

## FOURCHETTE, BASKETS, TABLETTE, COUETTE

Fiche de capitalisations Soutenir la parentalité

## Nadine Cotton et la maison de l'enfance du Biollay

e projet initié en 2016 dans le quartier du Biollay à Chambéry s'inscrit dans le cadre des questions inhérentes à la nutrition et aux rythmes de vie des enfants, dont les écrans font partie. C'est une enquête auprès des parents qui a confirmé le besoin d'aborder cette thématique. Nadine Cotton, psychologue en prévention et promotion de la santé et chargée de projet auprès de la Maison de l'enfance du Biollay a répondu à un appel à projet de l'ARS ARA (PACAP) avec des cofinancements du REAAP (Réseau d'écoute, d'appui et d'accompagnement des parents), de la CPAM et de la politique de la ville.

## Objectifs du projet

✓ Promouvoir la santé globale de l'enfant (2-12 ans) par la promotion de rythmes de vie sains (alimentation, activité physique, gestion des écrans, gestion des émotions) dans le quartier du Biollay.

# Déroulement du projet —

## **Phase 1:** Analyse du contexte et des besoins

- ✓ En amont : Enquête menée auprès des parents sur l'utilisation des écrans par les enfants. Les résultats ont montré une exposition movenne par jour chez les enfants de 4h38 en semaine et 7h le week-end, alors que moins d'une heure par semaine était consacrée aux activités sportives ou culturelles.
- ✓ Participation à des groupes de paroles avec les parents.
- ✓ Élaboration de la réponse à un appel à projets de l'ARS ARA à partir d'une revue de la littérature et des actions "probantes".

## Phase 2: Mise en oeuvre

### Activités déployées :

- ✓ Animations petit-déjeuner santé en présence d'une nutritionniste, découverte des jardins, jeu de piste dans le quartier pour permettre aux enfants d'interroger leurs habitudes et aux parents de comprendre que des gestes en apparence anodins peuvent être reproduits au quotidien.
- ✓ Organisation deux fois par an d'un temps fort, sous forme d'un défi sur 10 jours, durant lequel les enfants, munis d'un bracelet coloré, doivent essayer de modifier certaines habitudes avec leur famille : aller à l'école à pieds, boire de l'eau plutôt que des boissons sucrées, passer moins de temps devant les écrans, etc.

#### Animations alternatives aux écrans pendant ce défi :

- ✓ Veillées jeux de société, animation de jeux par temps de pluie à la maison, fabrication de jeux à la ludothèque, lecture pour les petits (valorisation
- ✓ Grandes sorties familles : planétarium, sorties nature, découverte de l'environnement, jeux sportifs, etc.
- ✓ Stages culturels pour les enfants.

## Durée du projet

√ 3 ans

## **Publics** concernés

✓ Enfants de 2 à 12 ans et leurs parents, issus du quartier prioritaire du Biollay à Chambéry.

### Source d'inspiration

### du projet

✓ Revue de la littérature sur les déterminants de l'obésité et revue des données probantes sur les leviers de la participation des publics. Et utilisation de la méthodologie de projet DEVA (DÉMARCHE ÉVALUATION-ACTION).

# LES LEVIERS D'EFFICACITÉ 🗘

0 %

## Impliquer les acteurs proches des parents et des enfants

## ▶ Pourquoi?

Cela donne de la légitimité à l'action et permet de relayer l'information auprès des parents. Ils peuvent également faire vivre le projet en dehors des actions prévues dans

#### Astuce

Chercher tous les leviers de légitimation de l'action (soutien fort de l'institution éducative à travers les directions scolaires et enseignants). Le climat scolaire et la relation parents-institution scolaire aura été déterminant dans la réussite de l'action.

## Comment?

- Aller vers les acteurs du territoire et créer les occasions de les observer ou de travailler avec eux.
- ✓ Réaliser un focus group avec les professionnels pour recueillir leurs points de vue et leurs besoins.
- ✓ Impliquer les partenaires : écoles du quartier, Ludothèque du Biollay, CSAB, CDOSS, Pôle santé chambéry Nord, Bibliothèque voyageuse (George brassens), Le CREFE (centre ressources enfance famille école), ARS.

## Impliquer les parents

## ▶ Pourquoi ?

Pour mieux comprendre les enjeux pour les familles derrière leur usage des écrans et ce qui fait obstacle au changement de leurs habitudes en la matière (sentiment d'auto-efficacité).

#### **Posture**

Bienveillance à l'égard des parents qui veulent bien faire mais qui peuvent être dépassés. Éviter de diaboliser les écrans et penser la santé de l'enfant dans ses environnements (maison, école...).

## Comment?

- ✓ Réaliser un diagnostic du territoire avec des focus group, auprès des parents, pour bien connaître son public, ses valeurs, ses usages.
- ✓ Communiquer par l'intermédiaire de plusieurs interlocuteurs (ex. école) et très fréquemment : Affichage, flyers dans le quartier, sms, mails, ...
- ✓ Faciliter les modalités de participation en mobilisant des écoles pour que les temps de sensibilisation aient lieu sur les temps scolaire, ou en réalisant des actions à des moments où les parents puissent poser/récupérer leurs enfants (Ex. petit déjeuner partagé, goûter partagé avec animateurs de la ludothèque...).
- ✓ Proposer des alternatives aux écrans réalisables à la maison (prix, accessibilité). La forme du "défi" a stimulé les enfants et les parents à changer leurs pratiques.
- √ S'appuyer sur la littérature scientifique pour construire son projet : Déployer une approche de type marketing social / psychologie sociale (engagement en public, implémentation d'intention, mise à disposition de ressources pour agir).

Miser sur la multiplicité des actions mises en oeuvre pour que chacun puisse s'y retrouver (défi, retro-gaming, sensibilisations, café des parents, sorties nature, sorties culture) et proposer des espaces de garderies pour les enfants en bas âge pendant les actions à destination des parents.

### Conseil

✓ Il est difficile de mobiliser les familles pour co-construire des actions. L'idéal est d'aller rencontrer les parents dans des groupes déjà constitués ou lors d'autres moments où ils sont déjà présents, plutôt que d'essayer de les faire venir pour cette seule circonstance. D'où l'enjeu de bien connaitre les acteurs proches des familles (ex: intervenir pendant un cours donné par une association). Reconduire les actions/le projet sur plusieurs années et éviter les actions/projets "one-shot".

## Contact porteur du projet

Maison de l'enfance du Biollay 81, place René Vair 73000 Chambéry me.biollay@gmail.com 04 79 69 19 98

Nadine Cotton nadinecotton@hotmail.com