

La Fabrique à bonheurs ✨ ▲ + \*



ISABELLE PAILLEAU

# Parents joyeux, enfants heureux



Cultiver la joie et le bonheur  
en famille



Vuibert



**Parents joyeux,  
enfants heureux**

Collection « La Fabrique à bonheurs »

Dirigée par Isabelle Pailleau

Conception graphique et réalisation : Anne Mayéras

Illustrations : FoxyImages/AdobeStock

ISBN : 978-2-311-15014-8

© Vuibert, janvier 2023

5, allée de la 2<sup>e</sup> D.-B., 75015 Paris

[www.vuibert.fr](http://www.vuibert.fr)

**ISABELLE PAILLEAU**

**Parents  
joyeux,  
enfants  
heureux**

**Cultiver la joie et le bonheur  
en famille**

**Vuibert**

# SOMMAIRE



Introduction p. 6

## À la découverte du bonheur au quotidien

Qu'est-ce que le bonheur ?

p. 10

Responsables ET joyeux

p. 16

Choisir le bonheur, c'est bon pour la santé

p. 23

Le bonheur, c'est dans la tête et surtout dans le corps

p. 27

Reconnaître les qualités et les talents de chacun

p. 32

Se connecter aux sources d'enchantement

p. 43

Développer la confiance, l'empathie et les émotions

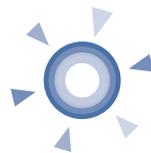
p. 49

Activer la créativité, moteur du bonheur

p. 57



## Vivre le bonheur en famille



- Être heureux en famille, est-ce possible ? p. 66
- Être soi-même au milieu des autres, pour s'y sentir bien p. 71
- L'accord parfait des goûts et des caractères p. 77
- Dépasser les conflits p. 82
- Les super-pouvoirs de la famille p. 90
- Savoir parler, écouter, entendre pour pouvoir se parler, s'écouter, s'entendre p. 94
- Célébrer le bonheur pour le ressentir p. 103
- La nature, source de bonheur p. 107



## Construire un projet de bonheur et le cultiver

- Un pour tous, tous pour un : s'entraider pour être heureux p. 114
- S'encourager et se féliciter pour plus de félicité p. 118
- La joie d'avoir des amis p. 124
- Mettre en œuvre la gratitude au quotidien p. 128
- Jouer ensemble p. 132
- Activer et entretenir la joie p. 137
- Le projet de bonheur en famille p. 142

Pour conclure

p. 148



# INTRODUCTION



LORSQUE L'AMOUR FRAPPE À NOTRE PORTE, nous ressentons souvent le besoin de le concrétiser en fondant une famille. Nous avons rencontré l'homme ou la femme de notre vie... ou presque, en tout cas celui ou celle que nous reconnaissons comme le père ou la mère idéal(e) de nos futurs enfants. Quelle que soit la manière dont nous fonderons notre famille, en fabriquant nous-mêmes nos enfants ou en les accueillant si nous ne pouvons pas en concevoir, notre bonheur est à son comble.

Nous souhaitons donc ardemment leur bonheur. De tout notre cœur de parents, nous voulons qu'ils soient heureux. Nous voulons tellement leur bonheur que nous allons même jusqu'à mettre des matelas tout doux pour qu'ils ne se fassent pas mal en cas de chute. En résumé, nous ne sommes qu'amour et sucre.

Une fois passé ce doux temps d'émerveillement lorsque nous accueillons un enfant, il est parfois plus compliqué de rester positifs quand le quotidien et les contraintes frappent à la porte. Notre mélodie du bonheur est bien souvent parasitée par l'autre face de notre rôle de parent, celle que nous détestons : le censeur, le râleur, le grogneur qui cadre, rouspète, pose les règles, répète la même chose mille fois, se trouve rabat-joie... La liste est non exhaustive et je vous laisse la compléter.

Et lorsque nous nous voyons dans ce rôle — si, si, nous nous y voyons car nous sommes à la fois sur le terrain et assis sur la chaise de l'arbitre à nous autocritiquer —, nous nous en voulons terriblement. Alors, nous culpabilisons nos enfants de nous mettre dans cet état, puis nous nous culpabilisons de les avoir culpabilisés, puis nous nous culpabili-

sons de culpabiliser... et nous gâchons des moments qui pourraient être chouettes. En résumé, nous oublions de profiter de l'instant, envahis par notre métier de « parents responsables ».

