

JUILLET 2024

NUMÉRO 01

# HARMONIE FAMILIALE

LE MAGAZINE POUR APPRENDRE, RIRE, AIMER EN FAMILLE!

ACTUALITÉS

RECETTES

BIEN-ÊTRE

VALEURS

DÉFIS

BONUS



[WWW.PAULEMATHIEU.COM](http://WWW.PAULEMATHIEU.COM)

 PM Press

# SOMMAIRE

04

## S'inspirer en famille

- Activités estivales créatives
- Conseils sécurité voyage en famille

13

## Cuisiner en famille

- Mini-Pizzas Express
- Brochettes de Fruits arc-en-ciel
- Crêpes en forme d'animaux

18

## Bien-être en famille

- La communication positive
- Renforcer les liens affectifs entre les membres de la famille

25

## Valeurs en famille

- L'incroyable Jardin Secret de la famille Kodi
- Cultiver la cohésion familiale

33

## Défis en famille

- Un mois pour une maison organisée
- Coloriages
- Bricolage DIY
- Bonus





## HARMONIE FAMILIALE



La famille est le premier et le plus précieux cercle de soutien. Dans ce sanctuaire de confiance et d'amour, chaque membre joue un rôle essentiel pour favoriser un environnement de respect mutuel et de compréhension.

Cultiver l'harmonie familiale, c'est semer les graines de la patience, de la tolérance et de l'écoute active, afin que chaque individu puisse s'épanouir pleinement. C'est dans cette dynamique de cohésion que les liens se renforcent, offrant un refuge stable face aux tempêtes de la vie. En investissant du temps et de l'affection dans nos relations familiales, nous construisons un héritage de sérénité et de bonheur pour les générations futures.

*Paule-Mathieu N.*



# S'INSPIRER EN FAMILLE

IDÉES, CONSEILS ASTUCES





# ACTIVITÉS CRÉATIVES

Des suggestions d'activités en plein air et d'explorations pour profiter de l'été en famille, des idées d'activités ludiques et créatives, comme des DIY, des jeux en plein air ou des recettes à réaliser ensemble.

Que ce soit une journée de randonnée en montagne pour apprécier la nature ensemble, ou une sortie à la plage pour s'amuser dans les vagues et construire des châteaux de sable, ces moments de partage permettent aux membres de la famille de se reconnecter et de créer des souvenirs inoubliables.



# 10 ACTIVITÉS

à faire en plein air

faire de la randonnée

faire du camping

faire une sortie à vélo

faire du sport en famille

faire du canoë sur un lac

faire des jeux d'équipe

faire un pique-nique

ramasser des fleurs

se balader dans la forêt

soirée feu de camps





# 2 ACTIVITÉS

# COUPS DE COEUR

à réaliser en famille cet été

DIY Nature : Créez un herbier en famille avec les plantes et fleurs ramassées lors d'une balade en forêt, pour une activité éducative et artistique.

Jeux en Plein Air : Organisez une chasse au trésor dans le jardin, avec des énigmes adaptées à l'âge des enfants et des récompenses ludiques à la clé.

# COMMENT FABRIQUER UN PORTE-CLÉS PERSONNALISÉ EN FORME DE PALMIER AVEC DES MATÉRIAUX SIMPLES?

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Feuille de feutrine verte pour le palmier
- Feuille de feutrine brune pour le tronc
- Anneau de porte-clés
- Ciseaux
- Colle forte
- Marqueur ou crayon pour tracer les formes



## ÉTAPES DE FABRICATION :

1. Découpez deux formes de feuille de palmier dans la feutrine verte. Une forme en haut en forme d'éventail pour les feuilles du palmier, et une forme en bas en forme de tronc.
2. Découpez une forme de tronc de palmier dans la feutrine brune.
3. Collez les deux formes de feuille de palmier ensemble, en les superposant légèrement pour créer un effet de feuillage. Réalisez plusieurs couches si vous le souhaitez.
4. Collez la forme de tronc de palmier sur le bas des feuilles, en veillant à ce qu'il soit bien centré.
5. Fixez l'anneau de porte-clés en haut du palmier en le collant à l'arrière de la feuille du haut.
6. Laissez sécher la colle complètement avant d'utiliser votre porte-clés en forme de palmier.



# CONSEILS VOYAGE EN FAMILLE



## 1. PLANIFIEZ À L'AVANCE

Préparez un itinéraire détaillé et assurez-vous de réserver vos hébergements et activités à l'avance pour éviter les surprises de dernière minute.



## 2. VOYAGEZ LÉGER →

Emportez uniquement l'essentiel. Utilisez des sacs à dos pour les enfants afin qu'ils puissent transporter leurs propres affaires, ce qui les rendra plus responsables et autonomes.

- Assurez-vous de bien planifier votre itinéraire et de connaître les endroits où vous allez séjourner. Recherchez des avis et des recommandations pour garantir que les lieux sont sûrs et adaptés aux familles.
- Faites une liste de tous les documents essentiels, tels que les passeports, les visas, les assurances de voyage et les dossiers médicaux. Il est également judicieux d'avoir des copies numériques de ces documents en cas de perte ou de vol.

Soyez toujours attentifs à votre environnement!



### 3. RESPECTEZ LES RYTHMES DE CHACUN

Prévoyez des moments de repos et des activités adaptées à l'âge de vos enfants. Évitez de surcharger vos journées et laissez de la place pour l'imprévu.



### 4. PRÉVOYEZ DES DISTRACTIONS →

Emportez des jeux, des livres, et des tablettes chargées de films ou de dessins animés pour occuper les enfants lors des trajets en voiture, en train ou en avion.

*Évitez les zones réputées dangereuses et faites confiance à votre instinct. Si quelque chose semble suspect, n'hésitez pas à vous éloigner. Profitez de chaque moment passé ensemble tout en restant vigilants et préparés pour toute éventualité.*



## 5. SOYEZ PRÊTS POUR LES IMPRÉVUS

Même avec une bonne planification, il est important de rester ouvert et adaptable. Les enfants peuvent se fatiguer plus vite ou avoir des besoins imprévus, donc soyez prêts à ajuster vos plans en conséquence.

## 6. RESTEZ FLEXIBLES

Prévoyez des moments de repos et des activités adaptées à l'âge de vos enfants. Évitez de surcharger vos journées et laissez de la place pour l'imprévu.

## 7. IMPLIQUEZ LES ENFANTS DANS LA PRÉPARATION

Faites-les participer au choix des activités et des destinations. Cela les rendra plus enthousiastes et investis dans le voyage.



## 8. FAVORISEZ LES EXPÉRIENCES LOCALES

Immergez-vous dans la culture locale en visitant des marchés, en essayant la cuisine locale et en parlant avec les habitants. C'est une excellente façon de créer des souvenirs inoubliables en famille.





Lorsque vous préparez vos bagages, n'oubliez pas d'emporter des médicaments de base, comme des analgésiques, des bandages et des antiseptiques. Si un membre de la famille a des besoins médicaux spécifiques, assurez-vous de disposer d'une quantité suffisante de ses médicaments.



### 9. PRENEZ DES PAUSES RÉGULIÈRES

Les longs trajets peuvent être épuisants, surtout pour les plus jeunes. Prévoyez des arrêts fréquents pour que tout le monde puisse se dégourdir les jambes et se reposer.



