

LES MAGNIFIQUES

Enfin vous

NOTRE

AUTOMNE

MAGNIFIQUE

3 mini-ateliers créatifs à faire avec son enfant

Zéro écran • sans pression • sans matériel compliqué

et surtout... sans chercher à faire parfait

6 - 12 ANS



BIENVENUE

Coucou toi,

Si tu tiens cet ebook entre les mains (ou que tu le lis sur ton téléphone entre deux trucs de maman), c'est que **quelque chose en toi a envie de ralentir un peu avec ton enfant.**

Ici, pas besoin d'être une maman créative. Pas besoin d'avoir une maison digne de Pinterest. Pas besoin d'avoir trois heures devant toi, ni de réussir à garder la table propre plus de cinq minutes. Je te propose simplement de te retrouver avec ton enfant.

De prendre un petit moment à deux. De fabriquer quelque chose avec vos mains, de discuter, de rire, de raconter des bêtises... ou même de ne pas beaucoup parler.

Parce qu'au fond, ce que ton enfant gardera de ces moments, ce ne sera probablement pas la perfection de votre création. Ce sera le moment passé ensemble.

Alors prends ce que tu as sous la main, installe-toi comme tu es, et laisse-toi porter.

Je m'appelle Julie, je suis la fondatrice de **LES MAGNIFIQUES ENFIN VOUS.**

Un univers pensé pour remettre du lien, de la complicité et un peu de légèreté dans le quotidien des mamans et de leurs enfants.

À travers des ateliers créatifs, des petits jeux et des moments à partager, l'idée est simple : **créer du lien sans avoir besoin de créer du parfait.**

Parce qu'on peut être une maman formidable... et avoir parfois envie de hurler dans un coussin. Parce qu'on peut aimer profondément son enfant... sans avoir toujours envie de jouer aux Playmobil pendant 47 minutes. Parce qu'on peut vouloir profiter davantage de ses enfants... sans transformer chaque mercredi en activité pédagogique.

LES MAGNIFIQUES ENFIN VOUS, c'est ça : des petits moments vrais, simples et joyeux pour se retrouver.

Et cet automne, je te propose de commencer l'aventure avec Mag, Nifique et Ginette, mes 3 complices qui t'accompagneront d'édition en édition — je te les présente juste après.

Bienvenue dans ta petite parenthèse Magnifique. 🍂

Julie

LES MAGNIFIQUES ENFIN VOUS

 @lesmagnifiques_enfinvous



QUI VA T'ACCOMPAGNER

Trois personnages t'accompagnent tout au long de l'ebook et resteront avec toi dans les prochaines éditions : **Mag**, **Nifique** et **Ginette la mouette**.

C'est la première fois qu'ils apparaissent chez Les Magnifiques alors autant te les présenter.



Mag, c'est une petite fille qui a toujours une idée derrière la tête, une envie de faire les choses à sa façon, un peu de travers, mais toujours avec le sourire. Elle glisse ici et là un petit clin d'œil ou une astuce pour donner un coup de peps aux ateliers, que ton enfant soit plutôt bricolage, dessin ou franches rigolades.

Nifique, c'est la maman qui a compris qu'un atelier réussi n'est jamais un atelier parfait. Elle est là pour te rappeler, avec douceur, qu'il n'existe pas de mauvaise façon de faire, juste des moments à vivre, même chaotiques, même bâclés, même avec de la colle plein les doigts.



Ginette, c'est la mouette qui a toujours un commentaire à faire mais toujours pour rire. Elle passe de temps en temps te glisser une réflexion à sa façon, histoire de t'arracher un sourire.

Tu les retrouveras au fil des pages :

*Mag pour l'énergie,
Nifique pour la douceur,
et Ginette la mouette pour la touche d'humour.*

COMMENT UTILISER CET EBOOK

01 - À ton rythme

3 ateliers de 15 à 20 minutes chacun, à savourer à la suite pour une aventure complète, ou un par un tout au long de l'automne pour faire durer le plaisir, à toi de choisir le rythme qui vous fera le plus sourire.

02 - Pause écran

Zéro téléphone, zéro "attends 2 minutes je réponds à ce message". Ces quelques minutes t'appartiennent, à toi et ton enfant.

