

# Les valeurs familiales

Les parents représentent l'un des plus importants modèles de comportement pour les enfants qui grandissent. Ils ont une influence énorme sur leurs enfants. Les enfants grandissent en copiant ce que font leurs parents, plutôt que ce qu'ils disent.

Si nous ne donnons pas le bon exemple, nous ne pouvons pas espérer de miracles de nos enfants !

## Apprenez à exprimer vos sentiments

Je travaillais avec un mécanicien qui disait toujours : « Si ça ne marche pas, généralement je tape dessus ! Malheureusement, cela n'a pas le même effet sur les enfants ou ma femme ! Je ne sais pas comment expliquer ce que je ressens. »

Si en tant qu'adulte, nous ne pouvons pas exprimer ce que nous ressentons, nos enfants n'apprendront pas comment le faire. La déception, la tristesse, la frustration et la douleur peuvent se retrouver totalement bloquées à l'intérieur et ne s'exprimeront alors que par des explosions de colère. Les gens ont besoin d'exprimer ce qu'ils ressentent avant que ces sentiments n'explorent et ne blessent quelqu'un.

**CE QUE L'ON PEUT FAIRE** Dites à quelqu'un ce que vous ressentez, honnêtement et ouvertement, sans blesser personne. Parlez de la relation qui vous importe le plus, soyez honnête avec vous-même. Les sentiments ne vous blesseront pas mais si vous les ignorez, c'est à ce moment là qu'ils peuvent faire mal.



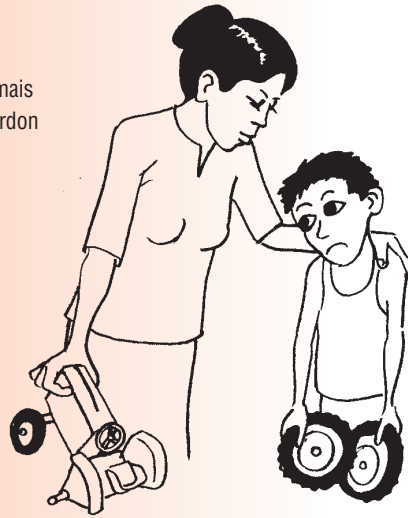
*Kit Loring et Carrie Herbert collaborent au projet Ragamuffin qui propose des thérapies / psychothérapies au travers d'arts créatifs pour les enfants, les adolescents et les adultes du Royaume-Uni mais aussi de l'outre-mer. L'objectif de Ragamuffin est le soulagement de la douleur émotionnelle et des désordres psychologiques chez les enfants comme les adultes.*

Email : theplace@ragamuffin.org.uk

## Un mot puissant

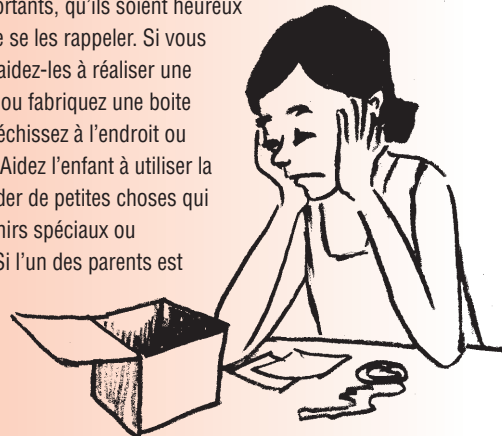
Certains d'entre nous n'ont peut-être jamais entendu nos parents nous demander pardon au cours de notre enfance. Pourtant, les parents sont aussi humains et n'ont pas toujours raison. Quelquefois dire « pardon » peut être le mot le plus puissant jamais prononcé.

**CE QUE L'ON PEUT FAIRE** Apprenez à demander pardon à qui que ce soit : un enfant, un parent, un conjoint ou un collègue, chaque fois que c'est nécessaire.



## Conservez précieusement les souvenirs spéciaux

Les souvenirs sont importants, qu'ils soient heureux ou tristes et c'est bon de se les rappeler. Si vous avez de jeunes enfants, aidez-les à réaliser une boîte à trésors : trouvez ou fabriquez une boîte spéciale avec eux et réfléchissez à l'endroit où vous pourriez la garder. Aidez l'enfant à utiliser la boîte à trésors pour garder de petites choses qui lui rappellent des souvenirs spéciaux ou différents événements. Si l'un des parents est en train de mourir, c'est une activité à faire ensemble qui aidera l'enfant à se souvenir.



## Soyez disponible

Les gens sont toujours pressés. Les pères sont occupés, les mères et les enfants de même. Tout le monde est occupé ! Mais si l'on ne prend pas le temps de s'occuper les uns des autres, des choses s'interposent entre tous. Les bonnes relations n'arrivent pas par miracle : il faut prendre le temps de les développer.

**CE QUE L'ON PEUT FAIRE** Nos choix reflètent nos priorités. Assurez-vous que les membres de votre famille prennent le temps de parler de leurs problèmes et préoccupations. Prendre ses repas ensemble est un bon point de départ.

