

En attendant le voyage...



Une expérience à vivre
en famille

Le miroir

de Sophie Weiss



Des moments simples
pour se découvrir,
se comprendre
et grandir ensemble.



Une proposition de Sophie Weiss

Quelques repères pour le parent

*Un chemin
à deux,
à votre rythme...*



Un moment de partage

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.
Votre présence, votre curiosité et votre disponibilité
sont plus importantes qu'un résultat.

Votre participation compte

Vous êtes là pour accompagner votre enfant tout au long
de l'expérience. Lorsque vous partagez vous aussi,
choisissez des mots et des exemples adaptés à son âge
et constructifs pour lui. Votre enfant n'a pas à vous rassurer
ni à prendre soin de ce que vous ressentez.

Chacun est libre

Votre enfant peut répondre, passer une question,
modifier une activité ou garder quelque chose pour lui.

Partager, si vous en avez envie

Les temps d'écriture peuvent être partagés.
Chacun choisit ce qu'il souhaite montrer ou raconter.

Si une émotion devient trop forte

Ralentissez, laissez vivre l'expérience sans chercher
tout de suite à rassurer. Faites une pause si nécessaire.

Cette proposition est une expérience de partage en famille.
Elle ne constitue pas un soin et ne remplace pas un accompagnement
thérapeutique lorsqu'il est nécessaire.



Écouter

Accueillir

Soutenir

Encourager

Avancer ensemble

Avant de commencer

Créez votre petit espace

Un endroit
rien qu'à nous...



Avant de commencer, choisissez ensemble un endroit où vous vous sentez bien. Vous pouvez installer des coussins, vous asseoir sur un tapis ou simplement vous retrouver dans un coin tranquille de la maison.

Ces expériences se vivent dans un temps partagé entre l'enfant et son parent. Si vous le souhaitez, les deux parents peuvent également y participer.

Chacun peut choisir un petit objet qui lui plaît pour créer un endroit confortable et une ambiance chaleureuse : un galet, une bougie LED, un morceau de tissu, une image, une peluche ou tout autre objet qui vous donne envie d'être là.

Vous pourrez retrouver ce même espace et ces objets chaque fois que vous ouvrirez le livret. Il deviendra votre petit repère pour ces moments partagés.

Prenez le temps de vous installer. Vous n'avez rien de particulier à réussir. Vous pouvez simplement commencer.



Notre petit espace



Les objets que nous avons choisis :

.....

.....

.....

Dans cet espace, je me sens...

.....

.....

.....

1. Je te regarde



Environ 5 à 7 minutes, puis un temps pour écrire.

Installez-vous face à face.

Prenez un petit moment pour vous regarder, sans avoir besoin de parler.

Vous pouvez vous regarder dans les yeux, regarder le visage de l'autre, détourner les yeux puis revenir. Il n'y a rien à réussir.

Cela peut sembler un peu étrange au début, mais c'est très bien ainsi.

Puis, à tour de rôle, complétez cette phrase :

« *Ce que j'aime chez toi, c'est...* »

Cela peut être une manière d'être, une qualité, une attention, une habitude, quelque chose que l'autre fait, un souvenir partagé ou simplement un petit quelque chose qui vous touche.

Pendant que l'un parle, l'autre écoute sans répondre.

Lorsque la phrase est terminée, restez quelques secondes en silence.

Vous pouvez fermer les yeux et prendre ensemble une respiration tranquille.

Puis inversez les rôles.

Se poser ensemble



Une petite pause pour écrire

Pour l'enfant

Ce que j'ai envie de garder de ce moment :

.....
.....
.....

Ce que j'ai ressenti quand mon parent me regardait et me parlait :

.....
.....
.....

Pour le parent

Ce que j'ai envie de garder de ce moment :

.....
.....
.....

Ce que j'ai ressenti en prenant le temps de regarder mon enfant et de lui parler :

.....
.....
.....

Si vous en avez envie, prenez un moment pour partager ce que vous avez écrit ou dessiné. Chacun choisit ce qu'il souhaite partager.



2. Et aussi quand...

Environ 15 minutes, puis un temps pour écrire.

Sur le premier, écrivez ou dessinez quelque chose dont vous êtes content(e).

Sur le second, écrivez ou dessinez quelque chose dont vous êtes moins content(e) (ou quelque chose qui est difficile pour vous).

Faites la même chose, chacun de votre côté.