### 10. GARDEZ UNE ATTITUDE POSITIVE

Les voyages en famille peuvent être stressants, mais garder une attitude positive et faire preuve de patience aidera à créer une atmosphère agréable. Profitez de chaque moment ensemble et faites de chaque expérience une opportunité d'apprentissage et de croissance.



En déplacement, gardez toujours un œil sur vos enfants et enseignez-leur les mesures de sécurité de base, comme ne pas parler à des inconnus et savoir quoi faire en cas de séparation. Il peut être utile de leur donner un bracelet d'identification avec votre numéro de téléphone et votre adresse.

# on voyage !



# CUISINER EN FAMILLE

Mini Pizzas Express - Brochettes de Fruits arc-en-ciel - Crêpes en forme d'animaux





# MINI-PIZZAS EXPRESS

PAR MAMAN PAUPAU

## Ingrédients :

- 1 pâte à pizza prête à l'emploi ou des mini pains pitas
- 200g de sauce tomate
- 150g de mozzarella râpée
- 100g de jambon coupé en petits morceaux (facultatif)
- 1 poivron rouge coupé en dés ou divers légumes coupés en petits morceaux
- Quelques olives noires dénoyautées et tranchées
- Origan séché
- Huile d'olive
- Sel et poivre



« PARFAITES  
POUR UN  
APÉRITIF OU UN  
REPAS RAPIDE ! »

## Instructions :

- Préchauffez votre four à 220°C (thermostat 7).
- Déroulez la pâte à pizza sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- À l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre, découpez des cercles de pâte.
- Proposez aux enfants d'étaler une fine couche de sauce tomate sur chaque cercle de pâte.
- Laissez-les ajouter répartir la mozzarella râpée sur la sauce tomate.
- Ajoutez les morceaux de jambon, les dés de poivron et les tranches d'olives noires sur chaque mini-pizza.
- Saupoudrez d'origan séché, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.
- Arrosez légèrement chaque mini-pizza d'un filet d'huile d'olive.
- Enfourez pendant environ 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit dorée et le fromage fondu.

« SERVEZ VOS MINI-PIZZAS CHAUDES, ACCOMPAGNÉES D'UNE SALADE VERTE POUR UN REPAS ÉQUILIBRÉ OU SIMPLEMENT COMME AMUSE-BOUCHE LORS DE VOTRE PROCHAIN APÉRITIF EN FAMILLE. BON APPÉTIT ! »



# BROCHETTES DE FRUITS ARC-EN-CIEL

PAR MAMAN PAUPAU

## Ingrédients :

- Fraises
- Ananas
- Kiwis
- Raisins verts
- Myrtilles
- Framboises
- Mangue
- Bâtonnets pour brochettes



« SERVEZ CES BROCHETTES DE FRUITS AVEC UN YAOURT NATURE OU UNE SAUCE AU CHOCOLAT POUR UNE TOUCHE GOURMANDE. »

## Instructions :

1. Commencez par laver tous les fruits soigneusement.

2. Épluchez et coupez les fruits en morceaux de taille similaire. Les fraises peuvent être coupées en deux, les ananas et les mangues en cubes, les kiwis en rondelles.

3. Proposez aux enfants d'alterner les fruits sur les brochettes en bois pour créer un effet arc-en-ciel.

4. Répétez le processus jusqu'à ce que vous ayez utilisé tous les fruits. Laissez-les exprimer leur créativité en combinant les couleurs et les textures.

5. Servez les brochettes de fruits en dessert ou en collation pour un moment coloré et vitaminé apprécié par tous.

« POUR UNE VERSION ENCORE PLUS FESTIVE, VOUS POUVEZ SAUPOUDRER UN PEU DE NOIX DE COCO RÂPÉE OU DE GRAINES DE CHIA SUR LES BROCHETTES. BON APPÉTIT ET AMUSEZ-VOUS BIEN EN CUISINANT !»

# CRÊPES EN FORME D'ANIMAUX

PAR MAMAN PAUPAU

## Ingrédients :

- 250 g de farine
- 3 œufs
- 500 ml de lait
- 50 g de beurre fondu
- 1 pincée de sel
- 2 c. à soupe de sucre (facultatif)
- Colorants alimentaires (facultatif, pour des crêpes colorées)



« CES CRÊPES EN  
FORME D'ANIMAUX  
SONT PARFAITES  
POUR LES  
ANNIVERSAIRES OU  
LES FÊTES À THÈME. »

## Instructions :

- **Préparez la pâte à crêpes :**  
Dans un grand bol, mélangez la farine, le sel et le sucre.  
Ajoutez les œufs et mélangez bien.  
Versez le lait progressivement tout en fouettant pour éviter les grumeaux.  
Incorporez le beurre fondu.  
Si vous souhaitez des crêpes colorées, divisez la pâte dans plusieurs bols et ajoutez quelques gouttes de colorant alimentaire dans chaque bol.
- **Faites cuire les crêpes :**  
Chauffez une poêle antiadhésive à feu moyen et badigeonnez-la légèrement de beurre ou d'huile.  
Versez une petite quantité de pâte dans la poêle pour former une crêpe fine.  
Faites cuire environ 2 minutes de chaque côté jusqu'à ce que la crêpe soit dorée.  
Répétez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

« IMPLIQUEZ LES ENFANTS : FAITES PARTICIPER LES ENFANTS À LA DÉCORATION DES CRÊPES, ILS ADORERONT CETTE ACTIVITÉ LUDIQUE ET GOURMANDE. »



# DÉCORATION CRÊPES EN FORME D'ANIMAUX

PAR MAMAN PAUPAU

## Ingrédients :

- Crêpes,
- Fruits variés (bananes, fraises, kiwis),
- Chocolat fondu
- Crème fouettée
- Noix
- Petits bonbons ou chocolats colorés.



**« SOYEZ CRÉATIF :  
LAISSEZ LIBRE  
COURS À VOTRE  
IMAGINATION POUR  
CRÉER DES ANIMAUX  
UNIQUES ET  
ADORABLES. »**

## Instructions :

1. Préparez des crêpes en avance.
2. Utilisez des ciseaux de cuisine pour découper les crêpes en différentes formes d'animaux (comme des ours, des lapins, des chats, etc.). Vous pouvez également utiliser des emporte-pièces pour plus de précision.
3. Invitez vos enfants à décorer les crêpes avec ces formes d'animaux en les disposant dessus. Pour ajouter des détails, utilisez des fruits, du chocolat fondu, de la crème fouettée, des bonbons ou des noix pour créer les yeux, le nez, les oreilles et autres caractéristiques.
4. Utilisez du chocolat fondu pour dessiner les traits des animaux .

**« LAISSEZ LES ENFANTS  
S'AMUSER ET PERSONNALISER  
LEURS CRÉATIONS AVANT DE  
LES SAVOURER ENSEMBLE. »**

BIEN-ÊTRE

# EN FAMILLE

RÈGLES & CLÉS DE BASE



- 10 règles de base de la communication positive
- Renforcer les liens affectifs entre les membres de la famille



# LA COMMUNICATION POSITIVE

## 10 règles de base

1

### ÉCOUTE ACTIVE :

Prenez le temps d'écouter vraiment ce que les autres membres de la famille disent, sans interrompre. Montrez que vous êtes attentif en reformulant leurs propos et en posant des questions.

