

MAMAN & MOI

Pour le plaisir d'être ensemble et de se découvrir
Des jeux qui boostent notre intelligence
émotionnelle et sociale.





CE CAHIER

POUR VOUS ET VOTRE ENFANT

Pour le plaisir...

CONTIENT :

14 JEUX POUR RÉVÉLER LE POTENTIEL DE VOTRE ENFANT

Votre enfant peut faire ces jeux avec vous ou seul selon son âge.

14 JEUX À FAIRE EN PARALLÈLE POUR VOUS, CHÈRE MAMAN

Les pages « pour maman » sont indiquées par ce symbole :



1 RÉCAP POUR MONTRER A L'ENFANT SON POTENTIEL

A chaque fois que vous avez fait l'un des jeux, vous pouvez mettre les éléments les plus importants sur la page du potentiel à la fin. Il pourra y écrire et la décorer à sa guise, et l'afficher pour voir les talents, ses envies, ceux qu'il aime...

1 RÉCAP POUR LE POTENTIEL DU PARENT QUI A JOUÉ AUSSI

Comme cela, lui aussi pourra voir tout son potentiel .

POUR
MAMAN

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Un stylo a minima, et des feutres, ou tout ce que vous voudrez pour dessiner.

COMMENT FAIRE ?

Imprimer le cahier en format A4, et en couleur si votre imprimante le permet, et que vous voulez vous faire plaisir !

#1

JE SUIS UNIQUE

NOS ORIGINES...

Il n'y en a pas deux comme toi ! Chacun de nous a des parents, une famille, des amis. Notre famille a une histoire. Tes yeux, tes cheveux, la forme de ton visage, tout cela vient de tes gènes , transmis par tes ancêtres.



**DESSINE-TOI AVEC TES DÉTAILS PHYSIQUES.
TU PEUX T'ENTOURER DE TA FAMILLE ,
ET DESSINER LE PAYS OÙ TU VIS.**



NOS ORIGINES

#1

Notre enfant adore qu'on lui raconte notre enfance, que nous avons aussi des parents, des frères et sœurs. Nous avons en plus des passions, un métier, une activité qui nous plaît en particulier.

Qu'est-ce qui fait que vous êtes vous et personne d'autre ?

DESSINEZ-VOUS !

#2

MES ENVIES

COMME UNE BOUSSOLE...

Une envie, qu'est-ce que c'est ? C'est quelque chose que tu aimerais être, faire, ou avoir. Cela peut être maintenant ou pour plus tard. Par exemple : envie de danser, de faire un goûter avec tes amis, de faire un beau voyage avec tes parents, d'apprendre à pêcher ...

ET TOI, QUELLES SONT TES ENVIES ?

SPORT

JEUX

ARTS

SOLEIL

AMIS

VOYAGE

SORTIE



**# POUR
MAMAN**

NOS ENVIES

#2

Nos envies sont importantes, elles nous disent qui nous sommes. N'hésitez pas à partager vos envies, même les plus folles, avec votre enfant ! Le but est de rire et d'apprendre à se connaître.

ALORS, À VOUS, QU'EST-CE QUI VOUS FAIT ENVIE ?

- LÀ DE SUITE ?**
- POUR CE WE ?**
- AVEC VOTRE ENFANT ?**
- POUR LES VACANCES ?**
- DANS LA VIE DE VOS RÊVES ?**



#3

MES TALENTS

LÀ OÙ JE SUIS BON SANS EFFORT

Un talent, qu'est-ce que c'est ?

C'est une capacité qu'on a naturellement. Certains savent dessiner facilement, d'autres sont naturellement forts pour raconter des histoires palpitantes. Cela peut-être la capacité d'être très rapide et agile...

ET TOI, QUELS SONT TES TALENTS ?

AVEC LES AUTRES

CRÉATIFS

ARTISTIQUES

DE CONSTRUCTION

SPORTIFS

MUSICAUX

POUR
MAMAN

NOS TALENTS

#3

En aidant l'enfant à connaître ses talents, on l'aide à mieux se connaître, et il mesure que tout n'est pas facile de la même façon pour chacun. En reconnaissant vos dons, vous l'aidez à comprendre que chacun a des possibilités différentes, et chacun apporte quelque chose.

