

Le cahier de communication
de
PassiFlora App



Bonjour à vous !

Merci d'avoir téléchargé ce livret !

Ici, nous allons vous proposer 3 activités pour vous aider à mieux communiquer entre parents et enfants. Nous espérons que vous en ferez bon usage :)



Sommaire

Activité 1 : La toilette du samourai p.3

Activité 2 : Communiquer dans un conflit : les trois 1 p.5

Activité 3 : La météo intérieure de l'autre : tableau des humeurs p.6

Feuille de notes pour y inscrire toutes vos idées en plus ! p.7



Activité 1 : La toilette du Samourai

Activité créée par Estelle Hilt.

Un samourai est un guerrier japonais de la société féodale. Celui-ci devait apprendre à maîtriser ses peurs et à parfaire ses techniques de combat. Une légende raconte que, chaque matin, le samourai se livrait à un rituel qui consistait à réaliser une « toilette » énergétique en se tapotant et en se frottant le corps de la tête aux pieds.

L'ACTIVITÉ :

1. Installes-toi debout, la posture est droite et sans tension.
2. Frotte tes mains vigoureusement l'une contre l'autre. Tu peux ressentir qu'elles chauffent.
3. Pose tes mains sur tes paupières, sans appuyer, et ressens la chaleur sur tes yeux.
4. Tapote ton cuir chevelu et ton front avec le bout de tes doigts comme si tu te faisais un massage.
5. Frotte à nouveau tes mains l'une contre l'autre. Pose-les en coquille sur tes oreilles. Avec une de tes deux mains, viens tapoter le dos de l'autre main avec le bout de tes doigts et écoute le bruit que cela fait. Recommence sur l'autre oreille.
6. Réalise un massage énergétique de ton visage en commençant par ton nez, tes sinus, tes sourcils, puis dirige-toi vers les tempes et les oreilles toujours en massant



7. Prends un temps pour bien respirer, avec énergie à l'inspiration et avec relâchement à l'expiration.
8. Frotte le reste de ton corps avec tes mains. Tapote tes épaules, tes bras, ta poitrine, toute la partie du dos accessible, tes reins, tes fesses, tes cuisses, tes jambes, tes pieds jusqu'aux orteils. Imagine que ces gestes t'aident à évacuer tes soucis.
9. Ferme les yeux et prends un temps pour ressentir les nouvelles sensations.



Activité 2 : Communiquer dans un conflit

Il arrive souvent qu'on se sente emportés par un conflit, par une dispute ou bien que le mode de communication qu'on adopte ne permette pas un échange constructif et vertueux. Dans cette activité, vous allez apprendre (parent et enfant) à utiliser une méthode simple lors d'une situation complexe.

L'ACTIVITÉ : Lorsqu'une situation difficile se présente, prenez un temps, après coup, pour discuter l'un avec l'autre comme suit :

1 émotion : dites à l'autre ce que vous avez ressenti au moment où l'événement a eu lieu. ("lorsque tu as fais ça, j'ai été triste / en colère ... j'ai eu mal au coeur)

1 besoin : dites à l'autre ce dont vous auriez besoin à la place d'une querelle ("j'ai besoin d'espace, de temps seul(e), j'ai besoin de repos, j'ai besoin d'éclaircir une situation, j'ai besoin de comprendre pourquoi tu fais ceci")

1 action : maintenant que chacun, vous avez pu exprimer à l'autre simplement et clairement vos ressentis et vous souhaitez, trouvez un compromis et choisissez ensemble une action que vous allez mener pour permettre à vous 2 de mieux vivre cette situation si elle se représente.



Activité 3 : Météo intérieure

Il peut être difficile parfois de décoder et de comprendre les émotions de l'autre, pourtant, on sait combien ce paramètre est important dans la communication. Ici, il est question de construire un outil qui vous permettra de communiquer plus aisément sur vos ressentis intérieurs, même si c'est difficile pour vous.

L'ACTIVITÉ : Prenez une feuille blanche et dessinez un tableau avec les jours de la semaine. Sur le côté, mettez-vous d'accord avec votre enfant sur une légende qui vous ressemble, et grâce à laquelle vous pourrez représenter vos humeurs.

Chaque jour, inscrivez chacun sur ce tableau votre humeur (à la fin de la journée, au début, plusieurs fois). L'idée est que lorsque c'est difficile pour votre enfant ou pour vous de dire à l'autre comment c'est à l'intérieur de vous, vous pourrez consulter ce tableau pour avoir une indication ! Une discussion peut alors plus facilement émerger grâce à cet outil.

Disposez le sur un endroit visible pour vous deux.



Notes



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes. There are 12 lines in total, evenly spaced.

A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes. There are 4 lines in total, positioned in the lower half of the page.



Les partenaires qui ont participé à la création de ce livret



Estelle HILT
@sante_etc



À bientôt

