

N°1 nouveau

LES MATERNELLES

AVEC
AGATHE LECARON

On n'est pas des parents parfaits.
Et vous savez quoi ? C'est OK !

« J'aurais bien posé
avec mes enfants, mais pour
une fois qu'ils dormaient »

“
Ça fait 8 ans que
je suis en
post-partum !
”

AGATHE

**CONTRACEPTION
MASCULINE**

CES HOMMES QUI
ONT DÉCIDÉ DE
« FAIRE LEUR PART »

**AVOIR UN ENFANT
PRÉFÉRÉ, LA FIN
D'UN TABOU ?**

**PARLEZ-VOUS
L'ADO ?**

SUPER PLANS
DE WEEK-ENDS
**EN AMOUREUX
SANS LES MÔMES**

LE JOUR
OÙ ON M'A DIT
« ILS SONT BIEN
MAL ÉLEVÉS VOS
ENFANTS ! »

UNE PURE
DÉCO POUR SA
CHAMBRE !

LE HARCÈLEMENT
SCOLAIRE,
COMMENT
LE PRÉVENIR ?

ET LE SOMMEIL, ON EN PARLE ?

- Comment survivre à une nuit de 4 h 44 ?
- 10 méthodes qui marchent pour leur apprendre à dormir

(si si, ça s'apprend!)

uni_médias

L 15676 - 1 - F: 4,50 € - RD



AVRIL - MAI - JUIN 2022

Rien de plus génial que d'exercer le cerveau de son enfant à voir la chance qu'il a, à éprouver de la gratitude...

LE RENDRE *optimiste*



Notre experte
Charlotte Ducharme
Coach parentale
Fondatrice de
Cool parents make
happy kids*

Et si le bonheur dépendait de notre capacité à voir le bon côté des choses ? Charlotte Ducharme, coach parentale, vient de sortir le "Happy kids journal"*, un carnet de gratitude pour les enfants. Elle nous livre ses clés pour qu'ils voient le verre à moitié plein !

PROPOS RECUEILLIS PAR DOROTHÉE BLANCHETON

En quoi est-ce important d'inculquer l'optimisme à son enfant ?

Charlotte Ducharme: Notre cerveau est conditionné pour voir ce qui ne va pas, ce qui fait peur. C'était pratique au temps des cavernes pour voir le danger arriver... moins aujourd'hui. Il est impressionnant de comprendre que ce ne sont pas tant les événements extérieurs qui nous rendent heureux ou pas, mais plutôt l'interprétation que l'on en fait. Une même situation peut être vécue très différemment par deux personnes. Et on a parfois tendance à se rendre compte de la chance que l'on avait une fois que l'on a perdu quelque chose ou quelqu'un. Rien de plus génial que d'exercer le cerveau de son enfant à voir la chance qu'il a, à être optimiste, car ça le rend plus heureux au quotidien et plus connecté aux autres.

Dans le contexte très anxiogène actuel, la tâche n'est-elle pas encore plus dure, mais pourtant essentielle ?

C. D.: Oui, les informations ne nous aident pas, mais au quotidien, on n'a pas tous des raisons d'être anxieux. C'est plus la peur d'une éventuelle souffrance qui se manifeste. Nous sommes des éponges face à l'énergie ambiante, malgré tout, on a notre propre pouvoir là-dessus. Voilà pourquoi il est important de se focaliser sur nos chances.

Comment s'y prendre ?

C. D.: La première chose, c'est d'être optimistes soi-même ! Après, il y a des enfants qui le sont plus ou moins de nature. D'ailleurs, j'ai créé le carnet de gratitude "Happy kids journal" pour l'un des miens qui voyait toujours le verre à moitié vide. J'y propose notamment des questions simples pour créer un moment complice avec son enfant et lui montrer qu'il a des raisons d'être heureux : on peut lui demander trois choses qu'il a aimées dans sa

On lui demande par exemple :

- Les trois belles choses qui lui sont arrivées dans la journée ;
- De lister trois choses dont il peut être fier aujourd'hui ;
- De décrire un paysage qu'il aime et de le dessiner ;
- De nommer les trois personnes qu'il a la chance de voir souvent, etc.

journée, pourquoi il a de la chance d'avoir telle personne dans sa vie et qu'est-ce qui lui manquerait si elle n'était plus là, ou encore, de quoi peut-il être fier aujourd'hui ? Il y a des choses tellement naturelles pour nous qu'on n'y prête pas attention ! Là, l'enfant redécouvre ses forces. C'est un vrai axe de confiance en soi qui lui donne le courage de tenter de nouvelles choses.

Quelles autres questions peut-on lui poser ?

C. D.: On peut lui demander quel est son personnage préféré et ce qu'il admire chez lui. C'est souvent l'idéal vers lequel il tend, ça lui permet de se reconnecter à ce qui le fait vibrer. Ou bien l'interroger sur ce qui le stresse en ce moment et que faire pour améliorer la situation. En prenant conscience, il voit qu'il y a des choses en son pouvoir pour changer ce qui lui déplaît, être acteur de sa vie. Ou encore le questionner sur ce qui le rend heureux à l'école. Certains points lui déplaisent probablement, mais on l'amène à voir ce qu'il aime, à être dans le positif.

Ce travail, peut-il le faire seul aussi ?

C. D.: Oui, je me suis inspirée de nos coachings pour adultes avec des questions assez ouvertes et simplifiées pour que les enfants puissent remplir ce carnet seuls. Mais y répondre avec son parent, c'est l'occasion d'évoquer des sujets que l'on n'a pas l'habitude d'aborder. Le fait que ce soit le carnet qui pose la question motive l'enfant. Par ce jeu d'introspection, il découvre ce qui le fait vibrer et peut relire ce carnet plus tard avec plaisir.

Pour transmettre l'optimisme, vous proposez des défis : envoyer une carte ou offrir un objet que l'on n'utilise plus...

C. D.: Je les ai voulus simples à réaliser afin que l'enfant puisse tester des choses comme écrire un mot à quelqu'un de la maison et le glisser sous son oreiller, appeler un proche qu'il n'a pas vu depuis longtemps... Il ressent si ce petit geste envers les autres le réjouit ou pas, et constate qu'un petit rien peut apporter de la joie.

Quelles clés cela lui donne-t-il pour l'avenir ?

C. D.: C'est une initiation à ouvrir son regard sur les belles choses de la vie. La gratitude est pour moi l'une des choses les plus simples et qui a le plus de bénéfice dans notre quotidien. On permet à l'enfant de comprendre qu'il a le pouvoir de trouver son propre bonheur en portant un regard positif sur une situation. En développant son optimisme, il travaille sa capacité à être heureux et ça lui servira toute sa vie. ■

* <https://www.coolparentsmakehappykids.com>

NOUVEAU

Un carnet fourmillant d'idées et d'espaces d'expression pour garder un esprit positif, ouvert aux autres, construire une belle confiance en soi et muscler son sens du bonheur!

Comment l'utiliser ?

Chaque jour, si l'enfant le peut, il remplit une ou plusieurs pages de son carnet. Et surtout, il faut le garder précieusement pour quand il sera plus grand, pour y retrouver plein de bons souvenirs.



Illustrations de Perceval
Barrier, paru le 5 janvier 2022,
éd. Hachette enfants.