ALORS, QUELS SONT VOS TALENTS ?



#4

MES FORCES

QUE LA FORCE SOIT AVEC TOI....

Les forces, qu'est-ce que c'est ? Ce sont des capacités que tu as réussi à avoir, soit parce que tu as travaillé dur pour cela, soit parce que tu as un talent. Par exemple : tu es fort en piano, en natation, tu es fort pour te faire écouter et écouter, pour faire rire ...

DESSINE-TOI , AVEC TES FORCES AUTOUR TOI.





NOS FORCES

#4

Notre enfant nous voit souvent comme un super-héros, il aura certainement des idées pour nous aider à trouver nos forces !

PHYSIQUEMENT

INTELLECTUELLEMENT

DANS VOS RELATIONS

DANS VOTRE CRÉATIVITÉ

ALORS, ET VOUS ?

DESSINEZ-VOUS AVEC TOUTES VOS FORCES !

#5 J'AI DE LA CHANCE

ÊTRE RECONNAISSANT

Avoir de la reconnaissance, qu'est-ce que c'est ? C'est ressentir qu'on a de la chance d'être qui l'on est, d'avoir notre famille, nos amis, cette belle nature autour de nous. Tu peux y penser chaque matin, pour embellir ta journée.

Quand tu entends les oiseaux, quand ta maman te fait un gâteau...

DESSINE TOUT CE POUR QUOI TU ES RECONNAISSANT.

FAMILLE

NATURE

CLUBS

PLATS

ECOLE

AMIS

MOMENTS





POUR
MAMAN

GRATITUDE

#5

La gratitude n'est pas toujours valorisée en occident, alors qu'elle est de plus en plus reconnue pour être heureux. Nous pouvons développer cette façon de regarder au dessus des imperfections. Par exemple, au lieu de râler si les jeux des enfants traînent, souffler un coup et se rappeler que certains n'ont pas la chance d'avoir des jouets à remettre dans les bacs.

DESSINEZ CE POUR QUOI VOUS ÊTES RECONNAISSANT DANS VOTRE VIE.



#6

CEUX QUE J'AIME

L'AMOUR, QUOI DE PLUS IMPORTANT ?

Aimer, qu'est-ce que c'est ? On l'utilise pour ses parents, et c'est plus fort que tout. On l'utilise pour sa famille, ses camarades, un enseignant, des animaux. Amour ou amitié, et c'est l'une des choses les plus importantes dans une vie.

**DESSINE TOUS CEUX QUE TU AIMES LE PLUS
ET QUI COMPTENT DANS TA VIE.**

POUR
MAMAN

L'AMOUR

#6

L'amour, encore un mot presque tabou dans la culture française très pudique. C'est moins le cas dans les pays anglo-saxons qui expriment facilement leurs sentiments envers leurs amis, leur famille, et tout leur entourage. Des études montrent que « prendre soin de ses proches » est l'un des piliers du bonheur sur une vie entière.

**DESSINEZ TOUS CEUX QUE VOUS AIMEZ ET
ET QUI COMPTENT LE PLUS DANS VOTRE VIE.**



#7 J'AIME APPRENDRE...

QUELLES SONT TES INTELLIGENCES

Apprendre, qu'est-ce que c'est ? C'est en jouant, ou en explorant de façon active, en utilisant tous tes sens que tu peux apprendre.

Nous avons tous des intelligences multiples.

LESQUELLES AS-TU LE PLUS ?

