

# la fabrique à bonheurs

Académie de la Psychopédagogie Positive

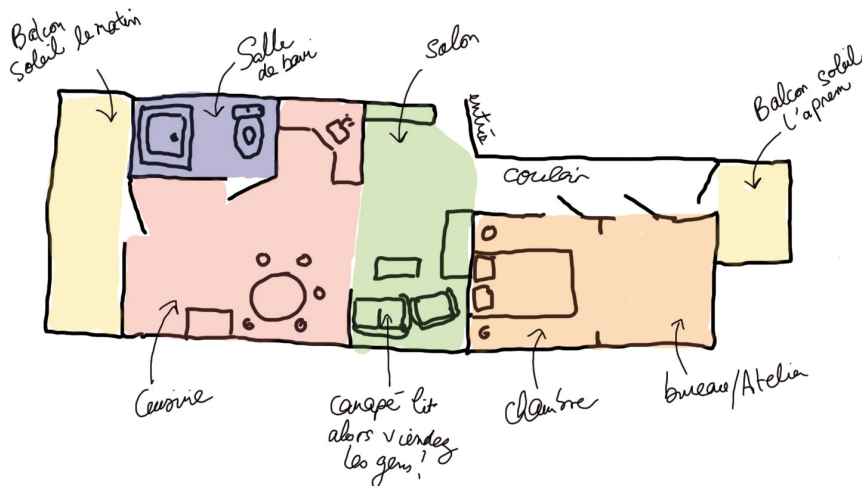


QUELQUES OUTILS DE THÉRAPIE FAMILIALE SYSTÉMIQUE  
POUR ADOUCIR LES RELATIONS EN FAMILLE

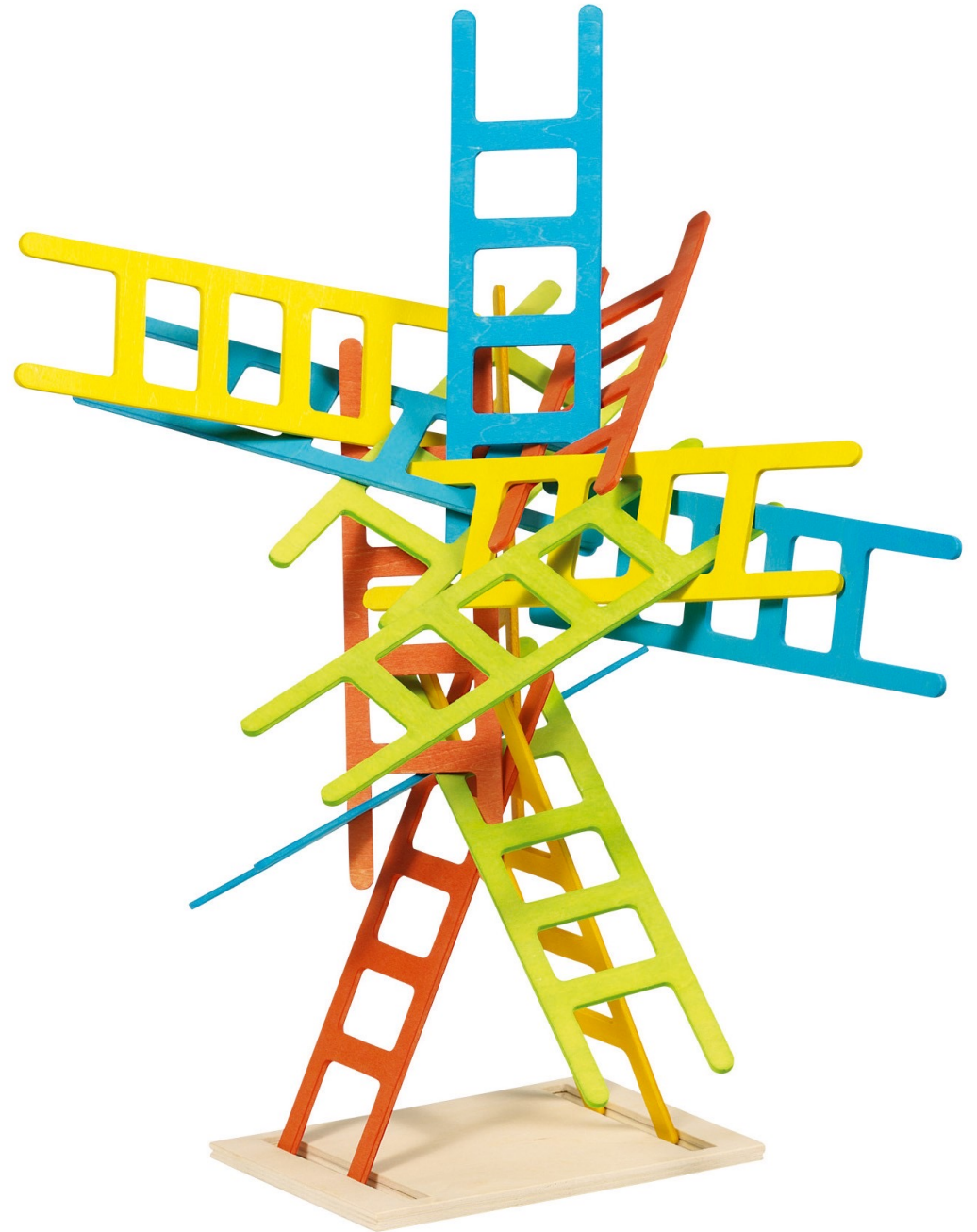
# LE DESSIN DE LA MAISON/APPARTEMENT



Le dessin de la maison et/ou de l'appartement permet de comprendre les territoires et la place de chacun dans la famille. Lorsque nous demandons à notre enfant de dessiner le plan de sa maison ou de son appartement (comme un plan d'architecte), nous pouvons l'aider à comprendre quelles sont ses pièces préférées, ses lieux ressources, l'endroit où il aime faire ses devoirs... En résumé la manière dont il trouve sa place dans la famille.



# LES ÉCHELLES

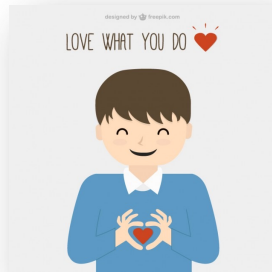


# LES ÉCHELLES

Progrès



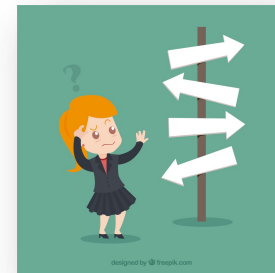
Motivation



Bien-être



Etat du  
problème



Autre



Utiliser les échelles permet d'évaluer l'état d'un problème, le niveau de motivation ou de bien-être ou les progrès ou toute autre situation à objectiver. Poser la question suivante « **Sur une échelle de 0 à 10, zéro étant le niveau le plus faible et 10 le plus fort, peux-tu me dire où tu situes le niveau de ton problème ? Le niveau de ton bien-être ? Les progrès en....** » permet à notre enfant d'évaluer son niveau d'avancement. Cela lui montre également que la situation s'améliore petit à petit ou plus rapidement.

Nous pouvons aussi nous poser les mêmes questions en tant que parent.

