**Projet social autour de la famille et grand parentalité**

 **« Mieux grandir ensemble »**

**Origine du projet**

Le centre social la Bulle d'R a développé depuis deux ans des actions de soutien et d’accompagnement à la parentalité (atelier cuisine, couture, CLAS, sorties familiales). L'année 2020 a été marquée par l'arrêt de certaines activités. Cette période de crise sanitaire a eu un impact sur la santé physique, mentale et et sociale des familles et n'a pas toujours permis de répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie familiale que l'on soit des parents ou grands-parents et déjà fragilisé par une situation précaire. Les familles ont vécu une période d'isolement et de fragilisation marqués par :

- une augmentation des séparations (de plus en plus de demande de logements sociaux de familles monoparentales en 2020/2021 auprès des bailleurs sociaux),

- une augmentation des violences intra familiales (constat du CLSPD local lors du bilan annuel 2020).

Le témoignage des familles adhérentes au centre social ne fait que renforcer ce sentiment d'isolement et de mal être ponctué par de multiples périodes de confinements et couvre-feu. Beaucoup sont monoparentales avec enfants et d'autres sont primo arrivantes, accompagnées par le CADA pour une demande d’asile. Les unes comme les autres expriment un besoin de communiquer, souhaitent un lieu approprié pour être accueillie et échanger avec d'autres parents pour communiquer dans la bienveillance sur des thèmes de vie quotidienne et des échanges culturels. Dans le cadre de cette période de crise sanitaire et d'isolement, quelques seniors ont souhaité se rapprocher des familles pour développer du lien intergénérationnel et échanger sur l'éducation des enfants et petits-enfants dont ils ont bien souvent la garde pendant les vacances scolaires et durant les périodes de confinement. Un groupe de 6 personnes s'est constitué avec une mixité parents/grands parents pour créer un comité et réfléchir ensemble sur un projet pouvant apporter du bien être dans l'intérêt des familles, des enfants et petits-enfants. Cette réflexion a amené le groupe à s'inscrire dans une thématique du "mieux grandir ensemble" avec l'idée de renforcer des compétences via la communication bienveillante. La réflexion s'est poursuivie lors de deux réunions en présence d'une intervenante diplômée des Hautes Etudes des Pratiques sociales pour aboutir en premier lieu à un projet d’accompagnement des familles au sein du centre social par la mise en place d’ateliers thématiques et en second lieu, à la création d’un espace « Familles et Grand Parentalité».

**Communication bienveillante : ateliers thématiques, mini conférences, ciné-débats, débriefing et autoanalyse en collectif**

Le but de ces activités est d'agir sur les leviers et freins à la communication et à 'l'insertion sociale avec la mise en place d’ateliers collectifs et interactifs afin de renforcer les compétences psychosociales et ainsi d’améliorer le fonctionnement du centre social.

Objectifs généraux :

* Favoriser les liens interpersonnels entre les personnes de différents statuts au sein du centre social (professionnel, bénévole, familles).
* Susciter d’avantages d’échanges entre les générations.
* Contribuer à réduire les inégalités sociales et de santé
* Faciliter l'intégration sociale et la réussite éducative
* Prévenir et diminuer les comportements à risque

Les compétences psychosociales (CPS) selon l’OMS sont « la capacité d’une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne ». Les compétences visées sont transférables aux enfants, petits-enfants, parents, grands -parents, bénévoles, professionnels pour la prévention et la gestion de conflits.

Compétences visées : l’estime de soi, la régulation des émotions, régulation du stress, empathie, coopération et soutien, communication bienveillante et résolution de conflit…etc.

les objectifs pédagogiques au sein des groupes :

* Favoriser les échanges et l'entraide
* Faire évoluer le regard sur la différence culturelle
* S'approprier des outils de communication bienveillante
* Développer des compétences psychosociales

**Plusieurs étapes du projet définies avec le groupe sur 3 ans :**

Année 1 : Communication bienveillante

Thèmes proposés par l’intervenante

* Présentation de la communication bienveillante par une rencontre (conférence-débat ou une visio)
* Mise en place d’un atelier de pratique régulière de communication bienveillante
* Thèmes possibles : communiquer ça veut dire quoi
* Quels freins et quels leviers pour communiquer ?
* Les différents types de violence (physiques, verbales, psychologiques)
* Connaitre, exprimer, gérer les émotions
* La communication non violente, principes
* S’exercer à reformuler en CNV
* Recherche de solutions alternatives aux problèmes
* S’approprier des stratégies pour retrouver et garder sa sérénité.

Parmi ces thèmes, le groupe a priorisé les thématiques suivantes

* Les principes sous forme de mini conférences
* Des ateliers de pratique de communication non violente :
* Les émotions, les sentiments, les besoins derrière les émotions, exprimer ses ressentis.
* La gestion du stress, moduler sa voix, travailler sa posture
* Ciné débats
* Rencontres interculturelles avec d’autres adhérents sur des temps d’activités destinées aux familles au centre social (CLAS, sorties familiales, ateliers cuisine…etc).

Année 2 : Développement des compétences relationnelles personnelles

**Mise en place d’un programme de développement des CPS**

**Succession d’activités tout au long de l’année avec un public élargi**

Thèmes proposés :

* Connaissance et estime de soi
* Les forces de caractère
* Affirmation de soi et respect de l’autre
* Savoir dire non
* Accueil et régulation des émotions, utiliser ses émotions
* Décoder mes besoins et ceux de l’autre en lien avec les émotions
* Initiation à la pleine conscience
* Méthode de résolution de conflit
* Sensibilisation à la prévention des addictions
* Régulation du stress
* Empathie coopération et soutien

Les thématiques proposées pour la deuxième année seront déterminées avec les participants en fonction des priorités à la fin de la première année de formation.

Année 3 : diffuser et transmettre les CPS à l’aide de la création et l’animation d’un espace famille intergénérationnel.

* Instaurer un groupe d’analyse de pratique et de soutien à la parentalité
* Permettre la consolidation et la diffusion des CPS développées
* Approfondir les notions abordées les années précédentes
* Former à l’animation de l’espace Famille/grand parentalité

**Définition du cadre**

* Démarrage en janvier 2022 avec 10 ateliers/an sur trois ans.
* 1 fois par mois le vendredi matin de 9h30 à 11h30 avec groupe élargi jusqu’ à 12 personnes (3eme vendredi du mois).
* Réunions trimestrielles régulières de co-construction et ajustements du projet triennal.
* Thèmes : à définir avec le groupe *(savoir dire non, fixer des règles, différences culturelles.etc.)*