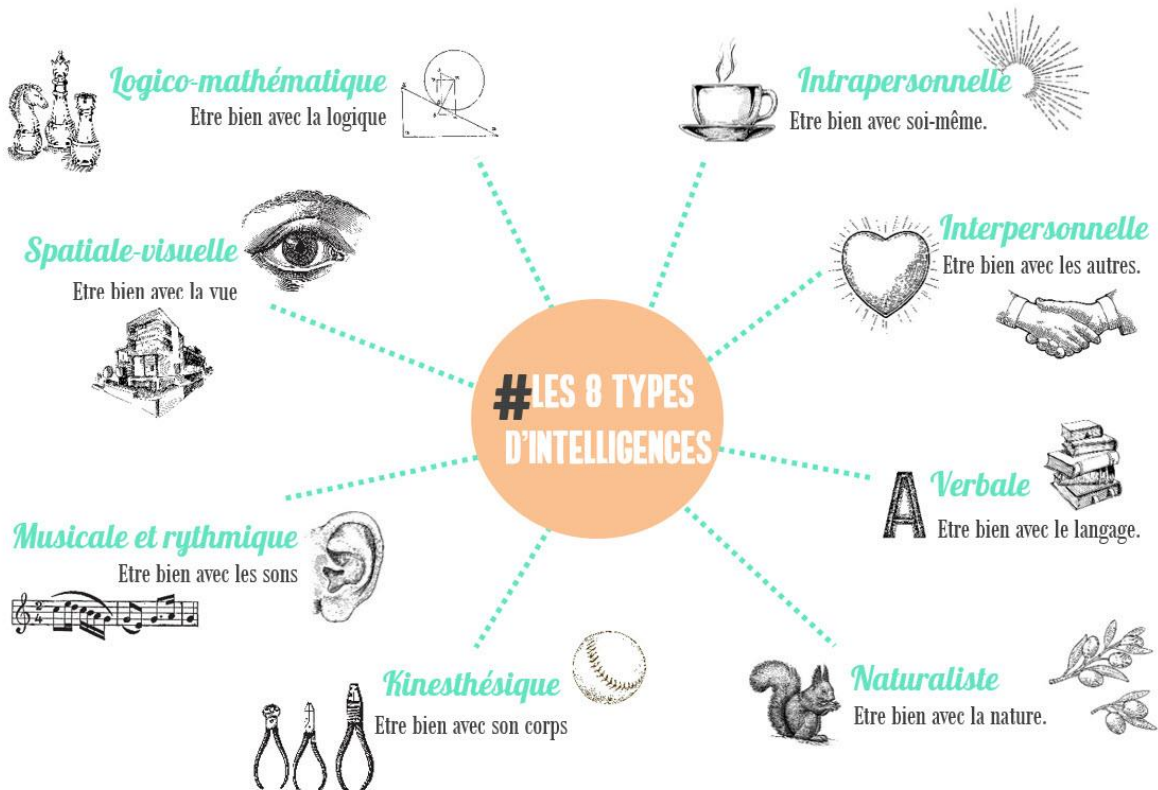
Résoudre des problèmes logiques / Se repérer dans l'espace / Avoir le rythme et l'oreille musicale / Rendre les choses belles / S'écouter et gérer ses émotions / Communiquer, coopérer avec les autres / Comprendre la nature / Utiliser son corps /

POUR
MAMAN

NOS INTELLIGENCES

#7

En comprenant la variété des types d'intelligences d'une personne, on l'aide à mieux se connaître, et à adapter son apprentissage. Le visuel pourra photographier un texte. Un auditif devra la réciter comme une chanson. Et mixer les canaux fonctionne encore mieux !



ET VOUS, COMMENT VOUS SITUEZ-VOUS SUR CHACUNE DE CES INTELLIGENCES ?

Pour aller plus loin : voir le livret « Les intelligences multiples » d'Apprendre en s'amusant.

#8 JE VEUX M'AMÉLIORER

A TOI DE JOUER !

S'améliorer, qu'est-ce que c'est ? C'est devenir meilleur dans un domaine. Si tu ne te sens pas fort, ou trop timide, eh bien, tu peux changer. Chaque jour, nous pouvons changer un peu. Et si tu ne réussis, pas, ce n'est pas grave, tu peux réessayer différemment demain : amuse-toi, tu as toute la vie !

ET TOI, QUE VOUDRAIS-TU AMÉLIORER CHEZ TOI ?

MOINS S'ÉNERVER
AVOIR ENVIE

AMIS

SAVOIR JOUER UN
INSTRUMENT

ARTS

OSER DIRE CE QUE
TU PENSES





POUR
MAMAN

S'AMÉLIORER

#8

Tout comme l'enfant, nous pouvons nous fixer quelques axes de progression. En parler et changer un petit peu chaque jour, nous aidera à y arriver. Il est intéressant d'écouter les idées de votre enfant sur ce sujet ! Pas de pression du résultat : envie et confiance mèneront à la réussite le moment venu.

