



EN RÉSUMÉ!

PLAY TO THEIR STRENGTHS

Misez sur leurs forces !

de ANALYN et BRANDON MILLER

CAHIER D'ACTIVITES

Qu'allez-vous découvrir dans ce cahier ?

Toutes les activités que nous vous proposons ici sont issues du livre de **Brandon et Analyn Miller** «Play to Their Strengths» (Misez sur leurs forces). Vous pouvez en découvrir le résumé (pdf, podcast et synthèse graphique) en vous inscrivant gratuitement à la plateforme En Résumé !

Dans les pages suivantes, vous allez apprendre à observer «**les yeux qui brillent**» chez vos enfants. C'est le premier indice sur le chemin de leurs forces. Ensuite, vous comprendrez grâce à un test simple pourquoi il est si important (et logique !) de nous reposer sur nos forces...

Avec «**les 5 piliers**», vous apprenez à connaître plus en profondeur votre enfant. La trame de questions proposées engage une discussion que nous n'avons que trop peu l'occasion d'avoir...

En créant un tableau de visualisation, tous les membres de la famille expriment leurs rêves, leurs buts, leurs objectifs. Gardez ces tableaux sous les yeux pour activer votre programmation interne.

Confinés ou pas, nous avons tous besoin de nous concentrer sur le positif afin de sortir plus vite d'une situation de crise. C'est l'occasion rêvée de tester le «**sandwich positif**». C'est excellent pour la santé... mentale !

Et si jamais vous sentez que certaines de vos faiblesses vous handicapent, appliquez les «**4 stratégies**» pour en venir à bout.

Pour finir, lorsque la communication avec les plus grands devient difficile (ado, jeunes adultes) voici quelques questions que Brandon & Analyn se posent. Nous pouvons nous en inspirer pour renouer un dialogue coupé...

Nous vous encourageons à parcourir ce document une première fois et de choisir maintenant une première activité à mettre en place. Ces propositions viennent de l'expérience de coach de Brandon et de l'histoire personnelle de sa famille de 7 enfants !

Faites le maximum d'activités contenues dans ce bonus car il y a un potentiel énorme pour toute la famille ! Vous avez ici un vrai plan de développement incroyable à long terme !

Activités en chemin

Peu importe où nous en sommes rendus dans notre vie de famille (bébé, enfant, ado ou jeune adulte), les Miller espèrent que les leçons qu'ils partagent nous serons profitables. Si nous sommes parents par adoption, ou en tant que famille d'accueil, ils espèrent que ce livre sera un guide pour partager notre amour et notre foyer. Ils espèrent également que cet ouvrage sera l'occasion de multiples discussions en famille. A la fin de chaque chapitre **Brandon et Analyn Miller** nous proposent des activités. Elles vont nous permettre de faire le point sur les découvertes du chapitre et de les appliquer à notre propre famille.

Livret d'activités – Chapitre 1

Voici un exemple de questions que nous pouvons nous poser afin d'analyser les moments où nos enfants démontrent leurs talents naturels :

1. J'ai vu briller les yeux de mon enfant quand...
2. Je ne suis pas sûre d'avoir vu briller ses yeux, mais cela me fait penser que...

Les petits

Les périodes de jeu sont l'opportunité de voir des yeux qui brillent, avec un jouet particulier, une histoire ou de la musique.

Les enfants

Considérons les matières scolaires autant que les activités extrascolaires (sports, jeux, loisirs divers...)

Les adolescents

C'est la période où les intérêts deviennent très clairs, les goûts s'affirment.

Les jeunes adultes

Après le lycée, qu'est-ce qui fait briller les yeux de notre jeune. ? Un choix d'études ou une cause qu'il soutient ?

Questions pour nos enfants

1. Quelle est ton activité préférée durant la journée ?
2. Quelles sortes de choses réussis-tu le mieux ?
3. Comment terminerais-tu cette phrase : je suis confiant quand...

Questions pour nous

1. Avons-nous confirmé quelque chose que nous savions déjà sur notre enfant ? Quoi ?
2. De quelle façon sommes-nous encore dans le mythe plutôt que la mission ?
3. Qu'est-ce qui nous fait dire que nous sommes prêts à embrasser notre mission de parent et à servir notre famille ?

