

JOUR 7 :

5 HAPPY HOURS PENDANT QUE LES ENFANTS S'OCCUPENT SEULS

Comme hier, l'objectif est de dégager 1 heure par jour du lundi au vendredi, en ayant les enfants qui s'occupent à côté.

Cela sous entend plusieurs choses :

- 1. Les enfants ont des moments d'autonomie** (je vous propose de vous replonger dans tout ce que j'ai détaillé le deuxième jour) : ils jouent parfois seuls, ils font des activités, ils travaillent aussi seuls...
- 2. Les enfants ont besoin de nous avant et après** : pour qu'un enfant accepte de rester seul et qu'il le vive très bien, il faut lui offrir de notre temps avant pour qu'il puisse remplir son réservoir émotionnel et affectif.

1. La priorité : passer du temps avec ses enfants :

Il est souvent difficile de passer beaucoup de temps avec ses enfants, d'un coup. Mais il faut aussi savoir que les jeunes enfants préfèrent plusieurs petits moments qu'un grand moment. Alors l'idée, c'est de leur proposer plusieurs fois dans la journée des moments avec eux.

Ces moments doivent être :

- **une priorité** : je ne prends pas un moment avec mon enfant quand j'ai le temps et après avoir fait tout le reste. Je prends d'abord le temps avec mon enfant, je le mets à l'honneur, je lui montre qu'il est important pour moi,
- **réguliers** : je lui fais un gros câlin au réveil, je fais un jeu avec lui après sa toilette et son petit-déjeuner, je fais une activité avant sa sieste, je sors avec lui au parc après sa sieste, je lui lis une histoire avant de le coucher... Ce sont quelques exemples et au total, à part le temps à l'extérieur (où l'enfant a pu jouer une grande partie sans moi), ce sont quelques minutes éparpillées que je lui ai accordées et qui lui ont permis de faire le plein de moi, d'amour, de moments de qualité, et de nourriture intellectuelle (en discutant, en lisant, et faisant des activités),
- **à 100 %** : je ne joue pas au Uno en répondant à mes mails, je ne joue pas au ballon en lisant un livre... je consacre 10 ou 15 minutes à mon enfant et ce sont des minutes à 100 % avec lui. Je suis attentif/ve à ses questions, ses humeurs, ses réactions, je ne fais pas que lui donner de mon temps, je lui donne aussi de mon attention, ainsi que ma bonne humeur :-)

2. Installer des routines si possible :

Si on prend des moments avec son enfant chaque jour à peu près au même moment, les avantages sont nombreux :

- L'enfant est rassuré parce qu'il sait qu'il aura ses moments privilégiés. Il sait que les rendez-vous sont pris. Il ne réclame pas sans arrêt « maman, c'est quand qu'on joue ? » ou « papa, tu as bientôt fini ? »
- Ces moments sont placés à des endroits stratégiques, ce qui donne la certitude à l'enfant qu'il est important aux yeux de ses parents : le matin au réveil pour faire le plein de douceur, avant de commencer la journée, avant de se séparer pour la sieste, et juste après pour refaire le plein et se défouler, et en fin de journée pour finir la journée sans tension.
- Quand l'enfant est comblé par ces moments de qualité, il est plus autonome et plus compréhensif vis-à-vis des emplois du temps de ses parents.

Pour nous aussi les avantages sont nombreux :

- On n'est pas dans la culpabilité : plusieurs petits pas chaque jour pour notre enfant, c'est le meilleur chemin vers une relation épanouie avec ses enfants.
- On découvre la joie de jouer et d'être à 100 % avec notre enfant sans penser au reste, parce qu'on sait que le reste, on aura le temps de s'en occuper après.
- Passer de petits moments, c'est une base qui facilite les moments plus longs à partager avec ses enfants. Donc on sait que tous les jours passe de bons moments de qualité avec nos enfants, et que certains jours, ces moments sont encore plus longs et plus forts.

3. Alternier les jeux et activités :

On peut trouver de nombreux petits jeux à faire avec le corps, dans la maison avec des objets du quotidien, avec la voix, avec une feuille et un stylo, ou encore en extérieur. On peut alterner avec des jeux de société, des activités manuelles, des livres, des jeux de réflexion... On peut alterner des jeux calmes et des jeux pour se défouler. On peut proposer des jeux sérieux ou des jeux qui font rire.

Si vous manquez d'idées, il y a quelques années j'avais réuni 130 jeux et activités à faire avec presque rien. L'idée était de faire des petits drapeaux avec les noms des étiquettes (qui sont classées par catégories), et quand on est en manque d'inspiration, on pioche un drapeau et on fait le jeu. [Voici le lien si vous souhaitez vous équiper.](#)

4. Les enfants s'occupent seuls :

Après avoir pris du temps avec eux, les enfants sont capables de s'occuper tous seuls. Et plus l'enfant grandit, plus les périodes d'autonomie sont longues.

