

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**dire à mon enfant
que je l'aime.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**laisser mon
enfant jouer
librement, sans
but précis et sans
le diriger.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**laisser mon
enfant manger
à sa faim sans lui
dire de « finir son
assiette ».**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**poser des
questions sur la
journée de mon enfant
pendant que je
prépare le souper.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**mettre la
musique préférée
de mon enfant
durant le repas.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**permettre à
mon enfant de
choisir: le chandail
qu'il va mettre, le
jeu qu'il va faire...**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**féliciter mon
enfant pour ses bons
comportements.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**chanter des
chansons et des
comptines à
mon bébé.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**dire à mon enfant
que je suis heureux
d'être son parent.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**mettre de côté
mon téléphone
quand mon enfant
me parlera.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

m'amuser à
tracer des formes
sur le dos de mon
enfant avec mes
doigts.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

inclure mon
enfant dans la
conversation
durant le repas.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

chuchoter des
mots à l'oreille de
mon enfant pour
qu'il les devine.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

faire remarquer
les chiffres à mon
enfant: sur l'horloge,
les panneaux de
circulation...

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

demander à
mon enfant de me
dire le chemin à
prendre pour aller
à la maison.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

donner des
consignes simples
et courtes à mon
enfant pour qu'il les
comprenne bien.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

confier à mon
enfant une petite
tâche de la maison.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

profiter du
bain de mon
bébé pour nommer
les parties de
son corps.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

dire à mon
enfant ce qu'il
peut faire, plutôt
que ce qu'il ne
peut pas faire.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

demander à mon
enfant de me parler
de ce qui le rend
fier et heureux.

Aujourd'hui, je vais...



demander à mon enfant de me raconter une histoire.

Aujourd'hui, je vais...



prendre un moment pour aller jouer dehors avec mon enfant, qu'il fasse beau ou non.

Aujourd'hui, je vais...



faire une bonne action avec mon enfant, comme aller donner des vêtements à un organisme.

Aujourd'hui, je vais...



laisser mon enfant décider d'un repas de la semaine.

Aujourd'hui, je vais...



prendre le temps de dire à mon enfant ses qualités.

Aujourd'hui, je vais...



border mon bébé en lui disant à quel point il est important pour moi.

Aujourd'hui, je vais...



lire à mon enfant les mots sur les boîtes de céréales, les affiches et les magazines.

Aujourd'hui, je vais...



bercer mon enfant comme quand il était bébé.

Aujourd'hui, je vais...



imiter les sons que fait mon bébé afin de lui donner le goût de communiquer.

Aujourd'hui, je vais...



laisser mon enfant choisir un aliment à l'épicerie.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

inviter chaque
membre de la famille
à nommer sa couleur
préférée, son repas
préféré...

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

apprendre à
mon enfant une
nouvelle comptine.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

jouer avec
mon enfant à des
jeux où chacun joue
à tour de rôle.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

proposer à
mon enfant deux
nouveaux aliments
et le laisser choisir
lequel goûter.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

proposer à mon
enfant de passer la
journée en pyjama !

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

faire faire
un dessin à mon
enfant et l'envoyer à
quelqu'un qu'il aime
par la poste.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

aller marcher
avec mon enfant
et lui demander
de nommer les
couleurs qu'il voit.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

demander
à mon enfant son
moment préféré
de la journée et lui
dire le mien.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

faire un petit
massage à mon
enfant avant
le dodo.

Aujourd'hui, je vais...
en se rendant dans
une autre pièce.



naître
ET
grandir

laisser mon
enfant s'habiller
comme il veut.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**encourager
mes enfants à
s'entraider !**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**dire à mon
enfant que je
l'aime, avec ses
forces et ses
faiblesses.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**prendre le temps
de nommer ce que
mon bébé regarde et
les émotions qu'il
semble éprouver.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**aller à
l'heure du conte
à la bibliothèque
avec mon enfant.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**prendre le
temps de dire à
mon enfant une
chose qui m'a
rendu fier de lui.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**me placer à la
hauteur de mon
enfant et lui parler
en le regardant
dans les yeux.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**prendre
quelques minutes
avant le souper
pour jouer avec
mon enfant.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**marcher au
rythme de mon
enfant et prendre le
temps d'observer ce
qui nous entoure.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**accorder du
temps à chacun
de mes enfants
pour qu'ils se
sentent uniques.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**demander à mon
enfant de m'aider
à mettre la table
pour qu'il se sente
utile et grand !**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**afficher les
dessins de mon
enfant pour qu'il
soit fier de lui !**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**chanter
à mon enfant
une comptine qu'il
aime en remplaçant
un mot par un
mot rigolo.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**inviter mon
enfant à écouter
tous les bruits
qu'il entend
autour de lui.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**toucher
l'épaule de mon
enfant ou sa main
pour m'assurer d'avoir
son attention quand
je lui parle.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**penser à ne
pas faire porter
le poids de
l'enfant modèle
à mon aîné.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**encourager
mon enfant à jouer
au lieu de regarder
la télévision ou un
autre écran.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**regarder un livre
avec mon bébé,
même s'il n'a que
quelques mois.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**demander à mon
enfant de sauter
comme une grenouille
en se rendant à sa
chambre ou à la
salle de bain.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**compter à
voix haute les
doigts ou les orteils
de mon bébé.**

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET grandir

**utiliser des
chiffres en parlant
à mon enfant.
Par exemple : « Il y a
trois fleurs blanches
dans le gazon ! »**

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

est avec moi, je
laisse mes soucis de
côté et je profite du
moment présent.

