

Marion McGuinness

BIEN VIVRE ensemble

+
**1 GRAND
POSTER**
à afficher

Les règles **positives** de la famille

**CONSEILS
BIENVEILLANTS**
à suivre à la maison
pour une
famille unie !

MANGO

An illustration of a family of four holding hands in a circle. The father is on the left wearing a green cap and a light blue shirt. The mother is on the right wearing a blue and white striped shirt and a red skirt. A young girl with blonde hair is at the bottom, wearing a pink shirt. A dog is partially visible at the bottom right. The background is a yellow zigzag pattern with a light blue band at the top containing white dashes and various colored hearts and stars.



Sommaire



Mode d'emploi	5
Une famille positive	6
La vie de famille positive, c'est quoi ?	6
Les valeurs positives de la famille	7
Les règles de la maison au quotidien	8
Pourquoi des règles ?	8
Zoom sur le rôle des parents	9
Zoom sur le rôle des enfants	9
Est-ce vraiment pour nous ?	10
Comment les mettre en place... et les respecter ?	10
Que faire si une règle est enfreinte ?	10
Célébrer ses réussites	11
Une année de défis positifs en famille	12

Les règles positives

n°1 On participe à la vie de la maison	14
De quoi s'agit-il ?	16
Ouverture sur le sujet	17
n°2 On passe du temps ensemble	18
De quoi s'agit-il ?	20
Ouverture sur le sujet	21
n°3 On collectionne les moments, pas les objets	22
De quoi s'agit-il ?	24
Ouverture sur le sujet	25
n°4 On est vrais et on reste honnêtes	26
De quoi s'agit-il ?	28
Ouverture sur le sujet	29
n°5 On se parle calmement et on écoute avec attention	30
De quoi s'agit-il ?	32
Ouverture sur le sujet	33

n° 6	On fait de son mieux et on se soutient	34
	De quoi s'agit-il ?	36
	Ouverture sur le sujet	37
n° 7	On assume ses actions et ses erreurs	38
	De quoi s'agit-il ?	40
	Ouverture sur le sujet	41
n° 8	On respecte les besoins et émotions de chacun	42
	De quoi s'agit-il ?	44
	Ouverture sur le sujet	45
n° 9	On dit pardon, s'il te plaît et merci	46
	De quoi s'agit-il ?	48
	Ouverture sur le sujet	49
n° 10	On voit le bon côté des choses	50
	De quoi s'agit-il ?	52
	Ouverture sur le sujet	53
n° 11	On apprécie ce qu'on a sans se comparer	54
	De quoi s'agit-il ?	56
	Ouverture sur le sujet	57
n° 12	On refuse toute forme de violence	58
	De quoi s'agit-il ?	60
	Ouverture sur le sujet	61
n° 13	On respecte l'espace et les affaires de chacun	62
	De quoi s'agit-il ?	64
	Ouverture sur le sujet	65
n° 14	On s'aime soi-même pour mieux aimer les autres	66
	De quoi s'agit-il ?	68
	Ouverture sur le sujet	69
n° 15	On se lève de « bonheur », on se couche de bonne humeur	70
	De quoi s'agit-il ?	72
	Ouverture sur le sujet	73
	Bibliographie	74
	Remerciements	79



Une famille positive



La vie de famille positive, c'est quoi ?

Avec cet ouvrage, vous avez fait entrer chez vous **un projet de famille positif**.
Mais de quoi s'agit-il donc ?

La vie de famille positive se veut constructive et heureuse :

- pour bâtir des relations fortes et saines, et non dresser ou soumettre les enfants ou les plus petits ;
- pour vivre ensemble, chacun participant à la maisonnée, et non hiérarchiser ni séparer les adultes des enfants ;
- pour apprendre à s'écouter, se comprendre et se respecter, et non s'opposer, s'affronter dans des rapports de force ;
- pour choisir le « oui » autant que possible, et limiter le « non » à des situations exceptionnelles.

La vie de famille positive est une approche liée à l'éducation bienveillante et positive : les parents, en tant que guides et accompagnateurs de leurs enfants, s'appuient sur certaines valeurs et les nourrissent.

Attention, le choix de l'éducation positive, dont découle un projet de vie de famille positif, n'est pas une « course à la perfection » ! Personne n'est parfait, et aucune famille non plus. Surtout, chaque famille est unique dans sa dynamique, sa forme, ses valeurs et son histoire.

Faire le choix d'une vie de famille positive, c'est avant tout choisir le bonheur,
choisir que chaque jour soit une fête, ensemble.

C'est important et même fondamental de choisir quelle famille nous voulons faire grandir : les choix que nous faisons aujourd'hui pour nos enfants décideront du visage de la société future. Voulons-nous de la violence, de l'individualisme, de l'égoïsme ? Ou au contraire de la bonté, du vivre-ensemble et de l'empathie ?

