

Le jeu, un outil fantastique de la relation familiale

On parie sur des activités ludiques pour dénouer les tensions. Marianne de Miribel en rappelle les règles.

enfants

« Le jeu est un outil formidable dans la relation parents-enfants : il dissipe l'électricité dans l'air, favorise la détente, crée du lien et des souvenirs », énumère Marianne de Miribel, consultante en parentalité, assise à l'association NatBé, à Paris, où elle organise des ateliers. S'accorder un temps ludique le soir permet d'évacuer la pression. « Les jeux de chahut sont bien, même pour les filles ! » Il suffit de mettre la musique et danser comme des fous, ou lancer le « jeu

perdre, etc. « Les jeux coopératifs où l'on gagne ensemble, sans compétition, sont très importants, même pour l'adolescent, qui a besoin d'une bonne ambiance familiale et de nourrir la confiance en soi. » Marianne de Miribel invite aussi les parents à intégrer régulièrement dans leurs agendas surchargés, le « Jeu d'écoute ». Il s'agit de consacrer un temps défini - 5, 10, 15 minutes - à un enfant seul. Le père ou la mère demande à l'enfant « que veux-tu qu'on fasse ensemble ? » et enclenche le minuteur. « Ce jeu a un fort impact sur le lien, qu'il renforce, il offre à l'enfant un petit contrôle sur sa vie, lui qui en a si peu, et le fait exister en dehors de la fratrie. » Pour montrer l'importance de ce moment privilégié, le parent l'inscrit dans son emploi du temps et veillera à ne pas y déroger.

Le jeu dit thérapeutique permet de revisiter avec l'enfant un événement qui l'a bouleversé : dispute, chien menaçant, mauvaise note, etc. « Avec un support - peluches, figurines... - rejouez la scène et verbalisez ses ressentis : j'ai trop peur, j'ai eu honte, etc. Accueillir ses émotions permet de les mettre à distance. »

Enfin, cette mère de deux enfants rappelle l'importance du jeu libre : « Si votre enfant se plaint de s'ennuyer, évitez de lui trouver une activité ! Il découvrira ainsi qu'il a des ressources en lui. » De quoi donner libre cours à son imagination et introduire un peu de magie dans sa vie, moins virtuelle que celle des écrans. ♡

À SAVOIR

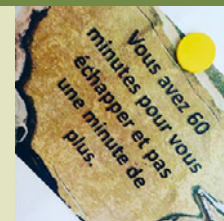
Site : <http://marianne.de-miribel.com>

de l'oreiller » : on pose sa tête sur le petit et on se plaint de cet oreiller qui gigote, jusqu'à faire mine de se réveiller et découvrir l'enfant qui rit aux éclats. Elle suggère aussi le « karaté chaussettes » : après avoir retiré ses chaussures, chacun se met à genoux et cherche à attraper les chaussettes des autres, tout en gardant les siennes.

L'occasion de transmettre

Sortons des placards les jeux de société, gages de bons moments et occasion de transmission : attendre son tour, savoir

C'EST POUR EUX



Tendance

LES JEUX D'ÉVASION OU « ESCAPE GAMES »

De quoi s'agit-il ? Un nouveau concept, à la croisée du jeu de société, d'ambiance, de chasse au trésor. Un groupe (famille, amis, collègues), souvent de 3 à 6 personnes, est introduit dans une salle dont la sortie est verrouillée. L'objectif : parvenir à l'ouvrir en moins d'une heure, à l'aide d'indices, de clés à trouver, d'énigmes à élucider. Plus de 500 salles ont ouvert en France, certaines sont adaptées aux plus jeunes. Pour les trouver : escapegame.paris, Il faut compter environ 20 € par personne et réserver. Envie de tester à la maison ? Choisissez parmi quatre thématiques (La momie perdue, Panique au stade, dans l'espace...) et niveaux (de l'enfant à l'ado), imprimez autant de fois que de groupes, installez les éléments. C'est parti !

<https://escape-kit.com>
à partir de 8 ans, 19,99 €.

Coffret

LA MÉDITATION EST UN JEU D'ENFANT de Susan Kaiser Greenland

Pour chasser la nervosité, favoriser la concentration ou la réflexion, dégagez l'une de ces 55 cartes ! Chacune détaille une séance, qui dure de 1 à 15 minutes. Élaborée par la pionnière de la méditation de pleine conscience adaptée aux enfants, elle apprend à respirer, à développer son attention, sa gratitude. Pédagogique et

varié, sur feuilles plastifiées. Un investissement utile, qui se décline à la maison comme à l'école.

Les Arènes, 24,80 €. De 3 à 99 ans.



STÉPHANIE COMBE