

Parce qu'il y a mille façons de l'être

**DOSSIER**

# Green

Pour nos bébés,  
pour la planète

et pour notre  
pouvoir d'achat !

**15** pages de  
solutions simples  
à adopter en famille

→ Pour tout  
changer !

**Décrypter  
les pleurs  
de bébé**

pour savoir le  
consoler

**L'acquisition  
de la marche  
en 6 étapes**

(encore)

Il suce son pouce  
Conseils de psy  
pour qu'il arrête

**Psycho**  
15 petits jeux  
pour lui donner  
confiance

uni médias

**CPPAP**

L 11713 - 614 - F : 2,90 € - RD



## ALIMENTATION

- Poissons panés, sodas, crèmes, desserts...

Comment les remplacer ?

## Sommeil

Notre sélection de lits cododo

**FAMILLES RECOMPOSÉES, ELLES RACONTENT**

« Pas toujours facile de trouver ma place de beau-parent ! »

# 15 activités pour l'épanouir



Voilà des activités toutes simples pour leur donner confiance en s'amusant !

## LES EXPERTES



Angeline Desprez  
PSYCHOLOGUE  
CLINICIENNE  
ET PRATICIENNE  
en médiation animale



Charlotte Ducharme  
FONDATRICE du site  
Cool Parents make  
happy kids.



Elisabeth Couzon  
PSYCHOLOGUE  
Formatrice en  
méditation

1

### La boîte "avale soucis"

Une simple boîte à chaussures fendue fera très bien l'affaire. Le principe ? « À chaque fois que l'enfant est traversé par une émotion négative, il l'écrit ou la dessine sur un papier qu'il glissera dans la boîte », explique la psychologue Elisabeth Couzon. Un moyen de mettre des mots sur sa peur ou son chagrin, mais aussi d'instaurer une distance par rapport à ce qu'il a vécu et de se délivrer de son anxiété.



3

### La machine infernale

La recette fonctionne autant à 1 an qu'à 5 ans. Notre bout de chou touche notre oreille droite ? Ça fait aussitôt lever notre bras gauche. Il appuie sur notre nez ? Hop, voilà notre langue qui sort ! « À chaque fois, surjouez, inventez et surprenez-le ! », conseille Charlotte Ducharme\*, fondatrice du site Cool Parents make happy kids. Parce que le bonheur de l'enfant passe d'abord et aussi par le rire.

4

### Le "bon pour..." un câlin/petit jeu/une histoire

« Pour être bien dans ses baskets, l'enfant a besoin de "temps de parent de qualité", rappelle Charlotte Ducharme. Un petit truc pour nous amener à lui en donner davantage ? Cacher sous son oreiller ou son assiette au petit déjeuner des bons à câlin, petit jeu ou histoire qu'il pourra utiliser dès qu'il en aura envie. »

2

### Le réservoir d'amour

C'est un rituel que l'on peut instaurer avant ou après l'histoire du soir : inviter l'enfant à se remémorer toutes les marques d'attention, d'affection et de reconnaissance qu'il a reçues au cours de la journée. Sa liste n'est pas très fournie ? À vous de l'étoffer pour répondre au mieux à ses besoins affectifs. « Les enfants, c'est comme les voitures ! Pour avancer, ils ont besoin de carburant. Certains marchent surtout aux câlins, d'autres aux mots doux et aux compliments ; certains sont sensibles aux cadeaux, d'autres aux services rendus. Il est important de respecter leurs préférences », rappelle Angeline Desprez.

5

### La météo intérieure

Et si, l'espace de quelques minutes, on se la jouait miss météo ? Si on demandait à notre loulou d'explorer ce qui se passe en lui et de dessiner sa météo perso ? Y a-t-il du soleil dans son ciel intérieur ? Ou se sent-il comme lorsqu'il y a des nuages ou qu'il pleut ? « En apprenant ainsi à nommer les émotions qui le traversent, il parviendra plus facilement à les apprivoiser », assure Elisabeth Couzon.

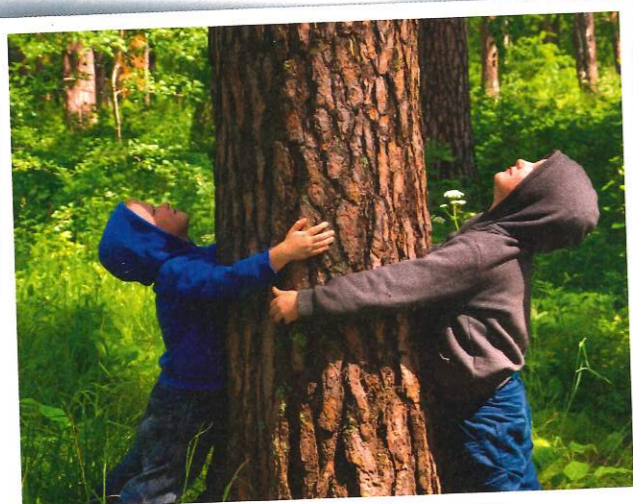
On n'hésite pas à reproduire l'exercice plusieurs fois dans la journée pour lui montrer que notre humeur fluctue.

