

# IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 6 avril**

au **vendredi 10 avril**

**2020**

1-4P (4 à 8 ans)

5-8P (9 à 13 ans)

9-11S (13 à 15 ans)

PLUS (tous âges)

## TITRE DE L'ACTIVITÉ : Graines de bonheur pour petits et grands

Consigne / Descriptif :

Bonjour à toi, à tes parents et à tes frères et sœurs si tu en as ! 😊

Dans ce petit jeu, je t'invite à tester une série de petites cartes rigolotes pour semer des graines de bonheur dans le cœur de tes proches et de tes amis !

Tu peux découper une à une les cartes de la page suivante, ou tu peux simplement disposer les planches de cartes devant toi, pour que tout le monde à la maison puisse bien les voir.

Il te suffit ensuite simplement de choisir une carte qui te plaît particulièrement, et d'essayer de réaliser ce qu'elle te demande.

Par exemple, si sur la carte c'est écrit « *Raconte une anecdote positive que tu as eu avec quelqu'un* », tu réfléchis et tu peux te souvenir d'avoir joué avec ta sœur à cache-cache dans le jardin, d'avoir appris à cuisiner un gâteau avec ta maman, ou encore d'avoir aimé regarder un film avec ton meilleur copain. Ensuite tu racontes à haute voix ce souvenir, cette expérience que tu as appréciée et tu peux observer la réaction des personnes autour de toi. Tous seront sûrement très contents !

Peut-être découvriras-tu des émotions chez les personnes qui t'entourent, tu les verras sourire de joie, tu seras toi-même surpris d'entendre des gentilles choses sur toi que tu ne connaissais pas, et tu voudras recommencer à jouer avec les mêmes personnes ou avec d'autres !

Tu verras, c'est un jeu très amusant ! J'espère qu'il te plaira et qu'il vous fera passer des bons moments tous ensemble.



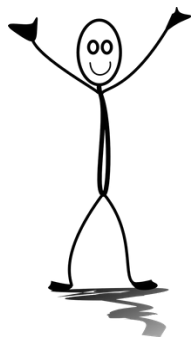
Remarques :

Cette activité vise à enrichir les émotions des enfants/jeunes, à cultiver l'altruisme, la gratitude, l'amour/l'amitié et l'empathie. C'est un jeu collaboratif qui ne peut être qu'apprécié par petits et grands !

Beaucoup de plaisir avec « **Graines de bonheur pour petits et grands** » ...

Pour aller plus loin (références et liens) :

<https://papapositive.fr/jeux-developper-lempathie-reduire-violence-a-lecole/>



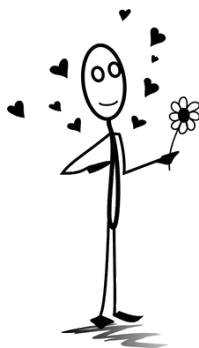
**Dis à qui tu veux : "Je suis heureux d'être avec toi"**



**Chante une chanson pour quelqu'un**



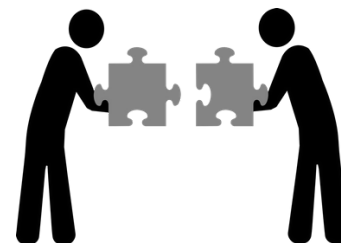
**Raconte une anecdote positive que tu as eu avec quelqu'un ici**



**Offre un compliment**



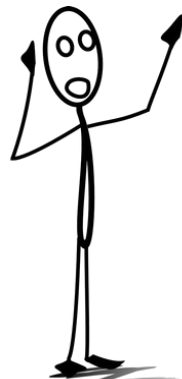
**Demande comment se sent une personne près de toi**



**Propose ton aide**



**Propose à quelqu'un de jouer avec toi**



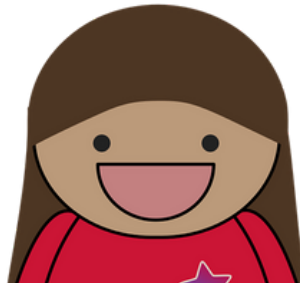
**Ecoute quelqu'un sans le juger**



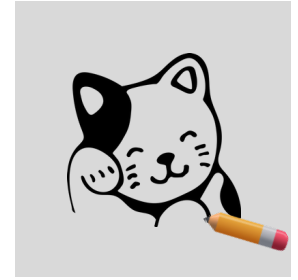
**Cite ou écris une qualité d'une personne près de toi**



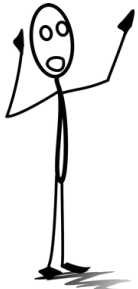
**Si tu es en colère contre  
quelqu'un, respire et essaye de  
deviner pourquoi elle a agi  
comme cela**



**Rends un service sans  
qu'on ne te le demande**



**Offre un dessin à  
quelqu'un**



**Explique quelque chose que  
tu as bien compris à  
quelqu'un qui rencontre des  
difficultés**



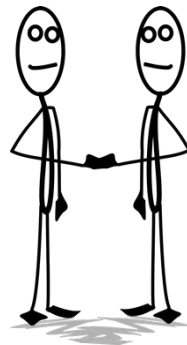
**Souris à quelqu'un avec  
toute ta sympathie**



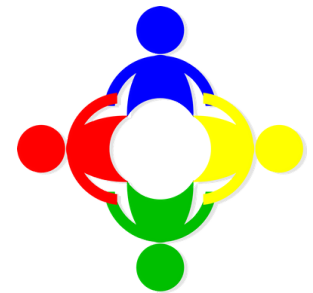
**Prends quelqu'un dans  
tes bras**



**Partage quelque chose  
avec quelqu'un**



**Propose une activité à  
quelqu'un**



**Demande de l'aide à  
quelqu'un**

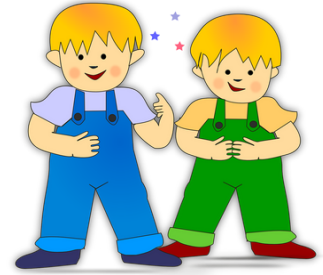
*Merci*



**Remercie une ou plusieurs personnes en expliquant ce qu'elles ont fait ou ce qu'elles représentent pour toi**



**Encourage quelqu'un**



**Raconte une histoire captivante ou rigolote à quelqu'un**



**Conseille ou prête un livre que tu as aimé à quelqu'un**



**Cite deux personnes que tu aimerais mieux connaître dans la classe**



**Fais la paix avec quelqu'un**