

# Conseils de l'ergo – Endroit tranquille

Votre enfant a-t-il besoin d'un endroit tranquille à la maison?  
Réservez un endroit de la maison où créez un coin tranquille et confortable pour ceux qui veulent passer un moment seul.

Essayez de bâtir un fort ou de créer un endroit calme avec :

- chaises, couvertures et draps;
- coussins de sofa;
- table de cuisine avec draps ou couvertures;
- tente ou coin d'une chambre.

Votre enfant peut :

- ajouter des couvertures, oreillers ou poufs;
- apporter ses peluches préférées;
- porter ses pyjamas préférés;
- écouter de la musique douce et apaisante;
- lire un magazine ou un livre qu'il aime.