3

### RESPECT DES ÉMOTIONS :

Reconnaissez et respectez les émotions de chacun, même si vous ne les comprenez pas toujours. Chaque sentiment a sa place et mérite d'être entendu.

2

### EXPRESSION CLAIRE :

Communiquez vos pensées et vos besoins de manière claire et directe, sans utiliser de sous-entendus ou de sarcasmes. Cela évite les malentendus et les frustrations.

4

### NON-JUGEMENT :

Évitez de juger ou de critiquer les opinions ou les actions des autres. Cherchez à comprendre leur point de vue et engagez des discussions constructives.

*La communication positive permet de surmonter les défis ensemble, de partager des moments de joie et de construire des souvenirs précieux qui dureront toute une vie.*



1

### **EMPATHIE :**

Essayez de vous mettre à la place des autres pour mieux comprendre leurs émotions et leurs réactions. L'empathie renforce les liens et favorise une communication harmonieuse.

2

### **USAGE DE COMPLIMENTS :**

N'hésitez pas à faire des compliments sincères et à valoriser les efforts et les réalisations de chacun. Cela renforce la confiance et l'estime de soi.

3

### **GESTION DES CONFLITS :**

Abordez les conflits de manière calme et posée. Recherchez des solutions ensemble plutôt que de chercher à avoir raison.

4

### **TEMPS DE QUALITÉ :**

Consacrez du temps de qualité aux échanges en famille. Partagez des activités communes et créez des moments de complicité.

*Cultivez chaque jour une écoute attentive et un dialogue ouvert pour que votre foyer soit un havre de paix et de bonheur.*

N'hésitez pas à exprimer votre gratitude. Remerciez chaque membre de la famille pour les petites choses qu'ils font.



### **HUMOUR :**



Utilisez l'humour pour détendre l'atmosphère et désamorcer les tensions. Les rires partagés renforcent les liens familiaux.



### **PATIENCE ET INDULGENCE :**



Soyez patient et indulgent envers les erreurs et les imperfections des autres. La bienveillance et le soutien mutuel sont essentiels pour une communication positive et épanouissante en famille.

*Un simple "merci" peut avoir un impact énorme et montrer à quel point vous appréciez les efforts et les contributions de chacun.*



12 clés pour Renforcer les liens affectifs

# ENTRE LES MEMBRES DE LA FAMILLE

## 1. COMMUNICATION OUVERTE

Encouragez des discussions honnêtes et ouvertes où chacun peut exprimer ses sentiments et préoccupations sans crainte de jugement.

## 2. TEMPS DE QUALITÉ

Passez du temps ensemble, que ce soit en partageant un repas, en jouant à des jeux ou en faisant des activités de plein air. Ces moments renforcent les liens et créent des souvenirs précieux.

## 3. ÉCOUTE ACTIVE

Pratiquez l'écoute active en montrant de l'intérêt pour ce que les autres disent. Cela montre que vous valorisez leurs opinions et sentiments.

## 4. EXPRESSIONS D'AMOUR ET D'AFFECTION

N'hésitez pas à dire « je t'aime » et à montrer de l'affection physique comme des câlins ou des baisers. Ces gestes simples peuvent avoir un grand impact sur le bien-être émotionnel de chacun.

## 5. RESPECT MUTUEL

Respectez les différences et les opinions de chacun. Le respect mutuel est essentiel pour maintenir des relations harmonieuses.

## 6. RITUELS FAMILIAUX

Créez des traditions et des rituels familiaux, qu'il s'agisse de soirées cinéma hebdomadaires, de vacances annuelles ou de simples habitudes quotidiennes.



## 7. SOUTIEN INCONDITIONNEL

Soyez là pour les membres de votre famille dans les moments difficiles. Le soutien et l'encouragement renforcent la confiance et la solidarité.



## 8. PARTAGE DES RESPONSABILITÉS

Impliquez tous les membres de la famille dans les tâches domestiques et les décisions importantes. Cela favorise la coopération et le sentiment d'appartenance.

## 9. GESTION DES CONFLITS

Apprenez à résoudre les conflits de manière constructive en utilisant des techniques de résolution de problèmes et en évitant les comportements destructeurs.

## 10. APPRÉCIATION ET GRATITUDE

Exprimez régulièrement votre gratitude pour les petites et grandes choses que les membres de votre famille font. La reconnaissance renforce les relations positives.



Ensemble, célébrez les victoires, surmontez les défis et trouvez du réconfort dans les moments difficiles.

*"La famille est la première école de la vie, où l'amour et le soutien se transmettent de génération en génération. Chaque membre joue un rôle unique et irremplaçable, contribuant à la richesse de vos expériences et à la force de vos liens."*

## 11. ENCOURAGER L'AUTONOMIE

Soutenez les membres de la famille dans leurs projets individuels et encouragez leur indépendance tout en restant un pilier de soutien.

## 12. ACTIVITÉS DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Participez à des activités qui favorisent la croissance personnelle et le développement des compétences, que ce soit en apprenant quelque chose de nouveau ensemble ou en se soutenant dans des projets individuels.





# VALEURS EN FAMILLE

HISTOIRE, CONSEILS & ASTUCES

# L'INCROYABLE JARDIN SECRET

## de la famille Kodi

Dans la petite ville paisible d'UPA, réside l'extraordinaire famille KODI, composée du père, de la mère, du fils aîné Elos, du frère cadet Flash et de la benjamine Coeur.

Les Kodi sont une référence indiscutable auprès de leur entourage, pas parce qu'ils ont des pouvoirs magiques, mais simplement parce qu'ils sont chacun, pleins de vertus et très aimables .

Un samedi matin , sous un soleil accablant, alors qu'il tondait la pelouse tout joyeux et en chantant, papa Kodi fut interrompu par son voisin Georges, qui ne comprenait pas comment on pouvait être d'aussi bonne humeur en faisant une corvée.

-Bonjour monsieur Kodi, qu'est-ce qu'il fait chaud ce matin, dit Georges d'un air plaintif.

--Bonjour Georges, oui quelle belle journée ensoleillée! Mère nature nous a encore comblé de bonheur aujourd'hui, répondit papa Kodi.

-Vous avez toujours le mot pour rire, monsieur Kodi, ajouta Georges en secouant la tête.

Papa Kodi sourit et continua à tondre la pelouse, en fredonnant une mélodie joyeuse.

L'attitude de papa Kodi interpella tellement son voisin , que celui-ci prit ses jambes à son coup et se rapprocha un peu plus prêt de papa Kodi et lui dit:

--Monsieur Kodi, dites- moi enfin , comment faites-vous pour travailler d'une main aussi joyeuse alors que le temps est lourd et désagréable? Quelle est votre secret?

Papa Kodi s'arrêta un instant, essuya la sueur de son front avec un mouchoir, et regarda Georges avec un sourire bienveillant.

-Ah, Georges, le secret n'est pas vraiment un secret, dit-il en riant doucement. C'est une question de perspective. J'ai appris à voir la beauté et la joie dans chaque tâche que j'accomplis. Chaque moment, même ceux qui semblent banals ou désagréables, peut être une source de bonheur si nous choisissons de le voir ainsi.