## Amusez-vous et détendez-vous ensemble

On n'a jamais assez de temps dans la vie. Pourtant, il est si important de prendre le temps nécessaire pour passer des moments de qualité avec sa famille. Si cela peut se faire, suggérez de réserver un moment précis chaque semaine, pour que tous les membres de la famille (ou famille au sens large) puissent passer une heure (ou plus longtemps si possible) ensemble. Laissez chaque membre de la famille, chacun à son tour, choisir la manière de passer ensemble ce moment. Suivant la semaine, un enfant peut choisir un jeu, la mère peut décider de faire des gâteaux tous ensemble, la grand-mère peut choisir une promenade. Tout le monde participe à l'activité choisie.

## Qu'est ce qui permet de conserver la stabilité d'une famille ?

Réfléchissez à ces mots et à ce qu'ils veulent dire pour vous :

- sécurité
- amour
- encouragement
- compréhension
- justice
- patience
- gentillesse
- communication claire
- grâce

Quels mots ajouteriez-vous à cette liste ?

## Le contact qui fait guérir

Quelquefois, serrer tendrement quelqu'un dans ses bras peut calmer la douleur et aider à guérir. Cependant, dans certaines familles les gens n'expriment pas du tout leurs sentiments à travers le toucher. Les enfants grandissent alors en croyant qu'il n'est pas correct de s'étreindre. Pourtant, nous ne sommes jamais trop grands pour être tenus ou étreints tendrement !

**CE QUE L'ON PEUT FAIRE** Serrez les gens que vous aimez dans vos bras... mais seulement s'ils l'acceptent. Vous vous en porterez beaucoup mieux les uns comme les autres.



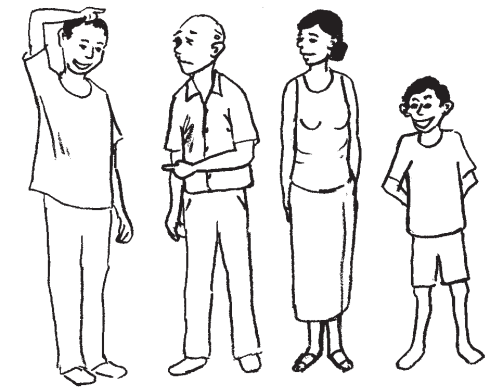
# Idées de jeux...

## Cache-cache

Une personne se bouche les oreilles et ferme les yeux puis compte lentement jusqu'à 100. Tout le monde court se cacher. Lorsque la personne a fini de compter, elle annonce bien fort : « J'arrive, que vous soyez prêts ou non ! » et part à la recherche de tout le monde. La dernière personne découverte prend la place de celle qui a compté et cherché.

## Sept !

Formez un petit cercle et commencez à compter à partir de un. Chaque personne annonce un chiffre et met un bras sur sa poitrine. Si elle utilise le bras droit et le croise sur sa poitrine, main vers la gauche, la personne sur sa gauche doit dire le chiffre suivant. Si elle croise le bras gauche, indiquant la droite, la personne sur sa droite doit dire le chiffre suivant. La direction peut changer à tout instant. Comptez jusqu'à sept. Arrivé à ce chiffre, au lieu de dire « sept » à voix haute, la personne pose sa main sur sa tête et indique à droite ou à gauche. La personne désignée doit alors recommencer à partir de un. Si quelqu'un se trompe, il est éliminé !



## Baccalauréat ou petit bac

Tout le monde doit savoir écrire pour y jouer. Chacun des joueurs prend une feuille de papier et un crayon. On décide de différentes catégories, par exemple noms de filles, arbres, oiseaux, équipes de football, rivières, villes, pays, fruits, fleurs, chansons... Sans regarder, quelqu'un pose la pointe du crayon sur une feuille de journal, donnant ainsi la lettre de l'alphabet avec laquelle on va jouer. Décidez du temps que vous allez consacrer à chaque lettre (une ou deux minutes). Il faut écrire, dans chacune des catégories, des mots qui commencent par la lettre choisie. Ensuite, on compte les points pour chaque mot. Si deux personnes ont le même mot, on l'élimine. Seuls les mots corrects trouvés par une seule personne remportent un point. Vous pouvez poursuivre le jeu avec d'autres lettres et à la fin, vous additionnez les notes du Baccalauréat !

## Charades bibliques

Une personne commence à mimer un personnage ou une histoire de la Bible. La personne qui devine la première est celle qui fait le mime suivant. Ce jeu peut être très drôle !

## Raconter une histoire

Asseyez-vous tous ensemble dans un lieu confortable et inventez des histoires. Quelqu'un commence une histoire imaginaire avec quelques phrases. Chaque personne doit ensuite ajouter quelques phrases à l'histoire commencée. Vous pouvez aussi choisir de raconter aux enfants des faits sur leur culture et leur histoire.