

## Le Guide pas-à-pas du débutant pour créer un rythme familial

*Écrit par Jennifer S*

<http://naturalparentsnetwork.com/beginners-guide-to-creating-family-rhythm/>

La vie de parent peut sembler comme une interminable liste de tâches à faire. Les jours sont remplis à ras bord et il est facile de se sentir en proie à des sentiments de submersion. Il est encore plus facile de laisser le chaos prendre le dessus. À la fin de la journée, de nombreux parents se sentent comme si tout ce qu'ils avaient fait était d'essayer d'attraper leur queue, en essayant de s'occuper de tout un peu ensemble.

Puis, il y a ces familles où chaque jour a vraiment un flux paisible. Cette interminable liste de choses à faire est en fait gérable. Il y a un temps pour travailler et il y a un temps pour jouer. Il y a même un temps pour profiter de la vie. Est-ce même possible?

Oui!

Les enfants (surtout ceux âgés de moins de sept ans) profitent en sachant ce qui se passe le lendemain. Quand maman ou papa court comme des fous dans une frénésie arythmique constante, les enfants ne peuvent tout simplement pas gérer cela. Neurologiquement, ils sont incapables de comprendre la rumeur du chaos dans lequel ils sont poussés. Cela conduit à des effondrements, un manque de coopération, une irrégularité émotionnelle, de la difficulté à dormir, une agitation générale, et une foule d'autres qualités moins que souhaitables. **Être parent d'un enfant qui a été forcé de « traiter » avec une routine imprévisible devient, au mieux, difficile.** Cela signifie aussi souvent que maman ou papa font encore moins fait que prévu. Il n'y a pas d'équilibre dans la journée.

C'est là que l'importance de l'établissement d'un rythme familial entre en jeu. Le rythme, ce sont les activités récurrentes quotidiennes, hebdomadaires et annuelles dans nos vies, qui sont faites avec intention et l'amour. Ces activités ont habituellement un schéma qui reflète l'ordre naturel de la vie. Le rythme crée l'équilibre et l'ordre biologique dans la vie.

### Le rythme est :

- Basé sur les points d'ancrage (heure de réveil, heure de la sieste, heure du coucher, heure des repas et obligations prévues comme l'école et le travail)
- Flexible et fluide
- Intégrant les besoins de chacun
- Calmant
- Prévisible
- Naturel

### Le rythme n'est pas :

- Un calendrier concret
- Rigide

- stressant
- Statique
- Forcé

Beaucoup de parents ont de la difficulté à distinguer entre un horaire, une routine et le rythme. Les horaires sont durs, rigides et exigeants, et ils sont centrés sur le concept de « à » (nous faisons la sieste « à » 3 h 00). Une routine est un modèle typique avec une certaine incertitude et se concentre sur les concepts de « parfois » et « habituellement ». (Nous faisons habituellement des siestes à 3 h 00, mais notre journée s'effondre d'habitude à un moment donné, alors parfois nous ne faisons pas une sieste). Le rythme est un flot où B se produit après A et C avant D. Le rythme est naturel et biologique. La clé du rythme est qu'il se concentre sur le concept de « autour ». (Nous faisons une sieste autour de 3 h 00). Il s'inspire du style de vie déjà en place dans une famille. Le rythme aide les enfants à savoir ce qui se passe ensuite dans leur journée et leur permet souvent de faire une transition facile vers la prochaine activité ou le point d'ancrage. Le rythme aide les parents à rester attachés à leur liste de choses à faire d'une manière qui permet de la flexibilité et beaucoup moins de stress. Lorsque vous pratiquez un rythme sain, vous pouvez plus facilement voir et s'adapter aux grands changements ou décentrement qui peuvent se produire.

### **Comment faire pour établir un rythme quotidien?**

Jetez un coup d'œil à ce à quoi votre journée moyenne ressemble et décidez s'il y a déjà une sorte de flux rythmique. Si oui, vous êtes sur un bon départ et pouvez élaborer un rythme plus détaillé à partir de là. Si vos jours semblent être en constante évolution, vous devrez évaluer comment vous pouvez créer un meilleur flux chaque jour. Voici un guide du débutant, étape par étape, pour établir un rythme :

1. Explorez à quoi votre journée typique ressemble pour chaque jour de la semaine. Demandez-vous ce qui suit :

- Est-ce que vous et vos enfants vous réveillez et vous endormez généralement à la même heure tous les jours?
- Votre famille, habituellement, prépare-t-elle et mange-t-elle les repas en même temps tous les jours?
- Est-ce que vous et vos enfants sortez généralement tous les jours et si oui, est-ce à peu près au même moment?
- Est-ce que vous et vos enfants suivez des activités hautement énergiques avec des activités plus silencieuses?
- Avez-vous fixé des jours où vous exécutez certaines courses?
- Avez-vous fixé des jours où vous et/ou vos enfants participez à certaines activités ou classes ?
- À quoi ressemblent vos tâches ménagères ? Avez-vous des tâches que vous effectuez généralement certains jours ou sont-elles à la carte, sinon toutes ?
- Quels sont les autres événements prévus ? (Déposer ou aller chercher à l'école, des obligations professionnelles ou religieuses?)
- Quand prenez-vous soin de choses comme le bain et l'exercice ?

