

Le bonheur expliqué aux enfants

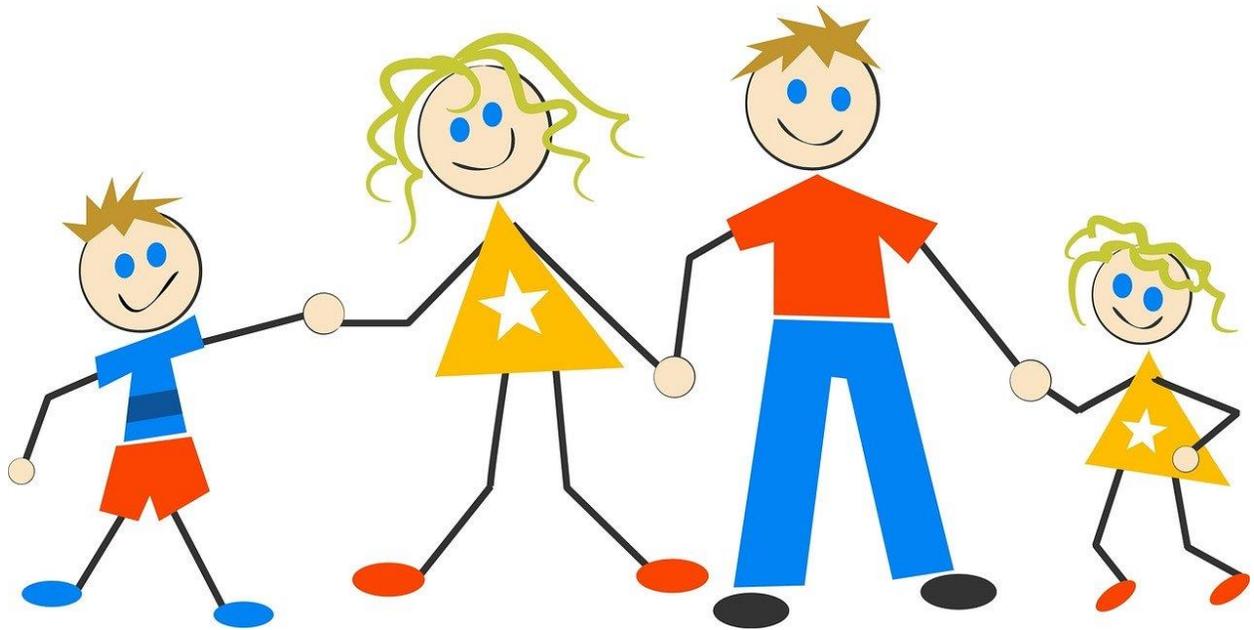


Table des matières

Pourquoi leur expliquer ?.....	3
Les enfants et les émotions	4
Comment réagir ?.....	4
Les enfants et leur entourage	5
Les enfants ont leur propre caractère.....	7
Comment leur expliquer le bonheur ?.....	8
Quelques livres pour les enfants.....	10
As-tu rempli un seau aujourd'hui ? - Carol McCloud.....	10
Agathe et les petits bonheurs - Catherine Dumonteil Kremen	11
Qu'est-ce qui rend heureux ? - Marie-Agnès Gaudrat - Carme Solé Vendrell	12
Le grand livre du bonheur pour les enfants - Leo Bormans (5ANS+)	13
Ma boîte à petits bonheurs - Christine Roussey et Jo Witek.....	14
Petit bonheur deviendra grand - Marcus Pfister.....	15
Combien de terre faut-il à un homme - Annelise Heurtier et Raphaël Uhrweiller	16
Tigrou-Tigrou, est-ce bien vrai ? - Byron Katie et Hans Wilhelm.....	17
Conclusion.....	18

Pourquoi leur expliquer ?