\*"Happy Kids Journal", éd. Hachette Enfants. Dès 7 ans. 11,95 €. (Paru le 5 janvier 2022.)

Notre enfant a le sourire jusqu'aux oreilles parce qu'il se sent mis en valeur. Imparable!

## 6 Le grand jeu du cirque

« Range ta chambre », « Va faire tes devoirs »! Des injonctions qui finissent par être pesantes pour l'enfant. Pour éviter que son quotidien ne soit une succession d'épreuves, on y injecte une dose de légèreté. Exemple à reproduire dans plein de situations: au moment du brossage de dents, on prend notre grosse voix de Monsieur Loyal et on lance: "Mesdames et Messieurs, aujourd'hui dans notre ville, le Grand Cirque! À 3 et 5 ans, ils sont déjà connus dans le monde entier, et ils vont faire un numéro très dangereux d'acrobatie de... brossage de dents! On les applaudit bien fort! » On se met à genoux, et l'un après l'autre, nos enfants nous grimpent dessus, un pied sur chaque cuisse, pour se brosser les dents en équilibre », commente Charlotte Ducharme.



## 9 Au contact de ton arbre

Lors d'une balade au parc, on lui propose de s'asseoir à l'ombre d'un arbre et de regarder sa forme, sa couleur. Ensemble, on lui dit bonjour et on le touche... « Les arbres sont des êtres vivants qui ont cette capacité de nous transmettre leur énergie », rappelle Élisabeth Couzon. Et ça marche avec les tout-petits, dès qu'ils tiennent debout!

## 7 Le livre de vie

« Qui suis-je? », « Qu'est-ce que j'aime? »... Des questions que l'enfant a peu l'occasion de se poser. « Pour développer son estime de soi, il est indispensable qu'il apprenne à bien se connaître », insiste Angeline Desprez, psychologue et psychothérapeute. Pour l'y aider, on l'invite à réaliser un lapbook qu'il mettra dans sa chambre. Il y collera un portrait de lui, avec à côté son nom, son âge, la couleur de ses cheveux et de ses yeux, son loisir préféré... Libre à lui au fil du temps de l'enrichir...

## 8 La visualisation

« Quand on vit une frustration, il suffit parfois de penser à quelque chose d'agréable pour qu'on se sente mieux », remarque Élisabeth Couzon. Là, c'est pareil. « On ferme les yeux, on se détend et on se projette dans la réussite. C'est ce que font les champions pour gagner, et ça marche. » Alors, penser à un bon chocolat chaud, des pâtes dans le bac à sable, un gros câlin de sa mamie... Que du bonheur!



## 10 La balle relaxante

Debout, pieds nus, en appui sur une jambe, on fait rouler avec l'autre jambe, une balle de tennis sous la voûte plantaire, de la pointe des orteils jusqu'au talon, en formant des petits cercles. Si une zone est douloureuse, on insiste quelques secondes et on y revient un peu plus tard. Après trois à cinq minutes d'automassage, on repose les deux pieds au sol et on compare les sensations entre les deux. Puis on passe à l'autre côté. L'exercice permet de stimuler toutes les terminaisons nerveuses et ainsi de détendre tout le corps. Pour les 3 ans et plus.



## 11 La pause sablier

Avant le repas, à la fin d'une activité ou quand il est excité, on lui propose de regarder ensemble un sablier en respirant les mains sur le ventre. « Le sablier est un repère visuel intéressant qui permet à l'enfant de mieux quantifier le temps », souligne Élisabeth Couzon. Il a aussi un vrai pouvoir apaisant: « Voir les grains de sable s'écouler active le système nerveux parasympathique, interrupteur du stress ».

Avec des tout-petits, on peut aussi prendre une plume et s'amuser à la faire vibrer en soufflant par le nez à l'expiration.

## 13 La cocotte des défis du cœur

Ça nous rappellera des souvenirs de cour de récré... Chaque matin, chaque membre de la famille choisit un nombre, actionne la cocotte et découvre son défi: offrir un cadeau à une copine, dire bonjour à un inconnu dans la rue, rendre service au voisin de palier... Le soir, au dîner, chacun raconte aux autres le petit exploit qu'il a accompli dans la journée! Une façon ludique de renforcer la sociabilité, l'empathie et la confiance en soi de nos chérubins.



## 15 Le goût du beau

Toutes les occasions sont bonnes pour lui apprendre à focaliser son attention sur les belles choses et à s'en nourrir: un tableau, une sculpture... une affiche dans la rue, une fleur, une musique... En plus de lui faire du bien, cette expérience de la beauté développera sa confiance en lui. Quand on trouve un tableau beau, on n'a pas d'explication à donner. On le trouve beau, point à la ligne.

ÉLODIE CHERMANN

## 14 Le ballon de la colère

Il fronce les sourcils, boude, se roule par terre? C'est le moment de lui faire découvrir cet exercice de sophrologie applicable dès 2 ans. Allongé sur le sol, l'enfant doit imaginer qu'il souffle dans un ballon de baudruche pour évacuer toute la colère qu'il a dans le corps. Une fois le ballon imaginaire gonflé à bloc, il fait un nœud dedans, et dès qu'il se sent prêt, le lance dans le ciel et le regarde s'éloigner.