

COPYWRITING PRATIQUE

60 CONSEILS POUR UNE VIE DE FAMILLE ET DES RELATIONS HARMONIEUSES

AVEC SES ENFANTS, SES ADOS, SES ANIMAUX
OU SIMPLEMENT AVEC LES AUTRES



FAMILLES ET RELATIONS

**60 conseils pour une vie de famille
et des relations harmonieuses**

Informations importantes à propos de ce livre

Bienvenue !

Ce livre est une **compilation** des 12 articles qui ont été proposés pour l'évènement inter-blogueurs du blog Copywriting Pratique « [Echanges de compétences](#) », dans la catégorie « **Famille et Relations** ».

Avant d'en découvrir son contenu, merci de lire ces quelques lignes :

*Ce que vous **POUVEZ** faire avec cet ouvrage :*

- L'offrir en cadeau aux abonnés de votre newsletter,
- Le proposer en **téléchargement gratuit** sur votre blog (*allez voir [cette vidéo](#) qui vous explique comment faire si vous avez un blog WordPress*),
- L'offrir en **bonus** avec un des produits que vous vendez,
- Vous en servir comme **cadeau de bienvenue** si vous avez un blog avec un espace membre,
- Et plus généralement l'offrir **GRATUITEMENT** à qui vous voulez.

*Ce que vous **ne POUVEZ PAS** faire avec cet ouvrage :*

- Le **vendre** à quelque prix que ce soit,
- Le proposer en version **imprimée**,
- **En modifier** son contenu (ajouter ou enlever des pages, rajouter ou enlever des éléments)
- L'intégrer à **des offres illégales** et/ou **punies par la loi** dans votre pays
- **Recopier et réutiliser** tout ou partie des articles de ce livre sur quelque support que ce soit.

Notez également que chaque article (chapitre) présent dans ce livre est la propriété de son auteur.

Ceci étant précisé, bonne lecture !

Table des matières

Informations importantes à propos de ce livre	2
Ce que vous POUVEZ faire avec cet ouvrage :.....	2
Ce que vous ne POUVEZ PAS faire avec cet ouvrage :.....	2
Préface	Erreur ! Signet non défini.3
PARTIE I : ENFANTS / ADOS	6
5 façons très amusantes d'amener votre enfant vers la lecture	6
1. Les applications ludo-éducatives Chocolapps (sur iPhone et iPad).....	6
2. Le livre animé.....	7
<i>Dragonologie : Encyclopédie des dragons</i>	8
3. Le livre fou avec les aventures de Géronimo Stilton	8
<i>Le Royaume de la Fantaisie</i>	8
4. Le livre-jeu	9
<i>A vous de jouer ! : Tome 1, La forêt Noire</i>	9
<i>A vous de jouer 2 - Tome 1 : Les terres maudites</i>	9
<i>La Pyramide aux 100 malédictions</i>	10
<i>Le grand livre-jeu de l'Egypte</i>	10
5. Le livre personnalisé	10
A propos de l'auteur	11
Offrez à votre enfant le plus beau de tous les cadeaux	12
1. Écouter.....	12
2. Comprendre	13
3. Reconnaître	14
4. Accepter	14
5. Respecter	15
A propos de l'auteur	15
5 astuces pour captiver les enfants pendant une activité	16
1. L'accroche.....	16
2. L'adaptation.....	16
3. Le thème.....	17
4. L'imprévu ou le changement	17
5. Le final	18
A propos de l'auteur	18
5 nouvelles astuces pour réveiller son ado le matin	19
1. Le lâcher de petit frère	19
2. Utilisez vos animaux domestiques	20
3. Le bluff.....	20
4. Utiliser l'eau	20

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

5. Aspirateur mon ami	21
A propos de l'auteur	21
Le principe de la boîte à idées : 5 astuces pour partager en famille	22
1. Se rendre disponible	22
2. Partager avec passion.....	22
3. Rester simple.....	23
4. Découvrir ensemble	23
5. Développer la créativité.....	23
A propos de l'auteur	24
PARTIE II : RELATIONS	25
5 suggestions pour garder votre couple vivant.....	25
1. Avoir du respect l'un pour l'autre	25
2. Se respecter soi-même	26
3. Respecter ses droits.....	26
4. Respecter ses devoirs l'un envers l'autre.....	27
5. Savoir remercier	27
A propos de l'auteur	28
5 conseils de coach pour gérer vos relations difficiles	29
1. Remerciez ceux qui vous irritent.....	29
2. Améliorez vos relations avec les autres	30
3. Commencez par vous changer vous-même.....	30
4. Entrez en lien avec vous.....	30
5. Prenez conscience.....	31
A propos de l'auteur	32
La technique du petit poisson ou comment se faire adorer	33
1. Un moyen facile et gratuit pour rendre vos relations plus chaleureuses.....	34
2. Les 4 + 1 astuces pour donner des compliments de qualité	34
1. <i>Personnalisées</i>	34
2. <i>Spécifiques</i>	35
3. <i>Appropriées</i>	36
4. <i>Sincères</i>	36
5. <i>L'astuce sans laquelle vos compliments perdront tout leur poids</i>	37
A propos de l'auteur	38
PARTIE III : ACTIVITES DIVERSES.....	40
Comment soigner son furet quand on ne sait pas par où commencer	40
1. Est-ce que votre furet sera le prochain à gagner en longévité ?	40
2. Prévenir votre furet contre une maladie mortelle	40
3. Comment j'ai guéri ma furette grâce au vermifuge.....	41
4. La technique magique du grumeau	41
5. 7 trucs simples pour que votre furet se rapproche de vous	41
A propos de l'auteur	42

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Cinq choses à savoir avant de débiter votre généalogie..... 43

1. Je recherche les plus vieilles données que j'ai à disposition 43
 2. J'utilise les outils de recherche en ligne..... 43
 3. Je fréquente les centres d'archives 44
 4. J'ouvre un blog 44
 5. J'aide les autres 45
- A propos de l'auteur 45

5 conseils pour apprendre la guitare comme un pro !..... 46

1. Il vaut mieux jouer très lentement et correctement que jouer vite et mal 46
 2. La régularité prévaut sur la durée 46
 3. Savoir apprendre des autres 47
 4. Structurer votre apprentissage 47
 5. Profiter de la nouvelle technologie sans s'éparpiller 48
- A propos de l'auteur 49

5 astuces pratiques pour mieux jouer de la guitare 50

1. Avoir toujours son matériel à portée de main..... 50
 2. S'échauffer tout le corps avant de jouer 50
 3. Avoir un instrument en bon état 51
 4. Mettre sa guitare en évidence 51
 5. Travaillez un peu tous les jours 51
- A propos de l'auteur 52

PARTIE I : ENFANTS / ADOS

5 façons très amusantes d'amener votre enfant vers la lecture

Étant donné ma passion pour la lecture, et plus précisément lecture pour la jeunesse, il me semble donc convenu que j'aborde ce sujet croustillant. Vous êtes prête ?

Bon, alors voici les 5 façons qui peuvent aider votre enfant ou pré-ado à se pencher plus facilement sur un livre ce n'est pas une solution miracle, mais pour mon fils Petit.M., celles que j'ai utilisé ont fonctionné, bref à l'amener vers la lecture.

1. Les applications ludo-éducatives Chicolapps (sur iPhone et iPad)

Son créateur (Michael Guez) nomme kid-ebooks, les livres disponibles sur iPhone et iPad.

Ce sont des livres interactifs qui présentent les contes classiques tels que *Blanche Neige*, *Pinocchio*, *Robin des Bois*, *Les Trois Petits Cochons*, pour les enfants de 2 à 10 ans.

Je n'ai pas personnellement essayé ces applis, puisque je n'ai ni iPhone ni iPad, mais je pense que ce sont réellement de **bons moyens de lecture**, sans compter que le créateur Michael Guez est le leader français en son domaine. Lire un livre à l'écran peut nous sembler paradoxal, mais rien n'est plus attrayant pour nos charmants bambins ça ne vous énerve pas de voir votre petit ~~m~~onstre ange vous montrer des astuces à l'écran, ou jouer bien mieux que vous à tel jeu ? Moi si, je l'avoue, même si je ne suis pas novice en ce domaine).

Sachez que ces contes sont **bilingues français et anglais**. Mais selon les contes et le support choisi (iPhone ou iPad), **d'autres langues sont disponibles** comme l'espagnol, l'allemand, le hollandais et le portugais. Trois contes sont même disponibles pour votre **MAC** : le Chat Botté, Jack et le Haricot Magique et Pinocchio.

Pour se procurer un conte, il suffit de cliquer [ici](#). Prenons par exemple le conte Blanche Neige. Vous cliquez sur l'image, une fenêtre s'ouvre où vous pouvez voir un **mini-film de présentation** sur l'onglet Vidéo.

Puis vous choisissez le support : iPad ou iPhone. Une page de description s'affiche.

Pour l'iPad, le tarif est de 3,99 \$: l'appli va aussi pour l'iPhone, ce qui est avantageux. L'appli iPhone uniquement est à 0,99 \$.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

La page indique également ce que contient l'appli, par exemple : mode de lecture karaoké, illustrations sur chaque page, aide pour la prononciation de chaque mot, etc. Il est même précisé que pour un enfant de + 12 ans, cette appli peut être très amusante et utile pour apprendre d'autres langues.

2. Le livre animé

Qu'est-ce que j'entends par livre animé ?

Ce sont des livres qui contiennent des petites actions à faire : ouvrir une petite pochette, toucher un relief, sentir une odeur, ~~tuer un troll~~, déplier une carte, etc.

Il en existe sous de multiples formes, et pas que pour les tout-petits, âge très propice à tous ces livres animés. Selon Wikipédia, il s'agit de livres dont les pages contiennent des mécanismes développant en volume ou mettant en mouvement certains de leurs éléments.

Toujours selon la même source, l'origine des livres animés remonterait au... **Moyen Âge**, dès le XIIIe siècle ! Un ouvrage par exemple contient de nombreux mécanismes pour montrer le mouvement des astres. Un autre, célèbre, paru en 1677, est un livre à languettes pour indiquer au confesseur le péché commis en tirant dessus.

Et les livres pour enfants dans tout ça ? Ils apparaissent en Angleterre à la fin du XVIIIe siècle, l'âge d'or des livres jeunesse. D'ailleurs je vous invite à lire mon article sur ce sujet, concernant [Beatrix Potter habille les animaux](#) qui fut parmi les premiers auteurs jeunesse.

Les livres animés proprement dits se sont développés au XXe siècle, et portent sur les contes tels que *Le Petit Chaperon Rouge* ou *Blanche Neige*. Ensuite vinrent de nouveaux classiques comme *Tintin*, *Astérix* et les Disney dès 1935.

Le plus vendu fut *La maison Hantée*, de Jan Pienkowski, paru en 1979. Peut-être le connaissez-vous ?

Ses pages intérieures sont truffées d'effets « pop-up », ces éléments qui se déploient à l'ouverture de la page. Ce peut être un autre livre qui s'ouvre, une porte qui s'ouvre et laisse même apparaître un monstre, un décor qui se met en place, un dragon qui déploie ses ailes...

