



Guide des Chenilles

Guide d'utilisation de la mallette
à destination des parents





Préface et édito

Le soutien à la parentalité est une des missions socles des Caf. Premier financeur des dispositifs et actions parentalité, elles y consacrent près de 400 millions d'euros chaque année au plan national. La Caf intervient sous diverses formes : financements de lieux ressources, de projets autour de moments charnières comme la naissance ou l'adolescence, financement d'interventions dans le cadre de l'aide à domicile ou de la prévention des ruptures familiales, mais aussi en matière de soutien à la réussite éducative des enfants ou encore à travers les aides aux départs en vacances familiales.

L'exercice de la fonction parentale est complexe et nécessite parfois d'être outillé pour faire face à la diversité de situations qui peuvent être rencontrées, quel que soit l'âge de l'enfant. Certaines situations difficiles nécessitent même souvent l'éclairage d'un professionnel. « Outiller » les parents est justement une des finalités de la « Mallette PAPILLON » proposée par Promotion Santé BFC. Dans le cadre du Schéma départemental des services aux familles, cette mallette pédagogique a été identifiée comme une des actions phares de l'année 2025. En ciblant spécifiquement les parents d'enfants de 0 à 6 ans, elle vise à accompagner les parents (ainsi qu'à former les professionnels) pour permettre à ces enfants de développer au mieux leurs compétences psycho-sociales, car on le sait bien, beaucoup de choses se jouent dès le plus jeune âge. Une formule contenue dans la mallette a retenu mon attention et résume parfaitement l'esprit de la démarche :

« Les parents parfaits, ça n'existe pas ! Chaque famille est unique, l'important est la bienveillance et l'écoute ».
A nous, partenaires institutionnels et associatifs, d'être mobilisés pour épauler les parents dans cette aventure fabuleuse qu'est la parentalité !

Sebastien Blanchard
Directeur de la Caf 58

Être parent est sans doute l'une des responsabilités les plus exigeantes et les plus précieuses qui soient. Dans un monde en constante évolution, où les repères se transforment et où les défis éducatifs se complexifient, accompagner son enfant dans son développement nécessite à la fois confiance, écoute et outils adaptés.

C'est tout le sens de cette mallette consacrée aux aptitudes relationnelles et aux compétences psychosociales, que nous mettons aujourd'hui à la disposition des parents nivernais, qui a été élaborée par Promotion Santé Bourgogne-Franche-Comté, en lien étroit avec les acteurs mobilisés sur notre territoire et avec le soutien de la Caisse d'Allocation Familiale, des Cités Éducatives et de la Mission interministérielle de lutte contre les drogues et les conduites addictives.

Les aptitudes relationnelles — telles que la confiance en soi, la gestion des émotions, l'empathie, la capacité à communiquer, à résoudre des conflits ou à prendre des décisions éclairées — constituent des leviers essentiels pour le bien-être et la réussite des enfants. Elles favorisent leur épanouissement personnel, leur santé, leur insertion sociale et scolaire, et leur capacité à devenir des adultes responsables et autonomes.

Cette démarche s'inscrit pleinement dans les missions du Conseil départemental de la Nièvre, chef de file des solidarités humaines et territoriales. À travers nos politiques en faveur de la protection maternelle et infantile, de l'aide sociale à l'enfance, de la prévention spécialisée, de la santé, de l'éducation et du soutien à la parentalité, nous affirmons notre volonté d'accompagner les familles à chaque étape de la vie.

Renforcer les compétences parentales, ce n'est pas prescrire un modèle unique d'éducation. C'est au contraire reconnaître l'expertise des parents, valoriser leurs savoir-faire, et leur offrir des repères et des ressources pour faire face aux situations du quotidien. C'est créer un environnement bienveillant où chaque parent peut trouver appui, information et encouragement.

La Mallette PAPILLON a été conçue comme un outil pratique, accessible et concret. Elle vise à soutenir les parents dans leurs questionnements, à nourrir le dialogue au sein des familles et à encourager des relations fondées sur la confiance, le respect et l'écoute, tout en contribuant au développement des compétences psychosociales des enfants dès le plus jeune âge.

Parce que l'avenir de la Nièvre se construit aujourd'hui, avec et pour nos enfants, je forme le vœu que cette mallette accompagne utilement les parents nivernais et contribue, à leurs côtés, à bâtir un territoire solidaire, attentif aux plus jeunes et confiant en l'avenir.

Fabien Bazin
Président du Conseil Départemental 58





La Mallette
Papillon,
c'est quoi ?

C'est une boîte à outils pour vous accompagner et vous soutenir dans votre rôle de parents.

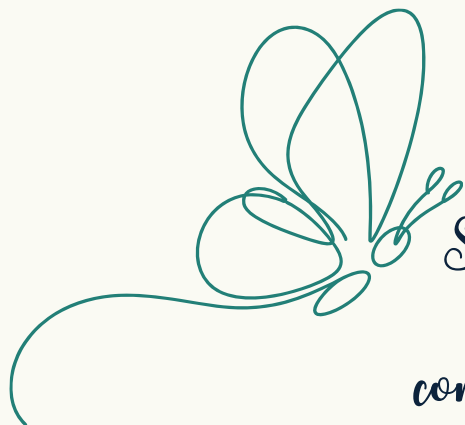
Vous y trouverez :

- Des histoires de parents comme vous
- Des conseils de professionnels
- Des jeux à faire avec votre enfant
- Des fiches pour vous aider



C'est pour
qui ?

