



*Evénements inter-blogueurs*

# **Les astuces pour rester Zen avec ses enfants**

par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

## Table des matières

Événement inter-blogueurs : Les astuces pour rester Zen avec ses enfants !.....	1
L'événement inter-blogueurs.....	5
1. Sonia du blog danse-prénatale .....	7
“Nooooooooooooooooonnnn!!!! J'ai pas envi.....” .....	8
Comme le dit Zazie “Zen soyons Zen, du sang froid danse les veines” .....	8
La période à passer .....	8
Mes petites trouvailles pour rester Zen.....	9
Quand ça déborde quand même .....	10
Apprendre de ses erreurs.....	11
2. Marion du blog liberte-pedagogique.....	12
1 – Etre épanouis dans sa vie personnelle.....	13
2 – Etre reposé .....	14
3 – Avoir des rituels .....	14
4 – Remplir les réservoirs d'amour .....	15
5 – Etre dans le moment présent.....	16
6 – Dire non aux excitants .....	16
7 – Les balades .....	17
3. Jean-Philippe du blog Actimomes.....	18
Les bénéfices de la méditation pour les enfants .....	19
Identifier et nommer les émotions avant de les maîtriser .....	19
Le pouvoir des questions.....	19
La méditation sur les objets extérieurs .....	21
La méditation sur les objets intérieurs.....	23
8-Le tour du propriétaire. ....	25
9-La marche en pleine conscience.....	26
10-Faire du sport.....	26
11-Le braingym.....	27
13-L'écriture ou le dessin.....	27
14-Pratiquer les affirmations positives.....	27
Ça nécessitera l'aide d'un adulte, mais je pense qu'on peut initier l'enfant à se répéter des phrases d'encouragement.....	28
Par exemple.....	28
15-Pratiquer la gratitude.....	28
4. Florine du blog Méditation-pour-petits-et-grands.....	29
Vous êtes prêts à découvrir 3 astuces de choc pour rester zen avec vos enfants ?.....	30

Astuce n°1 .....	30
Astuce n°2 .....	31
Astuce n°3 .....	31
Finalemment, c'est facile de rester zen avec ses enfants, non ? .....	32
5. Romain du blog kitdesurvi-lescrises .....	34
1) Ecole Montessori – « Apprend-moi à faire tout seul » : .....	35
2) Le Bushcraft – Lui donner des jeux simple selon son âge : .....	36
3) L'Escalade pour savoir manipuler son corps : .....	36
4) Course d'orientation en l'organisant soi-même ou en l'inscrivant dans un club.....	36
5) Les camps de vacance – La solidarité, l'entre-aide et le respect : .....	37
6. Caroline du blog Le Colibri Imparfait.....	38
Avant : les déclencheurs de "rage" .....	40
Après : Comment je suis devenue zen avec mon enfant. ....	41
Pour résumer : .....	42
7. Nadine du blog Recrutement-et-Communication .....	44
<i>Vous avez dit communiquer ?</i> .....	45
<i>Les erreurs du passé font les bonnes méthodes de demain</i> .....	45
<i>Une communication au top pour une parentalité zen</i> .....	46
8. Natacha du blog Heureux-sans-couches .....	47
L'hygiène émotionnelle .....	48
Passer la main .....	49
Garder le sens de l'humour .....	49
Faire preuve d'empathie.....	51
Se regarder dans les yeux.....	51
9. Amélie du blog Apprendre La Méditation .....	52
10. Evan du blog Papa-et-Patron .....	55
Quand l'avion tombe, il faut d'abord penser à soi .....	56
Exemplarité et éducation.....	56
Lâcher tout, lâcher la prise.....	56
Atténuer (un peu) la sur-charge mentale .....	57
11. Marie du blog La Voie de la Famille .....	59
Une famille et des enfants : c'est vivant ! .....	60
Lâcher notre peur du regard extérieur .....	61
Se centrer sur l'essentiel.....	61
Des réservoirs bien remplis .....	63
Parler et écouter.....	65
Trouver des outils pour contacter la sérénité intérieure .....	65
12. Virginie du blog La clinique des écoliers.....	68

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

1.Reconnectez-vous à votre enfant intérieur .....	69
2. Donner un choix illusoire.....	70
3. Challenger les devoirs par le défi.....	70
4. Piocher! .....	70
5. Faire le travail sur un tableau noir ou sur l'ordinateur .....	70
6. Commencer par une petite séance de relaxation parent/enfant.....	70
7. Faire les devoirs inversés .....	70

## L'événement inter-blogueurs

Il y a quelques temps j'ai proposé un [évènement inter-blogueurs](https://www.ParentaliteZen.com) sur mon blog <https://www.ParentaliteZen.com>. Le thème était le suivant : "**Les astuces pour rester zen avec vos enfants**". Le but est de vous fournir **un maximum de conseils par plusieurs blogueurs différents**, chacun avec son point de vue ! Vous avez donc ici une **compilation** des meilleurs articles qui ont participé :D

Je suis ravi d'avoir rassemblé autant de participants et surtout d'avoir **appris autant à travers leur article** ! Merci encore à tous ces blogueurs. Allez, sans plus attendre, voici la liste des articles :

- **Sonia du blog danse-prénatale** : elle parle également de danse prénatale, domaine que je ne connaissais pas mais super intéressant. Elle est même prof dans ce domaine.  
<https://danse-prenatale.com/les-astuces-pour-rester-zen-avec-ses-enfants/>
- **Marion du blog liberte-pedagogique** : elle parle également de toutes les alternatives à la scolarité classique, pédagogie Montessori, Freinet, etc. Pour l'avoir déjà rencontré, je sais que c'est une passionnée :  
<https://liberte-pedagogique.com/7-astuces-zen-avec-ses-enfants/>
- **Jean-Philippe du blog Actimomes** : un des rares papas de la blogosphère, c'est toujours un plaisir de voir un père prendre la parole !  
<https://actimomes.com/meditation-enfant-techniques-relaxation/>
- **Florine du blog Méditation-pour-petits-et-grands** : elle aborde sur son blog la méditation pour tous (le titre de son blog est assez parlant)  
<https://meditation-pour-petits-et-grands.com/3-astuces-pour-rester-zen-avec-ses-enfants/>
- **Romain du blog kitdesurvi-lescrises** : il aborde des techniques de survie et répond aujourd'hui au thème sous un angle différent (survivre aux enfants)  
<https://kitdesurvi-lescrises.com/index.php/2017/10/31/etre-parent-zen-mode-survie/>
- **Caroline du blog Le Colibri Imparfait** : elle nous parle de parentalité en général, j'aime beaucoup son blog, merci pour ta participation Caroline  
<https://lecolibriimparfait.com/zen-avec-son-enfant/>
- **Nadine du blog Recrutement-et-Communication** : restez zen, cela passe aussi par la communication. Nadine nous donne ses conseils en communication  
<https://recrutement-et-communication.com/astuce-pour-rester-zen-avec-mes-enfants/>
- **Natacha du blog Heureux-sans-couches** : une maman blogueuse qui nous fait découvrir l'hygiène naturelle nous dévoile ses astuces pour rester zen.  
<https://heureux-sans-couches.com/rester-zen/>

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

- **Amélie du blog Apprendre La Méditation** : elle utilise la méditation comme moyen de se canaliser Parfait pour rester zen avec ses enfants !  
<http://apprendrelameditation.com/mediter-avec-ses-enfants/>
- **Evan du blog Papa-et-Patron** : le papa entrepreneur qui nous dévoilent comment il reste zen malgré son planning surchargé  
<https://www.papa-et-patron.fr/vite-vite-des-astuces-pour-rester-zen-avec-ses-enfants/>
- **Marie du blog La Voie de la Famille** : une maman qui partage beaucoup d'astuces sur son blog et dont je suis ravi d'avoir la participation aujourd'hui  
<https://lavoiedelafamille.com/etre-zen-soi-etre-zen-enfants/>
- **Virginie du blog La clinique des écoliers** : une psychologue qui partage ici comment rester calme lorsque notre enfant ne veut pas faire ses devoirs 😊  
<https://lacliniquedelecolier.info/7-astuces-pour-rester-calme-meme-lorsque-les-enfants-refusent-de-faire-leurs-devoirs/>

Merci encore à tous les participants !



Parentalité  
Zen



Sonia du blog danse-prénatale

<https://danse-prenatale.com>

**“Nooooooooooooooooonnnn!!!! J’ai pas enviiiiiiiiiiiiiiiiie”**

Ahhh, cette douce phrase prononcée par nos enfants et qui nous chatouille les oreilles. De mon côté, je l’entends plusieurs fois par jour en ce moment, elle a le don de me faire monter la moutarde au nez et bien au-delà même, tel un raz de marée.

Et oui un jour nos petits bébés deviennent des enfants. Ils passent par des états d’affirmation de soi, des étapes de construction parfois un peu délicates.



La fameuse phase d’opposition, du “NOOOON”, du “ATTENDS PAS MAINTENANT ” et parfois du carrément “JAAAAAMAIS” ou mieux “JAMAIS DE LA Viiiiiiiiiiiiie”.

**Comme le dit Zazie “Zen soyons Zen, du sang froid danse les veines”**

Cet article répond à une invitation de Chang du blog [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com) à participer à un carnaval d’articles sur le thème **“Les astuces pour rester Zen avec ses enfants”**. Les blogueurs s’organisent et publient autour du thème “Les astuces pour rester Zen avec ses enfants”. Les lecteurs auront accès librement à la compilation sous forme d’ebook gratuit de tous les articles et des meilleurs astuces de blogueurs pour rester Zen avec ses enfants.” Sympa, non?

Voici mes astuces

### **La période à passer**

C’est la crise en ce moment à la maison. Il ne se passe pas un jour sans que mon petit garçon ne contredise “ l’autorité”. Quand je parle d’autorité je veux parler des injonctions que l’on fait à nos enfants au cours d’une journée. Par exemple: pour s’habiller, se laver les dents,...” STOP revenons sur ce dernier :

Ah ce fameux “ brosse-toi les dents s’il te plait Gahbriel” et son lot de réponses peuvent changer la face du monde, tout au moins la face de mon petit monde. Je ne sais pas si ceux

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

sont mes origines méditerranéennes mais je suis souvent emportée par mes émotions dans ce genre de situations, je vie les choses avec mes tripes quoi!

Alors comment faire quand il reste 10 minutes avant d'aller à l'école, qu'il n'est pas encore habillé, que son petit frère vient juste de se réveiller et qu'il voudrait son biberon...

SUSPENS terrible n'est-ce pas?



@Céline Charlès

## Mes petites trouvailles pour rester Zen

- L'anticipation

J'essaye de préparer les choses au maximum en amont. En effet, le fait d'anticiper permet souvent

1. de ne pas être pris au dépourvu
2. de ne pas être rattrapé par le temps
3. enfin de ne pas être submergé par ses émotions.

Par exemple: préparer les habits, le nécessaire pour le biberon,...la veille au soir

- Le faire ensemble

Reprenons l'exemple du brossage de dents. Mon Gahbriel, son petit frère Lyahm et moi nous dirigeons tous les 3 vers la salle de bain où chacun s'empare de sa brosse à dent. Un petit rituel qui plait à tous: Ma petite solution c'est de le faire en famille.

- Le responsabiliser

Encore cet exemple du célèbre brossage de dents. C'est Gahbriel qui orchestre le bal des brosses à dents. Il nous explique la méthode pour bien se les brosser. Du coup, il assume avec sérieux cette responsabilité!

- L'explication

En expliquant calmement les choses avant de les faire, elles se passent souvent mieux car l'enfant n'est pas pris au dépourvu et il a le temps de s'y préparer.

## Quand ça déborde quand même



@Jean-François Chapui

- Cette phrase m'est d'une grande utilité quand je sens que je perds patience.

Il y a quelques temps, je discutais avec un ami qui a 2 enfants aussi, il me disait: " Si je commence à m'énerver dès maintenant alors que mes enfants sont encore jeunes (2 et 6 ans), comment je ferai quand ils seront plus âgés? Quand ils seront plus grands, je serai déjà épuisé et je n'aurai plus d'ascendance sur eux. Donc, je garde mes réserves pour pouvoir les élever jusqu'à ce qu'ils soient en âge d'être autonome.

- La respiration

Quand je commence à perdre pied et que la colère monte en moi, je prends le temps d'inspirer et d'expirer profondément quelques fois. Respirer c'est déjà prendre une pause. Ensuite, en retirant tranquillement on abaisse son rythme cardiaque et on oxygène son cerveau ce qui permet de calmer ses pensées.

- Prendre un temps

Avant d'agir, prendre un temps ne serait- ce que de quelques secondes me permet de calmer mes émotions. Souvent, je me stoppe juste avant d'entamer la première réaction à chaud. Ça fait redescendre la température intérieure immédiatement. En outre, c'est doublement bénéfique puisqu'on montre l'exemple à l'enfant de comment garder son calme.

- Le prendre dans ses bras

Pour calmer ses démons intérieurs rien de tel que prendre son enfant dans ses bras. Le câlin permet de calmer le cerveau lorsqu'il est submergé par une grosse émotion. En effet, la sécrétion de l'ocytocine, autrement appelée « hormone de l'amour », qui favorise le retour au calme

- Se mettre à sa place

Pour comprendre les réactions de mes enfants, je m'imagine à leur âge. La plupart du temps, je me souviens de réactions similaires de ma part et ça me permet de les comprendre et de ne pas m'énervé.

- Les histoires

Au coucher, pour désamorcer ce qui s'est passé dans la journée, on lit une histoire. Elle est souvent issue du "livre des 100 histoires pour le soir" de Sophie Carquain que vous pouvez découvrir [en cliquant ici](#).

Sophie Carquain y raconte des histoires remplies de métaphores qui aident les petits et les grands à accepter et dépasser les tracas. a permet de mettre à plat les conflits, d'apaiser les petits et les grands et d'y apporter des solutions.



