



Comment faire Cocon ?

Guide d'utilisation de la mallette à
destination des professionnels





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 retenue 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 !

Sébastien 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





Pourquoi la Mallette Papillon ?



Dans un monde où les défis de la parentalité sont de plus en plus complexes, la **Mallette PAPILLON** répond à un besoin : offrir un support concret et bienveillant aux parents. Elle s'adresse spécifiquement aux familles ayant des enfants de 0 à 6 ans, période cruciale du développement de l'enfant.

Les objectifs principaux sont :

- Soutenir la parentalité et développer les **compétences psychosociales** des enfants et des parents
- Valoriser les compétences parentales et développer leur pouvoir d'agir
- Mettre à disposition un ensemble de ressources accessibles



Contexte d'usage

La mallette PAPILLON a été conçue pour s'adapter à différents contextes d'accompagnement à la parentalité :

- En autonomie, les parents peuvent explorer librement les fiches, témoignages et activités à leur rythme, depuis leur domicile, en fonction des besoins spécifiques qu'ils identifient.
- Lors d'ateliers collectifs animés par un professionnel, la mallette devient un support dynamique favorisant l'échange d'expériences entre parents et l'apprentissage par la pratique.
- En consultation individuelle, les professionnels peuvent sélectionner des éléments ciblés pour répondre aux problématiques spécifiques d'une famille, dans une approche personnalisée.
- Enfin, dans le cadre de formations professionnelles, elle constitue un outil pédagogique précieux pour former les intervenants aux méthodes d'accompagnement à la parentalité positive et bienveillante.



Rappel sur les Compétences Psychosociales



C'est quoi les compétences psychosociales ?

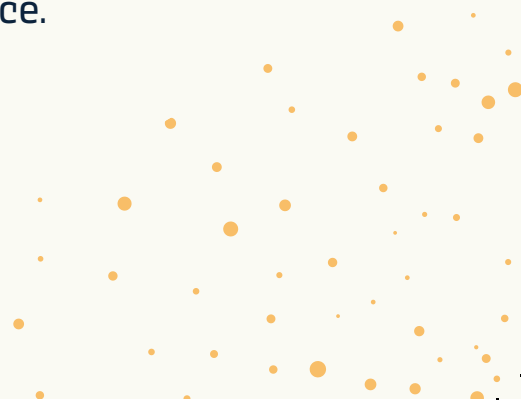
Les compétences psychosociales (CPS) sont un ensemble de compétences qui permettent à chaque personne de gérer efficacement ses émotions, ses relations avec les autres et les défis de la vie, petits ou grands. Concrètement, ce sont des aptitudes telles que la communication, l'empathie, la résolution de conflits, la prise de décision, la gestion du stress et la pensée critique.

Ces compétences sont essentielles pour favoriser le bien-être et améliorer la qualité des interactions et des relations dans divers contextes comme l'école, le travail ou les activités de la vie quotidienne. En développant ces compétences, les individus sont mieux équipés pour faire face aux défis et pour interagir de manière positive avec les autres.

Comment se développent-elles ?

Elles se développent tout au long de la vie et sont influencées par une combinaison de facteurs. L'éducation, un environnement social et familial favorable, ainsi que des ressources pour faire face aux défis sont essentiels pour renforcer ces compétences. À l'inverse, des expériences traumatiques, un manque de soutien social ou des environnements stressants peuvent les fragiliser.

Les parents, la famille et toutes les personnes impliquées dans le quotidien de l'enfant jouent un rôle essentiel et influencent le développement des CPS tout au long de leur croissance.





Quelles sont les pratiques clés ?

- **Encouragement et soutien** : en encourageant les enfants à exprimer leurs émotions et à développer des relations saines. Un environnement familial sécurisant et soutenant permet aux enfants de se sentir à l'aise pour explorer et développer leurs compétences sociales.
- **Modèle de comportement** : en montrant des comportements positifs, comme la gestion des émotions, la résolution de conflits et la communication efficace. Les adultes servent de modèles pour les enfants qui apprennent aussi par imitation.
- **Renforcement positif** : en reconnaissant et en récompensant les comportements positifs. Cela peut inclure des éloges pour des comportements empathiques ou des efforts pour résoudre un conflit de manière constructive.
- **Création d'un environnement riche en interactions** : en favorisant des interactions sociales, que ce soit à travers des activités familiales, des jeux ou des rencontres avec d'autres enfants, les parents aident leurs enfants à pratiquer et à développer leurs compétences sociales.
- **Éducation et guidance** : les parents peuvent favoriser des compétences spécifiques, comme la façon de résoudre des problèmes, de prendre des décisions ou de gérer le stress. Ils peuvent également guider leurs enfants pour les aider à apprendre à interagir avec les autres

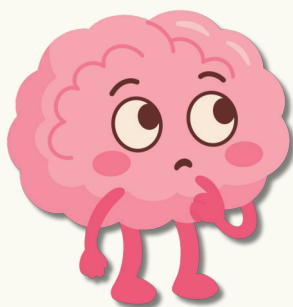
Les pratiques éducatives qui encouragent l'autonomie, l'estime de soi et la communication favorisent le développement des compétences psychosociales.

