

MOMENTS DE JEU AU QUOTIDIEN

Pas besoin d'un grand espace ni d'un programme parfait pour jouer avec votre enfant. Le jeu peut s'inviter dans les petits moments que vous partagez déjà tout au long de la journée. Cette section regorge d'idées simples et

amusantes pour intégrer de petites pauses de jeu à vos routines quotidiennes : le matin, pendant les repas, dans une file d'attente, au moment du coucher, et à tous les moments entre les deux.



LES VISAGES DU RÉVEIL

(Routine du matin)

Le matin, dites-vous bonjour en faisant tous les deux le même visage drôle ou exprimant une émotion. Vous pouvez même le préparer la veille : choisissez ensemble le premier visage du matin. Par exemple : « Demain, on fait la tortue endormie qui se réveille ! »

Pourquoi c'est utile

Renforce le lien émotionnel et donne un ton positif au début de la journée.

Conseil pour créer du lien

Laissez votre enfant choisir le visage du lendemain.

🕒 1 à 2 min

Temps de jeu au quotidien



GUIDE-MOI

Lors d'un trajet familial à pied, par exemple vers la voiture ou le parc, laissez votre enfant jouer le rôle du « GPS ». Il vous indique quand tourner à gauche, à droite, vous arrêter ou passer en « vitesse turbo ».

Pourquoi c'est utile

Renforce la confiance et la prise de décision en laissant l'enfant prendre les commandes, tout en développant son sens de l'espace et de l'orientation.

Conseil pour créer du lien

S'il vous indique volontairement le « mauvais » chemin, suivez-le pendant quelques pas : partager ce moment drôle compte plus que la destination.

🕒 2 à 3 min

Temps de jeu au quotidien



LA SURPRISE DANS LE SAC À DOS

Glissez un petit mot amusant, un dessin ou un mini-défi que votre enfant découvrira dans son sac d'école ou ailleurs : dans ses chaussures, sous son oreiller, sous son assiette au petit-déjeuner ou dans la poche de sa veste.

Pourquoi c'est utile

Maintient le lien émotionnel tout au long de la journée.

Conseil pour créer du lien

Invitez votre enfant à vous préparer une surprise la prochaine fois.

🕒 2 à 3 min **Temps de jeu au quotidien**



LA BALLE INVISIBLE

Faites semblant de vous lancer et de rattraper une balle invisible en changeant sa taille ou son poids.

Pourquoi c'est utile

Encourage l'imagination et la coopération.

Conseil pour créer du lien

Laissez votre enfant changer les règles du jeu.

🕒 2 à 5 min **Temps de jeu au quotidien**



QUI SUIS-JE ?

Cachez un petit jouet derrière votre dos et décrivez-le à l'aide d'indices. Votre enfant doit deviner de quel jouet il s'agit.

Pourquoi c'est utile

Développe l'écoute et les capacités de réflexion.

Conseil pour créer du lien

À tour de rôle, soyez celui qui décrit puis celui qui devine.

🕒 5 à 10 min **Temps de jeu au quotidien**



DEVIENS MAGICIEN !

Tenez une louche en acier par le manche, glissée sous votre bras, avec la partie arrondie tournée vers le public. Stabilisez-la légèrement du bout des doigts, puis relâchez-la doucement et bougez vos mains autour afin de donner l'illusion qu'une sphère métallique flotte dans les airs sans aucun support.

Pourquoi c'est utile

Présenter un tour devant d'autres personnes aide les enfants à être fiers d'eux-mêmes et plus à l'aise lorsqu'ils sont regardés ou écoutés. Cela renforce leur confiance et leurs capacités de communication.

Conseil aux parents

Gardez un ton léger et ludique plutôt que centré sur la performance. Félicitez l'effort, pas seulement la réussite.

🕒 10 à 15 min **Temps de jeu au quotidien**



Inventez ensemble une histoire, une phrase à la fois, pendant que vous marchez. À tour de rôle, poursuivez le récit. Par exemple : « Le chien que nous avons vu est en réalité un détective... » puis « ...qui cherche un biscuit disparu. »

Pourquoi c'est utile

Stimule l'imagination et apprend à attendre son tour.

Conseil aux parents

Laissez l'histoire évoluer dans la direction choisie par votre enfant.

LES HISTOIRES EN MARCHANT

(En allant à l'école ou en revenant)

🕒 5 à 10 min **Temps de jeu au quotidien**



Dessinez 3 à 5 cercles identiques sur une grande feuille blanche. Demandez à votre enfant de transformer chaque cercle en un objet différent à l'aide de feutres ou de crayons : des visages différents, un fruit comme une orange, un ballon, une horloge, etc.

Pourquoi c'est utile

Favorise la pensée divergente en montrant aux enfants qu'un même point de départ peut mener à une infinité de possibilités.

Conseil aux parents

Pour les plus petits, vous pouvez commencer le dessin, par exemple en ajoutant les oreilles d'un ours ou les pétales d'une fleur, puis les laisser terminer et colorier.

SOIS CRÉATIF !

🕒 10 à 15 min **Temps de jeu au quotidien**