

ma
BOÎTE
à
outils

POUR
ORGANISER
&
RÉENCHANTER

ma Vie
de Famille

Camille Berta

DUNOD

Remerciements

Pour Arthur, Eugène, Gaspard, Joséphine et Julien qui enchantent mon quotidien.

Je tiens à remercier :

Brigitte et Pascale qui m'ont accompagnée patiemment tout au long de ce projet. Anne, Caroline, Catherine, Delphine, Elsa, Laurence, Olivia et Sylvie, pour leurs relectures attentives et leurs conseils. Toutes les personnes qui ont témoigné et partagé leurs expériences (dont les prénoms ont été modifiés). Eric d'Engenières pour son accueil enthousiaste du projet, Lucie Berson pour sa relecture attentive et Anne Defréville pour ses illustrations.

Principe de couverture : Manon Bucciarelli

Principe de maquette intérieure : Claire Mieyeville

Illustrations : Anne Defréville

Schémas : Mélissa Jallier-Lundgren

Mise en page : Belle Page

© Dunod, 2018

11 rue Paul Bert, 92240 Malakoff

www.dunod.com

ISBN 978-2-10-078191-1

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

MODE D'EMPLOI

Des outils pratiques et utiles

Outil

29

L'HISTOIRE DU SOIR

Il vous arrive d'être fatigué au moment de vous « plier au rituel » de l'histoire du soir. Pourtant, c'est une étape essentielle de la journée de votre enfant. En élargissant le répertoire des histoires du soir et en variant les manières de raconter, vous retrouverez peut-être le plaisir de raconter.



Une image pour illustrer l'outil

POURQUOI L'UTILISER ?

Le temps de l'histoire du soir arrive à la fin de la journée, un moment où vous êtes fatigués et où il reste encore beaucoup de tâches à accomplir (débarasser la table, ranger la cuisine...). Vous avez tout légitimement pas être toujours très motivé à l'idée d'entamer la lecture. Pourtant, l'histoire du soir fait partie des rituels les plus importants dans la vie des enfants. Elle a lieu à une période charnière de la journée : l'heure du coucher. Pour votre enfant, c'est le moment de se séparer et d'affronter les peurs de la nuit. L'histoire du soir permet de partager un instant de complicité et d'apprivoiser ce moment inquiétant. Et comme toutes les histoires, elle ouvre la porte de mondes imaginaires.

COMMENT L'UTILISER ?

ÉTAPES

1. Faire en sorte d'être vraiment disponible en évitant de répondre aux sollicitations extérieures (éteignez votre téléphone, fermez la porte, prévenez les autres membres de la famille que vous avez besoin de calme...)
2. Proposer à votre enfant de choisir l'histoire parmi trois livres que vous aurez sélectionnés à l'avance (pour éviter de raconter la même histoire une énième fois).
3. S'installer confortablement.
4. Instaurer un cérémonial avant de commencer à raconter : une clochette ou une formule comme : « Ouvre grand tes oreilles... »
5. Au cours de la lecture, il est important d'utiliser la ponctuation dont les indications sont essentielles pour reprendre votre souffle et poser votre voix. Cela évite d'arriver complètement haletant en bas de la page !

4 Accompagner le développement de votre enfant

6. Vous pouvez éventuellement jouer avec l'histoire (en prenant par exemple une grosse voix pour le loup, en mimant des actions comme souffler pour le vent, faire danser les doigts sur la page pour imiter les pas d'un personnage qui se déplace...) ou lire en gardant un ton neutre. Le texte et les images permettront à votre enfant de voyager.

Des rubriques claires et concises

Mes conseils...

- ✓ En choisissant où vous racontez l'histoire du soir, vous pouvez adapter l'attention que vous souhaitez accorder à chaque enfant. Ce lieu peut varier d'un soir à l'autre, en fonction du temps dont vous disposez et des besoins de chacun. Certains soirs, vous pouvez privilégier une lecture individuelle dans la chambre de votre enfant, tandis que d'autres soirs, une lecture collective peut se dérouler dans le salon. Comme pour tous rituels, l'idéal est de ne pas être bloqué dans une routine figée. N'hésitez pas à introduire de l'irrégularité.
- ✓ L'histoire du soir ne prend pas beaucoup de temps (de 5 à 15 minutes). Sa durée peut varier en fonction des jours, de l'âge des enfants et de votre disponibilité. Pensez à négocier la longueur du livre en début de séance !

