



Carnet Mère - Fille :

Adaptation pour enfant

Ce document accompagne le parcours Mère-Fille publié chez "Le Livre en Papier" en 2021 (ISBN - 978-2-8083-1318-6). Il donne des pistes pour réaliser le parcours avec une enfant. Je ne donne pas d'âge car cela doit rester intuitif entre une Mère et sa Fille.

Même si ce support est là, laissez parler votre cœur et adapter l'exercice en fonction des centres d'intérêt de votre fille.

Pour les enfants, pas la peine de forcer le langage de l'écriture. Le collage, le dessin sont leurs langages favoris donc n'hésitez pas à favoriser vos échanges en créant au préalable une banque d'image de magazine ou de livre que vous avez sous la main pour aider votre enfant à se retrouver dans le parcours. Vous aurez un rôle de guide dans ce parcours. Lisez chaque exercice du parcours et l'adaptation correspondante ci dessous. Soyez force de propositions sans imposer, laissez votre fille réagir à ce que propose l'exercice et aidez la si nécessaire. Réalisez le parcours pour vous aussi, c'est important.

Vous serez contentes de retomber sur votre parcours dans quelques années et de voir ce que vous y avez partagés.

Voici ce que je vous propose pour les différents exercices :

▲ Exercice 1 : Notre chemin de couleurs

Durant cet exercice, l'important c'est de se poser, juste elle et vous. C'est un exercice tout simple durant lequel vous pourriez lui demander :

- 👂 Comment te sens-tu ?
- 👂 Es tu contente de commencer un parcours avec maman ?
- 👂 A quelle couleur cela te fait penser ?
- 👂 Quelle est ta couleur préférée ?

Ajoutez à cela, le plaisir de partager votre ressenti d'être là avec elle et votre couleur à vous.

Décidez ensemble comment colorer la première case du chemin coloré.

A nouveau mon conseil est **de s'adapter à son monde, vous serez surprise d'y voir du jeu et peut être d'ouvrir ainsi le monde de votre propre enfant intérieur.**

▲ Exercice 2 : Mon jardin secret

Durant cet exercice, l'important c'est de se poser seule devant votre feuille et de créer un jardin secret.

Le partage sur ce qu'est un jardin secret vous aidera à **guider votre fille à trouver cet exercice amusant.**

Aidez-la à trouver ses images dans la banque d'image réalisé au préalable de ce parcours. Ensuite, donnez-lui l'opportunité de coller ses images sans votre aide. Réalisez votre propre jardin secret.

Lors du partage, prenez le temps de lui demander :

- 🧠 Pourquoi as tu choisi ces images là ?
- 🧠 Est ce que ton jardin secret te plaît ainsi ?

Faites lui des compliments sur sa réalisation.

Partagez lui votre jardin secret éventuellement en lui racontant une histoire, cela donnera du sens à ce que vous éprouvez devant votre création.

▲ Exercice 3 : Une rencontre inattendue

Pour cet exercice, prenez le temps de voir avec elle quel est son animal favori.

Si vous l'avez dans la banque d'image tant mieux, sinon imprimez-le depuis internet (ou peut être qu'elle aura envie de le dessiner aussi) et prenez le temps avec elle de parcourir son jardin avec l'animal.

Lors du partage, prenez le temps de lui demander :

- 🧠 Pourquoi as tu choisi cet animal ? A quoi te fait-il penser ?
- 🧠 Est ce que l'animal se plairait dans ton jardin secret ?
- 🧠 Qu'est ce qui manque pour qu'il s'y sente bien selon toi ?

Partagez lui votre choix d'animal et amusez vous à contempler vos jardins avec vos animaux. Racontez une histoire si le cœur vous en dit (tout dépend évidemment de vos créations donc **pensez toujours à adapter les exercices vers plus de jeux, d'enthousiasme et le plaisir de partager un moment de douceur et de complicité**).

N'oubliez pas à chaque fois de choisir ensemble une **couleur qui résume l'énergie du partage que vous venez de réaliser** et de le rapporter sur le chemin coloré. C'est un exercice à faire après chaque exercice. Vous comprendrez l'intérêt à la fin du parcours.

▲ Exercice 4 : un objet hors du commun

Peut être que cela aura déjà été mis en valeur dans l'exercice précédent, si pas, observez vos jardins avec curiosité et trouvez un objet insolite qui vous attire le regard.

Pour le jeu de l'exercice, voici un exercice qui sort du parcours et qui pourrait être de **dessiner vos deux objets insolites sur une même feuille de papier et d'ensuite de créer un nouvel objet à partir de ces deux objets**. Comment le nommeriez-vous ?