FAIRE LE POINT

A la fin de chaque chapitre les Miller nous invitent à revenir sur ces quatre questions :

1. Qu'avons-nous appris sur nous-mêmes en tant que parents dans ce chapitre ?
2. Quelles choses ce chapitre a-t-il révélé qui nous permette de cultiver les forces de nos enfants ?
3. Qu'avons-nous découvert cette semaine chez nos enfants qui nous a surpris et change notre façon d'interagir avec eux ?
4. Quelle découverte ou activité du livret d'activités de ce chapitre est le plus utile pour notre famille aujourd'hui et pourquoi ?

Livret d'activité – Chapitre 2

Avons-nous peur de faillir en tant que parents comme l'étaient les Miller ?

Mettons par écrit quelques-unes de nos craintes. Commençons par les plus évidentes : la maladie, les accidents, une mauvaise intégration... Choisissons-nous la bonne école, les bonnes activités ? Écrivons tout ce qui nous vient à l'esprit.

Le drapeau rouge de la frustration

Pour chaque enfant, écrivons quels sont les drapeaux rouges dans ce qu'ils font. Puis, parlons de **qui** ils sont vraiment.

Nom : _____

Drapeau rouge : _____

(par ex : pose tout le temps des questions)

Qui est-ce : _____

(par ex. : un leader qui peut influencer les autres pour le mieux)

Livret d'activités – Chapitre 3

Créer un **tableau de visualisation** pour aider chaque enfant à mieux se comprendre et nous donner un aperçu de leur vie intérieure.

C'est une bonne activité pour le weekend.

Matériel :

Des grandes feuilles ou un paper-board – Un assortiment de magazines dont vous ne vous servez plus, voyages, mode, maison, nature, etc. - Des ciseaux. --Du scotch, de la colle. – Des crayons de couleur, des feutres, stylos. —Des autocollants, tissus, paillettes, etc.

Créer le tableau de visualisation

- Il peut parler aussi bien de l'avenir, du passé ou du présent
- Quels sont nos souvenirs préférés ?
- Qu'est que nous aimez le plus faire ?
- Comment nous percevez-vous ? Comment les autres nous voient-ils ?
- La seule règle est que le tableau reflète une **expression positive**.
- Toutes les méthodes de réalisation sont bonnes !
- Une fois terminés, les tableaux sont affichés afin de partager ensemble les découvertes.
-

Instructions pour la présentation des tableaux

- Les parents commencent par donner le ton.
- Les enfants présentent leur tableau chacun à leur tour. Laissons-les finir avant de poser des questions.
- **Restons positifs**. C'est l'occasion de mieux connaître nos enfants et de savoir ce qu'ils pensent du passé, du présent et du futur.
- Tout le monde peut poser des questions
- Prenons des notes sur ce que disent nos enfants

Consacrons un peu de temps plus tard avec chaque enfant pour poursuivre la conversation.

Livret d'activités – Chapitre 4

Ce questionnaire fonctionne aussi bien avec les enfants que les adultes ! C'est un excellent point de départ pour discuter tous ensemble de ce qui nous donne de l'énergie et de la confiance...

L'enthousiasme :

- Par quoi es-tu naturellement attiré ?
- Qu'est-ce que tu aimes faire par-dessus tout ? Et pourquoi ?
- Qu'est-ce qui capte ton attention dans cette activité ?

L'aisance :

- Qu'est-ce qui est facile pour toi ?
- Y a-t-il une activité ou un sujet que tu as vite appris ?
- Qu'est-ce que tu sembles savoir de manière innée et sans effort ?

L'excellence :

- En quoi vois-tu chez toi une capacité qui se distingue de la moyenne ?
- Qui a validé ta performance ?
- Quelle récompense as-tu reçue pour ta performance exceptionnelle ?

L'énergie :

- Qu'est-ce qui t'énergise ?
- Quelles activités t'épuisent ?
- Pour quelles activités as-tu une énergie illimitée ?

L'engouement :

- Quelles tâches ou projets te donnent le plus de satisfaction sur le long terme ?
- Qu'est-ce que tu aimes tellement que tu es prêt à dépasser les difficultés ?
- Quelles sont les activités dont tu es le plus fier ?

A la fin de cet exercice, énumérons trois choses que nous/il/elle faisons/fait et qui relient les 5 points. Voilà une belle indication pour définir une force réelle ou en devenir...

Livret d'activités – Chapitre 5

Chaque enfant a une vocation unique, aidons-les à la découvrir !

