

«L'arrosage des fleurs³¹»... en famille

Assis en cercle, chacun écrit son nom (ou dessine son visage ou colle sa photo) au centre d'une fleur dont le nombre de pétales est égal au nombre de participants. Chacun note ensuite dans un des pétales une qualité, un point fort ou un aspect de sa personnalité qu'il aime bien chez lui-même. S'il y a des enfants qui ne savent pas encore écrire, invitez-les à dessiner quelque chose ou bien un adulte ou un enfant plus âgé peut écrire à sa place.

Chaque participant fait ensuite passer sa fleur à son/sa voisin(e) de gauche et reçoit celle de son/sa voisin(e) de droite. Il/elle remplit dans un pétale en écrivant une qualité de la personne dont le nom est au centre de la fleur. A la fin de la séance, chacun devrait avoir une fleur remplie de belles qualités sur lui, offertes par chaque personne du groupe.

Proposez ensuite à chacun, s'il le souhaite, d'exprimer comment il/elle se sent en présence de sa fleur³². «Quand je me connecte à l'énergie de ma fleur, je me sens...»

Utilisez un bâton de parole³³ afin de favoriser la confiance en soi, la connexion aux ressentis émotionnels de chacun et encourager la capacité d'écoute véritable de tous.

«L'amour n'est pas une récompense. L'amour est un carburant.»

Isabelle Filliozat

Cercle de gratitude

La gratitude est un élan spontanée. Lorsque nous obligeons notre enfant à remercier de manière systématique (conventions sociales), remercier perd alors progressivement tout son sens. L'expérience montre que les enfants qui n'ont pas reçu d'injonctions parentales à ce sujet disent merci spontanément et avec tout leur cœur. Devenus adolescents ou adultes, ils remercient même lorsqu'ils n'apprécient pas le cadeau car ils perçoivent l'intention de la personne derrière l'objet.

Si la notion de remercier est importante pour vous, montrez l'exemple en pratiquant un temps de gratitude en couple ou en organisant avec des amis un cercle de gratitude et en y invitant les enfants présents. Avec une pratique régulière, vous constaterez sûrement que votre posture de gratitude intérieure grandit et qu'elle rayonne au-dedans et tout autour de vous.

Chacun peut fabriquer une carte³⁴/un dessin avec sa représentation personnelle de la gratitude ou bien fabriquer une grande carte familiale tous ensemble. Cette carte peut être utilisée comme invitation par tout membre de la famille pour «convoquer» spontanément un cercle de gratitude lors duquel chacun aura l'opportunité d'exprimer, s'il le souhaite, sa reconnaissance par rapport à une situation ou une personne.

A tester sans modération !

³¹ Semer les graines de bonheur dans le cœur des enfants, initiation ludique à la pleine conscience, Thich Nhat Hanh et le village des Pruniers, éditions Le courrier du livre.

³² Utilisez le bâton de parole si vous en avez l'habitude. Vous pouvez aussi placer au centre du cercle des cartes à piocher pour aider la verbalisation d'un ressenti. Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions, de Andrea Harm.

³³ Bâton de parole, Un chemin vers la paix, Guide pratique, Stephan V. Bayer, Mama Editions.

³⁴ Ou utiliser la carte «gratitude» dans le coffret Les émotions, comment ça marche ? : 42 cartes pour décoder son humeur du moment et apprendre à gérer ses émotions, de Andrea Harm.

«La reconnaissance, ou gratitude est l'âme de l'expression «merci». Elle se multiplie à chaque fois que tu vois un cadeau dans l'ordinaire et le quotidien: dans le sourire d'un ami, dans une chanson.

La gratitude t'enseigne à apprécier la vie davantage. Elle ouvre la voie vers le bonheur.

A l'âge de 10 ans, ma grand-mère m'a donné un Journal des Merci. Elle m'a dit :

«J'ai le même. Tous les soirs, j'écris dedans les choses qui m'ont fait ressentir de la gratitude dans la journée. Puis, quand je suis endormie, le contenu des textes et les personnages de mon journal trouvent leur chemin jusqu'à mes rêves et remplissent les pièces de mon Palais de la Joie... et la joie qu'ils apportent reste avec moi tout le long du lendemain».

Emotionary, say what you feel, Cristina Nunez Pereira and Rafael R. Valcarcel, éditions Palabras Aladas. (traduction de cet extrait par Christelle Pernot)

Et vous ?

Chères lectrices et chers lecteurs (enfants et parents), qu'allez-vous écrire/dessiner dans votre «Journal des Merci» ce soir ?



Tous connectés

Debout, en cercle, avec une pelote de laine (au couleur de la saison chinoise en cours - ici le rouge pour l'été). La personne qui tient la pelote dans ses mains commence en disant : «Quand je sens l'énergie du Phoenix Rouge monter en moi, je me sens / j'ai envie de ... + un mot-clé de son choix». Elle jette alors la pelote en direction d'une autre personne dans le cercle tout en gardant dans une main l'extrémité du

fil de laine. La personne qui a réceptionné la pelote, maintient une main fermée sur le fil, prononce la phrase + le mot-clé de son choix puis remet la pelote en circulation.

Entre chaque personne, un fil reste tendu, une connexion établie (n'oubliez pas le contact visuel et l'échange de sourire en lançant la pelote au destinataire de votre choix).

Quand tout le monde a reçu une fois la pelote, on peut prendre quelques instants pour observer le tissage obtenu entre nous et visualiser concrètement notre connexion autour d'une thématique commune.

Rayons de soleil³⁵ ou cœur rayonnant

Cette activité peut être proposée pour clôturer un de vos Conseils de famille.

Distribuez à chacun des membres de la famille une feuille de papier sur laquelle sont écrits les noms de tous. Chaque personne se concentre quelques instants puis écrit (ou dessine -en fonction de l'âge de l'enfant) une phrase d'appréciation à côté de chacun des noms.

Prenez ensuite les feuilles puis découpez et collez sur une seule page toutes les qualités qui ont été énumérées pour chaque personne à son propos. Décorez le centre de la page avec un soleil ou un cœur ou tout autre symbole de votre choix et utilisez les phrases d'appréciation comme rayons.

Offrez chaque tableau ainsi obtenu aux intéressé(e)s qui seront libres d'en faire ce qu'ils/elles souhaitent.

³⁵ Semer les graines de bonheur dans le cœur des enfants, initiation ludique à la pleine conscience, Thich Nhat Hanh et le village des Pruniers, éditions Le courrier du livre