

Atelier Communication NEWSLETTER



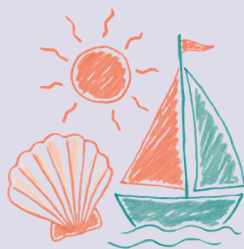
Juillet 2026 n°121



TRUCS ET ASTUCES

Les enfants sont en vacances, alors comment les occuper ?

- noter sur une feuille quelques idées que l'on a déjà, que les enfants aimerait faire et s'inspirer de la liste ci-contre...
- afficher la feuille
- quand les enfants s'ennuient, piocher une idée de la liste



Pour prendre soin de son sommeil : le shuffle cognitif

“Pour faciliter l'endormissement, choisissez un mot et visualisez des images commençant par chacune de ses lettres. Exemple pour le mot “pomme” : porte, orange, mer, montagne, étoile. Ce jeu détourne les pensées anxieuses, ainsi le cerveau se met en mode rêve avant même de sombrer dans le sommeil





LA CHASSE AUX TRÉSORS DE L'ÉTÉ

L'été est souvent LA saison qu'on anticipe avec joie et impatience tout le reste de l'année. Celle où on s'accorde du temps pour se reposer, s'amuser, visiter, nager, bronzer... bref, s'extraire de notre quotidien et profiter. Mais cette impatience se retourne parfois contre nous : comme on a hâte de s'offrir cette parenthèse, comme c'est une période qu'on organise potentiellement à l'avance, qui coûte de l'argent si on part en vacances, on nourrit beaucoup d'attentes. On peut donc ressentir une pression énorme à ce que notre été soit "parfait", sans avoir pris le temps de définir ce à quoi ça ressemblerait, pour nous, un été réussi. Du coup, les jours et les semaines passent, on fait des choses, sans être tout à fait sûr·e que c'est vraiment ce qu'on a envie de faire. Et quand arrive la rentrée ou l'automne, on ne sait pas trop où le temps est passé, et on est déçu·e de ne pas avoir vécu l'été dont on avait envie.

Pour éviter ça, la clé, c'est de décider dès maintenant de quoi vous voulez peupler votre été. C'est là qu'intervient l'outil de la Chasse aux trésors de l'été.

Voici le mode d'emploi :

★ Prenez une feuille, et répondez à ces questions :

Qu'est-ce qui me remplirait de délice cet été ?

Qu'est-ce que j'ai vraiment envie de faire au moins une fois cet été ?

Quels souvenirs est-ce que j'ai envie de créer cet été ?

Quel soin ai-je envie d'apporter à mon corps ?

Quels sont les endroits où j'ai particulièrement envie d'aller ?

Est-ce qu'il y a des livres que j'ai particulièrement envie de lire ?

Des personnes que j'ai particulièrement envie de voir ?

Des moments que j'ai envie de partager avec elles ?

Des aliments que j'ai envie de manger ou des restaurants à tester ?

Des activités que j'ai envie de découvrir ou de poursuivre ?

L'objectif est d'être aussi précis·e que possible, pour que ça donne une mission claire à votre cerveau.

À partir du moment où vous définissez quelque chose que vous avez envie de vivre, il va se mettre au travail pour détecter les opportunités et identifier le moyen d'aller dans cette direction.

Si c'est vague, comme par exemple "me détendre", votre cerveau ne saura pas concrètement comment faire ni à quoi ça ressemble.

Par contre, si vous mettez dans votre chasse aux trésors : "lire 15 minutes chaque jour sur une chaise longue", c'est suffisamment précis. Votre cerveau est capable de vous orienter dans cette direction.

Il sait ce qu'est une chaise longue, un livre et 15 minutes, donc quand il y aura une chaise longue de libre et 15 minutes de battement, il saura vous dire : "Ah bah tiens, c'est le moment de collecter ce trésor-là !"

