

### JOUR 1

« La vie ce n'est pas attendre que l'orage passe. C'est d'apprendre à danser sous la pluie »

SÉNÈQUE

### JOUR 5

Ma force !



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

### JOUR 2

« L'obscurité ne peut pas chasser l'obscurité, seule la lumière le peut.  
La haine ne peut pas chasser la haine, seul l'amour le peut. »

Martin Luther King

### JOUR 6

Chanson du jour

Écoute « Tout le bonheur du monde »  
de Sinsémilia

On peut même regarder le clip qui est chouette !

### JOUR 3

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

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

### JOUR 7

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 4

Collecte de sourires

Le sourire est contagieux.

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

### JOUR 8

« J'ai décidé d'être heureux car c'est bon pour la santé »

Voltaire



JOUR 9

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était, aie confiance en ce qui sera »

**Bouddha**

JOUR 13

**Prendre soin de soi**

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

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

**Brainstorming**

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

JOUR 11

**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 15

« N'aie pas peur d'avancer lentement. Aie peur de rester immobile. »

**Proverbe chinois**

JOUR 12

**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 16

« Qui regarde à l'extérieur rêve. Qui regarde à l'intérieur s'émerveille. »

**CARL GUSTAV JUNG**



JOUR 17

**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 21

**Une étoile pour ...**

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

JOUR 18

**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 22

« La modeste et douce bienveillance est une vertu qui donne plus d'amis que la richesse et plus de crédit que le pouvoir »

Comtesse de Ségur

JOUR 19

**Bienveillance pour ma planète**

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

JOUR 23

« Fais de ta vie un rêve et d'un rêve une réalité »

Antoine de ST EXUPERY

JOUR 20

**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 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.

