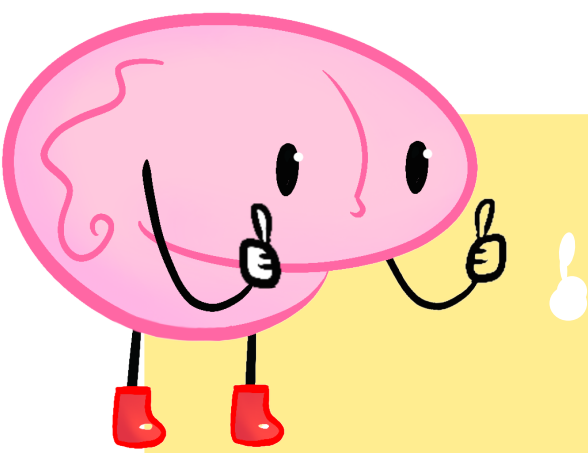




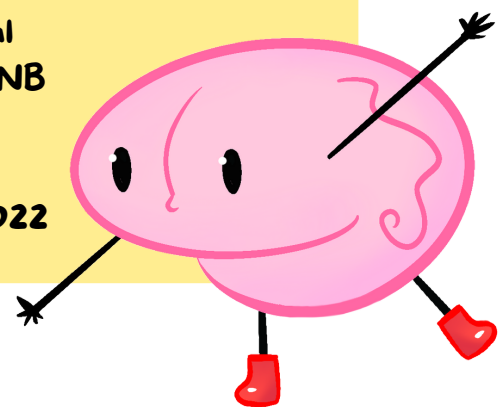
MÉDITER: JOUONS EN FAMILLE

GUIDE POUR
LES PARENTS ET LES TUTEURS

Projet FunConnectFam

Financé par
CNFS-Secrétariat National
et Programme DUO du CFMNB
et UMoncton

(c) Jbilou, Deschênes et al. 2022



ÉQUIPE DE CONCEPTION

Ce guide a été développé sous la supervision
scientifique et clinique de :
Dre Jalila Jbilou et Dre Élane Deschênes

Rédaction par

(Liste par ordre alphabétique)

Marie-Eve Carrière (Médecine)
Kelly Félicita Francisque (Médecine)
Michelle Healey (Psychologie)
Vanessa Hyslop (Psychologie)
Olivia Marcotte (Médecine)
Iza Pinette-Drapeau (Psychologie)

Contenu final révisé par

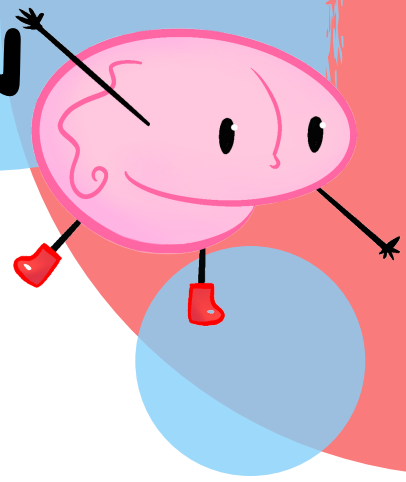
Jézabel Jaumain (Counseling familial)

ÉQUIPE INTERDISCIPLINAIRE DE RECHERCHE

Dres Mylène Lachance-Grzela, Annie Roy-Charland, Anik Dubé,
Vickie Plourde, Josée Nadeau, Liette Andrée Landry, Mme Danielle Doucet,
Drs Roger G. LeBlanc et Salah-Eddine El Adlouni

DANS CE CAHIER VOUS RETROUVEREZ LES PAGES SUIVANTES :

- C'est quoi la méditation?
- Bénéfices des jeux et conseils pour débiter
- Les qualités attitudinales cibles
- Comment bien utiliser l'encadré « Là pour mon enfant »
- Mais... qu'en est-il du temps?
- Jouer... en toute sécurité!
- La boîte de jeux.



C'EST QUOI LA MÉDITATION?

La méditation en pleine conscience est un moment de paix, de calme et d'introspection, où on porte une attention sans jugement à l'expérience du moment présent.



La méditation en pleine conscience, ce n'est pas juste être assis, concentré, les yeux fermés. C'est aussi...

Faire des activités en étant dans le moment présent

Porter attention au monde qui nous entoure

Trouver des moments de calme

Cultiver l'émerveillement

Prendre une pause dans nos vies occupées

Nous avons souvent tendance à **penser à plusieurs choses en même temps**. À la place de vivre le moment présent, nous pensons aux événements passés ou futurs. Une tête remplie comme ça peut apporter un stress qui nuit à notre santé physique et mentale et nos relations avec nos proches. Le stress touche autant les parents que les enfants et affecte leurs relations.

La pratique de la méditation en pleine conscience est comme un parapluie qui peut aider le cerveau à mieux gérer les stress de la vie et prendre ainsi une pause de la pluie.