Il me reste à la maison un exemplaire de ces livres animés, du temps où mon fils Petit. M. avait la folie des dragons.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

[Dragonologie : Encyclopédie des dragons](#)

C'est une encyclopédie des dragons, traité de Dragonologie par le Dr Ernest Drake (si si, un vrai dragonologue !) qui fourmille à chaque page de **petits trucs rigolos à découvrir** : une enveloppe à sceller, un échantillon de membrane d'aile de jeune dragon des glaces de 24 ans, un carnet de notes d'un dragonologue, ~~une crotte de dragon des mers séchée...~~

3. Le livre fou avec les aventures de Géronimo Stilton

Si vous ne connaissez pas, vous devez vous demander ce que ça peut bien être que ce zouave-là.

Géronimo Stilton est une petite souris, journaliste de son état, à qui il arrive **des tas d'aventures incroyables**, ben oui, sinon ce ne serait pas drôle.

Ces livres ont des mots qui sont de véritables peintures, ce sont des ouvrages aux pages psychédéliques, **des inclassables** qui invitent à regarder le livre d'un point de vue autre.

Kézako ? Eh bien leur mise en page est extraordinaire. J'ai adoré ce concept aussitôt que je l'ai connu ! Une sorte **de livre en folie** !

Certains mots sont en couleurs, en gras, forment une ligne, suivent un tracé sinueux, etc. et tout le livre est conçu ainsi ! Pas une page sans image, sans couleurs, cette **collection est exceptionnelle** !

Il existe les romans et les **hors-séries**. Ces derniers sont très épais, avec une magnifique couverture épaisse, et recèlent des trésors en matière de mise en page. La série des « Royaumes ».

[Le Royaume de la Fantaisie](#)

Il en existe pour tous les goûts : *Le Royaume du Bonheur*, *Le royaume de la magie*, *Le royaume des dragons*, etc.

J'ai à la maison le Royaume de la Fantaisie, qui, comme indiqué sur la couverture, est le premier livre qui pue et qui sent bon ! **La souris Géronimo Stilton va voyager dans plusieurs mondes, et passer une porte de ce royaume à chaque fois** : le royaume des sirènes, le royaume des sorcières, des lutins, des dragons, des trolls. À chaque entrée de royaume, le lecteur est invité à gratter un peu la page et à sentir l'odeur du royaume. Bonnes odeurs ? Mauvaises odeurs ? Tout dépend du Royaume !

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Pour le **royaume des lutins**, vous allez humer une délicieuse odeur d'herbe ! Si vous décidez d'entrer dans le ~~très-accueillant~~ **royaume des trolls**, préparez-vous à sentir une odeur de pieds qui puent, rien que ça !

Je vous laisse imaginer **le délire et le plaisir de votre enfant feuilletant de tels livres** ! Mon fils Petit.M. les lisait avec plaisir, du moins les hors-série, pas la collection traditionnelle.

4. Le livre-jeu

Le livre-jeu s'appelait, de mon temps ~~très-ancien~~, les livres-dont-vous-êtes-le-héros. C'était le nom de la collection dont j'étais fan. J'en parle ici, [dans mon article](#) qui compare le livre-jeu et le livre personnalisé.

Le livre-jeu ou livre interactif, **permet au lecteur d'être acteur de son histoire**. Autrement dit, de ses choix dépend le déroulement de l'histoire.

Le livre-jeu classique est **composé de paragraphes numérotés**. À la fin duquel, il est **proposé un choix**. Si vous choisissez de vous marier au prince charmant, rendez-vous au paragraphe 42.

Si vous préférez vous faire dévorer par le chef des trolls mais qu'est-ce que j'ai avec les trolls, moi ? J'en ai peut-être été un dans une vie antérieure !, allez au paragraphe 7. Bon, évidemment, mon exemple n'est pas, mais alors pas du tout parlant ! Mais c'est le principe.

Amusant, non ?

[A vous de jouer ! : Tome 1, La forêt Noire](#)

Certains auteurs **relancent ce concept**, notamment le Québécois [Stéphan Bilodeau](#), qui a créé la collection A vous de jouer ! Le tome 1 La Forêt-noire, par exemple, amène le lecteur à devenir au choix **paladin, guerrier, magicien ou voleur**, et à aider le roi, car des aventuriers sont portés disparus dans la forêt, autrefois si calme.

[A vous de jouer 2 - Tome 1 : Les terres maudites](#)

Le même auteur a écrit également dans la même série A vous de jouer ! Les Terres maudites : choisissez d'être magicien, archer, guerrier ou druide et traversez les terres maudites pour rallier Shap, où il vous faut éclaircir pourquoi d'étranges créatures ont envahi les Baronnie du Sud.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Pour lire un livre-jeu, il faut un dé et un crayon, car les déplacements et les combats se font avec un dé. De nombreux livres existent, que ce soit sous forme de romans, comme ci-dessus, ou sous forme de Bédés :

[La Pyramide aux 100 malédictions](#)

Mon fils avait en son temps vraiment apprécié [ces livres-jeu](#) ! Composés de peu de textes, il suffisait à la fin du paragraphe d'aller à la page décidée en fonction de son choix !

Il était rageant de se voir mourir, car un seul itinéraire menait à la victoire, mais quel plaisir de recommencer sans cesse, espérant que cette fois, la décision mènerait au trésor !

Il existe d'autres livres-jeux, je ne les connais pas tous.

[Le grand livre-jeu de l'Égypte](#)

Là, le concept est un peu différent : je ne l'ai pas lu, mais il semblerait qu'il soit à la croisée d'un livre animé et d'un livre interactif : il s'agit plutôt de **s'amuser en apprenant**.

En lisant cette histoire, l'enfant découvre la vie de l'Égypte ancienne grâce à des **jeux variés** tels que différences, ressemblances, intrus, labyrinthes, puzzles, énumérations...

Des doubles pages permettent de jouer en proposant à l'enfant de développer sa faculté d'analyse et d'observation : il faut regarder, chercher et trouver un détail. Sur cette même image, un zoom permet d'apporter des **informations documentaires**.

La collection comprend plusieurs titres, tels que Versailles, l'Histoire, l'Anglais, l'Écologie, etc. Les auteurs sont des rédactrices de presse jeunesse.

5. Le livre personnalisé

Là, il s'agit réellement de mon domaine.

Pour plus de détails sur ce qu'est un livre personnalisé, je vous invite à lire [cet article sur le pourquoi d'un livre personnalisé](#).

En résumé, un **livre personnalisé est unique**, car il contient les données de l'enfant à qui il est destiné : son prénom bien sûr, ainsi que sa photo (surtout pour les versions des tout-petits, basés sur l'image avant tout), son âge ou date de naissance, ainsi que des données personnelles.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Selon l'auteur et l'histoire, le livre personnalisé peut contenir le nom d'un frère ou d'une sœur, de son meilleur ami, d'un cousin, son plat préféré, sa friandise préférée, le nom de son doudou, etc.

L'enfant raffole de ce concept, car il est réellement au cœur de SON histoire. **Mon fils dévorait le sien, et me réclamait la suite sitôt achevée.** Je ne le reconnaissais pas !

Les livres personnalisés que j'ai écrits sont destinés à des enfants à partir de 8 ans, car ce sont de minis romans, mais bien sûr ils sont personnalisés et quelques-unes des illustrations sont à l'effigie de l'enfant.

J'offre même l'option suivante : il est possible de commander l'illustration de votre enfant, faite à partir de la photo par mon illustratrice [Milx](#).

C'est donc un dessin unique, à la demande, qui remplacera la photo.

Savez-vous qu'il existe des livres personnalisés pour adultes ?

J'en ai offert un pour l'anniversaire d'une amie, et **elle a adoré l'histoire !** Elle était pliée, et j'ai pris un grand plaisir à remplir le formulaire de personnalisation, avec l'aide complice de son compagnon pour les infos que je ne connaissais pas !

C'est ainsi qu'un ex à elle qu'elle ne supportait pas, est devenu un « méchant » dans son roman, et que moi-même j'étais présente dans l'aventure, en tant qu'amie !

L'histoire était bien écrite, et franchement drôle et intéressante ! Il s'agissait d'une intrigue policière palpitante !

Aimeriez-vous créer un tel livre, pour vous-même ou un proche de votre entourage ?

Que pensez-vous de ces 5 sortes de livres ?

A propos de l'auteur



Article écrit par **Marjorie LOUP**, qui montre [dans son blog](#) que même si votre enfant ne lit pas, rien n'est perdu.

Par exemple, voyez [cet article](#) qui vous donne 5 façons simples et ludiques pour amener votre enfant à s'installer confortablement sur son pouf et à tourner les pages d'un livre.

Visitez son blog : [Histoire à vivre](#)

Offrez à votre enfant le plus beau de tous les cadeaux...

En partageant son présent...

Je suis spécialisée dans la relation parents-enfants et je vais donc livrer 5 attitudes pour enrichir votre relation et aller à la rencontre de ce que vit votre enfant.

Ces attitudes sont résumées sous ces simples verbes :

- écouter
- comprendre
- reconnaître
- accepter
- respecter

C'est une lapalissade, vous exclamerez-vous... Tout parent sait (faire) ça !

En êtes-vous vraiment certain ?

1. *Écouter*

Quand je dis écouter, **je veux dire écouter avec toute votre attention !**

Écoutez-vous avec toute votre attention quand vous conduisez et que votre enfant vous raconte un événement qui lui est arrivé à l'école ?

Écoutez-vous avec toute votre attention quand la télévision fonctionne et/ou que vous êtes en train de lire votre magazine ou de préparer le repas du soir ?

Êtes-vous certain d'écouter avec toute votre attention même quand vous ne faites rien ?

Si vous êtes comme moi quand je suis en voiture, il est fort probable que vous faites d'abord attention à la route et aux autres voitures et ce que raconte votre enfant ne vient qu'en bruit de fond.

Disponibilité de votre attention ? 20 % ou moins.

Si vous conversez avec une attention à 20 %, vous serez probablement sur pilotage automatique et ce sera plutôt une conversation réflexe où vous répéterez des « oui oui » ou « oh non » pendant un long moment alors que votre tête est totalement ailleurs !

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Si vous tendez l'oreille à votre enfant quand la télé fonctionne et/ou pendant une lecture ou pendant que vous préparez le repas, pouvez-vous affirmer que vous lui consacrez toute votre attention ? Et quand vous ne faites « rien », ne se peut-il pas que votre esprit soit tellement ailleurs que vous ne lui en consacriez toujours pas plus de... 20 %

Écouter avec toute son attention est un acte volontaire où vous allez lâcher toute activité physique et intellectuelle pour vous tourner vers ce que dit votre enfant.

Votre non verbal est là pour prouver que vous consacrez votre attention à 100 % : **vos yeux un rien plissés** sont en contact avec les siens et votre **cou** et votre **oreille** sont **légèrement tendus** vers l'avant.

Voilà vous êtes en train de l'écouter avec toute votre attention.

Et votre première envie est de... parler !

Si vous désirez parler, vous n'êtes plus dans l'écoute : votre mental est en train d'analyser, de formuler un point de vue, de trouver des solutions, de juger la situation, d'argumenter,

Or écouter, n'accepte que des « hum », des « ah oui, je vois » ou « oui, je comprends ».

2. Comprendre

Quand je dis comprendre, ce n'est pas se borner à acquiescer...

