



Votre enfant a un coup de blues?
Votre ado a besoin de travailler sur son
projet d'avenir?

Cet exercice aide à mieux se connaître
et à voir ce qu'il y a de positif en soi.
Vous pouvez le proposer à votre enfant/ado,
ou le faire tous en famille.
De beaux moments de partage en perspective!

Voici les consignes :

1. Instaurez une règle du jeu propice à la confiance :
 - on a le droit de choisir ce que l'on partage ou pas en disant "joker!" ;
 - on ne coupe pas la parole, on écoute l'autre sans le juger.
2. Dans chacune des cases, vous répondrez à une des questions par un dessin :
 - une réalisation dont vous êtes fier(e)?
 - une de vos qualités?
 - un événement qui vous a marqué?
 - votre rêve le plus fou?
3. Imaginez votre devise et inscrivez-la au-dessus du blason.
4. Proposez à chaque personne qui a réalisé son blason de le décrire. Posez des questions, écoutez sans juger... Et savourez ce partage en profondeur. Et gardez précieusement ce travail qui pourra resservir!