



9 Écrire une lettre

Invitez votre enfant à choisir une personne à qui il aimerait bien écrire. En fonction de son âge et de son envie, aidez-le ou laissez-le écrire seul. Montrez-lui comment écrire l'adresse et faites-lui coller le timbre. Puis, postez la lettre ensemble. Une façon ludique de lire et d'écrire avec les petits, et de s'exercer à la patience. L'écriture permet de prendre du recul, de se recentrer, à l'image d'un "cahier de vie". À chaque activité nouvelle ou qui sort de l'ordinaire (invitation à un goûter d'anniversaire, séance de cinéma, promenade, etc.), invitez l'enfant à en conserver le souvenir par l'écriture, des dessins et des collages de tickets d'entrée, de photos, de prospectus, etc. **Un petit cahier de vie qui pourra se transformer au fil du temps en journal intime**, où il pourra se retrouver, prendre de la distance et faire le tri des informations reçues dans la journée. Un tri que le slow parenting invite à faire de manière générale, entre occupations inutiles et activités superflues. Il s'agit de simplifier la vie et celle de nos enfants, d'éviter les sur-stimulations, de leur laisser la liberté de découvrir la vie, parfois seuls, avec envie et enthousiasme. À leur rendre leur enfance.



10 Programmer un conseil de famille

*"Le conseil de famille sert à ne pas laisser s'accumuler les non-dits, les quiproquos, les conflits, les petites blessures émotionnelles. Faites un tour de table après le dîner, un soir par semaine (toujours le même). Chaque membre de la famille prendra la parole, sans s'interrompre, en commençant par le plus petit. N'oubliez pas d'encourager vos enfants !", propose Nelly Nibert. À vous de choisir ensemble l'ordre du jour : destination des prochaines vacances, menus de la semaine, couleur du prochain canapé, etc. **L'idée est de faire de ce moment une parenthèse, afin de délier les langues, de dénouer les tensions.** "Privilégier le dialogue et surtout écouter ses enfants."* Le tout, sans interruption, sans cris, sans critiques agressives et sans smartphones !

(1) *La pédagogie de Montessori à la maison*, Céline Santini et Vendula Kachel, First édition, 2015.

(2) *Éloge de l'Éducation lente*, Joan Domènech Francesch, éd Chronique Sociale, 2011.

Un slow movement

En 1986, un journaliste gastronomique italien, Carlo Petrini, lance l'idée de la slow food, en réaction aux fast-foods et à la malbouffe. Un concept qui va inspirer le slow movement, où l'on s'accorde le droit de choisir son rythme de vie, de goûter le présent et de se détourner des excès de la société immédiate de consommation. Un mouvement slow life se déclinant sur plusieurs aspects de la vie : slow gardening (jardinage), slow money (argent), slow travel (voyage), slow goods (produits et biens), slow city (villes), etc. Le slow sex, par exemple, a été initié par Diana Richardson, sexothérapeute américaine, auteure de *Slow Sex, faire l'amour en conscience*. Inspiré du tantrisme et du taoïsme, cette pratique préfère la lenteur à la performance, afin de découvrir de nouvelles sensations et de rester connecté à ses émotions.

