

# Pour aller plus loin !

Vous venez de découvrir les 4 piliers pour accompagner votre enfant avec plus de confiance et de sérénité.

Mais parce que la théorie prend tout son sens quand elle se met en pratique, j'ai préparé pour vous, 3 fiches bonus à utiliser au quotidien.

Ces fiches sont conçues comme de petits rituels simples et ludiques pour :

- ✓ Mettre en place un cadre rassurant.
- ✓ Aider votre enfant à exprimer ses émotions et son état intérieur.
- ✓ L'accompagner dans ses devoirs avec plus d'autonomie.



## MODE D'EMPLOI DES FICHES BONUS

Ces fiches sont conçues pour vous aider à accompagner votre enfant au quotidien, de façon simple et ludique.

- ✦ Imprimez-les et affichez-les dans l'espace de travail de votre enfant.
- ✦ Utilisez-les comme des petits rituels : avant les devoirs, le soir, ou quand votre enfant en ressent le besoin.
- ✦ Laissez votre enfant s'approprier ces outils : il peut cocher, entourer, colorier, écrire ou même dessiner ses réponses.
- 👉 L'objectif n'est pas de tout faire parfaitement, mais de créer des repères, stimuler la confiance et nourrir la motivation pas à pas.

# Mon cadre pour des devoirs sereins

AVANT DE COMMENCER, JE VÉRIFIE QUE TOUT EST PRÊT.

Ma liste d'actions à cocher:



Mon espace de travail est rangé et agréable



Mon matériel est prêt (stylos, cahiers, trousse)



J'ai un planning clair pour ma semaine



Je sais ce que je dois faire aujourd'hui



À la maison, on a des règles positives : « On a le droit de se tromper », « On essaie », « On fait des pauses »



# Ma météo intérieure du jour

AUJOURD'HUI. COMMENT JE ME SENS ?

Je choisis ou j'entoure:



Je me sens motivé(e) et  
plein(e) d'énergie



Je me sens bien, en forme



Je suis calme mais un peu  
fatigué(e)



Je me sens triste ou  
découragé(e)



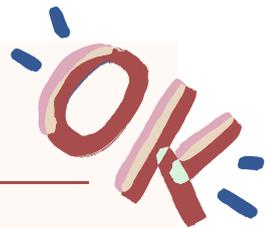
Je suis énervé(e) ou  
stressé(e)

# Les 3 questions magiques pour les devoirs



AVANT UN DEVOIR, JE PRENDS LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR.

1 Qu'est-ce que je comprends déjà ?



---

---

---

---

2 Qu'est-ce que je ne comprends pas encore ?



---

---

---

---

3 Qu'est-ce qui m'aiderait à mieux retenir ?



---

---

---

---



# Restons en lien !



Merci d'avoir pris le temps de parcourir ces pages et d'utiliser les fiches bonus avec votre enfant.

N'oubliez pas : chaque petit pas compte, et vous faites déjà beaucoup pour lui.

*Stéphanie*



**SI VOUS SOUHAITEZ  
RECEVOIR D'AUTRES  
OUTILS PRATIQUES ET  
CONTINUER À AVANCER  
EN DOUCEUR, VOUS  
POUVEZ :**

✨ Vous inscrire à ma newsletter pour recevoir des conseils réguliers,

✨ Réserver un appel découverte offert de 20 minutes, pour échanger ensemble et voir comment je peux vous accompagner.

[www.stephanie-lancea.com](http://www.stephanie-lancea.com)