

JOUER ENSEMBLE EN FAMILLE

La vie de famille peut sembler bien remplie et rythmée par les routines, mais lorsque parents et enfants jouent ensemble, quelque chose de spécial se produit : le jeu devient un espace partagé de rire, de communication et de connexion.

Cette section propose des idées de jeux rapides et faciles à intégrer dans la vie de famille. Car jouer en famille, c'est bien plus que s'amuser : c'est une manière simple de renforcer des liens émotionnels qui dureront toute la vie.



LE BOCAL DE GRATITUDE EN FAMILLE

Chaque jour, écrivez ou dessinez une chose pour laquelle vous êtes reconnaissants et mettez-la dans un bocal. À la fin de la semaine, relisez-les tous ensemble.

Pourquoi c'est utile

Renforce les liens positifs et donne du sens aux moments partagés.

Conseil aux parents

Laissez votre enfant décorer le bocal.

🕒 2 à 5 min

Temps de jeu en famille



L'ORCHESTRE DE CUISINE

Utilisez des casseroles, des cuillères et des tasses pour créer un orchestre rythmique en famille.

Pourquoi c'est utile

Encourage la coopération, le sens du rythme et la joie.

Conseil aux parents

Laissez votre enfant donner le tempo.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LES OMBRES SUR LE MUR

Dans une pièce peu éclairée, utilisez une lampe de poche ou la lumière d'un téléphone et, à tour de rôle, servez-vous de vos mains ou de petits jouets pour créer des formes sur le mur. Par exemple, faites l'ombre d'un oiseau et battez des bras en gazouillant, ou formez un serpent avec vos mains et sifflez.

Pourquoi c'est utile

Stimule l'imagination et crée une atmosphère calme et intime, propice à la communication.

Conseil aux parents

Demandez : « À quoi cette forme te fait-elle penser ? » puis inventez une histoire autour d'elle.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LE HIGH-FIVE FAMILIAL

Inventez ensemble un « high-five » ou une poignée de main secrète propre à votre famille, composée de 3 ou 4 mouvements différents.

Pourquoi c'est utile

Crée un sentiment d'appartenance et une véritable « identité familiale ».

Conseil aux parents

Utilisez ce geste chaque fois que vous vous retrouvez après l'école ou le travail pour recréer rapidement du lien.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LE DÉFI DU MIROIR HUMAIN

Dessinez quelques bonshommes très simples sur de petits morceaux de papier, chacun dans une position différente (une jambe levée, les bras croisés, les mains sur la tête, etc.). L'adulte tire une carte et l'enfant doit reproduire rapidement la position dessinée. Puis inversez les rôles.

Pourquoi c'est utile

Développe la conscience du corps, l'équilibre et la coordination en essayant de reproduire différentes positions. Renforce également l'attention et le sens de l'observation.

Conseil pour créer du lien

Laissez votre enfant devenir le « chorégraphe » et inventer ses propres positions plus complexes à vous faire reproduire.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LA FÊTE DANSANTE EN FAMILLE

Choisissez une chanson et dansez ensemble. Les mouvements les plus farfelus sont les bienvenus !

Pourquoi c'est utile

Crée de la joie partagée et aide à relâcher les tensions.

Conseil aux parents

Laissez votre enfant choisir les chansons et mener le jeu.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



DESSINEZ ENSEMBLE

Installez-vous ensemble avec une grande feuille de papier et quelques crayons ou feutres. À tour de rôle, ajoutez un élément au même dessin, un détail à la fois. Il n'y a pas de plan : le dessin se construit au fur et à mesure que vous jouez ensemble. Vous pouvez en faire un jeu en dessinant sans parler et en essayant de deviner ce que devient le dessin, ou en parlant tout en dessinant pour inventer une histoire.

Pourquoi c'est utile

Encourage la coopération, l'écoute, l'expression de soi et la créativité partagée.

Conseil aux parents

Résistez à l'envie de corriger, suivez les idées de votre enfant et profitez simplement du processus.

🕒 5 à 10 min

Temps de jeu en famille



LE SPECTACLE DES JOUETS

(avec mini-théâtre à la maison)

Créez ensemble un petit théâtre, par exemple en transformant une boîte en carton en scène ou en suspendant une serviette entre deux chaises. Chaque membre de la famille choisit un petit jouet (un animal, une voiture...) et le fait jouer sur scène : chanter, danser, raconter des blagues ou faire quelque chose de drôle. À tour de rôle, devenez artiste puis spectateur.

Pourquoi c'est utile

Développe la joie partagée, la créativité, la communication et la confiance en soi, tout en encourageant l'expression personnelle.

Conseil pour créer du lien

Suivez les idées de votre enfant et développez-les avec lui.

🕒 15 à 20 min

Temps de jeu en famille