

## 28 idées simples pour une vie de famille

# ZÉRO STRESS

À la maison, vous en avez assez des disputes à répétition... d'être la seule à faire le ménage... Vous aimeriez bien avoir plus d'aide et moins de cris ?

**Aurélië Chien Chow Chine<sup>1</sup>, sophrologue spécialiste de la gestion des émotions pour les enfants, Anne-Lise Rumeau<sup>2</sup>, psychologue créatrice d'une méthode aidant à se sentir en harmonie avec soi, Isabelle Soucy<sup>3</sup>, psychologue ayant également une formation en yoga et en hypnose clinique, et Soline Bourdeverre-Veyssièrè<sup>4</sup>, enseignante spécialiste des apprentissages respectueux de l'enfant, vous donnent des pistes simples pour une vie de famille zen épanouissante...**

### Discussion tendue

**Aurélië Chien Chow Chine :** Il faut d'abord vous calmer par la respiration et revenir au sujet plus tard quand il y a moins d'émotion. Avec votre enfant, vous pouvez lui demander comment il se sent, ce qu'il

ressent, l'écouter pour comprendre comment il voit les choses avant d'exposer votre point de vue.

**Anne-Lise Rumeau :** Votre enfant n'est pas responsable de cette colère, plus vous allez essayer de le maîtriser et plus

Il faut accepter que tout le monde puisse vivre dans son petit monde le temps que les tensions diminuent.

il va être ingérable. Les enfants nous poussent dans les recoins les plus sombres de nous-même. Il faut vous demander : "Qu'est-ce qui est touché chez moi ?" et apprendre à lâcher prise sur la situation pour la voir telle qu'elle est. Notre en-

mi, c'est la projection, nos attentes vis-à-vis des autres. Par rapport à votre conjoint, n'essayez pas de transférer sur lui vos attentes et vos demandes. Vous êtes la seule responsable de votre bien-être, de vos pensées et de vos projections. Vous ne devez pas attendre des autres qu'ils viennent les compenser.





**Attention à ne pas comparer les enfants.**

**Isabelle Soucy :** Il faut d'abord vous assurer d'être dans de bonnes dispositions pour communiquer. Prenez le temps de vous apaiser avant d'aborder un sujet brûlant : vous pouvez prendre du recul en marquant une pause dans la conversation ou vous entendre sur un moment où vous allez la reprendre. Laissez passer quelques heures pour vous calmer et en reparler quand les enfants sont couchés.

**Soline Bourdeverre-Veyssièrre :** Vous pouvez utiliser l'outil " MAINS " : quoi qu'il arrive, quoi qu'il se passe, je fais de mon Mieux : l'Autre ne dit pas des choses contre moi, je dois me montrer indulgente et ne pas en faire une affaire personnelle, être Impeccable dans mes paroles, dans la Non-interprétation, ne pas faire de suppositions et S'ouvrir, mettre des mots sur les émotions, être empathique.

## Sujets qui fâchent

**Aurélië Chien Chow Chine :** Essayez de ramener le calme pour ouvrir votre esprit. Quand il y a trop d'émotion, nous nous

mettons tous en boule tels des hérissons et la communication ne passe plus, nous ne sommes plus ouverts à la discussion. Si c'est avec votre enfant, que vous lui demandez quelque chose qui le fâche, expliquez-lui pourquoï vous le faites, que ce n'est pas pour l'embêter mais qu'il y a des raisons derrière.

**Anne-Lise Rumeau :** Les sujets qui fâchent peuvent être dus à plein de choses : l'autre appuie sur un sujet que je ne veux pas regarder, je me sens obligée donc cela me fâche ou j'ai des attentes et cela ne correspond pas à ce que je veux entendre donc cela se complique. Recentrez-vous, revenez à l'intérieur de vous-même, respirez profondément, ancrez-vous pour mieux vivre cette tempête émotionnelle. Voyez où vous en êtes, ce qui se passe en vous puis quels engagements vous pouvez prendre envers vous-même pour satisfaire vos besoins.

**Isabelle Soucy :** Regardez pourquoï cela vous touche. S'il y a des enjeux émotionnels derrière comme un sentiment d'impuissance ou d'injustice, il faut vous y inté-

resser car cela va vous donner une information. Soyez authentique, n'évitez pas mais nommez les sujets qui fâchent. Favorisez une communication plus transparente dans le couple.

**Soline Bourdeverre-Veyssièrre :** Vous pouvez les aborder en utilisant la communication non violente pour crever l'abcès le moment opportun, en dehors de la crise, quand tout le monde est apaisé, calme, prêt à s'écouter.