Pourquoi expliquer le bonheur aux enfants ? Vous pourriez dire qu'il vaut mieux d'abord leur apprendre à écrire, parler, calculer etc. Mais tout cela on le fait déjà à l'école et d'ailleurs, **on apprend tout sauf le plus important : comment être heureux, autonome, profiter de la vie sans culpabiliser, s'occuper de soi et de sa famille**, bref la vie en elle-même. Du coup, leur apprendre le bonheur me semble être une **chose primordiale** et dès leur plus jeune âge.

On pourrait croire que les enfants ont une naturelle tendance à vivre dans le bonheur. Après tout, ils ne doivent s'inquiéter de rien de spécial et sont donc pleinement insouciant. Qui dit sans soucis dit bonheur ? Non pas exactement.

Regardez vos enfants : ils **vivent pleinement chaque instant** et sont dans le moment présent donc ils sont un exemple pour nous. Mais ils peuvent aussi passer du rire aux larmes et quand ils sont tristes, en colère, etc. S'ils ne sont pas guidés, si on ne les aide pas correctement dans la compréhension et le passage de ces émotions, ils ne resteront pas heureux. C'est leur entourage et nous leurs parents qui allons les influencer dans leur manière de vivre. Et **ce qui se passe dans leur enfance est décisif sur leur future manière d'être en tant qu'adulte.**

Alors agissons dès maintenant et faisons de notre mieux pour leur **montrer comment gérer leur émotion, continuer de profiter de chaque instant et vivre pleinement dans le bonheur.**

Les enfants et les émotions

Avant tout, parlons de comment fonctionnent les enfants : ceux-ci sont de vraies éponges notamment au niveau des émotions.

Ils ressentent toutes les émotions qui sont autour d'eux, se les approprient et les ressortent même si ce n'est pas eux qui les ressentent → C'est pourquoi quand on ressent une forte émotion, les enfants la reproduisent et nous imitent. Pour eux, c'est comme s'ils ressentait la même émotion alors que nous, on croit généralement qu'ils font ça pour nous énerver. Mais les enfants n'ont pas cette envie de nous énerver ou pas, ils ont juste des émotions, des sensations et nous les font passer à leur manière. Et généralement, **leurs émotions sont assez grandes** : n'avez-vous jamais vu un enfant pleurer à larme parce qu'il n'a pas un jouet dont il a envie à l'instant ? Non ce n'est pas un caprice : il avait un besoin : le jouet, il ne l'a pas et du coup, il ressent une émotion assez vive qu'il exprime instantanément.

Comment réagir ?

Il ne **FAUT SURTOUT PAS empêcher l'enfant de s'exprimer** car il se renfermerait de plus en plus et une fois adulte, il ne saurait plus exprimer ses émotions. Le mieux à faire est de :

- L'aider à **identifier son émotion en mettant un mot dessus**,
- Ensuite l'aider à **comprendre pourquoi il ressent** cette émotion
- Et enfin, **lui permettre de l'exprimer** comme il le fait ou lui donner des alternatives pour l'exprimer : s'il se sent énervé, il peut parler si cela lui fait du bien ou courir pour diminuer son énervement ou marcher en rond ou faire une activité qui l'aide à diminuer son stress. **Bref, nous sommes là pour les accompagner et pas pour les empêcher de s'exprimer.**

→ Autre chose : puisqu'ils ressentent énormément les émotions, autant leur donner un maximum de bonnes émotions : quand on passe du temps avec eux, **soyons pleinement présent** et pas à jouer avec eux en pensant ou en faisant autre chose non : si on veut passer un bon moment et leur communiquer notre amour et de la joie, c'est en étant pleinement présent dans les moments avec eux. Alors, **jouons, rigolons, donnons de l'amour et tout ça en étant pleinement présent.**

Les enfants et leur entourage

Pour qu'un enfant soit heureux, il **faut également que son entourage lui montre ce qu'est le bonheur.** S'il est entouré de personnes tristes ou colériques, notre enfant n'aura pas toutes les chances de son côté pour être pleinement heureux.

Un enfant a **tendance à copier son entourage, à agir par mimétisme et à s'imprégner de ce qui l'entoure** (on l'a d'ailleurs vu dans la partie des émotions). Et comme les parents sont toujours en train de courir, d'être stressés, les enfants risquent de croire que la vie, c'est une course contre la montre sans aucune joie. C'est ainsi que les enfants perdent leur innocence et deviennent de plus en plus tôt dépressif. C'est pourquoi **on doit faire attention à notre manière de parler et d'agir face à nos enfants.** C'est la même chose pour un enfant qui a l'habitude de voir ses parents crier lorsqu'ils sont en colère : il risque de faire la même chose lorsqu'il est en colère et avec les mêmes gestes. Cela paraît parfois mignon mais n'oubliez pas qu'un enfant finit par devenir un adulte.

Alors montrons lui comment se libérer des tensions, respirer profondément, prendre le temps pour vivre au lieu de courir après et parler des problèmes au lieu d'attendre qu'ils explosent.

Maintenant, comme dit plus haut, un enfant ne fait pas que regarder et écouter ses parents, il y a également d'autres personnes qui forment son entourage : ses copains / copines, sa famille, etc. C'est pourquoi il faut **également surveiller l'entourage général** de nos enfants et voir les personnes qui sont bonnes ou néfastes à nos enfants.

Lorsqu'on juge qu'un copain ou une copine de notre enfant n'est pas bon(ne) pour lui, on se doit de lui faire comprendre en lui demandant s'il trouve que cette personne est un bon ami(e) pour lui. Si notre enfant nous répond que oui, on peut toujours lui dire qu'on trouve que cet autre enfant a un mauvais comportement et qu'il ou elle ne doit pas être un exemple. C'est en démontrant à notre enfant que son copain / sa copine ne lui apporte en fait rien de bon que notre enfant comprendra que ce n'est pas un si bon copain / une bonne copine. **Mais il ne faut jamais interdire à un enfant de voir tel ou tel autre enfant juste parce qu'on l'a décidé.**

Les enfants ont leur propre caractère

Vous faites déjà peut être tout ce que j'ai dit ci-dessus et pourtant, votre enfant semble faire tout autre chose. Vous êtes tout le temps calme et personne autour de lui n'a de grosses colères. Malgré cela vous constatez que votre enfant pique parfois des crises. C'est normal, votre enfant n'est pas votre bulletin, **il n'est pas uniquement le résultat de votre éducation**, vous ne pouvez pas lui mettre sur ses épaules le poids de l'ENFANT BULLETIN. Beaucoup de parents disent à leur enfant : sois sage, reste tranquille, je ne t'ai pas appris comme ça mais un enfant a tout un tas d'émotions qui le traversent et **il a son propre caractère**, sa propre façon de réagir. **Nous l'influençons énormément mais** par moment, **son propre caractère** prend le dessus et c'est pour cela qu'il faut aussi savoir lâcher prise lorsque votre enfant pique une crise dans un magasin par exemple. En effet, vous pouvez l'avoir éduqué de la meilleure manière qui soit, votre enfant est susceptible à n'importe quel moment de faire quelque chose d'inattendu, c'est normal, **c'est un être à part entière et vous devez le respecter et continuer de l'écouter, d'entendre ses émotions et de l'aider à faire passer ses émotions au mieux** pour qu'il finisse par pouvoir les gérer seul.

Comment leur expliquer le bonheur ?

Au final, comment expliquer le bonheur aux enfants ?

- Première étape : **planifiez des moments** avec eux pour être **pleinement présent** à ce moment-là et ne rien faire d'autre que de jouer et d'être concentré sur eux.
- Ensuite, lorsque vous constatez qu'une émotion ou une sensation les empêche de profiter du moment, **aidez-les à mettre un mot sur cette émotion, à comprendre pourquoi ils ressentent ça et comment gérer** cette émotion pour qu'elle passe et qu'on puisse revenir à un moment de joie et d'amour. → Gardez toujours une communication en étant pleinement à leur écoute, pleinement présent et une **communication bienveillante avec eux**.
- Enfin, à chaque fois que vous le pouvez, **apportez-leurs de l'amour et de la tendresse** : un enfant aimé est un enfant qui se développera plus que les autres et qui atteindra plus facilement un état de bonheur durable.
- N'oubliez pas de **garder des rituels qui rassurent vos enfants** au lever, avant de manger (se laver les mains), après avoir mangé, avant de se coucher, avant de se quitter à l'école, etc. Chaque rituel permet de stabiliser la vie de votre enfant, de le rassurer et donc de lui **retirer du stress** qui l'empêcherait d'être heureux.
- **Chantez et riez avec votre enfant, n'essayez pas de le rendre parfait, rendez-le simplement heureux** car c'est le but réel de notre vie. Être parfait mais malheureux, qui voudrez d'une telle vie ? Alors qu'être imparfait, c'est dans notre nature, et être heureux, c'est le but de toutes les vies ;-)
- **Apprenez-lui à voire la beauté des choses**, de la nature, des fleurs, des décorations, etc. Permettez-lui d'être curieux et de faire WAAAAAH quand il voit quelque chose de magnifique.

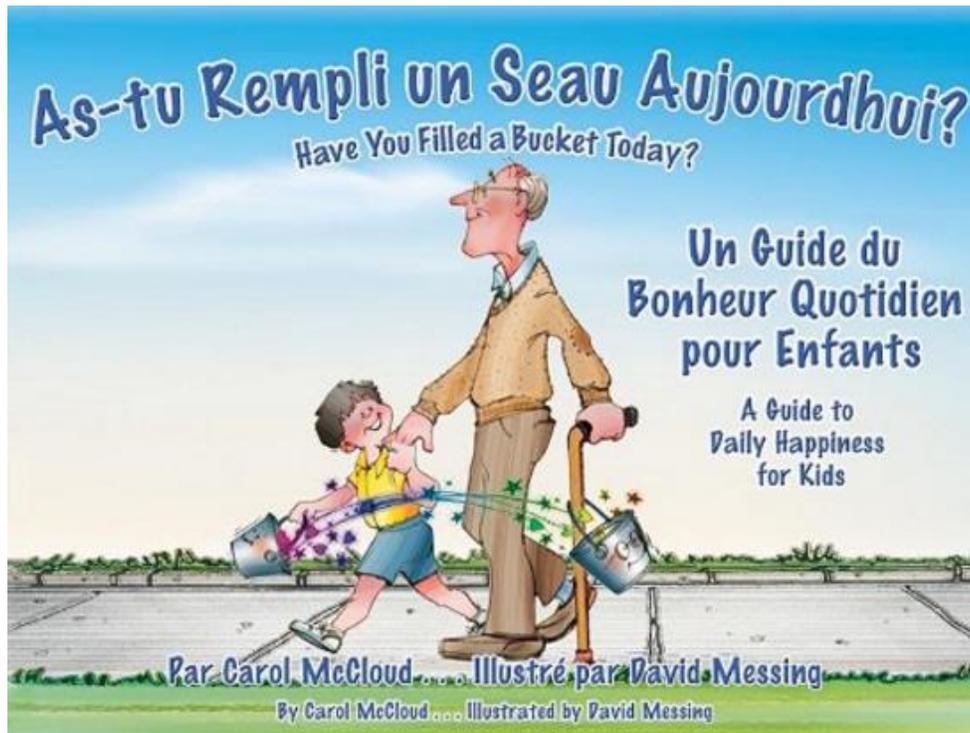
Amplifiez certaines de vos émotions pour lui communiquer votre joie, votre émerveillement etc. c'est ainsi qu'il les comprendra mieux, qu'il s'émerveillera lui aussi et qu'il pourra profiter pleinement de ce qui l'entoure.