Si votre mental analyse la situation, vous voudrez parler et alors votre objectif principal sera de vous faire comprendre.

Considérez ceci : Si vous cherchez à comprendre **avant** de chercher à vous faire comprendre, vous évitez **80 % des problèmes** auxquels vous auriez dû faire face si vous ne l'aviez pas fait.

Autrement dit, si vous ne cherchez pas à comprendre **avant** de chercher à vous faire comprendre, vous créez 80 % de problèmes inutiles et insolubles.

De plus, en cherchant **avant tout** à comprendre, vous trouverez facilement l'attitude aidante et la stratégie efficace capables de résoudre ou d'adoucir ces 20 % de problèmes restants.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

En général, si vous avez écouté à 100 %, cela ne demande aucune action sauf celle de...

3. Reconnaître

Que devez-vous **comprendre** en fait ?

Pourquoi Tom a injurié votre gamin et que c'est celui-ci qui s'est fait punir ? Que

Pourquoi Sarah s'est moquée de votre fille devant toute la classe et que l'institutrice a ri également ?

Non, en fait, l'histoire n'a que peu d'importance... Ce que vous devez comprendre à ce moment-là est uniquement le sentiment de votre enfant ! Ce qu'il ressent çà l'intérieur...

L'important est de ressentir exactement à l'intérieur de vous toute la gamme de sentiments ce qu'il a ressenti.

Et de les reconnaître en le validant par ce genre de mots...

« Il me semble qu'il y a de quoi ressentir une fameuse injustice »

« Comme tu as dû te sentir humiliée. »

Veillez à employer un mode à « pas de loup » (emploi du conditionnel, il me semble que, tu as dû...), ce n'est peut-être pas exactement cela qu'il a ressenti mais vos mots vont l'aider à affiner son sentiment.

Voilà **un des plus beaux cadeaux** que vous pouvez offrir à votre enfant : être à l'unisson de ce qu'il ressent.

Et l'accepter...

4. Accepter

Ce type d'écoute montre essentiellement à votre enfant que **c'est normal de ressentir cela**.

C'est normal de ressentir de la frustration, de la haine, de la jalousie, de l'humiliation suivant ce qu'il est en train de vous expliquer.

Combien d'entre nous, ayant un sentiment non compris et validé par un adulte ont ressenti de la honte et de la culpabilité, sentiments destructeurs qui peuvent pourrir la vie et dont il est beaucoup plus difficile de parler.

5. *Respecter*

Tout sentiment est respectable.

Pourquoi ? Tout simplement parce qu'ils sont pleinement humains et que nous les avons tous ressentis un jour ou l'autre, sans exception.

De plus, cette compréhension respectueuse va gagner sa confiance, il aura le sentiment qu'il pourra « tout » vous dire sans avoir peur d'être jugé. Il aura le sentiment qu'il peut compter sur vous.

J'entends certains dirent « oui mais alors, on peut tout accepter d'un enfant » ?

H. Ginott, médecin et psychologue disait : « On peut accepter tous les sentiments, on doit limiter certains comportements »

Et voici le secret : un enfant n'aura pas besoin de se venger ou de mettre en place n'importe quel autre comportement violent si une seule personne aura été à l'écoute de ses sentiments par rapport à ce qu'il aura vécu.

Et cette personne, je souhaite que ce soit VOUS.

La paix que nous souhaitons dans le monde commence bel et bien dans nos maisons.

Ps : Et cerise sur le gâteau, votre enfant ayant un exemple concret sous les yeux, vous surprendra un jour en train de VOUS comprendre et de valider vos sentiments. Un grand moment de bonheur à déguster.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Anne-Françoise PIRARD**, enseignante et formatrice, qui vous guide [via son blog](#) à expérimenter des attitudes et des stratégies respectueuses et bienveillantes pour enrichir la relation parents-enfants et obtenir davantage de coopération.

Visitez son blog : [Happy Family](#)

5 astuces pour captiver les enfants pendant une activité

Comment captiver les enfants à coup sûr !

On le sait tous il n'est jamais évident de capter l'attention d'un enfant, encore plus si c'est un groupe d'enfants, sur toute la durée d'une activité, quelle soit manuelle ou sur le thème du jeu.

Il existe quelques astuces pour les intéresser et les accrocher...

1. L'accroche

Avant de démarrer une activité enfant je cherche toujours l'accroche idéale, la façon de l'amener, le petit truc qui fera que les enfants seront emportés tout de suite par l'envie irrésistible de plonger dans cette activité...

Il existe plusieurs moyens pour les surprendre, la première, très simple à mettre en place, est le déguisement. En effet débouler devant les enfants en costume sur le thème de l'activité est le meilleur moyen de les accrocher tout de suite.

Vous pouvez également prévoir un déguisement pour chaque enfant, voire juste un accessoire : un nez rouge pour chacun, par exemple, si votre activité est sur le thème des clowns ou du cirque.

Un autre moyen de les faire entrer dans le thème du jour est l'accroche par l'histoire ou le débat pour les plus grand : leur raconter l'histoire d'un magicien un peu farfelu pour une activité sur la magie par exemple.

2. L'adaptation

Avez-vous bien pensé à l'âge des enfants, votre activité est-elle pour des petits bouts de choux, pour des grands enfants ou pour les deux en même temps ?

Il y a quasiment toujours possibilité d'adapter un jeu ou une activité manuelle selon l'âge des enfants : raccourcir la durée du jeu pour les plus petits, par exemple, qui vont avoir du mal à se concentrer longtemps sur la même chose...

On peut également trouver des activités qui sont très bien adaptées aux plus petits et qui plairont également aux plus grands : [la parade des poussins](#) (bricolage) ou [le chef d'orchestre](#) (jeu) par exemple.

3. *Le thème*

Travaillant en accueil de loisirs depuis longtemps je suis toujours à la recherche de nouvelles activités qui plairont aux enfants. Un bon moyen d'y parvenir est de les écouter et de discuter avec eux de ce qu'ils aiment.

Les modes changent, les jeux évoluent et les enfants ont toujours de très bonnes idées pour s'amuser et il suffit alors de se coller à ces envies pour leur faire plaisir.

Écoutez les enfants et observez-les quand ils jouent ensemble !

Par exemple, depuis quelques semaines nous voyons par chez nous tous les enfants faire des collections et des échanges de turbulos Marsupilami : en ce moment les magasins super U les offrent en caisse à partir d'un certain montant d'achat, je ne sais pas pour vous mais moi en ce moment mon fils me dit tout le temps « maman, tu vas faire tes courses à super U hein ? ! ».

Depuis 3 semaines les enfants arrivent à l'accueil avec leurs turbulos et nous avons tout simplement décidé, entre animateurs, de leur proposer une demi-journée spéciale turbulos : nous avons organisé différents jeux sur l'après-midi et je vous garanti que cela a été un succès auprès des enfants qui étaient ravis !

4. *L'imprévu ou le changement*

Tout est dans le titre, il ne faut pas hésiter à arrêter une activité bricolage pour leur proposer une pause musicale ou un jeu ou autre chose : certaines activités manuelles sont un peu longues des fois ou demandent beaucoup de concentration, il m'arrive donc de couper l'activité pour leur proposer un jeu dans lequel ils pourront se défouler, en général j'aime bien leur proposer les [statues musicales](#) ou [le chapeau magique](#).

Il suffit ensuite de leur demander de s'allonger sur le dos ou dans une autre position, en silence, pendant 2 minutes pour ensuite reprendre l'activité manuelle dans le calme.

Une autre astuce d'imprévu pour un jeu cette fois est d'arrêter le jeu dès que vous sentez que les enfants se lassent un peu et de changer les règles ou d'y intégrer une nouvelle règle : après avoir joué au chef d'orchestre, par exemple, vous pouvez changer le jeu en faisant [la règle du tueur](#)...

5. *Le final*

Ce n'est pas toujours possible mais ce sera toujours une grosse motivation pour les enfants s'il y a une récompense à la fin de l'activité, un trésor à découvrir pour un grand jeu par exemple.

Mais ça n'est pas forcément toujours un cadeau ou des bonbons, pour les activités manuelles cela peut-être une exposition et pour des activités d'expression cela peut-être un spectacle. Les enfants apprécient toujours de pouvoir partager leurs apprentissages avec les parents !

D'une façon ou d'une autre j'utilise une de ces astuces, ou plusieurs ou toutes pour chaque activité que je propose à des enfants. Il est toujours possible, en se creusant un peu le cerveau, de modifier une règle, d'adapter un jeu ou de l'amener d'une façon originale qui ravira les enfants !

A propos de l'auteur



Article écrit par **Michaëla AVVENTURIERO**, du blog Jeux et Compagnie, où elle vous donne toutes les semaines des idées d'activités pour occuper les enfants.

Visitez son blog : Jeux et Compagnie

5 nouvelles astuces pour réveiller son ado le matin

Pour beaucoup de parents d'ado, chaque matin la corvée du « *Je dois réveiller mon ado, ça va être encore la galère* » recommence, encore, encore et encore.

C'est pour cela qu'il y a quelques mois je vous livrais [8 astuces imparables](#) pour réveiller un ado le matin que je vous résume :

- Appeler votre ado sur son portable ou par sms
- Jouer du clairon ou de la trompette
- La politique du bâton et de la carotte
- Le covoiturage
- Utiliser un mégaphone
- La tronçonneuse
- Le gros bisou du matin
- Un petit déjeune odorant

Alors si vous en avez essayé certaines et que cela n'a rien changé, ou que vous voulez renouveler votre stock d'astuces, pas de panique, en voici 5 nouvelles, « à ne pas piquer des hannetons », que mes copines, commentateurs et « tatrices » et moi même avons testées.

J'ai été une fois de plus épatée par l'imagination dont les parents d'ados peuvent faire preuve ! Jugez-en par vous même !

Voici donc 5 nouvelles astuces :

1. *Le lâcher de petit frère*

La méthode : Dire au petit frère ou à la petite sœur de votre ado :

"Va mon chéri faire un gros bisou à ton frère (ou sœur), c'est pas grave si tu le (la) réveilles, maman t'autorise pour une fois à sauter sur le lit et à crier très fort si tu veux."

Attention méthode qui peut être dangereuse, si le petit frère fait 1,75 m et 80 kilos

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

2. Utilisez vos animaux domestiques

Soit en suivant la méthode du lâcher de petit frère mais avec votre animal domestique (chat, petit chien, furet, souris, canard, etc.....)

Restez dans le coin tout de même pour surveiller.

Soit en utilisant ce truc :

Mettre votre chat dans la chambre de votre Ado et fermer la porte.

Secouer ensuite le paquet de croquettes (bien sûr vous vous serez gardé de donner à manger à votre chat juste avant).

Le chat, en entendant le bruit du paquet de croquettes que vous secouez très violemment, va se mettre à miauler et à gratter la porte tellement fort que votre ado sera obligé de se lever pour lui ouvrir.

Attention votre porte n'appréciera pas forcément les griffures, mais c'est pour la bonne cause et votre chat sera tellement content devant son bol de croquettes.

3. Le bluff

Vous rentrez dans la chambre et vous dites à votre ado d'un air innocent (comme vous savez si bien le faire quand vous voulez)

"Chéri, tu n'as pas cours aujourd'hui ?"

ou alors :

"Tiens aujourd'hui tu commences plus tard ?"

