

saisi du cadre et, indiquant avec précision de son petit doigt les illustrations des paragraphes, nous en fait la «lecture».

Merveilleux neurones miroirs !

### **Contemplation pour les repas**

*Cette nourriture est le cadeau de l'univers tout entier: de la Terre, du Ciel, de la pluie et du Soleil.*

*Nous remercions les personnes qui ont travaillé pour contribuer à ce repas, surtout les paysans, les commerçants et les cuisiniers.*

*Nous ne mettons dans notre assiette que la quantité que nous pouvons manger. Nous allons mâcher la nourriture lentement pour pouvoir l'apprécier.*

*Nous voulons manger de façon à nourrir notre compassion, à protéger les autres espèces, l'environnement, et à ne plus contribuer au réchauffement climatique.*

*Cette nourriture nous donne de l'énergie pour pratiquer l'amour et la compréhension.*

*Nous mangeons cette nourriture pour être heureux et en bonne santé, et pour nous aimer les uns les autres comme une famille.*

Semer des graines du bonheur dans le cœur des enfants. Thich Nhat Hanh et le Village des Pruniers, Parallax Press

### **Au menu du jour ...**

Réalisez en famille fruits et légumes de saison. En pâte à modeler, en feutrine, en papier mâché ou plus simplement en 2 D avec du papier / carton. Disposez ceux qui correspondent à la saison en cours dans un panier, une boîte de récup' et décorée pour l'occasion avec la couleur phare de la saison, ou encore dans une corne d'abondance fabriquée maison.

Si vous avez une peluche ou une image de l'animal emblème de la saison, associez-la aux fruits et légumes. Placez le tout sur une table à disposition des enfants. Et laissez la magie opérer...

Vous pouvez aussi les inviter à comparer le contenu de ce panier avec celui du marché, du magasin bio, de la grande surface.

A l'occasion d'une intersaison, invitez les enfants qui le souhaitent à changer; au fil des jours, les fruits et légumes du panier par ceux correspondant à (l'énergie de) la saison suivante.

### **Le défi des 5 dynamismes en cuisine**

Lors d'une intersaison, lancez-vous un défi culinaire ! Essayez de préparer en famille un buffet à partager avec une touche des 5 couleurs, des 5 saveurs, des 5 textures et des 5 natures afin de nourrir les 5 animaux et méridiens associés. C'est l'occasion d'expliquer que la disposition des aliments n'est pas seulement d'ordre esthétique, les 5 couleurs et les 5 parfums participent aussi à l'harmonisation de nos fonctions énergétiques tant sur le plan physiologique que psychique.

En savourant tel aliment aujourd'hui, je nourris quel dynamisme / animal en moi ?

Pour vous aider à relever ce défi, consultez le tableau des aliments / natures, saveurs / méridiens destinataires dans le livre d'Isabelle Laading, Diététique chinoise, nourrir la vie, éditions Déslris.

### **La texture des aliments**

*«Les différentes consistances des aliments perçues sous la dent sont répertoriées selon les 5 mouvements du Qi:*

*- texture Bois : élastique ou dure. Elle nécessite de ce fait une mastication puissante (céréales complètes, cacahuètes, certains légumes crus);*

*- texture Feu : le fibreux (rhubarbe, côtes de blette, céleri en branche, asperge, viandes),*

*- texture Terre : le charnu ou pulpeux (tomate, pêche);*

*- texture Métal : le croquant ou croustillant (radis, carotte ou céleri-rave crus, cornichon, gâteaux secs, biscottes);*

*- texture Eau : celle des mets onctueux, juteux ou mous (tous les fruits aqueux, les sauces et purées).*

*Il est important de consommer des aliments de différentes textures, crus ou cuits. Chacune d'entre elles, révélée par une bonne mastication, participe au plaisir gustatif tout autant qu'à l'entretien de nos différentes énergies».*

Diététique chinoise, nourrir la vie, Isabelle Laading, éditions Déslris.

## **Et si on supprimait le dessert...**

Quoi ! Supprimer le dessert ! Quelle idée saugrenue pensez-vous peut-être et pourtant ! Et oui, c'est possible ! Essayez donc par vous-même avant de le proposer à votre famille. Cela donne des résultats étonnants après seulement quelques semaines de pratique : En premier lieu, un sentiment de liberté (par rapport à l'addiction au sucre), une bien meilleure digestion (et transit) et du coup plus d'énergie disponible pour les activités physiques ou intellectuelles de l'après-midi (ou pour un sommeil paisible et réparateur après le dîner).

