



# Les merveilles du jour

## Qu'est-ce que les merveilles du jour ?

Les merveilles du jour sont les petits bonheurs de notre quotidien. Ce sont ses instants vite oubliés, mais qui pourtant nous remplissent de joie.

Chaque jour, notre cerveau a besoin de se concentrer pendant 5 minutes sur des moments de joie. Cela lui suffit pour nous donner un boost de bonheur. Pourtant, en fin de journée, souvent, il ne nous reste que les éléments négatifs. On s'endort alors avec des sentiments de tristesse, de colère ou encore d'inquiétude.

Chez l'enfant, le rituel du soir permet d'apaiser les émotions de la journée. Aujourd'hui, Bidule, vous propose d'ajouter ce petit exercice à votre rituel du soir. Il permettra à votre enfant de relire les moments de joie de sa journée. Cela va lui permettre d'apprendre à se concentrer sur les moments positifs de sa journée, mais cela va également lui permettre d'améliorer son sommeil.

## Petit plus :

Vous pouvez proposer à votre enfant d'écrire chaque jour trois merveilles dans un carnet décoré par ses soins. Cela lui permettra de pouvoir les relire lorsqu'il en ressentira le besoin.

Vous pouvez également en faire des étiquettes et les disposer dans une boîte à piocher.



# Les merveilles du jour de Bidule

Bonjour, je suis Bidule !

Aujourd'hui, je me suis senti heureux car :  
Ce matin, j'ai entendu les oiseaux  
chanter

Ce midi, j'ai mangé mon repas préféré à  
la cantine (hamburger 🍔)

Ce soir, j'ai joué avec papa au ballon

Et toi, quels sont tes merveilles du jour ?  
Peux-tu les écrire ?





# Mes trois merveilles du jour

A large, light orange cloud-shaped area with a white outline. It contains two horizontal dashed lines for writing.A light green cloud-shaped area with a white outline. It contains two horizontal dashed lines for writing.A yellow cloud-shaped area with a white outline. It contains two horizontal dashed lines for writing.