

# 9 MINUTES PAR JOUR

Pour connecter ensemble

Pour transformer ces 9 minutes en **réels moments de connexion** qui permettront à votre enfant de sentir qu'il compte et qu'il est important, gardez en tête ces **3 éléments clés**:

## QUALITÉ

Par la pleine présence (en d'autres mots, on évite de faire autre chose en même temps)

## PARTAGE

Par la réciprocité des échanges (donc le moment devrait être aussi l'un d'un côté comme de l'autre)

## RÉGULARITÉ

Par la répétition et la constance de ces moments au quotidien (ça se peut d'échapper des minutes, mais ça va, ok?)

## LES 3 MINUTES AU RÉVEIL

Plutôt que de *snoozer* 8 fois le cadran et de se lever les yeux encore ben coller en grognant pour que tout le monde se dépêche...

### ESSAYEZ



- De vous coller dans le lit 3 minutes (ou le temps que vos yeux décollent);
- De regarder votre enfant en lui souhaitant un «bon matin» tout en lui faisant un *high five*;
- De dire à votre enfant: «Ça te tentes-tu de préparer le déjeuner avec moi, j'aime ça quand on est ensemble».

## LES 3 MINUTES AU RETOUR DE LA GARDERIE/ÉCOLE

Plutôt que de se *picther* pour faire le souper en tentant de répondre à des courriels de jobs tout en essayant d'écouter le récit de la journée des enfants...

### ESSAYEZ



- De faire un câlin à votre enfant tout en lui disant: «J'avais hâte de te voir»;
- De demander à votre enfant de vous raconter une chose qui l'a fait sourire ou qui lui a fait plaisir dans sa journée;
- De dire à votre enfant qui semble au bout de son rouleau: «Ouf! on dirait que t'as eu une grosse journée. T'as envie qu'on se colle quelques minutes?».

## LES 3 MINUTES AU DODO

Plutôt que de partir à la course de la chambre des enfants tout en dansant parce qu'ils sont enfin couchés...

### ESSAYEZ



- De vous asseoir sur le rebord du lit pour lui raconter le souvenir d'un moment où il était bébé;
- De nommer une fierté qui concerne votre enfant;
- D'inventer un p'tit rituel pour le bisou et le câlin du dodo, un genre de code secret juste à vous.