Voici quelques questions proposées par Brandon et Analyn que les enfants peuvent se poser. Cela peut faire germer en eux une prise de conscience de leurs talents :

- Fais une liste de tes succès. Pourquoi as-tu réussi dans ces domaines ?*
- De quelles façons réussis-tu en ce moment ?*
- Imagine l'avenir. Que te réserve le futur ? Comment te vois-tu réussir ?*

Par essence, ce que nous faisons naturellement bien nous semble banal et mondialement partagé. En lançant ce type de réflexion avec les enfants, nous mettons le doigt sur leur «Super», ce qui les rends uniques. Ils peuvent alors se définir autour de concepts précis et positifs. Ils se créent un système de valeurs personnelles qui les aidera pour longtemps...

Le défi de l'écriture

Nous (Sophie et Guillaume) adorons cette activité ! Elle révèle la puissance de la focalisation sur les lacunes dans notre société. Nous essayons toujours de «réparer» une faiblesse avant même d'encourager les talents. Que ce soit chez nos enfants ou chez nous. Vous allez comprendre rapidement l'ineptie de cette habitude...

Faisons un petit test.

Essayons d'écrire le plus de fois possible notre prénom en 30 secondes. Maintenant, changeons de main ! Combien de fois écrivons-nous de cette façon dans le même temps ?

Ensuite, posons-nous les questions suivantes :

- *Comment nous sentons-nous en faisant cette activité ?*
- *Si nous devons utiliser notre main non dominante pour faire le travail d'école, comment cela se passerait-il ?*
- *Avons-nous envie de revenir à notre main dominante ? Pourquoi ?*
- *Si nous avons le choix, quelle main choisirions-nous ?*
- *Pouvons-nous accomplir plus de choses avec notre main directrice ?*

Pour approfondir nos réflexions, faisons une liste de 8 choses que nous faisons bien et 8 choses que nous ne faisons pas bien.

Livre d'activités – Chapitre 9

Pour une force, nous avons mille faiblesses...

Se concentrer sur nos lacunes est donc sans fin ! Nous avons beaucoup à perdre sur ce chemin : notre confiance en nous, notre joie de vivre et notre satisfaction.

Il y a une troisième voie à explorer entre l'ignorance naïve de nos faiblesses et la focalisation extrême.

Surmonter nos faiblesses est bien moins intimidant que d'essayer de les transformer en forces.

Gérer les faiblesses parentales

Nombre de nos faiblesses viennent de notre enfance et de notre éducation. Plus nous en prenons conscience, plus nous pouvons agir dessus.

Faisons une liste de nos faiblesses parentales et utilisons les «**4 stratégies**» pour les surmonter.

1/ Arrêter

Si une activité nous vide de notre énergie, c'est qu'elle se situe dans le champ de nos faiblesses. Nous pouvons donc envisager de l'arrêter. Rappelons-nous que nous sommes les maîtres de notre vie. Nous n'avons pas à demander l'autorisation à quelqu'un d'extérieur pour prendre une décision.

2/ Sous-traiter ou échanger

Quand nous réalisons que nous ne sommes vraiment pas bons dans une tâche particulière, nous pouvons la sous-traiter. Par exemple, si le théorème de Thalès vous donne des sueurs froides mais que vous avez la main verte, vous pouvez envisager un échange avec votre voisin ingénieur en aérodynamique des parallélogrammes. Il dépanne votre collègue et vous lui bichonnez ses rosiers... Tout le monde est dans ses forces.

3/ Synchroniser

Synchroniser, c'est s'associer avec les autres adultes référents de nos enfants pour former la «Dream Team» éducative. Enseignants, entraîneurs sportifs, membres de la famille moralement engagés... Tout le monde apporte le meilleur de ses forces.

4/ Soutenir

Si nous avons la chance d'être en couple, nous devons aller dans le même sens. La cohérence et le soutien mutuel donne une structure aux enfants. Si nous sommes un parent solo, nous pouvons aider notre enfant à établir une relation de confiance avec un autre adulte à l'intérieur ou à l'extérieur de la famille.

Livre d'activité – Chapitre 10

Dans ce chapitre, les auteurs nous aident à rester focalisé sur le positif. Bien sûr, ce n'est pas toujours facile ! Confinés ou pas, la vie «n'est pas un long fleuve tranquille» ! C'est justement dans la tourmente qu'il faut garder le cap. Ce simple exercice peut nous y aider.

Répondons à ces questions en pensant à nos enfants

- *Qu'est-ce qui est noble chez lui ?*
- *Qu'est-ce qui est bon chez lui ?*
- *Qu'est-ce qui est pur ?*
- *Qu'est-ce qui est beau ?*
- *Qu'est-ce qui est admirable ?*
- *Qu'est-ce qui est excellent ?*
- *Qu'est-ce qui est louable ?*

Affichons la liste de nos réponses dans un lieu accessible au regard.

