

LE LIVRET DE DÉCOUVERTE

Living together



La vie ensemble

Living together

UNE AFFICHE DE LA COLLECTION

Little Sweet Family

IL ÉTAIT UNE FOIS ...

Caroline de Coeur de Plume

Cette affiche est le fruit d'une réflexion familiale d'abord puis retravaillée avec Laure de Hello Bonheur.

Dans notre famille, lorsque mon mari et moi avons commencé à changer notre façon d'accompagner les enfants, nous avons eu besoin de nous poser la question de ce que l'on voulait VRAIMENT leur transmettre et vivre ensemble. Nous en avons parlé avec eux, et avons pu clarifier quelques valeurs essentielles. Celles-ci peuvent se décliner en grandes "idées".

Cette affiche permet de poser ce qui, au sein de nos foyers, peut représenter des clés pour vivre ensemble.

Le livret joint vous permettra de mieux comprendre ces clés et de vous approprier cette affiche afin qu'elle trouve sa place doucement dans votre famille. Belle découverte!

Laure de Hello Bonheur

Quel bonheur pour moi, de vous présenter aujourd'hui cette co-création avec Caroline.

Maman d'une petite fille de 4 ans, je découvre, depuis sa naissance, un univers où un parent et son enfant peuvent avancer main dans la main, pour grandir ensemble. La découverte de la parentalité bienveillante a changé ma vie, et je suis persuadée qu'elle peut tout simplement...changer le monde !

La réalisation de cette affiche a été tout en fluidité, tant je rejoins Caroline dans ce qu'elle partage et dans les valeurs qu'elle véhicule.

J'ai souhaité la mettre en image, en mettant ces idées en parallèles avec la beauté, l'équilibre parfait et la résilience de la Nature dont nous faisons partie.

J'espère que cette affiche saura vous accompagner dans votre cocon familial sûrement plein de remous comme l'est la vie, en faisant valser injonctions et croyances limitantes pour toujours plus de douceur.

Living together

LES GRANDES IDÉES

Les différentes phrases sur cette affiche ont pour intention de permettre à chaque membre de la famille de trouver sa place, se sentir aimé et accepté et en même temps de réussir à vivre ensemble le plus harmonieusement possible.

Ces NE sont pas des objectifs de perfection, ni des injonctions à avoir une vie de famille sans accroc, ni des attentes à formuler auprès des enfants. Voyez-les plutôt comme des "mémos" de ce que vous aimeriez vivre, sans pression : la vie de famille n'est pas toujours un long fleuve tranquille, et c'est tout à fait normal!

MIEUX COMPRENDRE...

Les émotions sont
les bienvenues



Un grand nombre d'adultes n'a pas été "autorisé" à vivre ses émotions : "un garçon ne pleure pas" ; "t'es pas belle quand tu cries" ; "tout le monde nous regarde, arrête de hurler!" ; ce qui provoque une retenue de celles-ci et peu à peu nous éloigne de ce que nous sommes et/ou aimerions vivre.

Les émotions sont naturelles et la preuve que nous sommes bien vivants! Elles peuvent s'exprimer par des larmes, des cris, des tensions dans le corps, des frissons etc. Laisser les émotions s'exprimer dans le corps est un processus sain et naturel.

Accueillir les émotions, c'est être là, à l'écoute, avec celui qui est traversé, avec le cœur.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la bibliographie en fin de livret.

Living together



Le rythme de chacun est respecté

Parfois, nos vies d'adultes sont des courses effrénées! "Vite" ici, "dépêche toi" là, "on va être en retard"... Nos enfants, quant à eux, aiment aussi découvrir, flâner, regarder leur environnement ; les petits ont soif d'autonomie et de faire seuls et cela prend du temps ; certains ont besoin de temps pour faire connaissance avec des nouvelles personnes, les adolescents peuvent adopter un rythme complètement différent : bref, tous les membres de la famille n'ont peut-être pas le même rythme. Essayons d'en prendre conscience dans nos organisations familiales pour ne pas être et mettre tout le monde sous pression !