03 - Pas besoin d'être une maman Pinterest

On n'est pas là pour faire joli, on est là pour passer un vrai moment.

04 - À chacun son niveau

Ces ateliers fonctionnent aussi bien avec un enfant de 6 ans qu'avec un pré-ado de 12 ans à chaque étape, un petit encart  te propose une variante à sa hauteur.

05 - Une aventure à plusieurs

Cet ebook s'adresse à "ton enfant", au singulier, pour rester simple à lire mais il est pensé pour être vécu avec tous tes enfants en même temps si tu en as plusieurs.

Tu trouveras à la fin une fiche à imprimer en autant d'exemplaires que nécessaire, pour que chacun ait la sienne.

06 - Et après ?

Après chaque atelier, une petite page "Notre Aventure Magnifique" pour garder une trace du moment. Et à la fin, un bonus pour garder des souvenirs de toute la saison.



« Une seule vraie règle ici : il n'y a pas de mauvaise façon de faire. S'il y a des rires, c'est déjà réussi. »



ATELIER 1

Le bocal à petits bonheurs

Le Bocal à Petits Bonheurs, c'est un bocal (une boîte ou un sac de congélation, on ne juge pas ici) que vous allez remplir ensemble au fil des semaines, de petits mots ou dessins qui racontent vos bonheurs du quotidien, pour vous créer de jolis souvenirs d'automne, à ouvrir ensemble à la fin du mois.

Matériel



15-20 MIN

Puis quelques minutes
chaque semaine

1.	un bocal (une boîte ou un sac de congélation, on ne juge toujours pas)
2.	une feuille, des ciseaux
3.	des gommettes, du masking tape, ou ce que tu as sous la main pour décorer.

Les étapes



1.	Commence par décorer le bocal avec ton enfant. Cinq minutes, mais ça change tout : c'est votre bocal à vous deux, pas un pot de cornichons recyclé en vitesse.
2.	Ensuite, chacun découpe 3 petits papiers et écrit (ou dessine) un bonheur différent sur chacun.
3.	On plie, on glisse dans le bocal. Et pourquoi pas un 4e papier, écrit à deux, pour un bonheur que vous avez vécu ensemble ?

Si l'inspiration ne vient pas tout de suite, quelques idées pour démarrer : un fou rire, un bon repas, un rayon de soleil, un câlin, une victoire à un jeu, une chanson qu'on adore.

Selon l'âge :

☀ Pour les plus jeunes (6 ans) qui débutent en écriture : un dessin ou quelques mots griffonnés suffisent largement, ou dicte-lui son bonheur, pour qu'il l'écrive lui-même avant de glisser le papier dans le bocal.

☀ Pour les plus grands (10-12 ans) : proposez-lui d'ajouter aussi des bonheurs moins "objets" et plus ressentis : une fierté, un fou rire avec un copain, un moment où il s'est senti bien dans sa peau.

La mission de la semaine :

Dans les jours qui viennent, gardez l'œil ouvert chacun de votre côté pour repérer un petit bonheur, une jolie feuille d'automne, un truc qui a fait rire, un moment partagé avec quelqu'un qu'on aime. Dès que vous en repérez un, écrivez-le (ou dessinez-le) sur un petit papier, pliez-le et glissez-le dans le bocal, tout de suite, ou le soir en vous retrouvant deux minutes.

IDÉE EN + :

À la fin du mois, rouvrez le bocal ensemble, relisez tout à voix haute, et demandez-vous : "Celui-là, on le refait quand ?"



« J'espère que quelqu'un note quand même que je suis exceptionnelle. »



Notre Aventure Magnifique — Atelier 1

Date : _____

Le bonheur qu'on a préféré ajouter dans le bocal : _____

Le moment qui nous a fait rire : _____

(Si tu as plusieurs enfants, utilise la fiche à imprimer à la page 11 pour que chacun ait la sienne.)



ATELIER 2

L'Arbre qui nous ressemble

L'Arbre qui nous ressemble, c'est un dessin d'arbre que vous allez construire ensemble, branche après branche, pour se dire noir sur blanc tout ce qu'on aime chez soi et chez l'autre. Un joli objet à accrocher au mur, qui vous ressemble un peu plus à chaque ajout.

