

# 4 CONSEILS POUR NE PAS SE LAISSER DÉBORDER PAR LES ENFANTS

1

**FIXER UNE HEURE DE COUCHER POUR LES ENFANTS ET S'Y TENIR**

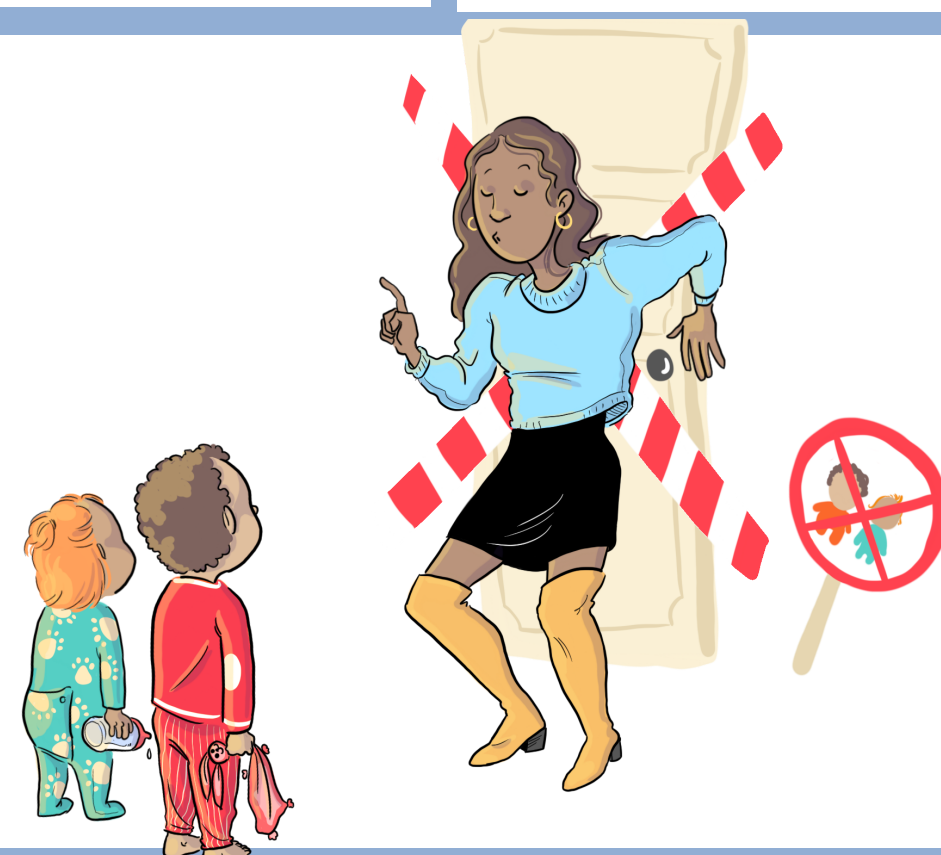


**UNE FOIS COUCHÉS, EXPLIQUER AUX ENFANTS QUE C'EST MAINTENANT LE TEMPS DES PARENTS**

2

3

**GARDER VOTRE CHAMBRE POUR VOUS ET N'ACCEPTÉZ PAS QUE LES ENFANTS Y DORMENT**



**SE RÉSERVER UN REPAS SANS LES ENFANTS AU MOINS 1 FOIS/SEMAINE**

4