Nos différences font notre richesse



Connaissez-vous une famille dans laquelle tous les membres se ressemblent ? Pas physiquement, mais en termes de personnalité? Moi non ! Et tant mieux! Après avoir pris conscience de nos différences (qui vont changer tout au long de nos vies), veillons à ne pas (s')enfermer sous des étiquettes : "le sage", "la joyeuse", "le sensible", "la sportive", "le boudeur"... mais acceptons les différences de caractère ou les difficultés des un.es et des autres.

Comment? En soulignant ce qui est surprenant, remarquable, agréable chez les autres et en faisant des particularités de chacun, un atout pour soi et les autres. Chacun est unique et détient une multitude de compétences et talents ; ouvrons grand nos yeux!

Living together



Chacun fait de son mieux aujourd'hui

C'est quoi faire de son mieux ? C'est faire du mieux qu'on peut avec notre disponibilité, notre fatigue, notre motivation, notre joie et notre vécu de la journée.

Les adultes pourront en parler brièvement : "je me sens fatiguée aujourd'hui, je n'ai pas la patience de jouer aux Lego" ou bien "je suis tellement motivé pour aller faire une promenade! Qui veut venir avec moi?" Ce qui est notre mieux aujourd'hui, n'est peut-être pas le même qu'hier. Les autres membres de la famille ne vivent peut-être pas la même chose : essayons d'accepter.

Les adultes vont guider les enfants dans cet apprentissage et seront des exemples dans cette écoute de soi et des autres.

On est à l'écoute de notre nature



Cette phrase nous amène sur deux chemins : la nature qui nous entoure et notre propre nature.

Essayons de nous laisser guider par la nature : en hiver, c'est peut-être le moment de ralentir, observons ce qui se passe dehors ; au printemps, nous avons souvent envie de nouveauté, de voir émerger des projets, comme les bourgeons dehors. Prenons le temps de nous émerveiller avec nos enfants devant les oiseaux, la mer, les papillons, les arbres, le ciel... Quant à notre propre nature, c'est une invitation à s'aimer comme nous sommes, avec nos forces, nos fragilités, nos talents, nos difficultés. Apprendre à s'aimer pleinement et entièrement, c'est le plus beau cadeau que nous puissions faire à nos enfants, non?

Living together



Savourer, c'est apprécier, déguster, prendre le temps de goûter tous les petits bonheurs qui arrivent dans notre quotidien.

Parfois, nous ne les voyons plus, ils s'effacent sous le poids du reste.

Essayons de les mettre en avant d'une façon ou d'une autre : partager un ou plusieurs bons moments de notre journée lors du repas du soir, tenir un carnet de "gratitude" ou un tableau de petits bonheurs ou encore une boîte à kifs, s'en parler avant de se coucher le soir "mon meilleur moment aujourd'hui".

Trouvons la manière de faire qui nous convient et savourons ces petits bonheurs : apercevoir un oiseau à la fenêtre, se promener main dans la main, marquer un but, sourire à un ami (même en visio), jouer à un jeu avec notre enfant...

Living together

S'APPROPRIER L’AFFICHE À LA MAISON

Comment faire vivre cette affiche, ces idées à la maison?



Tout d'abord, en **faisant en sorte que chacun puisse en parler**. Pourquoi ne pas profiter d'un goûter, apéritif ou conseil de famille avec vos enfants pour leur demander ce qu'ils pensent ou comprennent de ces phrases? Pas de bonne ou mauvaise réponse ; chacun exprime son ressenti. Si certaines des explications ci-dessus vous ont vraiment parlé, exprimez le également. L'intention première étant de discuter de ce qu'on aimerait vivre ensemble, dans notre foyer. Vous pouvez le faire à l'oral, avec des post-its sur un mur, sur un cahier ou un tableau.

Vous pouvez aussi essayer de trouver **des idées communes** entre tous les membres de la famille **pour expérimenter l'une des phrases**. Par exemple : "Comment pourrait-on faire pour que le rythme de chacun soit respecté? Notons toutes nos idées" Avec le support de votre choix, notez bien toutes les idées, même les plus farfelues ou imaginaires. Lorsque vous pensez en voir fait le tour, décidez ensemble celles que vous pouvez garder et mettez les en place à la maison. Vous pouvez consacrer une période d'une semaine, un mois ou plus à chaque phrase. Faites un bilan pour célébrer ce que vous avez aimé !



