



# 1,2,3... Parents

**Vous désirez avoir un enfant ?**

**Vous attendez un enfant ?**

**Vous êtes parents d'un enfant  
de moins de 3 ans ?**

**La Maison des Alpes-Maritimes  
des 1000 premiers jours  
VOUS accompagne dans votre parentalité.**



# Les 1000 premiers jours, là où tout commence...

La solidarité et l'innovation sont au cœur des politiques du Conseil départemental des Alpes-Maritimes. L'ouverture à Nice puis à Grasse de la Maison des 1000 premiers jours se situe au carrefour de ce double engagement.

La période qui va de la grossesse aux trois ans d'un enfant est une phase d'angoisse pour de nombreux parents qui redoutent de ne pas savoir "comment s'y prendre".

Il est d'autant plus important de les soutenir que c'est une période déterminante dans le développement de l'enfant, comme l'explique si bien Boris Cyrulnik.

Être parent s'apprend. Pour chasser les doutes, donner des conseils et de la confiance, cette Maison des 1000 premiers jours a donc été conçue comme un lieu de vie et d'échanges, un lieu chaleureux en capacité de proposer à chacun un accompagnement sur mesure.



**Charles Ange Ginésy**

Président du Département des Alpes-Maritimes

## À qui s'adresse cette Maison des Alpes-Maritimes des 1000 premiers jours ?

La Maison des Alpes-Maritimes des 1000 premiers jours accueille toutes les personnes qui désirent avoir un enfant, les femmes et les couples qui attendent un enfant, les parents et leurs enfants de moins de 3 ans.



## Les 1000 premiers jours, c'est quoi ?

Selon les travaux de **Boris Cyrulnik**, neuro-psychiatre, cette période de la préconception aux 3 ans de l'enfant constitue **un moment essentiel** pour son bon développement, sa construction, sa santé et son bien-être tout au long de sa vie.

Pendant cette période, les enfants sont très sensibles aux milieux où ils grandissent et à **leurs premières expériences de vie**. C'est pour cela qu'il est important de décoder et répondre à leurs besoins.

Les 1000 premiers jours sont aussi **un moment important dans la vie des parents**. L'entourage ainsi que les professionnels de santé et de la petite enfance jouent alors un rôle essentiel d'aide et de conseil tout au long de cette période.



# Un lieu entièrement dédié à la parentalité et à la petite enfance

La Maison des 1000 premiers jours est **un lieu unique** porté par les équipes du Département des Alpes-Maritimes avec la participation d'un réseau de professionnels de la périnatalité et de la petite enfance. Elle est là pour vous épauler dans votre projet de fonder une famille.



Elle vous accompagne dans **les 3 étapes de la parentalité** :

- 1 Je veux devenir parent**
- 2 Je vais devenir parent**
- 3 Je deviens parent**

Durant ces trois étapes, il est normal que vous vous posiez des questions concernant votre rôle de parent et sur votre enfant. **"Suis-je prêt(e) à être parent ? Comment vais-je réagir à la grossesse ? Qu'est ce qui m'attend ? Comment élever mon enfant ? Comment tisser le meilleur lien avec lui ? Etc."**

Tous ces questionnements et ces craintes sont naturels. Devenir parent ne se fait ni tout seul, ni du jour au lendemain. On ne naît pas parent, on le devient.



## Un accompagnement sur mesure

La Maison des Alpes-Maritimes des 1000 premiers jours regroupe **de nombreux services de proximité accessibles à tous**. C'est avant tout un lieu de rencontre avec d'autres parents et des professionnels.

Vous bénéficierez d'un accompagnement sur mesure, selon vos besoins, **à un ou différents moments de votre parcours "parental"** :

- consultations pré-conceptionnelles,
- projet de naissance,
- préparation à la naissance,
- santé et bien-être de la femme enceinte,
- découverte de votre enfant,
- allaitement et alimentation,
- place du père ou du co-parent,
- la relation parent-enfant...

