



BONUS 8 : 30 Exercices Parent-Enfant à Faire à la Maison

Renforcer la connexion, développer la confiance et mieux comprendre sa personnalité

PARTIE 1 : Exercices de connexion émotionnelle

Exercice 1 : Le Pot à Compliments

Objectif : Renforcer l'estime de soi.

Chaque membre de la famille écrit un compliment à un autre membre.

Exercice 2 : Les 3 Gratitude

Chaque soir, partager 3 choses appréciées dans la journée et 1 chose à améliorer.

Exercice 3 : Le Temps Exclusif

15 minutes seul à seul sans téléphone ni distraction.

Exercice 4 : La Boîte à Émotions

Partager ses émotions en famille.

Exercice 5 : Le Thermomètre Émotionnel

Évaluer et expliquer ses émotions de 1 à 10.

PARTIE 2 : Exercices pour mieux comprendre la personnalité

Exercice 6 : Le Choix Libre

Observer les choix spontanés de l'enfant.

Exercice 7 : Le Jeu du Pourquoi

Explorer les motivations derrière les choix.

Exercice 8 : La Journée Idéale

Imaginer une journée parfaite.

Exercice 9 : Le Tableau des Forces

Lister qualités, talents et passions.



Exercice 10 : Le Détective des Talents
Observer les centres d'intérêt pendant une semaine.

PARTIE 3 : Exercices de communication

Exercice 11 : L'Écoute Active
5 minutes d'écoute sans interruption.

Exercice 12 : Le Journal Partagé
Échanges écrits parent-enfant.

Exercice 13 : Le Jeu des Questions
Questions ouvertes sur les rêves, peurs et souvenirs.

Exercice 14 : Le Compliment Croisé
Exprimer une qualité ou une force de l'autre.

Exercice 15 : Le Jeu des Rôles
Inverser les rôles dans une situation du quotidien.

PARTIE 4 : Exercices de confiance en soi

Exercice 16 : Mon Mur des Victoires
Afficher les réussites de la semaine.

Exercice 17 : Le Défi de la Semaine
Fixer un objectif à atteindre.

Exercice 18 : Le Discours du Champion
Parler de ses qualités et réussites.

Exercice 19 : La Lettre du Futur
Écrire à soi-même dans 10 ans.

Exercice 20 : La Liste des 100 Rêves
Imaginer tous les rêves possibles.



PARTIE 5 : Exercices de coopération

Exercice 21 : Construire Ensemble
Réaliser un projet commun.

Exercice 22 : La Recette en Duo
Préparer un repas ensemble.

Exercice 23 : La Mission Familiale
Attribuer un rôle à chacun.

Exercice 24 : Le Trésor Caché
Organiser une chasse au trésor.

Exercice 25 : Le Projet de Famille
Créer un projet familial à long terme.

PARTIE 6 : Exercices spécifiques DISC

Exercice 26 : Défi Leadership (Profil D)

Exercice 27 : Défi Communication (Profil I)

Exercice 28 : Défi Entraide (Profil S)

Exercice 29 : Défi Enquête (Profil C)

Exercice 30 : Projet DISC Familial
Présenter ses forces, besoins et personnalité.

Tableau de Suivi

Exercice | Réalisé | Date | Appréciation

1 ___ ___

2 ___ ___

3 ___ ___

...



30 □ ____

Message Final

Les plus beaux souvenirs d'enfance sont souvent liés aux moments de connexion, de rire et de complicité vécus avec les parents.

Chaque exercice est une occasion de construire une relation plus forte et plus durable avec votre enfant.