



Activité de la semaine

Une activité simple et bienveillante à partager en famille ❤

Les cartes du soir

Pour quel âge ?

Dès 3 ans, et sans limite d'âge.

Ce qu'on apprend

- À écouter ses besoins
- À se sentir entendu et respecté
- À vivre un moment de sécurité affective
- Le lien parent-enfant
- Le calme et l'apaisement du soir
- La confiance et l'autonomie émotionnelle

Ce qu'il te faut

- Les cartes imprimées
- Une paire de ciseaux
- (Optionnel) une plastifieuse pour les rendre durables

Comment faire

- Chaque soir, l'enfant choisit une carte
- ou
- Tire une carte au hasard
- Le moment indiqué par la carte devient le rituel du soir

Le petit mot pour le parent

Il n'y a pas de bon ou de mauvais rituel.

Il y a celui qui vous fait du bien, ce soir-là.

Faites simple. Faites à votre façon. ❤



L'objectif n'est pas la perfection, mais le plaisir d'apprendre avec douceur ❤



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT



Imprime les cartes, découpe-les (et plastifie-les si tu le souhaites).
Chaque soir, choisis ou tire une carte.
Il n'y a pas de règle parfaite, juste un moment à partager.

Un câlin

Ce soir, on prend un moment pour un câlin.



On parle

Ce soir, on prend le temps de parler.



Une histoire

Ce soir, on partage une histoire.



Juste ensemble

Ce soir, on est juste ensemble.



Du calme

Ce soir, on se pose du calme.



On écoute

Ce soir, on écoute une histoire ou de la musique.