## Un lieu de vie

Vous pourrez également participer, avec ou sans votre (vos) enfant(s), à **des ateliers** d'éducation nutritionnelle (alimentation femme enceinte et bébé), d'éveil culturel, de bien-être (yoga, sophrologie, réflexologie, ostéopathie...), de soutien à la relation parent-enfant (massage bébés, portage...), de rencontre et d'échanges (café parents, groupes de parole...).



Beaucoup de choses se jouent pendant les 1000 premiers jours, mais tout ne s'y décide pas.



**Rencontre avec Boris Cyrulnik, neuropsychiatre et président de la Commission des "1000 premiers jours"**

**Qu'est-ce que les 1000 premiers jours de l'enfant ?**

Boris Cyrulnik : Le concept des 1000 premiers jours c'est ce moment qui court du début de la grossesse jusqu'à l'apparition de la parole. On pensait que les enfants n'avaient qu'un développement biologique. Or, on constate aujourd'hui, et les travaux scientifiques le rendent observable, que c'est aussi le développement du cerveau, de la préparation de la parole et du style affectif qui va être socialisant. Un bébé qui acquiert un attachement sécure, c'est un bébé facile et agréable à éduquer.

**Si je vous dis "Là où tout commence"...**

**B. C. :** C'est la rencontre entre les futurs parents, c'est-à-dire que la fécondation n'est pas faite que déjà ils vont organiser la première niche écologique, la première niche sensorielle qui va stimuler le cerveau du bébé et qui va lui apprendre à se préparer à la parole, à sourire et aux interactions qui vont lui donner une base de sécurité.

**Pourriez-vous préciser la notion de "devenir parents" ?**

**B. C. :** Devenir parents, c'est une métamorphose. Le sens de la vie est donné par le petit bout de chou qu'on vient de mettre au monde mais c'est

aussi un apprentissage constant qui se fait dans l'affection et le bavardage quotidien avec l'enfant, beaucoup plus que dans les livres. C'est l'émotion qui joue un grand rôle dans le travail de parents.

**Vous parlez de "nourrir le lien", de quoi s'agit-il ?**

**B. C. :** Un bébé ne peut pas se développer s'il n'a pas autour de lui un lien affectif pour s'imprégner dans son développement. Donc on nourrit le lien d'abord par la sensorialité (toucher, parler, sourire, froncer les sourcils, énoncer un interdit préverbal...). Je pense que c'est dans la sensorialité et dans l'attachement que se tissent les premiers nœuds du lien dont l'enfant gardera une trace pendant toute sa vie.

**Quel est votre regard sur la Maison des Alpes-Maritimes des 1000 premiers jours ?**

**B. C. :** Il y a un très beau proverbe africain qui dit "Il faut tout un village pour élever un enfant". La mère inévitable doit être entourée pour diminuer les dépressions périnatales qu'on voit augmenter dans notre culture parce que les jeunes mères sont trop seules. La Maison des Alpes-Maritimes des 1000 premiers jours permettra justement de lutter contre cette solitude. Cette maison est très grande et colorée, elle correspond parfaitement aux principes qui permettront de sécuriser et de dynamiser le développement des bébés. Surtout, ce sera la maison des parents puisque les parents accompagnés par quelques professionnels pourront venir bavarder, prendre des conseils et tisser des liens d'amitié avec d'autres parents.

## Infos pratiques

**Maison des 1000 premiers jours de Nice**  
172 avenue de la Californie  
Tél : 04 89 04 58 40

- Accueil avec ou sans rdv du lundi au vendredi de 9h à 17h
- Ateliers avec ou sans rendez-vous
- Consultations sur rendez-vous

**Maison des 1000 premiers jours de Grasse**  
12 boulevard Carnot  
Tél : 04 89 04 58 80

- Accueil libre du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h
- Ateliers avec ou sans rendez-vous
- Consultations sur rendez-vous

Les services de la Maison des 1000 premiers jours sont **gratuits et accessibles à tous.**



**Pour en savoir plus**  
departement06.fr

