

# EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Se rapprocher par des histoires d'enfance

Ces cartes de discussion sont conçues pour créer des moments d'échange parent-enfant à partir des histoires d'enfance du parent. En plus de se rapprocher l'un et l'autre, certains échanges aideront l'enfant à se rendre compte que c'est normal de vivre des situations plus difficiles tout comme son parent qui en a déjà vécu. Un moyen tout simple où l'histoire du parent devient la stratégie aidante pour l'enfant.

## INSTRUCTIONS

1. Imprimez les 2 pages suivantes, recto seulement.
2. Coupez chacune des cartes (dans un élan de motivation, vous pouvez même les plastifier!).
3. Au moment de votre choix, laissez votre enfant choisir ou piger une carte au hasard et débutez la lecture par «Est-ce que je t'ai déjà raconté...». Répondez ensuite à la question et c'est tout!

### LE BEST POUR RACONTER UNE HISTOIRE D'ENFANCE:

C'est de choisir un moment où il sera possible de prendre son temps: au moment du dodo, dans la voiture, lors d'une p'tite collation en tête-à-tête...  
Votre moment sera le bon;

C'est de se permettre de raconter nos moments en toute authenticité, même ceux qui sont parfois moins glorieux;

C'est conclure sur une note le fun ou optimiste pour donner un peu de légèreté aux échanges et rappeler à l'enfant qu'il peut avoir confiance en lui et en l'avenir.

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

L'aventure la plus drôle que j'ai vécue dans mon enfance?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Ce que j'aimais collectionner quand j'étais enfant?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Qui a été l'enseignant.e (ou l'adulte) que j'ai préféré.e quand j'allais à l'école et pourquoi je m'en rappelle encore aujourd'hui?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

La fois où j'ai fait une énorme erreur dans mon enfance et la façon dont je m'en suis sorti.e?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Ce qui me faisait vraiment peur quand j'étais enfant et comment j'ai réussi à y faire face?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Quel était mon jeu préféré quand j'avais environ ton âge et que je ne voulais jamais arrêter quand on me le demandait?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

La fois où je me suis fait.e chicaner quand j'étais enfant parce que...?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Ma tradition familiale préférée?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

L'un des moments le plus gênant dans mon enfance?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Ce qui m'aidait le plus à me calmer dans mon enfance quand j'étais en colère, ou triste ou stressé.e?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Ce que je ressentais et ce que je faisais dans mon enfance lorsque mes ami.e.s ne voulaient pas jouer avec moi?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Le repas que j'adorais manger quand j'étais enfant et celui que je détestais le plus?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Les consignes dans mon enfance que j'avais le plus de difficulté à écouter et pourquoi?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Quel était mon film (ou mon livre) préféré quand j'étais enfant et pourquoi?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

Quels étaient les surnoms qu'on me donnait quand j'étais enfant et pourquoi?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE

### EST-CE QUE JE T'AI RACONTÉ...

La fois où, dans mon enfance, j'ai fait de la peine à une personne importante pour moi et comment je me suis fait pardonner?

LA REVANCHE  
DE LA JOIE