La mallette PAPILLON est destinée à tous les parents d'enfants de 0 à 6 ans qui cherchent des conseils pour vivre au quotidien avec leurs enfants tout en les aidant à développer leurs compétences de vie.



Si nous voulons que nos enfants apprennent à maîtriser leurs comportements, alors nous devons apprendre à maîtriser les nôtres.

Jane Nelsen



Contenu

- 11 **fiches *Chrysalide*** classées par thématiques avec : des vidéos de témoignages et des solutions de parents, des avis de professionnels
- 8 **fiches *Envol*** : des outils, des jeux et des activités ludiques
- 1 guide d'utilisation à destination des professionnels (cocon)
- 1 guide d'utilisation à destination des parents (chenille)
- 3 **outils pédagogiques complémentaires**, qui peuvent, si besoin, être découverts et expérimentés avec l'accompagnement de professionnels formés à l'utilisation de la *mallette*.

Comment l'utiliser ?

C'est très simple !

- ① Choisissez une **fiche *Chrysalide***
- ② Regardez les vidéos témoignages
- ③ Prenez la **fiche *Envol*** et les outils correspondants
- ④ Expérimentez avec bienveillance !





Pourquoi la
mallette
Papillon ?

Cette mallette vous aide à **développer vos compétences de vie** et celles de vos enfants. Ces compétences sont aussi appelées les **compétences psychosociales**.

Les compétences psychosociales, ce sont des outils du quotidien qui aident à :

- Bien vivre avec les autres
- Comprendre et gérer ses émotions
- Résoudre les petits problèmes ordinaires
- Prendre soin de soi et des autres

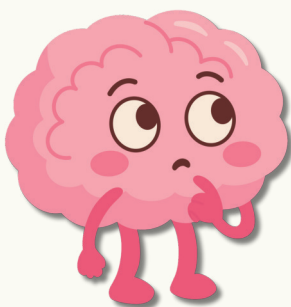


Des compétences pour la vie



Les **compétences psychosociales**, ce sont toutes les capacités qui aident à bien vivre avec soi-même et avec les autres : comprendre ce qu'on ressent, réfléchir, faire des choix bons pour soi, parler de façon respectueuse, résoudre les problèmes et les conflits. Elles se développent tout au long de la vie, au quotidien : dans la famille, à l'école, dans les jeux et lors des échanges avec les autres.

Il y a 3 catégories !



Compétences cognitives

Je réfléchis, je fais des choix

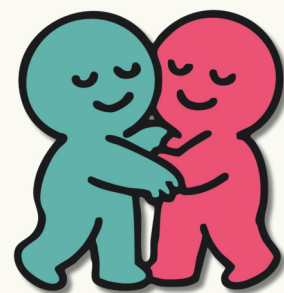
Ce sont toutes les capacités qui aident à penser et à faire des choix. Elles permettent de se connaître (ce qu'on aime, ce qu'on veut), de prendre conscience de ses qualités, de se concentrer, de réfléchir avant d'agir, de se fixer des objectifs atteignables et de chercher des solutions quand il y a un problème.



Compétences émotionnelles

Je comprends et j'exprime mes émotions

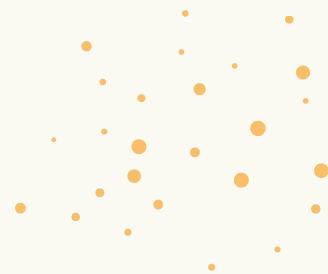
Ce sont les capacités qui aident à comprendre et gérer ses émotions. Elles permettent de repérer ce qu'on ressent dans son corps, de mettre des mots sur ses émotions, de les exprimer de façon adaptée et de trouver des façons de se calmer ou de se rassurer.



Compétences sociales

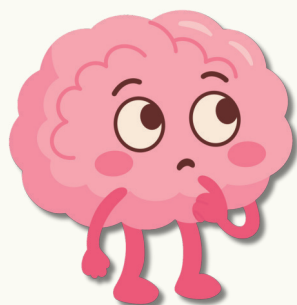
Je vis avec les autres

Ce sont les capacités qui aident à vivre avec les autres. Elles permettent de communiquer et de s'affirmer de façon respectueuse, de se mettre à la place de l'autre, de coopérer, de dire "oui" ou "non" clairement et de résoudre les conflits sans violences.