Voici deux extraits du livre d'Isabelle Laading, Diététique chinoise, nourrir la Vie (éditions Déslris) pour faire cheminer votre réflexion et vous accompagner dans la pratique quand vous vous déciderez à tenter l'expérience:

*«Quand aux pâtisseries, elles constituent un vrai repas à elles toutes seules. Une part de tarte aux fruits, par exemple, est composée de farine, crème ou lait, œuf, beurre, sucre et fruits. Avez-vous besoin de clore votre repas par un repas ?*

*Si vous avez besoin, pour le plaisir du palais, de terminer vos repas par un dessert, limitez-en la quantité. Une bonne mastication vous fera apprécier un tout petit morceau de gâteau ou un carré de chocolat. Préférez au fruit cru un peu de compote de fruits tiède. Prenez l'habitude de faire cette expérience: ayant terminé le plat principal, attendez deux minutes avant de prendre le dessert. Appréciez votre état de satiété. Comment*

*sentez-vous votre estomac ? Juste ravi ou déjà comblé ? Allez-vous manger votre dessert par faim ou par gourmandise ? Après cet état des lieux, mangez votre dessert. Puis prenez le temps de considérer vos sensations internes. Vous sentez-vous mieux ou moins bien qu'avant le dessert ? Lors de repas conviviaux, je remarque très souvent ce phénomène: après un soupir, la main passe sur le ventre et la personne dit: «Ouf, j'ai trop mangé.» N'est-ce pas le dessert qui était de trop ? Si en prenant quelques minutes de pause à la fin du plat principal, vous vous dites: «Finalement, j'ai assez mangé. En fait, je n'ai plus faim !» alors vous saurez que le dessert est raisonnablement inutile ou, pour le moins, source de désagréments. Mangez donc plutôt biscuits et pâtisseries en dehors des repas.»*

*«L'enfant comme l'adolescent manifeste un penchant pour le sucre. Mais si vous leur proposez suffisamment de céréales et de légumes tous les jours, ils devraient être moins en demande puisque ces aliments sont, comme le sucre de betterave ou de canne, de saveur douce. C'est dès la petite enfance qu'il faut leur donner l'habitude de se désaltérer avec de l'eau, réservant le soda et les bonbons à des jours particuliers. Si ces confiseries deviennent synonymes de fête, elles n'en seront que plus appréciées. Donner à l'enfant l'habitude de terminer son repas avec le goût sucré d'un dessert est une mode relativement récente qui ne présente pas d'intérêt nutritionnel. La saveur douce étant présente dans les céréales, la chair animale, les légumes et les fruits, il n'est pas nécessaire de rajouter encore cette saveur via le sucre. Sa saveur «douce concentrée» ravit le palais mais son action délétère sur l'organisme est puissante. Je ne suggère pas de bannir tous les desserts des menus des enfants. Mais quel est l'intérêt de les habituer au sucre s'ils n'y ont jamais goûté ? Pourquoi sucrer un petit suisse ou du fromage blanc ? Pour le rendre moins acide, donc plus acceptable. Mais si l'enfant fait la grimace sous l'effet de la saveur acide du yaourt, ne manifeste-t-il pas son dégoût pour cette saveur ? Ce n'est peut-être simplement pas le moment d'introduire ce produit dans son alimentation. Le sucre engendre une dépendance, de nombreux adultes en font l'expérience. Tous les*

desserts industriels, les sodas et les bonbons sont bourrés de sucre, d'additifs et de colorants toxiques. Ces derniers font l'objet d'études scientifiques démontrant leur rôle important dans le phénomène de l'hyperactivité des enfants, voire de dépression.»

## **Bien manger et bien digérer, c'est nourrir la Vie !**

Reprenez les informations des pages 30 et 31 (On passe à table !) à la fin du livret pour les enfants. En famille, sur une grande feuille, créez votre mind-map (carte mentale) avec la collecte d'informations que vous aura permis cette pratique. Ajoutez-y vos illustrations en dessinant et/ ou en collant des photos, images, textes découpés dans des magazines. Placez cette feuille en évidence dans votre cuisine.

Chez nous, nous avons reproduit ce mind-map sur une très grande feuille et l'avons accroché dans la cuisine. Les enfants ont d'abord colorié le Buffle Jaune et Madame Qi puis, au fil des jours, chacun est venu y apporter sa touche personnelle avec quelques mots, symboles, couleurs, collages ou dessins.

Quelques exemples:

- manger dans mon bol en bois, celui qui a été acheté dans mon lieu de vacances préféré et qui me rappelle de si bons souvenirs,
- ne plus mettre systématiquement le sel sur la table,
- ranger les condiments dans de jolis bocaux,
- noter sur la liste de courses: pistaches, noix, amandes et noisettes,
- découvrir de nouvelles saveurs de tisanes,
- customiser mon rond de serviette, etc.

