

LA TRIBU DES IDÉES

MAGAZINE FAMILIAL ET CRÉATIF

CE PRINTEMPS, LA NATURE NOUS INSPIRE !

DES DIY
POUR TOUTE
LA FAMILLE !



CUISINE
Craquante,
la pavlova !



PAS À PAS
Les meilleurs tutos
pour enfants



RENCONTRE
Aldebert,
un papa d'enfer !



CONSEILS D'EXPERT

LA GRATITUDE, UN OUTIL DU BONHEUR

En créant le site internet Cool Parents Make Happy Kids en 2017, Charlotte Ducharme a contribué à populariser l'éducation positive en France. Elle vient de publier chez Hachette un carnet de gratitude à destination des enfants.

❖ COMMENT EST NÉE VOTRE PASSION POUR LES SUJETS LIÉS À L'ÉDUCATION ?

« Petite, je n'aimais pas trop l'éducation que je recevais de mes parents, alors j'écrivais des carnets à propos de la manière dont je voulais éduquer mes enfants plus tard. En grandissant, j'ai pu mettre en pratique ce à quoi j'avais réfléchi pendant des années. »

❖ POURQUOI AVOIR CRÉÉ UN JOURNAL DE GRATITUDE POUR LES ENFANTS ?

« Un des meilleurs outils dans la vie, c'est la gratitude. Cela permet d'être heureuse, de faire face à beaucoup de challenges du quotidien. Parfois, on en a marre de son conjoint, de ses enfants ou de son travail. En portant notre regard sur tout ce qui va bien, on se rend compte de la chance d'avoir nos proches à nos côtés, d'avoir de l'eau chaude... des petites choses du quotidien comme des grandes. Quand on se focalise sur ce qui va bien, on va nous aussi mieux. »

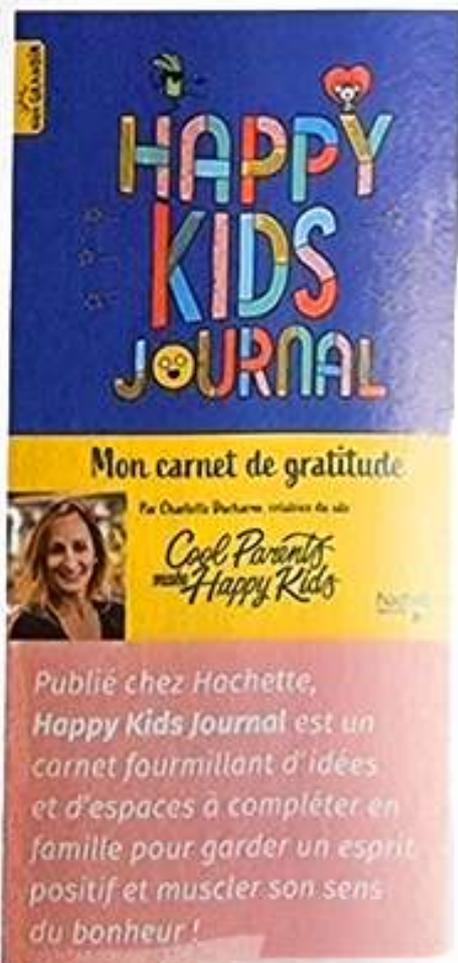
On n'attend pas que les choses nous manquent pour ressentir à quel point on est chanceux. Créer ce journal, c'est offrir aux enfants l'habitude de la gratitude, qui est bénéfique pour leur santé physique ou mentale. Ce journal peut être rempli par l'enfant seul, ou accompagné de ses parents. Les questions sont simples et portent sur la connaissance de soi. On y retrouve aussi des défis du cœur pour se connecter aux autres et au plaisir de créer du lien avec la famille. Comme par exemple « appeler une personne qu'on n'a pas eue au téléphone depuis longtemps pour papoter » ou « glisser un petit mot sous l'oreiller d'un de tes membres de la famille. »

❖ LE JOURNAL DE GRATITUDE EST UN OUTIL RÉSERVÉ AUX ENFANTS ?