Matériel

 20 MIN

À vous de jouer !

- | | |
|----|-------------------------------------|
| 1. | une feuille (peu importe le format) |
| 2. | des feutres. |

Les étapes

- | | |
|----|--|
| 1. | Vous dessinez un seul arbre pour toute la famille, même s'il y a plusieurs enfants à la maison, l'idée, c'est de le voir grandir sur le mur, pas dans un tiroir. (Si vous préférez un arbre par enfant, rien ne vous en empêche non plus.) |
| 2. | Chacun dessine ses branches et écrit ses propres qualités dessus, dans sa couleur. (Oui, "je fais les meilleures crêpes du quartier" compte autant que "je suis patiente".) |
| 3. | Puis, pour finir, chacun ajoute une nouvelle branche, dans une autre couleur, sur laquelle il note une qualité qu'il admire chez quelqu'un d'autre dans la pièce : sa maman, son frère, sa sœur. |

Selon l'âge :

☀ Pour les plus jeunes (6-8 ans) : s'il bloque sur "écrire", il peut te dicter ses qualités et tu les notes pour lui, ou les dessine en petits symboles.

☀ Pour les plus grands (10-12 ans) : proposez d'ajouter 2 ou 3 branches d'admiration en plus d'une seule (une par personne de la famille, par exemple) — ils ont souvent plus à dire qu'on ne le pense.

Résultat :

Un arbre qui raconte à la fois comment chacun se voit, et comment les autres le voient. Ça se prête très bien à un cadre sur le mur de la chambre. Plus ton enfant le verra au quotidien, plus ce joli souvenir restera présent.



Notre Aventure Magnifique — Atelier 2

Date : _____

La qualité que tu as écrite pour ton enfant : _____

La qualité que ton enfant a écrite pour toi : _____

(Si tu as plusieurs enfants, utilise la fiche à imprimer à la page 11 pour que chacun ait la sienne.)



ATELIER 3

Notre soupe Magnifique d'Automne

Notre soupe Magnifique, c'est un moment convivial en cuisine, où vous préparez ensemble une bonne soupe de saison, l'occasion de mettre les mains à la pâte (enfin, au potiron) et de terminer l'atelier en la dégustant ensemble, bien au chaud. La créativité, ce n'est pas que du dessin ou de la peinture : elle se glisse aussi dans une cuisine, entre les épluchures et les odeurs de saison.

 20-35 MIN

de préparation +
cuisson

INGRÉDIENTS :

- un potimarron ou une courge (ou tout légume d'automne que tu as sous la main),
- un oignon,
- un peu de crème ou de lait,
- du bouillon,
- et de la bonne humeur.



La mission Magnifique ✨

Chacun choisit une petite chose à faire : laver, éplucher, mélanger, goûter, dresser la table, décorer les bols...

L'objectif n'est pas de faire la soupe parfaite.

L'objectif, c'est de la faire ensemble.

Selon l'âge :

☀ Pour les plus jeunes (6 ans) : confie-lui les tâches sans couteau — mélanger, verser, décorer les bols.

☀ Pour les plus grands (10-12 ans) : ils peuvent éplucher et couper avec toi, sous ta surveillance, et même choisir une épice à ajouter pour twister la recette.

Une idée de recette ?

Si tu manques d'inspiration, voici une base toute simple :

Préparation : Pour 4 personnes, préparation 10 min, cuisson 30 min :

1 potimarron épluché et coupé en dés, 1 L de bouillon de légumes ou de volaille, 10 cl de crème liquide entière, 1 oignon pelé et émincé, 1 pincée de noix de muscade, 1 trait d'huile d'olive, sel et poivre

- Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé dans un filet d'huile d'olive.
- Lorsque l'oignon est translucide, ajoutez les dés de potimarron, et laissez dorer quelques instants en remuant de temps en temps.
- Versez le bouillon, ajoutez un peu de sel, une pincée de noix de muscade, et portez à ébullition. Couvrez et laissez frémir à feu moyen pendant 20-25 min jusqu'à ce que la chair du potimarron soit fondante.
- Mixez la soupe. Si le velouté est trop épais à votre goût, ajustez avec un peu plus d'eau. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre si besoin, ajoutez un peu de crème liquide pour l'onctuosité, et mixez à nouveau le tout.
- Pour la gourmandise, vous pouvez accompagner ce velouté bien chaud, de croûtons à l'ail, de lardons fumés ou du bacon grillé, ou même de quelques graines de courge, ou encore des petits sablés salés.