Je peux vous dire que votre ado va faire un bond en vous demandant d'une voix paniquée : *Pourquoi, je suis en retard ? Il est quelle heure ?*

Et vous lui répondrez d'un air tout aussi innocent que précédemment : *Ben non pourquoi, il faut juste que tu te lèves, c'est l'heure !*

Attention cette astuce ne marchera que quelquefois, l'ado à force s'auto-immunisera.

4. Utiliser l'eau

Soit en trempant **le petit doigt de votre ado dans un verre d'eau.**

Il paraît que c'est radical, l'ado se lève et file au petit coin, car cela lui aura donné une grosse envie.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Soit en faisant couler de l'eau tout doucement dans son cou.

Attention utiliser cette astuce que si vraiment rien d'autre ne marche, car les réactions peuvent être violentes et la vengeance terrible (c'est du vécu, mes ados me l'ont fait alors que je faisais une bonne sieste, c'est terrible comme sensation, ce liquide froid qui vous coule dans le cou et le dos !!)

5. Aspirateur mon ami

Passer l'aspirateur, près de sa chambre en cognant bien dans la porte de sa chambre. Une de mes amies en désespoir de cause est même carrément rentrée dans la chambre pour le passer autour de son lit, car rien n'y faisait, son fils ne se réveillait pas.

Profiter aussi des nouvelles technologies comme le robot aspirateur. Une maman m'a raconté que, comme le sien était programmable, elle le mettait le soir sous le lit ou l'armoire de son adolescente et le matin celui ci se mettait en route tout seul et commençait son ouvrage, cognant ça et là dans les meubles.

Cela réveillait inévitablement sa fille.

Pari réussi : ado réveillée mais ado énervée.

Cette astuce peut être radicale mais demande un certain budget, sans compter les risques encourus par le robot suivant la réaction de l'ado, à utiliser avec modération.

Maintenant vous avez entre les mains 13 astuces !

Venez nous raconter [sur le blog dans les commentaires](#) ce que vous avez testé et ce qui a marché.

Autant faire profiter tous les parents de vos expériences réussies ou pas ! Merci d'avance !

A propos de l'auteur



Article écrit par Marie-Do, qui [sur son blog](#), vous donne tous ses trucs, astuces et conseils pour améliorer sans cesse les relations parent-ados, le tout avec humour et réalisme.

Par exemple, découvrez [cet article](#) qui ravira les ados gourmands et leurs parents et dans lequel une surprise leur est réservée.

Visitez son blog : [Ado Mode d'emploi](#)

Le principe de la boîte à idées : 5 astuces pour partager en famille

Le principe de la boîte à idées :

Les filles sont parties dans une de leurs chambres. Elles mijotent quelque chose. Ça rigole, ça bricole !

Elles nous montrent une belle boîte décorée de tous les côtés, des dessins, des gommettes, un ruban et voilà : la boîte à idées des filles !

Comment fonctionne-t-elle ?

Elles écrivent ce qu'elles voudraient faire de particulier un week-end et postent leurs idées dans la boîte. Le jeudi ou vendredi, on vérifie ce qui est faisable, on s'organise (faut-il des achats particuliers ? avons-nous l'espace nécessaire ? où allons nous ?).

Le week-end, le tour est joué : **un bon moment à partager en famille !**

Cette boîte à idée est **un trésor caché**.

Elle nous permet de vous révéler **5 astuces pour partager en famille** :

1. Se rendre disponible

Je ne sais pas vous, même en étant à la maison, j'ai toujours quelque chose à régler. Lorsque mes filles me demandent une activité commune, je ne suis pas toujours disponible, ce n'est pas forcément le bon moment...

La boîte à idées permet de décider **d'un moment précis que nous passerons ensemble** : en soirée, le mercredi, le week-end, ou pendant les vacances. C'est un moment planifié. Nous allons être disponible : les filles autant que nous, adultes !

2. Partager avec passion

Si je n'aime pas ce que je fais, j'ai beau être disponible, j'aurais du mal à transmettre l'envie de faire ou de partager !

Une de nos activités favorites : cuisiner. Non seulement il y a de quoi faire à tout âge - qu'est-ce qu'on rigole lorsqu'il faut casser les œufs... Quel plaisir aussi au moment de déguster ensemble !

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

La boîte à idées distille les désirs des enfants. Nous sommes à leur écoute. Les idées qu'elles émettent, ou nos suggestions, **se transforment en projets passionnants**, que nous mettons en place ensemble.

3. Rester simple

Il ne faut pas grand chose pour s'amuser ensemble : un bout de papier fait l'affaire et ouvre un vaste champ de possibles. Les idées simples sont faciles à mettre en place et favorisent le passage à l'action : pour plier du papier, une surface plane suffit. Elles s'adaptent à tout âge : dès la maternelle, c'est possible.

Nous avons découvert l'histoire de [Sadako Sasaki](#) et allons [plier les 1000 grues](#) sur environ 6 mois. Nous souhaitons les envoyer au courant du mois de juillet 2012 au Japon. Nous avons appris à [plier la grue de la paix](#) à deux. Les cousins s'y sont mis. La cadette a suivi. La benjamine s'intéresse au papier, invente des pliages et s'amuse autant que nous.

La **boîte à idées** elle même est une idée simple. A la suite d'un atelier cocréatif chez [Caroline](#) et Claire, que je remercie au passage, j'ai évoqué le principe de la boîte d'abondance à mon aînée... Chemin faisant, elle a mis en place la boîte à idées avec ses sœurs !

4. Découvrir ensemble

Quoi de plus passionnant que de découvrir un lieu ou une activité ensemble et d'être comme les enfants, curieux, les sens en mode réceptif ? Apprendre, échanger les sensations et les découvertes, faire ensemble sont des moments de partage fort !

Aller à la mer, ramasser des coquillages - qui trouvera un ormeau ? Aller en forêt, se perdre,... Mais si ! on trouvera le chemin de retour ! Faire l'expérience [d'un parcours pieds nus](#) - allez tous ensemble dans la boue !

La **boîte à idées** tient compte des idées de chacun, on en parle, on décide ensemble suivant ce qui est faisable. **Chacun y trouve son compte.**

5. Développer la créativité

Tous ces moments de partage sont un réel plaisir. En plus du temps passé ensemble, nous apprenons comment gérer notre vie commune ! Développer notre créativité est primordial pour trouver comment s'en sortir des « Maman, je m'ennuie... » pour aller vers « Et si on faisait... »

Les filles sont très curieuses de ce qui se passe sur notre blog. Elles veulent savoir comment ça marche, me proposent des activités, sont contentes de lire vos

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

commentaires ! Alors aujourd'hui il y avait combien de visites ? Ainsi impliquées dans le projet, elles me pardonnent le temps que j'y passe !

La boîte à idées en est une preuve, non ?

Et vous, quelles sont vos astuces **pour partager en famille** ?

A propos de l'auteur



Article proposé par **Sinje STARCK**, qui partage avec vous, chaque semaine [sur son blog](#), comment décrocher les étoiles dans les yeux de vos enfants et une lumière dans votre coeur !

Pour que vous puissiez, vous aussi, faire une pause ludique et cocréer en famille ces instants colorés...

Par exemple, découvrez comment vous et vos enfants pouvez réaliser [la tour Eiffel](#) !

Visitez son blog : [La Récréative](#)

PARTIE II : RELATIONS

5 suggestions pour garder votre couple vivant

« **Garder le couple vivant** », nombre de personnes cherchent des « **recettes miracles** » pour cela afin de préserver la « **magie** ». Si c'est votre cas vous risquez de chercher longtemps !

Mais, s'il n'y a pas de « recettes » laissez-moi cependant vous faire 5 suggestions qui, d'expérience, vous seront bénéfiques pour **vivre et durer en couple avec bonheur**.

Au préalable, pour répondre à une question qui m'est souvent posée de savoir s'il y a « **un profil de couple idéal** » ?

Ma réponse est toujours la même : il n'y a pas Un bon modèle de couple valable pour tous. Le meilleur profil de couple est le vôtre, celui qui vous convient et que vous construisez ensemble.

Encore faut-il prendre conscience de ce qui constitue et fait vivre votre relation. C'est un sujet que j'aborderai amplement au cours des articles à venir.

Nombre de couples découvrent à leur dépend que l'amour est fragile et ne suffit pas pour vivre heureux. Il ne suffit pas dire « **Je t'aime** » pour durer ensemble.

Mais ce n'est pas une fatalité ! Pour que l'amour ne meure peu à peu et que le couple ne disparaisse, voici cinq suggestions valables pour tous les couples.

Elles se situent toutes autour de la notion de « respect » qui, je le crois sincèrement, est primordiale dans un couple.

Mes 5 suggestions pour garder votre couple vivant

1. Avoir du respect l'un pour l'autre

Se respecter l'un et l'autre signifie se respecter chacun dans son individualité. Au lieu de vouloir « **changer l'autre** » parce qu'il (ou elle) ne fait pas comme vous, ne pense pas comme vous, n'a pas les mêmes goûts que vous etc. et que ça vous irrite au point de ne plus pouvoir se supporter, commencez accepter vos différences comme étant « **normales** », naturelles et les respecter comme telles.

Vos différences sont vos richesses. Ce sont elles qui font vivre votre couple et le dynamise.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Vouloir changer l'autre dans l'espoir qu'il vous ressemble c'est comme vouloir créer une relation de couple avec vous-même...

Je ne suis vraiment pas sûre que cela vous plaise tout le temps, qu'en pensez-vous ?

Vous pensez-vous si parfait(e) au point que vous n'aimez-vous que vous-même ?

Il faut être deux pour faire un couple, c'est évident à dire mais plus difficile à intégrer au quotidien...

2. *Se respecter soi-même*

Ça peut paraître à l'opposé de la première suggestion mais il n'en est rien. Effectivement, le principe ici est de dire que l'on ne peut aimer quelqu'un d'autre que soi si l'on ne s'aime pas soi-même d'abord. Comment voulez-vous que l'on vous aime si vous ne vous aimez pas un tant soit peu ? Je ne peux connaître l'amour qu'à partir du moment où je le reconnais en moi.

Ce que signifie « se respecter soi-même » :

Respecter ses valeurs personnelles, ses propres opinions, ses désirs, ses envies

Respecter son corps, son image : Il est parfois effarant de voir le laisser-aller dans lequel vivent certaines personnes. Pensez aux images caricaturales des Bidochons par exemple ou à la chanson de Charles Aznavour et sa description de la femme « avec tes bigoudis sur la tête, tes bas qui plissent sur tes jambes...comme ça tu ressembles à ta mère ! » L

S'habiller de façon correcte est un signe de respect. C'est s'honorer l'un l'autre. C'est peut-être la différence entre être marié et avoir une liaison : vous n'iriez jamais à un rendez-vous en ayant l'air de sortir du lit et d'avoir juste enfilé un vieux pull.

Au final ça protège d'un excès très facile dans le couple : celui de devenir trop « familier », de ne plus avoir d'égards, de prévenance vis-à-vis de l'autre.

Nombre de points importants pour l'harmonie du couple reviennent ainsi à garder des limites justes, à essayer de **trouver le juste niveau de familiarité**.

