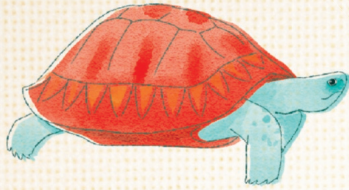
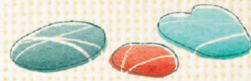


Gilles Diederichs



LE LABO
du bonheur



La Slow life en famille



*Un conte
initiatique,
des jeux à faire
en famille,
des trucs
et astuces*



Gilles Diederichs

LE LABO
du bonheur

La
Slow
life
en famille

Illustrations : Carole Xénard

Formé en 1995 par le CIM (Centre International de Musicothérapie) où il se spécialise dans la relaxation et la sophrologie, **Gilles Diederichs** est musicothérapeute et relaxologue diplômé par l'ILF Institut. Il organise des stages de relaxation pour enfants et adultes, et intervient dans les entreprises.

Formé en chromothérapie par Jean-Michel Weiss, l'une de ses spécificités est d'associer les couleurs aux sons dans ses techniques de relaxation.

Sur le plan artistique, Gilles Diederichs est auteur-compositeur-interprète, et co-auteur de plus de 40 CD et livres-CD sur le bien-être (relaxation, motricité, dynamisme corporel, éveil sonore, endormissement, berceuse...) qui s'adressent aux enfants, adolescents, adultes et seniors.

Toutes ses créations sont présentées en détail dans son site officiel, Les Couleurs Musicales, avec des extraits à l'écoute pour les œuvres les plus récentes : www.lescouleursmusicales.com



© Hatier - 8, rue d'Assas 75006 Paris

Direction : Rachel Duc

Responsable éditoriale : Caroline Terral

Éditrice : Marie Millet

Directeur artistique : Nicolas Vallet

Illustrations : Carole Xénard

Couverture, graphisme et mise en page : SKGD-Création

Chef de studio : Karine Alary

Fabrication : Cécile Labarthe



Sommaire

4

Décryptage parents

La Slow life, l'école du bon sens !



12

Conte initiatique

Rollon le marcheur



35

30 jeux et activités



55

Trucs et astuces

Vivez au rythme des saisons 55

Transformez votre environnement 56

Économisez votre temps de parent 57

L'agenda du bien-vivre ensemble 57

Apprenez à écouter l'autre et intéressez-vous à lui 58

Appliquez encore et toujours le bon sens en famille 59

Transformez votre stress pour mieux vivre la Slow life 60

Incluez les animaux différemment 61

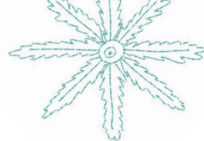
Utilisez le vocabulaire de la Slow life 62



63

À lire et à regarder en famille





La Slow life, l'école du bon sens !

Imaginez dans votre jardin un, deux, puis trois flocons de neige qui tombent doucement du ciel et qui sont ballottés par un vent calme et régulier... Et vous, vous êtes à l'intérieur d'une maison spécialement pensée pour permettre à tous de vivre dans un **véritable cocon**. Il y a de l'échange car on s'y sent bien, et il y a du partage car tout se fait tranquillement, en harmonie avec chaque fait du quotidien. Vous avez ici l'image idéale d'une Slow life. On y trouve un rythme de balancement qui rassure, une pesanteur quasi inexistante et un **sentiment général de calme et d'harmonie**. Derrière cette réalité que l'on peut rencontrer au Danemark, il existe des principes à mettre en place pour arriver à ce fameux équilibre. Ces règles précises permettent un aménagement bien pensé du temps, ainsi qu'une vision d'esprit collectif alimentée par le désir de vivre en respectant son environnement. D'ailleurs, **la nature et ses rythmes** sont un fil conducteur sur lequel les vies familiale et amicale se reposent. Ensemble, elles assurent une fluidité des événements du quotidien et une volonté de **douceur partagée**. Ici, l'humain suit ce qu'expriment ou dictent les saisons tout au long de l'année.

Dans ce livre, nous vous parlons de cette **philosophie danoise** et de ses moyens concrets à mettre en pratique pour que vous en fassiez l'expérience chez vous, en famille. Nous vous proposons une présentation de la Slow life sous la forme d'un conte danois mettant en scène ses principes, d'activités ludiques pour créer cet environnement chez vous, d'astuces... En fait, un bon bol d'air rempli de sérénité que vous serez ravi de partager avec vos enfants !