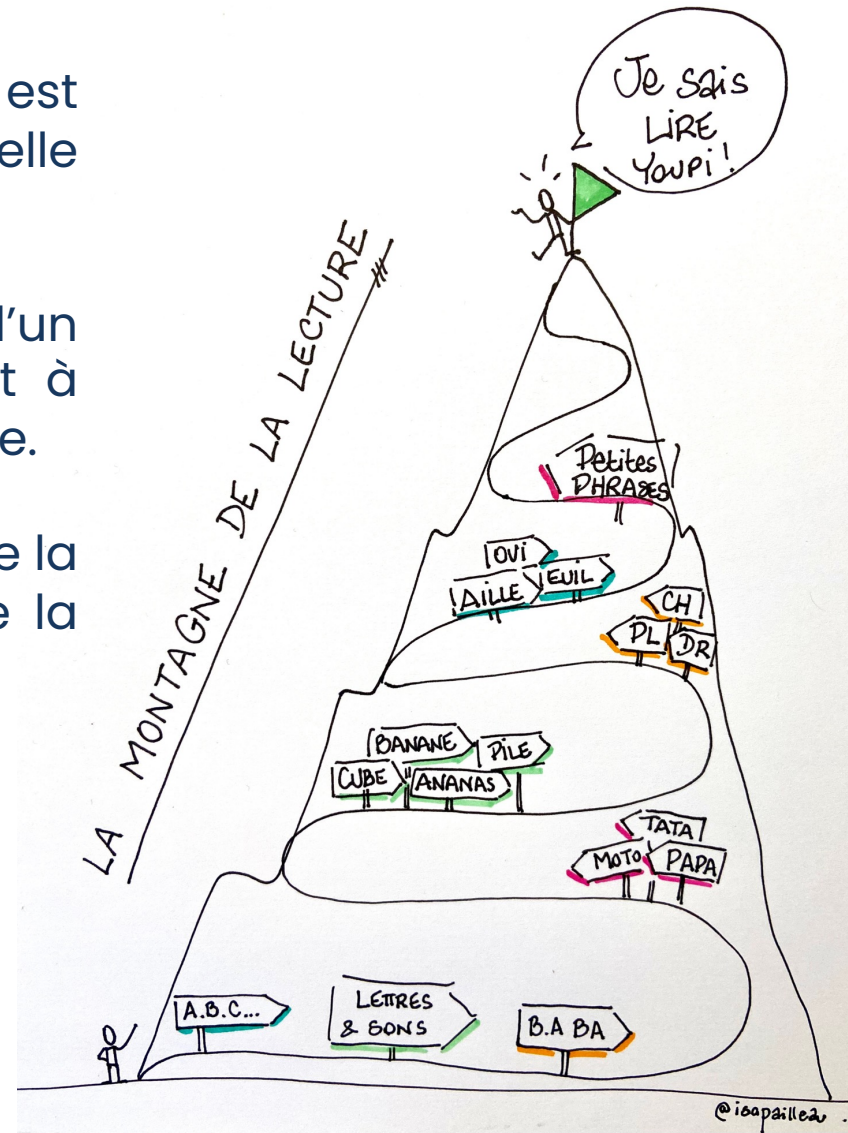


# AVEC DES ENFANTS PLUS PETITS

Une autre façon d'utiliser les échelles est de le faire de manière plus visuelle notamment avec les plus petits.

Le dessin d'une montagne ou celui d'un chemin ou d'une échelle aide l'enfant à voir où il se situe et comment il progresse.

Voici un exemple avec « La montagne de la lecture » pour les enfants qui démarre la lecture.





# L'EXCEPTION

Cette technique permet de sortir des **toujours et des jamais** des situations critiques. Par exemple, « Il ne veut jamais faire ses devoirs » par exemple. Posons-nous la question « Y a t-il eu une fois où ça s'est bien passé ? Où mon enfant n'a pas réagi de la même façon ? Où il a accepté de faire les devoirs sans râler ? Etc...

S'il existe une exception à la règle, alors tout est possible ! Cela permet de valoriser la possibilité d'une amélioration et de repérer les conditions qui ont permis cette exception.

# LA BAGUETTE MAGIQUE



Utiliser la technique de la baguette magique aide notre enfant à regarder sa difficulté sous un angle nouveau. Elle permet de clarifier un problème donné en le décrivant comme s'il était résolu. « Si tu avais une baguette magique, que souhaiterais tu changer dans ta vie pour te sentir mieux ? Ou ta situation à l'école ? Ou À la maison ? Etc... ? Ce serait quoi ? » Nous pouvons aussi nous poser cette question en tant que parents.

Puis « Que peux-tu faire pour que cela se réalise ? ».

Cette technique permet de passer de l'envie au réalisable. Attention, n'oubliez pas de reformuler les désirs irréalistes. Par exemple « J'aimerais que ma maitresse n'existe pas » reformuler en exprimant ce que vous avez entendu des émotions et sentiments liés à la situation. « Ah, oui je vois qu'il t'est difficile de supporter cette maitresse qui ne se montre pas très juste avec toi... »



# LE MIRACLE

Le miracle est une manière de se connecter aux ressources que nous avons mais que nous avons du mal à voir. Vous pouvez dire « Tu vas te coucher ce soir et pendant la nuit, un miracle se réalise. A ton réveil, la situation a changé pour le meilleur. A quoi vois-tu que le miracle s'est produit ? Qui y'a-t-il de différent ? ». Laissez votre enfant décrire les éléments qui ont changé.

Exemple, nous rions pendant le petit déjeuner et on ne parle pas de l'école ...



## LES QUALITÉS

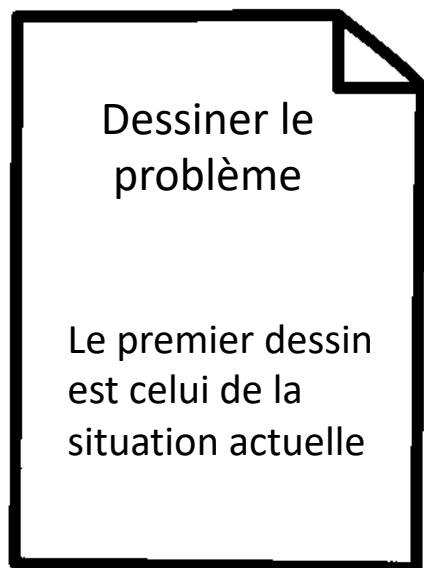
Technique à utiliser lorsque nous sommes très critiques vis à vis de notre enfant et que nous avons du mal à le voir autrement que sous l'angle du « problème ».

