



Moment partagé

Rendez-vous quotidien

Objectif : Demandez à votre enfant comment s'est passée sa journée et parlez-lui de la vôtre!

[Astuce] : Demandez par exemple : « Qu'est-ce que tu as le moins aimé aujourd'hui? » et « À quoi as-tu hâte pour demain? »

Pourquoi? Les échanges affectueux et bienveillants sont bons pour votre épanouissement personnel, votre bien-être, votre santé mentale et les relations familiales.