Des conseils de l'auteur

Et également des ressources en ligne !

Pour compléter cet ouvrage, vous trouverez toutes les fiches détachables en fin d'ouvrage sur le site www.dunod.com

Connectez-vous à la page de l'ouvrage (grâce aux menus déroulants, ou en saisissant le titre, l'auteur ou l'ISBN dans le champ de recherche de la page d'accueil). Sur la page de l'ouvrage, cliquez sur le logo « Les + en ligne ».

CHASSE AUX TRÉSORS AU MUSÉE

Décris, dessine ou coche les

HOMME BARBU

LES + EN
LIGNE



SOMMAIRE

Avant-propos	8
1 S'ORGANISER AU QUOTIDIEN	10
• <i>Outil 1</i> Le quotidien en images	12
• <i>Outil 2</i> La préparation du matin	14
• <i>Outil 3</i> Le tableau hebdomadaire	16
• <i>Outil 4</i> Le planning pour se repérer dans le temps	18
• <i>Outil 5</i> La responsabilisation des enfants	20
• <i>Outil 6</i> La participation à la vie de la maison	22
• <i>Outil 7</i> Le rangement de la maison	24
• <i>Outil 8</i> Le ménage de « printemps »	26
• <i>Outil 9</i> Les devoirs	28
• <i>Outil 10</i> Compréhension et apprentissages	30
2 NOURRIR	34
• <i>Outil 11</i> Le petit-déjeuner	36
• <i>Outil 12</i> Les menus de la semaine	38
• <i>Outil 13</i> La préparation des repas	40
• <i>Outil 14</i> À table !	42
• <i>Outil 15</i> Le repas en famille	44
• <i>Outil 16</i> Le repas de fête	46
• <i>Outil 17</i> Le pique-nique	48
3 ÉCHANGER ET COMMUNIQUER	50
• <i>Outil 18</i> Les au revoir	52
• <i>Outil 19</i> Les retrouvailles du soir	54
• <i>Outil 20</i> Écouter, échanger, communiquer avec votre enfant	56
• <i>Outil 21</i> Les mots doux	60
• <i>Outil 22</i> La parenthèse en tête à tête	62
• <i>Outil 23</i> La séance de jeux de société	64
• <i>Outil 24</i> Les tensions au sein de la fratrie	66
• <i>Outil 25</i> Le conseil de famille	68
4 ACCOMPAGNER LE DÉVELOPPEMENT DE VOTRE ENFANT	70
• <i>Outil 26</i> Le jeu libre	72
• <i>Outil 27</i> Le coin créatif	74
• <i>Outil 28</i> Les premières histoires	76
• <i>Outil 29</i> L'histoire du soir	78
• <i>Outil 30</i> Les histoires pour les enfants qui savent lire	82
• <i>Outil 31</i> Les sorties en plein air	84
• <i>Outil 32</i> Les cabanes	86

• <i>Outil 33</i>	La chasse au trésor au musée	88
• <i>Outil 34</i>	Le carnet de voyage	90
• <i>Outil 35</i>	Accueillir les émotions	92
• <i>Outil 36</i>	Entendre la colère	94
• <i>Outil 37</i>	La bulle	96
• <i>Outil 38</i>	Le carnet de réussites	98
• <i>Outil 39</i>	La place des écrans	100
• <i>Outil 40</i>	Internet et les enfants	102

5 FAIRE DE LA VIE UNE FÊTE

• <i>Outil 41</i>	L'anniversaire	108
• <i>Outil 42</i>	Les « rites » de passage	110
• <i>Outil 43</i>	Les cartes cadeaux	112
• <i>Outil 44</i>	Le calendrier de l'Avent	114
• <i>Outil 45</i>	Le carnet de souvenirs	116
• <i>Outil 46</i>	La boîte à bonheurs	118
• <i>Outil 47</i>	Les fêtes improvisées	120
• <i>Outil 48</i>	La « fête de famille »	122
• <i>Outil 49</i>	L'arbre à vœux	124
• <i>Outil 50</i>	La capsule temporelle	126