★ Le but du jeu, c'est d'aboutir à une liste de trésors d'été à collecter qui soit suffisamment chouette pour vous remplir d'anticipation positive, mais qui ne soit pas tellement irréaliste qu'elle vous stresse d'avance.

Et surtout, surtout, déposez des trésors qui vous ressemblent, qui correspondent à l'été que VOUS avez envie de passer (et pas l'été que vous pensez que vous DEVRIEZ passer pour montrer au monde ou aux autres que vous valez quelque chose).



Un conseil de Christophe André

« Sourire mobilise quinze muscles,
mais faire la gueule en sollicite
quarante.

Reposez-vous : souriez !





MON ENFANT VEUT TOUT, TOUT DE SUITE

Votre enfant pose ses yeux sur un jouet, réclame un gâteau ou demande une histoire supplémentaire. Vous lui répondez "pas maintenant"... et la scène s'enflamme. En un instant, les larmes jaillissent, la colère monte et l'attente devient insupportable. Cette impatience, tous les parents la connaissent. Mais pourquoi est-elle si intense chez les enfants, et comment les aider à la traverser sans que chaque "non" ne vire à la crise ?

Rassurez-vous : votre enfant n'est pas un petit tyran en devenir. Son cerveau fonctionne simplement différemment du vôtre. La zone qui gère la patience et l'organisation (le fameux cortex préfrontal) n'est pas encore mature chez les enfants (et même chez les ados !).

En clair, lui demander de patienter ne serait-ce que 5 minutes, c'est comme vous demander d'attendre une heure dans une file interminable. Pour lui, la durée est démesurée.

Autre facteur aggravant : notre société de l'immédiateté. Dessins animés disponibles en un clic, applis qui s'ouvrent en une seconde, achats livrés le lendemain... Les enfants grandissent dans un monde où l'attente a quasiment disparu. Pas étonnant qu'ils peinent à tolérer le moindre contretemps !

Mais là où beaucoup d'adultes voient un "caprice", il s'agit d'un simple débordement émotionnel. L'enfant ne cherche pas à "faire exprès" : il n'a simplement pas encore les outils pour canaliser ce qu'il ressent.

Vous connaissez cette sensation quand vous êtes bloqué dans les bouchons, en retard, avec une envie pressante ? Cette frustration qui monte, cette impression de ne rien contrôler ? Voilà exactement ce que vit votre enfant quand il ne peut pas avoir ce qu'il veut sur-le-champ.

Face aux explosions, vous avez sûrement déjà craqué pour avoir la paix. Les bonbons au supermarché, la télé pour stopper les larmes... On est tous passés par là !

Le hic ? Chaque fois que vous cédez, vous renforcez l'idée que crier permet d'obtenir ce qu'on veut. Votre enfant apprend ainsi que la frustration est intolérable et qu'il faut l'éviter coûte que coûte.

Bonne nouvelle : vous pouvez aider votre enfant à muscler sa tolérance à la frustration. Et c'est vraiment un super cadeau pour sa vie future !

- Préparez le terrain en amont : plutôt que de subir la crise, prévenez : "Dans dix minutes, on arrête de jouer pour aller manger." Puis rappelez à cinq minutes, puis à une minute. Vous lui laissez ainsi le temps de digérer le changement. Utilisez des supports visuels : sablier rigolo, minuteur coloré, horloge. Les enfants saisissent mieux le temps quand ils peuvent le "voir".
- Reconnaissez ses émotions sans lâcher vos limites : "Je vois que tu es déçu de ne pas pouvoir avoir ce jouet maintenant. C'est dur d'attendre quand on a très envie de quelque chose." Vous validez son ressenti sans changer votre décision pour autant. Cette nuance est importante : elle vous permet de faire preuve d'empathie tout en gardant le cap.
- Transformez l'attente en moment sympa : rendez l'attente plus digeste. "Pendant qu'on attend notre tour chez le docteur, on compte les voitures dehors ?" Ou proposez une autre activité : "Qu'est-ce qu'on pourrait faire pendant que les pâtes cuisent ?" Apprenez-lui des techniques pour mieux gérer son émotion : respirer comme un ballon qui se gonfle et se dégonfle, serrer très fort ses poings puis les relâcher, imaginer son lieu préféré...
- Gardez votre calme. Plus facile à dire qu'à faire, on le sait, mais votre sérénité aidera votre enfant à retrouver la sienne : "Je reste près de toi pendant cette grosse émotion. Quand tu seras prêt, on trouvera une solution". Rappelez-vous : sa crise n'est pas un échec de votre part, c'est juste un apprentissage en cours.
- Célébrez les petits progrès : votre enfant a patienté deux minutes sans pleurer ? Félicitez-le ! "Tu as été super patient pendant que je finissais de ranger, bravo !" Vos encouragements le motivent et boostent sa capacité naissante à gérer la frustration.