Nous aimerions obtenir la recette miracle du bonheur en famille en 176 pages, celle qui nous permettrait d'être sur tous les fronts, responsables et heureux, joyeux, disponibles et concernés — en résumé une meilleure version de nous-mêmes qui embarquerait toute la famille dans un tourbillon de joie et d'amour. Chabadabada...

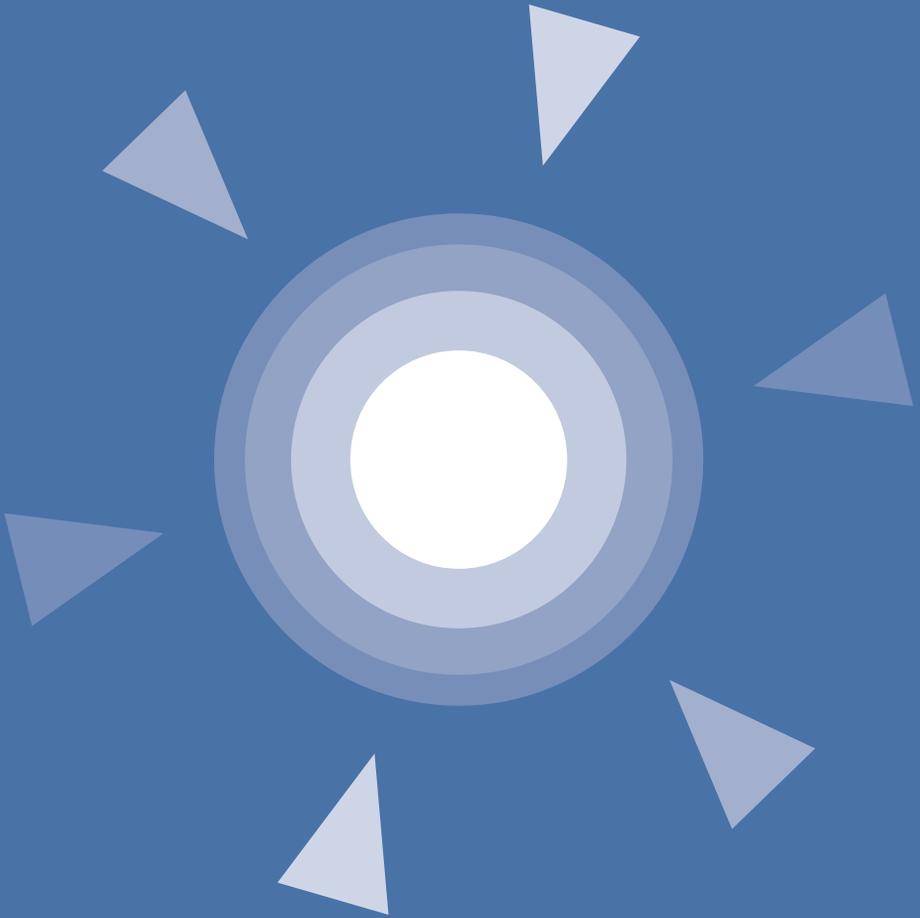
Mais, vous vous en doutez, point de recette miracle ni de solutions toutes faites. Les bonnes recettes des autres ne sont pas forcément les vôtres tant que vous ne les aurez pas expérimentées au jour le jour pour savoir ce qui est bon pour vous, pour les vôtres et pour tous.

Alors comment cultiver le bonheur en famille lorsque le quotidien et les obligations nous « plombent » ?

Nos enfants se construisent par imitation. Ils nous regardent, nous observent, nous décortiquent, nous analysent. Il est difficile de leur demander d'être joyeux et insouciant lorsqu'ils nous voient inquiets et ternes. Pour que nos enfants soient pleinement heureux, nous devons être joyeux. J'ai dit « joyeux », c'est-à-dire branchés à cette énergie de l'enfance que nous avons parfois oubliée. Nous devons retrouver et cultiver la joie qui est en nous pour les aider à grandir heureux.

Ce guide va vous permettre d'aider votre ou vos enfants, et toute la famille, à cultiver la joie au quotidien, même quand le ciel est gris, et à faire grandir la confiance en soi et en la vie. Nous allons vous expliquer comment accéder au bonheur, l'expérimenter chaque jour avec vos enfants et construire un projet de bonheur en famille.