## Difficultés à partager les tâches du quotidien

**Aurélië Chien Chow Chine :** C'est bien de valoriser vos enfants, d'être dans la responsabilisation en leur donnant de petites missions, de faire ensemble les choses, de les féliciter lorsqu'ils aident à débarrasser la table ou qu'ils ont préparé un gâteau avec vous.

**Anne-Lise Rumeau :** Un couple qui fonctionne est un couple qui marche dans l'équilibre. Souvent, la femme ne transmet pas son besoin mais sa stratégie en disant à son conjoint comment faire le ménage et quand le faire ce qui va avoir tendance à le bloquer car il va le vivre comme une injonction. Vous pouvez plutôt dire : " J'ai besoin de plus d'équilibre dans la répartition des tâches, qu'est-ce que tu peux me proposer ? " Là, il sera obligé de s'engager et va réfléchir à ce qu'il va proposer. Les enfants, eux, ont juste besoin d'apprendre les conséquences des actions en nettoyant leurs bêtises.

**Isabelle Soucy :** Prenez le temps de dresser un inventaire de toutes les tâches à faire dans la semaine et répartissez-les entre vous et votre conjoint selon les préférences de chacun. Demandez également aux enfants de prendre en charge certaines tâches.

**Soline Bourdeverre-Veyssièrre :** Au sein de la famille, il est important de vous extraire de la notion d'aide et de plutôt dire " participer ". Cela change le rapport aux tâches ménagères : les enfants les font pour eux et pas parce que les parents leur demandent. Avec votre conjoint, il faut communiquer voire faire la grève si cela ne suffit pas.

## Jalousie

**Aurélië Chien Chow Chine :** En cas de jalousie dans la fratrie, expliquez à votre enfant qui est jaloux que ce n'est pas une question d'amour mais de temps par rapport à un âge. Il a besoin d'être rassuré sur votre amour, expliquez-lui que vous restez autant d'amour en lui disant, par exemple : " Je t'aime mais tu es trop petit ou trop grand pour faire cela."

**Anne-Lise Rumeau :** Différenciez l'être du comportement en disant à votre enfant : " Là, ton comportement devient difficile par rapport à ta sœur mais je sais que tu n'es pas comme cela, que tu l'aimes." Attention à ne pas comparer les enfants. Vous pouvez aussi lui dire que l'amour est immense comme l'univers, que la question ne se pose pas, que vous pourriez ajouter des milliers de personnes dans votre cœur.

**Isabelle Soucy :** Si c'est au sein du couple, il faut s'intéresser aux enjeux, à votre histoire personnelle comme des blessures du passé et en parler car il y a peut-être des choses dans le comportement de l'autre qui les ravivent. Au besoin, vous pouvez entamer une thérapie de couple. Entre les enfants, intéressez-vous à leurs ressentis et amenez-les à développer la compassion comme antidote à la jalousie.

**Soline Bourdeverre-Veyssière :** Nous avons tendance à vouloir que nos enfants ne se chamaillent pas mais ce sont de petits humains, des petits mamifères et c'est inscrit en eux, comme les lionceaux qui se mordillent : ils se préparent à affronter la dureté du monde. Pour vos enfants, c'est pareil, ils se préparent aux conflits futurs et s'entraînent auprès des personnes dont ils ont l'assurance d'un amour inconditionnel.

## Tensions

**Aurélie Chien Chow Chine :** C'est intéressant de dire à votre enfant : " Je me sens aussi fatiguée ", d'expliquer votre état à vous puis de lui demander pourquoi il ne se sent pas bien. Parler va faire retomber la pression et permettre de repartir sur quelque chose de plus fluide.

**Anne-Lise Rumeau :** Jouer ensemble ou aller vous balader dans la nature apaise énormément. Il faut aussi accepter que tout le monde puisse vivre dans son petit monde le temps que les tensions diminuent : à un moment, vous en aurez tous assez d'être dans votre bulle et reviendrez vers le groupe.

**Isabelle Soucy :** Nous sommes tellement sollicités par l'extérieur que cela peut être source de tensions. Essayez de créer un moment où vous êtes déconnectés, allégez le quotidien pour communiquer plus facilement et favoriser la connexion dans la famille.