La patience, un cadeau pour la vie

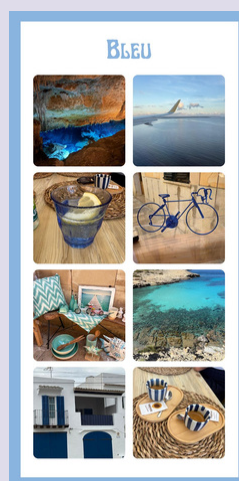
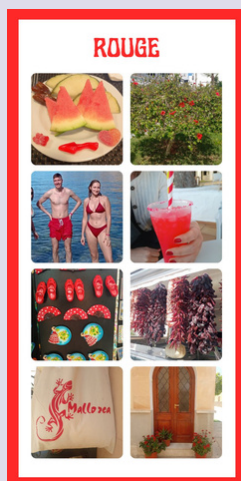
Apprendre à attendre est bien plus qu'un exercice du quotidien. C'est une compétence clé pour grandir. En accompagnant votre enfant dans ces moments difficiles, vous lui transmettez un message précieux : "Tu es capable de traverser l'inconfort, et je suis à tes côtés pour t'aider."

Cette compétence lui servira ensuite à l'école, avec ses copains, et plus tard dans sa vie d'adulte. Car la vie, elle aussi, est pleine d'attentes et de frustrations à apprivoiser.



MERCI pour cette idée...

Pendant nos dernières vacances en famille, mon fils a proposé cette idée : nous avons chacun une couleur (tirée au sort) et nous devions prendre 8 photos mettant en avant la couleur. Le dernier jour des vacances, il a fait un montage photos (sur Canva). Je vous partage cette idée, car cela a donné un fil conducteur très sympa, il y avait un côté "chasse au trésor - challenge", nous étions tous très observateurs de notre couleur et aussi de celle des autres. Et puis, autant que notre portable soit vraiment utile ! Lors de la présentation du résultat, on s'est remémoré des lieux, des moments.



PENSEES POSITIVES

Le plus grand secret du bonheur,
c'est d'être bien avec soi
Bernard Fontenelle

Savoir se contenter de ce qu'on a,
c'est être riche.
Lao-tseu

PETITE HISTOIRE



L'Abeille qui voulait tout porter seule

Histoire :

La petite abeille travaillait sans relâche.
Elle refusait l'aide des autres,
convaincue que tout dépendait d'elle.
Elle volait plus vite, plus longtemps, jusqu'au jour
où ses ailes devinrent trop lourdes.
Épuisée, elle se posa enfin.
En observant la ruche, elle comprit que
chaque abeille avait sa place
et que la force naissait de l'unité, pas de l'isolement.
Ce jour-là, elle apprit que demander de l'aide
n'était pas une faiblesse,
mais une sagesse.

Et si on commençait maintenant ?!

Leçon du jour :

Tu n'as pas été créé pour tout porter seul.
Parfois, la vraie force, c'est d'accepter l'aide.

**HAPPY
HOLIDAYS**

Marie-Laure CODEST

0687863621

godestml@gmail.com

<https://ateliercommunication.e-monsite.com/>