## **Apprendre de ses erreurs**

Faire un bilan ensemble pour retrouver le calme après la tempête.

“Quels sont les moments où tu as ri et où tu t'es énervé aujourd'hui ? Comment on aurait pu éviter cela?” Ensemble, on essaye de trouver les solutions pour éviter les conflits ou éviter de s'énervé. Comme ça petit à petit on apprend à grandir ensemble!



[Marion du blog liberte-pedagogique](https://liberte-pedagogique.com)

<https://liberte-pedagogique.com>

Etre maman, comme pour être papa, ça s'apprend. J'ai commencé par lire des livres, qui m'ont apporté de bonnes bases théoriques. Mais ça ne fait pas tout. C'est en avançant avec ses enfants qu'on apprend le plus. En pratique, lorsqu'on est face à une situation, on réagit comme on peut avec ce qu'on a en nous. Alors, essayons qu'il y est, en nous, les ressources nécessaires et des outils efficaces pour trouver des solutions adaptées.

Au travers cet article, je vais vous confier mes astuces pour rester zen avec ses enfants.

Dans la vie de tous les jours, nous accumulons les petits tracas, des situations de stress et des contrariétés. Et parfois, ce sont les enfants qui payent les pots cassés. Il suffit d'un élément déclencheur pour qu'on ressente une envie de crier. Les enfants sont des éponges émotionnelles. Ils ressentent lorsque nous avons besoin de décharger et là nos nerfs sont parfois mis à rudes épreuves. C'est à nous de choisir de ne pas crier et de rester zen. Pour cela, nous pouvons agir sur 3 éléments : Agir sur soi, sur notre relation à l'enfant et sur les situations.



Voici mes 8 astuces pour rester zen :

## **1 – Etre épanouis dans sa vie personnelle**

L'épanouissement personnel est la recette miracle pour adopter une zen attitude. Il joue sur votre humeur. Si vous êtes anxieux et triste cela se ressentira et pèsera sur votre relation avec les enfants même si vous tentiez de dissimuler tout cela. Les enfants sont des éponges émotionnelles.

N'attendez pas de vos enfants ou de votre conjoint qu'ils vous rendent heureux (se). Cela ne vous rendrez que dépendant. Trouvez-vous une activité, un métier, des sorties, un loisir et/ou des amis qui soient vecteur de bien-être et de satisfaction personnelle. Vous allez avoir une joie de vivre, être motivé, enthousiaste et ça va se ressentir sur votre approche avec vos enfants. Vous allez être plus patient et plus tolérant.

Je passe beaucoup de temps à accompagner mes enfants à des activités tout au long de la semaine. Chez nous, nous faisons l'école à la maison. J'aime rencontrer les familles qui font l'école à la maison aussi. Nous nous aidons, partageons, échangeons autour de notre façon de vivre et de faire avec les enfants. Et j'adore partager avec mes lecteurs grâce à mon blog. J'y éprouve une grande satisfaction. Toutes ces activités participent à mon bonheur. Ce sont mes moteurs de vie et ma motivation quotidienne. Cela me donne confiance en moi et en la vie.

Et vous quels sont vos moteurs de vie ?

## 2 – Etre reposé

Etre reposé est essentiel. On le sait, la fatigue entraîne l'irritabilité et l'impatience. Travaillant de nuit, bloguant à des heures tardives et ancienne insomniaque, je suis bien placée pour vous dire que le sommeil est tout à fait primordial. Il influence nos qualités relationnelles à l'enfant. L'horloge biologique vous rappelle à l'ordre et les troubles de l'humeur sont les premiers symptômes.

Le sommeil est une fonction vitale pour notre organisme. Respectez votre biorythme. Analysez-vous. Observez quelles sont les heures sur les 24 où vous ressentez une lassitude. Ces moments-là sont propices à un moment zen. Ne contrariez pas votre biorythme. C'est source de stress.

Je vous conseille d'aménager votre rythme de vie pour avoir votre quota d'heures dans la journée. Etudiez votre cycle de sommeil. Dormez ce dont vous avez besoin. Vous pouvez soit dormir plus tôt le soir ou plus tard le matin. Vous pouvez aussi faire des micro-siestes dans la journée. Il est dit que 10 à 20 minutes c'est réparateur. A vous de vous organiser et d'adapter votre sommeil qui doit être de qualité.

- ***Voici mon astuce zen***

Ici, je fais tous les jours la sieste l'après-midi avec mes enfants. Et je ne peux plus m'en passer. C'est ma source de bien-être. Sachant que la fin de la journée est le moment où la fatigue se fait ressentir. Ici, nous entamons ce moment de la journée sur une note calme et sereine. On se réveille doucement. On reste pour se faire des câlins dans le lit, bailler, s'étirer et partager un moment de complicité. On sort du lit lorsqu'on sent que nous sommes prêts pour débiter la dernière partie de la journée.

## 3 – Avoir des rituels

Le moment du coucher est la hantise de beaucoup de parents. La fatigue se fait sentir chez les parents et les enfants sont surexcités, crient, rigolent et courent dans tous les sens. Ils poussent nos limites au maximum. Comment ne pas céder aux cris et aux chantages. C'est souvent le moment le plus critique de la journée qui représente un challenge. Le coucher s'éternise et les parents s'épuisent.

Avoir des habitudes de vie est une astuce stratégique pour éviter les cris ou les longues négociations avec les enfants. Ils aiment les rituels. C'est rassurant pour eux, Ils suivent le fils conducteur. Et sans même s'en rendre compte ils sont dans leur lit prêt à dormir. On a tous essayé d'aller voir nos enfants en leur disant : "Allez ! On va au lit, c'est l'heure de dormir." Ça ne fonctionne pas. Des habitudes sont des actions qui sont ancrées dans leur façon de

vivre, grâce à la répétition. Ils trouveront tout à fait normal d'aller à douche après le repas, d'aller lire après la douche et d'éteindre la lumière après la lecture. Parce que tous les soirs ça se passe comme ça. Ils adorent suivre leurs rituels autant qu'ils adorent ne pas les suivre les soirs "non habituels".

- ***Voici mon rituel zen***

– Après le repas, les filles jouent librement pendant que nous (parents) restons à table un petit temps pour finir de discuter.

– Ensuite les filles partent à la douche. Je les accompagne pendant que papa a un temps seul. Bien évidemment, je ne dis pas "A la douche !". J'ai opté par : "Quel jouet voulez-vous choisir pour la douche ?" Cette question est efficace à 200 %. Sans cris, sans négociation, elles se retrouvent en 2 minutes chrono, dans la salle de bain, un jouet à la main en train de se déshabiller.

– Après la douche, on met couches et pyjamas dans la salle de bain. Parce que si j'ouvre la porte de la salle de bain avant de mettre les pyjamas, elles se mettent à courir, nues, dans tous les sens dans la maison en rigolant (Je vous vois sourire. Je sais que vous reconnaissez vos enfants aussi !). Donc, les enfants sortent en pyjama de la salle de bain.

– Papa prend le relais pendant que j'ai un temps seule. Les enfants ont un moment pour se défouler sur le lit. Ils se chahutent et s'amuse. Les filles déchargent en même temps toutes leurs tensions accumulées dans la journée.

-Bien sûr, il est impossible de terminer ce temps d'amusement en leur demandant. Elles s'amuse trop bien ! Voici la phrase magique : "Qui est-ce qui choisit l'histoire ce soir ?" Encore une fois, efficace à 200%. Elles sont dans leur lit avec 1, 2 voire 3 livres chacune. On ne lira certainement pas tout, mais au moins elles sont dans leur lit.

-Avec l'histoire, elles entrent dans un état d'apaisement. Soit on échange autour du livre en même temps qu'on lit, soit elles sont hypnotisées par l'histoire.

-On éteint la lumière et elles s'endorment rapidement.

Voilà un rituel zen pour coucher les enfants sans même prononcer le mot "lit", le mot "dormir" ou encore le mot "coucher". Et les nerfs de maman ne sont pas usés.

## **4 – Remplir les réservoirs d'amour**

Partagez des moments privilégiés avec vos enfants. Faites des câlins. Dites à vos enfants que vous les aimez. Partagez des activités, des jeux et des promenades. Tous ces moments augmentent l'ocytocine, l'hormone du plaisir et diminue le cortisol, l'hormone du stress. De manière imagée, on peut dire que les enfants et vous-même avez rempli vos réservoirs d'amour grâce à ces petits moments. Assurez-vous d'avoir les réservoirs d'amour remplis avant que les enfants partent à l'école et avant d'aller se coucher.

- ***Voici mes astuces zen***

Avant de se lever le matin et à la sieste, on prend 15 minutes pour s’amuser dans le lit, on rigole, on fait des guillis et des câlins. Comme avant de se coucher, nous avons des moments privilégiés. Les enfants se couchent aimés. Les tracas de la journée sont soignés. Et le matin, les réservoirs sont pleins, prêts à attaquer cette nouvelle journée.

## **5 – Etre dans le moment présent**

Etre organisé c’est une qualité et en même temps il ne faut pas être trop prévoyant. Penser toujours aux problèmes que l’on peut rencontrer c’est vivre les problèmes. Etre sans cesse dans le futur à penser et à organiser, c’est fatigant moralement. Ceci est un schéma que l’on rencontre beaucoup chez les femmes devenues mamans.

Pour cela, pose-vous avec vos enfants. Restez avec eux à faire de la peinture, du découpage ou une balade. Lors de ces moments, chassez les pensées toxiques telles que : “il me reste encore à faire le linge avant de partir cet après-midi” ou “je n’ai toujours pas appelé l’assurance”. Observez les différentes couleurs et les jolis mélanges lors de la peinture ou observez la nature en profondeur lors de balades. Eveillez tous vos sens les bruits des oiseaux, le vent sur la peau et chaque détail. Ça c’est un vrai moment zen et revitalisant.

- ***Voici mes astuces zen :***

Le soir avant de me coucher, je me fixe mes objectifs pour la journée du lendemain. Le matin je refais un point sur mes objectifs. Il faut que ce soit raisonnable et réalisable. Je le programme dans ma journée pour savoir à quel moment je vais les faire. L’avantage, c’est qu’en dehors de ces créneaux-là, j’ai l’esprit libre. Ma tête n’est pas préoccupée par tout ce que je n’ai pas fait.

## **6 – Dire non aux excitants**

Les produits excitants sont du dopage. Ils vous aident à tenir votre journée à fond. Que ce soit la nicotine, la caféine, la théine, le sucre et compléments alimentaires, ils vous empêchent d’écouter votre corps. Au moment où celui-ci essaye de vous dire qu’il a besoin d’un moment de repos, vous buvez un café pour vous booster et repartir de plus belle. Cela vous aide à “tenir le coup”. Vous allez avoir un regain d’énergie. Mais attention, la rechute se fera sentir. Comme pour le sucre, il vous envoie une énergie rapidement consommable dans le sang. Mais attendez-vous à une hypoglycémie encore plus brutale après. Et c’est la même chose pour toutes les substances que j’ai citées. Le sucre amène le sucre, la cigarette appelle une autre cigarette, le café réclame de la caféine...

Je vous conseille de remplacer tous ces excitants par des pauses. Lorsque votre corps vous fait sentir une baisse de régime, écoutez-le. Fermez les yeux quelques minutes. Essayez, vous allez être conquis. N’essayez pas de transférer votre dépendance sur une autre. Vous pouvez essayer toutes les béquilles du monde vous serez toujours boiteux. Votre corps, ce dont il a besoin, c’est d’un petit temps off. Au lieu de courir dehors dans le froid pour fumer une cigarette qui dure 5 à 10 minutes, offrez-vous 5 à 10 minutes de pauses zenifiantes.

- ***Voici mon astuce zen :***

Je fais une pause rooibos. C'est une plante d'Afrique de Sud. Malgré qu'elle n'est rien avoir avec le thé, elle est aussi appelé "thé rouge". Il s'agit de l'écorce d'un arbre, qui diffuse une belle infusion pourpre, au goût légèrement sucré. Riche en vitamine (B, PP, C) et en zinc, ce thé totalement sans théine est un cocktail d'antioxydants.

Il procure une sensation de bien-être immédiat. Je le bois bien chaud ce qui augmente ma sensation de détente. Parfois, je rajoute une petite feuille de menthe à infuser dedans. C'est mon moment off.

## **7 – Les balades**

Les balades sont des sorties apaisantes avec les enfants. On partage. On respire. On rit. On joue. On observe. On apprend. Le stress est chassé. C'est galvanisant et zenifiant.

Cette dernière astuce est aussi mon astuce de derniers recours. Lorsque je sais, que pour moi, ça va être difficile de rester zen avec enfants. Travaillant de nuit, si je n'ai pas de garde le matin, je dois enchaîner la journée sans avoir dormi. Malgré que cette situation soit rare, elle se présente parfois. Avec toutes mes astuces vues plus haut, là c'est difficile de rester zen. Je deviens facilement irritable et impatiente.

- ***Voici mon astuce zen :***

Lorsque ma zen attitude est mise à rude épreuve, on sort. On part se balader. On fait une balade en forêt ou en bord de mer. Tout est plus facile, les enfants peuvent agir librement. Ils jouent. Ils sont moins demandeurs. Bien sûr si je manque de sommeil, je ne prends pas la voiture. Nous allons au square ou à la médiathèque. Il est tout simplement impossible de crier sur ses enfants à la médiathèque. Une situation loin d'être zen pour maman. Mais au moins, ce n'est pas les enfants qui en payent les pots cassés. Une bonne sieste sera appréciée au retour !

[Jean-Philippe du blog Actimomes](https://actimomes.com)

<https://actimomes.com>

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Dans cet article, je vous présente 15 techniques simples de relaxation et de méditation pour permettre à votre enfant d'être plus calme, plus concentré et moins sujet aux crises de nerfs. (Ça marche avec les parents aussi !)