LES ORIGINES DE LA SLOW LIFE

Les Danois sont soumis à une longue période de neuf mois d'hiver froid et pluvieux. Cette difficulté annuelle les pousse à suivre une ligne de conduite appelée **le Hygge** et ainsi, à en faire une alliée. Cet art de vivre est donc complètement adapté à une météo rigoureuse et leur apprend à **combiner vie collective et nécessités du quotidien**. C'est ainsi que les Danois installent dans leur maison une atmosphère empreinte de **douceur** et de **quiétude** qui renforce **l'aspect bienveillant et apaisant** de toute chose. Chaque moment de vie se veut être la traduction d'une harmonie intérieure que l'on a envie ensuite de partager avec les autres. **L'esprit créatif** est au rendez-vous chez soi, mais aussi en extérieur, en ville ou dans une nature intense. On retrouve

d'ailleurs tous ces principes dans une éducation plus informelle et plus libre qu'en France.

Les principes éducatifs danois



- Dans les petites classes, on laisse l'enfant se lever s'il a des fourmis dans les jambes, se déplacer, aller parler quelques instants avec un camarade puis revenir à sa chaise. Il peut le faire car il évolue tranquillement, sans volonté de perturber quoi que ce soit.
- Il n'y a pas de notation, donc d'anxiété à ce sujet, pour l'enfant avant 14 ans. L'échec est enrichissant car de lui découle une demande de compréhension. Ainsi on tente, on ne se bride pas !
- Beaucoup d'activités sont tournées vers l'éveil de la créativité pour ensuite développer des exercices animés plus poussés tout en restant ludiques. L'extérieur est souvent favorisé donc il est courant de faire classe en pleine forêt.
- Des cours d'empathie sont régulièrement délivrés, beaucoup de phases de jeux libres sont proposées (seul et ensuite en groupe) et on ne met jamais l'enfant face à un ultimatum.

Ce système peut fonctionner car il reprend les codes du Hygge appliqué à la maison. **Les parents éduquent d'abord, puis les enseignants suivent et accompagnent.** Enfin, on encourage toutes les catégories d'âge à jouer ensemble, aussi bien à l'école qu'en famille ! Il y a ainsi moins de rivalités et de décalages, chacun prend soin des autres et les enfants ne se sentent pas étiquetés.

PRENDRE SOIN DE SOI, PRENDRE SOIN DE L'AUTRE

Au Danemark, tout petit déjà, chacun apprend à prendre soin de soi, à prendre du temps pour se découvrir et arriver à une certaine **harmonie personnelle**. La compréhension des émotions est très tôt favorisée par des approches ludiques. D'abord, on renforce la capacité à mieux agir sur ses comportements, par sa propre écoute. Ensuite, des règles communautaires simples construisent des relations où **l'intérêt collectif** occupe une part importante du socle familial. N'oublions pas que dans cette culture issue des Vikings, ce qui est difficile rend plus fort et qu'il a fallu partir pour découvrir. Aujourd'hui, le Hygge est le résultat de toute une évolution. Ce n'est pas une mode récente, c'est le résultat de tout un lot d'expériences passées. En conséquence, le bien-vivre ne s'achète pas, ne se consomme pas, mais il se construit et s'apprécie



un peu plus chaque jour. C'est pratiquement le résultat historique d'un apprentissage collectif « mené à la dure » ! C'est donc **un équilibre de communication entre soi et les autres**, qui s'entretient aussi au quotidien dans un environnement familial volontairement optimisé et favorable à cela.

DES PARENTS QUI S'ADAPTENT À L'ÉVOLUTION

Les parents ont majoritairement conscience qu'il leur faut adapter leur mental à ce que leurs enfants leur font vivre. Il existe donc chez les adultes une vision très concrète de la manière d'adapter leur comportement et de la possibilité de le faire évoluer quand ils se sentent dépassés. Là aussi, **pas d'échec puisqu'on s'adapte** ! C'est un type **d'éducation parentale flexible** qui crée une véritable **complicité** entre tous les membres de la famille. Afin de faire évoluer aussi leur aptitude au changement, les parents apprennent à découvrir leurs émotions, qui deviennent sentiments, humeurs, traits de caractère... tout ce qui caractérise 95 % de leurs actions et réactions à l'âge adulte. Ils sont donc conscients que de 0 à 7 ans, leurs enfants construisent leur conditionnement au quotidien. Il y a donc une progression dans la recherche intérieure du mieux-être et dans l'échange parent-enfant. Cette volonté de construire des fondations concrètes de **bien-être en famille** se répercute ensuite dans le travail. Il ne s'agit pas du tout de faire ricocher les conséquences de notre travail d'adulte dans notre vie familiale en créant un lot d'interdépendances mentales et émotionnelles...

