



Chapeau des compliments

Chaque soir, chacun écrit un petit mot gentil sur un autre membre de la famille, on tire les papiers au dîner.

→ Ça installe une culture de valorisation plutôt que de comparaison.

Stop comparaisons

On se met d'accord : dès qu'un enfant dit "c'est pas juste", le parent demande calmement : "Tu veux que je t'écoute ou que je compare ?"

→ L'enfant apprend à exprimer un besoin au lieu d'accuser.

RIVALITÉS fratrie



Temps coopératif

Une mini-mission à faire ensemble chaque jour (mettre la table, préparer le dessert, nourrir l'animal). Ou alors faire un jeu de société avec équipe parents contre les enfants qu'ils puissent constater qu'ensemble ils sont plus forts.

→ Crée de la complicité et du plaisir partagé.

Coup de projecteur

Avant le coucher, chacun dit de quoi il est fier aujourd'hui et une chose qu'il a aimé chez un autre, ou un joli moment de sa journée.

→ apaisant.