3. *Respecter ses droits*

- **Egalité** : respect de la personne humaine, dans sa nature d'être vivant. Il s'agit de tenir l'autre pour votre égal et le respecter comme tel.
- **Libertés** : de vivre, d'opinions, de goûts, de choix,

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

- **Droit de veto** : c'est-à-dire avoir le droit de s'opposer, de dire non et refuser toute dépendance
- **Droits juridiques** : contrats de mariage, Pacs etc.
- **Droits économiques** : financiers, comptables, fiscaux.

4. *Respecter ses devoirs l'un envers l'autre*

- Vous l'avez entendu dire le jour de votre mariage : « l'aimer et le (la) chérir tout au long de votre vie, jusque la mort vous sépare »
- Vous lui devez « Secours et assistance » : la vie est semée d'embûches telles que la maladie, les accidents et les blessures. Il est toujours réconfortant de se sentir épaulé, entouré, choyé.
- **Fidélité** : Il s'agit non seulement de fidélité à l'autre sans relation extraconjugale, mais aussi de fidélité à l'engagement pris l'un envers l'autre en se mariant, à préserver la relation, au maintien du couple.

5. *Savoir remercier*

Au fil du temps il est facile de ne plus dire à l'autre que vous l'aimez, ou « merci », ou « s'il te plaît ». C'est même tout aussi facile d'oublier de dire à l'autre que vous appréciez paisiblement sa présence. Il est si simple de juste aller faire la vaisselle, [d'allumer la télé ou de retourner à ses mails](#), si importants.

Dans notre relation, nous prenons le temps de nous arrêter et de le faire. Je ne parle pas de le faire automatiquement, ni de le faire quand ce n'est pas le moment pour vous, juste pour tranquilliser votre partenaire. Ça sonne faux et ne donne rien de bon. Je parle de saisir de petites impulsions et de les suivre en les formulant : « Je suis heureux (se) que tu sois là » ou « C'est vraiment agréable de prendre notre petit-déjeuner ensemble », « je me sens bien avec toi ». C'est une reconnaissance de la relation, ça fonctionne, et ça fait beaucoup de bien.

N'oubliez pas les compliments (sincères évidemment) : « Merci pour cet excellent dîner » ça donne envie de retourner à la cuisine et de préparer encore de bons petits plats qui raviront votre palais ; -)

Mini-coaching pour aller plus loin

Trouver le « **juste milieu** » dans la relation et se respecter, ça commence par [s'écouter](#) ! Qui dit « **S'écouter** » signifie commencer par se taire ! C'est une attitude volontaire pour être en relation avec l'autre. C'est aussi s'écouter soi-

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

même, intérieurement, non seulement avec sa tête mais aussi avec son cœur et son corps.

Si vous êtes attentifs à ce que vous ressentez, vous pouvez constater combien votre relation est vivante. Vous la ressentez physiquement avec bonheur ou dans la souffrance !

Écoutez également ce que vous dites, vérifiez que vous n'êtes pas en train de dénigrer l'autre, de vous moquer de lui (d'elle) ou de le (la) rabaisser.

Un truc pour cela : même si vous parlez de quelque chose avec lequel vous n'êtes pas d'accord, qui vous passionne ou vous mets et colère, ne lui dites pas « tu n'as pas fait ça », « tu ma dis ça », tu-tu-tu... Le « tu » est accusateur ! Il vous met en position de supériorité par rapport à l'autre.

Alors dites plutôt : « Je ne suis pas d'accord avec ça », « je ne me sens pas bien avec ça », « je suis désolé(e), tu vois ça de cette façon et moi de celle-là ». L'échange peut se poursuivre à partir **d'une position d'égalité** dans lequel **chacun respecte l'autre** et sera plus enclin à trouver un terrain d'entente, si besoin est.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Michèle MONTAGNON** qui vous donne chaque semaine sur son blog [Vivre et Travailler en Couple](#) des clés pour "cultiver l'art d'être deux".

Ainsi dans [ces vidéos](#), voyez des extraits de leur conférence sur la Création d'entreprise et le travail en couple, donnée au Cameroun en janvier 2012.

Visitez son blog : [Vivre et Travailler en Couple](#)

5 conseils de coach pour gérer vos relations difficiles

« Je ne peux pas le (la) supporter » ! N'avez-vous jamais eu ce genre de propos ? N'avez-vous jamais de **difficultés relationnelles** avec les autres, et avec certaines personnes en particulier ?

Comme tout le monde et si vous êtes honnêtes avec vous, vous savez très bien que si ! Les relations humaines sont souvent complexes et **difficiles à gérer**. Dans cet article, voici 5 conseils de coach qui peuvent vous aider à y voir plus clair.

Avez-vous remarqué justement, que certaines personnes ont pour effet de vous mettre les nerfs en pelote, même à la simple idée de les rencontrer... Vous avez alors beaucoup de mal à rester calme alors même qu'elles ne vous ont encore rien dit ou fait de répréhensible...

On a beau vouloir être la personne la plus « humaine » qui soit, la plus ouverte d'esprit, la plus tolérante etc. il est des personnes avec lesquelles vous vous sentez mal à l'aise et d'autres avec lesquelles vous vous sentez devenir agressif, en conflit plus ou moins latent, prêt à exploser au moindre faux pas.

Ce peut-être avec un inconnu que vous venez de rencontrer mais le plus souvent avec une personne connue, un membre de votre famille, un collègue, votre patron, un personnage politique (c'est dans l'air du temps) etc. Bref, toute personne qui vous fait dire parfois « je ne peux pas la (le) supporter !

« Le secret du changement consiste à concentrer son énergie pour créer du nouveau et non se battre contre l'ancien. » Dan Millman

1. Remerciez ceux qui vous irritent

Retenez tout de suite que vous devriez **remercier ceux qui vous irritent**, vous donne même des crises d'urticaire rien que d'y penser.

Non je ne suis pas en train de prêcher en vous disant de tendre l'autre joue ! Alors pourquoi devriez-vous les remercier ? Parce qu'ils vous parlent de vous ! Ce sont vos « maîtres », en ce sens qu'ils vous offrent un enseignement sur vous, une leçon que vous devez retenir pour votre développement personnel et votre propre mieux-être.

Je m'explique : En termes de **Dialogue Intérieur**, nous dirons que nous sommes dans un phénomène de « **projection** », c'est-à-dire le processus suivant lequel nous rejetons sur l'autre ce que nous avons rejeté ou renié en nous, de façon consciente ou non. Si vous connaissez l'histoire de « la paille et la poutre », c'est la même chose.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Je développerais plus amplement ce point très important pour nos relations dans les articles à venir.

2. Améliorez vos relations avec les autres

Vous ne pouvez pas changer les autres. Donc, **améliorer vos relations avec les autres**, implique que vous le vouliez profondément pour agir en conséquence. Si, pour des tas de motifs, vous n'avez pas le désir sincère de **changer vos comportements** et vos modes relationnels et que vous préférez continuer comme vous le faites actuellement, c'est parfaitement votre droit.

Effectivement « Le pouvoir appartient à celui qui a le choix » Mais comprenez dès lors qu'il serait malvenu de vous plaindre ensuite du comportement des autres et de les critiquer... sinon vouloir choisir les conflits dans sa vie !

Ce qui amène le conseil suivant,

3. Commencez par vous changer vous-même

Je laisse la place à Confucius pour vous le donner :

*« Si tu veux rétablir l'ordre dans ton pays
tu dois d'abord rétablir l'ordre dans les provinces,*

*Si tu veux rétablir l'ordre dans les provinces
tu dois d'abord rétablir l'ordre dans les villes,*

*Si tu veux rétablir l'ordre dans les villes tu
dois d'abord rétablir l'ordre dans les familles,*

*Si tu veux rétablir l'ordre dans les familles,
tu dois d'abord rétablir l'ordre dans ta famille,*

*Si tu veux rétablir l'ordre dans ta famille, tu
dois d'abord rétablir l'ordre en toi-même... »*

Autrement dit, nous rêvons tous d'un monde meilleur, plus humain, plus juste, alors agissons et commençons par nous changer nous-même.

« Comment transformer le monde si nous ne commençons pas par nous transformer nous-mêmes ? » CG Jung

4. Entrez en lien avec vous

« Nul ne peut avoir de lien avec son prochain s'il n'en a d'abord avec lui-même. » CG Jung

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Avec ce conseil **d'entrer en lien** avec vous, pour changer, faire autrement, il vous faut sortir de cette zone de confort (qui n'est pas si confortable) où sont enfermées vos habitudes. Il s'agit **d'OSER** « **affronter vos démons** » suivant l'expression courante, pour évoluer vers Soi, donner du sens à sa vie. Cela demande du courage et vous ramène au conseil n° 2.

Du courage pourquoi ? Parce que cela implique justement d'aller **rencontrer votre « ombre »**, ces zones sombres, inconscientes qui se manifestent dans vos rêves et vos cauchemars. Elles s'expriment dans vos comportements « maladroits », vos gestes manqués, vos lapsus, et même dans des actes de violence, verbale ou physique, qui vous font peur parce que « ça ne vous ressemble pas ».

5. Prenez conscience

« Tout ce que nous n'aurons pas ramené à la conscience se manifestera dans notre vie comme destin ou fatalité. » CG Jung

Il s'agit ici de **prendre conscience**, avec **acuité**, que la vie vous met en face des côtés de vous-même dont vous cherchez à vous débarrasser : ce sont les personnes qui ressemblent à s'y méprendre à vos **sous personnalités reniées**. Vous vous sentirez parfois très attiré(e) par elles, ou bien vous les fuirez.

Ou bien encore vous éprouverez pour elles un mélange égal d'attraction et de répulsion. C'est ce qui, dans vos relations amoureuses par exemple, vous fait rencontrer, comme attiré(e) par un aimant que vous appellerez « **le destin** », la personne qui manifeste vos parties reniées et vous donne ce sentiment de « complétude », comme deux « moitiés » qui se rejoignent.

En toute **lucidité**, Hal STONE, dit de ces sous personnalités reniées qu'elles « ressemblent à des missiles que **l'intelligence universelle** lance sur nous : ils ne ratent jamais leur cible ». Autrement dit nous ne pouvons pas y échapper, mais nous nous devons d'apprendre nos leçons pour les intégrer de sorte que ces parties ne nous atteignent pas négativement.

Mini-coaching pour aller plus loin

Comment faire pour reconnaître une sous personnalité reniée ? Voici un petit exercice pour en avoir **quelques notions** :

- Commencez par identifier une personne qui vous irrite, qui vous agace souverainement, qui vous inspire des jugements critiques ça ne devrait pas être trop difficile ;-))

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

- Demandez-vous ce qui vous déplaît tant chez elle, (ce que vous estimez être ses graves défauts)
- En quoi croyez-vous lui être supérieur(e) ? (ce que vous estimez être vos qualités)

Notez par écrit avec le plus de précision possible l'aspect le plus irritant pour vous, les reproches que vous lui faites. Quand ce sera fait **vous aurez identifié l'une de vos sous-personnalités reniées**.