Discipline : passons du punitif au positif

Nous pouvons nous servir du « **sandwich positif** »

Lorsque nous avons une réprimande à faire, commençons par quelque chose de positif. Ensuite, parlons du comportement qui doit changer. Donnons un exemple du comportement souhaité et pourquoi c'est important. Assurons-nous que la conséquence est pertinente et un moyen d'apprendre. Terminons en identifiant un point fort chez l'enfant.

Compliments pertinents pour l'enfant.

- *Comment aimes-tu être récompensé quand tu fais quelque chose de bien ?*
- *À quelle fréquence aimes-tu entendre des paroles encourageantes de maman et papa ?*
- *Comment maman et papa pourraient-ils te rendre plus important ?*

Les tout-petits et le jeu

Repérer les forces chez un petit est aussi simple que de le regarder jouer. Donnons-lui des crayons, du papier, des blocs pour construire et observons le. À quoi s'attarde-t-il, qu'est-ce qu'il dessine ? Comment parle-il de ses créations ?

1. *Cherchons des signes de performance*
2. *Cherchons ce qui leur donne de l'énergie.*
3. *Observons s'ils préfèrent la compagnie des autres ou être seul*

Repérer les forces chez les enfants d'âge scolaire

Donnons aux enfants des tâches à faire à la maison. Cela leur permet de voir leurs préférences.

Passons à la pratique :

Quelles activités pouvons-nous faire pour engager nos enfants ?

Livre d'action – Chapitre 13

Lorsque Bailee est adolescente, il est facile de voir qu'il y a eu une cassure dans sa relation avec ses parents, et Brandon, son père se sait responsable. Il doit se poser alors des questions essentielles.

- *Est-ce que ma façon d'être parent a permis aux yeux de ma fille de briller ?*
- *Ma fille a-t-elle confiance en ses forces ?*
- *Avons-nous une relation que nous trouvons tous les deux satisfaisante ?*
- *Que puis-je faire pour restaurer cette relation ?*

Les réponses aux trois premières questions ne sont pas ce que Brandon aurait souhaité. Avec sa quatrième réponse « dialoguer avec ma fille » il reconnaît ses torts et présente ses excuses.

Responsabiliser les jeunes adultes

Nous souhaitons tous avoir de bonnes relations avec nos jeunes adultes. Pour cela, nous ne devons plus les voir comme des enfants, mais comme des adultes. Voici des questions à nous poser pour aider ce processus.

1. *Est-ce que mon jeune adulte parle facilement de ses problèmes ou décisions ? Sinon, comment puis-je encourager la communication.*
2. *Ai-je établi des limites claires ?*
3. *Est-ce qu'il m'arrive de manipuler mon jeune adulte ?*
4. *Est-ce que je partage mes opinions avec mon jeune sans qu'il l'ait demandé ?*
5. *Est-ce que je prie pour mon jeune adulte ?*
6. *Suis-je toujours fasciné par mon jeune adulte ?*
- 7.

Maintenir les forces des jeunes adultes

Voici une liste pour rester conscients des forces de nos jeunes.

- 10 forces que nous voyons chez notre jeune adulte*
- 10 fois où nous avons vu ces forces en action*
- 10 succès de notre jeune adulte*
- 10 forces qu'il a utilisées pour réussir*
- 10 leçons que nous avons apprises de notre jeune adulte*
- 10 manières d'appliquer ces leçons dans notre vie*

Avertissement : Vous venez de lire le cahier d'activité « Play to their Strengths de Analyn et Brandon Milleraux éditions Harvest House » que l'équipe d'En Résumé ! vous a préparé avec passion. Notre but est de vous rendre facilement accessible les idées et découvertes de cet ouvrage et non pas de reproduire son contenu !

Si le sujet de ce cahier d'activité vous a plu alors notre plus grande satisfaction serait que vous commandiez l'ouvrage ou son éventuelle traduction.

L'éditeur reste propriétaire de la couverture, des images, du titre et autres informations relatives à cet ouvrage.



EN RÉSUMÉ!

vous remercie de votre lecture.

Découvrez vos forces en famille :

Pour les parents :

<https://desforcespouurlavie.habitechnologies.com/assessments/294/incredibleparent-20>

Pour les enfants (à remplir par les parents) :

<https://desforcespouurlavie.habitechnologies.com/assessments/293/incrediblekids-20>

Pour aller plus loin :

<https://desforcespouurlavie.fr/>