HABITAT LANAUDIÈRE

Changer de rythme : redonner le souffle à la vie familiale



Périnatalité et petite enfance

SAVAIS-TU QUE... Les enfants ne se contentent pas de nous écouter, ils nous imitent ?

En ralentissant et en choisissant ce qui est essentiel plutôt que l'excès, les parents tracent un chemin lumineux que leurs enfants suivront naturellement.

Choisir ce qui nourrit vraiment la famille
Plutôt que de tout faire, privilégier ce qui apporte du sens : les moments de partage, le calme après l'école, les histoires du soir, les repas sans distraction. Moins de bruit, plus d'écoute. Moins de déplacements, davantage de présence.



Cultiver une vie avec plus de lien et moins de tension :
- Des journées qui respirent, sans courir après le temps.
- Des enfants autorisés à rêver, s'ennuyer, créer.
- Des parents qui se libèrent de la quête de perfection et du devoir de tout accomplir.

Retrouver l'essentiel; soi, sa famille, son rythme par :
- Un rythme respectueux des besoins de chacun, surtout celui du repos.
- Des activités choisies avec envie, non imposées.
- Des objets porteurs de sens, de souvenirs, d'histoire, au-delà des marques.

Être vivant plutôt que parfait en valorisant :
- Les silences partagés, comme un câlin sans mots ou un moment côte à côte à contempler le ciel.
- Les rires inattendus.
- Les gestes simples.

En résumé : privilégier la qualité à la quantité.



Ce modèle se révèle contagieux : les enfants qui grandissent ainsi apprennent à se centrer, à aimer sans conditions, et à se sentir « assez » tels qu'ils sont.

BOUGER POUR RELÂCHER LES TENSIONS

Bouger chaque jour, même quelques minutes, est bénéfique pour l'enfant : une marche, un jeu actif comme « Jean dit » ou une petite danse permettent d'évacuer le stress accumulé, que ce soit à la garderie ou à l'école. L'activité physique soutient le développement moteur, favorise un bon sommeil et contribue à la santé globale, tout en créant un moment de complicité avec l'adulte.

Astuce : installer des transitions douces entre activité et repos aide l'enfant à intégrer l'importance de ralentir après un moment d'excitation.

Exemples de transitions calmes
- Activité calme après une activité physique (coloriage, lecture, jeu symbolique).
- Passer d'un moment actif à un moment « collé » ou câlin.
- Jeux de relaxation guidée, exercices de respiration.

CE QUE NOS GESTES TRANSMETTENT

Être pleinement présent dans les gestes quotidiens montre à l'enfant que chaque instant mérite notre attention. C'est une manière silencieuse mais puissante de dire : "Tu comptes, ici et maintenant." Ces petites actions façonnent une sécurité affective durable et plantent les graines du bonheur simple.

Créer ensemble, pas seulement consommer

Fabriquer un jouet, inventer une histoire, cuisiner ou jardiner ensemble : ces instants partagés renforcent les liens familiaux et ouvrent des portes vers la créativité libre. Dans ces moments, l'enfant découvre qu'il peut être acteur du monde, pas simple spectateur.

Respecter le rythme naturel

Ralentir devient un acte de résistance face au tumulte ambiant. C'est redonner à l'enfant le droit d'explorer, de poser des questions sans se presser, de savourer la lenteur. Ce rythme respecté favorise l'écoute de soi et des autres.

Choisir des mots qui élèvent

Les mots ont le pouvoir de construire ou de limiter. Poser des questions ouvertes, valoriser l'émerveillement et l'échange plutôt que la performance, c'est inviter l'enfant à s'interroger et à rêver. Le langage devient alors un pont vers une conscience plus profonde.

Transformer les « moins » en aventures

Un dimanche sans écran peut devenir une véritable quête sensorielle : écouter les bruits du vent, observer les nuages, inventer des jeux à partir de rien. Ce vide apparent devient une richesse, un terreau fertile pour l'imagination et le lien familial.

LA RELAXATION CHEZ L'ENFANT

Relaxer aide à mieux gérer les émotions, réduire le stress, améliorer la concentration et le sommeil. Voici quelques jeux simples à proposer :

Étirements ludiques

- Chat/Vache : alterner dos rond et creusé en respirant.
- Arbre dans le vent : équilibre sur une jambe, bras levés.
- Papillon : assis, genoux qui battent doucement.

Respirations amusantes

- Ballon : gonfler le ventre à l'inspiration, souffler lentement.
- Bougie magique : souffler doucement sans l'éteindre.
- Animal : respirer comme une tortue, un lion…



Petits massages

- Pluie et soleil : tapoter puis lisser la peau.
- Massage de l'ours : poings fermés sur les épaules et le dos.
- Dessine sur ton dos : deviner une forme tracée avec les doigts.

Jeux de pleine conscience

- Balade silencieuse : écouter les sons, sentir les odeurs.
- Jeu des 5 sens : nommer ce qu'on voit, entend, sent…
- Observer les nuages : imaginer sans se presser.

À RETENIR :

**SIMPLIFIER NE SIGNIFIE PAS RENONCER : C'EST CHOISIR AVEC INTENTION.
EN DISANT NON À LA SURCHARGE, ON DIT OUI À L'ESSENTIEL : LA RELATION, LA JOIE, LA PAIX INTÉRIEURE.**

« CE QUI EST LE PLUS PRÉCIEUX DANS UNE FAMILLE, CE N'EST PAS CE QU'ON FAIT, MAIS LA FAÇON DONT ON EST ENSEMBLE. »

OUTILS :

Pour faciliter la gestion des écrans en famille: https://www.fcpq.qc.ca/action-parents/strong5-outils-pause-pour-gerer-les-ecrans-en-famille-strong/

MUSIQUE :

Sommeil magique : relaxation guidée imagée pour enfants (CD) - Mireille Godbout
https://www.renaud-bray.com/Disques_Produit.aspx?id=2055398&def=Sommeil+magique+%3a+relaxation+guid%c3%a9e+imag%c3%a9e+pour+enfants+(CD)%2cGODBOUT%2c+MIREILLE%2c9782897362171

Berceuses... Pour mon enfant- Barra Gemma
https://www.renaud-bray.com/Disques_Produit.aspx?id=70140&def=Berceuses...+Pour+mon+enfant%2cBARRA+GEMMA%2cACMCD2422

LIVRES :

Méditation et relaxation pour mon enfant : 5-12 ans 2e éd. - Gilles Diederichs

Relaxations créatives pour les enfants
Nathalie Peretti

La Respiration magique #01
Alexandra Célérault | Juliette Schack

100 façons de se créer des souvenirs en famille: la bucket-list parents-enfants
Frédérique Corre Montagu | Viole Benilan

Maisons de la famille:

Carrefour familial des Moulins:
https://www.carrefourfamilialdesmoulins.com/nous-joindre/

Parenfants de Mascouche:
https://www.parenfants.org/

Maison de la famille La Parenthèse:
https://maisonlaparenthese.org/

Sources et inspiration :

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/1_3_ans/jeux/relaxation-par-jeu/

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/vie-famille/ik-naitre-grandir-activite-detente-relaxation/

https://easeparenting.app/blog/sante-bien-etre/commencer-annee-relaxation-parents/



Habitat Lanaudière remercie ses précieux partenaires

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS