



3 RITUELS DOUX POUR APAISER LES SOIRÉES EN FAMILLE

*Des moments simples pour se reconnecter après une
journée bien remplie.*



INTRODUCTION

*Les soirées peuvent parfois être chargées, rapides,
un peu chaotiques. Ce mini-guide vous propose
trois rituels simples, doux et accessibles pour
retrouver calme, connexion et complicité avec
votre petit explorateur.*



RITUEL 1 : LE CÂLIN-RESPIRATION

- *S'asseoir ensemble, l'un contre l'autre*
- *Inspirer 3 fois lentement*
- *Poser une main sur le cœur*
- *Dire une phrase douce :*
“On est ensemble, on se repose.”



RITUEL 2 : LE PANIER DES ÉMOTIONS

- *Prendre un petit panier*
- *L'enfant choisit un objet qui représente son émotion du moment*
- *On en parle 2 minutes*
- *On range ensemble l'objet dans le panier*



RITUEL 3 : LE MOMENT PRÉCIEUX

- *Chacun partage un petit moment positif de la journée*
- *Même une toute petite chose*
- *On termine par un sourire ou un câlin*



UN MOT TOUT EN TENDRESSE

Ces rituels ne demandent presque rien... juste un peu de présence et de douceur. Ils peuvent transformer vos soirées et renforcer votre lien avec votre enfant.