- N'oubliez pas non plus de **partager vos bons moments de la journée tous ensemble** le soir : cela vous permettra de vous concentrer sur ce qui s'est bien passé dans votre journée et en même temps, vous partagerez vos joies ce qui remplira de bonheur le cœur de chacun. Quoi de plus agréable que le partage de bons moments ?
- Enfin, **faites-lui découvrir un maximum de chose** dans la vie, du sport, de la musique, des activités artistiques etc. Et respectez ce qu'il a envie tout en l'aidant à avoir confiance en lui en lui expliquant qu'il **peut y arriver, que vous croyez en lui** et que vous savez que c'est possible. Un enfant qui réussit à faire des choses par lui-même aura de plus en plus confiance en lui et sera de plus en plus heureux car comme un adulte qui aime progresser, les enfants adorent réussir à faire les choses par eux-mêmes.

La vie est simple mais nécessite d'être présent et d'accompagner nos enfants alors n'attendez plus, vivez pleinement chaque instant avec eux.

Quelques livres pour les enfants

Voici pour finir quelques livres qui permettent d'expliquer simplement ce qu'est le bonheur aux enfants :



As-tu rempli un seau aujourd'hui ? - Carol McCloud

Cet ouvrage explique que la réserve de bonheur des gens, c'est comme un seau qui se remplit ou qui se vide. Lorsqu'on remplit le seau de quelqu'un, cette personne devient plus heureuse et nous aussi. Alors que vider le seau de quelqu'un rend triste la personne et ne nous apporte rien. Un bel ouvrage à lire le soir à vos enfants pour leur expliquer le bonheur.

J'ai aimé :

- Les illustrations qui expliquent d'elles-mêmes le bonheur et qui sont agréables à regarder.
- Le format allongé et souple du livre qui permet à l'enfant de tourner lui-même les pages s'il le souhaite.
- La manière dont est expliqué le bonheur.

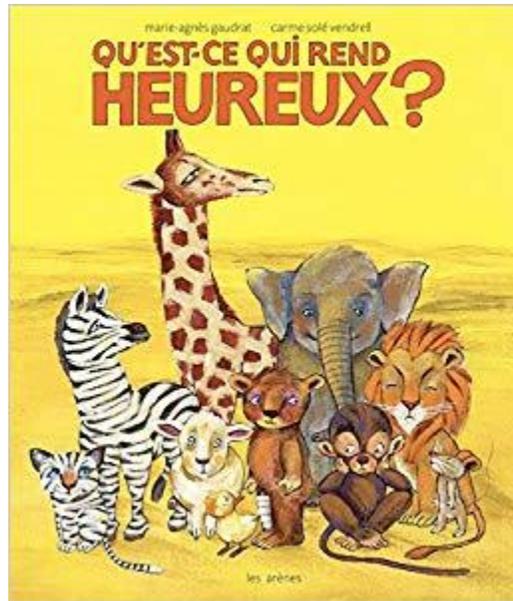


Agathe et les petits bonheurs - Catherine Dumonteil Kremen

Ce livre nous raconte comment de temps à autres, Agathe et sa famille prennent le temps de discuter ensemble des petits bonheurs de leur journée.

J'ai aimé :

- Les illustrations qui sont agréables à regarder pour mon enfant.
- L'histoire en elle-même qui rappelle que partager les petits bonheurs de la journée peut apporter du bien-être autour de soi.

