

Aurore Aimelet

Parents
Zen

J'AIDE MON ENFANT À PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ

AVEC 50 JEUX
ET ASTUCES



Aurore Aimelet

J'AIDE MON ENFANT À PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ





© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

L'éditeur remercie Amédine Sèdes pour son aide précieuse

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Adejje

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe

Sommaire

Introduction

p. 4

Partie 1

Pourquoi et comment voir le bon côté
des choses ? p. 7

Partie 2

Les jeux pour voir la vie en rose p. 22

Ressources utiles

p. 95



Introduction

Aider votre enfant à prendre la vie du bon côté ? Avant d'ouvrir cet ouvrage, un tel projet vous semblait évident. La bonne humeur, l'optimisme, l'espoir, la confiance en soi et en la vie, une estime de soi ni démesurée, ni défailante, bref, le sourire aux lèvres, vous pensiez les transmettre naturellement. Car vous-même souffrez parfois d'un pessimisme que vous jugez au mieux improductif, au pire empoisonnant. La joie vous paraît donc un plus joli message. D'autant que vous avez remarqué la tendance de votre progéniture à râler pour un rien. Et sa moue dubitative quand vous étiez plein d'entrain. Et son effondrement physique tout autant que psychique en cas de pépins. Vous vous êtes dit que quelque chose clochait, qu'il faudrait peut-être l'accompagner un brin, côté pensées positives.

Une chose est sûre : vous avez bien fait. Et vous allez faire bien, notamment grâce à ce livre qui vous dira tout du fonctionnement de l'optimisme avant de vous inviter à le mettre en pratique au quotidien grâce à 50 activités pleines d'esprit et de gaieté. Mais attention ! Si vous pensez qu'il s'agit d'une formule magique à prononcer pour voir la vie en rose ou d'une tendance dangereuse à enjoliver toute situation même la pire, vous faites fausse route !

Le psychanalyste Alain Braconnier s'est penché sur les travaux scientifiques sérieux consacrés à l'optimisme et a souhaité les partager dans un livre intitulé *Optimiste!* paru en 2014 aux Éditions Odile Jacob. Il écrit sur son site : « Ces travaux, beaucoup plus nombreux que je le croyais, permettent de définir précisément les caractéristiques concrètes de l'attitude optimiste [...]. Ils permettent aussi de découvrir les bienfaits de l'optimisme dans de nombreux domaines de la vie et en particulier dans l'éducation et sur la santé. Ces avancées de la recherche dans ce domaine conduisent à différencier l'optimisme béat, qui souvent agace, d'un optimisme intelligent permettant de rester lucide et combatif dans la vie. Cet optimisme intelligent amène même à reconnaître que le pessimisme peut être utile dans certaines situations de l'existence à condition de ne pas en faire sa ligne de vie. »

Vous voilà prévenus ! Et sans doute légèrement soulagés. Non, vous n'allez pas devoir accueillir toute mauvaise nouvelle avec un grand sourire. Ni prendre dans vos bras le premier malotru venu. En revanche, peut-être voulez-vous en apprendre davantage pour vous aussi adopter une posture plus ouverte et plus confiante, un regard sur vous, les autres et le monde plus réaliste et joyeux. Et surtout, vous allez permettre à vos proches de faire de même.

L'optimisme, pour être intelligent, n'est ni béat, ni forcené. Il n'est pas un idéal à atteindre - ce qui vous ferait redoubler de culpabilité si vous n'y parvenez pas. Pas plus qu'il ne ressemble au pays des Bisounours - à votre âge, tout de même, vous seriez bien naïf d'y croire encore. Non, comme en toutes choses, il faut faire preuve de modération et de pertinence.

L'idée ici est de mieux comprendre comment aider nos enfants à simplement... grandir. À développer ce qu'ils ont tous reçu à la naissance : la capacité de s'émerveiller d'un monde encore inconnu mais riche, un état d'esprit qui perçoit tout ce qui les entoure de manière positive, une tendance à voir le bon côté des choses, leurs propres bons côtés comme ceux de leur entourage, à penser du bien de ce

qu'ils éprouvent, ressentent, disent, pensent, font, à considérer les événements, même fâcheux, comme une nouvelle occasion d'avancer et d'apprendre. Donc, oui, à grandir.

Dans cet ouvrage, nous vous aiderons à :

- comprendre le mécanisme de l'optimisme ;
- accepter d'être un modèle du genre pour votre enfant ;
- repérer ce qui le bouleverse, mais aussi ce qui l'enthousiasme ;
- accompagner son élan naturel pour la joie, la vie ;
- réguler ses peurs et ses colères ;
- lui transmettre l'énergie dont il a besoin quand il doute ;
- multiplier les expériences optimistes.

Vous trouverez là tous les outils nécessaires pour que votre enfant voie la vie du bon côté et que vous deveniez un parent... zen !



Partie 1

POURQUOI ET COMMENT VOIR LE BON CÔTÉ DE CHOSES ?

UN PETIT POINT GÉNÉRAL
SUR L'OPTIMISME NOUS PERMETTRA
D'Y VOIR PLUS CLAIR AVANT DE CHAUSSER
NOS LUNETTES ROSES.

Quand la réalité dérange

Avant de nous lancer dans le vif du sujet, et de comprendre comment garder le sourire quand rien ne nous y invite vraiment, autant mettre les pieds dans le plat ! Inutile et improductif, en tant que parents, de faire comme si les difficultés n'existaient pas puisque, si, elles existent. Et les enfants le savent bien, eux qui sont frustrés « pour de vrai » quand ils se voient refuser une friandise, qui ne hurlent ou ne pleurent jamais pour rien, même si c'est parfois pour « un » rien, du moins à nos yeux, et qui voient leur vie véritablement s'effondrer s'ils ne sont pas invités à l'anniversaire de la starlette de la classe – option B quand ils ne sont pas élus délégués...

Mais toutes ces situations difficiles, voire douloureuses, peuvent être regardées autrement dès lors qu'elles sont reconnues comme pénibles mais passagères, porteuses de sens et riches, au moins d'enseignements. Et c'est là que nous pouvons intervenir. Car si personne ne le dit à nos enfants, ne le leur explique, ne le leur montre, alors comment peuvent-ils accepter de voir la lumière au bout du tunnel ? Ou, au moins, les quelques loupottes qui pourraient les éclairer en chemin.

DANS SON ENVIRONNEMENT IMMÉDIAT...

Alors, c'est vrai, nous pouvons rétorquer qu'il est facile de voir le bon côté des choses quand il s'agit d'une friandise, d'un anniversaire ou de l'élection des délégués de la classe. Et beaucoup moins lorsque les difficultés sont bien réelles et qu'il nous appartient quand même de rassurer notre progéniture : un déménagement, la naissance d'un cadet (car oui, ce peut être une très mauvaise nouvelle pour elle), l'entrée à l'école (idem), ou encore des disputes dans la famille, un divorce, la maladie d'un proche, son décès, tous ces événements sont extrêmement douloureux pour tout le monde. Faire comme si de rien n'était ? Non. L'accompagner et lui tenir la main ? Oui.