



## ON A TESTÉ POUR VOUS SE FORMER POUR GAGNER EN SÉRÉNITÉ

Ce n'est pas toujours évident d'être parents ! Gérer les conflits dans la fratrie, les colères, les problèmes de sommeil... On apprend avec chacun de nos enfants, on fait des erreurs dont on tire des leçons, mais un peu de soutien ne serait pas de refus ! Il existe sur le Web de nombreuses propositions de soutien : et si vous vous formiez pour mieux faire face aux difficultés ?

► **Partagez votre expérience avec une communauté de parents** des Chantiers-Éducation (AFC), un groupe Alpha Parents ([www.parcoursalpha.fr](http://www.parcoursalpha.fr)), ou l'Institut pour l'éducation dans la famille ([www.ipef.fr](http://www.ipef.fr)).

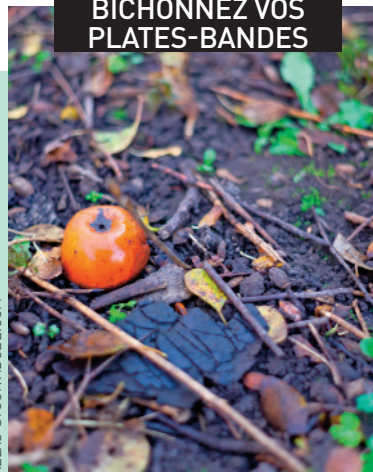
► **Nourrissez-vous des publications et vidéos** de Noémie de Saint-Sernin, d'Isabelle Filiozat, du site Papa positive, mais aussi du Père Jean-Marie Petitclerc.

► **Participez** aux ateliers Faber et Mazlish dans votre région, axés sur l'écoute et la gestion des conflits ([www.ateliersfabermazlish.com](http://www.ateliersfabermazlish.com)). ■ L.Y.



## L'astuce écolo

### BICHONNEZ VOS PLATES-BANDES



Profitez de l'hiver pour enrichir naturellement et sans frais la terre de votre jardin.

Petit à petit, vous améliorerez le rendement de vos cultures.

• **Gardez vos épluchures et déchets végétaux** (y compris les feuilles mortes ou mauvaises herbes quand elles n'ont pas de graines) et déposez-les sur la terre : ils se décomposeront plus vite que sur un compost.

• **Vous n'habitez pas trop loin des plages ?** Ramassez des sacs d'algues, étalez-les sur un carré de pelouse pour que la pluie ôte leur sel. Après quelques semaines, mettez-les sur la terre.

• **Récupérez le fumier de cheval** d'un centre équestre voisin. C'est un engrais fabuleux : le mélange paille et crottin est très équilibré (de même que la bouse de vache, les fientes de poules ou de canards).

• **Sachez aussi que les cheveux coupés**, les petits morceaux de cartons bruns ou gris (sans encre), les tontes de pelouse (déposées en couches minces), enrichiront votre terre. ■ L.Y.

## BIEN VU ! DES GRANDS-PARENTS CONNECTÉS



**Être grands-parents est une chance !** Par sa plateforme Web, sa newsletter hebdomadaire pleine d'idées, d'astuces et de bons plans partout en France, le site Grand-Mercredi accompagne les grands-parents connectés dans leur mission. Une belle façon de renforcer le lien intergénérationnel avec vos petits-enfants ! [www.grand-mercredi.com](http://www.grand-mercredi.com)