Une fois prête, dégustez la soupe ensemble, et donnez-lui un petit nom rien qu'à vous.



"Pas besoin d'une recette parfaite, même un peu trop salée, cette soupe aura le goût du moment passé à la préparer ensemble. Et si la cuisine n'est vraiment pas votre truc du jour, une brique de soupe toute faite fonctionne très bien aussi ! Gardez juste un petit geste à vous : décorez vos bols ensemble, ou inventez un nom rigolo à votre soupe-minute."

Notre Aventure Magnifique — Atelier 3

Date : _____

Le nom qu'on a donné à notre soupe : _____

Le meilleur souvenir de sa préparation : _____

« Notre soupe était : »

- ☐ délicieuse
- ☐ bizarre 😊
- ☐ carrément incroyable
- ☐ à refaire !

(Si tu as plusieurs enfants, utilise la fiche à imprimer à la page 11 pour que chacun ait la sienne.)

Notre Aventure Magnifique — Atelier 1

Date : _____

Le bonheur qu'on a préféré ajouter dans le bocal : _____

Le moment qui nous a fait rire : _____

Notre Aventure Magnifique — Atelier 2

Date : _____

La qualité que tu as écrite pour ton enfant : _____

La qualité que ton enfant a écrite pour toi : _____

Notre Aventure Magnifique — Atelier 3

Date : _____

Le nom qu'on a donné à notre soupe : _____

Le meilleur souvenir de sa préparation : _____

« Notre soupe était : »

- ☐ délicieuse
- ☐ bizarre 😂
- ☐ carrément incroyable
- ☐ à refaire !

Notre Aventure Magnifique — Bonus Magnifique

Date : _____

Le coupon qu'on a hâte d'utiliser en premier : _____

Le coupon qu'on a adoré recevoir : _____



BONUS MAGNIFIQUE

Les bons pour...



Version automne

Et si, cet automne, vous vous offriez de petits moments rien qu'à vous ? Créez vos propres Bons Pour à échanger ou à utiliser quand vous en avez envie : une activité, un moment de complicité, une petite attention... À vous d'imaginer ce qui vous ferait plaisir !

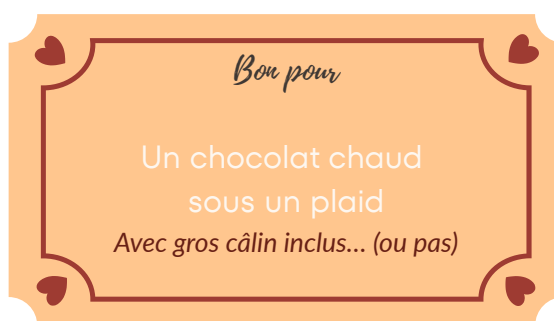
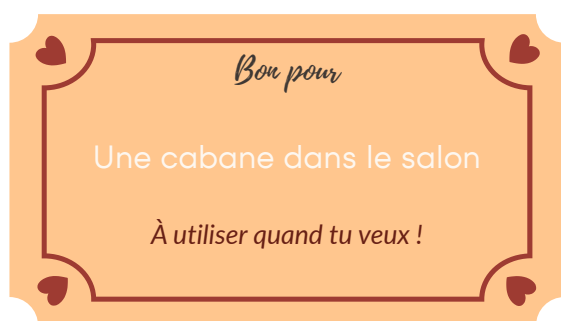


MATÉRIEL

papier • ciseaux • feutres



Découpez, inventez, échangez... et surtout, utilisez-les !
Quelques idées sont là pour vous inspirer, mais aucun bon n'est imposé.



Besoin d'une idée ? Quelques exemples pour vous inspirer :

Une balade à la recherche des plus belles feuilles, un chocolat chaud sous un plaid, une soirée jeux, une cabane dans le salon, le choix de l'histoire du soir, 10 minutes de silence pour maman, un massage des pieds, une sortie en famille, temps supplémentaire d'écran, mettre et débarrasser la table...

