



A LA MAISON

Contexte dans lequel l'enfant a du mal à imaginer, à créer ...

Et moi, parent, suis-je créatif(ve) ?

J'ai vécu une situation dans ma vie privée / professionnelle... dans laquelle j'ai manqué de créativité >

J'utilise des techniques pour développer ma créativité >

5 - 10 minutes

- **Prendre conscience de mon état émotionnel** : quand je dois imaginer, créer ..., je ressens ..., au travail, dans ma vie personnelle, ça se traduit par..., je me sens ...
- **Prendre du recul** : m'interroger d'abord sur moi et sur mes capacités à créer, à imaginer ...
 - ▶ **Se détendre** : faire des respirations profondes abdominales, écouter une musique relaxante, qui me fait du bien, prendre l'air et marcher 20 minutes ...
 - ▶ **S'autoriser à être créatif** : avoir confiance en soi, en sa capacité de création, repenser aux moments de notre enfance lors desquels nous inventions des jeux, des histoires, des outils...
 - ▶ **Apprendre de l'échec** : il n'y a pas d'échec, il n'y a que des expériences qui permettent d'apprendre donc multiplions les expériences, essayons plusieurs projets avant d'arriver à la solution !
 - ▶ **S'ouvrir sur l'extérieur** : entrer en relation avec les autres, trouver sa propre source d'inspiration par exemple s'intéresser à la nouveauté dans les Arts, dans l'architecture ...

Comment j'aide mon enfant à développer sa pensée créative ?

J'utilise des techniques qui permettent à mon enfant de développer sa créativité

10 - 15 minutes

- **En dialoguant avec mon enfant**
 - ▶ **Ecoute** : Je questionne mon enfant, je l'encourage dès tout petit à développer sa curiosité et sa tolérance, à poser des mots sur ce qu'il ressent, à développer des idées extraordinaires, apparemment irréalisables, inattendues.
- **En pratiquant ensemble des activités créatives**
 - ▶ **Avec les plus jeunes** : lectures, dessin, bricolage, cuisine, observer la forme des nuages, jouer au LEGO et autres jeux tels que :
 - ❖ **ET SI ?** inviter les enfants à produire des idées au-delà des limites de la réalité en partant de situations improbables : Et si les gens n'avaient plus besoin de dormir ? Cet exercice peut-être pratiqué avec son enfant ou en groupe dans un cadre bienveillant et sans critique. Toutes les idées, même les plus farfelues, sont acceptées. Explorer un univers aussi large que possible, en étant aussi précis que possible dans la description des idées
 - ❖ **A quoi ça peut servir ?** Trouver le plus grand nombre d'utilisation pour un objet présenté à l'enfant, en découvrant d'autres fonctions que les fonctions habituelles de cet objet. Trouver un maximum d'idées en un minimum de temps. Les enfants pourront être invité à dessiner les idées qui leur plaisent le plus.
 - ❖ **Land Art** : Récoltons dans la nature tout ce qui se trouve à portée de nos mains pour inventer une forme, un univers, un personnage...
 - ▶ **Avec mon adolescent, les activités** : **Escape Game**, '**La tempête des idées**' : Prendre un sujet et générer le plus d'idée possible en un minimum de temps, sans jugement, **Photocollage**, des jeux tels **Feelings**, **Scrache ton humeur** (voir bibliographie)

