

CAHIER DU SUPER PAPA POSITIF



**5 ASTUCES ET ACTIONS
POUR DES ENFANTS SEREINS ET EPANOUIS**



WWW.HISTOIRESDEPAPAS.COM

Qui je suis ?



Je suis Pascal, papa de jumeaux (une fille et un garçon). Avant la naissance de mes enfants en Novembre 2016, j'ai voulu me documenter sur le sujet de la parentalité, lire pour me rassurer, comprendre, apprendre Et j'ai vite vu que le sujet était souvent porté par les mamans et peu par des pères... Et pourtant, les papas sont de plus en plus investis et multiplient les initiatives ! J'ai créé le blog www.histoiresdepapas.com pour apporter un regard différent sur la parentalité, celui d'un papa. C'est un **blog positif et inspirant** pour les papas... mais aussi pour les mamans !

Au travers de ce blog, je partage des idées et astuces pour les parents. Que ce soit via mon expérience de papa de jumeaux (et avec les jumeaux, c'est une double expérience !) ou grâce aux rencontres que je fais et partage avec **des papas qui osent faire différemment des schémas classiques**.

Un papa d'aujourd'hui, ce n'est pas juste le papa qui change des couches et qui va chercher ses enfants à l'école. C'est un papa qui s'implique complètement dans l'éducation, qui ose se remettre lui-même en question et qui peut parfois même aller jusqu'à faire des choix pour sa carrière professionnelle pour être plus présent auprès de ses enfants.

Au travers de tout cela, et c'est aussi ce qui me tient à coeur dans le blog Histoires de papas, mon envie est de **contribuer à dessiner les contours d'une société plus égalitaire pour demain**.



WWW.HISTOIRESDEPAPAS.COM

Pourquoi ce guide ?

L'approche d' Histoires de papas n'est pas juste « philosophique » ! Je le vois surtout comme **un outil pour s'inspirer et passer à l'action** !

Parfois, on a envie de faire différemment mais on ne sait pas, on n'ose pas. On a juste besoin d'un petit coup de pouce, d'un guide ...

Dans ce guide, je vous propose 5 astuces pour vous aider à devenir un papa positif et inspirant ! Ces **5 astuces sont toutes accompagnées de 5 actions à déployer**. Pour mettre toutes vos chances de réussite de votre côté, imprimez ce cahier qui va devenir... Votre **Cahier du Super Papa Positif** ! Ecrire permet d'ancrer les choses dans la réalité et les faire devenir réelles.

Et vous allez voir, je vous promets que tout cela **va vous faire du bien**... Et cela va également **aider toute votre famille** !

Ce sont des **astuces pratiques, que vous pourrez facilement mettre en place chez vous**... Et qui vont contribuer à vous **changer la vie** !

Prêt à passer à l'action ? C'est parti !



Sommaire

- Identifiez et partagez votre **passion** avec vos enfants
 - * **P**récisez votre passion
 - * **A**rrêtez-vous sur une passion
 - * **S**oumettez là à votre enfant
 - * **S**écurisez votre enfant
 - * l'Instant
 - * **O**n y va !
 - * **N**'oubliez pas l'objectif

- Organisez un **moment familial** par semaine

- **Soyez positif** : le choix des mots

- **Anticipez** pour gagner en sérénité

- **Fêtez les bonheurs** et les victoires



Astuce #1 - Identifiez et partagez votre passion avec vos enfants

Pour un Papa, ce n'est pas toujours évident de créer un lien avec ses enfants. On est plein de complexes, de croyances (« je ne vais pas savoir faire ... »), de doutes ... Alors oui bien sûr, on a toujours l'incontournable bataille de coussins et la gentille bagarre. Ça fonctionne toujours, ça défoule et ça fait plaisir aussi bien aux papas qu'aux enfants !

Et si on allait encore plus loin ? Oui OK mais où?!!

Faisons simple. Partons du principe que **l'on est toujours meilleur dans ce que l'on aime**. Que ce soit avec notre job ou avec une activité (un sport, du jardinage, la lecture, la musique, les musées, jeux de société,...), c'est absolument vrai ! Quand on aime quelque chose, c'est pour soi **facile, évident, fluide** ... Et pour les autres, votre enthousiasme débordant donne envie de vous écouter et de vous suivre !

Mais alors, comment (re)découvrir votre passion et la partager avec vos enfants ?

Tout simplement en utilisant la méthode... **PASSION** !



Astuce #1 - ACTION !

1/ Précisez vos passions

Parfois notre passion est évidente car on la vit pleinement. Parfois, elle s'est un peu éteinte et demande à être réanimée...

