

BUBBLE

Boîte à outils des parents, boîte à idées des enfants



NOS **10** «BUBBLE SECRETS»
POUR ORGANISER UN ANNIV,
DE DINGUE !

BIENTÔT SON ANNIVERSAIRE !!!

Chaque année, le challenge est **re lancé**,
comment faire de cette journée un moment de joie
et de partage qui restera dans vos mémoires pour longtemps ?

La **Bubble team** vous dévoile ses **10** secrets,
testés et approuvés pour organiser (sans stress)
un anniversaire extraordinaire !

À vos **marques** prêt... À vous de jouer !
Happy birthday !

ILLU GÂTEAU

Secret numéro 1 : ON CHECK !

Hors de question que l'organisation de son anniversaire devienne une source de stress. Pour être **sûre d'être prêts** le jour J, cochez une à une les cases de notre **check list**.

1 MOIS AVANT :

- Déterminez le lieu, la date et les horaires. (~~lien page "the place to be"~~)
- Choisissez les invités. (~~lien page "point trop n'en faut"~~)
- Trouvez de l'aide au besoin. (~~lien "constituer sa team"~~)
- Choisissez le thème de la fête. Il n'est pas **indispensable** mais il **participe à l'ambiance**. Surtout **s'il est inspiré par** la passion actuelle de votre enfant.



3 SEMAINES AVANT :

- Prévenez les invités par message électronique ou avec **des invitations**, demandez la confirmation de présence et le **numéro** de téléphone des parents. (~~lien diy invitations~~) . Si votre enfant est assez grand, laissez-le gérer la distribution. **Aidez** les minis à **distribuer** devant **l'école**. Un bon moyen pour vous assurer que les parents auront l'info.
- Commencez à imaginer la déco et les jeux. (~~lien jeux Njoy~~)

1 SEMAINE AVANT :

- Trouvez LA recette du gâteau. (~~lien recette~~)
- Réunissez tous les éléments de décoration et d'animation de la journée (~~lien "only the best"~~)
- Ouvrez un groupe **Whatsapp** "Anniversaire de Lulu" et rappelez-y aux **parents** la date, l'heure, le **lieu** et surtout votre enthousiasme ! (~~liens émoticons~~)

LE JOUR J :

- Profitez pleinement de l'évènement.



LA VEILLE :

- Mettez votre appareil photo ou **vo-tre** smartphone à charger !
- Rangez bien la maison et mettez les objets fragiles hors de la vue de vos jeunes invités.
- Affichez **les bonnes manières pendant un anniversaire**. (~~lien pdf~~)



LE LENDEMAIN :

- Reposez-vous, vous le méritez !
- Envoyez photos et remerciements sur le groupe **watsapp**.

Secret numéro 2 : POINT TROP N'EN FAUT !

La grande question qui revient chaque année : combien d'invités ?
Evidemment cela dépend de votre logement, de votre patience, du nombre d'adultes qui viendront vous aider, et de l'activité que vous voulez proposer aux enfants. Mais s'il faut faire un choix, voici quelques astuces de parents :

BÉATRICE

« Pour aider mes filles à choisir les invités, je les questionne : joues-tu beaucoup avec cet enfant ? Es-tu sûr que tu n'as oublié aucun des amis avec lesquels tu joues le plus souvent etc... Et si untel t'invitait, irais-tu à son anniversaire ? »
Béatrice, maman de 4 enfants.

KIM

« Nous avons commencé à fêter les anniversaire avec les copains à partir des 3 ans de chaque enfant et la règle est celle-ci : 3 ans = 3 copains, 4 ans = 4 copains, etc... on arrive presque à s'y tenir ;-) »
Kim, maman de 3 enfants.

CATHY

« Depuis ses 8 ans nous invitons seulement ses meilleures amies. Elles sont alors 4 et cela nous permet de passer l'après-midi à la fête foraine ou dans un escape game, puis de finir par une soirées pyjama ! »
Cathy, maman de 2 enfants.

Doit-on forcément « rendre » une invitation ?

C'est mieux, si le nombre d'invités vous le permet et que votre enfant le souhaite. Mais les amitiés d'enfants évoluent vite et parfois elles ne sont plus d'actualité quand arrive l'anniversaire de votre enfant. Vous devriez alors pouvoir lever la contrainte. Aidez quand même votre enfant à faire de la pédagogie auprès de ses copains car c'est souvent compliqué à gérer.