En séance, le travail de [coaching](#) ne s'arrête pas là bien sûr ! Il s'agit maintenant de connaître les parties opposées à ces parties reniées pour arriver à un juste milieu, cette position énergétique de « chef d'orchestre », de « metteur en scène », de « chef de chœur ».

Ce processus vers un Moi conscient qui « embrasse les opposés » fait l'objet et toute la puissance du [Dialogue Intérieur](#) pour votre développement, votre croissance, qui vous permet de « grandir de l'intérieur » dans un puissant développement de confiance en soi.

*« L'homme a ce choix : laisser entrer la lumière ou garder les volets fermés. »
Henri Miller*

A propos de l'auteur

Michèle MONTAGNON vous conseille chaque semaine [sur son blog](#) pour vous aider à mieux vivre avec vous-même et avec les autres.



Par exemple [cet article](#) qui vous donne 5 conseils pour optimiser vos relations en comprenant pourquoi vous devriez remercier ceux qui vous irritent.

Visitez son blog : [Sur le chemin de Soi](#)

La technique du petit poisson ou comment se faire adorer

Imaginez que vous venez de rencontrer quelqu'un.

Vous lui serrez la main pour le saluer et il se met alors à garder votre main pendant... disons... 30 ou 40 secondes.

Gênant non ?

Nous vivons dans une société où nos rapports sont souvent assez « froids » et nous cultivons très peu les contacts physiques.

Nous sommes en « carence de contact ».

Il est donc très inhabituel et anormal de prolonger un contact physique, surtout lorsqu'on n'est pas intime avec la personne.

En Afrique par exemple, cela est beaucoup moins gênant : les rapports humains sont très chaleureux et on passe son temps à « toucher » les personnes lorsqu'on leur parle.

Aux États-Unis également, il est beaucoup plus naturel de donner un « hug » à quelqu'un qu'en Europe.

Quelle importance ?

Vous pensez peut-être que ce sujet n'a que peu d'importance.

Si oui, vous faites fausse route.

Les signes de reconnaissance sont absolument indispensables à votre survie.

Sans marque d'attention, vous pouvez même mourir.

Non, je n'exagère pas. Je vous démontrerai cela prochainement.

Pour l'heure, il est important de vous posez la question suivante :

Est-il possible de compenser ce manque de contact ?

Oui : il existe pour cela un moyen très efficace.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

1. Un moyen facile et gratuit pour rendre vos relations plus chaleureuses

Ce moyen, c'est la technique du petit poisson ou les marques d'attention.

Qu'est-ce donc que ce truc ?

Les marques d'attention, ce sont tous les signes de reconnaissance verbale ou non verbale que vous envoyez aux autres.

Soit vous faites partie de ces gens qui ne pensent jamais à en donner, car c'est surtout ce qui ne va pas chez les autres que vous repérez.

Soit vous faites partie de ces gens qui ne savent pas les recevoir, car dès qu'on vous adresse un compliment, vous recherchez immédiatement ce qu'il y a de suspect derrière.

À moins que vous apparteniez aux deux catégories à la fois...

Rassurez-vous, rien n'est perdu et tout est encore possible

Je vais vous expliquer comment avoir votre « dose » de marques d'attention grâce à la technique du petit poisson.

Mais pour cela, je dois d'abord vous livrer **4 + 1 astuces qui vont vous permettre de formuler des compliments de manière intelligente et efficace.**

2. Les 4 + 1 astuces pour donner des compliments de qualité

Ce qui va donner de la qualité à vos marques d'attention, c'est qu'elles seront :

1. Personnalisées

Avez-vous déjà reçu des cartes de vœux, des e-mails ou des sms communs ?

J'imagine que oui.

Quel effet cela vous fait-il ?

Individualisez vos marques d'attention

Personnellement, j'apprécie toujours bien plus quand je reçois un message qui s'adresse à moi en particulier plutôt qu'à toute une catégorie de gens.

Vous ne trouvez pas qu'on se sent plus intimement visé, plus concerné ?

Il en va de même pour les compliments.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Retenez et utilisez le prénom de vos interlocuteurs

Retenir le prénom des gens et s'adresser à eux en le citant dès la première fois qu'on les rencontre est une marque d'attention forte.

Cela met tout de suite l'autre dans un rapport d'intimité et de convivialité.

Instantanément, vous attirez l'amabilité et la curiosité de votre interlocuteur.

Vous ne vous adressez pas à n'importe qui, vous vous adressez à cette personne précisément puisque vous l'avez abordé en mentionnant son prénom.

Or, comme le dit Dale Carnegie, « *le prénom d'une personne est, pour cette personne, le son le plus délicieux et le plus important qui soit* ».

Vos marques d'attention doivent également être

2. Spécifiques

Lorsque vous décidez de faire un compliment à quelqu'un, soyez spécifique.

Qu'est-ce que ça veut dire ?

Cela veut dire que vous allez éviter d'énoncer des propos trop généraux et entrer plutôt un maximum dans les détails.

Un exemple ?

Dire à une personne : « j'aime beaucoup la manière dont tu t'habilles » est déjà une très bonne chose.

Mais vous pouvez faire encore mieux.

Vous pouvez préciser : « lorsque tu mets ce petit haut à fleurs rouges, surtout avec tes chaussures et ton foulard assortis, cela te va vraiment à ravir ».

De même, au lieu de dire à quelqu'un :

« J'ai beaucoup aimé ton intervention tout à l'heure »,

votre marque d'attention aura encore plus de poids si vous dit quelque chose du genre :

« J'ai beaucoup aimé tout à l'heure, dans ton intervention, lorsque tu as analysé le fait que notre entreprise avait des ressources en matière de... »

Être spécifique vous permettra deux choses :

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

- Faire accepter plus facilement votre compliment par la personne à qui vous l'adressez.

Surtout pour les personnes qui sont mal à l'aise avec les marques d'attention ou qui ont peu l'habitude d'en recevoir.

Vous faites ainsi passer plus discrètement votre compliment tout en lui donnant une dimension plus recevable...

- Donner plus d'impact à votre marque d'attention.

Plus vous êtes précis dans votre compliment, plus celui-ci va paraître authentique à la personne qui le reçoit.

Nous l'avons vu lorsque nous avons parlé [des meilleurs moyens de définir vos objectifs](#) : la puissance réside dans la précision.

Il en va exactement de même lorsque vous faites un compliment.

Vos marques d'attention seront également percutantes si elles sont

3. Appropriées

Votre compliment doit être approprié au contexte et à la personne.

Si vous savez que votre collaborateur n'est pas trop à l'aise en public et qu'il aime encore moins recevoir un compliment en présence d'autres personnes, vous éviterez de lui adresser votre marque d'attention devant 150 personnes.

Vous choisirez plutôt le moment opportun où vous pourrez faire passer votre message.

Un compliment approprié montre que vous connaissez la personne et que vous ciblez juste.

Il est également important de vous assurer que votre compliment pourra être bien reçu. Pour cela, il ne sera pas fait entre deux portes, à la va-vite.

Enfin, vos marques d'attention doivent être

4. Sincères

C'est mieux que vous croyiez un minimum aux marques d'attention que vous prodiguez non ?

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Pour cela, il est bon que vous soyez bien habitués à regarder ce que les autres font bien.

Nous parlons régulièrement sur [Virtuose de la Vie](#) de tout ce qu'il se passe d'un point de vue inconscient.

Par votre attitude, votre ton et votre intention, les gens sentent votre sincérité ou non.

Vous dégagéz une énergie différente si vous restez à calculer froidement vos manœuvres relationnelles ou si vous « envoyez » des ondes bienveillantes et sincères.

Maintenant que vous connaissez tout cela, vous allez pouvoir appliquer la technique du petit poisson.

Une dernière chose avant :

5. L'astuce sans laquelle vos compliments perdront tout leur poids

Votre compliment doit absolument être donné le plus rapidement possible !

Si vous vous approchez de votre femme et que vous lui dites :

« Tu te rappelles de la robe bleue que tu portais lors ma soirée d'anniversaire ?

Elle t'allait à merveille, tu étais splendide dedans ».

Ou encore :

« Tu te souviens du petit plat de poulet sauce moutarde échalotes avec des haricots verts que tu as cuisiné ?

C'était absolument délicieux ».

Si votre anniversaire était il y a 6 mois ou que ce dîner remonte à 3 mois, ces compliments arrivent un peu tard !

Ils ont perdu toute leur valeur.

Plus vous donnerez une marque d'attention sur le moment même, plus elle sera puissante.

C'est pourquoi vous devez veiller à donner un compliment le plus rapidement possible.

Je crois que vous êtes maintenant prêts pour la technique du petit poisson.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

La technique du petit poisson

Alors, en quoi cela consiste ?

C'est très simple.

Munissez-vous d'une feuille blanche de format A 4. Pliez-la en deux, et découpez-la. Vous avez maintenant 2 moitiés de feuilles.

Prenez une des moitiés, et repliez-la en 2.

Découpez à nouveau : vous avez maintenant 2 petits rectangles de la même taille.

Prenez l'un de ces petits rectangles, et dessinez dessus, au milieu, un petit poisson.

Vous ne faites pas un concours pour les beaux-arts : dessinez simplement ce qui vous vient quand vous pensez à un poisson.

Puis, en haut à gauche de votre rectangle, vous allez inscrire le prénom de la personne à qui vous allez donner votre petit poisson.

En bas à droite de votre petite feuille, notez votre prénom.

Retournez votre feuille, et écrivez une belle marque d'attention ou un compliment : ce qui vous touche et ce que vous appréciez chez la personne.

Puis, pliez la feuille en deux et... offrez votre poisson à la personne !

Je vous invite à vous engager à offrir 1 ou 2 poissons chaque jour.

Vous verrez, vous commencerez à en recevoir également.

Car plus vous donnez, plus vous recevez !

Personnellement, tous les petits poissons que j'ai récoltés sont sur mon bureau : c'est mon compte en banque émotionnel, mon compte en banque de petits poissons.

Et je vous assure que les relire de temps en temps fait un bien fou.

A propos de l'auteur



Article rédigé par **Grégory GRAND**, coach PNL certifié et passionné par l'excellence humaine.

Sa mission ?

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Réveiller votre plein potentiel, en vous donnant chaque semaine [sur son blog](#) les stratégies dont vous avez besoin pour votre vie professionnelle, sociale ou amoureuse.

Et en vous mettant des coups de pieds là où vous savez si nécessaire.

Visitez son blog : [Virtuose 2 la vie](#)

PARTIE III : ACTIVITES DIVERSES

Comment soigner son furet quand on ne sait pas par où commencer

Dans cet article vous lirez les **cinq meilleurs conseils** que je peux donner et que j'aurais aimé trouver sur le Web quand j'ai commencé à m'intéresser aux furets.

Il est question d'alimentation, de soin vétérinaire, de traitement, d'hygiène et d'éducation.

Cette liste est un point de départ pour vous fixer les idées sur les choses à faire pour démarrer.

Si vous les faites vous allez augmenter la longévité de votre animal.

1. Est-ce que votre furet sera le prochain à gagner en longévité ?

Les croquettes sont souvent conseillées en animalerie mais ce n'est pas le meilleur choix pour votre animal. Pourtant quelques lecteurs m'ont dit avoir fait vivre longtemps leur furet en le nourrissant aux croquettes, il s'agit sûrement de croquettes très adaptées aux furets, ce qui est rare.