C'est Lucie, lectrice de ce blog qui m'a demandé "Pouvez-vous donner des techniques de relaxation pour les enfants ?" qui m'a inspiré l'idée de cet article.

## **Les bénéfices de la méditation pour les enfants**

Imaginez, que votre enfant soit capable de mieux vivre ses émotions à l'école et de retrouver rapidement sa sérénité même après une journée difficile.

Vous avez déjà entendu de techniques de relaxation ou de méditation pour enfant seulement voilà, il y a tellement de propositions que vous ne vous y retrouver pas.

Je vous propose maintenant 15 techniques parmi les plus utilisées pour arriver à ce que votre enfant apprenne à se relaxer et à méditer.

## **Identifier et nommer les émotions avant de les maîtriser**

Mais avant de vous présenter des techniques de relaxation, je voulais vous dire que avant de pratiquer des techniques de bien être, il est important d'apprendre à identifier ses émotions et de vivre avec.

Parce que c'est sûr qu'on est en plein essor des techniques de bien être mais il ne faut pas oublier d'apprendre à l'enfant que les émotions ce sont des sensations qui sont créés par notre cerveau.

Une émotion c'est une sorte de messenger de notre cerveau qui va nous aider à réagir en fonction de la situation qui se présente à nous.

“Avoir peur, c'est important pour rester en sécurité. Etre en colère c'est utile lorsque une situation nous semble intolérable”.

Le problème évidemment, ça va être de gérer son émotion. De par mes observations en classe de maternelle, j'ai pu remarquer que c'est vers 3 ans que l'enfant en devient capable.

Et pour favoriser le développement de la maîtrise de ses émotions, il faut lui apprendre à identifier, à comprendre son émotion.

Quel outil pour cela ?

## **Le pouvoir des questions**

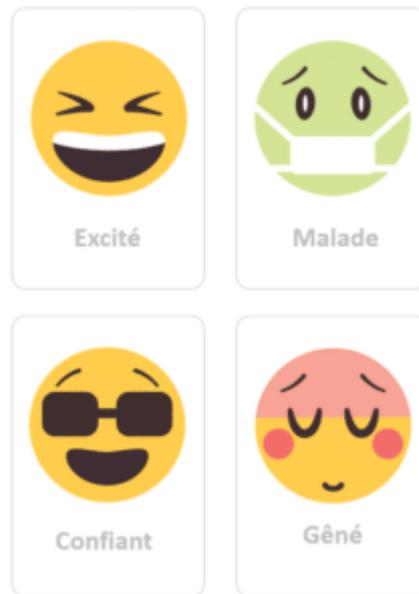
L'adulte est là pour apprendre à l'enfant à identifier ses émotions. Et pour ça la première démarche ça va être tout simplement de poser des questions ouvertes n'induisant pas de réponses préconçues par l'adulte.

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Comment tu te sens ? Pourquoi tu ressens ça ?

Après, pour un enfant de moins de 5 ans, il est difficile de pouvoir nommer ses émotions. C'est pour cela que je vous propose l'outil qui suit.

### *1-Les cartes des émotions*



Il existe un outil qui est très efficace pour aider les plus petits à nommer les émotions et qui plait beaucoup aux enfants en ce moment : ce sont les émoticônes

Elles vont vous servir de support visuel pour associer le nom de l'émotion à une image ce qui permet à l'enfant de nommer l'émotion et déjà de prendre un peu de recul sur elle.

***Vous pouvez télécharger ces cartes des émotions en bas de cet article.***

Nommer les émotions est un premier pas. On peut permettre à l'enfant d'atteindre un niveau de maîtrise des émotions avec la pratique de la méditation.

Développons cette pratique en détail:

### **Le but de la méditation avec les enfants.**

La méditation a pour but de calmer l'esprit et de ne plus laisser les pensées négatives contrôler l'esprit. Rien de mieux pour ça que de focaliser son esprit sur un objet extérieur ou au contraire intérieur.

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Votre enfant pourrait en tirer de nombreux bénéfices comme une capacité d'attention accrue, du bien-être et une capacité à contrôler ses émotions dans ses rapports avec les autres.

Pratiquer la méditation avec lui pourrait également vous éviter vous parents **les risques de Burnout parental.**

Je vais vous proposer plusieurs exercices de méditation que vous pouvez tester avec votre enfant ou votre adolescent.

Si vous voulez que votre enfant s'intéresse et se mette à la méditation le mieux est de la pratiquer avec lui.

“Enseigner en montrant est plus puissant qu'enseigner en disant.

Je vous propose arbitrairement des exercices appartenant à 2 sortes de méditation.

La méditation sur l'extérieur et sur l'intérieur.

## **La méditation sur les objets extérieurs**

Voici donc quelques exercices tout simples pour apprendre à concentrer son attention sur l'extérieur:

### ***2-La méditation sur l'eau d'un pot à paillettes.***

Prenez juste un pot de confiture que vous remplissez d'eau et ajoutez-y une bonne cuillère à soupe de paillettes.

Refermez le couvercle et secouez le pot. Demandez à votre enfant de regarder les paillettes se déplacer dans l'eau.

***“Cette activité peut servir à méditer mais aussi à expliquer les bénéfices de la méditation.***



Voilà maintenant que vous avez préparé le pot, voilà ce que vous pouvez dire à votre enfant après qu'il ait regardé attentivement les paillettes s'agiter dans le pot.

“Imagine que les paillettes dans ce pot représente tes pensées quand tu es stressé, triste ou en colère. Regarde comme les paillettes s'agitent dans tous les sens et troublent la vision.

C'est pour ça qu'il vaut mieux prendre du temps pour se calmer avant d'agir quand notre esprit est agité pour ne pas prendre de mauvaises décisions.

Même les grands ressentent ces émotions et ont besoin de temps pour se calmer. Maintenant regarde les paillettes.

Tu as vu que quand on arrête d'agiter le pot et bien les paillettes commencent à couler et ta pensée devient plus clair. Tu peux prendre de meilleures décisions quand ta pensée est calme.

### ***3-Souffler des bulles***

Demandez à votre enfant de prendre une grande inspiration, de souffler lentement pour faire une grosse bulle puis d'observer attentivement cette bulle jusqu'à ce qu'elle éclate.



#### *4-La promenade attentive.*

Faites une promenade et demandez à votre enfant de vous dire tout ce qu'il voit et tout ce qu'il entend. En plus, ça permet à votre enfant de faire un peu d'exercice physique !

#### *5-L'oreille attentive*

Demander à votre enfant de fermer les yeux pendant 1 ou 2 minutes et d'essayer de mémoriser tous les bruits qu'il va entendre pour pouvoir vous les redire.



#### *6-Ecouter de la musique relaxante.*

Proposez simplement à votre enfant de s'allonger confortablement, de fermer les yeux et d'écouter la musique relaxante comme celle que je vous propose ci-dessous

Alors maintenant qu'on a vu quelques exercices de méditation sur l'extérieur on peut proposer, voici quelques exercices de méditation sur ce qui se passe à l'intérieur du corps.

### **La méditation sur les objets intérieurs**

### ***7-La méditation sur la respiration.***

C'est la méditation la plus connue et probablement la plus pratiquée. Cependant, il n'est pas facile pour l'enfant de focaliser son attention pendant une durée de plus de quelques secondes.

Je trouve intéressant de lui proposer une durée courte et prédéfinie afin qu'il ne s'inquiète pas de s'ennuyer pendant le temps de la méditation.

La respiration de l'étoile de mer est un exercice pour les plus jeunes qui permet de matérialiser cette durée de concentration.

Voici de quoi il s'agit:

### ***8- La respiration de l'étoile de mer***



C'est le premier exercice sur la respiration que je vous propose, assis le dos droit si possible en tailleur. (Ou bien assis sur un tabouret ou une chaise.

On a une main ouverte vers le ciel et l'autre main poing fermé. On a les yeux fermés, et à chaque fois qu'on prend une inspiration, on gonfle le ventre et on compte lentement 1..... 2..... 3..... 4..... 5.

Comme on fait avec l'enfant au début on compte à voix haute en dépliant chaque doigt puis une fois que l'enfant a compris on explique que l'on compte "dans sa tête" et sur ses doigts.

Et si on a envie, on peut continuer à respirer ou recommencer à compter avec l'étoile de mer.

Pour les plus grands on va pouvoir faire la même chose mais en utilisant les 2 mains.

Nouvelle variante, toujours en méditant sur le souffle, on va utiliser un autre stimulus pour favoriser la pleine conscience en passant par l'écoute.

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

### ***9-La méditation sur le son qui dure.***

On va ne pas penser qu'à l'air qui entre et qui sort aussi longtemps que va durer le son.

Il vous suffit de faire tinter un triangle, un diapason ou mieux une sorte de **bol de métal tibétain** ou tout autre objet qui résonne longtemps.



Comme ce sont des méditations sur la respiration qui sont très courtes, on va pouvoir les répéter aussi souvent que l'on veut dans la journée pour son plus grand bénéfice.

Maintenant passons à la méditation sur le corps.

### **8-Le tour du propriétaire.**

On peut aussi apprendre à se relaxer en prenant conscience de chacune des parties du corps.

Pour cela le plus facile est de s'allonger et contracter très fort les muscles de chaque partie du corps puis de les relâcher une à une.

(En faisant le tour du propriétaire. C'est comme ça que j'ai baptisé cet exercice pour les enfants mais il porte sûrement un autre nom.)

Pour expliquer le mot contracter, le plus simple est de montrer comment on contracte et on relâche le poing parce que c'est très facile à faire.



C'est un exercice qu'on peut aussi faire juste avant de dormir. J'en avais déjà parlé dans cet article "[Mon fils ne veut pas dormir](#)".

## 9-La marche en pleine conscience.

Pour les adolescents et les adultes ont peu pratiquer ce qu'on appelle "la marche en pleine conscience" pendant laquelle on va essayer de faire "descendre" notre esprit dans notre corps et ainsi quitter sa tête.

Pour cela on va chercher à ressentir les sensations du contact du pied avec le sol, de l'équilibre donné par les bras, du vent sur notre visage etc...

L'objectif étant évidemment de quitter les pensées pour se centrer sur les sensations.



## 10-Faire du sport

On y pense pas forcément, mais le fait de sortir au grand air, de se dépenser, de faire du sport permet d'activer la respiration, l'activité musculaire et donc de faire sécréter de l'endorphine qui est une hormone du bien être

Un enfant ou un ado devrait tous les jours sortir faire un peu d'activité physique et lâcher ses jeux vidéos.

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

On sait d'ailleurs que les jeux vidéos et les écrans en général sont extrêmement addictifs et ont tendance à énerver quand on en abuse.

Sans oublier le fait qu'utiliser les écrans avant de dormir a tendance à repousser l'heure d'endormissement et la qualité du sommeil

## 11-Le braingym

Ce sont des gestes qui sont prévus pour aider à se concentrer mais que j'aime bien faire avec ma classe pour les relaxer et les préparer à étudier.

Ils se composent de mouvements circulaires et croisés. Par exemple mettre la main droite sur l'oreille gauche, faire des huit couchés.

Ils permettent d'activer ou réactiver la concentration et l'attention.

En plus, les enfants trouvent ça rigolo et ça leur permet de faire une transition corporelle !

## 12-Le coloriage

On sait que beaucoup d'enfants aiment colorier, mais les ados et les adultes peuvent aussi le faire pour se détendre et c'est pour ça qu'on voit de plus en plus de cahier de coloriage dans le commerce.



## 13-L'écriture ou le dessin

On peut utiliser l'écriture ou le dessin pour pouvoir mieux comprendre, mettre à distance et analyser un problème rencontré dans la journée.

On peut d'ailleurs proposer à l'enfant de tenir un journal intime. L'enfant peut y dessiner ou écrire probablement dès 7 ans.

## 14-Pratiquer les affirmations positives

Si on y prend pas garde, les pensées négatives prennent le contrôle de l'esprit. Un bon moyen de les en empêcher est de semer les graines d'un esprit positif dans la tête de notre enfant en lui faisant pratiquer les affirmations positives.

## ***Sans pour autant nier ses moments de difficulté quand il se sent nul, découragé...***

Au contraire, on va partir de l'expression de ses émotions négatives pour lui faire reformuler de façon plus objectives et si possible plus positives ou optimistes.

**Ça nécessitera l'aide d'un adulte, mais je pense qu'on peut initier l'enfant à se répéter des phrases d'encouragement.**

**Par exemple.**

En classe, je suis calme et concentré ou bien j'ai de plus en plus confiance en moi.

Au début, c'est l'adulte qui les inspire à l'enfant, puis c'est lui qui prend progressivement la responsabilité de les construire.

Montrez d'ailleurs comment vous le faites pour vous !

Je tiens personnellement un **journal du succès** dans lequel je note les émotions que j'ai ressenties dans la journée et celle que j'aimerais ressentir demain.



## **15-Pratiquer la gratitude**

Le fait de prendre un temps chaque soir, quelques instants pour fermer les yeux, dire merci à Dieu, à la Nature, à soi-même ou à qui vous voulez d'avoir vécu tel ou tel moment heureux de sa journée rendrait heureux en meilleure santé et moins sujet à la dépression.

En effet, naturellement on a tendance à ressasser les moments plus délicats de la journée. Une bonne façon de s'apaiser et d'être optimiste est de revivre intérieurement les moments de joie de la journée et de dire MERCI de les avoir vécus.