Mélanger les cercles d'amis,
est-ce une bonne idée ?

Et si on posait la question aux enfants ?
Si vous décidez de mélanger les cousins,
les copains d'école et ceux du club sportif,
faites bien attention à ce que chacun
se sente bien et ne soit pas isolé.



LIOR, 10 ANS

« Je n'aime pas trop mélanger les copains qui ne se connaissent pas, j'ai peur qu'ils ne s'entendent pas. Et en plus ça me donne l'occasion de faire plusieurs fêtes ! »

THÉO, 8 ANS

« Mes cousins viennent toujours à mon anniversaire, ils ne connaissent pas mes copains, mais ils apprennent à les découvrir. Pour se connaître plus vite, on fait des petits jeux et on porte des badges à notre nom »

CASTILLE, 6 ANS

« J'ai un seul copain et plein de copines, mais je l'invite quand même à mon anniversaire. Il aime bien, on se déguise tous et lui il est le roi ! »

LOLA ET JEANNE, 11 ANS

« Oui, comme ça nos amis se rencontrent ! On peut faire en sorte qu'ils se sentent bien en faisant les présentations et on peut aussi organiser des jeux d'équipe »

Secret numéro 3 : THE PLACE TO BE !

On fait ça où ? La grande question.
Plusieurs options s'offrent à vous. On fait le point !



À LA MAISON

Les +

- On ne craint pas la pluie ni les temps morts
- On peut se mettre à l'aise, enlever ses chaussures.
- On ne risque pas de perdre un invité

Les -

- On risque de se mettre les voisins à dos,
- On va devoir ranger avant...et après



DANS UN JARDIN PUBLIC

Les +

- On a plus d'espace pour des super jeux
- On peut accueillir plus d'enfant

Les -

- Il faut toujours prévoir une solution de replis en cas de pluie
- Plus de place = plus de risques de dispersion des enfants.
- Vous devrez transporter le goûter à l'aller, les cadeaux au retour.



DANS UN LIEU PRÉVU POUR ÇA

Cette option est très plébiscitée par les parents qui manquent d'espace (et de patience). Les enfants sont généralement encadrés et participent à une activité. Le temps est limité, et le bazar aussi. Pensez à réserver à l'avance et demandez combien d'enfants peuvent venir, si le goûter et le gâteau sont compris dans le forfait.

Pssss : Les membres de ldkids family bénéficient de tarif préférentiel pour organiser leur anniversaire dans les magasins ldkids ! (A confirmer)



Le dress code

Il n'a rien d'indispensable mais si vous organisez un anniversaire à l'extérieur ou des activités salissantes, précisez l'équipement nécessaire dès l'invitation. Et pourquoi pas un déguisement ? Proposez sans imposer et prévoyez d'équiper ceux qui auront oublié leur costume.

Secret numéro 4 : CONSTITUER SA TEAM !

Se faire aider, c'est toujours une bonne idée ! Mais par qui ?



EN FAMILLE

Mamie, une bonne copine, un étudiant dynamique... Très bonne idée, mais mettez les choses au clair bien en amont : ceci n'est pas une invitation à prendre le thé ! Déterminez le rôle de chacun en fonction des besoins (et donc de l'âge des enfants) : servir à table, animer les jeux, emmener les petits aux toilettes, ramasser les papiers cadeaux, ranger au fur et à mesure... Il y aura fort à faire !

La bonne idée :

Si les dates coïncident, on peut fêter ensemble les anniversaires de très bons amis. On a ainsi les mêmes invités et on est plus nombreux pour s'en occuper.

ET POURQUOI PAS UN PROFESSIONNEL ?

Du nombre d'invités, au thème, en passant par le goûter, un pro peut vous accompagner dans cette organisation pour proposer ce qui vous convient le mieux. Diverses prestations existent, plus ou moins complètes, il faut compter entre 150€ et 300€.