2. Élaborez une liste décrivant vos principaux points d'ancrage. Comme mentionné précédemment, ceux-ci sont généralement le réveil du matin, les heures de sieste, les heures de coucher, les repas et

les événements planifiés sans flexibilité. Passez deux semaines à vous concentrer sur ces points d'ancrage. Trouver un moyen de permettre qu'ils se produisent naturellement dans la même fenêtre de 15-30 minutes chaque jour si ce n'est pas déjà le cas. Une fois que vos points d'ancrage sont établis, vous pouvez commencer à ajouter d'autres éléments à votre rythme quotidien.

3. Regardez les courses que vous exécutez sur une base régulière. Combien de fois allez-vous à l'épicerie ? Combien de fois prenez-vous de la nourriture pour animaux de compagnie ? Des articles ménagers ? Des objets personnels ? Existe-t-il un schéma quand vous exécutez vos courses ? Si oui, s'attacher à exécuter certaines courses aux mêmes jours et heures de la semaine. Vos enfants s'attendent à ce que le lundi soit la journée de l'épicerie et tous les autres jeudi est le jour des courses dans un grand magasin. Il y aura moins de résistance à faire des courses parce que cela deviendra une partie du flux de ce jour particulier.

4. Concentrez-vous sur le travail du ménage. Encore une fois, faire une liste détaillée des tâches (à la fois à la maison et à l'extérieur) auxquelles vous essayez de vous attaquer chaque semaine ainsi que celles qui sont négligées régulièrement. De toute évidence, les corvées comme la lessive, les plats, la collecte des ordures, l'aspirateur/nettoyage, et peut-être arroser les plantes, sont des choses qui devraient se faire régulièrement. La poussière, le nettoyage des salles de bains, le nettoyage de la cuisine, le jardinage et autres devraient être faits avec une certaine fréquence, mais peut-être pas aussi régulièrement que les tâches mentionnées ci-dessus. L'organisation générale (garder un niveau de fouillis au minimum) est vraiment une tâche quotidienne. Une fois que vous avez votre liste, prioriser ce qui sera fait quand et par qui puis l'ajouter dans votre rythme où cela s'adapte le mieux. Après quelques semaines, les corvées qui semblaient impossibles à compléter deviendront lentement une seconde nature pour toute la famille parce qu'elles font simplement partie du flux de la journée. (Ma fille sait que chaque matin nous mettons une charge de linge dans la laveuse et que nous plions la lessive qui était, la veille, dans le sèche-linge. Nous faisons cela avant toute autre chose. Elle se réveille et se rend directement au sèche-linge pour le décharger. Je n'ai pas besoin de dire un mot. C'est juste ce que nous faisons).

6. Considérez le mélange dans votre vie. Enfin, mais certainement pas le moindre, le facteur des choses comme les soins personnels, l'exercice et les loisirs. Peut-être étiez-vous fermement convaincus que les douches devaient se produire après le dîner, mais après avoir regardé votre rythme nouvellement créé vous vous rendez compte qu'elles feraient davantage sens après le temps du jeu en plein air du matin. Peut-être que vous avez essayé de tricoter alors que les enfants font un bricolage dans l'après-midi, mais vous vous êtes rendue compte que la préparation du dîner est mieux adaptée pour ce moment, alors que le tricot peut avoir lieu après le dîner.

Encore une fois, ce n'est qu'un début très simple pour développer un rythme, mais il devrait vous aider à être bien sur votre chemin. Rappelez-vous que la PLUPART des enfants se développent sur le familial. Leur corps, leur âme, leur esprit et leur mental ont besoin de rythme. Ils ont besoin de savoir qu'ils vont aller au lit autour de la même heure chaque nuit. Ils ont besoin de savoir que leur repas leur sera offert autour de la même heure tous les jours. Si vous êtes seulement capable d'établir un rythme de base, ces deux domaines sont les zones rythmiques les plus importantes à incorporer.

Un conseil pour aider les jeunes enfants à comprendre quel jour il est est : utilisez des drapeaux de couleur différente ou des découpes pour chaque jour de la semaine. Le lundi est rouge, le mardi est orange, et ainsi de suite. Vous accrochez l'élément coloré le matin et les enfants savent que le jour

vert est le jour du parc et le jour de l'épicerie.

Si vous êtes intéressé à en apprendre plus sur le rythme de ma famille, vous pouvez lire [How Rhythm Keep Me Sain](#) pour de nombreux trucs et astuces. Le rythme que j'ai décrit dans ce post est maintenant obsolète (car il a été presque un an depuis que je l'ai écrit), mais il pourrait vous aider à commencer à décrire à quoi ressemblent vos jours / semaines / mois / années.

Bonne chance à vous et rappelez-vous, la création d'un rythme prendra un certain temps, mais après quelques semaines, la vie va se mettre en place et vous aurez du mal à vous rappeler votre vie chaotique précédente !

À propos de l'auteur - Jennifer S

Jennifer parle des pratiques parentales naturelles, de la vie consciente, de la santé et du bien-être holistique, d'alimentation, ainsi que des approches parentales basées sur la pédagogie Waldorf, sur son blog Hybrid Rasta Mama. ([www.hybridrastamama.com](http://www.hybridrastamama.com))