6 PARTAGER ET OSER DEMANDER DE L'AIDE

• <i>Outil 51</i>	Le rééquilibrage des domaines de vie	130
• <i>Outil 52</i>	La répartition de la charge familiale	132
• <i>Outil 53</i>	La To do list	136
• <i>Outil 54</i>	Le journal de la semaine	138
• <i>Outil 55</i>	Construire votre village	140
• <i>Outil 56</i>	L'entretien de la personne qui va garder votre enfant	144
• <i>Outil 57</i>	La relation avec la personne qui garde votre enfant	146
• <i>Outil 58</i>	Le baby-sitting	148
• <i>Outil 59</i>	L'instant de respiration	150
• <i>Outil 60</i>	La pause hebdomadaire	152
• <i>Outil 61</i>	Le rendez-vous amoureux	156
	Cahier détachable	158

AVANT-PROPOS



C'est en travaillant bien, juste ce qu'il faut certes, mais avec efficacité et détermination, que le quotidien finit par peser moins lourd, que les espaces de liberté s'élargissent, que l'on réussit à cueillir des étoiles.

Jean-Claude Kaufmann

Vous êtes logisticien, intendant et cuisinier ? Vous êtes conteur, chanteur et précepteur ? Sans le savoir, vous exercer plusieurs « métiers » : vous êtes parents !

La vie de famille n'est pas un long fleuve tranquille, elle nécessite de jongler avec de nombreuses contraintes. Vous aimeriez avoir plus de temps à consacrer à ce qui compte vraiment : élever vos enfants dans un environnement bienveillant, les accompagner dans leur éveil et leurs découvertes. Trouver le bon tempo pour sa famille n'est pas aisé. S'organiser, notamment grâce à des rituels, permet de gagner du temps pour adoucir et réenchanter la vie.

Le rituel n'est pas seulement une routine, c'est une habitude qui porte une intention, un but, une valeur symbolique. De nombreux psychiatres soulignent leur importance. Ainsi Robert Neuburger explique que « les rituels familiaux semblent essentiels pour maintenir l'identité groupale, confirmer les sujets dans leur appartenance, renforcer la solidarité du groupe. » De son côté, Boris Cyrulnik souligne que « dans sa famille, on mange de telle manière, on prie de telle manière, on lit une histoire avant de se coucher... Cet ensemble de rituels introduit la filiation et lui signifie qu'il appartient à cette famille et cette culture, et qu'il bénéficiera de la solidarité familiale en cas de malheur, s'il en adopte les rituels. Ce rôle de sécurisation est essentiel. »

Les rituels peuvent vous permettre de :

- **Mettre en place un cadre rassurant et des repères** : pour votre enfant, les rituels sont des repères qui organisent sa vie, lui permettent de se retrouver et lui offrent un cadre rassurant. Ils sont source de stabilité et de sécurité.
- **Adopter un rythme qui respecte les besoins essentiels de votre enfant** : en scandant sa vie, ils lui offrent un rythme régulier qui correspond à ses besoins essentiels
- **Gagner du temps et reprendre le contrôle de votre vie** : les routines permettent de ne plus vous laisser déborder et de remettre en avant vos priorités. En définissant et en énonçant clairement les règles de vie de votre famille, vous n'aurez plus besoin de vous répéter inlassablement.
- **Responsabiliser votre enfant**

L'INSTAURATION DE RITUELS

1/ Être patient

Il n'y a pas de baguette magique à part celle du **temps** et de la **persévérance**. Mais le temps joue aussi en votre faveur. Les premiers rituels de la famille naissent souvent avec l'arrivée d'un enfant, parfois sans que vous ne vous en aperceviez ! Une fois adolescent, et même adulte, votre enfant les conservera sûrement. Et il n'est jamais trop tard pour les mettre en place progressivement.

2/ Adopter un nouveau tempo

Une fois **les routines décidées, il faut les mettre en place**. Cela peut prendre un peu de temps en fonction des rituels, mais en général les enfants coopèrent facilement, surtout si les adultes montrent l'exemple. Si vous avez décidé que tous les téléphones de la maison sont posés dans un panier au moment du dîner, c'est à vous d'être vigilant et de ne pas répondre à des appels téléphoniques ou d'envoyer des SMS pendant le repas.

3/ S'appuyer sur des supports : Des repères visuels : un planning affiché sur le réfrigérateur, la porte de la salle de bain... **Des repères sonores** : avec les plus jeunes, les comptines sont bien utiles ; quand ils grandissent ou pour les adultes des sonneries qui rappellent un rendez-vous qu'on s'est fixé...