[Florine du blog Méditation-pour-petits-et-grands](https://meditation-pour-petits-et-grands.com)

<https://meditation-pour-petits-et-grands.com>

Soyons honnêtes deux minutes, avoir des enfants, **c'est pas la joie tous les jours**. Nous, parents, on est pas toujours en mode "oh c'est tellement génial d'avoir des enfants, c'est tellement épanouissant et gratifiant, si, si je te jure !" **FAUX !** Pourquoi ? Parce que les enfants c'est dur (*et parfois insupportables...*) et **être parent, c'est bien le métier le plus difficile au monde**. Avec nos enfants, on a tous déjà été au bord de la crise de nerfs. On a tous déjà **pété les plombs** ou frôlé l'asile psychiatrique (*nan pas vous ?*). Mais être parent, c'est aussi **se remettre en question** en se disant "mais que pourrais-je faire pour ne pas réagir comme ça ?" (*Sous-entendu comment éviter d'avoir envie d'étripier mon enfant quand il pique sa crise ?*). Alors si vous aussi, vous voulez éviter le combo : crise/déversement de rage/fumée qui sort du nez et des oreilles, lisez **ces astuces pour rester zen avec vos enfants. Et vous deviendrez un vrai pro dans la gestion des conflits avec vos enfants**. Tout le monde y trouvera son compte.



**Vous êtes prêts à découvrir 3 astuces de choc pour rester zen avec vos enfants ?**

### **Astuce n°1**

Vous rentrez du boulot **complètement crevé** et votre enfant a décidé de **faire une petite crise** pour vous souhaiter la bienvenue. Direct, vous sentez la moutarde vous monter au nez. Situation de crise, que faire ? Il faut trouver **une solution rapidement** avant que votre colère gronde et se déverse dans tout le salon (*qui n'a jamais vécu cette situation franchement ?*). Ben une super solution, **c'est changer d'air** ! Et oui, changer d'air, c'est aussi facile que ça. Vous expliquez (aussi sereinement que possible) à votre enfant que là, **ce n'est pas une situation acceptable pour vous** et que **vous avez besoin de changer**

**d'air** pour ne pas vous mettre en colère. Alors évidemment pas besoin de partir à Perpette-les-Oies (*ah ouf... parce que c'est pas la porte à côté 😬*) mais tout simplement changer de pièce ou aller sur votre palier. **Faites le vide 5 minutes** et quand vous reviendrez **vous serez plus zen** pour affronter cette situation. Bien souvent, le fait que vous sortiez de la pièce fera tilt à votre enfant, **du coup lui aussi se calmera**. Et à vous la soirée tranquille !

## Astuce n°2

Même schéma, **vous êtes énervé** parce que votre enfant ne veut pas ranger ses jouets et que c'est l'heure de manger. Ça fait 15 fois que vous lui dites "va ranger tes jouets, c'est l'heure de manger !" sur un ton autoritaire mais rien y fait... Votre enfant est **en mode crise de larmes** "nan zveux pas ranzer". Pas de problème, proposez-lui de **se calmer en faisant un coloriage ou un dessin**. Et n'oubliez de lui dire "ok on fait un dessin mais après tu ranges." Cette activité **détournera son attention** et permettra à votre enfant **d'apaiser sa colère**. Dessiner ou colorier **permet de se poser et d'être dans le moment présent** en étant **focalisé sur une seule chose à la fois**. Vous verrez tout le monde aura retrouvé son calme en 5 minutes chrono. Mais faire ce genre d'activités est également valable pour les adultes. Parce que...il n'y a pas de raisons, vous aussi vous pouvez dessiner ou colorier **pour retrouver votre zénitude !**



## Astuce n°3

Encore une fois, c'est la crise à la maison ? Ou au parc ? Pire encore, au supermarché ? (*tellement génial les enfants, capables de faire des crises partout...*). Mais cette dernière astuce vous sauvera la mise **facilement et rapidement**. Et super, vous pouvez la mettre en œuvre **peu importe l'endroit où vous vous trouvez**. Cette astuce, **c'est la méditation**. Vous saviez que la méditation pouvait vous **aider à rester zen** et en prime avec vos enfants ? Parce que oui **la méditation, c'est pour les grands et pour les petits aussi 😊** – c'est

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

*génial hein ?* – et rien de plus simple ! Dites à votre enfant, on va jouer à un jeu, on va essayer **d’être aussi calme qu’un lion/gazelle/panthère (un animal quoi) dans la savane.**

Voici les étapes à suivre avec votre enfant :

***Expliquez-lui au préalable et faites l’exercice avec lui***

- Asseyez-vous

Prenez 3 grandes inspirations (inspirer par le nez, expirer lentement par la bouche)

Restez immobiles pour imiter l’animal choisi

Faites cet exercice 3 à 5 minutes (une fois que votre enfant a retrouvé son calme, vous pouvez stopper l’exercice)

**Enfin, c’est facile de rester zen avec ses enfants, non ?**



***En résumé, il vous suffit au choix de :***

- changer d’air***
- faire une activité manuelle***
- méditer***

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

J'ai testé et approuvé ces 3 astuces avec mon minipouce et je peux vous dire que ça fonctionne à chaque fois. En plus, ce sont **3 astuces faciles à faire** et au bout du compte, vous gagnez **une famille plus unie, plus soudée et des crises évitées**. Et surtout, surtout ! vous vous évitez le pétage de plombs (*et l'asile* 😊). C'est ça le bonheur, non ? En tout cas **si c'est pas le bonheur, ça y ressemble**.

J'espère que cet article vous a plu. N'hésitez pas à le partager pour en faire profiter **vos amis-parents** qui eux aussi pètent les plombs avec leurs enfants.

[Romain du blog kitdesurvi-lescrises](https://kitdesurvi-lescrises.com)

<https://kitdesurvi-lescrises.com>



Aujourd'hui, je vous propose un article un peu particulier sur la survie lorsque l'on est parent et rester zen. Pour être zen avec ses enfants, il y a des méthodes radicales pour s'occuper de ses enfants seulement pendant un temps :

- le mettre devant la TV ou la console de jeu
- l'envoyer au lit directement après manger
- Embaucher une baby-sitter ou le mettre dans une crèche
- le laisser dans une salle de jeu chez Mac Donald et revenir le soir !

Trêve de plaisanterie, ce n'est pas forcément les meilleures méthodes surtout quand on veut lui apprendre des connaissances particulières pour qu'il se développe personnellement. De plus, nous allons nous sentir coupable (ou pas !) sans rester intérieurement zen et calme au quotidien. Voici donc mes 5 solutions tant attendues pour devenir un parent Zen en mode survie !

### 1) Ecole Montessori – « Apprend-moi à faire tout seul » :



Mais qu'est-ce que c'est au juste ? Une école pour Bobo Parisien ou plutôt une école pour rendre votre vie de famille plus facile. Celle-ci vous permettra entre autre d'être plus libérer des taches que l'enfant peut réaliser tout seul et ainsi que vous soyez plus zen. Voici donc la Zen attitude à la sauce Montessori.

Cette école a pour objectif de transmettre une certaine confiance et autonomie auprès de l'enfant. L'école Montessori a donc pour but de développer l'autonomie de l'enfant.

Cette école privée hors contrat (non subventionnées par l'état) propose une éducation de l'autonomie au quotidien. A l'école, c'est le même principe, on lui apprend des activités de nettoyage du sol, des vêtements, de la couture, du rangement...

Monter Sorry ? Qésako ? Non Montessori ! C'est le fait de créer toute un lieu de vie dans lequel l'enfant n'a plus besoin de l'adulte. Pour être zen avec ces enfants, il n'y a pas mieux ! Par exemple :

- dans la salle de bain : Mettre à niveau la brosse à dent et l'eau pour se brosser les dents tout seul
- dans la cuisine : disposer un étage dans le frigo avec tous ses aliments et un placard pour ses assiettes, verre et couverts.

## **2) Le Bushcraft – Lui donner des jeux simple selon son âge :**

Le Bushcraft est l'art de savoir vivre dans les bois. Cette activité a pour ambition de faire réapprendre des compétences oubliées et souvent ancienne. Ce type de jeux est intéressant à apprendre à son enfant pour améliorer sa logique et sa débrouillardise. Ca peut-être la construction de piège, d'outils, de matériels à bricoler... Evidemment, vous ne voulez pas que votre enfant devienne un enfant sauvage au beau milieu de la forêt. Vous inquiétez pas, il ne deviendra que plus débrouillard et habile de ses mains. Une bonne chose !

## **3) L'Escalade pour savoir manipuler son corps :**

C'est vrai que les murs d'escalade ne cours pas les rues en général. Pas pour l'instant en tout ça mais en recherchant bien, on peut retrouver une salle d'escalade dans sa ville. Et, même pour les tous petits, l'escalade, c'est possible ! A partir de 3 ans, un enfant peut démarrer des cours d'escalade. Pour votre enfant, l'escalade lui donnera une plus grande confiance en lui pour avancer sans crainte sur le mur ainsi que dans sa vie quotidienne.

De plus, Elle lui apporte un meilleur équilibre pour devenir plus habile avec son corps. Ainsi, elle lui fait travailler un déplacement stratégique de son corps et de ses bras pour monter judicieusement sur le mur.

L'escalade Lui apprendre la responsabilité lorsqu'il tient son camarade et la vigilance pour sécuriser son binôme. Ça lui donnera du plaisir d'avoir aidé son camarade d'escalade et le fait de monter le mur quasiment seul lui apporte une certaine fierté et autonomie. Cette activité lui apprendre à tomber et à se relever après une chute encore et encore comme dans nos difficultés personnelles et professionnelles ; You can do it !

## **4) Course d'orientation en l'organisant soi-même ou en l'inscrivant dans un club**



Votre enfant a besoin de se dépenser en fin de semaine ? Vous pouvez l'inscrire à de la course d'orientation ! Elle lui apprendra à s'orienter sur une carte, à collaborer avec ses amis, à s'expliquer et se défouler ! Vous pouvez réaliser vous-même une séance d'orientation ou l'inscrire dans un club.

### **5) Les camps de vacances – La solidarité, l'entre-aide et le respect :**



Un camp de vacances est un centre pour les jeunes dont le but est d'aider l'enfant et le jeune à construire sa personnalité. Elle lui permet de rencontrer de nouveaux amis et vivre de nouvelles activités comme :

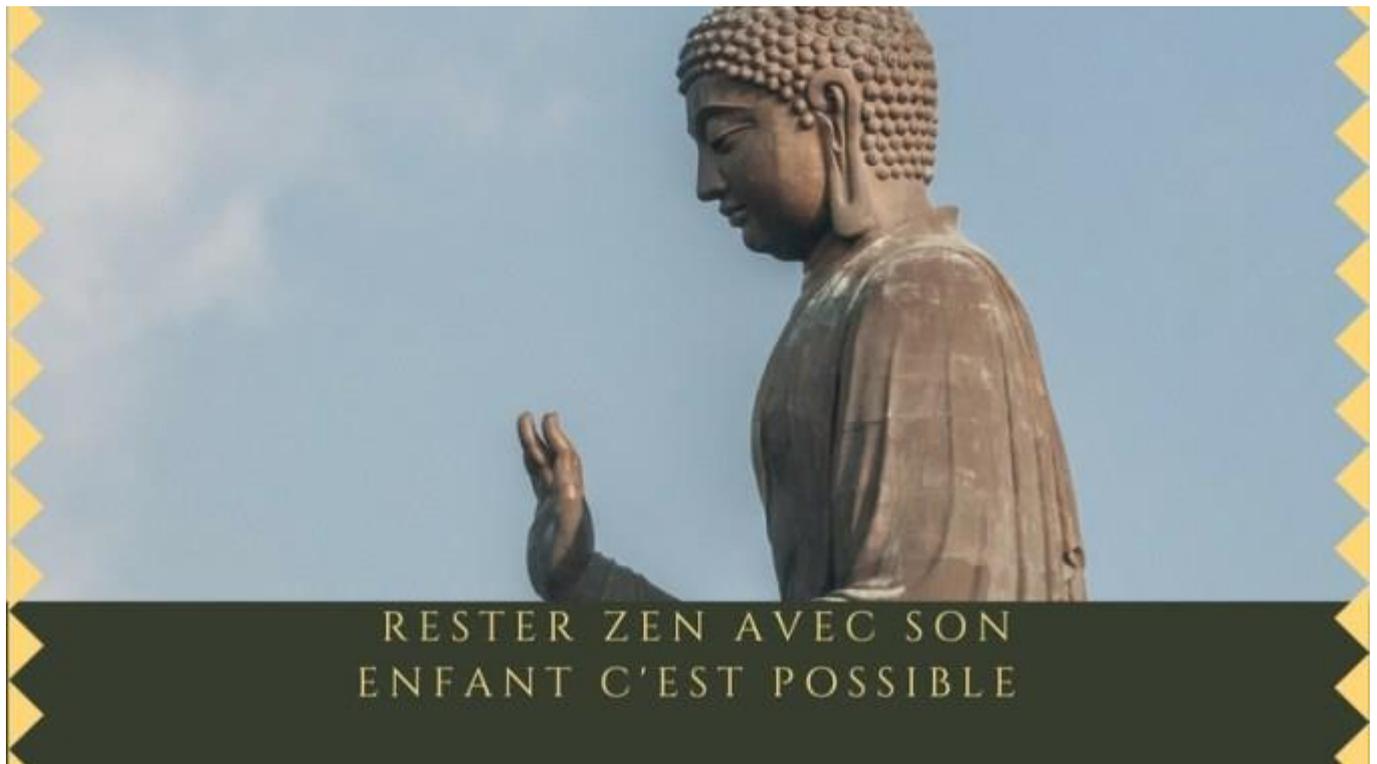
- Participer à la vie en communauté, faire des jeux entre eux pour s'amuser, aider les autres, faire de l'accrobranche...

Voilà pour mes astuces survie, vous avez ici toutes les solutions pour devenir plus zen en appliquant ces astuces !



[Caroline du blog Le Colibri Imparfait](https://lecolibriimparfait.com)

<https://lecolibriimparfait.com>



Bienvenue sur Le Colibri Imparfait ! Comme ce n'est pas la première fois que vous venez ici, vous voudrez sans doute lire mon bonus qui vous explique comment apprécier vos imperfections [cliquez ici pour télécharger le bonus gratuitement !](#)

Des cris, que dis-je, des hurlements ; des colères, ah non, pardon, des ouragans de rage !