ET VOUS, QUE VOUDRIEZ-VOUS AMÉLIORER CHEZ VOUS ?



#9 MES RÉALISATIONS

TU AS RÉUSSI PLEIN DE CHOSES

Réaliser, qu'est-ce que c'est ? C'est ce que tu as fait comme action, comme projet, et que tu as réussi. Par exemple, tu as réussi à marcher quand tu étais bébé, à faire ton cartable tout seul. Tu as planté des fleurs, un arbre. Chaque jour, tu avances !

**DESSINE TES RÉUSSITES
DE LA SEMAINE ET CELLES DE TA VIE!**

ECOLE

CLUB

MAISON

SEUL

AMIS





**# POUR
MAMAN**

RÉUSSITES

#9

Nous avons tendance à prendre pour acquis ce que nous avons réussi. Parler des réussites avec notre enfant lui permet de voir que non, tout n'est pas facile quand on est adulte, et que nous continuons aussi à nous dépasser, à réaliser des choses difficiles pour nous.

DESSINEZ VOS RÉUSSITES DE LA SEMAINE ET CELLES DE VOTRE VIE !

#10

MA VIE RÊVÉE

POUR TE GUIDER DANS LA VIE

Quelle serait ta vie si tu avais une baguette magique ?

Nos rêves nous font avancer vers qui nous sommes. Si tu rêves d'être un marin, alors essaie d'être au contact de la mer, de lire des aventures de voiliers, d'apprendre la navigation, la météo, fais des stages de voile. Même si nos rêves changent, cela nous rend heureux et nous guide !

DESSINE CE QUI TE FAIT RÊVER !

PROJETS ?

QUOI ?

OÙ ?

AVEC QUI ?

QUEL PAYS ?

QUELLE VIE ?

RÊVES ?





POUR
MAMAN

MA VIE RÊVÉE

#10

La question de la baguette magique vaut pour l'adulte comme pour l'enfant. Certains rêves viennent de notre enfance, et d'autres sont plus récents. Les écouter est possible et donne du sens à votre vie.

**DESSINEZ ICI 5 VIES QUI POURRAIENT ÊTRE LA VÔTRE SI VOUS
AVIEZ UNE BAGUETTE MAGIQUE.**

#11 BIEN DANS MON CORPS

LE CORPS EST TON AMI POUR LA VIE

Bien dormir, bien manger, s'étirer le matin, faire des câlins à nos proches, faire du sport, courir, sauter, se mettre sur les genoux de nos parents, faire des petites bagarres pour jouer, des acrobaties, des parcours dans la maison, danser tous ensemble, tout cela nous fait bouger, nous fait vibrer de bonheur, on se sent vivant !

DESSINE ICI TOUT CE QUI FAIT DU BIEN À TON CORPS.

LE MATIN

POUR
T'ENDORMIR

T'ENTRAÎNER

AVEC LES
AUTRES

CALINS





POUR
MAMAN

NOTRE CORPS

#11

L'enfant, plus que nous, construit son univers via ses sens, et son corps. Pour l'enfant et pour nous, la chaleur d'un câlin est vitale, le contact physique par les jeux, ou en lisant contre lui. Nous pouvons lui transmettre le plaisir de bien manger, dormir, de se relaxer seul, de sentir sa respiration pour se calmer, d'être présent à lui-même.

DESSINEZ ICI CE QUI FAIT DU BIEN À VOTRE CORPS.

#12 CE QUI ME REND JOYEUX

RIRE, C'EST LE SEL DE LA VIE

La joie, qu'est-ce que c'est ? C'est un état qui nous donne des ailes. Parfois, c'est en admirant la nature, parfois en retrouvant notre meilleur ami, parfois parce lorsqu'on est libre en été, sans les parents, il y a aussi tout ce qui nous fait rire ou sourire...

ET TOI, QU'EST-CE QUI TE REND JOYEUX ?