BÉNÉFICES DES JEUX

POUR VOUS

- Réduire votre stress
- Améliorer votre prise de conscience de vos émotions et vos pensées
- Améliorer vos réactions automatiques au comportement d'opposition de votre enfant

POUR VOTRE ENFANT

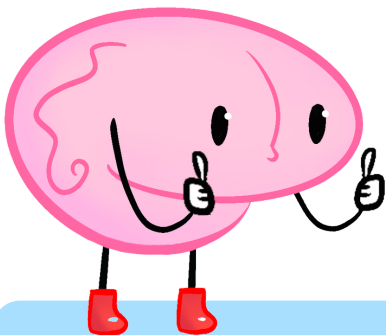
- Améliorer le contrôle de ses émotions
- Améliorer sa concentration et son niveau d'attention à l'école, au sport, à la maison...
- Réduire son stress
- Améliorer ses comportements

POUR VOTRE FAMILLE

- Vie familiale plus calme
- Améliorer vos relations et liens familiaux

CONSEILS POUR DÉBUTER

- 1 La méditation en pleine conscience requiert une certaine concentration afin de rester ancré dans le moment présent. Si vous remarquez que votre esprit vagabonde et que vous commencez à penser à diverses choses de votre quotidien, ne vous inquiétez pas; c'est normal! Quand cela se produit, ramenez simplement votre attention à votre respiration qui peut alors servir de point d'ancrage.



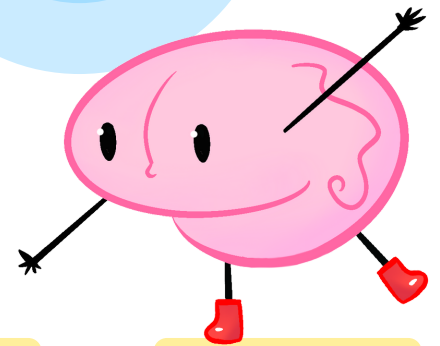
- 2 La méditation en pleine conscience peut également vous permettre de noter et observer vos émotions et vos sensations. Par contre, c'est aussi correct si rien ne se produit; c'est mieux de ne pas se forcer, laissez-vous aller et amusez-vous!

NE LÂCHEZ PAS!

Comme n'importe quelle activité, que ce soit le sport, les arts, la cuisine et bien d'autres, la méditation en pleine conscience est un exercice qui se pratique. Plus vous vous pratiquerez, plus vous remarquerez de choses et plus vous apprécierez. C'est important d'avoir de la patience et d'être gentil avec soi-même et avec son enfant.

LES QUALITÉS ATTITUDINALES CIBLES DE LA PLEINE CONSCIENCE

Les jeux vont aussi vous permettre d'explorer, de développer et d'accroître les qualités cibles de la pleine conscience qui sont expliquées plus bas. Chaque jeu vise une ou quelques-unes de ces qualités



Absence de jugement

Pouvoir observer son environnement, les autres et soi-même avec neutralité

Patience

Supporter l'attente avec calme et persévérance, accepter le rythme des choses

Acceptation

Accueillir la réalité telle qu'elle est, que ce soit les autres, soi-même ou des situations

Confiance en soi

Se connaître, croire en son potentiel et en ses capacités, avoir conscience de ses forces et s'affirmer

Esprit du débutant

Essayer de tout faire comme si c'est la 1ère fois et de s'émerveiller

Ne pas se forcer

Essayer de tout faire sans penser à la pression d'exécution et aux résultats

Lâcher prise

Se détacher du désir de tout contrôler, se laisser envahir par un sentiment de liberté et de légèreté

Ancrage

Porter une attention consciente au moment présent, aux sensations vécues et à la paix intérieure

Intelligence émotionnelle

Gérer ses émotions, percevoir et comprendre les siennes et celles des autres

Amour bienveillant

Vouloir le bonheur et le bien de tous, incluant soi-même

Compassion

Reconnaître, accepter et rester bienveillant face à ses propres difficultés ainsi qu'à celles des autres

Gratitude

Être reconnaissant envers les personnes, les choses et les situations qui vous apportent de la joie

Pardon

Se libérer des sentiments de rancune à l'égard des autres et de soi-même

Discours interne positif

Être gentil et encourageant dans la manière de se percevoir et de s'adresser à soi

Résilience

Se relever après avoir vécu des épreuves ou des expériences difficiles et continuer avec espoir

Comment bien utiliser l'encadré: « LÀ POUR MON ENFANT »



Pourquoi?