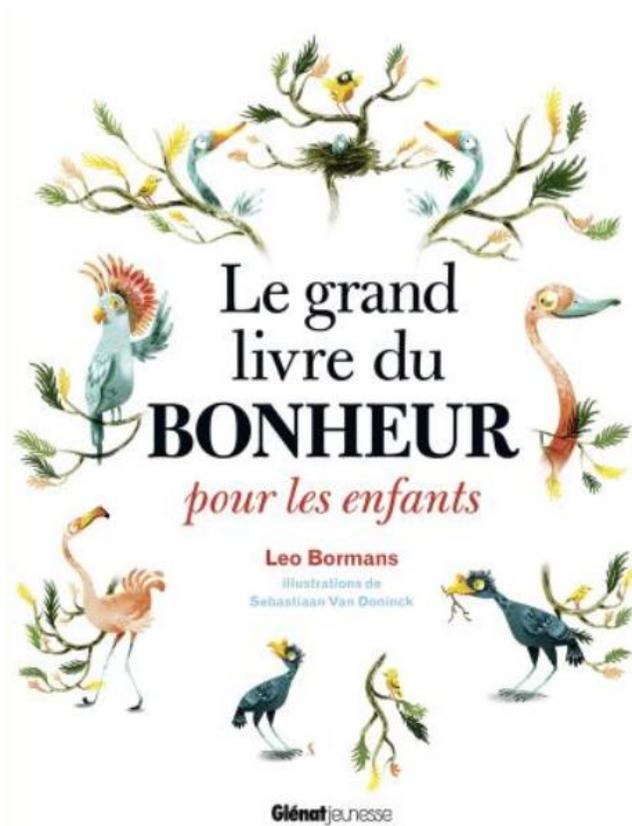


Qu'est-ce qui rend heureux ? - Marie-Agnès Gaudrat - Carme Solé Vendrell

Tout un tas de petites situations pour expliquer aux enfants ce qui rend réellement heureux. Face à ce qu'on croit être politiquement correct, qu'est-ce qui est réellement bon pour nous, qu'est-ce qui nous fait vivre et profiter pleinement de la vie, c'est tout ce dont ce livre parle.

Ce que j'ai aimé :

- Le format du livre est assez grand avec des rabats qui permettent une interaction avec l'enfant pour découvrir la suite de l'histoire.
- Chaque petite histoire amène à se dépasser et à oublier ses fausses croyances.
- Les histoires sont courtes et en fonction de l'attention et de la fatigue de l'enfant, on peut lire le nombre d'histoire qu'on veut.



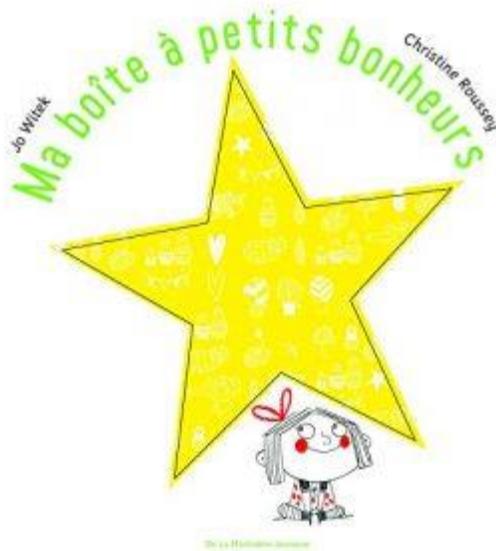
Le grand livre du bonheur pour les enfants - Leo Bormans (5ANS+)

Dix fables illustrées avec dix oiseaux portant chacun des messages différents mais remplis d'espoir. Après chaque histoire, vous pourrez découvrir une séquence ludique de réflexion et des informations sur l'oiseau de la fable.

De quoi aider les plus grands à apporter des messages positifs aux plus petits.

J'ai aimé :

- Les jolies illustrations colorées qui invite à la discussion.
- Le grand format du livre qui permet de profiter pleinement de ces illustrations et pouvoir bien tenir le livre en main.
- Le livre utilise des mots simples et faciles pour les enfants



