

JOUR

Le pouvoir du groupe

Prendre une photo de groupe.
Observe la photo : pourquoi ce groupe est fort ?

JOUR

Ma force !



Moi, je suis très fort pour...
Et toi, quel est ton talent ?

JOUR 2

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

Chacun décore une boule de Noël et on les assemble pour en faire une grande guirlande.

JOUR

Dessine quelque chose qui t'embête, chiffonne ou déchire ton dessin et jette le à la poubelle.

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

JOUR

Petite attention

Aujourd'hui, j'aide un copain s'il a besoin pour travailler, pour s'habiller ou pour autre chose.

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

JOUR

Chanson du jour

Écoute « Tout le bonheur du monde » de Sinsémilia

On peut même regarder le clip qui est chouette !

JOUR

Collecte de sourires

Le sourire est contagieux.
Défi : Faire sourire un maximum de gens dans cette journée.

JOUR

Prendre soin de moi

Pour me détendre, je peux me faire tout.e seul.e des petits massages du visage.



JOUR

Partager sa joie

Réalise 5 dessins de Noël. Distribue les à des personnes en leur souhaitant de bonnes fêtes.

JOUR

Lutin de qualité

Colorie ton petit lutin.
Le nom de ton lutin, c'est une de tes qualités : discute avec les autres pour savoir comment tu peux l'appeler.

JOUR

Distribution de bonne humeur

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

JOUR

Un peu de douceur

Un bison, 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

Petits bonheurs

Quelles sont les petites choses qui t'ont fait sourire aujourd'hui ?

JOUR

Calcul savant



Combien de petites mains y a-t-il dans le groupe ?
Compte et tu verras à quel point vous pouvez construire plein de choses ensemble.

JOUR

Œuvre collective

Chacun colorie son morceau de puzzle.
Mis ensemble, l'œuvre est vraiment belle !

JOUR

Méditation

Avec ou sans musique, les yeux fermés, écouter les bruits qui nous entourent, se connecter à son corps, arrêter le temps ...



JOUR

Liste au Père Noël

Si le Père Noël pouvait t'apporter autre chose que des jouets, que voudrais-tu ?

JOUR

Jeu coopératif

Jouons ensemble 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

Un esprit sain dans un corps sain

Qu'est-ce que je peux faire pour prendre soin de mon petit corps ?

JOUR

Chasse aux mots

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

JOUR

Une étoile pour ...

Décore une étoile et offre la à une personne qui te rend heureux.

JOUR

Bienveillance pour ma planète

Comme la nature est belle.
Que peut-on faire pour la protéger tous les jours ?

JOUR

Dessin

Comment serait ton monde parfait ?
Dessine le



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.