Prenez la page prévue à cet effet de votre **Cahier du Super Papa Positif** (ou une feuille de papier !) et faites trois colonnes.

Sur la colonne de gauche, écrivez librement tout ce que vous aimez ! Lâchez-vous, pas de censure, pas de limite ! Vous venez de Préciser toutes vos passions en les écrivant !

2/ Arrêtez-vous sur la passion qui vous génère le plus de plaisir

Sur ce même papier, sur la colonne du milieu, inscrivez en face de la passion combien vous « kiffez » votre passion grâce à une graduation allant de 3 plus (1, 2 ou 3 plus) à 3 moins (3 plus étant la passion que vous « kiffez » le plus, 3 moins étant celle que vous « kiffez » le moins).

Sur la colonne de droite, faites un classement de 1 à 3 sur comment cette passion peut se partager avec vos enfants (en fonction du prix, de la fréquence, du risque, ...), 3 étant ce qui se partage le plus et 1 le moins.

Enfin, sélectionnez les lignes avec le plus de +++ et de 3 : vous venez d'Arrêter votre ou vos passions à partager avec vos enfants !



Astuce #1 - ACTION !

3/ **S**oumettez-là à votre enfant en la lui expliquant (avec du fun !)

Une fois votre passion identifiée, on passe à la présentation aux enfants. Soumettez-leur votre passion en la leur expliquant. Pas de grande présentation ou théorie, mais du fun ! Expliquez leur comment vous l'avez découverte, ce qu'elle vous apporte, comment vous la pratiquez, ... Mettez-vous à la place d'un enfant pour bien choisir vos mots. L'idée clé c'est de raconter une histoire : « Quand papa avait 5 ans, il a un jour.... ». Soyez authentique, drôle et n'hésitez pas à noter quelques idées avant pour vous mettre à l'aise.

4/ **S**écurisez votre enfant en adaptant la passion à l'âge de votre enfant : anticipation et préparation

Pour que votre enfant partage votre passion, faites en sorte qu'il se sente sécurisé. Et pour cela, préparez le premier moment où vous allez partager votre passion. Si par exemple, vous aimez le jardinage, ne commencez pas par la plantation d'un pommier qui fait 10 fois la taille de votre enfant ! Faites lui la surprise en lui achetant du matériel adapté à son âge, proposez lui d'avoir son espace de jardinage et laissez lui le choix entre plusieurs fleurs à planter par exemple.

5/ **C**hoisissez l'Instant

Avant de se lancer, choisissez bien le moment où l'enfant est disponible. On évite donc de s'y lancer 30mn avant sa sieste ou au moment de son dessin animé préféré.



Astuce #1 - ACTION !

6/ **O**n y va, on se lance !

C'est parti ! Prenez du plaisir, partagez votre enthousiasme, des anecdotes que vous avez vécues avec cette passion. Faites de ce moment de partage un moment léger, agréable, sans enjeu.

7/ **N'**oubliez pas l'objectif (créer du lien avec vos enfants) et contrôlez que cela leur fasse plaisir

Soyez patient avec vos enfants. Autant vous maîtrisez votre passion, autant c'est une première pour eux ! Acceptez donc qu'ils vous posent 100 questions, qu'ils avancent doucement. L'important n'est pas tant le résultat mais le moment partagé entre Papa et ses enfants !

Il y a une seule limite à cette astuce : n'imposez pas à tous prix votre passion. Malgré tout votre enthousiasme, il se peut que vos enfants n'y adhèrent pas. Oui je sais, c'est incompréhensible mais cela peut arriver ! Et rien de pire qu'un enfant qui subit la passion de ses parents ! Par recherche d'amour, il va s'y plier... mais sans pour autant prendre du plaisir. Par des questions simples, validez bien avec lui que cette activité partagée lui plaît vraiment. Si ce n'est pas le cas, même si ce n'est pas facile, acceptez le... Et recommencez l'exercice pour identifier une autre passion à partager avec vos enfants !



Astuce #1 - ACTION !

Passion	Kiff	Partage avec enfants



Astuce #1 - ACTION !



Astuce #2 - Organisez un moment familial par semaine

Le temps... Et surtout le manque de temps... C'est un des maux de notre époque ! Toujours sollicité par mille choses (utiles ou pas), pris par nos envies, on passe notre temps à courir. Et parfois au détriment de notre famille ou de nos enfants. Tout ça, ce n'est pas très positif... !

Et si nous décidions de souffler 5 mn ?! Posons-nous la question : au final, qu'est ce qui est VRAIMENT le plus important ? Sûrement pas ce dossier au boulot ou ce film qu'il fallait absolument voir ! Mais plutôt d'un moment en famille, d'un rire d'un de nos enfants, d'un regard ... Bref d'un **moment positif** !