Aujourd'hui, je vais...



naître
ET
grandir

inviter un ami
de mon enfant à
jouer à la maison.

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

me dit qu'il n'a
rien à faire, je le laisse
s'ennuyer pour qu'il trouve
lui-même une idée de jeu.

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

a peur, je lui rappelle
les situations où il n'a
pas peur et les fois où il a
réussi à vaincre sa peur.

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

a besoin de se
calmer, je lui confie une
tâche qui demande de la
concentration, comme
trouver quatre objets d'une
couleur dans une pièce.

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

a envie de monter
sur une roche, de se
rouler dans l'herbe ou
de sauter par-dessus une
grosse flaque d'eau,
je le laisse faire.

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

est triste ou en
colère, je lui demande
ce qu'il ressent.

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

est excité, je lui dis de
prendre une grande
respiration, puis de souffler
sur son doigt, comme si
c'était une chandelle.

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

fait un dégât,
je lui permets de
le réparer sans
le chicaner.

Lorsque mon enfant...



naître
ET
grandir

se dispute avec
un ami, je lui explique
quel impact peuvent
avoir les mots.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

faire une recette
facile ensemble:
smoothie, muffins,
sandwichs, pâtes...

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

créer un bricolage
avec des éléments
choisis dans le bac
de recyclage.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

regarder ensemble
des photos de
quand il était bébé.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

inventer une
histoire dont le
héros a le même
prénom que
mon enfant.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

organiser un
pique-nique dans
la chambre de mon
enfant avec ses
toutous.

Lorsque mon enfant...



naître
ET grandir

passe une bonne
journée ou fait des
efforts pour améliorer
un comportement,
je le félicite.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

faire de la
musique en tapant
sur des casseroles
avec des cuillères
de bois!

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

faire des
bulles dans le
bain en soufflant
dans une paille.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

jouer dans la
neige en famille et
finir la journée en
buvant un bon
chocolat chaud.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET grandir

faire des
batailles de boules
de papier.

Bientôt, on va s'amuser à...



jouer à la cachette.

Bientôt, on va s'amuser à...



**promener son
toutou préféré
dans la poussette
en allant au parc.**

Bientôt, on va s'amuser à...



**faire une
oeuvre collective
en famille en
dessinant tous sur
une grande feuille.**

Bientôt, on va s'amuser à...



**décrire ce
que nous voyons
dans le ciel.**

Bientôt, on va s'amuser à...



**faire du
camping dans le
salon en mettant
des matelas et des
couvertures au sol
pour dormir.**

Bientôt, on va s'amuser à...



**inventer une
histoire à partir
d'un dessin que
mon enfant a fait.**

Bientôt, on va s'amuser à...



**faire un souper
à l'envers en
commençant par
le dessert !**

Bientôt, on va s'amuser à...



**jouer à la
« cloche ». Je le
prends sous ses bras
et je le balance
entre mes jambes.**

Bientôt, on va s'amuser à...



**lire un livre
à l'extérieur, au
parc ou dans la
cour, même si
c'est l'hiver !**

Bientôt, on va s'amuser à...



**imiter des cris
d'animaux et mimer
les mouvements
qu'ils font.**

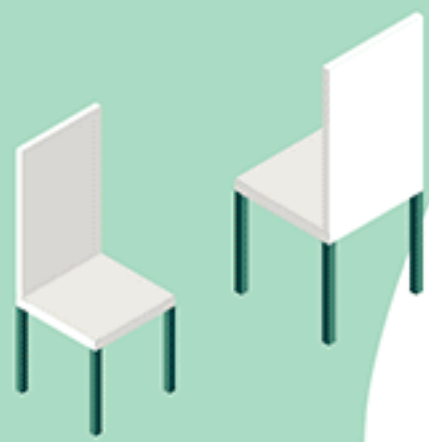
Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

**courir ensemble
dans le parc, la cour
ou la ruelle.**

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

**changer de
place au repas.**

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

**faire une
chasse au trésor
dans la maison.**

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

**danser en
tapant des mains
pour lâcher notre
fou et faire baisser
la tension.**

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

**faire une cabane
avec des coussins et
des couvertures.**

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

**planter une graine
afin de l'observer
germer les jours
suivants.**

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

choisir des
livres ensemble à
la bibliothèque.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

sauter dans les
flaques d'eau un
jour de pluie.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

faire de drôles de
dessins ensemble.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

lire une histoire
à la lueur d'une
lampe de poche.

Bientôt, on va s'amuser à...



naître
ET
grandir

regarder les nuages
ensemble et dire à
quoi ils nous font
penser.