Oui les pétages de câble, je connais, j'y suis passée, hélas !

Vous vous en doutez : je suis carrément honteuse de mes moments de folie ! Et il fallait que ça cesse ! Alors, j'ai appliqué toutes les techniques qui me semblaient efficaces

Ce dont je suis fière aujourd'hui ; ma quasi métamorphose. Bon OK, j'exagère un peu, en tout, j'ai compris comment rester zen avec mon enfant. Et je dois bien avouer que mes emportements explosifs n'existent quasiment plus...

Vous voulez savoir comment j'ai réussi ce tour de force ? Alors lisez ces lignes ...



### **Avant : les déclencheurs de “rage”.**

Mon p’tit gars chéri d’Amour a fêté son deuxième anniversaire fin septembre et le pauvre, il a déjà subi mes colères...

Je plante le décor de suite, pour que vous compreniez pourquoi ces colères sont pour moi d’autant plus inadmissibles et qu’elles me font culpabiliser au plus haut point.

Je suis **sophrologue, spécialisée en périnatalité**, passionnée par le **développement de l’enfant**, par le cerveau humain.

Bien évidemment, je prône un **style parental Imparfait** mais orienté bienveillant quand même !

Alors, j’aurai dû être armée et savoir faire face à toutes les situations !!!!!

Et bien malheureusement non !

Avec l’accumulation de la fatigue, **il m’est arrivé de craquer**.

La situation explosive était toujours la même : **la mise au dodo !!!**

**Les nuits décousues s’enchaînent**, le travail s’accumule **sans réussir à sortir la tête de l’eau**, l’entretien de la maison est relayé au dernier plan... **Bref j’avais besoin de souffler !**

// Evénement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Les moments où mon p'tit gars dort sont comme des parenthèses qui me permettent de reprendre un peu pied. Le hic, c'est que ce temps magique, suspendu, est de courte durée : 1h30 grand max !

Or, sur ce créneau : je dois : *me reposer, travailler, téléphoner aux copines/clients/familles/réparateurs/médecins ; faire le ménage, le repassage, écrire des articles pour mon blog, faire mes montages vidéos pour la chaîne Utube...* bref c'est la course et chaque minute se doit d'être rentabilisée !

Donc déjà quand s'annonce l'heure du dodo, je sentais une sorte d'appréhension monter en moi ; mon cerveau se mettait déjà en mode "*vas-y prépare ta To-do list de tout ce que tu vas pouvoir faire pendant sa sieste ?*" ; autant dire, pas les meilleures conditions pour être détendue.

**Je ne parvenais pas à endormir mon p'tit gars**, ça me prenait presque une heure (la sieste comme le coucher du soir – ah non, le coucher du soir c'était pire : parfois **au bout de 2 heures, je jetais l'éponge** et j'allais me coucher avec lui dans son co-dodo). Du coup, je voyais ce temps, **mon précieux temps qui défilait...** Et ce qui me mettait en rogne c'était de savoir **qu'avec son père ou à la crèche, il s'endort en 10 mn max !!**

Dans ma tête c'était : "**Mais POURQUOI MOI !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! Tu vas DORMIIIIIIIRRRRRRR !!**"

Et alors qu'il jouait, chantait, gesticulait dans tous les sens, **je sentais le feu qui montait en moi...** jusqu'au moment ... où ... je me mettais à hurler en tapant dans l'oreiller ; je sortais de la chambre, je cherchais à me défouler en tapant sur mon lit, je sentais mon visage se déformer de rage et je finissais en pleurs ; exténuée, désespérée, morte de culpabilité !

Bien sûr, ce n'est pas arrivé souvent – heureusement !- mais quand même, pour moi c'est déjà trop !

## **Après : Comment je suis devenue zen avec mon enfant.**

La première étape a été de revenir à mes fondamentaux : **mes exercices de Sophrologie !**

Je retourne à ma respiration. J'inspire profondément et expire très lentement. Déjà là, la pression retombe.

(Si vous souhaitez en connaître un peu plus sur les exercices de respiration, je vous renvoie à cet article ou je vous donne [quelques techniques respiratoires](#))

Ok, premier pas de fait, je "maîtrisais" cette **colère**, je l'accueillais un peu de cette façon : "*Ok, salue colère, que veux-tu me dire ? Ah oui, tu me parles de mon territoire qui me semble non-respecté. Bon, est-ce si grave ce temps qui s'écoule? Les choses à faire sont simplement un peu décalées...*"

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Bref, le fait de dialoguer avec mon émotion, permet de **l'accueillir, d'entendre le message qu'elle souhaite me délivrer** (car c'est justement la fonction d'une émotion) et du coup, elle se faisait plus calme une fois entendue et disparaissait.

Puis ce qui me permet de rester zen avec son enfant, c'est avant tout : de **comprendre !!!!**

Quoi de plus logique ! Une fois que l'on comprend comment pense, agit et se développe un enfant, on peut plus facilement prendre du recul et surtout cesser de se dire : *"Il le fait exprès pour me mettre en rogne !"*

**Alors j'ai lu**, ça tombe bien j'adore ça !!!!

Dans mon cas, puisque mes colères se déclenchaient au moment de la mise au dodo, j'ai lu des livres sur le sommeil de l'enfant.

J'ai poussé je ne sais pas combien de soupirs en lisant "**Dormir sans larmes**" car enfin je lisais noir sur blanc qu'il **était normal que le sommeil de mon p'tit gars soit ainsi décousu** ; qu'il est normal qu'il aime **dormir avec moi pour se sentir en sécurité** et c'est une très bonne chose que je le lui permette.

Bon, super !! Ne restait plus qu'à faire raccourcir le temps d'endormissement et tout rentrerait dans l'ordre ...

C'est désormais chose faite : **J'ai pris un peu de hauteur** avec tout cela en mettant ces situations sur une échelle du temps pour **relativiser**. *Dans quelques années, quand il sera grand et me demandera d'aller dormir chez ses amis, qu'il n'aura plus besoins de mes câlins nocturnes pour passer des nuits paisibles, ne me sentirais-je pas en manque de ces nuits passées ensemble ?*

Alors, maintenant je profite de ces **temps de tendresse et de douceur**, je savoure chaque câlin que l'on se fait pour trouver le sommeil.

Enfin le point qui est venu parfaire cette métamorphose : c'est la **Cohérence cardiaque**.

Désormais, lorsque le rituel est terminé, j'entre en cohérence cardiaque et mon p'tit gars se blotti tout contre moi et s'endort à mesure que mon état de cohérence s'installe. Un exercice de cohérence durant **cinq minutes**, voyez à quelle vitesse il s'endort désormais,

**Pour résumer :**

En quelques mots, pour être zen avec mon enfant...

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

- *j'ai respiré,*
- *j'ai lu pour comprendre son développement,*
- *j'ai pris de la hauteur pour relativiser,*
- *j'ai accueilli mes émotions,*
- *j'ai pratiqué la cohérence cardiaque.*

[Nadine du blog Recrutement-et-Communication](https://recrutement-et-communication.com)

<https://recrutement-et-communication.com>

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Pour mon plus grand plaisir et j'espère aussi le vôtre, j'ai décidé de participer encore une fois à un carnaval d'articles. Pour les personnes qui ne connaissent par le principe, je vous le réexplique. C'est un concept très en vogue sur le web anglo-saxon mais pas encore chez nous. En fait, il s'agit d'organiser avec d'autres blogueurs, l'écriture d'un article autour d'un thème commun. Et pour cette fois, c'est Chang du blog [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com) qui a décidé du thème : « Les astuces pour rester zen avec ses enfants »

Mais vous allez encore me dire « Toujours rien à voir avec ton blog », ben si parce que rien n'est plus en adéquation qu'une parentalité zen et une communication omniprésente. Allez suivez-moi, c'est reparti !!!!

## ***Vous avez dit communiquer ?***

Comment éduquer avec zénitude nos chères têtes blondes ou brunes ? On est bien d'accord qu'il n'existe aucun manuel nous expliquant comment devenir parent. Et pourtant, j'en ai lu des livres sur l'éducation. J'ai appris certaines choses mais le mode d'emploi « parent super et génial », je ne l'ai jamais trouvé. Je suis maman de trois enfants, donc la parentalité je connais. De plus, je suis une communicante dans l'âme. Echanger, écouter sont des facteurs essentiels pour mon bien-être. Alors j'ai débuté mes échanges avec mes enfants in utero. Et à leur naissance, je leur ai toujours parlé. Et personnellement je suis persuadée qu'une éducation zen passe par une communication claire.

## ***Les erreurs du passé font les bonnes méthodes de demain***

Comme tous les parents, j'ai fait mes premières armes avec mon fils aîné. Et des erreurs j'en ai fait pas mal : une mauvaise gestion des caprices (cris et méga énervement), une communication pas très efficace car non centrée sur un échange simple mais ferme et une exigence extrême de ma part vers mon garçon. C'était lourd et épuisant, autant pour lui que pour moi. J'avais du mal à gérer un fils au caractère bien trempé. Les cris et les pleurs étaient fréquents et je m'angoissais beaucoup et souvent.

Concernant ma cadette, j'ai essayé de m'améliorer et de corriger ce qui pouvait l'être. Et j'avoue que j'ai eu de la chance parce que ma fille était un amour. Ma communication s'améliorait en mettant en place des échanges clairs et réciproques. Et surtout, j'arrivais à mieux gérer mes angoisses existentielles de vouloir être une super maman.

Pour mon dernier fils, mon approche est différente (ben il serait temps non ?). J'ai donné naissance à un grand communicant. Si, si Mon petit garçon échange énormément. Il pose énormément de questions. Je ne dis pas que tout est rose et que l'on vit dans le monde des bisounours. Mais la façon que j'ai de communiquer avec lui, permet une approche plus en douceur. Je lui explique les choses de manière simple mais ferme. Un caprice ? OK mais je ne m'énerve plus et j'essaie plutôt de le calmer. Et ça fonctionne bien. Les enfants sont comme nous, ils ont des jours avec et des jours sans. Si vous leur expliquez clairement et fermement la situation, ils sont prévenus et le plus souvent ils comprennent et s'adaptent. Si ce n'est pas le cas, un petit tour dans la chambre pour se calmer et on repart sur de meilleures bases.

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Mais ce que j'ai vraiment appris et compris pour une parentalité bienveillante, c'est que je ne suis pas et ne serai jamais une maman parfaite. Je l'ai accepté et vis très bien avec cette constatation.

## ***Une communication au top pour une parentalité zen***

Cependant, l'imparfaite que je suis a toujours eu ce fil conducteur pour l'éducation : la communication. Et même si au début, j'ai fait des erreurs mes pratiques empiriques m'ont permis d'améliorer mon relationnel.

Je ne dis pas que je n'ai pas de conflits avec ma progéniture. Les caprices, les échanges de voix avec mes ados, font partie de mon quotidien mais à une nuance près : cela ne dure pas et j'arrive à enrayer pas mal de dialogues volcaniques. Alors oui il faut avoir la patience, l'empathie et le goût de l'échange nécessaires pour que cette méthode soit concluante. Mais je vous assure : ça marche. Par contre, cela demande aussi des concessions et une absence de jugement, surtout avec les ados.

L'adolescence est une période difficile pour les jeunes mais aussi pour les parents : les portes qui claquent, les visages fermés, les réponses par onomatopée, c'est le lot quotidien des parents d'ados en pleine crise. Et dans ce contexte perturbé, garder une communication fluide est essentielle. Il faut garder le contact coûte que coûte parce que tout peut déraiser très rapidement. Faire attention à nos propos est aussi important parce qu'une mauvaise parole peut mettre le feu aux poudres. J'ai des amies qui ont de gros soucis de dialogue avec leur enfant. C'est une souffrance pour les deux parties. Alors je m'estime heureuse d'échanger en permanence avec ma progéniture. Et même si parfois je n'ai pas envie d'écouter (hé oui, ça m'arrive plus souvent que vous ne le pensez) je prends sur moi. Parce que rien ne peut remplacer ce lien ténu mais indispensable pour rester zen avec ses enfants : la communication.

[Natacha du blog Heureux-sans-couches](#)

<https://heureux-sans-couches.com>



Rester zen avec ses enfants n'est pas toujours chose aisée. Et pas innée non plus. Depuis que je suis maman, j'ai dû déguster des [astuces](#) pour y parvenir.

J'en explore quelques-unes dans cet article. Certaines que je trouve vraiment géniales car elles fonctionnent à chaque fois, d'autres que parfois je ne sens pas ou qui ne marchent pas tout le temps.

## **L'hygiène émotionnelle**

Je me suis inspirée de ma fille et des nombreux enfants que j'ai accueillis en tant qu'assistante maternelle. C'est naturel pour eux.

### *Pour être et rester zen*

L'hygiène émotionnelle est une des astuces les plus intéressantes que j'ai mises en place dans mon quotidien pour parvenir à rester zen, même en dehors de la famille.

En tant qu'adultes, nous sommes coincés dans le tunnel des conventions :

- Il ne faut pas crier.
- Ce n'est pas bien d'être en colère.
- Même rire, il faut le faire doucement. Je sais de quoi je parle ! Je suis très bon public, et j'éclate parfois de rire. Mais quand c'est au « mauvais » endroit, je le sais vite !

Prendre conscience de mes émotions au moment donné a été un long chemin. Les accepter avec bienveillance, encore un autre.

Même si j'ai encore parfois du mal, observer sans juger m'aide à rester zen, et à être simplement là, présente avec mon enfant.

Un peu de temps chaque jour à faire de la « respiration ventrale accentuée » par exemple, – on lâche le flot d'air très fort à l'expire, en faisant « ha ! » et en rentrant le ventre – peut faire des miracles. Le faire même quand on se sent tranquille permet d'être et de rester zen.



Isolez-vous et criez, si ça vous fait du bien!

