

# 5 MANIÈRES DE BIEN TERMINER LA JOURNÉE EN FAMILLE ET DE PRÉPARER LE COUCHER DANS LE CALME

## 1. Recharger les réservoirs



Pour expliquer l'attachement des enfants aux parents, on peut utiliser l'image du réservoir d'amour à remplir chaque fois qu'il se vide. Le réservoir de l'enfant est vidé par la faim, la fatigue, la séparation, les disputes... Cela peut devenir un rituel de demander à un enfant comment est le niveau de son réservoir ce soir.

On peut le remplir en faisant un câlin, en le consolant, en jouant, en discutant ou plaisantant, en disant des mots d'amour (*je t'aime, je suis heureux de t'avoir pour fils/ fille*), en racontant une histoire, en chantant, en riant, en massant...

## 2. Ecouter les battements du cœur

On placera notre tête sur la poitrine de l'enfant et on lui dira ce qu'on entend. Puis on inversera les rôles, pour un vrai moment de détente partagée.



## 3. Prévoir un temps de questions/ réponses

On peut prévoir 10 minutes où les enfants posent toutes les questions qui leur passent par la tête. Cela peut être l'occasion d'un temps d'échange de cœur à cœur.

## 4. Dire des mots qui nourrissent l'âme

- Aujourd'hui, tu as fait ... pour la première fois.
- Aujourd'hui, tu as aidé... Tu as vu son visage radieux ?
- Aujourd'hui, on a vu... et c'était vraiment beau.
- Aujourd'hui, on a bien rigolé quand...
- Aujourd'hui, tu as dessiné/ peint...

## 5. Insister sur le prochain temps ensemble

Parler de choses que parents et enfants feront ensemble le lendemain via des rituels matinaux, comme :

- choisir un livre à lire au petit-déjeuner,
- échanger un vêtement qui sera redonné le lendemain (le parent donne un vêtement à l'enfant et inversement).

