

5 JEUX POUR RELÂCHER LES TENSIONS FAMILIALES



Ces jeux font en sorte que les enfants expérimentent du pouvoir, du contact et de la sécurité. Il est possible que des tensions se déchargent : un enfant peut pleurer après avoir ri et c'est le signe qu'il se sent en sécurité pour évacuer ses émotions. Le consentement et le cadre de sécurité sont indispensables.

ATTRAPE ATTRAPE

- S'approcher de l'enfant comme si on allait l'attraper mais sans jamais réussir.
- Mettre de l'enthousiasme en laissant l'enfant s'échapper et en prenant l'air dépité de celui ou celle qui ne comprend pas ce qui lui arrive.



LE SHAMPOING

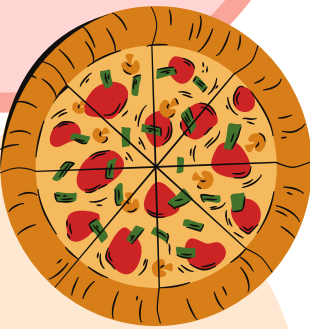
- Proposer aux enfants de nous faire un shampoing imaginaire et de nous coiffer.
- Les laisser inventer des coiffures loufoques, nous mettre des accessoires dans les cheveux, sculpter les cheveux avec du gel coiffant ou de l'eau, faire de la mousse pour nous faire une barbe de Père Noël...



LE JEU DU STOP

- Quand nous devons faire à l'enfant quelque chose qu'il n'aime pas (lui couper les ongles, lui laver les cheveux, le moucher...), -> nous arrêter complètement dès qu'il dira STOP.
- S'arrêter au premier STOP de manière exagérée : avec un air stupide, en s'immobilisant comme une statue, en bougeant seulement les yeux...
- Reprendre la tâche avant le prochain STOP.
- Faire semblant de mal entendre : *qu'est-ce que tu as dit ? tu as dit de continuer, c'est bien cela ? tu peux répéter, je n'ai pas bien entendu ? ah, tu as dit stop... oh, il faut vvvvvite que je m'immobilise !*

LE PIZZAÏLO



- L'adulte est le pizzaiolo et l'enfant est la pâte à pizza.
- Pétrir la pâte doucement.
- Étaler la sauce tomate en passant les mains sur le ventre de l'enfant, déposer le fromage en faisant des petits pics sur son corps, ajouter des herbes et de l'huile.
- Inventer des gestes qui renforcent le lien.
- Finir en frictionnant l'enfant pour simuler le four.



LE JEU DU OUI

- Consacrer un temps limité à un seul enfant pour faire avec lui les activités qu'il souhaite.
- Se mettre d'accord sur le temps et sur un cadre de sécurité : l'enfant ne formule pas de demandes dangereuses ou qui ne respectent pas l'intégrité.
- Se laisser guider en lui laissant l'initiative des activités et consignes. L'enfant risque de proposer des jeux que le parent n'aime car c'est une manière pour lui de vérifier que son parent tient parole.
- Utiliser un timer pour cadrer le temps consacré au jeu du oui.