Petit rappel pour faire le bon choix : Un anniversaire réussi est un anniversaire qui répondra à vos attentes. La force d'un professionnel de l'anniversaire c'est d'être en capacité de s'adapter ! Parlez donc avant la fête de ce que vous souhaitez, et comment vous allez collaborer. Il arrive que le prestataire demande à un parent de jouer un rôle, de mener une équipe d'enfants ou d'être son complice. Mais bien entendu, rien d'obligatoire ! N'hésitez pas à interroger le prestataire sur la formation de ses animateurs et sur leur expérience.



Secret numéro 5 : ONLY THE BEST !

DES CADEAUX POUR LES INVITÉS ?

Il est d'usage d'offrir un petit cadeau aux invités, ou de proposer un jeu de pinata. Mais est-ce bien utile ? Il s'agit généralement de petites babioles fort polluantes elles aussi. Une alternative : proposer aux invités de fabriquer eux même leur cadeau en petit atelier lors de l'anniversaire : des petits sablés décorés, un petit pot de confiture avec une jolie étiquette, une petite plante rempotée...

LA DÉCO FAIT-ELLE L'AMBIANCE ?

Incontestablement, elle y participe. Mais inutile de surcharger. Choisissez de préférence de la déco éco-friendly (il existe même de super ballons en papier !) Plutôt que de la vaisselle jetable en plastiques, choisissez du carton recyclable, des encres et laques végétales, des matériaux compostables et pourquoi pas...comestibles !

ON MANGE QUOI ?

Évidemment vous n'échapperez pas aux traditionnels bonbons, mais pourquoi ne pas proposer aussi d'autres choses : des tomates cerise, des raisins secs, des cubes de fromage... Et évidemment le gâteau ! Un conseil pour ce dernier, faite au plus simple pour la recette : gâteau au chocolat ou au yaourt. Mais misez tout sur la déco pour un effet waouh ! (~~lien vers la fiche gâteaux~~)



Secret numéro 6 : GÉRER LES GRANDES ÉMOTIONS

Un **anniversaire** c'est toujours beaucoup d'émotions, pour celui que l'on **célèbre**, pour ses frères et sœurs... Et les parents assistent parfois à des scènes étonnantes : **crises** de jalousie, timidité ou même crise de larmes quand les copains débarquent.

Mais qu'est-ce qu'il se passe dans leur petite tête ?

On a posé la question à Aurélie Callet, psychologue clinicienne, **co fondatrice** du cabinet de psychologie Kidz et family.

Co-auteure avec Clémence Prompsy, des livres **JE NE VEUX PAS** et **JE NE DORS PAS**, aux éditions De Boeck supérieur.

Q : Joie, excitation, peur, **larmes... au moment d'un anniversaire** on voit **parfois** nos enfants passer par tout un tas d'émotions parfois très **contradictaires** ? Pourquoi ?

Être le centre de toutes les attentions peut être perturbant, **gênant, excitant pour certains** enfants. Une dispute de copains, un petit frère qui hurle pour ouvrir un **cadeau ...tous** ces imprévus empêchent l'enfant d'avoir la sensation de maîtriser SON jour J, c'est très contrariant !

Q : Est-ce qu'on peut prévoir ces réactions ? Sont-elles liées à l'âge, à la personnalité de l'enfant ?

Oui, plus les enfants sont grands et moins il devrait y avoir d'imprévus **sur** les réactions émotionnelles. Pour les plus petits, il y **en** a certaines choses que l'on peut anticiper pour faciliter les choses : ne

pas coucher l'enfant trop tard la **veille** par **exemple** ou encore trier avec lui les jouets qu'il ne souhaite pas du tout prêter, pour les mettre de côté dans la chambre des parents. **Ainsi** il sera rassuré.

Rappelez **aussi** que les copains qui viennent à la maison vont jouer avec ses affaires, mais qu'il s'agit seulement de **prêter, aucun ne repartira avec ses jouets chez lui.**

Évitez les jeux de **compétition**, cela pourrait créer des conflits et des déceptions.

Q : Faut-il insister auprès d'un enfant qui hésite à inviter ses copains, qui se sent angoissé à cette idée ? En se disant qu'il sera heureux le jour J.

Cette fête d'anniversaire doit faire plaisir à votre enfant, alors s'il vous dit qu'il hésite à inviter ses copains, ne faites pas **une liste trop grande** d'invités. La fête peut être hyper

réussie même s'il y a deux copains. Pour les **enfants** l'adage "plus on est de fous plus on rit" n'est pas toujours vrai.