### **Passer la main**

Quand je me sens trop énervée vis-à-vis du comportement de ma fille et avant que ça ne dégénère, je peux parfois demander à mon mari de prendre le relais.

Comme j'essaie d'être présente avec elle et consciente de mes émotions, je sais quand une situation peut me faire perdre mon sang froid et réagit avant le point de non-retour.

Quand un parent se met à hurler sur son enfant (comme ça peut encore m'arriver) ou à lui mettre la fessée, il peut en conclure qu'il ne s'est pas suffisamment écouté. Prendre un peu de temps chaque jour pour soi et seulement soi est essentiel.

Facile à dire vous me direz, si vous avez une famille nombreuse, ou beaucoup de préoccupations comme beaucoup de parents. C'est un temps qui peut être très court (10 minutes peuvent suffire) mais qui est nécessaire. Et c'est un investissement pour votre santé et votre bien être sur le long terme.



Méditer ou faire de la relaxation pour rester zen

### **Garder le sens de l'humour**

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Parfois, ma fille est très en colère et reste butée sur sa demande. Demande à laquelle j'ai répondu par la négative, bien-sûr.

Je lui explique toujours que je comprends que cela la mette en colère.

Mon mari et moi restons très calmes, la plupart du temps face à ce genre de situation. A partir de 17 mois, elle s'est mise à nous taper au visage, et même « sans raison », à certains moments. Nous avons eu beau lui dire que cela faisait mal, j'ai même eu l'impression que cela attisait son besoin de recommencer.

Si je sens que ça dégénère et que j'y parviens, je désamorce la situation en utilisant l'humour. Rire et faire rire est un excellent moyen de rester zen, sans pour autant nier les sentiments des uns et des autres. Au contraire, en hygiène émotionnelle, on utilise le rire pour « nettoyer » les vieilles colères...

Oui, mais, ne risque-t-on pas de se décrédibiliser, me demanderez-vous ? Je ne le pense pas. Mon mari et moi gardons le cap sur ce que nous avons décidé concernant notre fille au moment. Nous le lui réexpliquons si besoin, mais en réalité, comme nous sommes beaucoup plus calmes et posés ensuite, tout rentre dans l'ordre et elle coopère sans rappel à l'ordre.

### ***Mot "stop"***

Certains parents utilisent un mot « stop », prononcé quand l'un ou l'autre conjoint « pète un câble ». C'est un mot qui est censé faire réagir tout de suite le parent en colère par son absurdité (celle du mot, bien-sûr). Des mots comme «patate», «schtroumpf» ou «salut tizote» pourraient être utilisés chez moi. Tout ce qui vous fait rire ou vous rappelle une situation rigolote, connue dans un moment de calme et/ou de joie peut marcher. Et qui dénote avec la situation, bien-sûr.

J'en ai déjà utilisés quand mon mari a voulu donner une tape sur la main de ma fille, un jour... Sauf qu'il n'était pas au courant de la technique!



### ***L'auto-dérision***

Comme l'humour, l'auto-dérision aide à calmer le jeu, également.

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Je me « moque » de moi-même parfois, quand je sens que je commence une phrase pour gronder ma fille et que je n’y arrive pas, que je m’emmêle les pinceaux. En général, si je réfléchis deux secondes à ce que je suis en train de dire, le fou rire ne tarde pas à s’inviter.

Je n’en oublie pas ce que j’étais en train de dire ou d’expliquer. Mais bien-sûr, je suis beaucoup plus zen et posée et les choses se passent bien. Le message passe aussi bien mieux, d’ailleurs.

Comme quoi, rester zen avec ses enfants, c’est essentiel.

### **Faire preuve d’empathie**

Et pour moi, c’est extrêmement facile car c’est un de mes 5 points forts. Il est rare que je sois en colère contre ma fille. Et en tout cas que je le reste longtemps quand je me mets à sa place.

Je repense la scène en me mettant dans sa peau, et là, ô magie, la zénitude s’empare de moi (et d’autres sentiments, mais ressentis par procuration)!

Pareil que pour le mot « stop », je dis parfois à mon mari que c’est un papa formidable quand je sens qu’il est énervé face au comportement de notre fille. Cela l’apaise et fait retomber la tension. Il prend une grande inspiration/expiration, et tout rentre dans l’ordre.



### **Se regarder dans les yeux**

Quand ma fille se met à me taper au visage – elle peut recommencer une bonne dizaine de fois avant d’arrêter, malgré mes « stop ! » – je prends ses deux mains dans les miennes et la regarde profondément dans les yeux en me mettant à sourire (ça vient pas toujours tout de suite). Parfois, au bout d’un moment, je lui dis que je l’aime, ensuite. Et bien souvent, elle pose sa petite tête sur mon épaule et m’encercle de ses bras...

Cet exercice m’aide énormément pour être simplement là avec elle, dans le présent. Il m’aide également à ressentir vraiment mes émotions, aussi fortes puissent-elles être et à en prendre conscience. L’homéopathe que nous consultons me dit que pour être vraiment présent, se répéter ou répéter à voix haute « je suis là » est une bonne technique. J’approuve.

Je trouve que regarder dans les yeux est un formidable outil pour rester zen avec son enfant. Et je ne reste que très peu de temps en colère en faisant cela. Je me sens soulagée très rapidement et c’est très agréable ! Natacha

[Amélie du blog Apprendre La  
Méditation](#)

<http://apprendrelameditation.com>



La méditation, tout le monde en parle et ses bienfaits ne sont plus à démontrer.

Pourtant, peu de parents pensent à l'utiliser avec leur enfant.

**Avant de passer au côté pratique, j'ai envie de vous raconter une petite histoire.**

Il y a quelques temps, j'ai proposé lors d'une séance de psychothérapie quelques minutes de méditation à une mère et son enfant. Quand j'ai ré-ouvert les yeux (oui, je médite en même temps), la mère était en larme. Elle m'a expliqué qu'elle n'avait jamais eu une expérience comme celle-là avant, et que ça provoquait chez elle beaucoup d'émotions de ressentir ce que c'était "être dans l'instant présent".

La jeune fille a été touchée par l'effet produit sur sa mère, et même si elle ne s'est pas exprimée à ce moment-là, je sais que ça lui a donné une motivation supplémentaire pour méditer. Pourtant, ce n'était pas simple pour elle. Après 12 années d'agitation et de difficultés attentionnelles derrière elle, pas évident de s'asseoir et de fermer les yeux...même quelques instants.

Et pourtant, séance après séance, mois après mois les **effets sont là**.

Quand elle m'a dit que c'était la première fois qu'elle entendait le bruit de la cloche de l'église qui sonnait au loin (alors qu'elle a toujours été là) ou de manière plus nette le battement de son cœur, j'ai su que c'était gagné!

Elle avait été pleinement présente aux sensations, même pour un instant. Et cela semblait la remplir de joie.

Pour vivre une expérience similaire avec votre enfant, je vous propose plusieurs pistes:

- **La méthode simple:** acheter le livre [Calme et attentif comme une grenouille](#) ou [Tout est là, juste là](#) puis choisir une méditation sur le CD selon la durée qui vous convient. Il me semble important que vous méditiez aussi avec votre enfant, ça sera plus encourageant pour lui s'il vous sent impliqué. Pour les ados et leurs parents, il y a celui-là.
- **La méthode artisanale:** après avoir écouté vous-même des méditations, vous pouvez vous en inspirer pour guider vous-même une méditation. C'est plus vivant et l'enfant accrochera plus facilement
- **La méthode professionnelle:** vous pouvez bien sûr apprendre à méditer avec un professionnel qui pourra vous guider, vous et votre enfant

Je vous ai parlé ici des pistes pour mettre en place des méditations "formelles" avec votre enfant.

Mais il y a aussi la possibilité de **méditer de manière "informelle"**, c'est-à-dire en introduisant la méditation dans les gestes du quotidien. Cela peut être par exemple faire une méditation marchée "en pleine présence". Pour cela, il est plus facile de marcher "au ralenti", et d'observer en silence, mouvement après mouvement, comment le pied se décolle du sol, se repose, comment on passe son poids d'un côté à l'autre, etc...cela peut devenir un jeu.

Les moments où l'enfant est sous la douche ou dans son bain peuvent aussi être propices aux expériences de pleine conscience. Vous pouvez lui proposer d'essayer d'être attentif à tous les bruits qui l'entourent, aux sensations liées à la température (froid/chaud), à l'eau sur sa peau,...

Pour conclure cet article, et même si cela peut paraître évident, il me semble important de rappeler que si la méditation est imposée à l'enfant, il ne pourra pas en tirer de bénéfice. N'hésitez pas à utiliser des images qui parlent aux enfants ("on va se déplacer tout doucement, comme un escargot"...).

**L'expérience doit être ludique pour que l'enfant s'y intéresse.**

Il peut aussi être intéressant de partir des activités de l'enfant lui-même.

**L'enfant, quand il joue, quand il dessine, il est souvent déjà dans une forme de médiation. A nous de nous laisser guider par le petit scarabée en lui!**

Il est important qu'il se sente acteur de l'expérience et qu'il sache qu'il a le droit de l'accepter ou de la refuser à tout moment sans avoir à se justifier.

Parfois, les enfants sont plus réceptifs quand la méditation est proposée par une personne neutre. Le recours à un professionnel peut être utile.

**Enfin, la méditation est une expérience très personnelle qui ne convient pas à tous, ni à tous les moments.**



[Evan du blog Papa-et-Patron](https://www.papa-et-patron.fr)

<https://www.papa-et-patron.fr>

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Comment rester zen avec ses enfants, alors qu'ils nous crient dessus, ils ne nous écoutent pas, ils nous désobéissent ? C'est toujours le même combat, toujours la même routine : hurler, crier, pour se faire écouter, et ... abandonner ? Existerait-il des astuces pour rester zen avec ses enfants ?

## **Quand l'avion tombe, il faut d'abord penser à soi**

Avez-vous déjà pris l'avion ? Vous vous rappelez ces affiches qu'ils glissent toujours devant nous, sur le siège avant ?

Même si tout le monde ne les lit pas, j'en avais regardé une par curiosité. Et j'ai noté un point qui m'avait dérangé au début : penser à d'abord mettre un masque pour soi, avant de le mettre à son enfant.

Au début, vraiment, ça m'a choqué comme je vous disais. Mon premier réflexe en ce temps-là aurait été de d'abord mettre le masque à mon enfant, puis à moi.

OK, mais si je manque d'oxygène comment pourrais-je avoir assez d'énergie pour le mettre à mon enfant ...  
Et voilà nous y sommes !

Pour rester zen avec ses enfants, il faut d'abord devenir zen, nous-même.

## **Exemplarité et éducation**

Et puis, rappelons-nous : nous sommes les exemples de nos enfants. Surtout les premières années, où l'enfant est très centré sur nous (ça changera bien assez tôt quand il va grandir).

Sans se mettre la pression, et surtout en **ne cherchant pas à être parfait-e**, apprendre à être zen envers nous-même va nous aider à être zen avec nos enfants.

Petit à petit, sans forcer nos enfants, c'est toute la famille qui va être plus zen, **par l'exemple**.

## **Lâcher tout, lâcher la prise**

Vite vite : je veux devenir zen. C'est la solution, oui, ça y est ! Comme ça, ça ira mieux avec mes enfants !

Être plus zen avec ses enfants, ça se décrète pas : ça se vit !

Comme tout système d'apprentissage, il y aura des hauts, et ... il y aura des bas. Et ces bas, avec l'image que l'on souhaite avoir en tant que parent (celle du-delà dieu/déesse tout-e puissant-e), va être très vite rognée, abîmée.

Oui, vous allez commettre des erreurs. Et ce n'est pas grave : c'est même bénéfique ! Alors acceptez que vous n'allez pas être parfait-e. Pas du tout même.

Des jours vous serez zen, des jours, vous serez une pile sur pattes, ou bien d'autres encore où vous serez en colère.

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

L'essentiel, c'est d'accepter ces différences, et toujours chercher à s'améliorer ! (je vous propose d'ailleurs tout [un programme pour s'améliorer en vous accompagnant](#)).

Vous n'êtes pas à la hauteur de ce que vous aviez imaginé de vous ? Ce n'est pas grave, vous ferez mieux demain (ou après-demain). Mais surtout expliquez-le à votre enfant : pourquoi vous avez réagi comme ça, **comment s'améliorer ensemble**.

### **Atténuer (un peu) la sur-charge mentale**

Prenez un vase, et remplissez-le d'eau jusqu'à ne laisser que quelques centimètres de vide.

OK, maintenant, prenez un verre et remplissez-le à ras bord de jus d'orange.

Maintenant vous y êtes, voilà.  
Prenez le verre de jus d'orange et versez-le dans le vase.

Que se passe-t-il à votre avis ? Tout se mélange ou tout déborde ?



Les deux mon capitaine !

La surcharge mentale (c'est le vase) va vous empêcher de recevoir toutes les émotions de vos enfants (le verre de jus d'orange, bien vitaminé !).

Si la surcharge mentale nous empêche d'être plus facilement zen avec nos enfants, il faut donc trouver comment la diminuer, l'atténuer.  
*Élémentaire, mon cher Watson.*

Voici 2 astuces pour diminuer votre charge mentale :

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

### *Astuce 1 – Optimiser votre temps, gagner du temps sur le temps*

Pas le temps de tout faire aujourd’hui, ça vous met en tension. Le stress monte. Et puis, c’est sûr maintenant, vous n’aurez pas le temps de tout faire à la maison : passer l’aspirateur, [vider le lave-vaisselle](#), ... ça va être encore la course !

Et si vous optimisiez votre temps dans la journée, pour avoir plus de temps pour vous, pour vos enfants, votre conjoint-e ?  
A la clef, moins de stress, plus de sérénité !

[Comment optimiser son temps](#), alors que notre entreprise nous prend toute notre journée (10 à 14 heures par jour même ?) ?