Mais vous pouvez bien sûr inventer tout ce qui vous ferait plaisir.

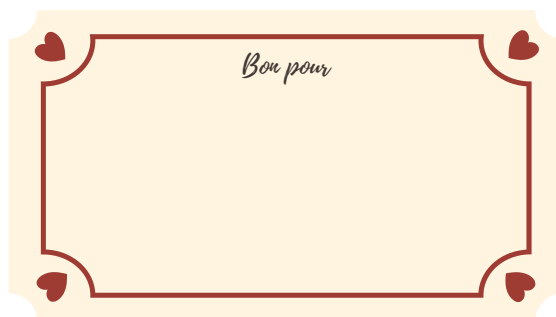
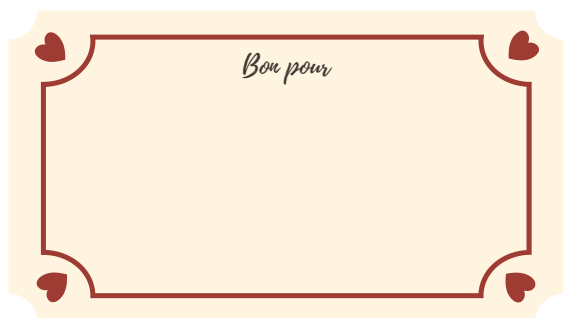
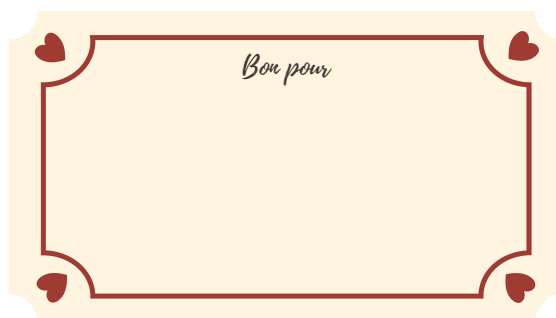
Notre Aventure Magnifique — Bonus Magnifique

Date : _____

Le coupon qu'on a hâte d'utiliser en premier : : _____

Le coupon qu'on a adoré recevoir : _____

Les coupons à imprimer



Besoin de plus de bons ?
Imprime cette page autant de fois que tu le souhaites... ou crée-les entièrement toi-même !



NOTRE AUTOMNE

En 5 souvenirs

Parce que les petits moments deviennent parfois les plus beaux souvenirs...

NOTRE PLUS GRAND FOU RIRE

Le moment où on a vraiment bien rigolé...



NOTRE ACTIVITÉ PRÉFÉRÉE

Celle qu'on aimerait refaire encore !



UN ENDROIT QU'ON A AIMÉ

Une balade, une sortie, un coin de nature...



UN PETIT BONHEUR À GARDER

Un petit moment tout simple qui nous a fait du bien.



NOTRE PLUS BEAU SOUVENIR

Le souvenir que nous aimerions
garder longtemps



ET MAINTENANT ?

Parce qu'une belle aventure ne s'arrête pas vraiment...

Cet automne, vous avez créé, joué, partagé, ri et peut-être découvert de nouvelles petites choses l'une sur l'autre. Et si vous gardiez cette habitude ? Pas besoin d'attendre une occasion spéciale. Un goûter improvisé, une balade, un dessin à deux, un petit mot, un fou rire...

Les moments Magnifiques peuvent se créer n'importe quand.

MON PROCHAIN MOMENT MAGNIFIQUE

Le prochain moment que j'aimerais partager avec toi...

Quand ?

*Pas besoin de faire grand pour créer quelque chose de précieux.
Il suffit parfois d'un peu de temps, d'une idée... et de l'envie d'être ensemble.*



Les plus beaux souvenirs commencent souvent par un tout petit moment.

NOTRE AUTOMNE MAGNIFIQUE

Une aventure à créer, à partager et à garder précieusement.

Créé avec ❤️

par **Les Magnifiques Enfin Vous**



LES MAGNIFIQUES
Enfin vous