QUAND TU TE
LÈVES ?

LE WEEK-
END ?

BLAGUES ?

DE QUOI
RIS-TU ?

QUAND TU
T'ENDORS





RIRE ET JOIE

#12

Notre rôle de parent nous éloigne parfois de l'essentiel : s'amuser et se sentir léger, en fait partie. L'humour, c'est le sel de la vie. Et la joie est un bon exemple pour vos enfants.

ET VOUS, QU'EST-CE QUI VOUS REND JOYEUX ? QU'EST-CE QUI VOUS FAIT RIRE ? ET CHEZ VOTRE ENFANT ?

#13

POUR LES AUTRES

CELA FAIT DU BIEN D'AIDER

Agir pour les autres, qu'est-ce que c'est ? C'est tout ce que tu peux faire juste par gentillesse, sans rien attendre. Faire un sourire, tenir une porte, aider à porter quelque chose de lourd, donner de l'aide à ceux qui sont dans le besoin. Ce sont des gestes qui rendent la vie plus facile et plus belle.

DESSINE-TOI , CE QUE TU FAIS POUR LES AUTRES ET TES IDÉES





**# POUR
MAMAN**

POUR LES AUTRES #13

Nous et nos enfants, nous recevons beaucoup. Et il est important de donner, en créant des habitudes de partage et de don, pour toutes les petites choses. Nous pouvons leur en parler comme une chose qui rend heureux et qui est utile. C'est prouvé scientifiquement !

**DESSINEZ-VOUS
AVEC CE QUE VOUS FAITES POUR LES AUTRES.**

#14

POUR LA NATURE

LA VIE EST PRÉCIEUSE

Nous ne pouvons pas vivre sans la nature et elle nous rend heureux. Aimes-tu écouter les chants d'oiseau, regarder la mer, observer un papillon qui butine. Tu peux prendre soin des plantes et des animaux, créer un potager, faire pousser des fleurs...

**DESSINE CE QUE TU FAIS
POUR LA NATURE ET TES IDÉES.**





#14

POUR LA NATURE

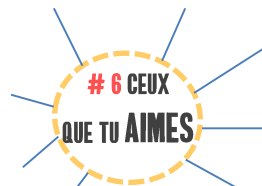
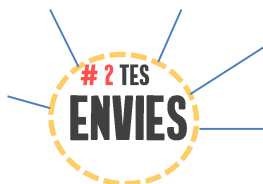
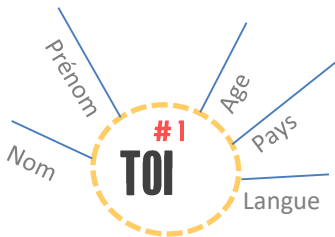
En tant que parent, nous pouvons habituer nos enfants à être dans la nature. Nous pouvons utiliser des produits naturels lorsque nous mangeons (si possible bio, local de saison) ou pour la vie de tous les jours. Avoir un jardin potager, même petit, leur montre comment poussent les légumes qu'ils mangent.

ET VOUS, DESSINEZ CE QUI VOUS FAIT AIMER LA NATURE ET VOS GESTES POUR ELLE.

BONUS

MON POTENTIEL

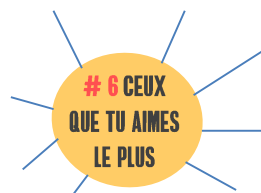
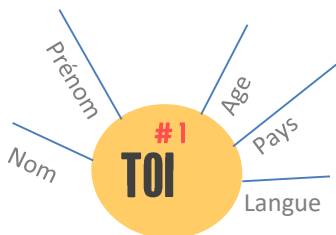
A COLORIER ET REMPLIR AU FIL, DES PAGES



BONUS

MON POTENTIEL

POUR MAMAN





MAMAN & MOI



Lorsqu'un enfant commence à épanouir
ce qu'il est, ses caractères humains
universels et son unicité
individuelle, c'est comme assister au
lever du soleil.

Vous êtes spectateurs et vous êtes
profondément touchés.

Le rayonnement de ces esprits libres
commence par vous transformer vous.

CELINE ALVAREZ