

Les 7 Traces INOUBLIABLES

à faire à quatre mains (parent / grand-parent + enfant)

**Parce qu'un moment vécu... devient un héritage.
Et ce qui reste, c'est ce que l'on fait
pas ce que l'on remet à plus tard.**

Un souvenir ne se garde pas “par chance”.
Il se fabrique avec un mini geste...et une trace.

Comment utiliser ce PDF (3 étapes)

- Prenez un carnet (n'importe lequel). Même une feuille.
- Choisissez un mini-moment à deux (1 minute suffit).
- Écrivez une seule phrase : la Trace du jour.

RITUEL 60 SECONDES – “On est là”

1. Fermez les yeux 3 secondes
2. Choisissez 1 sens : goût / odeur / texture / son / image
3. Trouvez 1 mot
4. Écrivez la Trace du jour

(Astuce : si vous n'avez pas d'idée... commencez par “avant de goûter”, et cherchez un mot.)

Ici, on fabrique des souvenirs - pas des performances

Les 7 traces

Une trace par semaine. Une phrase suffit.

01 Le souvenir que j'ai envie de garder de cette semaine avec toi, c'est...

02 Le mot que j'ai envie de garder avec toi aujourd'hui, c'est...

03 Le carnet en deux colonnes

Gauche : On a goûté / senti / entendu / touché / vu...

Droite : Le mot que j'ai envie de garder avec toi, c'est...

04 Le petit moment que j'ai envie de garder avec toi aujourd'hui, c'est...

05 * 20 secondes pour être là — Le petit moment que j'ai envie de garder avec toi aujourd'hui,

06 Le geste rigolo que j'ai envie de garder avec toi aujourd'hui, c'est...

07 Partager pour que ça reste — Le souvenir que j'ai envie de garder avec toi, et de raconter,

Option : choisissez une Trace et racontez-la à quelqu'un (SMS ou note **vocale**).

Un moment vécu... devient un héritage.