Il est plutôt conseillé de le nourrir aux proies entières ou au BARF. Par exemple vous pouvez [nourrir votre furet aux poussins congelés de un jour](#) ou aux souris congelées, mais il y a aussi les cailles, les pintadeaux et les insectes, entre autres.

Vous pouvez aussi le nourrir au BARF (Bones and Row Food), c'est-à-dire une proie reconstituée, en détail de la viande, des abats et des os broyés en une mixture assez molle.

Quelque soit l'alimentation que vous lui choisirez, Il est important que vous gardiez en tête les [besoins alimentaires du furet](#). Vous découvrirez le b-a-ba de l'alimentation en cliquant sur ce lien.

2. Prévenir votre furet contre une maladie mortelle

La maladie de Carré est mortelle chez le furet. S'il est atteint il n'y a actuellement aucun moyen de le sauver. Même un furet qui ne sort pas dehors peut être contaminé par les traces de déjections canines contaminées que vous pourriez ramener chez vous sous la semelle de vos chaussures.

Il est absolument indispensable de [faire vacciner votre furet contre la maladie de Carré](#) chaque année. Cliquez sur ce lien pour en savoir plus.

3. Comment j'ai guéri ma furette grâce au vermifuge

Ma furette mangeait moins et maigrissait de plus en plus. Un diagnostic du vétérinaire a permis de lui prescrire un traitement de vermifuge qui a rapidement résolu le problème.

Il est conseillé de [traiter votre furet au vermifuge tous les trois mois](#). Vous en apprendrez plus en suivant ce lien.

4. La technique magique du grumeau

Vous changez la litière souvent et pourtant vous retrouvez au bout de deux ou trois jours une belle flaque de pisser à côté du bac à litière, avec les déjections qui vont avec.

C'est décourageant, pas vrai ?

Vous faites des efforts en matière d'hygiène qui sont réduits à néant en quelques jours.

La solution est de nettoyer complètement la litière tous les jours. En la changeant ? Ça serait vraiment fatiguant et peu économique, surtout si vous utilisez plusieurs bacs.

Non, en utilisant plutôt [une litière agglomérante pour votre furet](#) qui va vous permettre de retirer chaque jour la pisser qui sera agglomérée par la litière. Vous retirez ces grumeaux ainsi formés aussi facilement que les cacas.

5. 7 trucs simples pour que votre furet se rapproche de vous

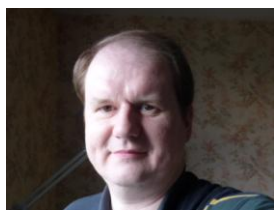
Pour que votre furet se rapproche de vous, il suffit de vous comporter autrement que comme un nourricier et un père fouettard : soyez aussi un partenaire de jeu.

Dans cet article je vais vous montrer comment [confectionner facilement et gratuitement 7 jouets pour votre furet](#) qui vont le pousser à se rapprocher de vous. Vous aurez tous les détails en suivant le lien.

Voilà les cinq meilleurs conseils que je peux vous donner étant donné mes connaissances, mes lectures et mon expérience de dix-huit mois sur le sujet.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

A propos de l'auteur



Article rédigé par **Eric BOUTTIER**.

Passionné par les furets depuis 2010, il vous aide à augmenter la longévité de votre furet d'au moins deux ans, en publiant chaque semaine un article [sur son blog](#), ouvert en 2012.

Par exemple voyez [les besoins alimentaires du furet](#) pour vous permettre de choisir une bonne alimentation plus facilement.

Visitez son blog : [Secrets de longévité pour votre furet](#)

Cinq choses à savoir avant de débiter votre généalogie

Que vous ayez commencé votre généalogie ou non, que vous ayez mis quelques noms d'ancêtres sur un cahier ou dans un logiciel prévus à cet effet ou que vous vous interrogiez encore sur la méthode à suivre pour vous lancer dans cette aventure passionnante qu'est la recherche de ses racines, vous êtes animé, je le sais, d'une motivation et d'une détermination qui vont vous aider à faire des merveilles.

Vous êtes probablement un lecteur de GénéProvence depuis plusieurs mois ou plusieurs années, à moins que vous ne découvriez qu'à peine le blog ; vous vous dites que c'est bien beau d'y lire les histoires des ancêtres de milliers de gens, mais que, désormais, c'est la longue chronique de VOS ancêtres que vous allez écrire, sachant que si ce n'est pas vous qui la faites, il y a peu de chance que quelqu'un s'en charge à votre place.

Alors, c'est décidé, vous allez vous lancer.

Mais avant cela, laissez-moi vous donner **5 conseils**. Cela fait quinze ans que je pratique la généalogie parfois plusieurs heures par jour et il y a des choses que j'aurais aimé connaître avant de me lancer dans cette aventure.

Ces conseils vont vous aider à progresser si vous les suivez scrupuleusement. Mettez cette page en favori et relisez-la régulièrement.

1. Je recherche les plus vieilles données que j'ai à disposition

La base de toute recherche est d'abord et avant tout d'interroger les vivants. Les morts peuvent attendre. Ainsi, plus vous êtes jeune, plus vous avez de chance de remonter rapidement.

Allez d'urgence interroger vos grands-parents sur leurs dates et leurs lieux de naissance ou de mariage. Demandez-leur des informations sur leurs parents et leurs grands-parents.

Collectez toutes les informations possibles (dates, lieux, anecdotes, documents officiels, lettres, documents personnels). Faites des copies de leurs photos les plus anciennes à l'aide d'un scanner haute résolution. C'est sur la base de ces renseignements que vous allez attaquer votre généalogie.

2. J'utilise les outils de recherche en ligne

L'arrivée de l'Internet a bouleversé le monde de la généalogie.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Aujourd'hui un grand nombre de centres d'archives communales ou départementales vous proposent de consulter leurs registres les plus anciens directement de chez vous et gratuitement la plupart du temps. ([Cliquez ici](#) pour consulter la liste des ressources en ligne pour des recherches en Provence.) Ne négligez pas non plus des sites communautaires comme [Généanet](#) ou [FranceGenWeb](#).

3. Je fréquente les centres d'archives

Toutes les archives anciennes ne sont malheureusement pas consultables sur Internet et il va falloir envisager de devenir un habitué de ces centres d'archives.

L'inscription y est gratuite sur présentation d'une carte d'identité et vous pourrez y consulter tous les registres paroissiaux et d'état civil que vous souhaitez (ou plus probablement les microfilms qui en ont été extraits), mais aussi et surtout des kilomètres de documents consacrés à la vie des communautés dans lesquelles a vécu votre parenté.

Vous allez retrouver un ancêtre maire, un autre bandit, un autre gendarme. Et vous allez vous passionner pour ces histoires. C'est à ce moment que vous allez réaliser qu'empiler des listes sans fin de noms d'ancêtres n'est aucunement la finalité en généalogie.

Connaître son ancêtre, ce n'est pas seulement savoir son nom ; c'est connaître son visage, son enfance, les douleurs qu'il a endurées, les joies qu'il a vécues, les événements auxquels il a assisté. Et aller dans ces centres d'archives parfois éloignés de chez vous vous donnera aussi l'opportunité de découvrir les lieux où ont vécu les vôtres.

4. J'ouvre un blog

Créez un blog consacré au résultat de vos recherches. Au fil de vos recherches, vos ancêtres vont peu à peu retrouver vie et le monde entier va apprendre à les connaître. Aujourd'hui, ouvrir un blog ne demande quasiment aucune connaissance en informatique et peut se faire en moins de dix minutes.

Des plateformes comme [blogger.com](#) ou [wordpress.com](#) sont accessibles en français et vous permettent de bâtir un blog de qualité très vite.

En gérant un blog, vous vous sentirez aussi obligé de ne jamais rester trop longtemps sans parler de vos ancêtres et cela vous incitera à poursuivre vos recherches. Maintenant que vous les avez découverts, présentez-les au monde !

5. *J'aide les autres*

« *Il se faut entraider, c'est la loi de la nature. Jean de la Fontaine, L'âne et le chien, 1678.* »

La généalogie est un monde d'entraide. Même si, comme dans beaucoup d'endroits, le commerce et l'intérêt tendent à y progresser chaque jour, aider les autres est encore la meilleure solution pour s'aider soi-même.

Vous avez découvert des ancêtres dans un relevé généalogique ? Remerciez l'auteur de ce relevé. Mais surtout, attentez-vous à entreprendre un relevé à votre tour. Soyez certain qu'il aidera d'autres personnes à trouver leurs propres ancêtres.

Imposez-vous de relever un certain nombre d'actes chaque mois. Non seulement, vous aiderez les autres, mais vous acquerez de l'habileté à manipuler les registres anciens, à lire des écritures pluriséculaires, à sauter allégrement d'un registre de baptêmes à un registre de sépulture.

Les tournures des phrases vous deviendront familières et vous serez à même de faire cinq à dix fois plus vite une recherche que n'importe quel débutant. Aider et s'aider en même temps !

Voilà ce que je voulais vous dire. Que ces conseils vous aident à la recherche de vos ancêtres et je suis convaincu que dans quelques jours, vos premières découvertes vous raviront tant qu'elles feront de vous un généalogiste passionné !

A propos de l'auteur



Je suis **Jean-Marie DESBOIS**, j'ai 41 ans et je suis passionné par l'histoire locale depuis ma toute petite enfance.

Agé d'à peine dix ans, je me revois partir une demi-journée dans les bois derrière la maison familiale pour y découvrir des murs anciens et les traces de vie dans ces lieux ruinés.

Cette passion, conjuguée à celle de la généalogie, m'a poussé à créer en 2001 le blog [GénéProvence](#) dans le but de ressusciter la mémoire et le souvenir de ces hommes et femmes du passé qui nous ont précédés.

Aujourd'hui marié et père de trois enfants, j'ai joint à ma passion celle de l'écriture et je suis l'auteur de plusieurs ouvrages consacrés aux petites histoires de la Provence.

Visitez son blog : [GénéProvence](#)

5 conseils pour apprendre la guitare comme un pro !

Sur l'idée d'un ami, qui m'a proposé de participer à un échange de compétence, j'aimerais partager avec vous 5 conseils pratiques pour vous aider à mieux apprendre la guitare.

Les principes généraux de chacun de ces conseils seront mêmes pratiques pour tout apprentissage en général.

1. Il vaut mieux jouer très lentement et correctement que jouer vite et mal

Lorsqu'on apprend à jouer de la guitare, on est généralement poussé par sa passion. Et on a donc une tendance à vouloir aller « plus vite que la musique » en voulant jouer nos morceaux préférés dès le début de notre apprentissage. Avant même d'avoir de bonnes bases.

Pour pouvoir bien jouer, il faut savoir prendre le temps d'apprendre correctement.

Prendre le temps de faire des exercices avec application vous permettra d'éviter de prendre de mauvaises habitudes.

Par exemple pour apprendre à jouer des enchaînements d'accords :

- Il est bien de décomposer la note de chaque corde pour s'assurer que les doigts sont bien placés sur chacune des cordes pour jouer l'accord désiré.
- Ensuite, il est bien d'apprendre chaque accord séparément jusqu'à le maîtriser correctement (voir parfaitement).
- Enfin, vous pouvez vous entraîner à enchaîner les accords ;
- Mais là encore il ne vous faudra pas oublier de vous exercer à le faire en rythme. En utilisant [un métronome](#).

