MES SECRETS POUR UNE VIE DE FAMILLE ÉPANOUIE

Vie de famille

POUR UNE VIE DE FAMILLE ÉPANOUIE

Entre le quotidien à gérer, les tensions dans le couple et les enfants qui demandent une attention de toutes les minutes, la vie de famille que vous rêviez de construire peut sembler difficile à atteindre. Et si on essayait d'y parvenir ?

Il existe des astuces et moyens simples pour apaiser chaque membre de la famille et organiser les tâches quotidiennes facilement.

Tour d'horizon de mes secrets pour une vie de famille épanouie.

Elodie

VIE-DE-FAMILLE.FR

IDENTIFIER UNE HIÉRARCHIE FAMILIALE

Une famille avec des relations claires et saines permettra à chaque membre de trouver sa place et de ne pas se sentir exclu sans empiéter sur le rôle des autres membres. Des frontières bien délimitées permettent aux enfants, mais aussi aux adultes (parents et grands-parents) de participer à une vie de famille épanouie.

Les parents sont les seuls responsables des enfants. Mais attention, il faut laisser exister les autres relations. Ainsi, prévoyez des moments où les enfants jouent seuls, entre eux. Mais aussi, planifier des moments où les grands-parents pourront partager des instants avec vous et vos enfants.

Ces relations saines peuvent être établies avec des règles s'il le faut (entre parents et enfants). Rassemblez-vous autour d'une table et fixez, en famille, les règles incontournables pour une vie de famille apaisée. À cet instant de discussion, tout le monde peut donner des idées et tout le monde signe la feuille. Des règles élaborées ensemble sont plus faciles à appliquer.

Évidemment, il faudra tenir compte des singularités. En prenant en compte les particularités de chacun, les membres de la famille se sentiront reconnus et soutenus. L'assimilation forcée n'est pas une solution. Le sentiment positif d'appartenance donne envie de partager et de maintenir ce lien familial dans le temps. Il faut alors trouver un équilibre entre « ce que je suis » et « ce qu'est ma famille ».

DISCUTER LE PLUS POSSIBLE ET S'AIDER LES UNS LES AUTRES

Lorsque chaque membre de la famille se sent à sa place, il est plus facile de discuter et de s'aider. Attention, entendre, n'est pas écouter. Prenez le temps de vous parler, mais surtout d'écouter avec une oreille attentive. Ne répondez pas seulement par l'affirmative ou la négative. Le « oui » et le « non » ne créent pas un vrai lien et la discussion n'est pas constructive. Comme dans toutes les relations, la communication est primordiale dans la vie de famille. Tous les membres d'une famille doivent pouvoir dire ce qu'ils pensent et être écoutés.

Osez demander de la reconnaissance. Derrière les râleries se cache généralement un besoin plus profond. Ruminer dans son coin n'apporte rien. Les personnes sont souvent contentes de ce que l'on fait pour eux, mais ne pensent pas à le dire. Si vous en ressentez le besoin, exprimez-le.

Préserver son jardin secret

Discuter en famille, c'est aussi ne pas tout dire. Les choses les plus intimes peuvent être gardées pour soi. Vous n'êtes pas obligé d'exprimer toutes vos envies, vos peurs et vos regrets. Vos enfants non plus !

MANGER ENSEMBLE UNE FOIS PAR JOUR

Moment idéal pour que enfants et parents racontent leur journée, le moment du repas doit être partagé ensemble, au moins une fois par jour.

Oubliez votre téléphone et la télévision et recentrez-vous sur votre famille. La distraction viendra par les discussions et la nourriture.

Avec trois enfants, nous adorons partager ces moments en famille. La prise de parole est un peu compliquée et animée parfois, mais la discussion est libérée.

CÉLÉBRER LES BONNES CHOSES DE LA JOURNÉE

Arrêtons de râler sur ce qui ne nous convient pas et célébrons les bonnes choses de la journée. Il est essentiel de ne garder que les réussites du jour pour aller se coucher sereinement et ne pas ruminer.

En pratique, nous prenons le temps de dire toutes les bonnes choses qui nous sont arrivées le jour même. Cela permet de relativiser le négatif en se sentant plus léger.

Ne vous gâcher plus la vie et souriez. Prenez de la distance et visualisez l'arc-en-ciel derrière la pluie. Attention, il ne s'agit pas de minimiser les drames et tracas en refoulant ses émotions, mais d'essayer de tirer le meilleur de chaque obstacle rencontré. Vous construirez alors une famille positive et vos enfants seront de futurs adultes optimistes et grandiront en pleine conscience.