Georges fronça les sourcils, intrigué.

-Mais comment faites-vous pour toujours avoir cette perspective positive? demanda-t-il, sincèrement curieux.

Papa Kodi posa sa tondeuse, fit un pas vers Georges et posa une main amicale sur son épaule.

-Cela demande de la pratique, Georges. Chaque matin, je prends un moment pour apprécier ce que j'ai: une famille aimante, un toit au-dessus de ma tête, et la chance de vivre dans cette belle ville. Ces petites réflexions me rappellent chaque jour combien la vie est précieuse.

Georges hocha la tête, pensif.

-Peut-être devrais-je essayer cela, murmura-t-il, plus pour lui-même que pour Papa Kodi.

-Vous verrez, cela peut faire toute la différence, répondit Papa Kodi avec un clin d'œil. Maintenant, voulez-vous un peu de limonade? Maman Kodi en a préparé pour nous.

Georges accepta avec gratitude, et les deux hommes se dirigèrent vers la maison des Kodi, où la fraîcheur de la limonade et la chaleur de l'amitié les attendaient.





Sous le porche ombragé, Maman Kodi les accueillit avec un sourire radieux et un plateau de verres glacés. L'odeur sucrée des citrons fraîchement pressés flottait dans l'air, mêlée aux éclats de rire des enfants qui jouaient dans le jardin.

-Ah, Georges, content de te voir ! s'exclama Maman Kodi en tendant un verre. J'espère que cette limonade te rafraîchira.

Georges prit le verre avec reconnaissance et but une longue gorgée. La fraîcheur du liquide sembla instantanément le revigorer.

-Merci beaucoup, Maman Kodi. C'est exactement ce dont j'avais besoin, dit-il en souriant.

Pendant ce temps, les enfants Kodi, curieux de la présence de Georges, se rapprochèrent. Flash, toujours plein d'énergie, proposa de montrer à Georges leur coin préféré du jardin.

-Viens voir, Georges ! Nous avons un endroit spécial que nous voulons te montrer, dit-il en tirant doucement sur la manche de son voisin.

Intrigué, Georges suivit les enfants à travers les sentiers sinueux du jardin, bordés de fleurs éclatantes et de plantes exotiques. Ils arrivèrent bientôt devant une petite porte en bois, presque cachée par le feuillage.

-C'est notre jardin secret, expliqua Coeur avec un sourire malicieux. Peu de gens le connaissent, c'est un endroit où nous venons pour rêver et nous détendre.

Elos ouvrit la porte avec précaution, révélant un véritable havre de paix. Des fleurs multicolores tapissaient le sol, et une fontaine en pierre au centre du jardin émettait un doux murmure apaisant.



Un vieil arbre majestueux étendait ses branches protectrices, créant une atmosphère de sérénité.

Georges resta bouche bée devant la beauté du lieu.

- C'est incroyable, murmura-t-il. Je n'aurais jamais imaginé qu'un tel endroit existait ici.
- C'est ici que nous venons pour nous rappeler ce que Papa nous dit toujours, ajouta Elos. Que chaque jour est une chance de découvrir quelque chose de beau, même dans les moments les plus simples.

Georges se sentit profondément touché par la sagesse et la simplicité de cette famille. Il s'assit sur un banc en bois, savourant le calme environnant, et se promit de chercher la beauté dans chaque jour qui lui était offert.

Ce fut le début d'une nouvelle perspective pour Georges, et grâce à la famille Kodi, il découvrit que le bonheur réside souvent dans les petites choses de la vie!

*Paule-Mathieu N.*





# PAULE-MATHIEU

SOLUTIONS

CONSEILS EN ORGANISATION FAMILIALE & PARENTALITE





# CULTIVER la cohésion FAMILIALE

Cultiver la cohésion familiale et renforcer les liens entre tous les membres de la famille sont essentielles pour créer un environnement harmonieux et aimant.

Voici quelques suggestions pour y parvenir :

## 1. COMMUNIQUER RÉGULIÈREMENT

Prenez le temps de discuter avec chaque membre de la famille. Écoutez activement et partagez vos pensées et sentiments. Une bonne communication est la base de toute relation solide.

## 2. ORGANISER DES ACTIVITÉS COMMUNES

Planifiez des sorties, des jeux de société, ou des projets créatifs que toute la famille peut apprécier ensemble. Ces moments partagés permettent de créer des souvenirs précieux et de renforcer les liens.



### 3. RESPECTER LES DIFFÉRENCES

Chaque individu est unique avec ses propres goûts, opinions, et besoins. Apprenez à apprécier ces différences et à les respecter. Cela aide à créer un climat de tolérance et de compréhension.

*Un environnement familial harmonieux et aimant est un véritable trésor qui enrichit la vie de chacun.*

### 4. INSTAURER DES RITUELS FAMILIAUX

Que ce soit un dîner hebdomadaire, une soirée cinéma, ou une promenade dominicale, les rituels créent un sentiment de stabilité et de continuité qui rassure et rapproche.

### 5. ENCOURAGER ET SOUTENIR

Soyez le premier soutien des membres de votre famille. Encouragez leurs passions, célébrez leurs succès, et soyez présent dans les moments difficiles. Le soutien inconditionnel renforce la confiance et l'amour familial.

### 6. PRATIQUER LE PARDON

Les conflits sont inévitables, mais il est crucial de savoir pardonner et de résoudre les désaccords avec bienveillance. Apprendre à pardonner et à demander pardon renforce la résilience de la famille.



# DÉFIS EN FAMILLE

- Un mois pour une maison organisée
- Coloriages
- Bricolage
- Bonus







1  
Mois

**POUR ORGANISER VOTRE  
MAISON, VOTRE VIE ET  
VOTRE ESPRIT**

[WWW.PAULEMATHIEU.COM](http://WWW.PAULEMATHIEU.COM)



# 1 Mois

## POUR ORGANISER VOTRE MAISON, VOTRE VIE ET VOTRE ESPRIT

Pour chaque jour de ce mois, faites un effort de consacrer au moins une heure pour relever votre défi quotidien pour une maison, une vie et un esprit mieux organisés! Une fois la tâche terminée, n'oubliez surtout pas de cocher la case du jour concerné.

Jour 1	<input type="checkbox"/>	Jour 11	<input type="checkbox"/>	Jour 21	<input type="checkbox"/>
Jour 2	<input type="checkbox"/>	Jour 12	<input type="checkbox"/>	Jour 22	<input type="checkbox"/>
Jour 3	<input type="checkbox"/>	Jour 13	<input type="checkbox"/>	Jour 23	<input type="checkbox"/>
Jour 4	<input type="checkbox"/>	Jour 14	<input type="checkbox"/>	Jour 24	<input type="checkbox"/>
Jour 5	<input type="checkbox"/>	Jour 15	<input type="checkbox"/>	Jour 25	<input type="checkbox"/>
Jour 6	<input type="checkbox"/>	Jour 16	<input type="checkbox"/>	Jour 26	<input type="checkbox"/>
Jour 7	<input type="checkbox"/>	Jour 17	<input type="checkbox"/>	Jour 27	<input type="checkbox"/>
Jour 8	<input type="checkbox"/>	Jour 18	<input type="checkbox"/>	Jour 28	<input type="checkbox"/>
Jour 9	<input type="checkbox"/>	Jour 19	<input type="checkbox"/>	Jour 29	<input type="checkbox"/>
Jour 10	<input type="checkbox"/>	Jour 20	<input type="checkbox"/>	Jour 30	<input type="checkbox"/>

# 1 MOIS POUR UNE MAISON ORGANISÉE

## Challenge

### Jour 01

Débarrassez-vous des vêtements inutilisés. Triez vos armoires et vos tiroirs, et ne gardez que ceux qui vous apportent de la joie.

### Jour 02

Organisez vos chaussures. Rangez-les par paire et donnez ou recyclez celles que vous ne portez plus.

### Jour 03

Nettoyez et organisez votre cuisine. Commencez par les placards, puis passez aux tiroirs et enfin au réfrigérateur.

### Jour 04

Triez vos papiers administratifs. Gardez uniquement les documents nécessaires et jetez ou recyclez le reste.

### Jour 05

Occupez-vous du salon. Rangez les livres, magazines et autres objets qui traînent.

### Jour 06

Organisez la salle de bains. Jetez les produits périmés et rangez ceux que vous utilisez régulièrement.

### Jour 07

Faites un tri dans vos accessoires. Bijoux, sacs, ceintures... Ne conservez que ceux que vous adorez.

### Jour 08

Rangez votre chambre. Faites votre lit, organisez votre table de nuit et débarrassez-vous des objets inutiles.

### Jour 09

Nettoyez et organisez votre garage ou sous-sol. Faites de la place et veillez à ce que tout soit rangé de manière logique.



# 1 MOIS POUR UNE MAISON ORGANISÉE

## Challenge

### Jour 10

Triez vos objets de décoration. Gardez ceux qui embellissent votre espace et donnez ou vendez les autres.

### Jour 11

Organisez votre bureau. Triez vos fournitures et rangez vos dossiers.

### Jour 12

Faites le tri dans les jouets des enfants. Impliquez-les dans le processus pour qu'ils apprennent à se détacher des objets inutiles.

### Jour 13

Rangez les textiles de la maison. Draps, serviettes, nappes... Veillez à ce qu'ils soient bien pliés et rangés.

### Jour 14

Occupez-vous des espaces extérieurs. Rangez le jardin, la terrasse ou le balcon.

### Jour 15

Faites un tri dans vos équipements électroniques. Recyclez les anciens appareils et organisez ceux que vous utilisez.

### Jour 16

Rangez vos souvenirs. Photos, cartes postales, souvenirs de voyage... Créez un espace dédié pour les conserver.

### Jour 17

Nettoyez et organisez la salle à manger. Rangez la vaisselle, les couverts et les nappes.

### Jour 18

Faites le tri dans la pharmacie. Jetez les médicaments périmés et organisez les autres.

# 1 MOIS POUR UNE MAISON ORGANISÉE

## Challenge

### Jour 19

Organisez vos outils et matériel de bricolage. Rangez-les de manière à les retrouver facilement.

### Jour 20

Triez vos appareils électroménagers. Gardez ceux que vous utilisez et donnez ou vendez les autres.

### Jour 21

Rangez les fournitures scolaires des enfants. Créez un espace de travail agréable pour eux.

### Jour 22

Faites un tri dans vos souvenirs numériques. Organisez vos photos et fichiers sur votre ordinateur.

### Jour 23

Nettoyez et organisez la salle de jeux. Rangez les jouets et les jeux de société.

### Jour 24

Occupez-vous du linge sale. Faites une lessive et organisez l'espace dédié au linge.

### Jour 25

Rangez les sacs à main et les sacs à dos. Ne gardez que ceux que vous utilisez régulièrement.

### Jour 26

Faites un tri dans les objets saisonniers. Décorations de Noël, vêtements d'hiver... Rangez-les de manière ordonnée.

### Jour 27

Organisez vos produits de beauté. Jetez ceux qui sont périmés et rangez les autres.

# 1 MOIS POUR UNE MAISON ORGANISÉE

## Challenge

### Jour 28

Faites le tri dans vos CD, DVD et livres. Conservez ceux qui vous tiennent à cœur.

### Jour 29

Nettoyez et organisez votre voiture. Enlevez les objets inutiles et faites un nettoyage en profondeur.

### Jour 30

Révissez l'organisation de votre maison. Faites des ajustements si nécessaire pour que chaque objet ait une place définie.

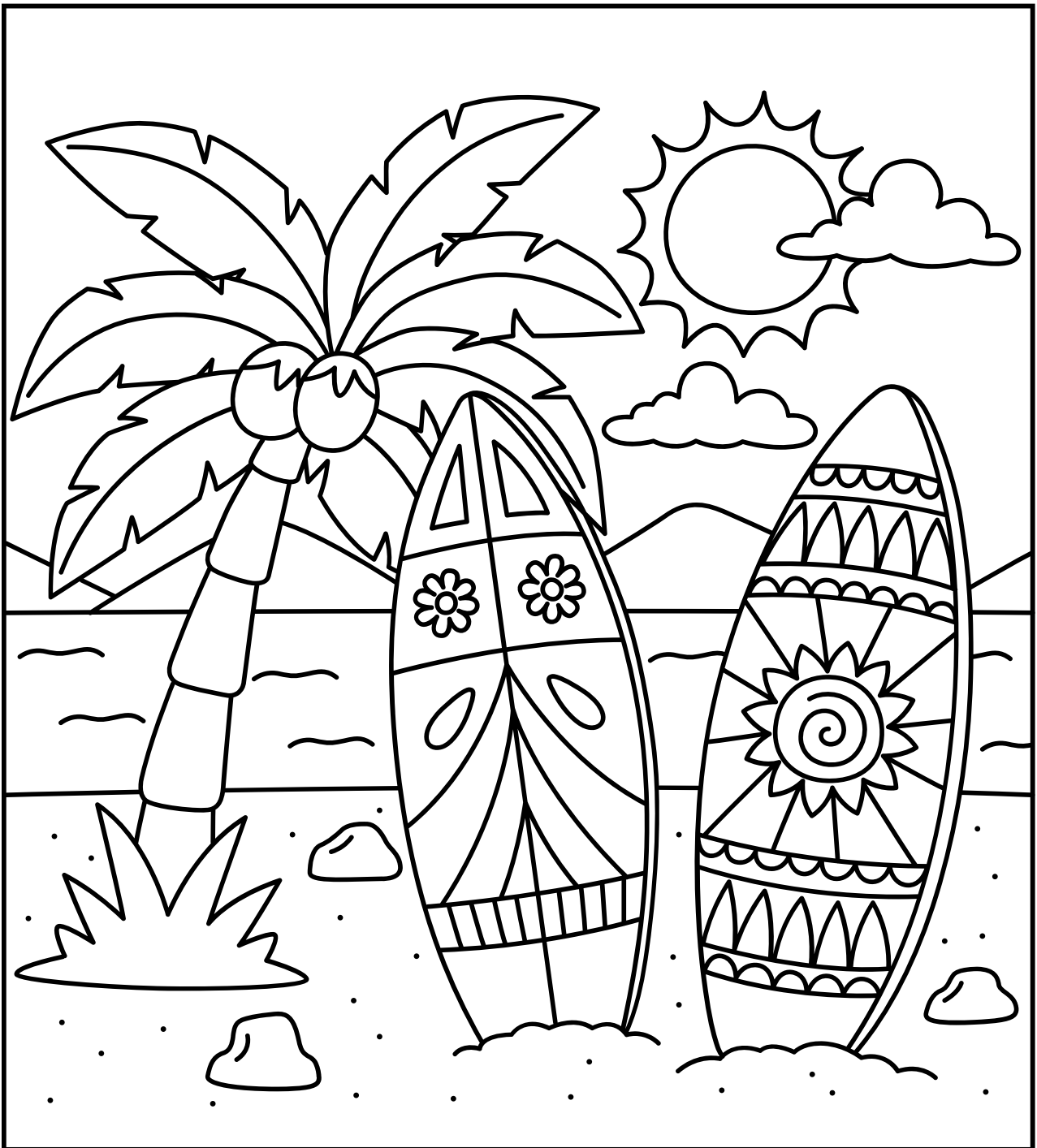
### Jour 31

Profitez de votre maison organisée et ressentez la sérénité d'un environnement bien rangé. Félicitations pour votre engagement et votre persévérance !

