



Compte-Rendu de la Web conférence "Confinement et crise sanitaire : mettre la joie au centre de la vie de famille" ?

Une petite dizaine de parents ont répondu présent à notre événement en partenariat avec l'Apel de Saint Joseph. Nous tenons à leur dire merci pour leur participation.

La conférence que nous vous avons offerte a été animée par Nolwenn DAVY, consultante en parentalité membre du réseau "Parentalité créative" et éducatrice de Jeunes Enfants.

Pour les parents qui n'ont pas pu y assister, un enregistrement de nos échanges sera bientôt disponible. Vous pourrez ainsi revivre notre réunion en replay via un lien que nous vous fournirons dès que nous le pourrons.

En attendant, voici ce qu'il s'y est dit.

Dans un premier temps, Nolwenn nous a fait part d'une expression qui reflète assez bien la vie de parents : « Avant jamais des principes, maintenant j'ai des enfants »

Dans une journée, nous passons 14h à être actif, dans ce temps est inclus 5 à 6 h consacré aux enfants, à cela nous pouvons enlever les rituels du matin au soir (déjeuner, toilette, habillage, le trajet maison-école, les repas, les devoirs ...) Ainsi il reste un peu moins d'une heure de pleine présence consacré à nos enfants.

Alors dans cette heure, pourquoi devons nous essayer d'y mettre de la joie au quotidien ? Parce que la joie est bon pour notre santé. Bon pour notre cœur, pour notre mental, la joie diminue le stress. Et moins de stress nous permet d'être plus créatif pour gérer les conflits.

Nous avons tous entendu une fois que les enfants sont de vrai éponges émotionnelles et surtout dans la colère. Qui n'a jamais vu des enfants imitant des adultes en reproduisant l'émotion de la colère. Et bien il en va de même pour la joie, elle peut être aussi très contagieuse.

Passer du temps à jouer avec nos enfants, c'est montrer que l'on s'intéresse à eux.



Faire le clown avec son enfant, cela pouvant se traduire par faire du chahut, du chant, de la danse, un petit quart d'heure de folie, ayant pour but de libérer les tensions de la journée. Et cela sera bénéfique pour lui comme pour vous.

Quelques idées de jeux pour évacuer la pression d'une journée : organiser une bataille de coussin, jouer au karaté chaussette (réussir à enlever les chaussettes des autres sans se faire enlever les siennes), jeux de la pizza : l'enfant est une pizza que l'on doit pétrir, puis étaler, mettre de la sauce, des ingrédients qu'il pourra donner, puis le mettre au four, les enfants sont plein d'imagination dans ses cas là.

Un petit conseil qui est simple à mettre en place, c'est d'utiliser un chronomètre et dire que nous lui accordons pleinement 5-10 voir 15 min pour faire un jeu.

Si c'est un jeu de société et que notre enfant a des difficultés à perdre, on peut lui demander à quels niveaux il souhaite que nous jouons. Comme si il y avait plusieurs modes : débutant, amateur, confirmé. Ainsi, si il en ressent le besoin, nous pouvons jouer à un niveau faible afin qu'il puisse trouver de la confiance en lui et du réconfort à gagné une partie. Pas toujours simple à mettre en place quand on a une âme de compétiteur.

Autre petite astuce de la conférence, c'est d'essayer d'instaurer un petit rituel de jeu le matin. Pas plus de 5 min suffise pour mettre notre enfance dans de bonnes conditions pour aller à l'école.

Concrètement cela peut être faire une partie de Dobble, juste après le petit déjeuner ainsi il seront plus en condition pour aller finir de se préparer pour aller à l'école.



Le jeu permet aussi à l'enfant de surmonter des moments difficiles. Par exemple, nous pouvons rejouer une scène qui peut l'avoir perturbé en inversant les rôles ou nous sommes à sa place. Par exemple, si il a vécu un rendez-vous chez un médecin, nous pouvons jouer son rôle et lui faire le docteur. Ainsi il pourra vous faire partager son ressenti. Cela peut être fait aussi avant le rendez-vous, de sorte qu'il exprime ses appréhensions et de notre côté nous pourrions plus facilement le rassurer.

Le jeu, le rire, sont les chemins les plus courts entre nous et l'enfant, encore une fois nous pouvons utiliser un chrono, accordé un temps imparti, être pleinement présent durant ce temps (pas de téléphone, pas de casserole sur le feu...) et se lancer dans un jeu-écoute où son enfant guide le jeu. Certainement dans les premiers temps il fera en sorte de vous proposer un jeu que vous n'aimez pas pour qu'il s'assure qu'il est pleinement maître des choix. Si il y a un conflit entre l'enfant et le parent, c'est un très bon moyen pour renouer le contact avec son enfant.

Dans leur quotidien, l'enfant a très rarement le choix de faire ce qu'il a envie, il doit aller à l'école, doit faire ses devoirs, doit manger ce qu'on lui prépare (surtout à la cantine). Alors laisser l'enfant choisir son jeu permet de lui accorder de l'importance, cela peut être aussi un soir où il peut choisir son repas. Ainsi il peut combler un laps de temps son besoin de pouvoir.

Il faut combler aussi son autonomie, cela peut passer par organiser sa maison à leur hauteur afin qu'il puisse vous aider à mettre la table, une marche pour qu'il soit autonome dans l'accessibilité du lavabo pour le lavage des dents...



On peut aussi prendre l'habitude de revenir sur 3 moments dans la journée qui nous ont apporté de la joie, du bonheur. Cela peut être au court du repas et ainsi engagé une conversation. Ce qui aura pour conséquences de clôturer la journée sur 3 petits points positifs.

Créer des moments plaisir, soirée film, apéritif du samedi soir, faire des petites folies de temps en temps, comme camper dans le salon au pied du sapin, créer de l'extraordinaire dans des moments ordinaires. Ce qui peut permettre un temps d'écoute, ou il peut nous faire part de leurs émotions, de leurs idées.



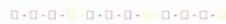
Avant dernier point de la conférence, notre réservoir à émotion, chez l'adulte quand il est plein, cela se traduit par notre disponibilité, notre patience, notre envie, alors qu'un réservoir vide engendre de la fatigue, des tensions... Et pour le remplir, rien de mieux que de faire un tableau de ce qui nous fait du bien, nous rebooste, et ce qui au contraire nous épuise nous vide.

Enfin nous avons terminer sur quelques conseils de lecture.

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



[f /petitspasgrandschemins](https://www.facebook.com/petitspasgrandschemins)



<https://petitspasgrandschemins.fr>

RESSOURCES POUR ALLER PLUS LOIN



En téléchargement gratuit sur

<https://petitspasgrandschemins.fr>

[f /petitspasgrandschemins](https://www.facebook.com/petitspasgrandschemins)



<https://petitspasgrandschemins.fr>