

MES 3 PETITS BONHEURS

le rituel du soir

Le soir, avant de dormir, je pense à trois petits moments qui m'ont fait du bien aujourd'hui. Ils peuvent être tout petits : un rire, un câlin, un bon goûter, un jeu, un rayon de soleil.

	Bonheur 1	Bonheur 2	Bonheur 3
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Pour le parent

Faites-le ensemble, en partageant aussi vos propres petits bonheurs. Les jours difficiles, un seul suffit. L'idée n'est pas d'effacer ce qui a été dur, mais d'apprendre à remarquer aussi ce qui a été bon.

À savoir

- C'est la version enfant de la fiche « Mes 5 moments positifs ».
- Fait chaque soir, ce petit rituel aide à finir la journée sur une note douce.

Chaque jour a ses petits bonheurs. Il suffit de les remarquer.

LAETITIA DUCHEMIN
Psychologue clinicienne intégrative — laetitia-duchemin-psychologue.fr