La famille est la première société de l'enfant, c'est auprès de ses parents, frères, sœurs (et plus encore !) qu'il développe ses valeurs.

Tout commence à la maison !

Les valeurs positives de la famille

Les valeurs positives de votre famille sont un terreau dans lequel chaque membre, enfant ou parent, pourra puiser pour grandir et s'épanouir.

Ces valeurs nous relient les uns aux autres, se complètent entre elles, comme un immense filet de sécurité qui nous empêcherait de tomber.

Ces valeurs phares se déclinent dans tous les domaines du quotidien. Elles se retrouveront ainsi au fil des règles de vie et des astuces, conseils ou exercices proposés.

Le respect des émotions et des besoins de chacun

La non-violence physique ou psychologique

Le respect de l'intégrité physique et affective

La coopération et la communication

L'égalité entre tous les membres de la famille

Réfléchissez ensemble aux mots-clés qui sont importants pour vous, aux valeurs que vous souhaitez transmettre, aux qualités qui sont, à vos yeux, essentielles : choisissez-en quelques-unes, parlez-en ensemble, et choisissez votre chemin familial vers le bonheur.

Quelques idées...

La générosité – l'écoute – la persévérance – l'autonomie – la gentillesse – la sincérité – l'humilité – l'indulgence – la résilience – la confiance – l'entraide



On respecte les besoins
et émotions de chacun





De quoi s'agit-il ?

L'écoute active, c'est-à-dire le fait d'écouter vraiment l'autre, permet d'accueillir ses émotions et ses besoins, et de comprendre qu'ils sont toujours valables... même s'ils sont tout à fait différents des nôtres !

La bienveillance en famille, c'est une attitude gentille, tolérante et positive envers tout le monde. Une atmosphère bienveillante, dans laquelle chacun se sent autorisé à exprimer ce qu'il ressent ou ce dont il a besoin, permet de faire grandir l'empathie, cette capacité à se mettre à la place de l'autre.

La bienveillance et l'empathie sont des qualités humaines indispensables au bonheur : au nôtre, et à celui des autres. Bien sûr, en faisant grandir ces qualités dans votre cœur en famille, vous les ferez fleurir dans tous les domaines de votre vie : au travail, à l'école, avec vos amis...

Tous les besoins et toutes les émotions sont recevables, valables, ont le droit d'exister, et cela même si nous ne les comprenons pas.

Selon notre âge, nos goûts, notre niveau de fatigue ou de stress, nous ressentons tous des émotions différentes et avons tous des besoins différents. C'est dur en famille de concilier les besoins de tout le monde, et les parents font toujours au mieux pour répondre à chacun.

Les émotions en famille :

- on ne nie jamais une émotion : ce n'est pas parce qu'on ne ressent pas quelque chose que personne ne le ressent ;
- on essaie de trouver un équilibre entre ses besoins et ceux des autres, pour que chacun puisse se sentir écouté ;
- on apprend à « lâcher prise », c'est-à-dire à accepter que parfois on ne peut répondre à tous les besoins en même temps, et qu'on fait déjà de son mieux.

Grâce à ces principes, chacun va pouvoir s'épanouir en sachant qu'il sera considéré, écouté, accepté.

Ouverture sur le sujet

Pour les plus petits...

Parfois, tes parents demandent de patienter, de « faire un effort », et ce n'est pas facile du tout. Quand on ressent une émotion forte, ou qu'on a vraiment besoin de quelque chose, attendre ou faire sans est très dur.

Voici quelques questions à te poser...

1. Est-ce que quelqu'un d'autre pourrait m'aider ? Un frère, une sœur ou une autre personne de confiance ?
2. Est-ce que je peux me débrouiller ? Si j'ai faim, puis-je me servir un en-cas, si j'ai froid, aller prendre un pull dans mon placard ?
3. Est-ce que je peux écrire ou dessiner ce que je ressens pour m'aider à me sentir plus calme ?
4. Est-ce que je peux rester près de mes parents et attendre qu'ils soient disponibles, par exemple s'ils sont au téléphone ?

Pour les plus grands...

Il faut respecter les besoins et émotions de l'enfant même si nous ne les comprenons pas toujours, en partant du principe que l'enfant ne cherche jamais à nous « manipuler » et que ce qu'il ressent est pour lui aussi vrai que difficile.

Les petits, surtout avant 5 ou 6 ans, n'ont pas encore en eux les ressources pour y voir plus clair, et toutes les émotions sont « sans filtres ». C'est aux plus grands (parents ou aînés) de lâcher prise, de réconforter, de consoler, d'accompagner... et d'aider à grandir.

En respectant les émotions et besoins des enfants, vous les aidez également à développer leur confiance en eux et à s'épanouir dans leur personnalité.

