



## 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 au calme.



## On écoute

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

