

## Rituel du matin

- Confectionner une fenêtre en carton, avec des volets qui s'ouvrent sur une image et parole d'un Psaume ou autre prière

(Par exemple Psaume 90, 14 « Dès le matin remplis-nous de ton amour ! Et nous chanterons, nous crierons de joie toute notre vie ! ».)

Ou prendre un cadre de tableau (sans le verre) et y mettre des rideaux, pour pouvoir les ouvrir sur une image.

Quand l'enfant se réveille, on ouvre avec lui les rideaux de sa chambre, ou ses volets, puis après on ouvre ensemble la « fenêtre de prière ».

- Avant d'aller déjeuner, faire « le chat qui se réveille » (à faire l'estomac vide !), voir ci-dessous. En faisant les exercices, le parent peut dire cette prière :

*« Seigneur, comme le chat qui se réveille, je m'étire... Merci pour cette nuit qui vient de passer !*

*Je bouge mes jambes, l'une après l'autre...*

*Et je fais le gros dos : miaou, miaou, je suis prêt pour cette journée ! »*

*(Puis se mettre debout, et taper dans les mains 2x en disant A-MEN)*