Quand vous avez terminé, montrez vos deux papiers à l'autre. L'autre écoute simplement, sans commenter ni donner de conseil.

Prenez un moment de silence pour laisser résonner ce qui a été partagé.

Matériel :

- 2 petits papiers chacun
- un petit carnet
- un stylo
- de quoi écrire ou dessiner



Quelque chose
dont je suis content(e)...



Quelque chose
dont je suis moins
content(e)...



“ Tout cela fait partie de nous. ”

Posez maintenant vos quatre papiers côte à côte.
Regardez-les ensemble, en silence, pendant quelques instants.

Il y a des choses dont nous sommes contents,
des choses qui nous plaisent moins,
et parfois des choses que nous aurions aimé faire autrement.
Tout cela fait partie de nous.

Prenez le temps de regarder la personne qui est en face de vous.
Vous connaissez maintenant quelque chose dont elle est contente
et quelque chose qui lui plaît moins.

Vous n'avez rien à dire. Laissez simplement ce moment exister.

Pour l'enfant

Quand j'ai montré mes deux papiers,
je me suis senti(e) :

En regardant les deux papiers de mon parent,
j'ai senti :

Pour le parent

Quand mon enfant a montré ses deux papiers,
j'ai ressenti :

En regardant les deux papiers de mon enfant,
j'ai senti :

3. Le miroir

Environ 15 à 20 minutes, dont une dizaine de minutes de création.

Placez le miroir entre vous.

À tour de rôle, prenez un petit moment pour vous regarder. Il n'est pas nécessaire de chercher une qualité, ni de décider si vous aimez ce que vous voyez. Regardez simplement la personne qui est là, aujourd'hui.

Puis laissez venir cette phrase :

« *Aujourd'hui, je suis moi avec...* »

Vous pouvez penser à une émotion, une humeur, une pensée, une envie, une qualité, une difficulté ou quelque chose qui vous est arrivé.

Par exemple : ma bonne humeur, mon inquiétude pour demain, ma fierté, ma colère, mon envie de jouer, mon doute...

Vous pouvez dire votre phrase à voix haute, la garder pour vous ou simplement la penser.

Matériel :

- un petit miroir
- les deux silhouettes de miroirs à découper à la page suivante
- des ciseaux, des crayons ou feutres
- du papier, des images à découper, de la colle, des gommettes étoiles, des strass autocollants ou des stickers pailletés.



Notre miroir d'aujourd'hui



Découpez chacun une silhouette de miroir. À l'intérieur, complétez la phrase à votre manière. Vous pouvez écrire, dessiner, colorier, coller des images ou ajouter des gommettes, des étoiles et des strass.

Installez-vous côte à côte et prenez environ dix minutes pour créer. Il n'est pas nécessaire de terminer votre miroir aujourd'hui. Vous pourrez le reprendre, le compléter ou le transformer un autre jour.

Si vous en avez envie, montrez-vous vos créations et racontez ce que vous souhaitez partager. Il n'y a rien à réussir et aucune bonne manière de faire.

Vous pouvez garder vos miroirs dans votre petit espace, les accrocher ou les glisser dans une enveloppe.



9. Ce que nous emportons



Avant de refermer ce chapitre, prenons un instant pour regarder ce que nous choisissons de garder de ce moment partagé.

Pour l'enfant

Quelque chose que j'ai envie
de garder de ces moments...

Quelque chose qui m'a touché(e)
ou surpris(e)...

Pour le parent

Quelque chose que j'ai envie
de garder de ces moments...

Quelque chose qui m'a touché(e)
ou surpris(e)...

Un mot, un dessin, un souvenir de ces moments...



10. Et si vous me racontiez votre expérience ?



Vous venez de partager quelques expériences avec votre enfant.
Si vous en avez envie, je serais heureuse de savoir comment vous les avez vécues :
ce qui vous a plu, surpris, touché... ou ce qui vous a moins convenu.
Vos retours m'aideront aussi à imaginer la suite de l'aventure des Cinq Clés
et à créer des propositions qui répondent au mieux aux besoins
des enfants et de leurs parents.

*Quelques
minutes suffisent.*

Scannez ce QR code
pour partager votre expérience.



*Merci
pour votre regard
et votre
confiance.*



Découvrir Les Cinq Clés

Parcours thérapeutique en petit groupe
pour les enfants de 8 à 10 ans.