5 phrases à dire en famille pour accueillir les émotions

1. Tu as le droit d'avoir peur.
2. Je comprends que tu sois en colère.
3. Je sais que ce n'est pas ce à quoi tu t'attendais.
4. Moi aussi je suis triste parfois.
5. Je suis là, tu peux me parler si tu en as besoin.



On apprécie ce qu'on
a sans se comparer





De quoi s'agit-il ?

Pour être en paix avec soi-même et avec toute sa famille, il est important que chacun se sente écouté, entendu et ne se sente pas traité différemment que ce soit à cause de son âge, de son sexe, de sa place dans la fratrie, de ses compétences ou de ses « défauts ».

Accepter que les autres puissent avoir plus, ou autrement, sans pour autant se sentir lésé, **est une compétence sociale et humaine fondamentale pour être heureux**. Beaucoup de gens ont tendance à penser que le bonheur ne peut naître que si certains critères sont atteints : un bon travail, un amoureux, par exemple.

Or, **savoir apprécier ce que l'on a, à tout instant, sans attendre un « mieux » et sans comparer ce que l'on est ou ce que l'on a, c'est une clé du bonheur**.

C'est lorsque chacun sait apprécier ce qu'il a et qu'il a confiance dans les autres que les relations familiales sont saines.

Si certains membres de la famille ressentent de l'injustice, la jalousie peut envenimer les relations.

Chez les enfants, la jalousie est l'expression d'un besoin non satisfait, pas un caprice : il est important de comprendre ce qui se cache derrière. Une peur de perdre sa place ? D'être moins aimé ?

Il est important de bien garder en tête la différence entre égalité et équité : nous sommes tous uniques, et nos besoins le sont aussi.

Il est important de :

- stimuler l'estime de soi et la confiance en soi ;
- donner des preuves de son amour inconditionnel ;
- ne pas comparer, se comparer ou critiquer ;
- être soi-même généreux et altruiste ;
- donner toute son attention quand on parle ensemble ;
- jouer ensemble, en famille, en coopération ;
- dire merci, se montrer reconnaissants les uns envers les autres ;
- s'offrir des moments privilégiés en tête-à-tête.

Ouverture sur le sujet

Quand on sent de la jalousie dans son cœur...

1. On a le droit de ressentir cette émotion, ce n'est pas honteux.
2. Mais on n'a pas le droit de devenir violent pour l'exprimer.
3. On peut en parler à son papa ou à sa maman, pour trouver une solution.
4. On peut demander à emprunter ou à partager, mais pas forcer.
5. On essaie de ne pas rendre jaloux une autre personne, car on sait que cela rend triste.

5 phrases à dire à un enfant jaloux

1. Je t'aimerai toujours, toute la vie, quoi qu'il arrive et quoique tu fasses.
2. L'amour d'une maman ou d'un papa ne se divise pas entre ses enfants, mais se multiplie.
3. Je me rends compte que tu as besoin de plus d'attention de ma part, que penserais-tu si nous passions un moment juste tous les deux ?
4. Je comprends que ce soit difficile de voir quelqu'un réussir, mais tu peux réussir aussi, j'ai confiance en toi.
5. Je vois que ce jouet te fait envie, je comprends, il a l'air intéressant. Peut-être pouvons-nous en fabriquer un tous les deux ?

3 astuces pour les aînés

L'arrivée d'un bébé est un moment critique : ils nécessitent beaucoup d'attention et les plus grands peuvent rapidement se sentir « oubliés » et tristes. C'est alors que le sentiment d'injustice et de jalousie apparaît et abîme les relations.

Voici 3 astuces pour que les aînés ne souffrent pas de jalousie :

- reconnaître leur souffrance, expliquer la situation (temporaire !), les limites de vos possibilités ;
- garder un temps « rien que pour vous », que ce soit au réveil, au coucher, ou une activité exclusive régulière qui vous lie ;
- soutenir leurs initiatives envers le bébé, demander ponctuellement leur aide, les remercier et les valoriser.

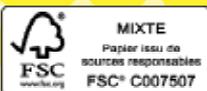
Pour une vie de famille épanouie et heureuse !

- **1 livre proposant des règles positives**, à l'usage de la famille, accompagnées d'explications, d'exemples, d'exercices pratiques, de conseils et d'une illustration pour les plus petits.
- **1 poster joliment illustré** à accrocher à la vue de tous pour intégrer ces règles au quotidien.

Bâissez des **relations fortes et saines** en apprenant à vous écouter, à vous comprendre et à vous respecter selon des valeurs telles que l'empathie, la bienveillance, le partage...

Pour toute la famille : enfants, ados, adultes, sans limite d'âge !

Et que chaque jour soit une fête, ensemble !



Ouvrage imprimé sur papier FSC avec des encres végétales.

9,95 € TTC • MDS: MN00007



www.mangoeditions.com