

# INVITER LA JOIE DANS LES MATINS PRESSÉS

## 5 habitudes à développer

### 1- *Hello hello sunshine*

Prendre le temps de s'arrêter pour se dire «bon matin» en se regardant pis peut-être en se collant un peu, ça crée automatiquement de la connexion.

### 2- La musique c'est magique

Choisir ensemble le *beat* qui va rythmer le matin, ça génère du plaisir, ça rassemble pis en plus, ça calme les hormones liées au stress.

### 3- *Positive vibe*

Parler de ce qui est excitant, drôle, le fun dans la journée qui s'en vient, ça branche le cerveau sur ce qui va bien, ça fait appel à l'optimisme.

### 4- Merci Merci

Se remercier, se complimenter, ça met le focus sur les efforts de chacun des membre de la famille. C'est l'idéal pour créer de la coopération dans les routines du matin.

### 5- *Bye bye !*

Peu importe le genre de matin pressé, prendre le temps de se souhaiter une bonne journée, ça conclut sur une note positive et ça rappelle que même si ça pas été *top* comme matin, on s'aime ben pareil et ça, c'est rassurant.