

# CRÉER UN MOMENT DOUX EN FAMILLE

*Cueillir la douceur là où elle se cache.*



## INTRODUCTION

*Parce qu'il suffit parfois de quelques instants pour se retrouver, ce mini-guide propose des gestes doux et accessibles à vivre en famille, sans pression et avec beaucoup de cœur.*



# 1 PRÉPARER L'AMBIANCE

- *Choisir un petit coin calme*
- *Baisser un peu la lumière*
- *Ranger 2–3 choses autour*
- *Respirer ensemble une fois*

Intention : *créer un espace où chacun peut se déposer.*



# 2 VIVRE UN PETIT MOMENT DE CONNEXION

*Choisir une seule action parmi celles-ci :*

- *Se regarder 5 secondes*
- *Faire un câlin-respiration*
- *Partager un geste doux (main dans la main, caresse)*
- *Dire une phrase gentille*

Intention : *nourrir le lien sans pression.*



## 3 PARTAGER UN SOUVENIR DU JOUR

*Chacun dit :*

- *un moment qu'il a aimé*

*ou*

- *un moment qu'il aimerait refaire*

*Intention* : *cultiver la gratitude et l'écoute.*



## 4 TERMINER AVEC DOUCEUR

- *Une respiration lente*
- *Un sourire*
- *Une phrase finale : "Merci pour ce moment."*

---

*Astuce parentale*

*Ce mini-rituel fonctionne même si l'enfant bouge, rit,  
parle trop ou s'agite.*

*L'important, c'est l'intention, pas la perfection.*