Q : Que **dire de la fratrie** ? **Parfois on assiste à de sacrées crises de jalousie quand arrive l'anniversaire d'un frère ou d'une sœur. C'est pourtant un événement annuel, récurrent, préparé...et surtout c'est chacun son tour. Pourquoi ce hic ?** Les anniversaires mettent à l'honneur un seul enfant. **Lorsqu'il** y a des rivalités dans la fratrie, cette journée peut cristalliser des conflits. Deux conseils : **Ne** faites pas de cadeau à celui dont ce n'est pas l'anniversaire, **il** doit attendre son tour et cette attente doit être **positive, montrez-lui** sur un calendrier le nombre de jours **restant** avant sa fête. N'insistez pas sur le fait que celle-ci n'est pas la sienne, mais parlez-lui au contraire de tout ce qu'il pourra faire et recevoir bientôt.

Q : **Parfois les frères et sœurs ont aussi du mal à trouver leur place lors de l'anniversaire. Certains s'imposent un peu trop. D'autres ne veulent pas être présents. Comment trouver leur juste place ?**

Si vos enfants se chamaillent pas mal en ce moment, n'hésitez pas à prévoir une « **contre party** » pour le frère ou la sœur. C'est le jour idéal pour passer la journée chez un copain, ou chez papi et mamie. Si ce n'est pas possible, vous pouvez inviter son ami(e) pour qu'ils/elles puissent jouer ensemble de leur côté. Ils/Elles seront **bienvenu(e)s** pour profiter du gâteau et des bonbons.



Q : Avez-vous des conseils pour anticiper les crises des uns et des autres avant et pendant la fête ?

L'anticipation est toujours la clé ! Avant la **fête prévenez** chaque membre de la famille sur le déroulé de la journée : ce que chacun peut ou ne peut pas faire ou aller par exemple. Rappelez ces règles à tous les enfants invités le jour J, avec des phrases **simple, par exemple** "On reste dans le salon, interdit d'aller dans les chambres!".

Évitez les temps morts qui durent trop longtemps, c'est là que les enfants **vont s'exciter** et risquent de se disputer.

Soyez attentif à chaque enfant, essayez de bien regarder si l'un n'est pas tout seul dans son coin ? Si l'un n'embête pas un autre ? Si l'un n'a pas envie d'aller aux toilettes..

DE votre côté, si vous **stressez** sur le fait que des enfants risquent d'abîmer votre appartement, n'hésitez pas à le faire dans un parc, un accrobranche, une salle dédiée...

La bonne idée :

On écoute les bons conseils de la famille **Grosse fiesta... les fêtes ça les connaît !** (~~liens vers le conte est bon~~)

Secret numéro 7 : CANALISER LES ÉNERGIES

Un **anniversaire** c'est beaucoup d'**excitations** avant, **pendant** et même après.
Savoir canaliser les énergies **est un** art délicat mais essentiel !
Voici nos astuces :

1

IDENTIFIEZ LES TEMPS D'ATTENTES ...POUR LES LIMITER

C'est lors de ces temps de pause que la tension, le bruit, l'excitation peuvent monter en flèche.

Il y a les **temps classiques** : **Quand** les enfants arrivent au **compte goutte**, quand on veut **faire** le gâteau et qu'il faut les réunir, quand on passe d'un jeu à l'autre, quand les parents commencent à **revenir** chercher leurs enfants...

Et puis il y a **ceux qui** dépendent beaucoup de la dynamique de groupe et de la nature des activités choisies : les enfants sont-ils **nombreux**, **doivent-ils** attendre leur tour pour **jouer**... Plus ils sont jeunes, plus il est difficile de les faire **patienter**, tenez-en compte !

2

PRÉVOYEZ DES OCCU- PATIONS RAPIDES DE TRANSITION

Quelques jouets et livres à disposition (évitez le baril de **légo** ou le **puzzle** 500 pièces),
***Un** coloriage géant au **mur** que chacun peut venir compléter quand il veut (on vous en donne un **ici!**),
Des petits jeux et coloriages individuels,

3

TOUT LE MONDE EN TAILLEUR !

