

# Créer un lien de complicité

## L'importance du lien dans la relation

Créer un lien de complicité avec mon enfant est l'aspect le plus aidant pour favoriser la prise en charge adéquate de mon rôle de parent, puisque la qualité de ce lien est proportionnelle à la qualité du respect entre nous et à la qualité de l'influence que j'aurai sur lui. De plus, pour se sentir en sécurité, l'enfant a besoin d'éprouver un sentiment d'appartenance, à quelqu'un ou à la famille.

La qualité du lien sera proportionnelle à la qualité d'écoute que j'aurai de la part de mon enfant et à la qualité du respect entre nous.

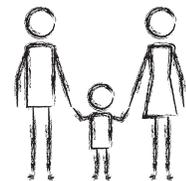
### **L'impact positif du rapprochement:**

En confirmant à mon enfant que j'aime m'occuper de lui, en lui révélant ce qu'il m'apporte et en lui offrant du temps exclusif, il se rapproche, je peux le toucher physiquement, et donc, le toucher intérieurement, si j'ai besoin de sa participation.

En cultivant un lien de complicité authentique avec mon enfant, je peux vivre une belle relation nourrissante et enrichissante empreinte de chaleur humaine.

### **L'impact des interventions négatives:**

En ne consacrant que peu ou pas d'attention ou de temps exclusif, en ne lui révélant que ce qui nous dérange, la relation entre lui et moi sera tendue. Mon enfant est loin de moi, je ne peux pas le toucher physiquement ni psychologiquement. Pour attirer mon attention, peut-être aurait-il le goût de faire l'inverse de ce que l'on souhaite.



**COMMEUNIQUE**  
L'importance des relations

LES FORMATIONS  
COMMEUNIQUE INC.

# Mon lien de complicité avec moi-même et/ou mon conjoint(e)

Activités que j'aime faire seul et/ou que nous aimons faire juste les deux:

Dans la journée :

Le soir :

Entre amis :

Je prends le temps de prendre le temps:

j'entre en action et je planifie des moments où je peux faire une activité seul avec mon conjoint

# Temps de qualité

## MES IDÉES DE GÉNIE



Ce que mon enfant aime faire:



Ce que le parent aime faire:



Ce que nous aimons faire ensemble:



Notre "bucket list" familial:



# Temps de qualité

## MON SUIVI

Mois de:

### Semaine 1

	Non	Oui	Activité
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

### Semaine 2

	Non	Oui	Activité
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

### Semaine 3

	Non	Oui	Activité
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

### Semaine 4

	Non	Oui	Activité
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	_____

# Activités à faire avec mon enfant

## Jeunes enfants

- Peindre
- Dessiner et colorier
- Faire de la pâte à modeler
- Faire de la pâte à sel
- Dessiner son portrait
- Enfiler des perles
- Faire de l'origami
- Lire un livre
- Écouter de la musique
- Écrire une lettre
- Jouer à un jeu de construction
- Écrire un poème
- Faire un casse-tête
- Faire du collage
- Écrire des cartes postales
- Créer un bac sensoriel
- Faire un château de cartes
- Se déguiser
- Créer un spectacle
- Prendre des photos
- Faire un défilé de mode
- Jouer à cache-cache
- Jouer au supermarché
- Faire une cabane en couverture
- Faire une recette de biscuits
- Faire une expérience scientifique
- Fabriquer un jeu de société
- Décorer son T-shirt
- Préparer un pique-nique
- Créer un instrument de musique
- Écrire une histoire
- Préparer à souper
- Rendre service à quelqu'un
- Jouer au soccer
- Aller faire du vélo
- Apprendre des tours de magie
- Jouer de la musique
- Faire son arbre généalogique



# Activités à faire avec mon enfant

## Ados

- Aider votre ado à préparer un souper qu'il offrira à ses amis
- Jouer aux cartes
- Jouer à des jeux de société
- Faire du savon ou des bombes de bain
- Envoyer une carte postale
- Aller voir un match professionnel
- Osez un sport extrême
- Faire du bénévolat
- Aller faire du camping
- Aller au cinéma
- Écouter "sa" musique
- Aller prendre une marche
- Aller faire un sport (tennis, soccer, football, basketball, volley-ball)
- Prendre des photos
- Aller manger au restaurant
- Jouer à "son" jeu vidéo
- Aller faire du karting
- Faire un montage vidéo de vos dernières vacances
- Écouter un film
- S'inscrire à un cours de sport ensemble
- Participer à un atelier de cuisine
- Faire de la peinture sur toile
- Aller faire une randonnée pédestre
- Aller visiter un musée
- Planifier des fausses vacances de rêves (sans limite!)
- Faire une bataille de ballons d'eau
- Faire le tri des jouets à donner et les offrir aux personnes dans le besoin
- Aller faire du vélo de route ou du vélo de montagne
- Apprendre une nouvelle langue
- Faire une construction en bois avec des outils électriques
- Faire un collage photo
- Décorer un T-shirt avec de la peinture