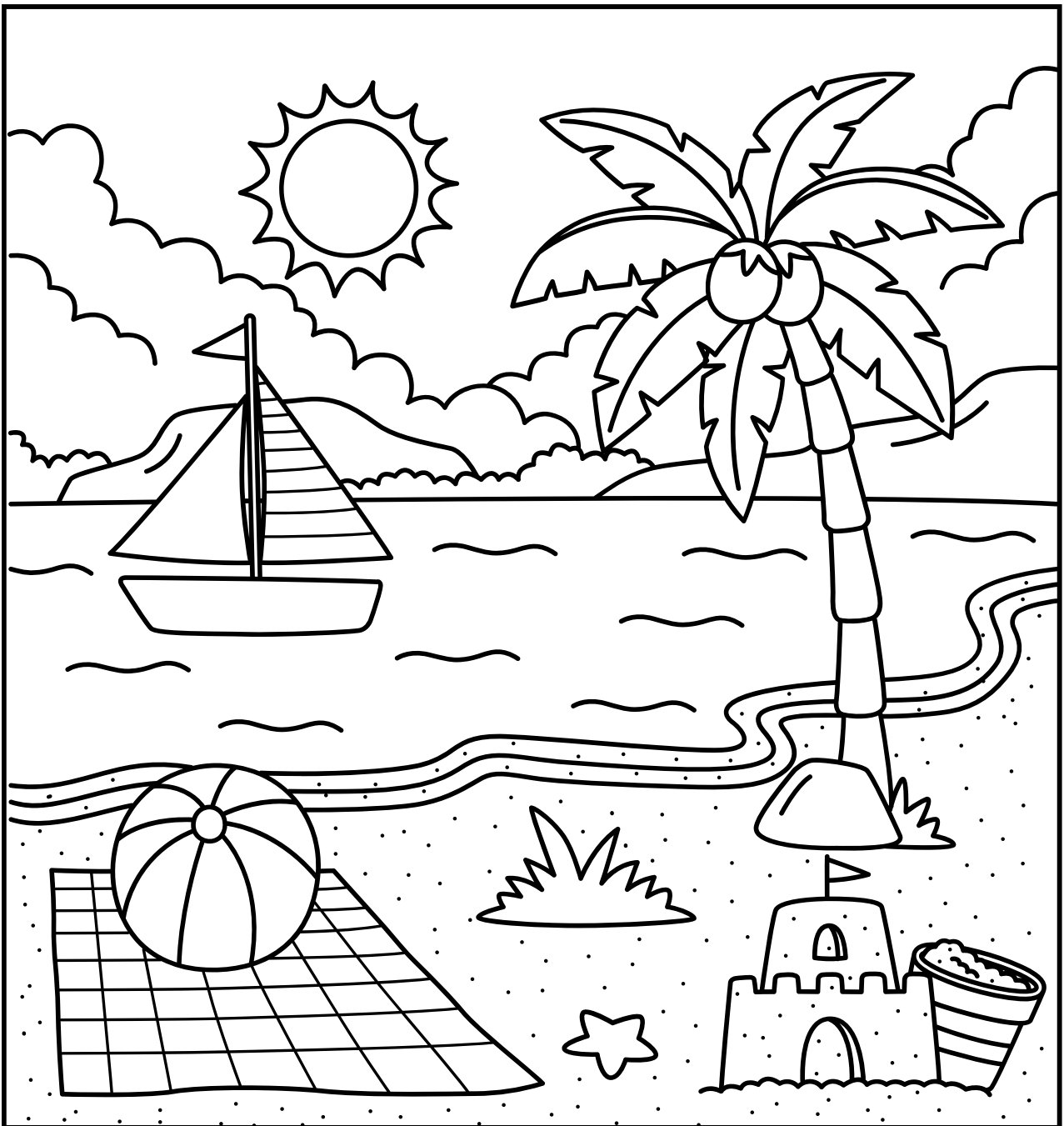


# Coloriagos

## ESTIVAL



# Jours d'été

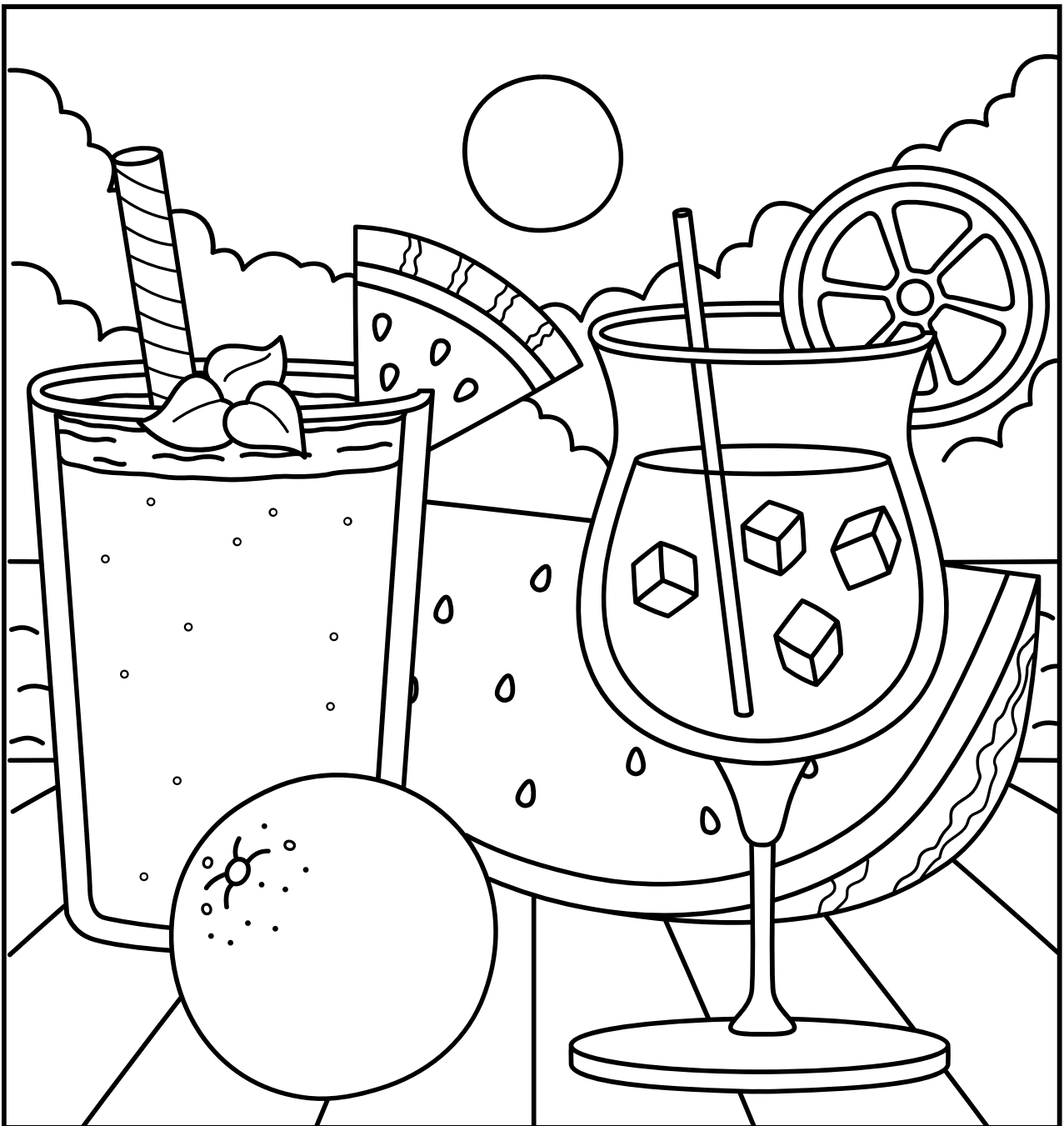


Du temps en  
famille!





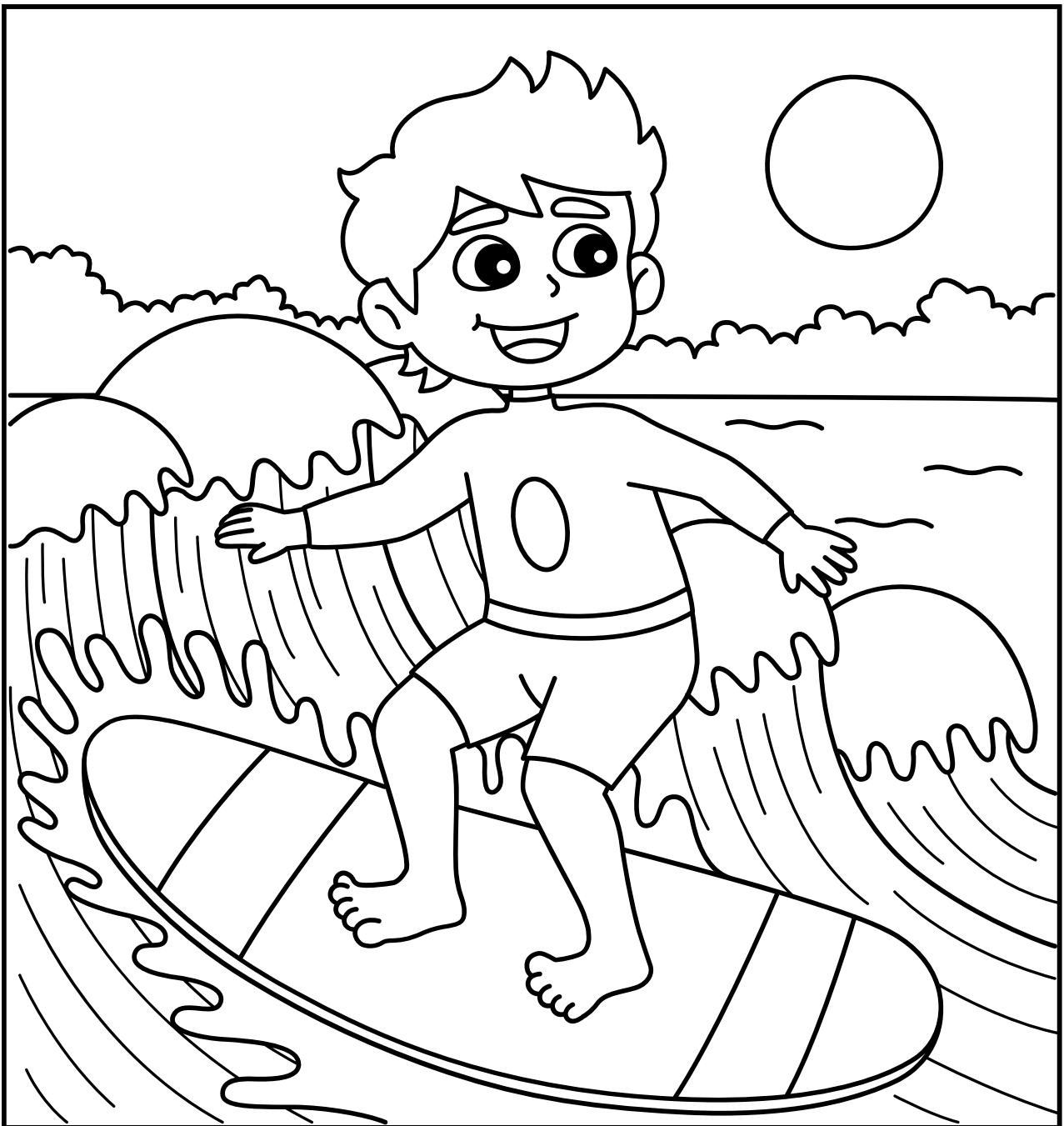
Joyeuses  
fêtes!



Se détendre!



Le soleil est  
sorti !



BRICOLAGE:

# ARBRE GÉNÉALOGIQUE DIY

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

- Photos de famille
- Papiers colorés
- Grand carton ou feuille de papier épaisse
- Colle ou ruban adhésif double-face
- Autocollants et embellissements
- Marqueurs colorés ou stylos à encre gel
- Éléments décoratifs supplémentaires (rubans, fleurs en papier, guirlandes lumineuses)





**LES MEMBRES DE LA FAMILLE PEUVENT AJOUTER DES SOUVENIRS, DES ANECDOTES POUR RETRACER LEUR HISTOIRE ET CÉLÉBRER LEURS LIENS FAMILIAUX.**

# C'est parti!

Pour créer un arbre généalogique unique en famille, en utilisant des photos de famille, des papiers colorés, des autocollants et des embellissements personnalisés, suivez ces étapes détaillées :



## ÉTAPE 1:

Tout d'abord, commencez par rassembler toutes les photos de famille que vous pouvez trouver. Parcourez les albums photo, les boîtes de souvenirs et demandez à vos proches de contribuer avec leurs propres images. Une fois que vous avez une bonne collection, sélectionnez les photos les plus significatives pour chaque membre de la famille.

