

ASTUCES DE PARENTS

Qu'est-ce qui vous rend joyeux en famille ?

JOHANNA

« Faire des jeux de société, cuisiner, regarder un film devant un apéro « grignotatoire » (rituel du vendredi depuis le confinement), lire chacun notre livre ensemble dans le salon, faire des balades à vélo... »

Johanna Berneron, maman de Timothée (10 ans) et de Marin (7 ans).

AUDREY

« On rigole beaucoup, ici. On danse, on chante, on joue... Je mise sur l'émerveillement au quotidien, et la reconnaissance de la beauté partout autour de nous : un arc-en-ciel, un petit oiseau qui chante... »

Audrey Gosseume, maman d'Éléanore (8 ans).

ESTELLE

« Que mes filles jouent et rient, que l'on sente de la complicité entre elles. Et aussi, de les voir s'émerveiller et se réjouir de découvrir de nouvelles choses (rando en montagne, visite d'un monument ou d'un musée, etc.). »

Estelle Foucault, maman d'Élise (8 ans et demi) et de Julie (5 ans).

AUDREY

« Les moments de détente en vacances, les parties de jeux de société et les activités ensemble et, surtout, les voir se responsabiliser et éveiller leur conscience face aux situations parfois injustes engendrées par notre société. »

Audrey Azougagh, maman de Sara (13 ans), d'Ismaël (12 ans), de Sakina (10 ans) et d'Ilyes (4 ans).

RACHEL

« Les jeux de société : on joue tout le temps, tous ensemble, et quand nous ne sommes pas disponibles, les enfants jouent entre eux. On aime aussi cuisiner ensemble ou faire des balades à vélo en famille. Et les moments à table, quand chacun dit ce qu'il a préféré dans sa journée ou ce qu'il aime chez un membre de la famille. »

Rachel Lo Potro, maman d'Antonino (6 ans), de Fabio (5 ans) et de Valentina (2 ans).

DOMITILLE

« Quand ils ne sont pas là ! Nan, je rigole... La crèche de Noël, manger sur le pouce, faire le marché, jouer et cuisiner en famille. »

Domitille Pelon, maman de Castille (5 ans et demi) et de Stanislas (3 ans).

JESSICA

« Faire des balades en famille en forêt ou en bord de mer, s'occuper du potager (de la graine que l'on sème dans le pot au plat cuisiné, en passant par la plantation dans le jardin, l'arrosage et la cueillette !). Faire des jeux de société tous les quatre, lire une histoire le soir. »

Jessica François, maman de Lucas (10 ans) et de Laly (5 ans).

ÉMELYNE

« Nous avons lu une étude qui montrait que nous avons besoin de sept minutes de câlins par jour : si nous estimons ne pas en avoir eu assez, nous terminons la journée par un gros câlin ! Lorsqu'il y a un peu de morosité dans l'air, nous partons vers "le monde à l'envers", un jeu inventé par mon fils qui consiste à dire le contraire de la vérité (*Quel temps magnifique aujourd'hui !* alors qu'il a plu toute la journée...). Le seul fait de rire de ces petits tracas nous redonne le sourire ! Nous aimons aussi nous préparer des surprises, comme un bonbon caché dans le panier repas. Et le vendredi soir est toujours un moment attendu : nous choisissons un repas simple, aimé de tous, que nous partageons dans le salon. »

Émelyne Plan, maman de Mathys (5 ans).

JESSICA

« Que tout le monde se respecte, s'entraide et se soutienne !

Jessica Le Roux, maman de Tim (10 ans), de Sam (5 ans) et d'Isy (2 ans).

ANNABELLE

« Le week-end, on adore se faire un câlin à quatre dans le lit et pratiquer des activités ensemble (balade à pied, en vélo, cuisine...), sans oublier le petit rituel apéro du vendredi soir. Les enfants aiment bien également les moments individuels avec un seul parent, par exemple les repas à trois avec ma fille de 6 ans quand son petit frère est couché ! »

Annabelle Toulemonde, maman de Suzanne (6 ans) et d'Oscar (4 ans).

MARINA

« Un de mes moments préférés, c'est le matin, quand nous n'avons rien de prévu et que les enfants nous rejoignent dans notre grand lit pour qu'on soit tous ensemble. »

Marina Vergnaud, maman de Léon (7 ans), de Margot (5 ans et demi) et de Charlotte (4 ans).

CINDY

« Les petits déjeuners en famille (nous travaillons en horaires décalés et, quand nous sommes tous les quatre ensemble le matin, on aime prendre un gros petit déjeuner !). Les vacances font aussi partie de nos moments riches en souvenirs. L'entraide, également (chacun participe à la vie de famille en fonction de son âge). Et nous apprécions beaucoup la soirée familiale du vendredi : les enfants choisissent le menu et le film (ou dessin animé) ! »

Cindy Lecocq, maman de Nolan (9 ans) et de Naomi (7 ans).

ANNE-BÉRANGÈRE

« Quand on discute à cœur ouvert, quand on fait un jeu de société, quand on rit, quand on danse, quand on chante, quand on se balade au grand air, quand on profite de la vie... »

Anne-Bérangère Royal, maman de Cassandre (9 ans), d'Hélène (7 ans) et d'Apolline (4 ans).

ÉMELINE

« Voir ma fille faire un câlin à son frère, voir mon fils qui aide sa sœur à ranger sa chambre ou à prendre un yaourt dans le frigo. Et puis les vendredis soir "apéritif devant la télé avec dessin animé en famille", dans le canapé, sous les couvertures. »

Émeline Murat, maman de Lucas (5 ans) et d'Anna (2 ans).

ÉMILIE

« Mettre de la musique et danser tous ensemble. Se retrouver autour d'un jeu de société. Faire une balade au grand air. Regarder un film en famille le samedi soir. Cuisiner pour le goûter. Faire le sapin de Noël chaque année sur une playlist de Noël et en mettant chacun un bonnet de père Noël ! »

Émilie Dekoster, maman de Justin (10 ans) et de Léonoë (5 ans).

MERYL

« Le voir au réveil, de bien meilleure humeur que moi, et l'entendre raconter sa vie dès le petit-déjeuner ! Le déposer à la garderie et l'observer se retourner pour me dire au revoir une dernière fois. Aller le chercher à l'école, même s'il râle parce que maman n'a pas de surprise pour lui...! »

Meryl Hespel, maman de Brody (5 ans).

MARIANNE

« Les instants de lecture avec les enfants, les moments où on les entend raconter des histoires que nous avons inventées ensemble en se les appropriant avec leurs mots à eux, ou lorsqu'ils inventent tout seuls leurs propres histoires. Les sorties en pleine nature (forêt, mer, parcs...) : ce sont des moments d'exploration où ils trouvent toujours des petites choses à ramasser. Des choses simples, finalement... »

Marianne Reboul, maman d'Eleni (4 ans) et d'Hadrien (2 ans).