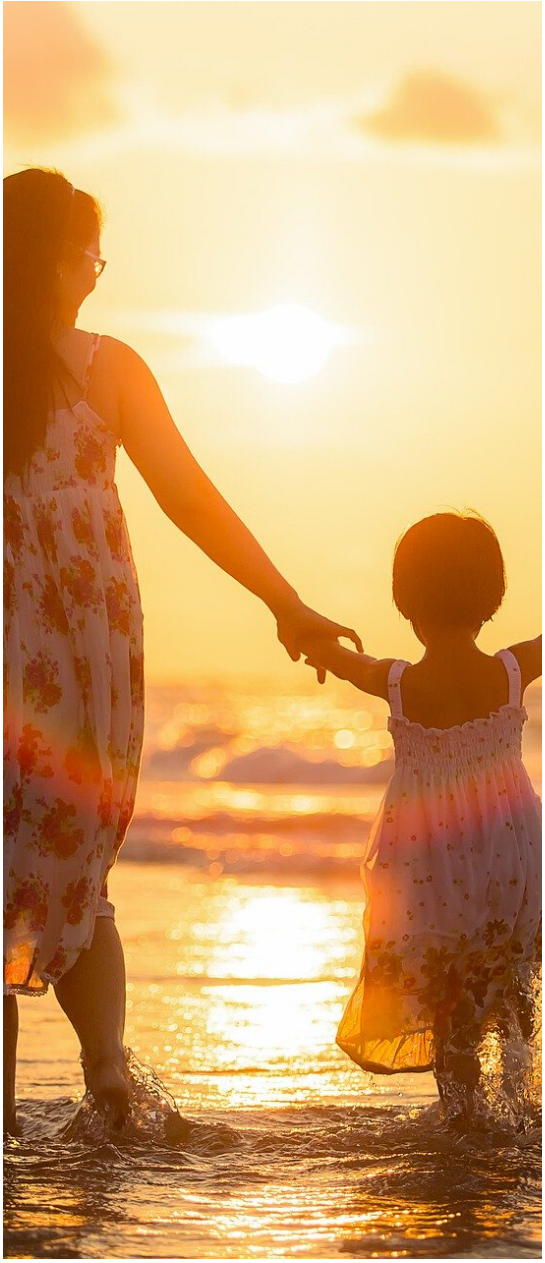
PASSER DU TEMPS EN FAMILLE

Si on enlève le temps des devoirs, les repas partagés, et les tâches quotidiennes établies, que faisons-nous de notre temps libre ?

Profitez du temps qu'il vous est offert pour partager des moments en famille, comme des sorties. Aller au cinéma, se promener en forêt ou le long d'une plage… Autant d'idées de sorties que de possibilités. Se changer les idées en famille sans enjeu de performance est extrêmement important.

Cuisinez, jardinez, pique-niquez ensemble. Rien de tel pour tisser des liens et laisser derrière vous les querelles du quotidien !

Pour notre famille, c'est essentiel et assez régulier. Nous prévoyons une sortie par semaine. De nombreuses activités sont « gratuites ». L'excuse du porte-monnaie n'est donc pas valable.



JOUER ENSEMBLE

Et puis, il y a les jeux en famille pour se divertir ensemble. Faire des jeux de société ou des jeux de plein air en famille permet de passer du bon temps en oubliant les soucis.

Partagez ces moments d'amusement avec vos enfants, mais aussi avec les grands-parents et les amis. En fonction du jeu choisi, les fous rires peuvent être mémorables. Pas besoin de grand chose pour s'amuser ensemble. De nombreux jeux sans matériel existent. Rien de tel qu'un jeu de société pour créer du lien.

S'OCTROYER DU TEMPS POUR SOI

Activités individuelles

Mais une vie de famille épanouie, c'est également réussir à garder des moments pour soi. Les activités individuelles sont alors excellentes pour que chaque enfant, mais aussi parent, prenne plaisir sans le cercle familial.

Chaque membre pourra ainsi se créer des connaissances et des souvenirs personnels. Il pourra, s'il le souhaite, raconter ce qu'il pratique aux autres personnes de la famille. Les activités partagées sont importantes, mais il est également conseillé que chacun ait sa propre passion et la pratique seul.

Du temps pour soi tous les 60 jours

Que vous ayez 1, 2, 3 enfants ou plus, votre existence ne doit pas être réduite à la satisfaction de vos progénitures. Vous devez prendre soin de vous en vous octroyant du temps rien que pour vous. Vous resterez un bon parent même si vous utilisez une partie de votre temps libre pour vous ressourcer seul ou en couple. Oubliez cette culpabilité qui vous tiraille. Elle n'a rien à faire là.

Il est important de trouver un moment tous les 60 jours pour souffler et profiter simplement. Partir en randonnée, lire un livre, aller voir une pièce de théâtre... Cherchez ce qui vous fait envie et vous correspond. Ce temps est primordial pour se sentir bien et être plus patient avec ses enfants.

LAISSER LES TENSIONS RETOMBER MAIS ASSUMER LES CONFLITS

Lors d'une dispute, il faut souvent attendre un peu de temps pour que la tension née redescende et que la discussion soit constructive. Ce n'est pas grave et c'est normal. Laisser les tensions retomber et discutez ensemble.

Après que chaque personne se soit calmée, vous verrez que les griefs pourront être dits posément et le débat avancera.
Mais n'évitez pas les conflits pour autant. Il faut les assumer.