## ÉTAPE 2:

Ensuite, choisissez un grand carton ou une feuille de papier épaisse comme toile de fond pour votre arbre généalogique. Utilisez des papiers colorés pour découper les formes des feuilles, des branches et du tronc de l'arbre. Vous pouvez utiliser des couleurs différentes pour chaque génération afin de les distinguer plus facilement.

**« RASSEMBLEZ UN MAXIMUM DE PHOTOS DE FAMILLE SIGNIFICATIVES. »**



*Utilisez des marqueurs colorés pour une touche personnelle.*

*Pensez à ajouter des éléments décoratifs pour embellir l'arbre généalogique.*

### ÉTAPE 3:

Disposez les photos sur l'arbre, en commençant par les générations les plus anciennes en bas et en remontant vers les plus récentes en haut. Fixez les photos avec de la colle ou du ruban adhésif double-face. Pour une touche plus personnelle, ajoutez des autocollants et des embellissements autour des photos.

### ÉTAPE 4:

Ensuite, chaque membre de la famille peut contribuer en écrivant des anecdotes, des souvenirs ou des faits marquants à côté de leurs photos respectives. Utilisez des marqueurs colorés ou des stylos à encre gel pour ajouter ces touches personnelles. Vous pouvez également inclure des dates importantes comme les anniversaires et les mariages.



### ÉTAPE 5:

Enfin, pour rendre votre arbre généalogique encore plus spécial, pensez à ajouter des éléments décoratifs comme des rubans, des fleurs en papier ou même des petites guirlandes lumineuses. Une fois terminé, affichez votre création dans un endroit où toute la famille pourra l'admirer et en profiter.

**« CETTE OEUVRE UNIQUE RENFORCERA LES LIENS FAMILIAUX ET PRÉSERVERA DES SOUVENIRS PRÉCIEUX POUR LES GÉNÉRATIONS À VENIR. »**





## ARBRE GÉNÉALOGIQUE



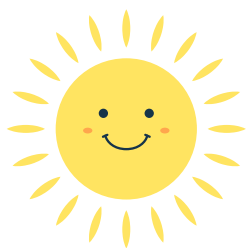
# BONUS





# Comment te sens-tu aujourd'hui ?

Nos sentiments peuvent être comme la météo. Ils peuvent changer à tout moment. Pensez à ce que vous ressentez en ce moment et à quel type de temps votre humeur correspond



**Joyeux**



**Enthousiaste**



**Confiant**



**Inquiet**



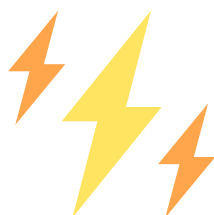
**Effrayé**



**Confus**



**Ennuyé**



**Irrité**



**Fâché**





Cet été dans ma

# valise



Vêtements et accessoires	Produits de soins personnels :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• T-shirts</li> <li>• Shorts</li> <li>• Pantalons légers + ceinture</li> <li>• Gilet pour le soir</li> <li>• Robes / Jupes</li> <li>• Maillots de bain</li> <li>• Sous-vêtements</li> <li>• Chaussettes</li> <li>• Pyjamas</li> <li>• Sandales</li> <li>• Tongs</li> <li>• Chaussures de marche légères</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème solaire (Indice 50)</li> <li>• Après-soleil</li> <li>• Shampoing et après-shampoing</li> <li>• Gel douche</li> <li>• Brosse à dents et dentifrice</li> <li>• Déodorant</li> <li>• Crème hydratante</li> </ul>
Santé et sécurité :	Technologie et divertissement :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Médicaments personnels</li> <li>• Trousse de premiers secours (pansements, désinfectant, etc.)</li> <li>• Antihistaminiques (pour les allergies saisonnières)</li> <li>• Répulsif anti-moustiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Smartphone et chargeur</li> <li>• Appareil photo ou caméra</li> <li>• Livres ou liseuse électronique</li> <li>• Jeux de plage (ballons, raquettes, etc.)</li> </ul>
Documents et argent :	Divers :
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Passeport / carte d'identité</li> <li>• Cartes de crédit / argent liquide</li> <li>• Carnet de voyage ou guide touristique ou itinéraires</li> <li>• Billets d'avions / train (si nécessaire)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chapeau ou casquette</li> <li>• Lunettes de soleil</li> <li>• Sac à dos ou sac de plage</li> <li>• Serviette de plage</li> <li>• Parapluie (au cas où)</li> <li>• Adaptateur de prise électrique (si nécessaire)</li> <li>• Sac en plastique pour les vêtements sales ou mouillés</li> </ul>



# PAULE-MATHIEU

SOLUTIONS

CONSEILS EN ORGANISATION FAMILIALE & PARENTALITE



# Webinaire Gratuit

COMMENT FIXER ET ATTEINDRE  
VOS OBJECTIFS FAMILIAUX

**80  
PLACES  
LIMITÉES**



En partenariat avec  
**Association RE CONNEXION**



19h30 - | Du 20 septembre au  
21h00 | 04 octobre 2024

Tous les VENDREDIS

**INSCRIVEZ-VOUS  
MAINTENANT**



Rejoignez-nous pour une série de 3 sessions interactives et instructives sur les clés pour fixer et atteindre des objectifs familiaux.

Organisé par **PM Solutions** en partenariat avec l'association **RE CONNEXION**, ce webinaire exclusif vous fournira des outils pratiques pour **renforcer les liens familiaux** et atteindre vos aspirations ensemble.

[www.paulemathieu.com](http://www.paulemathieu.com)



**+33 7 52 12 81 73**



WWW.PAULEMATHIEU.COM

NOS SERVICES DANS  
L'ORGANISATION  
FAMILIALE ET LA  
PARENTALITÉ



PM Harmonie



PM Learning



PM Kids



PM News



PM Press



PM Store

WWW.PAULEMATHIEU.COM

# Transformez le chaos en tranquillité!

VISITEZ NOTRE SITE

- Découvrez nos nouveautés et nos mises à jour
- Profitez de nos supports gratuits
- Lisez nos articles sur l'organisation familiale et la parentalité à tout moment et en tout lieu.



WWW.PAULEMATHIEU.COM

PUBLICITÉ

Inscrivez-vous !

# NOTRE FORMATION EN ORGANISATION FAMILIALE

MODULE 1  
GRATUIT

Obtenez votre  
certificat du  
parent Zen &  
Organisé

## OBJECTIFS



Comprendre les principes de l'organisation personnelle et son importance dans la vie quotidienne



Apprendre à gérer son temps et ses priorités de manière efficace



Développer des stratégies d'organisation pour concilier vie familiale, professionnelle et personnelle



Améliorer le bien-être et la qualité de vie des parents

## QUELQUES CHIFFRES



25 heures

Durée totale



5 modules

A valider par un test  
de fin de session



100 %  
En ligne





# BONNE ROUTE VERS VOTRE BONHEUR EN FAMILLE!

Vous êtes capable de tout ce que vous vous proposez  
d'accomplir. Restez motivé, persévérez et surtout,  
n'abandonnez jamais !

*Paule-Mathieu N.*

Vos prochains numéros

- [Harmonie Familiale rentrée scolaire](#)
- [Harmonie familiale Noël et nouvel an](#)