- [Penser à la loi de Parkinson](#) : on a tendance à toujours mettre le temps qu’on s’est fixé pour réaliser une tâche.
- Prioriser vos tâches, et ne faites que [les 20% des tâches qui représentent 80%](#) de votre journée.

[Marie du blog La Voie de la Famille](https://lavoiedelafamille.com)

<https://lavoiedelafamille.com>



Dans ce fameux « quotidien », un besoin revient souvent : celui d’être plus zen”. Mais comment me sentir plus zen ? Et comment être zen avec ses enfants ? Les deux sont pleinement interdépendants :

- Si je ne suis pas zen avec mes enfants, est-ce que j’arrive vraiment à être zen en moi ?
- Si je ne suis pas zen dans moi, est ce que j’arrive vraiment à être zen et posé dans la relation avec mes enfants ?

Quand on est parent, on se sent encore plus qu’avant emporté par le quotidien. Il est fréquent de se sentir débordé voire saturé et il est alors facile de placer l’origine de nos tensions dans nos enfants. « Si je n’en peux plus c’est parce qu’ils sont comme ci ou qu’ils ont encore fait ceci ou cela... »

Bien sûr, les enfants viennent parfois nous chahuter dans notre façon de voir les choses, titillent notre rapport à l’autorité, nous demandent une disponibilité et une énergie incommensurable. Tout un ensemble d’éléments qui participent à nos tensions intérieures. Mais une chose est sûre : ils ne sont pas les seuls acteurs de notre « non zen attitude » !

Oui, oui, on se le dit souvent : « c’est pas de leur faute. Ils sont petits », « j’aimerais être plus disponible mais j’ai le travail et la maison à gérer ». Mais il y a un fossé à franchir entre « se le dire » et l’avoir pleinement intégré.

Non, nos enfants ne sont pas les ennemis de notre bien être ! Oui il est possible de dépasser la relation de rivalité dominant/dominé, gagnant/perdant. Oui, tout le monde peut être gagnant dans la relation.

Que peut-on faire pour cela ?

## **Une famille et des enfants : c’est vivant !**

Sortons de l’image parfaite de la famille et de la façon dont doivent se comporter les enfants. Quand on dit zen, cela réveille parfois le fantasme d’avoir des enfants si tranquilles que l’on a rien à redire ou répéter, des enfants qui nous laissent du temps pour nous et qui participent avec joie à toutes les activités « passionnantes » qu’on a programmé de faire et au rythme où l’on a décidé de les faire.

Soyons attentif. Le risque serait de se dire que c’est quand ils obéissent que nous sommes zen. Mais enfant obéissant ne rime pas toujours avec enfant épanoui (même si cela peut aller

ensemble aussi ). Zen véhicule l'idée de bien-être intérieur. Et cette notion de bien-être est à développer pour nous en tant que parents mais aussi pour nos enfants. Parce que, au fond, ce que l'on veut c'est que tout le monde soit zen et épanoui, enfants compris, non?

## Lâcher notre peur du regard extérieur

Que d'énergie gaspillée à se préoccuper de ce que pensent les autres ! Qu'est ce qui se fait ou ne se fait pas aux yeux des autres ? Que pense la dame du supermarché quand mon enfant râle parce qu'il n'obtient pas ce qu'il veut ? Dans ces situations, on est parfois plus préoccupé par « ce que vont en penser les gens » que par notre enfant.

### *Revenons à nous !*

Dans chaque situation, il est important de revenir à soi en se posant des questions:

- Est ce que je suis ok avec cette situation ?
- S'il y a quelque chose qui ne me convient pas, qu'est-ce que c'est précisément ?
- Quelle serait la « proposition consensus » ? C'est à dire celle qui conviendrait à tout le monde (moi et mon enfant) ?

Arrêtons d'avoir peur du qu'en-dira-t-on ! Surtout que l'on a parfois une mauvaise interprétation de ce que pensent les gens.

Pour ma part, j'ai à plusieurs reprises pu observer que ma présence jouait sur la réaction d'un parent envers son enfant et pas toujours dans le bon sens (selon mes propres critères). Par exemple : un parent qui, me croisant au rayon légumes, devient plus ferme avec son enfant et lui colle une phrase assassine ou un geste ferme pour reprendre le contrôle. Cet adulte me regarde ensuite en esquissant un petit sourire embarrassé comme pour s'excuser de l'attitude de son enfant.

Finalement dans ce type de situation, le parent a agi en partie pour répondre à ce qu'il se représentait de mes pensées au sujet de ce qui est un comportement convenable ou non pour un enfant. Il a été en réaction au qu'en-dira-t-on alors que de mon côté je ne jugeais ni l'enfant, ni le parent. Au final, j'ai été davantage attristée d'avoir été, à mes dépends, actrice de cette petite « violence éducative ordinaire » simplement par le fait d'avoir été présente et d'avoir ainsi été celle qui incarnait ce fameux « regard de l'autre ».

## Se centrer sur l'essentiel

Mais c'est quoi au fait l'essentiel ? Chacun a une réponse différente à cette question et c'est tant mieux ! Car l'idée est de trouver sa propre réponse. C'est donc l'occasion de faire un petit point introspectif :

- Qu'est-ce qui est essentiel pour moi ? Mes besoins, mes priorités ?
- Qu'est-ce qui est important pour mes enfants à court terme ? Leurs rythmes, leurs besoins, leur plaisir dans telle activité, etc.

- Qu'est-ce qui est essentiel pour mes enfants à long terme ? On peut en effet aller jusqu'à identifier ce qu'on leur souhaite pour leur vie d'adulte car tout ce qui est vécu aujourd'hui participe à la façon dont ils se construisent et construisent donc l'adulte qu'ils seront demain.

Concernant ce troisième point, je le considère comme étant une clef capitale ! Elle nous amène à voir au-delà des limites des contraintes du présent car ce qui peut être un « défaut » aujourd'hui pourrait bien être une « qualité » demain.

En effet, si l'on place comme point essentiel, par exemple, que nos enfants acquièrent autonomie et indépendance, alors on pourra voir d'un autre œil le moment où notre petit de 15 mois met de l'eau partout en passant la salade de la bassine au panier égouttoir. « Oui, cela met beaucoup plus de temps si c'est lui qui le fait. Oui il y a de l'eau partout et il faudra prendre le temps d'essuyer ensemble ». Mais en attendant il prend beaucoup de plaisir à le faire et c'est un petit pas vers le fait de faire la cuisine de manière autonome et volontaire... Et qui sait, peut-être prendra-t-il l'initiative de laver la salade à 14 ans pour notre plus grand plaisir...

Ensuite, il s'agit de trouver l'équilibre entre ces différents besoins ! Et c'est là que cela se corse... Cet équilibre est à ajuster à chaque instant ! Ce qui est valable à un moment ne l'est pas à un autre. Parfois on se sentira disposé à accompagner ces élans vers l'autonomie et parfois nos propres besoins nous amèneront à différer l'activité en cours car elle nous demanderait une énergie que nous n'avons pas ou entraînerait des conséquences que nous n'avons pas le courage de gérer ici et maintenant (comme celles d'avoir à changer bébé qui est trempé de la tête au pied et serpillier le sol de la cuisine). Respecter ceci est aussi une façon de nous respecter nous-même, avec nos limites et d'éviter ainsi de trop tirer sur notre « réservoir de zen ».

Dans ce cas, pensons à le formuler à notre enfant et voir ensemble comment aller vers une activité qui convient à chacun. Par exemple : « Je ne me sens pas disponible pour t'accompagner dans cette activité maintenant car je me sens fatiguée et je n'ai pas l'énergie de tout nettoyer après. Je le ferai avec toi avec plaisir mais à un autre moment. Maintenant, je te propose que l'on fasse autre chose. Que préfères-tu, lire un livre ou sortir cueillir des framboises dans le jardin ? »

## ***Aérer le planning***

Que de stress quand on se met des objectifs sans pouvoir les atteindre ? Et on a beau le savoir, on continue de programmer tout un tas de choses à faire avec nos enfants en espérant que « ça va le faire ». Mais comment être zen si l'on est dans une perpétuelle course contre la montre ?

Soyons vigilent ! Mettons-nous des objectifs réalistes afin de nous donner les chances de les réaliser tout en gardant notre tranquillité intérieure.

## ***Attention au point de bascule***

On a tous observé ces journées où tout se passe plutôt bien et où on en profite pour rester discuter un peu plus longtemps avec un ami ou pour se lancer dans une course de dernière minute. Et là, alors que tout se passait bien, on sent notre enfant qui commence à s'agiter,

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

râler, crier. Des signaux indiquant clairement qu'il en a assez. Et si l'on continue malgré tout, cela fini en général à déborder et tout le monde en pâti (eux et nous).

Observons nos enfants et tentons d'anticiper ce moment. Ne rajoutons pas le « quart d'heure de trop ». Revenons à un moment de plaisir et de disponibilité avant l'arrivée de ce fameux point de bascule.

## ***Faire passer nos priorités en premier***

L'idée est de faire le point de ce qui est essentiel pour chaque journée (ou chaque semaine) et de le faire passer en premier. Une fois que l'on a accompli nos actes essentiels le reste est du bonus ! (Si cela vous intéresse de creuser un peu la question, je vous encourage à aller du côté de la méthode Pomodoro alias la méthode des grosses pierres.)

Accomplir l'essentiel en priorité permet d'accepter plus facilement de ne pas avoir accompli une chose que nous avons identifié comme secondaire et donc comme non obligatoire. Et qui dit acceptation dit moins de frustration. Et qui dit moins de frustration, dit plus de zen.

## ***Laisser du temps pour « l'être ensemble ».***

Il est important de laisser des moments de « vide » dans le planning ! C'est dans ces plages horaires hors de toutes contraintes que se créer des espaces de liberté et de plaisir et que se tissent ainsi des moments ressources de bonheur partagé dont nous avons tellement besoin !

Car au fond quoi de mieux pour se sentir zen avec ses enfants que de vivre régulièrement avec eux des moments où l'on est connectés ensemble, où l'on rit, où l'on se lâche et où l'on s'aime tout simplement. Ces moments-là sont des petites pépites qui nous font accéder au bonheur intérieur, qui remplissent nos « réservoirs » et nourrissent la qualité de relation que nous avons avec nos enfants.

S'offrir ces moments de « connexion partagée » nous permet de solidifier ces fondations relationnelles. Ces instants nous servent de ressource pour être plus zen en famille dans tous les moments de la vie. C'est comme des espaces de « référence » où retrouver de l'énergie quand on est en train de passer la ligne de stress ou d'agacement intérieur.

Si on se sent agacé, perdu ou insatisfait, on se reconnecte à ce moment de bonheur partagé et à ce sentiment que nos enfants ont cette dimension d'être merveilleux. Cela nous aide à passer le cap du moment difficile et à trouver de la ressource pour traverser la situation de la manière la plus juste et bienveillante.

## **Des réservoirs bien remplis**

Dès que l'on sent que nos enfants commence à montrer des signes de mal être ou de dérapage imminent, on peut se poser la question : lequel(s) de leur(s) besoin(s) n'est/ne sont pas remplis ?

Pour cela il est intéressant d'avoir en tête ce qu'est un besoin pour notre enfant car nous avons bien souvent une vision limitée de ce qu'est un besoin et ce qui n'en est pas. Ne pas les connaître peut même nous amener à juger comme « caprice » ou demande exagérée ou mineure un élément qui est pourtant un besoin fondamental et à s'étonner ensuite que les choses tournent mal ou à juger à tort notre enfant comme difficile.

Cela prendrait un article à part entière rien que pour développer les différents besoins. Aussi je me contenterai de simplement en citer et y reviendrais à l'occasion d'un prochain

article

- Les besoins de base : besoin de sécurité, de stabilité, de boire et de se nourrir, le besoin de dormir, d'être propre, de communiquer, besoin de se dire, d'être respecté dans son rythme et dans son développement, le besoin d'explorer, d'observer, d'expérimenter, de prendre du plaisir, le besoin d'être à l'air libre.
- Les besoins affectifs : besoin d'être aimé, d'être respecté, besoin d'être soutenu et accompagner, d'être considéré, d'avoir de l'influence. Le besoin de confiance, le fait de se sentir exister et le sentiment de se sentir accepté et apprécié pour ce que l'on est.

Identifier ce que sont les besoins et explorer cette piste d'un besoin non comblé nous permet parfois d'anticiper des possibilités de bascules dans des états de mal être, de confusion ou de surexcitation qui pourraient être évités. Et cela est bénéfique non seulement pour eux mais aussi pour nous car si ils sont bien et bien cela nous aide à être bien aussi avec eux !

Petite précision évidente mais que l'on peut oublier parfois (souvent ?) : les parents aussi ont des besoins ! Vous avez ces besoins et votre conjoint aussi ! Et oui, cette question autour des besoins est aussi valable pour nous ! Dès que l'on sent que cela devient difficile de rester zen, on se pose la question : lequel de mes besoins est négligé et aurait besoin d'être nourri ? Et on n'attend pas d'être au bord de la crise de nerf pour se poser cette question car, dans ce cas, on a plus l'énergie pour faire cette prise de recul nécessaire !

On écoute chaque signal et on essaye autant que possible de mettre en place des solutions immédiatement. Quand cela n'est pas possible on garde en tête ce besoin et on essaye dès que possible de trouver une solution à court ou long terme pour être nourri là où on en a besoin et d'une manière appropriée.