L'encadré « LÀ POUR MON ENFANT » est un outil qui vise la validation des émotions et des pensées des enfants. Écouter ce que l'enfant nous partage permet la reconnaissance, l'acceptation et la normalisation de ce qu'il ressent en vue d'établir avec lui un plan d'action (de résolution, de gestion ou d'ajustement). L'encadré vise aussi la création d'un espace de communication et d'écoute attentive et rassurante qui renforcera votre relation avec votre enfant. Ce genre de discussion améliore la communication et renforce la confiance entre votre enfant et vous.

Cet outil vous sera utile aussi pour vous aider à entamer des conversations sur des sujets sensibles ou que vous ne savez pas comment aborder avec votre enfant.

Quand?

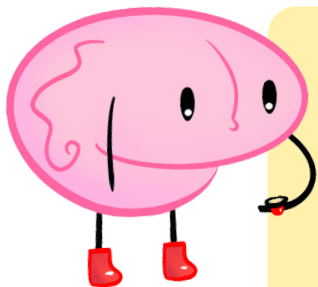
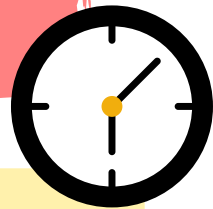
Vous pouvez utiliser l'encadré « LÀ POUR MON ENFANT » à la fin de chaque activité et encourager votre enfant à vous partager les émotions et les pensées qu'il ressent. Il est tout aussi important de discuter des émotions (et des pensées) qui sont plus difficiles à gérer pour vous ou pour votre enfant que celles qui vous semblent plus agréables. Vous pouvez aussi utiliser cette approche dans la vie de tous les jours pour aborder les émotions et pensées ressenties par votre enfant.

Il est important de ne l'utiliser que si l'enfant est d'accord pour s'ouvrir sur ses émotions et ses pensées. S'il n'est pas confortable de le faire, rassurez-le en disant "C'est OK, je comprends et je reste disponible pour t'écouter et discuter avec toi quand tu seras prêt".

Comment?

Il est important d'être patient (ne pas interrompre votre enfant pendant qu'il parle, respecter les moments de silence, laissez-le prendre tout son temps). La bienveillance, l'empathie et la compassion sont importantes à démontrer pour que l'enfant ne se sente pas jugé. Évitez donc de porter des jugements comme par exemple de dire ce qui est bien ou mal, positif ou négatif, ou de dire des commentaires ou des comparaisons avec d'autres situations ou personnes. Vous pouvez faire preuve d'ouverture, d'acceptation et confirmer votre soutien à votre enfant.

MAIS... QU'EN EST-IL DU TEMPS?



Il arrive que l'on se sent submergé par les événements du quotidien. Il est parfois difficile de maintenir un équilibre entre le travail, la famille et nos autres responsabilités. Lorsque c'est le cas, trouvez un moment pour faire une pause, assurez-vous d'être gentil et patient envers vous-même et votre enfant et faites de votre mieux.



Trucs et astuces afin d'arriver à un meilleur équilibre entre les différentes sphères de votre vie

- **Activités en famille:** Tentez de réserver à l'avance des périodes de temps spécifiques dans la semaine pour des activités familiales. La durée des activités peut être plus courte (5-15 minutes) ou plus longue (1-2 heures). Aussi, pensez à faire ces activités au réveil le matin ou à n'importe quel moment de la journée quand vous en ressentez le besoin.
- **Espace de travail à la maison:** Si vous travaillez souvent chez vous, essayez de réserver un endroit dans la maison qui est uniquement pour le travail. Cela vous permettra d'avoir des limites plus claires entre le travail et la vie familiale.
- **Profitez des repas en famille:** Essayez de manger les repas en famille à la table, sans distractions (fermer les cellulaires et la télévision). Trouvez des sujets de conversation pour discuter ensemble ou faire des projets en famille. Chacun peut à son tour proposer un sujet à discuter.
- **Gérez votre temps:** Essayez d'inclure les enfants lorsque vous faites des tâches ménagères ou lorsque vous cuisinez. Cela vous permettra de passer du temps en famille tout en étant productifs et d'avoir un petit coup de main avec les tâches! Profitez de ces moments pour rire et parler entre vous. Ce n'est ni une corvée, ni une punition.
- **Impliquez vos enfants:** Lorsque c'est possible, tentez de faire vos tâches reliées au travail quand les enfants sont occupés. Par exemple: répondre à des courriels quand les enfants sont au lit ou partis jouer avec des amis. Cela vous permettra d'avoir plus de temps en famille lorsque l'enfant sera à la maison.

ET VOUS LES PARENTS...?

- Bien que le travail et la vie à la maison soit une grande partie de votre vie, il est également très important que vous preniez du temps pour vous-mêmes. Vous le méritez !

Prenez le temps de faire des activités relaxantes que vous aimez (ex: prendre un bon bain chaud, aller prendre une marche, dorloter-vous) afin de **refaire le plein d'énergie**. Vous serez ensuite beaucoup plus confiants et prêts à affronter les défis de la vie au quotidien!