Et alors, comment faire ?

Au même titre que vous avez un planning pour vos journées de travail, votre footing, les courses, le dîner avec les amis, **planifiez votre moment en famille** !! C'est un temps de jeux, de partage, de musique, de rire ...

On a tendance à penser que la famille, cela ne se planifie pas au même titre que les autres activités « obligatoires ». En théorie oui, mais en pratique, la conséquence est de la faire passer APRES les activités obligatoires.

Pour « casser » cette spirale, **prenez l'habitude de créer un moment dédié à votre famille**. Et on parle là d'un moment de plaisir, on ne parle pas du bain à donner ou des devoirs à surveiller !



Astuce #2 - ACTION !

Choisissez un **moment de votre semaine où toute la famille est disponible**. Cela peut être le Vendredi soir (pour lancer le week-end !), le samedi après-midi, le dimanche midi, ... Essayez si possible de choisir un moment qui sera disponible chaque semaine pour tout le monde.

Une fois le moment choisi et après en avoir parlé avec votre moitié, **réunissez la famille** en « conseil de famille ». **Expliquez votre projet** (organiser un moment familial par semaine) et faites participer tout le monde ! Sur une feuille ou un tableau, notez les idées de chacun. Pas de censure, écoutez tout le monde, faites plaisir à tous les membres de la famille, toutes les idées sont bonnes ! Vous allez voir, vous venez déjà de créer un moment mémorable en famille !

Une fois toutes les idées notées, organisez-les et transformez vous en « **Organisateur des fêtes de la famille** » ! L'une pense à une soirée déguisée, c'est parti pour le Vendredi 10 Mars, votre moitié propose une soirée jeux de société, OK pour le 17 Mars, vous avez envie d'une soirée Pizza / Pop Corn / Film en famille, c'est inscrit pour le 24 Mars, et le 31 Mars, les enfants veulent préparer un petit spectacle... Et ainsi de suite !

N'oubliez pas d'afficher le **planning des fêtes de la famille** ! Cela permet d'y penser chaque jour, de se réjouir et de mettre du positif tous les jours !

N'hésitez pas non plus à **solliciter les enfants dans l'organisation** de ces moments en famille, ils adoreront y participer !

Enfin, n'oubliez pas de prendre des **photos** ! Et pourquoi pas réaliser une fois de temps en temps un album photos des fêtes de la famille !



Astuce #3 - Soyez positif : le choix des mots

Nos relations avec les autres sont régies par deux choses : les mots et le non verbal.

Les mots, mal utilisés, peuvent être de véritables couteaux qui blessent. Parfois sur l'instant, parfois durablement.

Si nous avons appris à utiliser « techniquement » les mots, nous n'avons pas toujours appris à les utiliser à bon escient. Ni en prenant attention à leur portée.
Or, chaque mot a un sens.

Et sans s'en rendre compte, à force d'utiliser des mots négatifs, nous créons des certitudes, des croyances, dans les têtes, les nôtres et celles de nos enfants.

« Zoom sur le mot « encore »

C'est un tout petit mot à utiliser en plus avec votre enfant et qui change tout dans sa perception. C'est un vrai mot positif !

A la place du « N'utilise pas les couverts des grands, tu ne sais pas t'en servir », dites « N'utilise pas les couverts des grands, tu ne sais pas **encore** t'en servir ». Dans le 1er cas, il y a une notion de « définitif » quand dans le second une notion de temps, de progrès, de moment qui est plus encourageant pour l'enfant.

Essayez, cela se décline à l'infini vous allez voir !



Astuce #3 - Soyez positif : le choix des mots

« Zoom sur l'utilisation du TU : le Tu tues

Nous avons l'habitude dans notre communication d'utiliser facilement le « tu » pour faire un reproche ou souligner quelque chose. Pensez toujours que le « Tu tues... ». C'est un bon moyen mnémotechnique pour comprendre les conséquences de l'utilisation à mauvais escient du « Tu » (Tu n'as pas fais ça / Tu n'es pas capable de.. / Tu n'es pas encore prêt /).

Une astuce est de remplacer le « Tu tues » par « J'ai besoin de ». Ainsi, votre enfant ne se sentira pas attaquer et aura plus envie de coopérer. En utilisant le « Je », vous exprimez à la fois vos émotions et votre besoin.

Exemple : On est dimanche fin d'après-midi et le salon ressemble à un parc de jeux. Vous manquez de glisser sur un légo. Vous êtes prêt à exploser ! Plutôt que de dire en hurlant à votre enfant : « Il y a tes jouets partout, tu es bordélique, tu vas ranger tout de suite, ça fait 10 fois que je te le demande ! » (ce qui risque de provoquer une crise mais pas forcément de rangement...), essayez plutôt de dire calmement « On a joué toute la journée dans le salon. Là nous sommes en fin de journée et je suis un peu fatigué, j'ai besoin que le salon soit rangé. Je te demande de mettre tes jouets dans le coffre.

