



FORUM DES CENTRES TEM

# IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 18 mai**

**au vendredi 22 mai**

**2020**

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

**TITRE DE L'ACTIVITÉ :** **Recette pour un moment de bonheur.**

Bonjour,

Je te propose une recette à réaliser seul ou en groupe. L'objectif est de pouvoir convoquer, dans ton esprit, un souvenir dans lequel tu t'es senti bien, pour faire le plein d'émotions positives, une sorte de boîte à soleil personnelle.



Tu peux le réaliser en écrivant ta recette sur une feuille, ou simplement en la construisant dans ton esprit.

## Déroulement :

- Tu peux te rappeler un moment pendant lequel tu t'es senti très bien.
- Quand ce moment est perçu, tu peux détailler le lieu, les personnages et l'activité qui t'ont procuré cette sensation de bonheur, de plaisir. Ce seront les ingrédients de ta recette.
- Puis, tout en pensant toujours au plaisir que t'a amené cette situation, tu peux stimuler tes sens, en fermant les yeux, par exemple. Ce sera la préparation de ta recette :
- Sentir les odeurs
- Ressentir les sensations (la chaleur du soleil, le froid de la neige, le vent salé du bord de mer...).
- Avoir des goûts dans la bouche
- Entendre des sons.

Quand tu es bien installé dans ce souvenir, dans cette situation, imagine un objet qui pourrait être associé à ce moment de bonheur, et qui pourrait être tout le temps avec toi. Ou, si tu le souhaites, tu peux mettre ta recette sur papier, en y ajoutant un dessin, un collage etc.

Les exemples ci-dessous vont pouvoir t'aider

### Exemple 1 :

*Temps : 10 minutes*

*Ingrédients : de l'eau, du soleil.*

*Préparation : enlever ses chaussettes, tremper ses pieds dans l'eau, entendre les vagues, battre des pieds, respirer profondément, fermer les yeux.*

### Exemple 2 :

*Temps : 1 heure*

*Ingrédients : un dimanche de novembre, un pyjama, un livre, de cookies.*

*Préparation : enfiler son pyjama, se pelotonner dans un fauteuil, lire avidement en ayant en croquant des cookies au chocolat.*

Tu pourras garder ta recette avec toi et la relire, ou avoir ton objet ressource, quand tu auras besoin de te rappeler à un moment de bonheur.



Prends soin de toi !

Remarques :

Pour aller plus loin (références et liens) :