Rester sur un désaccord sans discussion en évitant les conflits peut être porteur de violence. Il faut alors accorder aux membres de la famille, le droit de ne pas être d'accord. Pouvoir l'exprimer est encore plus important. Il en va de votre future relation avec vos enfants. Les enfants et surtout les adolescents ont besoin de ces confrontations pour se construire, mais aussi pour voir (et se rassurer) la solidité de la structure familiale. Attention, lors d'opposition les gestes violents ou les paroles blessantes doivent être bannies. Les discussions avec avis divergents doivent être argumentées. Il en va de l'avenir de vos enfants.

Savoir conflictualiser, c'est comprendre que l'on peut ne pas être d'accord avec tout le monde dans le respect de chacun.

S’ORGANISER ET ANTICIPER

Quoi de mieux qu’une maison bien rangée et une organisation optimale pour une vie de famille épanouie ? Évitez le stress en planifiant au maximum les tâches et en installant une routine.

Les enfants ont besoin de rituels, mais les adultes aussi. Cela vous facilitera la vie et vous évitera de vous énerver contre les enfants, votre conjoint, le chien ou le chat.

Je suis une adepte des listes, plannings et menus. Défaut ou pas, cela m’apporte une tranquillité d’esprit. Je sais où je vais et comment je vais faire. La routine peut être évolutive en fonctions des besoins de chacun et des périodes de l’année. Pour aller plus loin, vous pouvez établir un calendrier des tâches, élaboré par toute la famille. Un enfant de 3 ans peut très bien effectuer des tâches simples. Il sera ainsi responsabilisé et trouvera sa place en se sentant important. Les plus grands peuvent très bien aider les plus petits dans leurs devoirs si chacun y prend plaisir. Mais n’oubliez pas que ce sont aux parents de prendre le temps d’aider leurs enfants dans leur scolarité.

Point essentiel pour terminer sur l’organisation familiale. Les enfants doivent se coucher tôt. Un sommeil de qualité leur permettra de se développer correctement. Cette hygiène de sommeil est primordiale. Ne sous-estimez pas le pouvoir de ce temps de repos.

MES SECRETS DÉVOILÉS

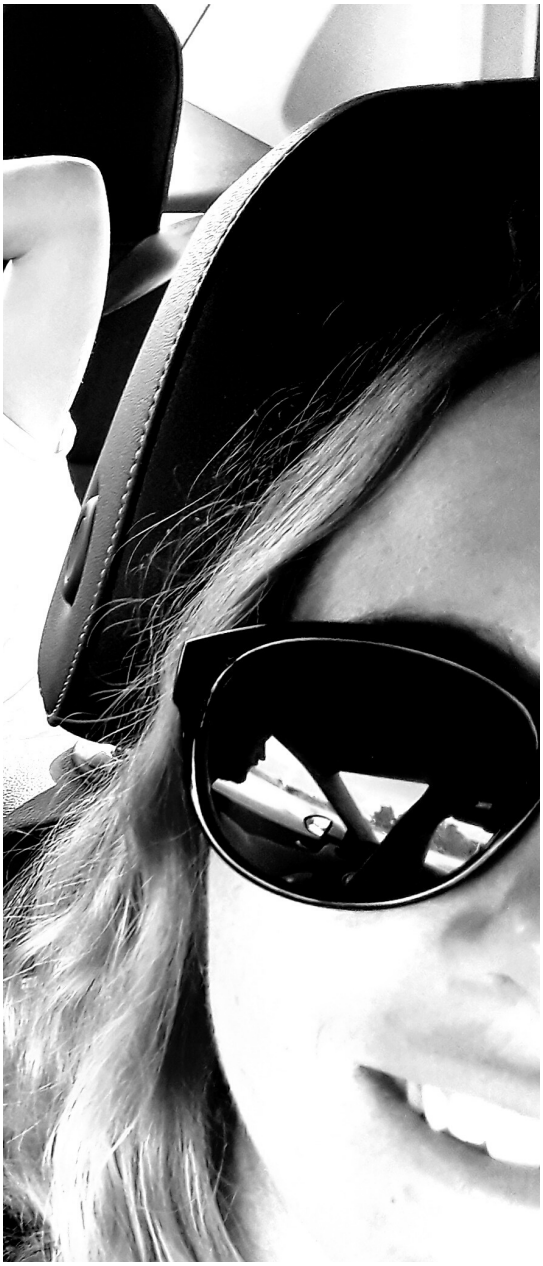
Nous arrivons à la fin.

Je vous ai ainsi livré tous mes secrets pour avoir une vie de famille épanouie.

Bien sûr, ils sont applicables en fonction de la composition de votre famille. Ce sont des bases essentielles pour construire la famille dont vous rêviez.

Retrouvez tous mes articles sur le site vie-de-famille.fr.

À bientôt,
Et d'ici là, profitez des vôtres.



Elodie

VIE-DE-FAMILLE.FR