

JOUR 1

**Le pouvoir du groupe**

Prendre une photo de groupe.  
Trouver des mots qui expriment la force du groupe.  
En faire un cadre et l'afficher.

JOUR 5

**Ma force !**



Je me trouve un point fort de ma personnalité.  
Si je veux, je le présente aux autres.

JOUR 2

**Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin !**

Chacun réalise une décoration et on les assemble pour en faire une guirlande.

JOUR 6

Je me débarrasse d'une question ou d'un sujet qui m'embête en l'écrivant sur un papier et en le jetant dans la poubelle.

**Ce n'est plus un problème pour moi car je peux trouver une solution.**

JOUR 3

**Petite attention**

Aujourd'hui, je trouve un service à rendre à quelqu'un.

Attention, je lui demande son accord avant d'intervenir.

JOUR 7

**Chanson du jour**

Écoute « Tout le bonheur du monde » de Sinsémilia

On peut même regarder le clip qui est chouette !

JOUR 4

**Collecte de sourires**

Le sourire est contagieux.

**Défi** : Faire sourire un maximum de gens dans cette journée.

JOUR 8

**Prendre soin de soi**

Auto massage du visage.  
On peut s'apporter à soi-même aussi un peu de douceur.



### JOUR 9

#### Et si on partageait ?

Trouver 10 classes en France à qui envoyer nos vœux de bonnes vacances et de bonnes fêtes. Par courrier ou par mail !

Il y a un annuaire des écoles sur [education.gouv.fr](http://education.gouv.fr) !

### JOUR 13

#### Lutin de qualité

Représentons la classe sous forme de petits lutins. Chacun se dessine en lutin et fait un accessoire avec une qualité dessus.

Cet accessoire doit être placé à l'endroit du corps de la qualité.

Exemples : généreux → cœur, doué au foot → jambes ...

### JOUR 10

#### Distribution de bonne humeur

Sur la cour ou dans la rue, distribue les sourires, les salutations et les compliments sans rien attendre en retour.

### JOUR 14

#### Un peu de douceur

Un bisou, un massage, un mot doux à une personne de ton choix.

Attention, je dois assurer que mon ami.e est prêt.e à recevoir mon attention =)

### JOUR 11

#### Petits bonheurs

Cite 3 petits bonheurs de ta journée (ou de la veille). Ça peut être quelque chose que tu as fait, reçu, vu, entendu, ou un moment que tu as vécu ... Ce doit être des choses qui t'ont fait plaisir, qui t'ont fait sourire !

### JOUR 15

#### Calcul savant



Additionnons nos âges pour savoir à quel point nous avons de l'expérience à partager ensemble.

Pour les plus grands, ça fait combien d'heures ? Et de minutes ? =)

### JOUR 12

#### Œuvre collective

Essayer de réaliser un scrabble géant avec les prénoms de tous les membres du groupe.

Mis ensemble, l'œuvre est vraiment belle !

### JOUR 16

#### Méditation

Avec ou sans musique, prendre quelques minutes pour se retrouver avec soi-même. Les yeux fermés, écouter les bruits qui nous entourent, se connecter à son corps, arrêter le temps ...



JOUR 17

**Liste au Père Noël**

On oublie le matériel et, ensemble, on fait une liste en demandant de quoi construire un monde meilleur.

JOUR 21

**Jeu coopératif**

Jeu en plein air ou jeu de société

Nous sommes différents et nous apportons des talents qui se complètent.  
Ensemble nos objectifs sont plus faciles à atteindre.

JOUR 18

**Un esprit sain dans un corps sain**

Je liste les petites choses que je fais pour préserver mon propre corps.

JOUR 22

**Brainstorming**

Trouver un maximum de jolis mots qui désignent de belles valeurs, de beaux sentiments, ...

JOUR 19

**Une étoile pour ...**

Réaliser une étoile en origami et l'adresser à une personne qui nous rend heureux.

JOUR 23

**Bienveillance pour ma planète**

Réfléchissons ensemble aux petites actions que l'on peut mettre en place pour protéger notre environnement.

JOUR 20



**Écriture**

Je m'autorise à imaginer et à décrire mon monde idéal.

Pour les plus jeunes ou les moins à l'aise en écriture, on peut dessiner aussi.

JOUR 24



**Réveillon**

Aujourd'hui, en pleine conscience, je savoure la beauté des décorations, la présence des gens, les attentions qu'on a envers moi.  
Je n'oublie pas de témoigner mon amour à mes proches.

