

LES 7 JOURS PRÉSENCE



**7 rituels simples pour transformer
15 minutes en vrai moment de connexion.**



**Pour les mamans qui veulent
ralentir et profiter vraiment de leur enfant.**

Virginie

Les ateliers des Mamans Présentes



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

Sommaire

Lettre d'accueil

Présentation méthode P.R.E.S.E.N.C.E

Rituel 1

Citation

Rituel 2

Citation

Rituel 3

Citation

Rituel 4

Citation

Rituel 5

Citation

Rituel 6

Citation

Rituel 7

Citation

Bilan

À propos

Et après

 Certificat de Maman Présente

Mentions légales & conditions d'utilisation



Avant *de commencer...*



Si tu as téléchargé ce guide, c'est sûrement parce que tu veux **être plus présente avec ton enfant...**

malgré la fatigue, la charge mentale et les journées chargées.

Et ça dit déjà beaucoup sur la maman que tu es.

Cet atelier n'a pas été créé pour ajouter des choses à faire.



**Il est là pour t'aider à ralentir quelques minutes
et retrouver un vrai moment de présence.**



Comment *utiliser ces rituels*



Dans ce guide, tu vas découvrir **7 rituels simples** à tester avec ton enfant.

Ils sont pensés pour :

- 💙 les mamans fatiguées
- 💜 les journées chargées
- 💙 les moments où on veut juste être ensemble

Tu n'as besoin :

- d'aucun matériel
- d'aucune préparation
- d'aucune compétence particulière



Sans téléphone.
Sans écran
Sans distraction.

Juste **15 minutes de P.R.E.S.E.N.C.E.**



LA MÉTHODE P.R.É.S.E.N.C.E

P — Pause intérieure

R — Regard

E — Écoute active

S — Synchronisation

E — Émotion partagée

N — Nommer ce qui se passe

C — Créer un repère

E — Engagement à répéter



Comment *utiliser ces rituels*



Chaque jour, je te propose un moment de connexion différent à partager avec ton enfant sous la forme d'un pas à pas à suivre.

Tu as juste à te laisser guider et :

💙 choisir le moment de sa réalisation

💜 prendre le temps, ralentir

💙 profiter ensemble

J'ai glissée au fil du guide des citations pour adoucir tes journées.

A la fin de l'atelier, tu peux compléter ton certificat avec ton prénom pour valoriser ta participation.



Rituel 1

Le moment d'attention totale



Pourquoi ce moment est important ?

Aujourd'hui, tu ne vas rien faire de particulier.
Tu vas simplement choisir de partager un moment de jeu avec ton enfant en conscience en prenant le temps de ralentir.



Rituel

Pendant 15 minutes, ton enfant décide du jeu, le guide totalement et **tu suis ses règles**. Ne cherche pas à le rendre éducatif, ta seule mission : **être pleinement avec lui**.
Si ton enfant est trop petit ou n'est pas habitué à jouer avec toi, je t'invite à choisir une activité que tu aimes.



Effet magique

Ton enfant se sent vu car tu le regardes vraiment et important car tu entres dans son monde.



Geste d'ancrage

Crée un symbole marquant la fin de votre moment à 2 par exemple dis-lui "Notre moment à nous" en le regardant dans les yeux.



“

Être regardé avec attention
nourrit profondément
un enfant.



Rituel 2

Le câlin réconfortant



Pourquoi ce moment est important ?

Aujourd'hui, tu vas sortir du pilote automatique créer un temps de connexion. Tu vas simplement choisir la proximité douce de ton enfant.



Rituel

Assieds-toi avec ton enfant ou prends ton tout-petit dans les bras et prenez quelques minutes de câlin calme.

Tu peux :

- respirer doucement, profondément
- lui dire quelque chose tel que "Je suis heureuse de te voir."
- simplement prendre le temps de vous reconnecter



Effet magique

La connexion passe aussi par le corps et la sécurité.



Geste d'ancrage

Reprend la phrase choisie et ajoute un geste signature comme un bisou spécial...





“

**Les enfants se souviennent
rarement des activités.
Ils se remémorent ce
qu'ils ont ressenti avec toi.**

”



Rituel 3

La folle danse



Pourquoi ce moment est important ?

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



Rituel

Choisis une musique ou une chanson que vous aimez ou que tu aimes si ton enfant est petit. Il suffit de se laisser guider par la musique et prendre plaisir à bouger ensemble soit tu portes ton min soit vous vous tenez par la(les) main(s).



Effet magique

Les tensions accumulées sont déchargées et vous ressentez un shoot d'endorphine.

Complicité et rires en prévision.



Geste d'ancrage

Marque la fin du rituel en disant la même petite phrase ainsi que votre geste signature.



“

Tu n'as pas besoin
d'être parfaite
pour créer un souvenir
précieux.

”



Rituel 4

La lecture connexion



Pourquoi ce moment est important ?

Créer de la connexion à travers la lecture en offrant une attention particulière à sa vision du livre.



Rituel

Choisis un livre avec ton enfant soit c'est lui seul qui fait le choix soit tu prends un ouvrage qu'il aime regarder.

Au lieu de simplement lire :

- pose-lui des questions

"À ton avis comment il se sent ?"

"Tu aurais fait quoi toi ?"

"Quelle illustration tu préfères ?"