Ne prenez pas trop au sérieux ce qui sortira de ce jeu, souvent, rien que **le fait d'inventer de nouveau mot ou de nouveau objet fait pétiller les yeux des enfants**, cela leur donne la liberté de créer et de continuer à trouver cela magique !

▲ Exercice 5 : Notre Photosketching :

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière. Amusez vous à prendre une ou des photos et laissez vos rires vous guider tout simplement.

▲ Exercice 6 : Mes attentes secrètes :

Pour cet exercice, il serait bon de demander à votre fille :

- 👁️ Qu'aimes-tu faire avec Maman ?
- 👁️ Qu'ajouterais-tu à nos moments rien qu'à deux ?
- 👁️ Quel secret aurais tu envie de me confier ?

Cet exercice est à adapter, l'important c'est que vous l'aidiez à poser ses intentions sous forme de petites bulles d'énergie, d'histoire ou de secret.

▲ Exercice 7 : Juste un mot

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière. Chargez vos mots doux d'énergie, faites l'échange en vous regardant et en vous prenant dans les bras. Et en plus, si vous pouviez faire de petits enveloppes pleines de cœurs, votre fille adorera sûrement débiller vos mots doux dont vous avez porté autant d'attention. (A vous d'adapter à nouveau)

▲ Exercice 8 : Notre lien

Pour cet exercice, vous pouvez dessiner le dessin de la Mère et la Fille qui tiennent le lien et coller ou dessiner ensemble les activités que vous aimez faire ensemble.

Posez la question :

- 🕯 Comment vois-tu la corde qu'il y a entre Maman et toi ? Incassable ?
- 🕯 A quoi ressemble-t-elle ?

Vous pourriez décider de la représenter avec des tissus ou de la peinture.

Chacune peut avoir sa vision du lien. et c'est OK.

▲ Exercice 9 : Notre espace sacré

Pour cet exercice, demandez à votre fille ce qu'elle aime dans ces moments de partages.

- 🕯 Est ce le chocolat chaud que vous lui préparez ?
- 🕯 La musique que vous mettez ?
- 🕯 Les échanges ?

Cherchez avec elle les couleurs et aussi peut être, pourquoi ne pas ajoutez du coton dans le mandala pour ajouter du moelleux.

Guidez votre fille au travers du parcours est aussi une belle manière de lui montrer le chemin vers elle et vers votre relation. Parfois, **il faudra ajouter des suggestions dont vous aurez l'intuition que votre fille sera preneuse.**

▲ Exercice 10 : Ma liste de course :

Pour cet exercice, vous pouvez dessiner le dessin chacune et avec la banque d'image, aider votre fille à trouver ce que vous auriez mis dans votre caddie. **La vision des enfants sur nos habitudes d'achat peut parfois nous apprendre beaucoup sur nous et notre manière d'être.**

De même pour votre fille, réalisez avec elle ce que vous pensez qu'elle aurait acheté dans un magasin (bonbon, poupée, voiture, bloc, crayon, instrument de musique...) et demandez lui ensuite ce qu'elle aime le plus. C'est un peu comme une liste de Noël avant Noël. **L'important c'est d'apprendre à la connaître dans sa réflexion d'enfant.**

▲ Exercice 11 : Mon assiette préférée :

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière. Prenez du plaisir à partager et à vous sentir bien dans votre espace sacré rien qu'à vous.

N'oubliez pas à chaque fois de choisir ensemble une **couleur qui résume l'énergie du partage que vous venez de réaliser** et de le rapporter sur le chemin coloré. C'est un exercice à faire après chaque exercice. Vous comprendrez l'intérêt à la fin du parcours.

▲ Exercice 12 : Mmmh c'est bon !

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière. **Juste le plaisir de déguster des produits qu'elle aime ou de lui faire découvrir de nouvelles saveurs.** A vous de voir.

▲ Exercice 13 : Nos traits de famille :

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière.

▲ Exercice 14 : Nos ressemblances :

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière.

Prenez bien le temps de lui raconter des anecdotes sur sa famille et les traits de famille (si vous en avez bien sûr). Les enfants se sentiront encore plus en lien avec la famille qu'ils ont les yeux de Tati et le nez de Papy.

!! Si votre fille a été adoptée, cet exercice est d'autant plus important car même si elle ne vient pas biologiquement de la famille, le fait de réaliser l'exercice en jouant le jeu peut l'aider à se sentir encore plus chez elle, dans cette famille aimante et douce que vous formez avec elle.

▲ Exercice 15 : un peu de poésie

Si la création est un peu compliquée pour elle, guidez-la. Montrez lui que la poésie peut être un jeu amusant et jouez le jeu de l'exercice.

Demandez lui son avis sur le choix des phrases, apprenez lui à créer un poème pas à pas, elle y prendra peut être goût ;-)

▲ Exercice 16 : encore un peu de poésie ?

