

LE RITUEL DES 15 MINUTES DE PRÉSENCE



**3 jours pour ralentir,
entrer dans son monde et créer **votre rituel****



Virginie



Auxiliaire de puériculture



Les Ateliers des Mamans Présentes



[@lesateliersdesmamanspresentes](https://www.instagram.com/lesateliersdesmamanspresentes)

Avant *de commencer...*



Si tu lis ces lignes, c'est sûrement parce que tu veux offrir à ton enfant quelque chose de précieux :



du temps



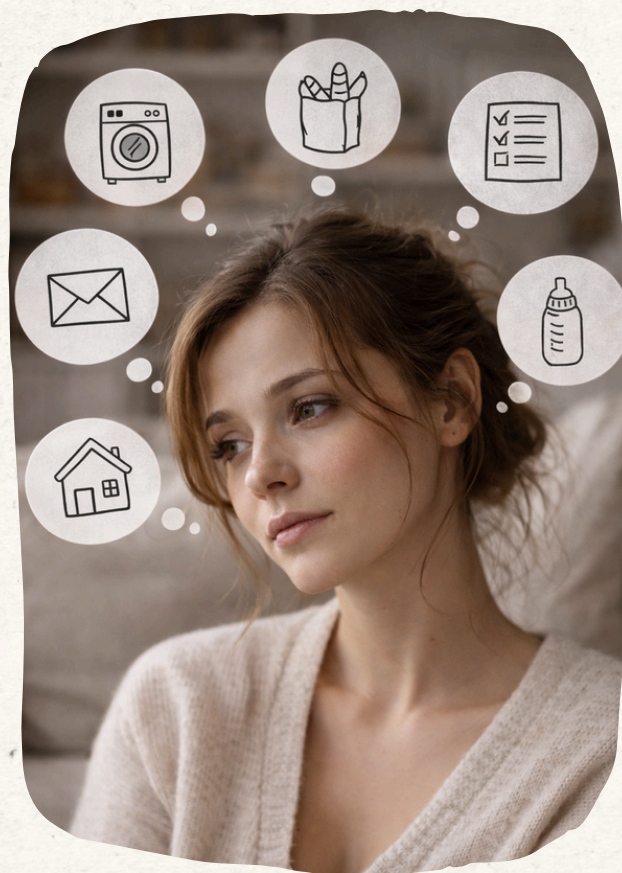
de l'attention



et des moments de vraie présence.

Mais dans la **réalité** du quotidien, ce n'est pas toujours simple.

Les journées passent vite, la **fatigue s'accumule** et entre toutes les choses **à gérer...** on peut avoir l'impression de ne pas profiter vraiment de son enfant.





La vérité, c'est que la **connexion** avec un enfant ne dépend pas du nombre d'heures passées ensemble.



Elle se crée dans quelques minutes de **présence sincère**.



Quand un enfant se sent vraiment vu, écouté et accueilli, il se passe quelque chose de simple et de puissant : **le lien se renforce**.



C'est exactement l'intention de ce petit rituel.



Pendant 3 jours, je t'invite à expérimenter un moment très simple :

- 15 minutes de présence avec ton enfant.
- Pas pour faire plus ni pour faire mieux.
- Mais simplement pour être là, ensemble.



Ces 15 minutes peuvent devenir votre moment à vous.



Le rituel des *15 minutes* de présence



Ce rituel est très simple.

Pendant 15 minutes, tu offres à ton enfant :



ton attention



ton écoute



ta présence



Sans téléphone, sans distraction, sans objectif particulier.

Ton enfant peut (selon son âge) :

- ♥ choisir le jeu
- ♥ te raconter quelque chose
- ♥ feuilleter un livre
- ♥ inventer une histoire
- ♥ simplement être avec toi



L'idée n'est pas de faire une **activité parfaite** mais de **suivre ton enfant** dans son moment à lui.



Le rituel des *15 minutes* de présence



Pendant ces 15 minutes :



tu observes



tu écoutes



tu participes



tu ralentis

Avec le temps, ce rituel peut favoriser :

- ♥ plus de calme
- ♥ plus de coopération
- ♥ plus de connexion.

Au final, pour un enfant, ce qui compte le plus... ce n'est pas l'activité.



C'est la présence de sa maman.



Jour 1

"Je ralentis"



Pourquoi ce moment est important ?

Aujourd'hui, tu ne vas rien faire d'extraordinaire.
Tu vas simplement ralentir.
La connexion commence quand on sort du pilote automatique.



Préparation

Lis pour toi : " Pendant 15 minutes, je n'ai rien d'autre à faire.
Je ne dois rien réussir.
Je dois juste être là."
Respire profondément 3 fois.



Le rituel guidé : Lecture interactive

Choisis un livre que ton enfant aime et que tu connais.
En lisant ou en regardant, pose des questions :
"Regarde cette image, qu'est-ce que tu vois ?"
"À ton avis, il fait quoi ?"...
L'objectif n'est pas de finir le livre mais juste d'échanger.