JOUER... EN TOUTE SÉCURITÉ!



Les jeux, c'est amusant, mais nous devons toujours nous assurer de veiller à notre propre sécurité ainsi qu'à celle des autres pendant le déroulement des activités. Il arrive à tout le monde d'être distrait de temps à autre. Voici quelques conseils pour vous assurer de la sécurité de toute la famille tout en vous amusant!

1 SÉCURISEZ L'ESPACE DE JEU :



Avant de commencer à jouer, il est important de s'assurer que l'endroit choisi est sécuritaire. Pour ce faire, vous pouvez **vérifier les points suivants**:

- Vérifiez qu'il n'y a pas d'objets dangereux autour de vous (objets coupants, pointus, qui dégagent de la chaleur ou des produits toxiques).
- Vérifiez qu'il n'y a pas d'objets sur lesquels vous risquez de trébucher par terre.
- Vérifiez qu'il y a assez d'espace pour jouer.

Si vous remarquez des dangers lors de la vérification, éliminez-les sécuritairement, si ce n'est pas possible, choisissez un autre endroit pour faire l'activité.



2

À surveiller:

*Si vous pensez qu'un jeu ou qu'un objet est dangereux pour vous ou votre enfant, suivez votre instinct. Ne prenez **jamais** de risques!*

Exemples de mesures sécuritaires:

- Remplacez les objets solides par des objets plus mous au besoin (ex: utilisez de petits oreillers).
- Demandez à l'enfant s'il se sent à l'aise de faire l'activité avant de débiter.
- Répondez aux questions et aux inquiétudes de l'enfant s'il en a.

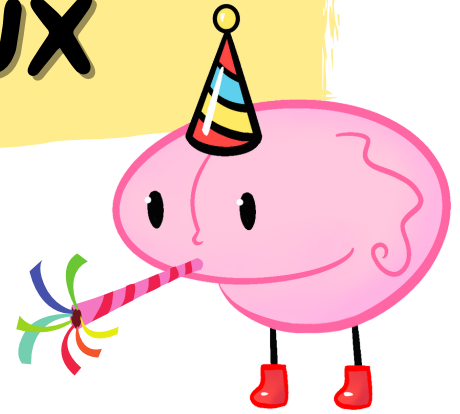
Moment de discussion...

3



Prenez le temps de discuter de la sécurité avec les enfants et encouragez-les à reconnaître les dangers lorsqu'ils sont présents. Vous pouvez même leur demander de vous aider à identifier les dangers avant de commencer les jeux! Plus vous les ferez participer à la préparation du jeu, plus ils seront prêts à jouer.

LA BOITE DE JEUX



La boîte de jeux contient:

- Instructions des jeux d'exploration
- Instructions des jeux de routine
- Cartes aide-mémoire de l'enfant
- Calendrier d'organisation des jeux
- Matériel nécessaire pour certains jeux

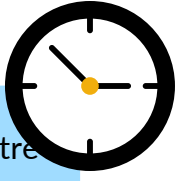
Le programme « Méditer: jouons en famille » présente différentes façons de méditer en pleine conscience avec 2 sortes de jeux:

Jeux d'exploration

 Vous pouvez commencer avec ces jeux pour essayer les activités de méditation et voir si votre enfant et vous les appréciez.

Ceci vous aidera, ainsi que votre enfant, à décider si vous souhaitez vous engager dans une pratique plus régulière de la méditation consciente.

Jeux de routine

 Ces jeux sont assez courts et peuvent être facilement intégrés dans la vie quotidienne.

D'ailleurs, certains jeux peuvent être réalisés à n'importe quel moment de votre journée, par exemple, dans la voiture, dans le lit, à l'école, au travail ou lors d'une promenade ou quand vous, ou votre enfant, faites face à un stress.

Astuce! Les cartes aide-mémoire peuvent aider l'enfant à choisir son jeu de la journée et l'utiliser quand il ressent du stress pendant qu'il est à l'école, au sport ou ailleurs.

PLANIFIER LES TEMPS DE JEU

- **Jeux d'exploration:** Il est recommandé de jouer une fois par semaine. Choisissez le jeu au début de la semaine avec votre enfant.
- **Jeux de routine:** Il est recommandé de jouer une fois par jour afin que la respiration en pleine conscience devienne une habitude et intégrée à la vie de tous les jours.

Recommandation : Planifiez les temps de jeu avec votre enfant et adaptez le programme aux préférences de votre famille. Vous pouvez utiliser le calendrier pour organiser votre semaine en pleine conscience!



Les activités proposées sont simples et aideront votre famille à mieux gérer le stress.
Ces outils pourront être utiles pour votre enfant toute sa vie dans le développement de son plein potentiel.
Essayez de réserver du temps pour vous amuser et rire de bon cœur avec votre enfant, c'est important !