Les **transformer en jeu** : pourquoi ne pas mimer ou dessiner les phrases, pour les faire deviner? Cela donne une idée de comment on se représente chacune également!

Et vous, avez-vous d'autres idées?

N'hésitez pas à nous les partager sur les réseaux sociaux !

 @carocoeurdeplume
 Cœur de Plume



 @hellobonheur_creations
 Hello Bonheur

Living together

POUR ALLER PLUS LOIN...

Si vous souhaitez explorer les thématiques de la parentalité et du vivre ensemble, je vous propose quelques ouvrages que j'ai particulièrement apprécié :

- > "Parler pour que les tout-petits écoutent", Julie King et Joanna Faber
- > "Frères et soeurs sans rivalité", Adèle Faber et Elaine Mazlish
- > "Au coeur des émotions de l'enfant", Isabelle Filliozat
- > "Élever son enfant autrement", Catherine Dumonteil Kremer
- > "Les mots sont des fenêtres " Marshall Rosenberg
- > "L'atelier des émotions" Mathilde Chevalier Pruvo

Vous pouvez également suivre les comptes Instagram, pages Facebook et blogs de :

- > Soline Bourdeverre-Veyssière - S'éveiller et s'épanouir de manière raisonnée
- > Caroline Jambon - Apprendre à éduquer
- > Association Ensemble pour l'Éducation de la Petite Enfance
- > Laetitia Hervy - Ensemble naturellement
- > Héroïse Junier - La psy contre-attaque

Living together

QUI SOMMES-NOUS?

Caroline de Coeur de Plume

Je suis Caroline, maman de trois enfants de 3, 7 et 12 ans. Maman plutôt autoritaire au départ, j'ai compris plus tard que cette parentalité ne me convenait pas et abimait la relation avec mes enfants et l'estime qu'ils avaient d'eux-mêmes. J'ai pris un tournant en 2016, en suivant des ateliers parentalité.



Depuis, je n'ai cessé de me former pour à mon tour accompagner les parents et les éducateurs vers une communication apaisée et respectueuse de l'enfant : approche Faber et Mazlish, Communication Non Violente, Méditation Pleine Conscience et depuis peu, Parentalité Créative.

J'ai créé Cœur de Plume en 2018 et je suis aujourd'hui formatrice Petite Enfance-Jeunesse, animatrice d'activités pour les enfants ou en duo (adulte-enfant) sur les émotions, la communication et la pleine présence et d'ateliers collectifs pour les parents.

COEUR DE PLUME



www.moncoeurdeplume.fr

 @carocoeurdeplume

 Cœur de Plume

Living together

QUI SOMMES-NOUS?



Laure de Hello Bonheur

Je suis Laure, Maman de Zoé, 4ans, j'habite en région nantaise avec mon compagnon dans une petite maison ou nous avons fait notre cocon de douceur.

Hello Bonheur est né en 2018 quand j'ai enfin commencé à écouter mes inspirations créatives après une scolarité et une première vie professionnelle où je me sentais totalement inadaptée, perdue dans des bureaux entre communication, graphisme et commerce.

Si ma fille a été la première révélation de « moi m'aime » et la première inspiration de mes créations, elle n'en est pas la seule, la nature et les mystères de l'univers qui nous entourent m'animent chaque jour un peu plus.

Je crois très fort que chacun d'entre nous, avec sa sensibilité propre, et sa façon de voir les choses, peut apporter énormément au monde, pour peu que l'on laisse nos âmes s'exprimer. Mes créations, sont le reflet de mes explorations et de mes élans créatifs, vous pouvez les découvrir sur mon site et sur mon compte instagram.

HELLO BONHEUR



Créations graphiques & Illustrations
personnalisées

www.hellobonheur.fr



@hellobonheur_creations



Hello Bonheur



Créations graphiques & Illustrations
personnalisées

+





Créations graphiques & Illustrations
personnalisées

HELLO BONHEUR

www.hellobonheur.fr

 @hellobonheur_creations

 Hello Bonheur



COEUR DE PLUME

www.moncoeurdeplume.fr

 @carocoeurdeplume

 Cœur de Plume