« Absolument pas ! Tenir un journal de gratitude, c'est l'un des meilleurs outils contre la dépression, la fatigue mentale, le brouhaha, ou encore ces journées où l'on est en auto-pilote. Cela permet de prendre un moment pour soi, pour se reconnecter à toutes les belles choses qu'on a la chance d'avoir. »

❖ C'EST QUOI POUR VOUS UN « PARENT POSITIF » ?

« Je ne pense pas qu'on puisse être 100% positif ou négatif. Mais, si l'on parle d'un parent qui applique l'éducation positive, c'est un parent qui écoute les besoins de son enfant sans pour autant y répondre dans



Publié chez Hachette, *Happy Kids Journal* est un carnet fourmillant d'idées et d'espaces à compléter en famille pour garder un esprit positif et muscler son sens du bonheur !

l'immédiat. Il écoute ses besoins à lui aussi et essaie de trouver des solutions pour trouver une harmonie familiale. Toutes nos fragilités et nos casseroles qui transparaissent dans nos agacements, nos fatigues, sont autant d'occasions de comprendre ces émotions désagréables. Nos enfants sont des super-coachs qui nous amènent à grandir, à évoluer, à être plus épanouis. En réglant nos propres casseroles on se comporte avec plus de bienveillance. C'est aussi un parent qui permet à son enfant d'être lui-même. Par exemple : si on est très extraverti et que notre enfant est introverti, c'est un apprentissage de chaque instant d'accepter l'enfant tel qu'il est. »

↳ QUAND ON TÉLÉTRAVAILLE AVEC DES ENFANTS À LA MAISON QUI NOUS COURENT AUTOUR, ON A LE DROIT DE CRAQUER PARFOIS ?

« Évidemment ! On a le droit d'être imparfait, de faire des erreurs, de crier, de se tromper. On est tous des êtres en devenir, on ne part pas tous du même endroit. Il faut essayer

de comprendre ce qu'il s'est passé, essayer de trouver une solution, de comprendre ce qui est en notre pouvoir. On est responsable de nos émotions donc il faut essayer de comprendre comment être moins en colère et ce qui se passe derrière. Être en apprentissage et essayer, marche après marche, d'évoluer.

C'est très difficile de concilier travail et enfant. Il faut mettre en place des règles, trouver des occupations pour nos enfants. Sans alternatives pour les faire garder, il faudrait peut-être se réveiller plus tôt ou travailler quand les enfants sont couchés. Cela dépend du contexte, de la situation, de la configuration de la maison. Il faut exprimer ses émotions avant d'être à bout, expliquer à ses enfants ce que l'on ressent, tout en gardant à l'esprit que les enfants ont aussi besoin d'attention. »

↳ VOUS AVEZ AUSSI LANCÉ UNE APPLI DE COACHING POUR LES PARENTS...

« C'est le plus beau projet de toute ma vie ! Cette application a accompagné des milliers de parents, à travers des vidéos, des coachings, des conférences... C'est un format qui ne

prend pas de temps, les vidéos sont courtes et drôles. C'est une bouffée d'oxygène, un accompagnement ludique, une pause pour les parents. Ce qui leur permet de faire des bonds énormes et change leur quotidien familial, de couple ou même dans le travail. Il y a moins d'agacement, de cris, de fatigue, mais aussi moins de culpabilité. L'application accompagne chacun pour grandir et nettoyer ses casseroles, cela les défait de leur peur, leur angoisse, leur colère. Il y a une communauté de parents qui se soutiennent sans jugement. Il y a beaucoup d'entraide, de petits et grands pas dans les familles, mais aussi beaucoup d'énergie pour mettre en pratique toute la « théorie ». »

NOTRE EXPERTE



Charlotte Ducharme est maman de trois enfants de deux, sept et neuf ans. Son premier livre, baptisé *Cool Parents Make Happy Kids*, est aujourd'hui un best-seller traduit en cinq langues. Elle a récemment créé l'application de coaching parental du même nom. Pour la télécharger, rendez-vous sur : <https://coaching.coolparentsmakehappykids.com/>



En portant son regard sur tout ce qui va bien, l'enfant apprend sans même s'en rendre compte à cultiver le bonheur !