**Et vous,** comment allez-vous vous approprier cette carte mentale en famille ?

## **Personnes ressources**

### **Devenir un allié en pratique**

«Nous avons la responsabilité de faire en sorte que notre monde soit plus humain et accueillant pour chaque jeune qui nous entoure.

On peut devenir l'allié direct d'un adolescent et dans ce cas:

- être présent quand il en a besoin,
- l'écouter,
- lui demander son avis sur des questions importantes,
- être prêt à jouer et à rire avec lui,
- reconnaître ses difficultés,
- apprécier ce qu'il est et l'exprimer,
- le soutenir dans ses projets, l'encourager quel que soit son but,
- faire preuve d'authenticité, de respect, manifester un intérêt sincère pour ce qu'il fait,
- apprendre de son expérience et de ses ressentis,
- ne jamais le contraindre ni lui imposer notre volonté.

*Un allié n'est pas là pour renforcer le pouvoir des parents ou celui de l'école, il est là pour aider la puissance de l'adolescent à se développer. Par son attitude, il peut contrer l'oppression que le jeune subit, et lui montrer que d'autres relations sont possibles avec les adultes. Il peut être une personne ressource précieuse».*

L'adolescence autrement, Catherine Dumonteil-Kremer, Éditions Jouvence.

Et si nous identifions en famille les personnes-ressources de chacun des membres de notre famille ? Dessinons-les ou écrivons-leur un petit mot ou bien exprimons à l'occasion d'un Conseil de Famille ou d'un cercle de gratitude comment nous nous sentons en leur présence, ce qu'elles nous apportent, en quoi elles rendent nos vies douces et plus joyeuses ?

Cette pratique peut être proposée régulièrement au fil des mois ou des années pour poser un regard conscient sur notre entourage proche ou plus large et nous aider à détricoter des situations que l'on pensait difficiles voire insurmontables.

Parfois, notre allié(e) habite à quelques mètres de chez nous ou bien nous le / la croisons tous les jours dans la rue.

Parfois aussi, l'isolement est bien réel et il est temps de se mettre soi-même en mouvement pour aller à la rencontre de ces personnes-là et de les inviter dans notre vie.

## **Etape facultative et uniquement pour les adultes**

### **Et vous ?**

**Quand vous étiez enfant, aviez-vous une ou des personnes-ressources ?**

**Si oui, lesquelles ? Un animal peut également être une «personne» ressource.**

**Comment ces personnes vous ont-elles témoigné de l'amour inconditionnel ? De quelles manières vous ont-elles témoigné confiance, bienveillance et écoute dans votre vie d'enfant ? Concrètement, comment ont-elles soutenu vos rêves, nourri votre créativité, respecté vos choix ?**

**Notez dans votre carnet ce que chacune de ces personnes a représenté en terme de ressources pour vous ?**



## **Aujourd'hui ....**

**Avez-vous une ou des personnes ressources ? Nommez-les.**

**De quelles manières vous apportent-elles soutien, écoute et respect dans votre vie de femme / d'homme ou de parent ?**

**Notez dans votre carnet ce que chacune de ces personnes représente en terme de ressources pour vous ?**

**Quand je passe un moment avec ....., je me sens .....**

**Quand j'ai besoin de ....., je sais que je peux compter sur ..... pour en trouver.**

**Certaines personnes-ressources sont-elles à la fois présentes dans votre enfance et votre vie d'adulte ? Que ressentez-vous ? Que vous inspire cette prise de conscience ?**

## **Empreinte familiale ... dans quelle tribu ?**

Nous avons majoritairement grandi dans une société dans laquelle la voix des enfants n'est pas écoutée ni prise en compte. Nous avons grandi dans une société au sein de laquelle les mineurs ne peuvent pas choisir leurs conditions de vie et sont majoritairement considérés comme la propriété des adultes.

La façon dont nous avons été plus ou moins «autorisés» à être connectés à nos ressentis, nos besoins et nos émotions, la manière dont nous avons été mis en relation avec les autres et avec le monde pendant notre enfance a largement déterminé les adultes que nous sommes devenus et la société que nous avons bâtie.

Accompagner nos enfants autrement, c'est ne plus répéter aveuglément et indéfiniment les mêmes schémas. C'est aussi avoir la volonté de changer la vision que nous portons sur les enfants et le courage de sortir du modèle dominant-dominé. C'est se donner les moyens de cheminer vers une véritable transformation de la société...