

# Vie quotidienne



## Dormir

Tu poses ta tête contre ta main.

Il est possible de fermer les yeux mais ce n'est pas obligatoire.

# Vie quotidienne



## Téter

Ta main se ferme au niveau de ton sein, 2 fois.

# Vie quotidienne



## Biberon

Tu imagines ton bébé contre le creux de ton bras.  
Avec ton pouce tu fais le mouvement de lui donner le biberon.

# Vie quotidienne



## Changer la couche

Le creux de tes poignets sont collés et le tout pivote, 1 fois.

# Vie quotidienne



## Aller au bain

Tes mains en poings frottent contre toi en montant et descendant en alternance, comme pour te laver.

# Vie quotidienne



## Manger

Ta main en bec de canard va vers ta bouche, 2 fois.

# Vie quotidienne



## Se brosser les dents

Ton index fait un mouvement horizontal  
de va-et-vient devant tes dents.

Pour aller plus loin



## Harmonie Parents-Bébé

Découvre ma méthode complète pour comprendre ton bébé dès ses 9 mois, facilement, rapidement et sans charge mentale.

# Nourriture



## Eau

Ton index se plie, 2 fois.

Ce signe représente la goutte du robinet qui coule.

# Nourriture



## Compote

Tes paumes de mains sont l'une contre l'autre et font le mouvement d'écraser le fruit pour faire de la compote.

# Nourriture



## Lait

Ta main fermée vient glisser sur l'index, 2 fois,  
comme pour traire le pis de la vache.

# Nourriture



## Yaourt

Une main forme le pot de yaourt et ton autre main va imiter le mouvement pour manger un yaourt, 2 fois.

# Nourriture



## Banane

Tes mains avec ton pouce, ton index et ton majeur de tendus,  
partent du milieu en remontant vers l'extérieur,  
en dessinant la forme d'une banane.

# Nourriture



## Poire

Ta main est au niveau de ta joue  
et va vers l'extérieur en se refermant.

# Nourriture



## Pomme

Ta main se pose sur ta joue.

# Nourriture



Fraise

Ton index tapote horizontalement  
sur tes pommettes en passant par ton nez.