Autre exemple : Vos enfants se bagarrent ensemble. Plutôt que d'hurler « Mais fais attention, tu vas faire mal à ta soeur », essayer « Je crains que cela finisse mal et que ta soeur se blesse, je te demande d'arrêter de jouer comme ça ».



Astuce #4 - Anticipez pour gagner en sérénité

Avec des enfants, on peut vite être dépassé. Entre le quotidien et l'exceptionnel, la sensation d'être aspiré et d'être toujours « victime » peut vite arriver.

Une des clés pour sortir de cette spirale est l'**AN-TI-CI-PA-TION** !!

Si celle-ci demande un peu plus de temps au début, accrochez-vous car elle vous en fera gagner très vite. Et cela vous permettra de gagner en sérénité... et de créer un climat plus zen pour vos enfants !



Astuce #4 - ACTION !

Sur la page suivante de votre **cahier du Super Papa Positif** (ou sur une note dans votre Smartphone), notez toutes les situations sur le dernier mois qui génère de la tension, des « **irritants** » pour vous et vos enfants. Cela peut être le départ à l'école le matin, la préparation des repas, les départs en week-end / vacances, les conduites aux activités sportives/artistiques des enfants avec les affaires oubliées,

Pour chacune de ces actions, notez en face concrètement **ce qui a fait que tout le monde s'est énervé** (vous n'aviez pas toutes les infos, les enfants ont mis trop de temps à se préparer ce qui a provoqué un retard, ...).

Une fois les irritants identifiés, vous allez pouvoir travailler dessus. C'est-à-dire mettre des **actions correctives pour gagner en fluidité**. Notez ces actions clairement pour en faire des règles simples. Et partagez les avec les enfants !!! Expliquez-leur lors d'un conseil de la famille, accompagnez-les lors des premières fois puis laissez-les en autonomie. Ils adoreront être des grands !



Astuce #5 - Fêtez les bonheurs et les victoires

Etre un papa positif, au delà des actions, c'est surtout une façon de voir le quotidien, presque une philosophie de vie !

On a souvent tendance à croire que le bonheur est un absolu à atteindre. Et si finalement le bonheur était présent chaque jour mais que vous aviez perdu l'habitude de le voir ??

Etre un papa positif, cela se joue aussi dans la posture que vous avez, pour vous et pour vos enfants, chaque jour. Les parents sont des « modèles », des référents pour les enfants. Si vous êtes un **papa positif au quotidien**, il y a de fortes chances que vous contaminiez vos enfants et en fassiez de futurs adultes positifs !

Etre un papa positif au quotidien vous amènera naturellement, sans même que vous vous en rendiez compte, sur le chemin de la sérénité.

Il s'agit en fait de « casser » le modèle que nous avons et utilisons trop souvent. Cela demande un peu d'effort au début puis cela deviendra naturel, sans que vous vous en rendiez compte.



Astuce #5 - ACTION !

Sur la page suivante de votre **cahier du Super Papa Positif** (ou toujours sur une note dans votre Smartphone), **notez toutes les victoires du dernier mois**. Une victoire n'est pas forcément un grand succès ! Cela peut être des toutes petites choses : un dimanche en famille sans crise, la première page d'un livre terminée tout seul par votre enfant, arriver à l'heure tous les jours à l'école, des nouveaux mots appris, un appel spontané de votre enfant à Mamie, un jouet prêté à un copain d'école, ...

Vous allez vous rendre compte qu'il y a des tonnes de petites victoires sur un mois... Et alors ! **Fêtons-les en famille !!** Autour d'un bon repas, d'une ballade dans un parc, par un tour de manège, par une partie de jeux de société ... !

Peu importe comment, **l'important est de souligner la victoire**. Cela va vous faire du bien, vous apporter de la légèreté et apprendre à vos enfants que leur vie est pleine de petits succès qui les rendent heureux et positifs !

Autre action, mettez en place au sein de la maison, une **boîte à bonheur** ! Dans un pot en verre ou dans une simple boîte, chaque membre de la famille écrit chaque soir sur un petit bout de papier de couleur (c'est plus festif qu'un bout de papier blanc !) **son bonheur du jour**. Là aussi, l'idée est de montrer que le bonheur est présent autour de nous à partir du moment où on sait le voir. Soyez le papa positif et inspirant qui va proposer cette idée à vos enfants !