Grâce aux apports de la psychologie et de la pédagogie positives, vous allez apprendre en famille à activer la gratitude, à construire des projets qui font du bien, à rire et à vous amuser pour augmenter votre capacité à être heureux... ensemble.



# À la découverte du bonheur au quotidien

Bienvenue dans la découverte du **bonheur** au quotidien. Dans ce voyage au pays du bonheur en famille, nous allons d'abord nous demander ce qu'est le bonheur et si nous pouvons être **responsables** et **joyeux** lorsque nous sommes parents. Nous allons aussi comprendre que le **bonheur**, c'est bon pour la santé et que ce n'est pas que dans la tête. Nous découvrirons ensuite que le **bonheur** se conjugue aussi avec talents, qualités, **confiance**, empathie, émotions et **créativité**. À petites doses, nous commencerons à faire l'expérience du **bien-être** au jour le jour et réactiverons nos sources d'enchantement.

C'est parti !

# Qu'est-ce que



# LE BONHEUR ?

« Le bonheur, c'est lorsque nos pensées,  
nos paroles et nos actes sont en harmonie. »

GANDHI



**C**OMMENÇONS PAR NOUS METTRE D'ACCORD sur ce que nous entendons par bonheur car il n'en existe pas de définition universelle. Le bonheur est un ressenti fugace qui apparaît aussi vite qu'il disparaît. Cela peut être un instant de connexion avec quelqu'un, une sensation de plénitude, un coup d'œil dans le rétroviseur qui nous fait dire que jusqu'ici tout va bien ou tout va mieux... Posez la question autour de vous et vous verrez la multitude de définitions possibles. Autant de visions du monde que d'individus et, sur le sujet, chacun a raison de son point de vue.

Les travaux en psychologie positive qui ont vu le jour depuis plusieurs dizaines d'années maintenant à l'instigation de Martin Seligman, fondateur de la discipline, ou de Sonja Lyubomirsky, chercheuse, nous éclairent sur les mécanismes du bonheur ou plutôt ce qu'il est plus juste d'appeler notre capacité à nous sentir heureux.

Nous savons désormais que nous pouvons rarement être heureux tout seuls. Nous sommes des animaux sociaux et nous avons besoin des autres pour faire l'expérience du bien-être. Les relations, les interactions nous font grandir et nous permettent de prendre conscience de nous-mêmes et de notre environnement.

Grâce à Martin, à Sonja, et à quelques autres, nous avons aussi appris que le bonheur est une question de génétique et de chimie interne, d'hormones de la joie qui pétillent à l'intérieur de nous. Nous sommes prédisposés à nous sentir heureux, du moins à 50 %. Les 50 autres pour cent se découpent ainsi : 10 % de conditions extérieures, sur lesquelles nous pouvons agir (changer de maison, de conjoint, se couper de relations toxiques...) ou pas (une météo pourrie, une pandémie et des mesures sanitaires contraignantes...) et, si mes calculs sont bons, 40 % qui ne dépendent que de nous-mêmes. Pour ceux-là, libres à nous de regarder ce qui nous arrive comme une fatalité ou comme une opportunité. Même les événements pénibles recèlent une opportunité cachée. Combien de personnes ont finalement dit après un licenciement que cela leur avait permis de changer de vie ? Une fois passé le temps de digestion, cherchons toujours ce que chaque situation peut avoir comme conséquences positives.

Enfin, pour nous sentir heureux, nous avons aussi besoin de nous sentir en sécurité. Sécurité physique, sécurité affective, sécurité psychologique. En posant un cadre sécurisant dans notre famille, en imaginant des règles simples et faciles à mettre en œuvre par chacun, en montrant que les autres comptent pour nous, nous bâtissons les fondations d'un bonheur familial sûr et solide. Mais attention, si nous ne ressentons pas de sécurité intérieure, si nos peurs tapent trop souvent à notre porte sans aucune raison valable, nous pourrions toujours essayer de poser cadre, ceinture et bretelles, rien n'y fera. Prenons donc d'abord le temps d'aller travailler l'inquiétude qui

# Qu'est-ce que

# LE BONHEUR ?



nous taraude et nourrissons le sentiment de sécurité qui est en nous. En tout cas, le bonheur est une attitude. Beaucoup diront qu'il est un choix. Celui de voir le verre à moitié plein... vous connaissez l'expression.