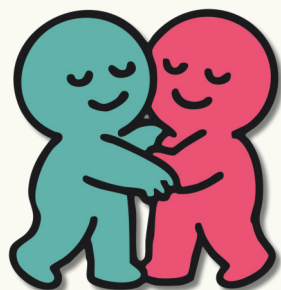
Les 16 compétences

Selon Santé Publique France (2025)



- Connaître ses valeurs, besoins et buts et prendre des décisions constructives
- S'auto-évaluer positivement
- Renforcer sa pleine attention
- Atteindre ses buts personnels
- Gérer ses impulsions
- Résoudre des problèmes de façon créative et efficace et savoir demander de l'aide

- Comprendre les émotions
- Identifier ses émotions
- Exprimer ses émotions de façon constructive
- Réguler ses émotions agréables et désagréables
- Comprendre et gérer son stress



- Communiquer de façon efficace et positive
- Communiquer de façon empathique
- Développer des liens et des comportements prosociaux
- S'affirmer et résister à la pression sociale par l'activité et le refus
- Résoudre les conflits de façon constructive

Qu'est-ce que ça peut m'apporter ?

Résoudre les conflits avec sérénité et créativité

Construire un environnement familial affectueux qui aide mes enfants à grandir

Mieux gérer mes émotions, réduire mon stress et celui de mes enfants

Mieux comprendre les émotions de mon enfant

Accepter mes imperfections avec bienveillance

Renforcer ma confiance en moi

Éduquer, c'est entendre le besoin.

Arnaud Deroo



Qui a construit la mallette Papillon ?

Cette mallette a été construite :


- par des **parents** comme vous
- avec des **professionnels** qui soutiennent la parentalité avec le soutien de **partenaires** : CAF de la Nièvre, Conseil Départemental de la Nièvre, Cités Éducatives de Nevers, Agence Régionale de Santé, Préfecture de la Nièvre, programme de réussite éducative, centres sociaux, mairies...

Comment a-t-elle été construite ?

Scannez le QR Code pour visualiser la vidéo de présentation !



- 1 Nous avons écouté des parents de différents milieux : leurs histoires, leurs difficultés, leurs joies, leurs besoins...
- 2 Nous avons formé des professionnels à mieux comprendre les parents, mieux les aider et être plus à leur écoute
- 3 Nous avons créé avec les parents : des activités, des jeux, des conseils, des astuces...
- 4 Et enfin, nous avons formé des professionnels pour qu'ils testent la mallette auprès des parents : dans des familles réelles, pour voir ce qui marche afin d'améliorer le bien-être familial !



N'oubliez pas...



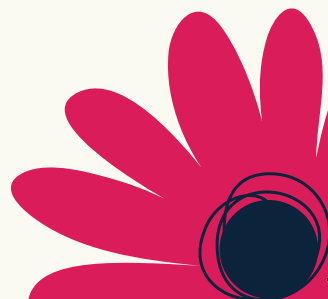
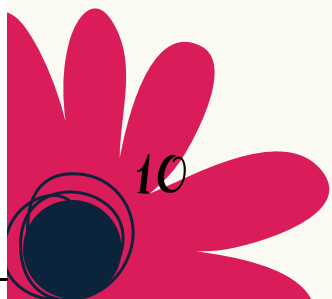
LES PARENTS PARFAITS, ÇA N'EXISTE PAS !

- Chaque famille est unique, l'important est la bienveillance et l'écoute
- Prenez le temps avec votre enfant, valorisez-le régulièrement
- Adaptez les activités à votre enfant, et essayez-en d'autres si elles ne fonctionnent pas. Permettez-vous d'oser !

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

- La mallette est un outil de soutien que vous pouvez utiliser seul ou avec des proches.
- N'hésitez pas à consulter un professionnel si vous en avez besoin, ou si des difficultés avec l'enfant persistent ou apparaissent.

L'erreur n'est pas un échec, mais une opportunité d'apprendre.





Pour aller plus loin...

Visitez le site du **Pass Santé Jeunes**,
"Espace parents et proches"

<https://www.pass-santejeunes-bourgogne-franche-comte.org>

Nous avons retenu l'image du **Papillon** pour traduire le parcours autour du renforcement des compétences psychosociales : le **Cocoon** pour les professionnels qui favorisent, soutiennent et accompagnent l'évolution ; les parents comme des **Chenilles**, qui apprennent et grandissent avec leurs enfants tout en les outillant pour faire face à la vie quotidienne ; la **Chrysalide** pour s'inspirer et évoluer ; et enfin l'**Envol** pour s'outiller, oser faire seul et s'aventurer à l'exploration.

Des questions ?

Rapprochez-vous d'un professionnel

qui pourra vous aider à utiliser la mallette PAPILLON et qui pourra vous donner des conseils : un référent famille ou un animateur de centre social, un éducateur, une infirmière de PMI, une assistante maternelle...

Plusieurs d'entre eux ont été formés à l'utilisation de cette mallette.

Tous sont là pour vous soutenir dans votre rôle de parent !



Année de création : 2025
Date de publication : Février 2026

Projet coordonné par : Lise BELLE-ANNE, Maurine MASROUBY et Thérèse PIRES - Promotion Santé BFC, Antenne de la Nièvre
Crédits image : Canva.

Merci à tous les partenaires et à tous les parents acteurs du projet.

Cette mallette a été réalisée avec le soutien de :



La formation des professionnels a été réalisée avec le soutien de :



Professionnels et parents qui ont contribué à la conception et à la construction :

