



Photo : iStock.com

## Newsletter du « coin des parents »

Janvier 2022

**Etre parent n'est de loin pas un long fleuve tranquille, vous en faites l'expérience chaque jour. Nous vous souhaitons toutefois une année 2022 saupoudrée de nombreux instants de bonheur partagés en famille.**

Le « coin des parents » est un lieu d'échange et d'informations qui a permis en 2021 à plus d'une soixantaine de parents de participer à différentes soirées thématiques en ligne.

En 2022, nous souhaitons continuer d'être à vos côtés et vous soutenir dans votre cheminement de parent. Votre rôle est essentiel pour le développement de vos enfants, dans leur accompagnement au quotidien, dans leur soif d'apprendre, de découvrir, mais également de faire face aux doutes, aux difficultés, et plus particulièrement dans le contexte que nous connaissons.

Dans cette première Newsletter du « coin des parents », nous vous invitons à découvrir quelques ouvrages nouvellement à disposition dans notre médiathèque.

## Nos coups de cœur



### J'aide mon enfant à dépasser ses peurs

de Florence Milot, aux éditions Hatier, 2021

Le livre vous fera découvrir des jeux, activités et astuces permettant d'aborder des questions telles que : Que dire à un enfant qui a peur de nous voir mourir ? Que lui répondre quand il craint pour son avenir alors que nous craignons aussi pour le nôtre ? Que faire quand les mots ne suffisent pas ?

### Corps, amour, sexualité, les 100 questions que vos enfants vont vous poser

de Charline Vermont, aux éditions Albin Michel, 2021

S'il est un sujet qui met souvent les parents dans l'embarras, c'est bien celui-là. Quels mots utiliser ? Comment ne pas trop en dire ? Comment faire pour préserver à la fois mon intimité et celle de l'enfant ? Ce guide d'éducation à la sexualité positive destinés à toutes les familles permet d'aborder ce sujet encore trop souvent tabou de manière ouverte, positive et respectueuse.



### Mandarine, une semaine sur deux

de Sergio Salma et Amelia Navarro, aux éditions Bamboo, 2021

Le regard que pose Mandarine sur la manière dont elle vit la séparation de ses parents dans cette BD, nous offre la possibilité de nous glisser dans la peau des enfants vivant cette situation, tout en se rappelant bien entendu que chaque histoire est singulière. Une BD rafraîchissante et colorée.



Venez faire un petit tour dans notre médiathèque, nous vous accueillerons avec plaisir. L'emprunt d'ouvrages et de jeux coopératifs est facile et sans frais.

Santé bernoise

Promotion de la santé et prévention | Rue de la Gare 50 | 2502 Bienne

Téléphone 032 329 33 73 | [prevention@beges.ch](mailto:prevention@beges.ch) | [www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

## Des liens intéressants

Dans la période particulière que nous vivons, différentes études montrent que la détresse psychique des enfants et des jeunes a augmenté. Maintenir le dialogue avec eux de manière bienveillante, être à leur écoute ou encore faire des activités communes constituent autant de facteurs de protection. Voici quelques sites qui vous sont destinés :

- [www.monado.ch](http://www.monado.ch)
- [Addiction Suisse \(parents\)](#)
- [Santepsy.ch – « Take care » – Renforcer la santé mentale des enfants et des ados](#)

Et pour les enfants et les jeunes :

- [www.ciao.ch](http://www.ciao.ch) (11-20 ans)
- [www.ontecoute.ch](http://www.ontecoute.ch) (18-25 ans)
- [www.147.ch](http://www.147.ch)

### Besoin de soutien ou d'informations dans votre rôle de parents ?

Contactez-nous et fixez un entretien d'information sans engagement.



032 329 33 73



prevention@beges.ch



www.santebernoise.ch

### Agir ensemble pour une vie saine

Nos offres sont adaptées au contexte de vie et aux situations des personnes qui font appel à nous. Notre champ d'activité comprend la promotion de la santé, la prévention, l'éducation sexuelle ainsi que la consultation et la thérapie en matière d'addictions. Nos prestations sur mesure sont disponibles dans votre région, nous vous assurons confidentialité et professionnalisme.

[www.santebernoise.ch](http://www.santebernoise.ch)

Sur mandat du :



**Kanton Bern**  
**Canton de Berne**