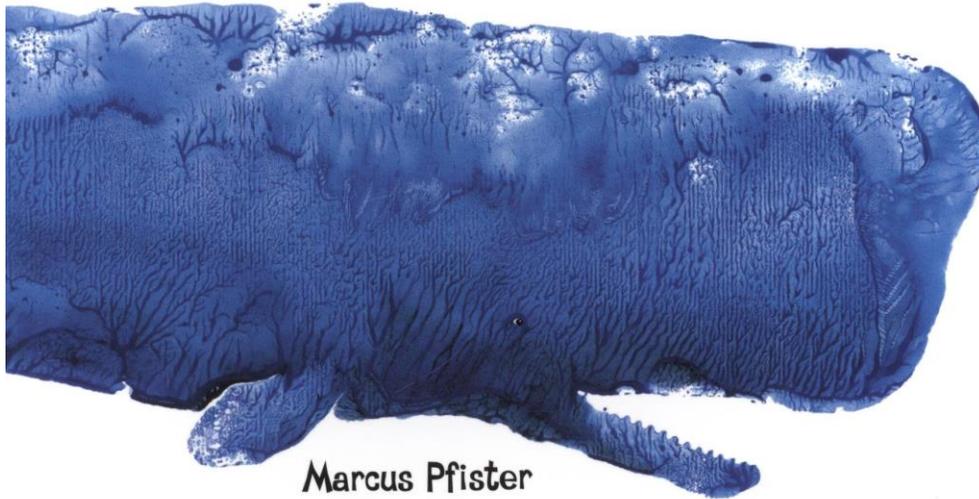
Ma boîte à petits bonheurs - Christine Roussey et Jo Witek

Dans ce livre, on y découvre une petite fille qui partage avec nous tous les bonheurs de son existence du plus insignifiant au plus grand bonheur pour nous rappeler que chaque instant peut être empreint de bonheur.

Chaque petit bonheur est caché derrière une petite fenêtre.

J'ai aimé :

- La qualité du livre avec des pages bien épaisses pour les enfants.
- Les petites fenêtres permettant une interaction.
- Les petits bonheurs racontés tout au long du livre qui remplissent notre cœur pour apporter de la joie à nos enfants avant l'heure du dodo.



Marcus Pfister

Petit bonheur deviendra grand...



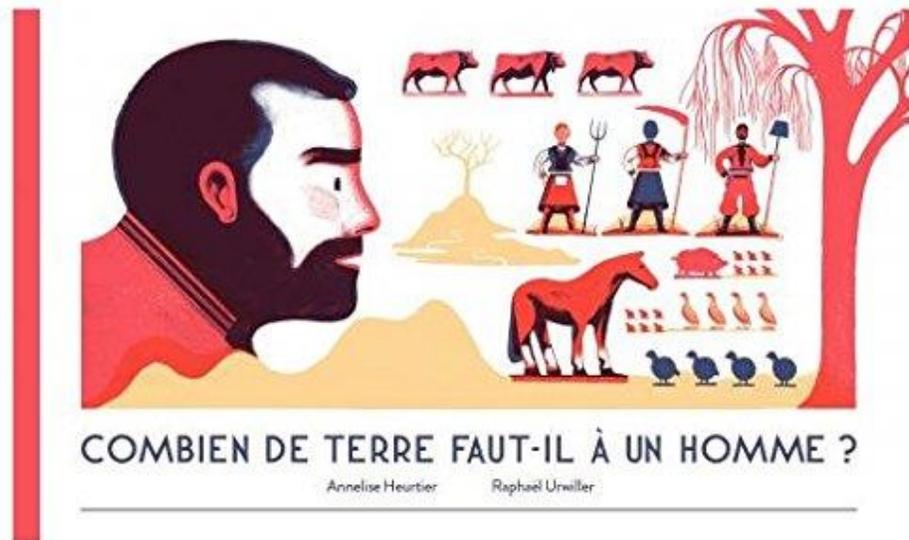
Mijade

Petit bonheur deviendra grand - Marcus Pfister

Respirer le parfum d'une fleur, s'envoler avec les oies sauvages, profiter du soleil qui resplendit mais aussi de la pluie... Ainsi s'égrènent de courtes maximes en rimes qui invitent à savourer les plaisirs simples du quotidien tout en donnant libre cours à ses rêves les plus fous !