Des compétences pour la vie



Les **compétences psychosociales** désignent l'ensemble des capacités qui permettent à une personne de s'ajuster à elle-même et aux autres : identifier et comprendre ce qu'elle ressent, mobiliser sa pensée pour analyser une situation, faire des choix respectueux de sa santé et de son intégrité, communiquer de manière constructive et réguler les tensions ou les conflits. Elles se construisent et s'affinent tout au long de la vie, au fil des expériences quotidiennes (en famille, à l'école, dans les groupes de pairs, au travail, dans les loisirs et les interactions sociales en général) ou lors d'ateliers de renforcement formels.

Il y a 3 catégories !



Compétences cognitives

Je réfléchis, je fais des choix

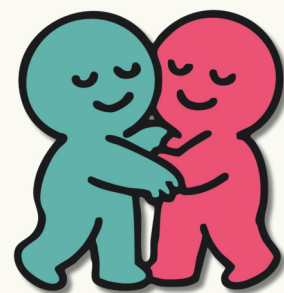
Elles renvoient aux capacités de connaissance de soi et de pensée réflexive : se représenter ses besoins, ses valeurs et ses objectifs, se concentrer, planifier, maîtriser certaines réponses, analyser une situation et rechercher des solutions. Elles soutiennent la prise de décision, l'ajustement au contexte et l'autonomie dans les choix de vie.



Compétences émotionnelles

Je comprends et j'exprime mes émotions

Elles concernent la capacité à reconnaître, comprendre, exprimer et réguler ses émotions. Elles comprennent l'identification des ressentis corporels et émotionnels, la mise en mots des émotions, ainsi que l'utilisation de stratégies pour les moduler (apaisement, mise à distance, recherche de soutien), afin de préserver la santé mentale et la qualité des interactions.



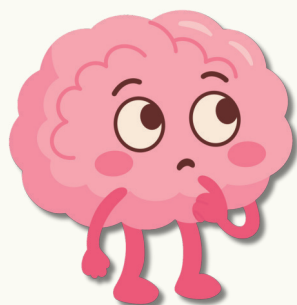
Compétences sociales

Je vis avec les autres

Elles regroupent les capacités qui permettent d'entrer en relation et de coopérer avec autrui : communiquer de façon claire et respectueuse, prendre en compte le point de vue de l'autre, exprimer ses besoins et ses limites, négocier, résoudre les désaccords et s'inscrire dans des relations empreintes de respect et de réciprocité. Elles sont centrales pour la participation sociale et la prévention des violences.

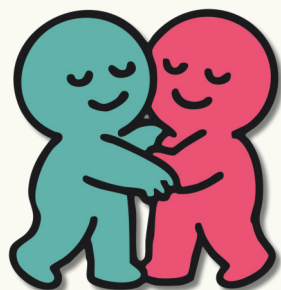
Les 16 compétences

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

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**

Comment la
mallette 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 des 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 !



Proposition d'utilisation dans le cadre d'un atelier parentalité

Cadre et organisation

- Limitez le groupe à 8-10 parents maximum
- Privilégiez un espace accueillant et informel, avec des chaises en cercle pour favoriser l'échange
- Prévoyez un coin pour les enfants avec des jeux adaptés, afin que les parents puissent se concentrer sur l'atelier

A préparer avant les ateliers

- Construisez votre séance selon le déroulé type ci-après
- Sélectionnez les fiches *Chrysalides* et les fiches *Envol* au regard de la thématique abordée
- Prévoyez un écran ou un vidéoprojecteur pour le visionnage des vidéos
- Et pour rendre le moment encore plus convivial, proposez des boissons et une collation légère.

Quelle posture adopter ?

- Encouragez l'entraide entre parents
- Valorisez chaque contribution
- Incarnez cette bienveillance que vous promouvez !





Trame type d'un atelier CPS à l'aide la Mallette PAPILLON

Se mettre en route (5-15 min)

- Installation et accueil
- Mise en place d'un rituel (respiration, relaxation...)
- Tour de table de présentation
- Règles de bienveillance et confidentialité
- Présentation des objectifs et du thème de la séance

Explorer (15-20 min)

- Partage d'expériences entre parents
- Présentation d'une fiche *Chrysalide* et visionnage des témoignages vidéo
- Animation d'une discussion collective autour de ce qui a été vu

Expérimenter (20-30 min)

- Présentation d'activités des fiches *Envol*
- Expérimentation des outils par petits groupes

S'approprier les apprentissages (5-10 min)

- Tour de table des ressentis
- Réflexion sur l'adaptation aux situations personnelles et les transferts possibles dans la vie quotidienne
- Proposition d'exercices à pratiquer à la maison

Clôturer (1-5 min)

- Rituel de retour à soi (musique, respiration, etc.) pour clore la séance sur une note positive et expérientielle





Pour aller plus loin...

Visitez le site du **Pass Santé Pro**

<https://www.pass-santepro.org>

Ou bien le site **SiReNa CPS**

<https://www.sirena-cps.fr/>

Nous avons retenu l'image du **Papillon** pour traduire le parcours autour du renforcement des compétences psychosociales : le **Cocon** 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 ?

Promotion Santé BFC
 Antenne de la Nièvre
 47 bis boulevard du Pré Plantin, 58 000 NEVERS
 Tel : 03 86 36 18 89



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.

Imprimé par l'imprimerie du Conseil Départemental de la Nièvre

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 :