- laisse ton enfant commenter
- observe ses réactions

L'important n'est pas de finir la lecture mais de partager l'instant



Effet magique

Lire ensemble, c'est aussi apprendre à se rencontrer.



Geste d'ancrage

Termine toujours le rituel par la même phrase accompagné du geste signature.





“ La connexion se
construit dans les petits
moments ordinaires.



Rituel 5

L'invitation nature



Pourquoi ce moment est important ?

Offrir une attention totale à ton enfant. "Je suis complètement avec toi."



Rituel

Se balader dans la nature (en forêt, sur la plage...) selon ton lieu de vie pour observer, chercher et collecter des trésors de la nature ou seulement prendre le temps de ralentir, respirer ensemble.



Effet magique

La nature apaise, régule le système nerveux et favorise ainsi un moment complice.



Geste d'ancrage

Marque la fin du rituel en disant la même petite phrase ainsi que votre geste signature pour clore le rituel.



“

Quand un enfant se
sent vu, il se sent
en sécurité.

”



Rituel 6

La comptine signée



Pourquoi ce moment est important ?

Créer un moment joyeux et sécurisant grâce à une comptine à laquelle tu ajoutes des gestes que ton enfant peut reproduire.



Rituel

Chanter avec son enfant en prenant plaisir même sans bien chanter. Je te propose une comptine ludique accompagnée de gestes LSF pour faire participer ton tout-petit même s'il ne parle pas encore.

👉 L'araignée Gypsie

Tu peux répéter la même sur plusieurs jours pour que ton enfant se l'approprie.



Effet magique

Chanter ensemble nourrit votre lien par l'interaction.



Geste d'ancrage

Termine toujours le rituel par la même phrase accompagné du geste signature.





“

**La magie d'un instant vient
rarement d'une activité
parfaite.**

**Elle dépend de ta
disponibilité émotionnelle.**

”



Rituel 7

La cuisine party



Pourquoi ce moment est important ?

Les traditions familiales commencent souvent par de tout petits moments répétés.



Rituel

Préparer le repas ou un gâteau avec ton enfant en prenant le temps.
laisse-le t'aider pour des petites tâches qui deviendront des moments de rire et de créativité.



Effet magique

Ton enfant développe sa confiance et ces moments vous créent des souvenirs précieux.



Geste d'ancrage

Termine de nouveau le rituel par la même phrase accompagnée de votre geste signature.





Les rituels rassurent
le coeur des enfants.



Bilan après ces 7 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.



**Comment s'est passé ce moment quotidien avec ton enfant ?
Quel rituel as-tu préféré partagé avec ton enfant ?**



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.

Le plus important



Tu n'as pas besoin d'être une maman parfaite.

Ton enfant n'a pas besoin d'activités parfaites.



Ce que ton enfant cherche le plus souvent c'est simplement être avec toi.

Il a besoin d'une maman disponible émotionnellement.





Pourquoi j'ai créé cette méthode



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 cet atelier parce que je sais qu'au
quotidien on a l'impression de courir
après le temps, on culpabilise de
manquer de disponibilité ou on ne sait
pas toujours comment **créer de vrais
moments complices avec son enfant**.



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 approche **douce**,
concrète et facile à mettre en place, pour t'aider à créer ces moments
sans pression.



Si ce premier outil t'a parlé, j'ai créé d'autres ateliers pour
t'aider à prolonger ces instants et à les ancrer plus
facilement dans ton quotidien.



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

Mes ateliers Maman Epuisée



Si tu as apprécié cet atelier, tu as peut-être remarqué que la connexion se crée naturellement dans un moment simple durant lequel tu prends le temps.

Mais dans le quotidien, il n'est pas toujours évident de savoir :

- ♥ quoi partager durant ces moments
- ♥ comment trouver les idées
- ♥ comment créer un vrai moment d'échange qui fonctionne.

C'est pour cela que j'ai créé :

Kit Express Bébé Signes

Communique avec ton bébé **avant même qu'il parle.**

Apprends les signes essentiels pour **comprendre ses besoins, réduire les frustrations** et créer plus de **complicité** au quotidien.

Histoires Apaisantes

Des histoires guidées pour transformer ce moment avec ton enfant en **instant calme, rassurant et complice.**

- ♥ Sans matériel.
- ♥ Sans préparation.
- ♥ Sans charge mentale supplémentaire.

Juste des moments simples pour être ensemble → [voir les ateliers](#)



Je te souhaite des moments complices avec ton enfant.



Certificat de Maman Présente



— ♥ —
Ce certificat atteste que

a instauré un rituel de présence en offrant à son enfant des moments complices, 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



Mentions légales – conditions d'utilisation

Ce produit numérique est la propriété exclusive de
Les Ateliers des Mamans Présentes.

L'achat de ce PDF Canva accorde un droit d'utilisation personnel uniquement.

Toute reproduction, revente, modification, diffusion, partage du lien Canva ou redistribution, même partielle, est strictement interdite sans autorisation écrite préalable.

Le contenu est protégé par le Code de la propriété intellectuelle.

Ce produit est fourni à titre informatif et éducatif.
Aucun résultat spécifique n'est garanti.

Conformément à l'article L221-28 du Code de la consommation, aucun remboursement ne pourra être effectué après l'accès ou le téléchargement du contenu numérique.

Pour toute demande :

✉ lesateliersdesmamanspresentes@virginiebizeray.com

© 2026 — Tous droits réservés.