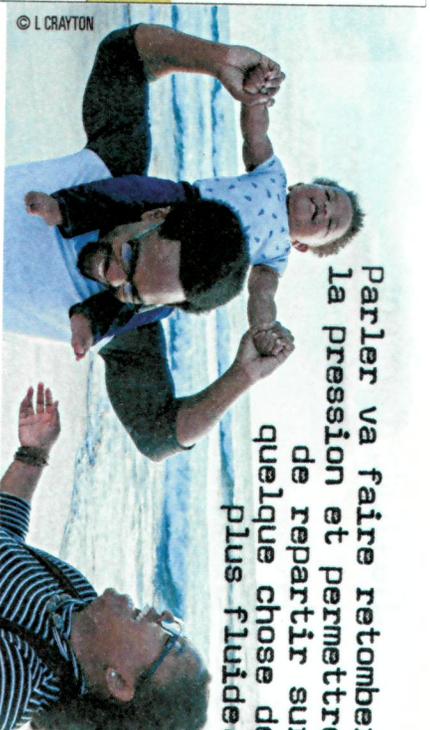
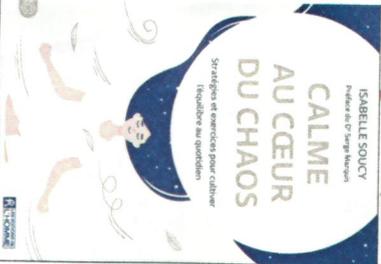
**Soline Bourdeverre-Veyssière :** L'idée est d'avoir une décharge, il faut trouver quelque chose pour une reconnexion en famille comme une activité à faire entre un parent et un enfant ou en famille : cuisiner ensemble le soir, faire un jeu de société ou le " karaté chausettes " qui consiste à attraper les chausettes de l'autre, fou rire garanti.

## Maladie

**Aurélie Chien Chow Chine :** Expliquez à votre enfant qu'il y a des petits passages dans la vie que nous ne contrôlons pas, que s'inquiéter ne va pas aider les choses, il faut garder son énergie, sa bonne humeur pour faire quelque chose de joyeux comme un beau dessin.

**Anne-Lise Rumeau :** Il faut surtout en parler, ne pas surprotéger les enfants. Un enfant peut tout entendre, il faut simplement adapter ses mots.

**Isabelle Soucy :** Ne pas hésiter à avoir recours à toute forme d'aide : psychologue, logisticien... cela peut être très lourd d'être dans le rôle de proche aidant, il faut vous entourer d'une équipe et dans un deuxième temps prendre soin de vous aussi est très important et souvent négligé.



**Soline Bourdeverre-Veyssière :** Vous pouvez expliquer à votre enfant : " Il a mal à tel endroit de son corps ou tel endroit dysfonctionne " en vous adaptant à son âge, sans mentir ou édulcorer, en employant des mots très simples. Dites-lui aussi qu'il a le droit d'être triste, de pleurer, c'est normal c'est une émotion qui va passer.

## Deuil

**Aurélie Chien Chow Chine :** C'est compliqué mais vous pouvez ramener cela au grand cycle de la vie, expliquer que la personne est toujours là dans son cœur et dans les souvenirs, qu'elle n'est pas partie complètement.

**Soline Bourdeverre-Veyssière :** Il s'agit d'employer les véritables mots adaptés, comme dire : " Son cœur s'est arrêté " plutôt " qu'il dort " au risque d'engendrer une phobie du sommeil, décrite les choses simplement. *Aurore de Lagane*

**Anne-Lise Rumeau :** C'est l'opportunité d'un bel enseignement. Il ne faut pas que la mort soit taboue. Dites-lui que lorsque vous dormez, vous ne vous en

1/ *Aurore de 24 h dans la vie d'une famille hérisson, Éditions Albin Michel 128 pages, 15,90 euros.*  
 2/ *Aurore de 60 minutes pour s'épanouir en famille, Éditions Gersao, 109 pages, 17 euros. Anne-Lise Rumeau a créé la méthode d'accompagnement Lucas pour aider parents et enfants à prendre le chemin de la réussite vers la joie, le partage et l'harmonie. : www.lucas.fr.*  
 3/ *Aurore de Calme au cœur du chaos, Éditions de L'Homme, 328 pages, 21,90 euros.*  
 4/ *Aurore de Mon enfant, j'ai confiance en toi : Les neurosciences au service du développement de l'enfant et du parent, Éditions Jouissance, 192 pages, 8,90 euros.*

# Fémi-9

28  
TOUT POUR CHANGER SA VIE



**Irina Lazareanu**  
souvenirs et  
conseils rock  
d'une top model

**28 idées  
simples  
pour une vie  
de famille  
Zéro  
stress**



**Sexe & espionerie  
découvrez  
la liberté  
jouissive**

**Je m'affine  
sans sucre  
et sans frustration**

**Et si vous mettez  
de la magie  
dans votre vie  
de couple**

**Lilou Fogli**  
" On me demande souvent  
quel métier je privilégierais  
si je devais choisir  
entre celui d'actrice et de  
scénariste. Mais personne  
n'est linéaire, nous pouvons  
faire plusieurs choses  
à la fois ! "



**Bien se construire  
malgré  
les blessures  
de l'enfance**

**Pour rester  
naturellement jeune  
mon visage  
se met à la gym**

M 07828 · 66 · F · 2,95 € · RD