LA NATURE DANS LA MAISON ET LA MAISON DANS LA NATURE

Le fait d'inclure dans le quotidien la conscience de la nature est un autre élément de base du Hygge, et ce n'est pas par poésie ! Au Danemark, l'environnement influe beaucoup sur tous les fonctionnements. La nature est présente partout et impose ses conditions de vie. On trouve dans les maisons une végétation mise en scène, des éléments doux en décoration, du bois mis en valeur ou encore des baies vitrées afin d'être au plus proche des ambiances que créent les saisons... C'est doux, rassurant, cotonneux, il y a du cœur en tout et c'est très simple à réaliser soi-même ! **C'est le côté zen, l'aspect pacifiant et indispensable**. La nature est vécue en tant que parent spirituel et non pas en adversaire. C'est ce qui aide à former une âme de groupe, un esprit familial qui vit la nature comme un troisième poumon indispensable au bon fonctionnement de chaque personne. Pour arriver à cette fusion, il est nécessaire de **rentrer dans la consonance, l'empathie végétale, minérale et animale**.



Pour favoriser cette relation avec les enfants, le Danemark hérite d'auteurs comme Andersen qui a apporté une vision magique et fantastique à travers ses contes. En fait, il existe un respect de la nature d'autant plus grand que personne n'ignore qu'elle est en chacun de nous et qu'elle est vitale pour un bon fonctionnement corps-esprit. Respecter la nature, c'est donc se respecter soi-même, construire un lien de bonne réciprocité. Promenades dans des jardins ou des parcs, randonnées, navigation sont des activités à inclure dans la vie familiale.

Aujourd'hui, la Slow life accompagne parfaitement le mouvement écologique naissant. La volonté de décroissance raisonnée s'oppose à la surconsommation non maîtrisée qui dépasse tout le monde. Cela accompagne aussi l'intérêt de la réalisation d'œuvres collectives et l'approche de **nouvelles technologies de l'esprit** comme le chamanisme, la méditation dans la nature, le *land art* ou bien l'éveil, qui sont prometteurs et qui s'inscrivent entre biologie et spiritualité. Et puis il y a aussi un allié de poids qui favorise le développement de la Slow life aujourd'hui partout dans le monde : la science, avec le domaine de l'épigénétique.

L'ÉPIGÉNÉTIQUE OU COMMENT NOTRE ENVIRONNEMENT INFLUENCE NOS GÈNES

Aménager chez soi un intérieur cosy, choisir de vivre dans un endroit favorable à une vie harmonieuse, respirer dans un espace sain, ouvert et riche en un oxygène non pollué... c'est une des clés du Hygge. Bruce Lipton (biologiste américain, chercheur à l'université de Stanford) développe depuis plus de trente ans ce concept en démontrant que **notre environnement quotidien influence nos gènes**. Cela concerne aussi bien le pouvoir que recèlent nos pensées positives ou négatives sur nos cellules, que la vie dans une maison triste ou directement en pleine nature. Notre environnement envoie en permanence des signaux qui vont jusqu'à influencer notre ADN. Le Hygge est une voie qui naturellement inclue ces concepts novateurs.





Les effets reconnus de la Slow life



1. Réduire le stress grâce à un tempo commun qui respecte le rythme de chacun

Les parents apprennent à tempérer leur rythme de vie pour ne pas être en total décalage avec celui des enfants. Ainsi, les enfants intègrent mieux le fait que les parents ont un rythme construit aussi en fonction de leurs propres obligations de vie d'adultes. Il n'y a pas de heurts entre les deux, plutôt des vases communicants. Chaque semaine, on présente **le programme de vie qui apporte plus facilement une harmonie**, on met à plat, on prévient, chacun propose... Rien qu'en appliquant cela, vous serez surpris de constater combien le stress général va diminuer ! Cela construit une continuité d'actions plus tournées vers la volonté d'enraciner durablement des principes de bonheur tous ensemble, plutôt qu'individuellement. Au Danemark, on travaille rarement après 17 heures, ce qui crée une marge de vie commune plus importante.

2. Une approche plus respectueuse des autres

Chacun s'exprime avec un respect plus profond de ceux qui l'entourent. Le fait d'intégrer la notion de bien-être implique un recul sur ce qui peut choquer ou atteindre l'autre. Beaucoup de conflits possibles sont ainsi désamorçés ou ne se forment pas parce qu'il y a un équilibre dans l'échange et non pas une volonté d'imposer ou de couper court. On dialogue, on cherche une empathie afin de mieux soutenir **l'aspect nourrissant de l'échange**. Pour cela, beaucoup de moments Hygge sont volontairement organisés avec un esprit de comicità et de calme : rencontre et dégustation bien-être en pleine nature, jeux collectifs enfant-parent, *land art* avec des enfants de tout âge, réunions d'empathie entre adultes...

3. Un développement de l'instant présent qui rend chacun responsable de ses actes

Le temps s'étudie comme un allié et non pas un adversaire à maîtriser. On s'adapte afin que celui-ci soit agréable et constructif et que l'instant soit facile. C'est une manière de voir qui change de l'idée dualiste du jugement de bien ou de mal faire. Tout est une occasion pour grandir dans cet instant vécu.