

# BUBBLE X Julie Renauld



## NOTRE RITUEL DU SOIR

### MÉMO PARENTS

Comment donner du temps de qualité à vos enfants sans vous laisser déborder ?

1

**Je vérifie d'abord qu'il me reste assez d'énergie** pour être tout à eux.

Sinon, je prends un petit temps pour me poser.

3

**Je pose le cadre.**

Je donne à mes enfants l'heure limite après laquelle j'ai besoin de me retrouver seule ou en couple, pour qu'ils comprennent qu'à partir de ce moment-là, ils restent dans leur chambre et que les parents ne sont plus disponibles sauf urgence.

5

**Je maintiens le cadre.**

Si les enfants se relèvent, je les raccompagne dans leur chambre, calmement mais avec détermination, en leur rappelant qu'ils ont le droit de ne pas dormir mais qu'ils doivent rester dans leur chambre car papa et maman ne sont plus disponibles pour eux... mais seront ravis de les retrouver pour une belle journée le lendemain !

2

**J'installe une ambiance apaisante, par exemple de 19 h à 21 h (bain, dîner, jeux, histoires... compris !).**

- Je pose mon portable dans l'entrée.
- Je baisse le volume sonore général (le son de ma voix, les bruits ambiants).
- J'éloigne tout type d'écran.
- Je propose des jeux calmes.

4

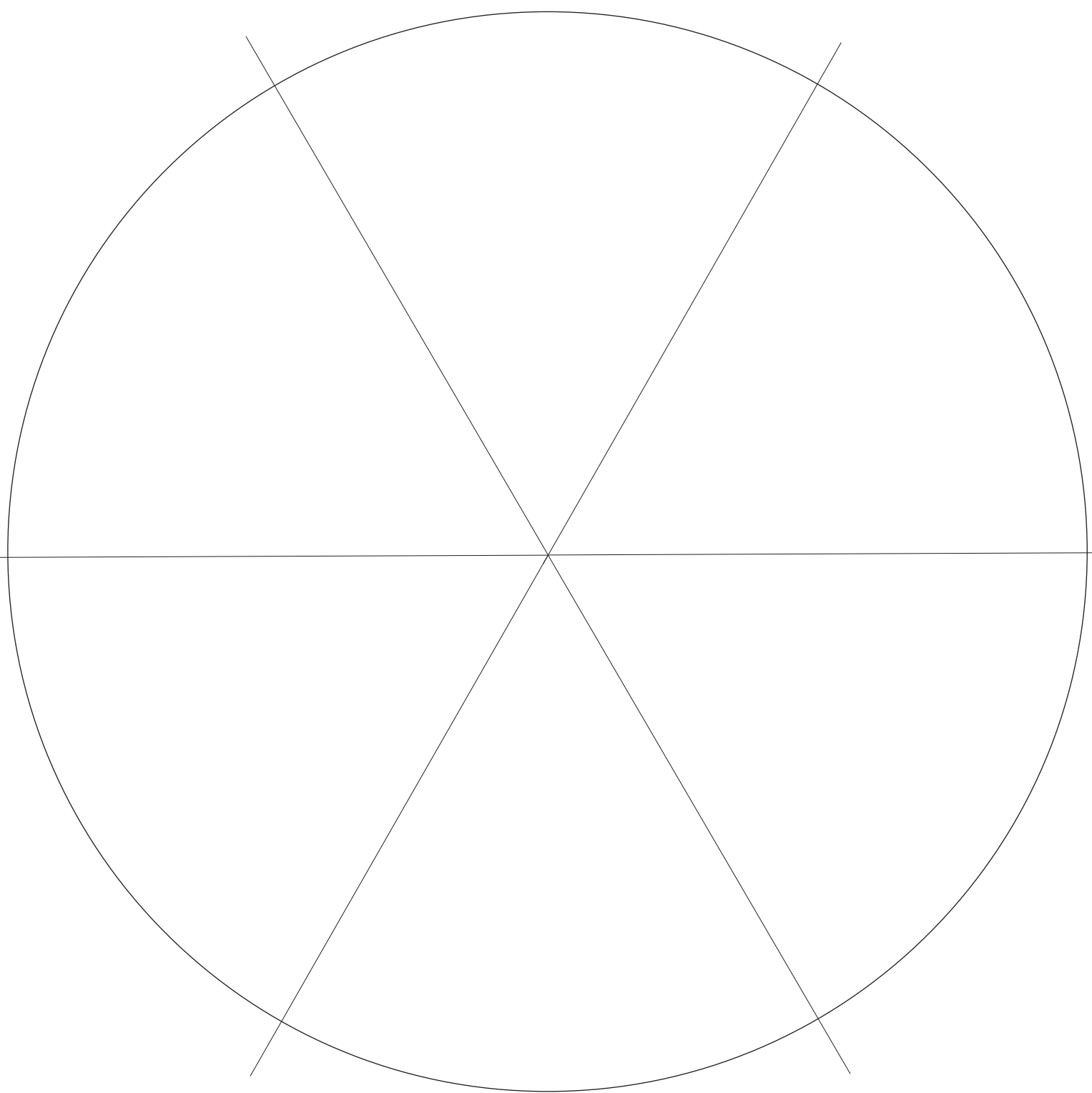
**J'enclenche le rituel du soir.**

- **Je construis la roue du rituel avec mes enfants (cf. verso)**
- Je fixe le nombre d'histoires ou de pages à l'avance.

Merci à Julie Renauld, thérapeute

Merci à Julie Renauld, auteure de *Mon enfant ne veut pas dormir !*





Merci à Julie Renauld, auteure de *Mon enfant ne veut pas dormir !*