Pour les aider au mieux à s'occuper seuls, voici quelques idées :

- 1. Leur expliquer** : après avoir joué avec Djanaé, quand j'avais besoin de temps pour préparer le repas, travailler un peu sur le blog ou autre, je lui expliquais simplement : « on a joué, maintenant tu joues un peu toute seule, je suis juste à côté si tu as besoin, je fais ceci ou cela. »

Les enfants aiment comprendre ce qu'on fait quand on n'est pas avec eux. Ils aiment observer, ils aiment nous imiter aussi, ils aiment tout ce qui aide à comprendre le mieux possible comment fonctionne notre monde.

- 2. Leur donner une activité** : quand on leur donne un but, les enfants finissent par nous oublier et se plonger pleinement dans leur activité. Après avoir joué avec eux ou fait une activité, on leur demande s'ils ont envie de faire quelque chose. Si oui, le but est déjà trouvé, sinon, on leur propose parmi leurs jeux, jouets, projets.
- 3. Les laisser aussi s'ennuyer** : c'est quand on s'ennuie qu'on développe sa créativité et son imagination. Les enfants demanderont très souvent à ce qu'on s'occupe d'eux, mais parfois ils ont aussi besoin de temps vides pour trouver des occupations par eux-mêmes, pour imaginer des jeux uniques, pour nourrir leurs pensées et réflexions aussi. Ces temps sont donc importants. Et si vous proposer des éléments de la nature, il y a moyen que votre enfant ne s'ennuie pas très longtemps.
- 4. Ne pas faire durer trop longtemps** : quand l'enfant est jeune il faut alterner des périodes de jeux seul et des moment où on s'occupe de lui, même si ce n'est pas très longtemps. L'objectif est de trouver l'équilibre pour ne pas que l'enfant s'impatiente non plus tout le temps, ou soit frustré, mais qu'il trouve de plaisir à être seul.
- 5. Augmenter les durées au fur et à mesure** : profitez des moments où votre enfant ne vous réclame pas. Parfois, absorbé par une tâche ou une activité, il vous oublie totalement. Ne le rappelez pas à l'ordre de vous-mêmes, laissez-le revenir vers vous quand il en a envie. Et plus l'enfant grandira, plus il saura s'occuper seul longtemps. Tout est question de dosage. Il faut tester pour savoir.

Comme je vous le disais hier, pendant près de 2 ans, j'ai travaillé sur le blog en consacrant 2 heures pendant la sieste de Djanaé et 1 heure durant la journée pendant qu'elle jouait dans sa chambre. Aujourd'hui, maintenant que Djanaé a bientôt 6 ans, j'ai beaucoup beaucoup plus d'heures de disponibles pour travailler chaque jour. Mais c'est en commençant petit à petit qu'on réalise certains objectifs, et qu'on avance dans nos projets. Alors commencez, par cette astuce ou par une autre de celles que j'ai partagées avec vous toute cette semaine. Mais commencez. Et vous allez voir qu'avec 1 ou 2 heures par jour, on fait déjà de grandes choses :-D

FICHE DE ROUTE JOUR 7

Dernier jour de l'aventure. Pour cette dernière fiche de route, je vais simplement vous récapituler toutes les happy hours que vous pouvez mettre de côté :

- 1. 1 happy hour par semaine** en gagnant du temps dans les tâches quotidiennes.
- 2. Permettre à l'enfant de gagner en autonomie** (difficilement quantifiable sur une semaine).
- 3. 4 happy hours par semaine** en confiant ses enfants.
- 4. 3 happy hours par semaine** en dormant moins (sans être plus fatigué(e)).
- 5. 7 happy hours par semaine** en mettant les technologies OFF.
- 6. 5 happy hours par semaine** pendant les siestes.
- 7. 5 happy hours par semaine** pendant que les enfants s'occupent seuls.

Ce qui nous fait un total de 25 HAPPY HOURS par semaine. C'était l'objectif et j'espère que vous vous en approchez :-)

Ma mission s'arrête là. Mais pas la vôtre. Maintenant, vous devez mettre en place chacune de ces 7 astuces pour garder celles qui vous conviennent et en profiter pleinement ! N'oubliez pas que votre temps est précieux et que personne d'autre que vous ne peut vous offrir ces happy hours. Et personne d'autre que vous ne peut remplir ces happy hours de la meilleure manière. Alors soyez happy, comme les belles heures que vous avez récoltées et que vous méritez.

Je vous dis à très vite pour la suite et pour terminer en beauté, voici une très belle citation d'Antoine de St Exupéry. Nous sommes responsables des happy hours que nous avons apprivoisées :-)

**« Tu deviens responsable pour toujours
de ce que tu as apprivoisé. »**

- Antoine de St Exupéry -