ENFANTS HEUREUX : PRÉÉTABLIS ET SIGNES.

Tous les parents souhaitent que leurs enfants soient en bonne santé et heureux. Un certain nombre de recherches et d'auteurs se sont du coup penchés sur les préétablis nécessaires à l'émergence du sentiment de joie et bonheur chez les enfants.

Tanith Carey, une coach de vie anglaise auteure d'ouvrages sur la parentalité, revient d'ailleurs sur les conclusions de la science et liste les habitudes familiales favorables au bien-être de notre descendance. Je recueille ici une bonne partie de ses recommandations.

1 – Moins d'écrans. En effet nous passons tous beaucoup de temps devant nos écrans : smartphones, pc, tablettes et T.V. Cette « addiction » nous isole et ne vient pas stimuler les échanges familiaux. Selon une enquête Ipsos réalisée en 2015 et baptisée « Kids & Screens : usages et comportements de la génération vidéo », les juniors de 4 à 14 ans passeraient en moyenne trois heures par jour devant un écran. Alors le premier conseil serait de passer moins de temps devant les écrans et plus de temps ensemble en famille : jeux de table, jeux de cartes, mikado, mime, discuter ensemble, rire ...

2 – Faire des repas en famille. Selon une récente recherche publiée dans le Journal of Adolescent Health (2013), ce moment de partage authentique en famille donne une ouverture sur les échanges verbaux et un temps de partage privilégié qui solidifie les liens familiaux. Résultat : les enfants et adolescents ont moins de troubles émotionnels ou comportementaux.

3 – Les relations amicales. Les enfants qui ont eu l'occasion de créer des liens forts avec leurs camarades, qui ont eu l'occasion de développer leur vie sociale au cours de l'enfance, arrivent à l'adolescence en ayant une meilleure confiance en soi et de meilleures compétences pour résoudre les conflits relationnels voire les situations de harcèlement scolaire.

4 – Équilibrer le temps pro versus le temps perso. Travailler oui, gagner sa vie oui, faire carrière oui, mais pas au dépens du bien être de ses enfants. En dehors du temps scolaire ou du temps de service de garde, les enfants et adolescents ont besoin de se voir accorder un temps de partage privilégié avec ses géniteurs. Alors lorsque la journée a été longue, pensez à leur accorder votre temps juste avant leur endormissement : lecture d'une histoire, temps d'échange tout en le bordant, moment câlin tout doux ... L'essentiel étant de leur offrir un moment privilégié. Puis après une semaine de charrette pensez à récupérer quelques heures une après midi pour aller le chercher à l'école, aller prendre un goûter, aller au parc, au cinéma, manger une glace, balader ... histoire de compenser.

5 – Éviter les consumérisme impulsif. Certains parents pour compenser leur absence ou leur manque de disponibilité, contrebalancent en offrant des cadeaux à répétition à l'enfant. Pourtant cela risque de faire glisser la relation parent-enfant vers une relation matérielle basée sur l'idée de possession. L'enfant ou l'adolescent risque d'aller crescendo dans ses attentes matérielles, or ce dont il a besoin c'est tout simplement d'attention.

6 – Parler avec AMOUR. Les parents devraient parler à leurs enfants dans, à travers et avec Amour, pour que les enfants puissent se sentir suffisamment valorisés, respectés, chéris, compris. Le langage affectif améliore la communication auprès des enfants, les parents devraient parler à leurs enfants depuis le cœur. Lorsque l'on parle depuis le cœur on le sent en soi, au niveau de son plexus solaire, qui vibre, s'étend, comme lorsque l'on est ému, touché. On peut sentir des frissons, une vague émotionnelle nous traverser, comme lorsque l'on écoute un morceau de musique qui nous émeut. Voilà c'est depuis ce ressenti

que l'on devrait communiquer avec les enfants. Pourquoi ? Parce que l'Amour est un langage qui va au delà des mots, un langage subjectif, qui passe par le regard vif et éclatant, qui passe par une vibration émotionnelle qui ne s'explique pas mais qui se ressent. Et nos enfants qui ont la chance de fonctionner sur une base encore primitive excellent à capter ce langage non verbal. Alors il serait dommage de ne pas s'en servir. Parler avec Amour revient également à faire usage de son empathie, à utiliser un langage affectif (maîtriser les mots utilisés), mais aussi une communication positive, avec un ton de voix maîtrisé, moins de critiques et plus de compliments.

Comment par ailleurs déceler les signes chez nos juniors, qui nous rassurent et nous laissent entrevoir qu'ils sont heureux.

