

QUELLE JOURNÉE !

AVEC
Vous

Une fois l'école terminée, nos petits n'aiment pas toujours raconter ce qu'ils ont fait.
Et si on apprenait à « relire sa journée » ?



Tu as fait quoi, aujourd'hui ?
Comment s'est passée ta journée ?

C'était bon, la cantine ?

Heureux sont les parents qui arrivent à obtenir des infos de cette manière !

Et si nous arrêtons les questions... pour instaurer chaque soir un petit rituel de « relecture » de la journée ?

Le principe est très simple.

En tête à tête ou en famille, chacun doit forcément trouver :

- quelque chose qui l'a chagriné ou qu'il n'a pas aimé dans sa journée ;
- quelque chose qui l'a rendu heureux ;
- quelque chose qu'il espère pour le lendemain.

Un petit exercice qui a de nombreuses vertus... et auquel il y a des chances que vous preniez goût pour vous, aussi, le soir, dans votre lit !

3 raisons pour apprendre à "relire sa journée"

- Apprendre à nommer ses émotions et à mieux se connaître.
- Créer un moment pour partager ce qui est important.
- Mettre en place un rituel bénéfique... pour la vie !

Texte : Gwénaëlle Boulet - Illustration : Peter Elliott