

## En été, dois-je lâcher le cadre ou continuer à maintenir un rythme ?

« Mais oui, lâche-le un peu, c'est les vacances !!! »

Les soirées s'étirent, les fêtes, les barbecues, un vent de liberté souffle... En été, nous avons envie de traîner et de profiter de moments de détente. Mais qu'en est-il de nos enfants ? Profitent-ils autant que nous de ce rythme plus décontracté ? Faut-il abandonner nos habitudes éducatives ou maintenir un cadre ?

Évidemment, l'âge des enfants est une variable centrale dans cette réflexion. Plus l'enfant est jeune, plus le maintien de repères est essentiel pour s'ajuster à son rythme biologique et physiologique. Respecter les heures de repas, du coucher, d'éveil et de moments de calme sont essentiels pour assurer leur vitalité et de leur sentiment de sécurité. Mais à mesure que l'enfant grandit, le cadre peut et doit s'élargir.

Tout l'enjeu éducatif réside ici : assurer des repères et des limites pour les protéger, tout en leur garantissant une sécurité physique et psychologique, et en même temps leur offrir l'espace nécessaire pour explorer le monde et développer leurs propres ressources.

### Conseils pour conjuguer cadre et flexibilité pendant l'été, c'est ici :

- Les grandes vacances représentent une formidable opportunité pour nos enfants de grandir et d'expérimenter leur autonomie. Souvent, ils font de véritables bonds en avant pendant cette période. L'absence d'enjeu scolaire et la flexibilité du cadre leur permettent d'oser prendre certains risques, comme se rapprocher d'autres enfants, acheter leur glace tout seuls, chanter, danser ou même présenter un spectacle aux adultes. Savourer un cadre plus souple présente des avantages pour tous. Pour les parents, cela signifie relâcher un peu l'attention et les préoccupations parentales, se recentrer sur ses plaisirs et son rythme. Pour les enfants, c'est l'occasion de créer du nouveau et de s'aventurer.
- Cependant, il est essentiel de le faire avec modération et de maintenir des repères. Les limites parentales sont à la base de leur capacité à se contenir, à se réguler et à se sentir en sécurité. Dans un rythme où tout est imprévisible, l'enfant peut se sentir perdu, angoissé, agité, voire développer des difficultés de comportement. Le cadre doit donc assurer des routines, une présence et une disponibilité pour que la liberté ne se transforme pas en anxiété.
- Ceci est d'autant plus vrai en fonction du tempérament et de la personnalité de nos enfants. Certaines sensibilités nécessitent un rapport plus consistant, plus casanier et plus ritualisé. Pendant les vacances, nous devons maintenir les routines essentielles tout en introduisant de nouvelles expériences. Par exemple, nous pouvons pratiquer une activité à heure fixe tous les jours, créer un temps de jeu qui se déroule de la même manière quotidiennement, prévoir un type de repas à retrouver chaque semaine pour marquer une ancre temporelle, ou encore choisir un livre que nous lirons ensemble tout au long des vacances à un moment précis de la journée, comme un fil d'Ariane dans ce temps infini des grandes vacances... La créativité est permise !

La flexibilité doit s'accompagner de digues, de points d'ancrage, de limites et de routines. Ainsi, la liberté pourra être vécue en toute sécurité et chacun pourra profiter pleinement de cette période estivale.

