5 Être libre comme l'air

Offrez-vous un week-end en famille par mois, sans programme, sans contrainte, sans impératif. Si c'est trop dur, commencez par une journée ou un après-midi. Vous déciderez le moment venu, tous ensemble, de faire ce dont vous avez envie. Jouez, chahutez, dansez, vivez l'instant présent, le temps d'un jeu ou… de rien ! L'ennui est nécessaire à la construction de l'imaginaire et à la créativité d'un enfant. *"Le temps libre n'est pas un vide à combler. C'est ce qui permet de réorganiser notre esprit de manière créative"*, signalait Harry Lewis. Ce doyen de l'université de Harvard a écrit un manifeste, *Ralentissez,* après une crise mémorable d'un de ses étudiants souhaitant effectuer un double cursus en 3 ans au lieu de 4 !

6 Vivre avec la nature

Le temps d'une promenade, laissez au hasard le soin de vous guider, au rythme des pas de votre enfant. Faites une pause cérébrale, sans intervenir, sans parler, sans essayer de lui apprendre quelque chose. Ou allongez-vous juste sur le sable ou l'herbe et observez les nuages, repérez des personnages et imaginez des histoires. Prenez juste le temps d'être vraiment ensemble. Ou encore, passez une nuit en bivouac, à la belle étoile (dans le jardin ou à la plage). En regardant les étoiles et au rythme du ressac, il est plus facile de prendre du recul face à nos vies trépidantes, sans se presser.