- Ils sont parfois désordonnés et se salissent : pas de panique tout va bien ! Les enfants heureux adorent explorer, normal ils ont un attachement sécurisé et du coup ils s'éclatent. Dans leur interaction avec le monde qui les entoure il risque d'y avoir un peu de désordre et quelques tâches et trous sur les vêtements. Avec le temps et une maturité plus maîtrisée ils parviendront à atteindre la capacité à ranger et rester propres. Pour cela il faudra les accompagner au fur et à mesure, leur apprendre à classer, catégoriser, à prendre du plaisir à ranger...

- Ils dessinent de grands éléments en partant du centre de la feuille, les couleurs sont vives et alternées. Tout va bien un enfant bien dans ses basquettes, dessine des éléments plutôt grands, occupe $\frac{3}{4}$ de l'espace feuille, et démarre au centre de la feuille car il sent qu'il est le centre de l'attention. Un enfant inhibé, qui ne se sent pas à sa place, qui est anxieux, aura tendance à occuper plutôt un coin de la feuille, dessinera des petits éléments, et aura une utilisation appauvrie des couleurs avec une tendance vers les couleurs sombres.

- Ils utilisent l'humour dans leurs échanges. Un enfant qui a grandi entouré de parents heureux, souriants, qui blaguent, qui rient, qui font de l'humour ... deviendra à son tour par mimétisme et imitation un enfant qui blague, qui rit, qui est habité par la bonne humeur.

- Ils jouent librement, sans suivre de règle précisée. Les jeux non structurés, inventés momentanément par l'enfant en suivant sa propre logique et ses envies, sont autant de jeux parfois regardés avec surprise par les adultes. Pourtant il est important que l'enfant développe ses propres jeux, fasse usage de son imagination et de sa créativité même si cela ne trouve pas de logique ou d'utilité dans une réflexion adulte.

- Ils expriment leurs émotions librement : boudent quand ils sont fâchés, crient quand ils sont en colère, pleurent quand ils sont tristes, rient aux éclats quand ils sont heureux ... Autant de signes qui nous montrent que l'enfant est capable d'exprimer librement ses ressentis, parce qu'il se sent suffisamment en sécurité pour le faire, et qu'il se sent suffisamment entouré pour savoir que ses émotions vont être dûment accueillies par l'adulte. Demander à une enfant de réprimer ses émotions le conduira à bien de soucis, stimulera son inhibition, son retrait, son sentiment d'impuissance, son sentiment d'isolement ... préétablis de la dépression, des troubles alimentaires ou encore des troubles émotionnels.

- Ils tolèrent les frustrations et les expériences désagréables, connaissent les limites et leurs limites, ils ont une bonne connaissance d'eux-mêmes, de leurs forces et leurs faiblesses grâce à la guidance bienveillante exercée par les parents.

Les enfants heureux sont censés se sentir en sécurité dans leur environnement familial, compris, respectés et aimés de façon inconditionnelle. Ce n'est pas tous les jours facile, c'est un challenge qui nous permet en tant qu'adultes d'aller au delà de nos limites, qui nous permet d'améliorer notre développement personnel, de nous surprendre face à nos

capacités de contrôle dévoilées, qui nous permet de panser certaines de nos blessures d'enfance en ne reproduisant pas des schémas qui nous ont fait souffrir pendant notre enfance. Et l'AMOUR est là pour nous aider.

Article rédigé par Elena Benedito Kourbi,

Sources :

- Carey, T., (2016). Mum Hacks: Time-saving tips to calm the chaos of family life. White Ladder Press,
- Carey, T., (2009). How to be an Amazing Mum When You Just Don't Have the Time. Lion Hudson.
- <http://www.ipsos.fr/communiquer/2015-11-10-que-regardent-nos-enfants>
- Elgard, F., Craig, W., Trites, S., J., (2012). Family Dinners, Communication, and Mental Health in Canadian Adolescents. Journal of Adolescent Health
- Presles, Ph., (2013). L'envol de la conscience : aider son enfant à devenir libre et heureux. Robert Lafont. Versilio Editions.
- Filliozat, I., (2016). Mes émotions. Nathan
- Alexander, J-J. ; Sandahl, I.D., (2017). Comment élever les enfants les plus heureux au monde. Les recettes du bonheur danois. JC Lattès.
- Gueguen, I., (2017). Vivre heureux avec son enfant. Robert Lafont Éditions, Réponses.
- Faber, A., Mazlish, E., (2001). Parents épanouis, enfants épanouis : Votre guide pour une famille plus heureuse. Aux Editions du Phare.
- Gordon, T., (2013). Parents efficaces: Les règles d'or de la communication entre parents et enfants. Marabout.
- Pleux, D., (2012). Un enfant heureux. Odile Jacob.
- Sunderland, M., (2017). La science de l'enfant heureux : Épanouir son enfant grâce aux découvertes des neurosciences. De Boeck supérieur.
- g♥♥