La question à poser est « Quelle est la qualité que je préfère chez mon enfant ? » ou « Quelles sont les qualités que nous apprécions particulièrement les uns chez les autres ? ».

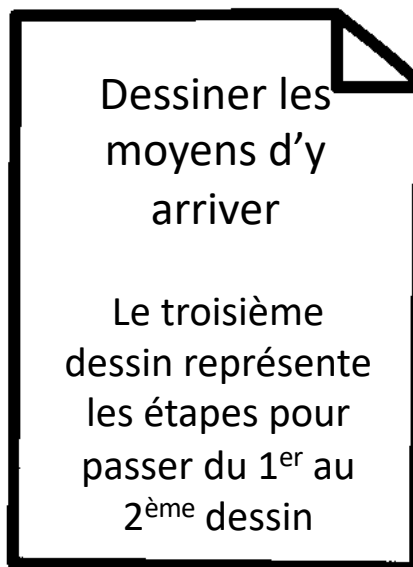
Il est important de donner un exemple du quotidien qui illustre chaque qualité. « Je trouve que tu es généreux. Lorsque tu as pris du temps pour t'occuper de ton petit cousin et jouer avec lui dimanche dernier, j'ai vu que tu étais généreux de ton temps ».

# TROIS DESSINS DE JOYCE MILLS

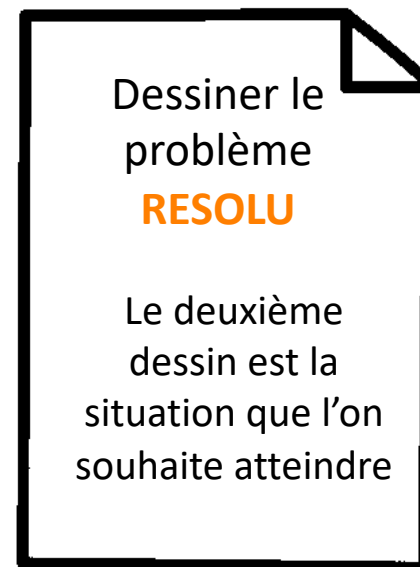
La technique des 3 dessins permet à notre enfant de dépasser une situation de crise émotionnelle. Il dessine d'abord la situation initiale puis la situation qu'il imagine une fois résolue. Puis au milieu, il dessine tous les moyens qu'il imagine pour y arriver. A la fin, il déchire le premier dessin pour passer à autre chose.



1



3



2

## ISABELLE PAILLEAU, DIRIGEANTE DE LA FABRIQUE À BONHEURS

---

Elle est psychologue clinicienne du travail et thérapeute familiale, formatrice, certifiée en Mind Mapping et outils de pensée visuelle, conférencière. Elle intervient en entreprise pour la prévention des risques psychosociaux et le bien-être au travail.

Co-auteurice des livres « Je réenchante ma vie professionnelle », « Apprendre autrement avec la pédagogie positive » (plus de 100 000 exemplaires vendus), « Apprendre autrement avec le sketchnoting » chez Eyrolles et de nombreux autres ouvrages.

[contact@lafabriqueabonheurs.com](mailto:contact@lafabriqueabonheurs.com)



la fabrique  
à bonheurs  
Académie de la Psychopédagogie Positive

# DES ATELIERS POUR RÉENCHANTER LE QUOTIDIEN



NOS SUPER DEVOIRS

La Mini Fabrique à Écrire est une formation qui donne à votre enfant toutes les ressources nécessaires pour l'accompagner à écrire et publier son livre. Avec cette formation, il va connaître les étapes précises pour écrire son histoire. Il va aussi développer plein de chouettes compétences à utiliser tout au long de sa vie.

**Cliquez sur le lien ci-dessous pour en savoir plus :**

<https://formations.lafabriqueaecrire.com/mini-fae3271/>

Pour arrêter de vivre le temps des devoirs comme une contrainte, La Fabrique à bonheurs a spécialement conçu un atelier en ligne pour les parents qui souhaitent transformer les devoirs en un joli moment de partage et de collaboration efficace.

**Cliquez sur le lien ci-dessous pour en savoir plus :**

<https://formations.lafabriqueabonneurs.com/nos-super-devoirs>

# DES LIVRES POUR RÉENCHANTER LE QUOTIDIEN