4/ Savoir s'adapter : l'idéal est de faire un essai pendant quelques jours ou quelques semaines pour voir si le rituel fonctionne et le réajuster si besoin, en prenant soin à chaque fois d'en parler avec votre enfant et de vous poser des questions, comme :

- Est-ce que le nouveau rituel a été respecté ?
- Est-ce qu'il était utile, pratique, adapté ?
- Qu'est ce qui n'a pas bien fonctionné ? Pourquoi ?
- Comment pourrait-on l'améliorer ?
- Fonctionner par essai permet d'avancer. On peut apprendre en se trompant !

5/ Rester souple : les rituels que vous avez mis en place au cours de la petite enfance évolueront naturellement à mesure que vos enfants grandiront. Il est nécessaire de les réinventer à chaque étape de votre vie : en fonction de l'âge de vos enfants, de vos contraintes professionnelles, de votre situation familiale... Bien sûr il ne s'agit pas de repartir de zéro, mais de vous appuyer sur les valeurs qui ont dicté jusqu'à présent les rituels ou routines et de les repenser pour qu'ils correspondent à votre nouvelle situation de vie. L'arrivée d'un enfant, un changement d'emploi, un déménagement ou un divorce sont l'occasion de rebattre les cartes et de redéfinir les rituels. Mais attention, ce sont aussi des moments où les enfants (et vous-mêmes) ont le plus besoin de ces repères. Ne faites pas table rase tout de suite, vous pourrez les faire évoluer progressivement, sans tout remettre en cause.

À travers une série d'outils pratiques et de rituels faciles à mettre en place au quotidien ou lors d'occasions exceptionnelles, vous êtes invités à redevenir le chef d'orchestre de votre vie de famille et à remettre en avant vos priorités en retrouvant un cadre de vie plus harmonieux et en offrant des repères rassurants à votre enfant afin qu'il puisse grandir et s'éveiller librement.



Références

Boris Cyrulnik, *la Croix*, 8 octobre 2013.

Jean-Claude Kauffman, *Le Cœur à l'ouvrage*, Nathan, 1997.

Robert Neuburger *Les Rituels familiaux*, Payot, 2016.

1

S'ORGANISER AU QUOTIDIEN

ORGANISER VOTRE TEMPS

Vous vous sentez dépassé par le quotidien, vous subissez des routines qui se sont mises en place insidieusement. Il est temps de reprendre le contrôle de votre vie. Ce dossier est fait pour vous permettre de vous organiser afin de :

- **Libérer du temps et de l'énergie** pour ce qui compte vraiment : passer du temps de qualité avec votre enfant.
- Donner des **repères clairs et identifiables** à votre enfant. Il pourra ainsi s'y retrouver et se les approprier.
- **Responsabiliser** votre enfant progressivement, de telle sorte qu'il prenne part plus activement à la vie de la maison.
- Prendre soin de vous.

Vous allez pouvoir piocher dans ce dossier (et les suivants) pour déterminer les règles de vie que vous souhaitez mettre en place en fonction de vos besoins. Il ne s'agit pas de plaquer des outils mais de les adapter à votre mode de vie, pour cela, il est important de :

- **Faire le point avec votre conjoint/partenaire** : recentrez-vous sur vos valeurs, ce que vous voulez transmettre à vos enfants, les conditions et l'atmosphère dans lesquelles vous souhaitez vivre. Il ne s'agit pas de se limiter

à établir une liste de « règles de vies », cette discussion peut vous permettre de vous recentrer et de réfléchir à des « routines » positives pour renforcer les liens familiaux : vacances, sorties, des temps de jeux... Si vous n'êtes pas en couple, prenez aussi le temps de vous interroger avant d'en parler à votre enfant.

- **En parler avec les enfants et donner les raisons qui dictent vos priorités.** Vous pouvez organiser un conseil de famille. Certaines « règles » peuvent éventuellement être mises par écrit et affichées.
- **Mettre en place un « poste de commandement » familial** : dans un espace commun (entrée, cuisine...) : vous pouvez placer le ou les plannings, les numéros utiles, le calendrier perpétuel, ainsi qu'un tableau où vous échangerez des petits mots.
- **Faire respecter les règles** qui ont été édictées et être présent à vos engagements sans hésiter à les remettre en question pour vous adapter aux changements.

UNE ROUTINE... ÉVOLUTIVE !

Certaines routines se mettent en place à votre insu, si elles ne vous conviennent pas, il est possible de les changer. Juliette raconte : « Un matin, ma fille était très grognon. Il fallait