Si nous attendons que le bonheur nous tombe dessus au coin de la rue, nous risquons de patienter un moment. Le bonheur se savoure à petites doses. Ce n'est pas un gros pudding indigeste dont nous pourrions être repus, mais bien plutôt des petits macarons tout doux et délicieux aux saveurs variées.

Nous construisons notre capacité à être heureux dès l'enfance. Quelle que soit l'enfance que nous ayons eue. Si cette enfance a été insouciante et légère, nous aurons peut-être plus de facilité à attraper les petites choses qui font du bien. Mais si notre enfance a été plus terne et lourde, rien ne dit pour autant que nous ne savons pas profiter des petits moments de grâce de la vie. Bien au contraire ! Ils sont les petites pépites qui brillent sur notre chemin et que nous pouvons ramasser sans crainte à présent que nous sommes adultes, responsables de nous-mêmes et libres de faire « qu'est-ce qu'on veut ».

Les enfants, eux, ont une aptitude naturelle au bonheur car ils sont spontanément portés vers la découverte de leur univers et l'émerveillement devant de toutes petites choses. Si tant est que leurs parents soient aussi dans cette même énergie joyeuse et optimiste. En « travaillant » sur notre capacité à être heureux, joyeux, pleins d'une énergie positive, nous alimentons cette même énergie chez nos enfants. Aidons-les à cultiver ce bonheur qui est en eux, vraie force pour leur développement.



**ON ESSAYE  
ENSEMBLE !**

# LA DÉFINITION du bonheur

*Écrivez votre définition du bonheur*

**Le bonheur pour moi, c'est...**

.....  
.....

Maintenant que vous avez fait le point sur votre définition du bonheur, il est temps de la partager avec les vôtres. Demandez à chaque membre de la famille sa définition du bonheur, ou pour

les plus petits à quel moment ils se sentent vraiment heureux. Toutes les réponses sont bonnes, même : « Quand je mange des spaghettis bolognaise à la cantine. »

## LES DESSINS du bonheur

*Voici une petite activité à faire par tous les temps. Proposez à chaque membre de la famille de dessiner sa version du bonheur.*

Chacun peut s'exprimer à sa manière en coloriant, en gribouillant, en dessinant, en collant des images qui lui font penser au bonheur... Accrochez ces dessins du bonheur et laissez chacun expliquer, s'il le souhaite, sa vision du bonheur. Les membres de la famille accueillent les œuvres des autres avec bien-

veillance et le cœur ouvert, et forment des commentaires positifs. Ces œuvres individuelles temporaires peuvent être refaites aussi régulièrement que vous le souhaitez, au changement de saison par exemple.





**ON ESSAYE  
ENSEMBLE !**

# Le bonheur dans TOUTES LES LANGUES

*En combien de langues savez-vous dire « bonheur » ?  
En voici une mini-liste.*

ESPAGNOL  
**Felicidad**

ANGLAIS  
**Happiness**

ITALIEN  
**Felicità**

SUÉDOIS  
**Lycka**

DANOIS  
**Lykke**

ALLEMAND  
**Glück**

JAPONAIS  
**Kofuku**

CHINOIS  
**Xingfu**

.....  
.....

.....  
.....

.....  
.....

*Proposez à votre enfant de trouver le mot  
« bonheur » dans d'autres langues et même  
de l'inventer dans une langue imaginaire.*





# Parents joyeux, enfants heureux

Rien de plus naturel que d'avoir envie d'être heureux en famille et de voir son enfant grandir dans la joie ! Mais savez-vous que le bonheur est communicatif et qu'il se cultive ? Que les contraintes et les tracas du quotidien ne sont pas une fatalité ? Que les parents peuvent être responsables ET joyeux ?

Grâce aux routines et aux exercices concrets de ce guide, qui sont autant de petites recettes du bonheur, dites « stop » à la grisaille ! Aidez votre enfant à développer sa confiance et sa créativité, à activer ses talents, à accueillir ses émotions. Encouragez à la maison le jeu, le rire, autant que la gratitude, l'écoute et l'entraide. Et construisez en famille des projets qui vous font du bien... pour être heureux ensemble !

*Isabelle Pailleau est psychologue clinicienne du travail et des apprentissages, thérapeute familiale et directrice de La Fabrique à bonheurs. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages, dont J'élève mon enfant du mieux que je peux... et c'est déjà bien !*

ISBN : 978-2-311-15014-8

Prix : 14,90 €



**Vuibert**