

Ma journée: Matin		Ma journée: Après-midi	
Je me réveille et je termine mon rêve.		Temps calme Travail des parents	
Je me lève et je fais ma toilette.		Signal des adultes: Temps de travail des enfants N°2- Encouragements Timer	
Je me prépare pour passer une belle journée.		Je me prépare pour une <u>activité physique</u> dans la bonne humeur:	Avec les parents danse libre, médiation pour enfants, yoga sur youtube, trampoline ou saut à la corde selon l'espace privé ... ou jeux de mime, etc
Dire bonjour, rire un peu...		Retour au calme et valorisation.	
Déjeuner, s'habiller.			
Regarder quel jour on est et discuter de ce qui va se passer (jour de travail ou jour de repos pour les parents).		Activité familiale dans le quotidien: préparation du repas, lessive, ménage... répartition des compétences selon l'âge.	Fond musical? Paroles encourageantes?
		Goûter en famille.	
Préparer les affaires pour son petit programme d'enfant.	S'installer au bon endroit <i>avec un minuteur ou une musique que l'on aime pour un temps défini à l'avance (10 à 30mn)</i>	Toilette en autonomie selon l'âge.	Travail des parents...
		Temps calme.	Vidéo?
Faire son travail ou son activité tout seul et changer de travail sans déranger si on bloque avant la fin du temps.		Repas du soir en famille:	C'est le moment privilégié pour se rassurer sur ce qu'on a entendu, ce qui s'est passé dans la journée...
		Rituels du soir. Coucher des enfants et activités selon l'âge en autonomie.	
S'occuper avec une activité autorisée quand on a fini.			
		Peut être finir une activité professionnelle pour les parents?	
Responsabilités/Repas rapide en famille.	<u>Félicitations et valorisation</u>	Repos des parents!	Temps de vraie détente pour soi...