

Défi de 30 jours

Un défi en famille et pour les ados. Une action par jour.

En famille

Une action par jour · Fais-le pour de vrai · Partage-le

Semaine 1 : Perdre la peur, ensemble

- | | | |
|---------------|---|--------------------------|
| Jour 1 | Tous ensemble, posez à l'IA la question la plus curieuse qui vous vienne à l'esprit. Que chacun en propose une. Riez des réponses. | ☐ |
| Jour 2 | Que ton enfant lui pose une question qu'il s'est toujours posée (« pourquoi le ciel est-il bleu ? ») et que la machine la lui explique à son âge. | ☐ |
| Jour 3 | Demandez-lui de vous raconter une blague, une devinette ou un virelangue. Rien ne brise la glace mieux que le rire. | ☐ |
| Jour 4 | Que chaque membre de la famille lui demande une idée pour quelque chose à lui (un cadeau, une recette, un projet). Partagez ce qui en est sorti. | ☐ |
| Jour 5 | Inventez tous ensemble un animal impossible et demandez à la machine de le dessiner. Accrochez-le sur le frigo. | ☐ |
| Jour 6 | Interrogez-la sur un endroit du monde que vous aimeriez visiter et qu'elle vous le décrive comme si vous y étiez déjà. | ☐ |
| Jour 7 | Arrêtez-vous et regardez en arrière. Une semaine à vous en servir sans peur. C'est déjà plus que ce que font la plupart des gens. | ☐ |

Semaine 2 : Qu'elle entre dans la vie de la maison

- | | | |
|----------------|--|--------------------------|
| Jour 8 | Demandez-lui le menu de la semaine et la liste de courses. Que les enfants choisissent un jour. | ☐ |
| Jour 9 | Qu'elle vous aide à organiser un plan de week-end en famille, pas cher et amusant, près de chez vous. | ☐ |
| Jour 10 | Que ton enfant s'en serve comme tuteur pour quelque chose de difficile à l'école. Toi à côté, sans corriger. | ☐ |
| Jour 11 | Demandez-lui des idées pour un dîner à thème ou une petite fête, et choisissez-en une tous ensemble. | ☐ |
| Jour 12 | Qu'elle vous aide à écrire ensemble un beau message pour quelqu'un de la famille qui est loin. | ☐ |
| Jour 13 | Résolvez en famille un petit doute ou une panne domestique en l'interrogeant pas à pas. | ☐ |
| Jour 14 | Choisissez la tâche qui vous a le plus aidés cette semaine et décidez d'en faire une habitude. | ☐ |

Semaine 3 : La semaine où l'on crée

Défi de 30 jours · En famille

Jour 15	Créez un conte dont le héros est l'un des enfants. Lisez-le ce soir-là.	☐
Jour 16	Composez une chanson sur votre famille, votre animal ou une blague de la maison. Chantez-la.	☐
Jour 17	Que chacun crée une image de quelque chose qu'il imagine. Montez une petite « galerie » sur le mur.	☐
Jour 18	Concevez ensemble une courte bande dessinée avec un héros inventé par les enfants.	☐
Jour 19	Que le plus grand de la maison crée quelque chose qu'il a toujours voulu (un poème, un récit, un projet). Que les enfants le voient créer.	☐
Jour 20	Inventez un produit impossible et demandez à la machine sa « publicité ». Riez du résultat.	☐
Jour 21	Partagez l'une de vos créations de la semaine avec un grand-parent, un oncle ou un ami. Savourez sa tête.	☐

Semaine 4 : Un projet de famille

Jour 22	Choisissez en famille un petit projet : un conte illustré, un mini-livre de recettes, un album de l'année, une chanson pour quelqu'un.	☐
Jour 23	Répartissez les rôles : qui décide quoi, qui écrit, qui choisit les images.	☐
Jour 24 à 27	Chaque jour, un court moment pour le faire avancer. Qu'on le voie grandir petit à petit.	☐
Jour 28	Donnez-lui une dernière relecture tous ensemble. Améliorez ce qui ne vous convainc pas.	☐
Jour 29	Terminez-le pour de vrai. Imprimez-le, gardez-le ou envoyez-le. Qu'il existe.	☐
Jour 30	Célébrez-le. Montrez votre projet à quelqu'un et racontez comment vous l'avez fait. Rayez la dernière case de l'affiche.	☐



Scanne pour découvrir les livres sur Amazon

freshlab.es/ai-book/reto