Si **vraiment** la tension monte, pourquoi ne pas tenter une petite méditation collective ? On vous en propose une **ici**.
Si les enfants n'accrochent pas, **pouffent de rire** ou se **moquent** n'insistez **pas**, et proposez autre **chose**, un roi du silence ou un jeu du chef **d'orchestre** par exemple.



Secret numéro 8 : CONNAÎTRE LES VRAIS TIPS DES ANIMATEURS PRO

Animer, c'est un métier ! Mais comme ils sont vraiment **sympa**, les animateurs N'joy ont **acceptés** de vous livrer quelques-uns de leurs secrets de **pro** les mieux gardés !

Merci à Pierre **DANCKAERT**, responsable pédagogique chez **N'JOY** d'avoir accepté de répondre à ce petit questionnaire.

ON FAIT QUOI SI !

Ils ne m'écoutent pas quand j'explique les règles ?

Reposez le cadre avec le groupe de façon positive : «Les enfants, j'ai besoin de votre attention pour une information de la plus haute **importance** !» . Calmement, bien sûr. Si vous criez **en demandant** le silence, c'est incohérent ! Mettez sur l'imaginaire, ça fonctionne à tous les coups.

Si l'un d'entre eux fait de la résistance ?

Si **jamais l'enfant** refuse de jouer, demandez-lui pourquoi et laissez-le s'exprimer. Par contre, si sa résistance consiste à vous défier, ou décrédibiliser votre jeu, vous pouvez **lui parler à part des autres lorsqu'ils ne font pas attention** (afin qu'il ne se sente pas humilié) et lui dire que vous avez besoin de son aide pour que tout se passe bien. Faites-en votre allié en le responsabilisant.

Le ton monte entre les équipes ?

Faites une **pause avec les équipes**, laissez-les s'exprimer afin de connaître la raison de la dispute. Répétez aux enfants **que dans tous les jeux ou sports du monde, la règle d'or est le respect de l'adversaire**.

Certains ne veulent plus jouer avant la fin du jeu ?

Le jeu est **avant-tout** un moment de détente, et non de contrainte ! Forcer les enfants à jouer n'est jamais une solution !



Certain trichent ?

Un enfant qui triche est un enfant qui veut gagner. **C'est qu'il est donc motivé, c'est génial !** Mais vous pouvez **reposer le cadre et expliquer** qu'il est bien assez **forts** pour gagner sans tricher.

Un enfant se retrouve isolé ?

Allez le voir et **écoutez-le**. Parfois, un enfant s'isole de lui-même car il a envie de se placer comme spectateur, et non comme acteur. **Il est important** de le laisser observer si telle est sa préférence.

Le jeu est vraiment trop dur malgré ce que je pensais ?

Ôtez les consignes qui vous semblent superflues afin d'alléger le contenu ou adaptez les **règles**. Permettez par exemple d'avancer de deux cases au lieu d'une, distribuez des bonus à gogo pour avancer plus vite, etc.

Le jeu est vraiment trop facile malgré ce que je pensais ?

Tout dépend du jeu mis en place, mais vous pouvez ajouter des contraintes pour les joueurs (toujours **bienveillantes** bien sûr) afin de ralentir la progression de la partie. Pour valider une **épreuve** par exemple, les joueurs devront répondre à une charade en plus ou faire le tour du salon en **chantant...compliquez** !

À vous de jouer !

Découvrez vite le jeu pensé pour vous par l'équipe N'joy !

Secret numéro 9 : UN TEMPS POUR TOUT

LE TEMPS DU GÂTEAU

C'est LE moment que tout le monde attend ! Soignez le décor et l'instant.

Attablez tous les enfants, réclamez le calme et l'attention de chacun (peut-être aurez-vous proposé la petite méditation juste avant).

Si les enfants ne sont pas trop petits et surtout si vous ne craignez pas que ça les surexcite, éteignez la lumière pour qu'ils voient arriver les bougies de loin.

Faites-en des tonnes : bougies magiques, bougies étincelantes, bougies musicales...et pourquoi pas tout ça en même temps !