Geste d'ancrage

Regarde ton enfant dans les yeux, souris et dis doucement :
"J'aime ce moment avec toi. C'est notre moment à nous."



Question

Comment je me suis sentie en ralentissant ?



Jour 2

"J'entre dans son monde"



Pourquoi ce moment est important ?

La connexion se crée quand l'enfant se sent vu.

Aujourd'hui, tu ne diriges rien.

Tu observes, tu accueilles et tu rejoins son élan.



Préparation

Lis pour toi :

"Pendant ces minutes, je n'enseigne rien. Je découvre."

Respire profondément pendant quelques secondes.



Le rituel guidé : Jeu miroir

Observe ton enfant jouer.

Puis imite doucement :

- Il tape → tu tapes
- Il fait rouler → tu fais rouler
- Il parle → tu reformules

Ex : "Tu construis une grande tour.

- Tu la fais tomber. Oh, ça t'amuse !"

Ne corrige pas. Ne guide pas. Suis.



Geste d'ancrage

Je te propose de découvrir la comptine signée : **Petit Escargot**

Termine avec la même phrase de clôture :
"Notre moment à nous."



Question

Est-ce que j'ai réussi à ne pas contrôler ?



Jour 3

"Je crée notre rituel"



Pourquoi ce moment est important ?

Avec la répétition, ce moment peut devenir un repère rassurant dans le quotidien de ton enfant.



Préparation

Choisis un moment simple à répéter :

- après le bain
- avant le coucher
- au retour de la collectivité



Le rituel guidé : histoire interactive courte

Commence une petite histoire, puis invite ton enfant à la continuer avec toi.
"Il était une fois un petit ourson qui ne voulait pas dormir... À ton avis, pourquoi ?"

Accueille sa réponse, puis poursuis l'histoire en reprenant son idée.
Tu peux aussi glisser son prénom dans le récit pour rendre ce moment encore plus spécial.



Geste d'ancrage

Crée un geste signature si tu veux :

- cœur avec les mains
- bisou papillon
- mot secret

Termine avec la même phrase de clôture :

"Notre moment à nous."



Question

Est-ce que ce rituel pourrait devenir notre moment à nous ?



Bilan après ces 3 jours...



Prends quelques minutes pour réfléchir à ton expérience.
L'idée est simplement d'observer ce que ce moment a créé, chez ton enfant comme chez toi. Tu peux noter ce que tu as observé.

Comment s'est passé ce moment quotidien avec ton enfant ?

Ton enfant a-t-il semblé :

- ☐ plus calme
- ☐ plus proche de toi
- ☐ content de partager ce moment
- ☐ fier de te montrer son univers
- ☐ peu disponible
- ☐ surpris par ce temps ensemble

Et toi, comment t'es-tu sentie ?

- ☐ plus présente
- ☐ plus apaisée
- ☐ touchée par ce moment
- ☐ un peu maladroite au début
- ☐ un peu distraite
- ☐ surprise par la simplicité du rituel
- ☐ avec l'envie de recommencer plus tard



Parfois, ce sont les moments les plus simples qui créent les souvenirs les plus précieux.

Si ce rituel t'a fait du bien, tu peux l'intégrer dans ton quotidien. Même 10 ou 15 minutes peuvent suffire pour nourrir la relation avec ton enfant.



Pourquoi j'ai créé ce guide



Je suis **Virginie**,
auxiliaire de puériculture
accompagnante parentale et créatrice
des **Ateliers des Mamans Présentes**.



J'aide les mamans épuisées à retrouver des
moments de complicité avec leur enfant
(0-6 ans) sans culpabilité, sans pression et
sans s'oublier.



J'ai créé ce guide parce que je sais qu'on
peut profondément aimer son enfant, tout
en ayant parfois l'impression de courir
après le temps, de manquer de
disponibilité ou de ne pas toujours savoir
comment **créer de vrais moments de lien**.



À travers mon expérience, j'ai vu à quel point **de petits instants simples**,
quand ils sont vécus avec présence, peuvent faire une vraie différence dans
la relation parent-enfant.



Avec ce guide, mon intention est de te proposer une première approche
douce, concrète et facile à mettre en place, pour t'aider à créer ces
moments sans pression.



Si ce premier rituel t'a parlé, je te propose prochainement
mon guide plus complet : **Les 7 Jours Présence**



@[lesateliersdesmamanspresentes](https://www.instagram.com/lesateliersdesmamanspresentes)

Certificat du Rituel de Présence



Ce certificat atteste que

a pris le temps d'offrir à son enfant
des moments de présence, d'écoute et de connexion.

- ♥ Plus de sourires au quotidien
- ♥ Un lien encore plus doux et fort
- ♥ Des moments partagés en pleine présence
- ♥ Moins de tensions, plus de sérénité

Parce que quelques minutes de présence
peuvent créer **les plus beaux souvenirs.**

Fait avec



Pour une relation remplie de douceur

