



# COMMENT RELÂCHER LA PRESSION EN FAMILLE EN FIN DE JOURNÉE ?



## UN VRAI TEMPS CALME DANS LA JOURNÉE (VOIRE UNE SIESTE)

Les **siestes** sont structurantes pour les bébés, mais les **enfants et adolescents** peuvent tirer des bénéfices de quelques minutes de **temps calme** dans la journée. Ce temps peut être passé à **dormir** ou juste à se **reposer**, à porter son attention sur la **respiration**.



## DES JEUX LIBRES ET ACTIFS COMME SOUPAPES DE SÉCURITÉ

Toutes les activités dans lesquelles les enfants peuvent **s'oublier** ("être dans le **flow**") sont propices au relâchement de la pression et au **calme mental** nécessaire pour traiter les événements de la journée. Les **jeux libres** sont des moments de flow pour les enfants.



## ALLUMER UNE BOUGIE COMME UN RITUEL

Allumer une **bougie** à un moment précis de la journée chaque jour, comme un rituel marque le **passage** d'un temps à un autre. Par exemple, on peut allumer une bougie avant le repas et l'éteindre à la fin du repas.



## UNE HISTOIRE PARTAGÉE (PAS SEULEMENT AU COUCHER)

Les **histoires** que les enfants entendent influencent les histoires qu'ils se raconteront à eux-mêmes. La **répétition** d'une même histoire peut avoir un caractère **fondateur** : les angoisses sont soulagées à travers la répétition, l'histoire devient un pilier constructeur de la personnalité. La lecture d'histoires ne doit **pas être réservée au coucher**, ni cesser quand les enfants savent lire.



## UN MOMENT DE SILENCE EN FIN DE JOURNÉE

Un moment de **silence** juste avant le dîner du soir peut représenter une bonne soupape de sécurité. Cela peut simplement consister à **éteindre les écrans et la musique**, et à inviter les enfants à **chuchoter** pendant le temps du dressage de table.



## PARLER DES ÉMOTIONS

Engager une **conversation authentique** avec les enfants resserre les liens parents/ enfants. On peut passer par l'image du **seau émotionnel** ou des **chaudoudoux**.