Pareil que l'exercice précédent.

Vous pourriez réaliser un acrostiche avec vos prénoms et avec des mots qu'elle connaît (même si c'est des noms de fruits ou d'objets de la vie quotidienne). Jouez le jeu d'être une salade de Banane, Epice, Ananas, Tomate, Radis, Iris, Carotte, Epinards ! Quel joli bouquet de saveur ou de couleurs ! Amusez vous.

▲ Exercice 17 : Une chanson alors ?

Pour cet exercice, reparcourez les exercices précédents et vos créations.

Prenez au hasard des mots et constituez quelques phrases.

Réalisez un refrain, les enfants aiment chanter, murmurer, babiller... faites des bruits avec vos mains, votre bouche... Tout est bon, l'essentiel est de créer votre musique Mère Fille.

▲ Exercice 18 : Et si nous partons nous balader ?

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière. Juste le plaisir de vous allonger dans l'herbe et de regarder les nuages passés. Raconter des histoires en lien avec les nuages, tout simplement.

▲ Exercice 19 : Mon personnage de conte

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière. L'intérêt est de partager avec votre fille votre histoire d'enfant et qu'elle vous apporte sa vision.

▲ Exercice 20 : Mon monstre intérieur

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière. Néanmoins, cela pourrait soulever de vieux souvenirs pour vous. Parfois cela rouvre des blessures mais le but n'est pas là, le but est de partager votre histoire et comment vous vous en êtes sortie.

vos yeux et vos oreilles ouverts aux paroles, aux gestes de votre fille. Le non verbal est tout aussi important dans cet exercice.

Sinon, réalisez simplement des gribouillis chacune sur une feuille et regardez les drôles de têtes qui apparaissent et donnez leur des noms.

▲ Exercice 21 : La Baguette Magique

Pour cet exercice, en fonction de ce que vous avez partagé à l'exercice précédent ou en lien avec un petit désaccord que vous aurez eu toutes les deux récemment, vous pourriez amener votre fille à voir la situation autrement grâce à la baguette magique. Créez une histoire autour de cette baguette magique pour la rendre encore plus magique !

▲ Exercice 22 : Nos portraits chinois :

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière.

▲ Exercice 23 : Et si vous étiez une musique ?

Pour cet exercice, prenez le temps de choisir vos musiques préférées et de simplement laissez courir votre main sur votre feuille.

Les enfants sont souvent très ouverts à l'énergie de la musique et cela peut être intéressant de partager après l'exercice s'ils ont aimés ressentir et dessiner la musique.

▲ Exercice 24 : Ma Chambre

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière. Je pense que maintenant vous avez compris le principe d'adapter l'exercice pour que votre fille puisse explorer son monde extérieur et intérieur en toute sécurité avec vous.

▲ Exercice 25 : Et si on partait en voyage

Pour cet exercice, demandez à votre fille les endroits qu'elle aimerait bien visiter.

Posez les questions :

🌿 Qu'aimes-tu dans ces paysages ?

🌿 Et si tu étais une héroïne, quelle aventure aurais tu dans cette histoire ?

▲ Exercice 26 : Et nos autres projets ?

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière.

▲ Exercice 27 : Une composition originale

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière.

▲ Exercice 28 : Une lettre qui fait du bien :

Pour cet exercice, prenez le temps d'écrire la lettre que vous lirez à votre fille peut être dans quelques années et en parallèle, votre fille peut réaliser un dessin à la place d'écrire la lettre.

Gardez tout cela précieusement, dans quelques années, quand vous réaliserez à nouveau le parcours, vous serez heureuse de retomber sur l'énergie du partage que vous faites actuellement.

▲ Exercice 29 : La liste finale

Parcourez les différentes qualités listées dans l'exercice et expliquez à votre fille ce que cela veut dire. Cela permettra d'apprendre de nouveaux mots et de comprendre combien elle a une Super Maman !

▲ Exercice 30

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière.

▲ Exercice 31

Pour cet exercice, je pense que cela ne demande pas d'adaptation particulière.

Félicitations et merci d'avoir réalisé ce parcours ! Pensez à terminer la lecture du carnet à présent.

Mon conseil est de refaire le parcours dans quelques années, de manière à tricoter votre histoire Mère-Fille au fil du temps.

Pourquoi ne pas le réaliser avec votre propre maman (la grand mère de votre fille) ? Peut être qu'elle n'est plus là physiquement mais qu'au fond de vous, elle vous murmure encore des choses... Que pensez vous qu'elle aurait répondu aux divers exercices du parcours ?

Envie de me donner un retour sur cet addendum au carnet ? Envoyez-moi un mail à info@successcreativewoman.be