

CARTES UN MOMENT ENSEMBLE

Pourquoi ces cartes sont essentielles ?

Les enfants TDAH/DYS ont besoin de moments de connexion avec leurs proches pour se sentir en sécurité et valorisés. Ces cartes proposent des idées simples pour partager des instants de complicité, renforcer le lien parent-enfant et favoriser des échanges positifs sans écrans ni stress.

Comment utiliser ces cartes ?

Chaque carte propose une activité à faire ensemble ("Faisons un dessin", "Choisissons un jeu de cartes et jouons", "Inventons une histoire à deux", etc.). L'enfant ou le parent peut tirer une carte pour choisir un moment partagé. Ce support encourage des interactions de qualité et aide à instaurer des rituels chaleureux au quotidien.

Faisons un beau dessin ensemble



Je te raconte une histoire en changeant ma voix



Chantons notre chanson préférée en dansant



Assemblons un puzzle ensemble



Construisons la plus grande tour possible



Faisons deviner des animaux ou des objets en mimant



Choisissons un jeu de cartes et jouons ensemble



Chacun invente une phrase et on construit une histoire



Préparons une
petite recette
facile



Partons à la
découverte d'un parc
et trouvons des
trésors



Faisons une
courses, un
concours de sauts



Cachons des objets
dans la maison et
trouvons les grâce à
des indices



Jouons ensemble à
un jeu vidéo



Faisons une séance
photo avec des poses
rigolotes



Créons un espace
Game maison



Organisons une
compétition avec
nos jeux de société