Entonnez un fracassant "joyeux anniversaire" dès les bougies soufflées. Vous pouvez aussi réserver une surprise à votre enfant avec une chanson personnalisée à son prénom... Effet garanti ! (~~lien Joyvox, prix négocié ?~~)



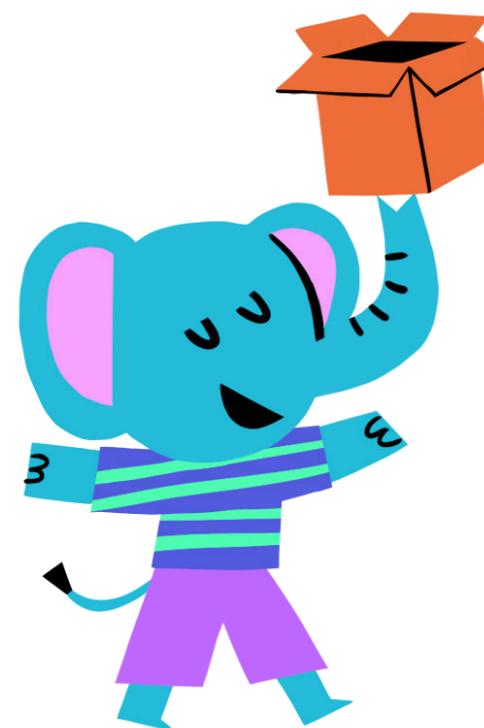
LE TEMPS DES CADEAUX

Trouvez un moment pour la distribution des cadeaux. Attention, si c'est juste après le gâteau ne prévenez pas les enfants, ils ne voudront plus goûter.

Ce temps des cadeaux doit être valorisé, il est important pour les copains surtout lorsqu'on leur a laissé le choix de ce qu'il souhaitait offrir.

Insistez pour que votre enfant prenne le temps de découvrir chaque cadeau et de remercier avant d'en ouvrir un autre. Il faudra avoir abordé ce point avec votre enfant avant pour qu'il comprenne que c'est important pour ses amis.

L'idée en + : Pensez à faire une photo avec chacun des amis et son cadeau pour les remercier après la fête.



Un temps pour les parents ?

Vous prendrez bien un petit café ? Si et seulement si vous vous en sentez le courage. Ces temps sont aussi l'occasion de se faire des amis, mais parfois il vaut mieux concentrer ses forces sur les enfants et proposer ce temps un autre jour.

Secret numéro 10 : PROLONGER LA FÊTE



Et voilà, c'est fini !

Je sais pas vous, mais moi je vais bien dormir !

Demandez à votre enfant de vous aider à ranger, ne serait-ce que ses cadeaux. C'est un bon moyen de lui faire comprendre qu'il a de la chance et qu'il faut prendre soin de ce qui lui a été offert.

Enseigner la gratitude à votre enfant c'est lui donner les clefs du bonheur.

Lui apprendre à apprécier ce qu'il a, à voir le plaisir dans les petits et grands événements, c'est lui donner l'opportunité de s'épanouir sans en vouloir toujours plus.

La gratitude permet de retrouver son calme et de gagner en confiance en soi.

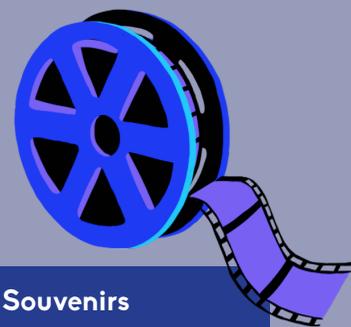
Pour enseigner la gratitude, pas besoin de long discours (surtout s'ils sont culpabilisant).

Donnez plutôt l'exemple concrètement avec des activités créatives.

Créez ensemble par exemple un cahier de bons souvenirs. L'enfant pourra y noter tout ce qu'il a apprécié pendant son anniversaire. Vous pouvez aussi compléter un album photo

de tous les anniversaires, chaque année ajoutez-y les nouvelles photos, vous allez adorer constater comme le temps passe.

Enfin, remerciez ensemble les parents et les enfants avec un petit message filmé à envoyer sur le groupe whatsapp.



Souvenirs

Pour lui apprendre à se réjouir des anniversaires des autres, conservez les invitations précieusement. Plus tard, il sera heureux de les redécouvrir et de repenser à ses amis d'enfance.

CARTE CHATON

HAVE FUN