S'exercer à jouer de la guitare correctement est important mais combien de temps vous faut-il pratiquer ?

2. La régularité prévaut sur la durée

Apprendre est une activité très enrichissante, mais qui peut aussi s'avérer fastidieuse.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Il faut mieux étaler le temps d'apprentissage pour mieux assimiler les connaissances. En apprenant la guitare ainsi, vous pourrez muscler efficacement vos doigts.

On ne le dira jamais suffisamment, « Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage » et cela est plus que valable pour ce qui est d'apprendre la guitare.

Ainsi, il est préférable de vous entraînant 15 minutes par jour plutôt que 2 heures tous les dimanches. Bien sûr si vous pouvez augmenter ce temps à 30 minutes-une heure par jour ou même plus ce sera encore plus profitable.

Pratiquer un peu de guitare quotidiennement améliorera votre dextérité. Surtout si vous pratiquez quelques exercices d'assouplissement et d'écartement des doigts.

Alors sortez vos agendas pour planifier vos séances d'entraînements...

Et si vous invitiez un ami guitariste à y participer ?

3. Savoir apprendre des autres

Cela paraît logique, mais en tant que débutant en guitare, nous ne connaissons pas tout.

Un proverbe dit que « Celui qui a peur de demander est honteux d'apprendre. « Alors il faut savoir mettre son ego de côté et demander si vous ne savez pas ! »

Parfois en apprenant seul on prend de très mauvaises habitudes. Une petite anecdote à ce sujet, un de mes amis guitaristes qui a appris la guitare seul c'est rendu compte au bout de plus d'un an qu'il ne tenait pas correctement son médiateur pour jouer de la guitare. Autant vous dire qu'il a eu du mal à reprendre de bonnes habitudes.

Alors n'hésitez pas à vous exposer à la critique de guitaristes expérimentés pour rectifier vos mauvaises habitudes ou ne pas les adopter et ainsi progresser plus vite.

Je vous conseille également d'utiliser l'expérience des autres dans un autre domaine : pour structurer votre apprentissage.

4. Structurer votre apprentissage

Quand vous débutez, vous vous demander sûrement régulièrement quoi apprendre, en fonction de votre niveau en constante évolution.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Le mieux pour ne pas avoir à réinventer la roue en cherchant vous-même quoi apprendre : il est utile d'avoir une méthode structurée. Ainsi, vous pourrez continuer de progresser est d'apprendre efficacement.

Pour cela vous pouvez :

- Prendre des cours avec un professeur de guitare ayant une méthode et des exercices ayant fait ces preuves. L'avantage de ce choix est qu'il vous permettra de profiter du jugement d'un professionnel pour vous aider.
- Soit apprendre seul avec des méthodes complètes d'apprentissage de guitare. Il existe de nombreux livre, DVD ou méthodes internet. Je teste actuellement certaines de ces méthodes comme [Guitare Domination](#) qui sont vraiment très complètes.

L'avantage de choisir une méthode toute faite c'est quelle ont généralement fait leurs preuves, que vous pouvez apprendre à votre rythme. De plus, elles sont généralement plus économiques qu'un professeur particulier.

Il est également bien sûr, possible de se planifier ça propre méthode d'apprentissage. Mais cela vous demandera beaucoup de temps pour trouver et sélectionner des exercices à votre niveau et choisir quel accord choisir... Et vous risquer de tomber dans le piège de la dispersion.

5. Profiter de la nouvelle technologie sans s'éparpiller

Une passion ça prend du temps... Et votre passion pour la guitare peut vous prendre beaucoup de temps. De plus si vous lisez cet article il est probable que vous passiez un temps certain sur Internet à chercher des conseils sur des forums et à regarder des vidéos de guitaristes...

Alors voici mon dernier conseil, si vous voulez progresser, je vous conseille de passer plus de temps au contact de votre guitare et un peu moins au contact de votre clavier !

En effet si vous pouvez limiter le temps ou vous surfer sur Internet pour pratiquer d'avantage de temps la guitare en suivant la méthode que vous avez choisi.

Bien sûr nourrir votre passion pour la guitare en se renseignant sur des forums, en regardant des vidéos ou en lisant des blogs comme le blog débiter en guitare est utile voir nécessaire. Ce temps vous permet d'augmenter votre motivation veillez à ce qu'il ne freine pas votre progression.

60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

En conclusion, libérez-vous du temps pour prendre le temps d'apprendre correctement la méthode structurée que vous aurez choisi. Et il n'y a pas de honte à poser vos questions.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Timothée LANDI**, guitariste débutant, qui partage avec vous des conseils [sur son blog](#), pour vous aider à apprendre la guitare plus efficacement.

Visitez son blog : [Débuter en guitare](#)

5 astuces pratiques pour mieux jouer de la guitare

Cet article inaugure une nouvelle catégorie sur le site, que je prépare depuis quelques temps déjà: des cours de guitare. Je profite d'un événement exceptionnel dans la blogosphère pour anticiper un peu le rythme des publications et vous proposer ces 5 astuces indispensables pour bien jouer de la guitare. (Ou de tout autre instrument existant !)

1. *Avoir toujours son matériel à portée de main*

Quand on est guitariste, et quelque soit le style que l'on pratique, on a quasiment tout le temps besoin de notre « petit matériel ». Accordeur, médiateurs, bottleneck, ongles et autres capodastres font partis de la panoplie de tout guitariste un peu polyvalent. Ainsi, pour bien pratiquer il faut éviter de courir après.

Quoi de plus rageant quand on enregistre par exemple, de ne pas trouver son bottleneck pour jouer le superbe solo de blues qu'on a en tête ! Je ne peux que vous conseiller de vous organiser selon vos possibilités, les plus chanceux d'entre nous ont une pièce dédiée, les autres se contentent d'un bureau.

À titre d'exemple je récupère les petites boîtes plastiques des cotons tiges ! Elles sont parfaites pour tout le matériel cité en début d'article.

2. *S'échauffer tout le corps avant de jouer*

En voilà une astuce étrange n'est ce pas ? Et bien pourtant, combien d'entre vous ne s'échauffent que les doigts ? Qu'en est-il de vos poignets et de vos coudes ? Et du reste du corps ? On ne se rend pas compte à quel point notre corps est sollicité quand on joue: le dos, le cou, les trapèzes ne sont pas à négliger car le poids d'une guitare peut atteindre plusieurs kilos et un mauvais échauffement pourrait abîmer votre corps.

Pensez donc à bien vous étirer. Faites aussi de nombreuses rotations avec vos articulations: cou, hanches, poignets, épaules. Un corps en bon santé et en bon état fera de vous un meilleur musicien en vous permettant de rester concentré sur ce que vous jouez, et non sur cette petite douleur désagréable dans le dos !

L'échauffement peut se faire pendant que vous installez votre matériel et ne dure tout au plus que quelques minutes.

3. Avoir un instrument en bon état

Sans parler des éventuelles marques du temps que votre guitare peut avoir, le bon fonctionnement général de l'instrument est indispensable. Comment accorder correctement si les mécaniques ne fonctionnent pas ?

Comment ne pas être agacé par des potards qui crachotent ou des cordes qui accrochent sous les doigts parce qu'elles sont sales ? Equipez-vous de quelques produits que vous rangerez dans le flight-case (chiffons doux, Fast-fret...) ou dans la boîte à outils (bombe de nettoyant contact) Tout comme votre corps, votre guitare demande de l'attention pour qu'elle puisse vous donner le meilleur d'elle même.

Surtout que c'est avant tout VOUS qui faites le son n'est-ce pas ? Si vous n'êtes pas « bricoleurs » trouvez un magasin ou un luthier qui fera l'entretien au minimum une fois par an. Vous le faites pour votre voiture, votre guitare le mérite sûrement aussi.

4. Mettre sa guitare en évidence

En voilà une autre astuce étrange décidément... Et pourtant ! Les plus anciens d'entre nous n'occupent plus leur chambre d'ado où la guitare était posée contre le mur à côté de l'ampli, voire carrément dans le lit. (Bon ça c'est normal par contre :-) Quand on partage son espace de vie avec madame et les enfants il faut que la guitare soit rangée pour diverses raisons ; qui vont d'une madame maniaque aux enfants qui rêvent de dessiner au marqueur sur la Les Paul à 5000 euros ! :-)

Par expérience je peux témoigner qu'en rentrant du travail le soir on peut très facilement « oublier » de jouer parce la guitare n'est tout simplement pas là ! L'envie ne manque pas forcément, mais un instrument qui nécessite de longues minutes de mise en place, mélangé à la vie familiale et à la fatigue peut faire un cocktail parfait pour la procrastination: « il est déjà tard, je vais pas tout sortir pour jouer 20mn... » Gardez votre guitare près de vous. Vous devez être prêt en moins de 5 minutes.

Ce qui nous amène à l'astuce suivante.

5. Travaillez un peu tous les jours

C'est un conseil que l'on peut trouver un peu partout, tous instruments confondus. Il vaut mieux pratiquer 30 mn par jour plutôt qu'une seule grosse fois par semaine. Notre corps est ainsi fait que seule la pratique régulière permet d'acquérir des automatismes de bonne qualité. Vos progrès seront plus rapides et votre apprentissage plus doux et plus complet.

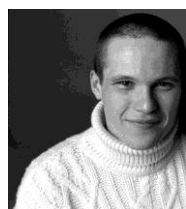
60 conseils pour une vie de famille et des relations harmonieuses

Il existe des tas de méthodes et à vrai dire chaque professeur y va de son conseil. Je peux vous proposer de travailler vos gammes/accords/techniques pendant 15 minutes le matin et de mettre en pratique 15 mn le soir en jouant.

En découpant en deux parties distinctes le temps de travail vous optimisez votre concentration et n'êtes pas tenté de tout mélanger en brûlant les étapes, comme celle de vouloir commencer à jouer sur un playback sans avoir préalablement travaillé correctement la progression d'accord ou le petit phrasé qui va bien.

Voilà pour ces quelques astuces et on se donne rendez-vous dans les prochaines semaines pour découvrir les articles plus complets qui découlent de ces astuces. En attendant exprimez-vous dans les commentaires et parlez de vos besoins et des articles que vous aimeriez voir publier sur des sujets qui vous préoccupent.

A propos de l'auteur



Article écrit par **Cédric COUSTELLIE** sur [son blog dédié à la guitare](#) et plus généralement à la musique assistée par ordinateur et aux samples audios.

Visitez son blog : [Monsieur Cédric](#)

Et si vous aussi vous aviez un article dans un livre ?

Vous avez **un blog** actif, et vous aussi vous avez envie d'être **présent** dans le prochain livre à paraître dans le style de celui-ci ?

C'est **possible** !

Inscrivez-vous sur le blog [Copywriting Pratique](#) si ce n'est pas déjà fait, pour être prévenu de l'ouverture du prochain événement inter-blogueurs.

Et **participez** !

Votre article se retrouvera dans un livre comme celui-ci, **personnalisé** avec l'adresse de **VOTRE blog** sur chaque page, et distribué gratuitement à des **milliers** de personnes.