Ce que j'ai aimé :

- Il est facile à lire
- Le format allongé et souple permet aux enfants de tourner les pages sans notre aide
- Les illustrations sont colorées et agréables à regarder



Combien de terre faut-il à un homme - Annelise Heurtier et Raphaël Uhrweiller

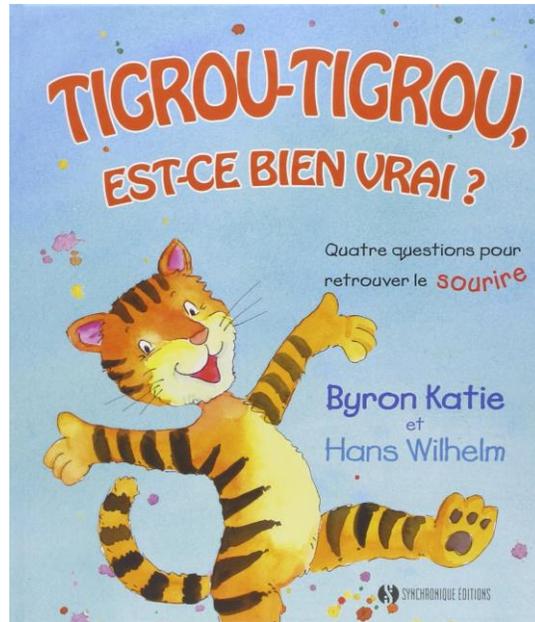
Sur son lopin de terre de l'Ouest sibérien, le paysan Pacôme vit avec sa femme et ses trois enfants. Il n'est pas riche, mais sa famille ne manque de rien. Cependant, dans son petit champ balayé par les vents, Pacôme se sent à l'étroit. « Si seulement j'avais plus de terres, soupire-t-il en regardant par-delà la clôture, je pourrais être tout à fait heureux. »

D'après une nouvelle de Tolstoï.

→ Cette histoire nous montre bien qu'à toujours vouloir plus, on finit par ne plus voir ce qu'on a et par s'éloigner du bonheur au lieu de s'en rapprocher

J'ai aimé :

- La leçon de vie de ce livre : le bonheur est dans la simplicité.
- Les grandes images bien colorées qui invitent à s'attarder dessus.
- Le grand format allongé et souple qui permet à l'enfant de tourner lui-même les pages s'il le souhaite



Tigrou-Tigrou, est-ce bien vrai ? - Byron Katie et Hans Wilhelm

Tigrou-Tigrou se réveille un matin du mauvais pied et rien ne va plus : ses parents se fâchent, ses camarades l'ignorent et son meilleur ami Rhino préfère jouer avec Zebra. Bref, la vie n'est pas juste ! Mais alors qu'il pleure sur son sort, Tigrou-Tigrou rencontre la très sage Tortue, qui lui apprend à remettre en question ses pensées... Et voilà que Tigrou-Tigrou retrouve le sourire ! Basée sur Le Travail de Byron Katie, Tigrou-Tigrou, est-ce bien vrai ? est un conte philosophique, à la fois simple et profond, parfaitement adaptée aux sentiments que peuvent éprouver les enfants face aux difficultés de leur quotidien. Initiant ces derniers à un travail sur eux-mêmes, les aventures du petit Tigrou-Tigrou superbement illustrées par Hans Wilhelm, mettent à la portée des plus jeunes un moyen simple et efficace pour retrouver le sourire : questionner nos pensées, principales causes de nos souffrances.

J'ai aimé :

- Les jolies images colorées du livre.
- Le fait que les enfants s'identifient facilement à tigrrou-tigrrou (il se sent mal, se sent nul, rejeté, etc. des sensations bien connues.
- Le livre est facile à comprendre
- Les questions posées dans le livre permettent vraiment de dépasser les pensées négatives et de revenir à un état plus joyeux et positif.

Conclusion

J'espère que ce livre vous aura plu. ***N'hésitez pas à vous abonner à ce blog et à commenter les différents articles.*** Je vous souhaite d'agréables moments en famille et espère que vous aurez appris de nombreuses choses qui vous aideront à communiquer le bonheur à vos enfants. N'oubliez pas : **profitez de chaque instant et soyez pleinement présent.**

Je vous dis à très bientôt sur le blog « [Le bonheur est au présent.com](http://Lebonheur.cestau.present.com) ».