

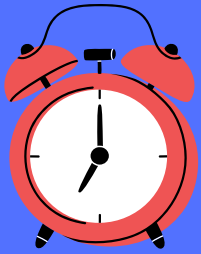


5 MOMENTS ESSENTIELS

AU QUOTIDIEN POUR RENFORCER TA RELATION AVEC TES ENFANTS
ET FORGER LEUR FOI

« Répète-les sans cesse à tes enfants. Parle-en quand tu es à la maison, quand tu es en route, quand tu te couches et quand tu te lèves. Attache-les à ta main comme un signe, et porte-les sur ton front comme une marque. Écris-les sur les poteaux de ta maison et sur tes portes. » Deutéronome 6 : 7-9

Au réveil



Une idée pour accueillir ton enfant quand il se réveille ou se prépare pour la journée :

- **Pense à lui dire** : « Je t'aime et je suis heureux/heureuse que tu sois mon fils/ma fille ! » Va au-delà du simple « Bonjour » habituel.
- **Compliment** : Féliciter, c'est exprimer son admiration et sa fierté envers son enfant. Le faire le matin l'aide à démarrer la journée avec confiance et positivité, et lui rappelle que tu es fier(ère) de lui/elle et que tu l'aimes.

Quand tu quittes ton enfant le matin, si tu n'as qu'un seul sourire en toi, donne-le aux personnes que tu aimes.

- **Adresse à ton enfant des paroles d'encouragement** qui lui donnent des ailes : Le mot « encourager » signifie « rendre courageux ». Encourager ton enfant, c'est lui donner cette énergie supplémentaire — ce courage — pour affronter la journée.
- **Affection : tu peux lui offrir** un geste affectueux ? Un câlin, un tope-là, un bisou sur la joue, une main sur l'épaule.

Quand il/elle part à l'école



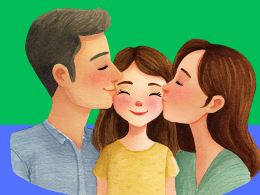
Pendant son absence



Pour garder le lien avec ton enfant quand il est absent durant la journée : glisse des petits mots dans sa boîte à lunch, dans sa poche ou son sac d'école.

Il est important de lui montrer que tu l'aimes et que tu penses à lui/elle, même quand vous n'êtes pas ensemble.

Comment accueilles-tu ton enfant quand il rentre ? Accueille-le avec les « 4 grands » : **Affection, Enthousiasme, Gratitude et Empathie**. Cela lui dit qu'il compte plus pour toi que tout ce que tu pourrais être en train de faire au moment où il franchit la porte.



A son retour à la maison

Au coucher

Comment dis-tu bonne nuit à ton enfant juste avant qu'il s'endorme ?

Gratitude et reconnaissance : En remarquant et en exprimant ce que tu apprécies chez ton enfant, tu renforces sa confiance en lui. La clé : remarquer quelque chose de précis et l'en remercier.

Prière : Ce devrait être les derniers mots que ton enfant entend de ta bouche. Un vrai « bonne nuit » lui permet de s'endormir en paix et lui rappelle que tu l'aimes, que tu l'apprécies et que tu prends soin de lui, quoi qu'il se soit passé dans la journée.