Par exemple : Au moment de réfléchir sur votre manque de patience et d'énergie actuelle et sur d'éventuels besoins non comblés vous vous rendez compte que ce qui vous manque c'est un moment privilégié avec votre conjoint. Vous ressentez le besoin de communiquer, de parler de ce que vous vivez en ce moment, de vous sentir aimé et en confiance dans vous et dans votre couple. Une chance : un moment partagé avec votre partenaire pourrait répondre à plusieurs de vos besoins (une pierre, trois coups) ! Mais le problème, c'est que c'est justement ces moments à deux qui sont difficiles à programmer car quand l'un veut faire une activité c'est en général l'autre qui prend le relais avec les enfants. L'idée dans ce cas c'est d'entendre ce signal intérieur, de le considérer. Puis de mettre en place quelque chose qui vous conviennent à tous les deux. Par exemple demander à votre conjoint un premier temps d'échange d'une demi-heure minimum où vous pourrez lui partager votre vécu et la mise en lumière de ce besoin. Ensemble vous pourrez ainsi réfléchir à la forme que pourrait prendre ce moment privilégié et fixer un délai. Pourquoi pas commencer par un petit resto en semaine, un midi quand les enfants sont à l'école. Cela vous évite d'avoir à attendre le temps de trouver un mode de garde

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

et vous permettra de patienter avant de faire une soirée complète en amoureux dans le mois qui vient.

Ce qu'il est important de comprendre ici c'est que ce n'est que quand notre réservoir est plein (ou du moins pas trop vide) que l'on peut être un parent zen avec ses enfants ! En tant qu'adulte, il est important d'être soi-même à l'écoute de son propre réservoir ! Et entre amoureux/coéquipier on est aussi des partenaires pour participer au bon fonctionnement du réservoir de l'autre

## **Parler et écouter**

Les relations harmonieuses en famille impliquent de parler, de savoir dire et se dire et aussi d'écouter. Avec nos enfants et aussi dans notre couple parental et conjugal ! Pour cela, des pistes comme la communication non violente, la méthode ESPERE et le bonhomme OSBD sont des outils précieux.

Une fois passé l'effort de s'approprier ces fonctionnements de communication bienveillante, cela devient naturel et s'avère être une précieuse ressource pour plus d'harmonie dans notre couple et avec nos enfants.

## **Trouver des outils pour contacter la sérénité intérieure**

Et oui, je le répète encore mais quoi de mieux pour être zen avec ses enfants que d'être zen dans soi ? Et pour cela, à nous de trouver les activités qui nous amènent à connecter avec cet état de sérénité intérieure !

Pour ma part, la méditation et le yoga sont depuis toujours des partenaires formidables sur qui je peux compter dans cette voie vers le bien être. Mais il en existe d'autre : le shiatsu, le Qi Kong, le Tai Qi, la méditation de pleine conscience « mindfulness » et bien d'autre encore.

Certains, comme Pascal, auront besoin de faire une activité physique pour lâcher l'énergie du corps et apaiser celle de l'esprit. Dans ce cas, essayez d'aller vers des pratiques qui vous connectent avec une énergie harmonieuse. Pascal, par exemple, aime courir ou nager. Le fait de courir dans une forêt ou de nager en rivière (quand la température le permet), lui permet de répondre à son besoin de pratiques sportives tout en le connectant à la nature ce qui le ressource plus en profondeur.

### ***Petites astuces méditatives***

#### **Respiration**

A pratiquer si possible les yeux fermés (mais se pratique aussi les yeux ouverts quand la situation le demande). Faire plusieurs cycles inspir/expir en fonction du besoin et du temps disponible.

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

– Respiration pour retrouver du calme et de l'énergie :

J'inspire, j'absorbe sérénité et force/ressource.

J'expire, j'intègre en moi cette énergie.

– Respiration pour évacuer une surcharge de stress :

J'inspire par le nez, j'absorbe une énergie de paix intérieure ;

J'expire par la bouche en ressentant que tout mon stress, mes préoccupations, ma colère sort, se transforme et me libère.

**Contemplation – émerveillement**

S'arrêter l'espace de quelques secondes ou quelques minutes. Etre présent à soi et à l'objet de notre contemplation.

La contemplation peut porter sur un paysage de nature, un fleuve que l'on regarde couler, les arbres et leurs feuilles qui jouent avec le vent et le soleil, la couleur d'un champ, la lumière du soleil. Elle peut aussi porter sur nos enfants lorsqu'ils sont en train de jouer.

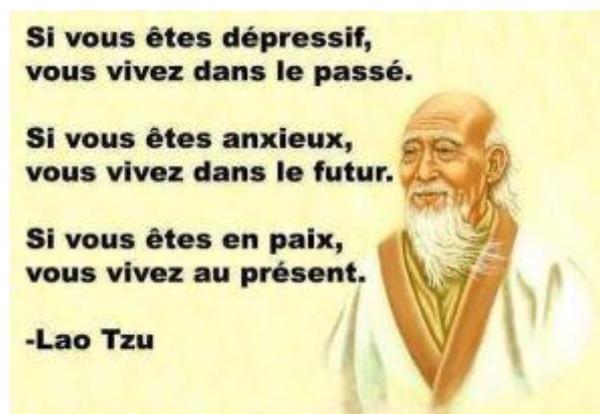
S'arrêter, arrêter notre action, nos pensées et se laisser aller à l'émerveillement. S'émerveiller de ce qu'ils sont, de ce qu'ils font, de l'intérêt et du plaisir qu'ils éprouvent dans une action

quelle qu'elle soit (même si c'est vider et remplir la panier à linge.. ).

La vie est une merveille et ces petits êtres que sont nos enfants en sont les fruits. Prendre le temps de s'en émerveiller et de se remplir de ce sentiment d'émerveillement est un grand cadeau que l'on peut se faire !

Cela nous permet aussi d'enregistrer profondément ces instants et de ne pas se dire après coup que l'on n'a pas su profiter de cette période de vie.

## ***L'importance de l'instant présent***



// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Quand nous nous sentons pris par le stress de ce que l'on a à faire ou de ce qui n'a pas été fait, quand on est ensemble dans la même pièce mais que chacun s'agit dans ses obligations sans être vraiment ensemble, quand on est préoccupé par ce qui va arriver ou par ce qui s'est déjà passé, revenons à l'instant présent !

Respirons dans l'instant, savourons ce qu'il nous apporte. Même un trajet en voiture pour aller au marché peut être l'occasion de poser notre esprit, notre corps. Une simple marche peut être faite en conscience, en respirant, en regardant les couleurs de l'automne et ce même si cette marche est celle qui nous amène à l'école et que d'ici quelques minutes nous serons peut-être assaillis de tout un tas de questions ou d'actions à faire. Ici, dans l'instant, je suis présent à moi-même, je respire, je me ressource. Je m'offre cette minute de calme et je la savoure.

Favorisons toutes ces pratiques, ces « arts du bien-être » qui nous invitent à habiter davantage notre intérieur, à vivre plus en présence l'instant. Elles nous sont d'une aide précieuse pour être plus serein et aussi plus épanoui à court comme à long terme.

L'idéal est bien sûr de pouvoir se dégager des créneaux pour les pratiquer. Mais cela n'est pas toujours possible.

Dans ce cas, gardez à l'esprit l'essentiel : la pratique d'être présent à soi, dans l'instant présent peut se faire à tout instant, dans le mouvement de la vie, dans le jeu avec nos enfants, dans notre façon de faire les choses en conscience que ce soit boire un thé, marcher ou faire la vaisselle. Tout est propice à être pleinement là !

Et d'ailleurs à ce propos, peut être pourrions-nous nous laisser enseigner par nos enfants ?

Car en matière de savoir savourer l'instant présent ils ont de quoi nous apprendre...

Et vous qu'est-ce qui vous fait du bien ? Qu'elles sont vos astuces pour être zen dans vous et avec vos enfants ?

Nous trouvons tous des clefs pour nous même et si elles nous sont utiles elles le seront sans doute pour d'autres, aussi simples soient-elles. Alors n'hésitez pas à les partager autour de vous ou à les évoquer en commentaire ci-dessous.

Plus on est de zen, plus on rit

Marie

[Virginie du blog La clinique des  
écoliers](https://lacliniquedelecolier.info/)

<https://lacliniquedelecolier.info/>



Lorsque Chang de "[Parentalité Zen](http://www.ParentaliteZen.com)" m'a proposé de participer à un carnaval d'articles pour son blog, me suggérant de traiter la question de "rester calme lorsque l'enfant refuse de faire ses devoirs", je n'ai pas hésité un seul instant. En effet, en tant que psychologue spécialiste des troubles des apprentissages et de l'adaptation scolaire, ce problème est récurrent au cours des consultations.

Mais tout d'abord, qu'est-ce qu'un "carnaval d'articles"? C'est un événement inter-blogueurs qui s'organisent et publient sur un même thème. Chang de [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com) a proposé celui-ci: "Les astuces pour rester Zen avec ses enfants". Les lecteurs auront accès librement à la compilation sous forme d'ebook gratuit de tous les articles et des meilleurs astuces de blogueurs pour rester Zen avec ses enfants."

Ah.... la question des devoirs... elle a fait couler beaucoup d'encre ... mais surtout tellement de larmes. Je vois chaque jour des enfants démotivés et opposants et des parents totalement désarmés et découragés.

Bien sûr, un enfant en difficulté d'apprentissage aura probablement bien plus de réticences à se prêter à ce rituel quotidien. On se doute bien qu'il lui est bien difficile de se confronter à nouveau à la difficulté scolaire, surtout après une journée particulièrement éreintante pour lui. Mais l'opposition d'un enfant au cours des devoirs peut tout à fait se manifester en l'absence de toute difficulté d'apprentissage. Voici 7 astuces pour vous aider à retrouver le sourire...

## **1.Reconnectez-vous à votre enfant intérieur**

Aujourd'hui vous êtes parents... vous êtes passés de l'autre côté du miroir. Vous avez une mission et avez à cœur de la remplir. Mettez-vous à la place de votre enfant... Rappelez vous votre propre enfance... honnêtement ... sans édulcorer. Vous n'étiez pas parfait et vous même rechigniez parfois à faire vos devoirs. Votre enfant est un être normal. Se remettre au travail après l'école n'est pas évident. Comprenez les émotions de votre enfant, allez même dans son sens. Vous pouvez le plaindre: "Oui, je comprends que ce n'est pas facile de se remettre au travail après une grosse journée d'école. A ta place, je n'aurais pas forcément envie de me mettre au travail. Mais en même temps, on n'a pas le choix, est-ce que tu as une idée pour que ça se passe au mieux?".

## **2. Donner un choix illusoire**

L'être humain déteste être contraint. La motivation ne peut se passer d'un certain degré de liberté. Vous pouvez de ce fait offrir à votre enfant un choix illusoire: "Tu préfères t'y mettre maintenant ou à 17h15?", "Tu préfères travailler dans la cuisine ou dans la salle à manger?". Ces simples questions lui suffisent parfois à enclencher une réelle bonne volonté.

## **3. Challenger les devoirs par le défi**

Une petite dose de défi peut faire des miracles. Le défi contre le temps est un classique: "Arriverais-tu à faire ce travail en moins de 10 minutes chrono? Cap ou pas cap? ". Mais on peut aussi faire une petite compétition avec lui: "celui qui retient la poésie en 10 minutes en faisant moins d'erreurs a gagné". Incluez vous aussi dans les compétitions (avec des pénalités pour vous éventuellement pour plus de justice, par exemple vous devez épeler un mot à l'envers... ). C'est excellent pour faire travailler votre mémoire! Vous pouvez aussi recycler un plateau de jeu en fabriquant rapidement des petites cartes réponses. Vous pouvez aussi utiliser des applis sur tablette comme "quizlet" par exemple.

## **4. Piocher!**

Chaque chose à faire peut être inscrite sur des petits papiers... on peut même inclure une petite surprise comme "mange un bonbon", "viens me faire un câlin", "bon pour un petit massage d'une minute". L'enfant pioche un papier à la fois puis s'exécute. Un peu de suspense et de fantaisie peut faire beaucoup en terme de motivation. En plus, on se voit rapidement avancer au fil des papiers.

## **5. Faire le travail sur un tableau noir ou sur l'ordinateur**

Si votre enfant est réticent, il convient de varier les supports de travail. On peut utiliser le bon vieux tableau à craies, ou faire les exercices sur ordinateur (il existe beaucoup de sites sympas) ou même regarder une vidéo youtube qui explique la leçon.

## **6. Commencer par une petite séance de relaxation parent/enfant**

Il peut s'agir de mettre la tête entre les bras et de compter à rebours à partir de 30 ou de faire quelques respirations ... mais pourquoi pas aussi un massage ou un câlin. Pour les plus actifs, cela peut être même un tour de jardin en courant!

L'essentiel est de pouvoir démarrer le travail en étant ressourcé sur le plan émotionnel. Le niveau de stress en sera d'autant plus limité.

## **7. Faire les devoirs inversés**

// Événement inter-blogueur par [www.ParentaliteZen.com](http://www.ParentaliteZen.com)

Vous êtes l'élève (soyez théâtral!), il est le professeur. Il doit donc vous expliquer la leçon, vous faire la dictée, puis la corriger, vous interroger sur une leçon, ... Bonne ambiance garantie et donc mémorisation ultra efficace!

Bien sûr, vous n'avez pas à vous transformer en clown ou en coach chaque soir. Toutes ces astuces n'ont pas à être utilisées toutes à la fois. L'utilisation de l'une ou l'autre peut désamorcer les situations de crise. N'oubliez pas que des émotions positives contribuent à une mémorisation efficace.

Dernier petit conseil: LÂCHEZ PRISE! Votre enfant ne joue pas sa vie au moment des devoirs. Mieux vaut laisser tomber pour la soirée la période des devoirs que de vous énerver et de risquer de compromettre votre relation. Je vous conseille dans ce cas de rester calme et de lui expliquer que, demain matin, c'est lui qui expliquera à la maîtresse (en votre présence) qu'il n'a pas voulu faire son travail. Puis retournez sereinement à vos occupations. Dans 80% des cas, votre enfant ne réitérera pas l'expérience et peut être même poursuivra par lui-même, en toute autonomie.

Allez! Courage! Au pire, les études durent 25 ans...

Virginie BOSSUT - HUBAUT

Psychologue



Parentaliti  
Zen