

PETIT CARNET DE BONHEUR(S)

POUR LES VACANCES DE FIN D'ANNEE



Voici des petits défis à relever pendant les vacances. Défis où se mêlent des jeux, du dessin, de l'écriture, de la lecture.

Un défi par jour (voire un peu plus) pour les deux semaines à venir. Mais aucune obligation. Tu fais ce que tu veux, ce que tu peux.

A faire dans l'ordre, dans le désordre, peu importe, en fonction de l'humeur du jour.

Objectif : être heureux (rien que ça !!!!)

Je te propose de trouver un petit cahier pour noter tes expériences, tes découvertes, recueillir tes petits ou grands bonheurs. Tu peux aussi en fabriquer un...

Prends soin de ce carnet comme tu prends soin de toi. Amuse-toi et fais-toi confiance !!! Go go go !!!!

Défi 1 : Tous les soirs, je note trois choses qui m'ont fait du bien, qui m'ont apporté de la joie, du bonheur.

Défi 2 : Je raconte le rêve que j'ai fait et qui m'a le plus marqué.

Défi 3 : Mon rêve le plus fou : Quel est mon plus grand rêve pour l'avenir ?

Défi 4 : Lettre à moi-même : je rédige une lettre à celle ou celui que je serai dans 10 ans

Défi 5 : Aujourd'hui, j'écris une lettre, une carte, un mail, un sms à une personne qui compte beaucoup pour moi. Je la-le remercie d'être dans ma vie et je lui explique pourquoi je suis heureux.se qu'il/ elle fasse partie de ma vie. Je peux aussi écrire à plusieurs personnes si le cœur m'en dit.

Défi 6 : Un souvenir heureux de l'école primaire. Je me souviens d'un moment particulièrement heureux de mes années au primaire et je le raconte. Que s'est-il passé de si formidable ? Comment je me suis senti.e ?

Défi 7 : Un poème. Aujourd'hui, je suis poète.esse. Je me lance. J'écris quelques vers ou un long poème sur un sujet qui me tient à cœur. Je le lis à voix haute pour moi-même. Je suis fier.ière de moi !!

Défi 8 : Je dessine une fleur, des feuilles, des végétaux, un arbre, un bouquet. N'importe pourvu que ça me plaise !!

Défi 9 : Je dessine un cœur et je le décore de la manière qui me plaît (collage, peinture, feutre, crayons de couleurs). N'importe pourvu que ça me plaise !!

Défi 10 : Je choisis un mot que j'aime et je le dessine avec des lettres découpées dans un journal, des feutres, en mettant du relief, en calligraphiant. N'importe pourvu que ça me plaise !!

Défi 11 : Je prépare un thé, un café ou un verre de grenadine pour ma mère, mon père, mon frère ou ma sœur, ma grand-mère ou mon grand-père.... N'importe, pourvu que ça fasse plaisir à la personne à qui je vais l'offrir !!

Défi 12 : Je prépare un dessert, un gâteau, des biscuits pour les membres de ma famille. Je peux aussi proposer à quelqu'un de partager ce moment de cuisine.

Défi 13 : Je passe une journée sans écran, au moins une demi-journée... Je sais que ça va être dur (et là, je parle pour moi !!!) Mais on peut le faire !!

Défi 14 : Je fais une balade dehors. Tant pis si il pleut, si il fait de vent, je sors, je vais prendre l'air et je regarde la nature autour de moi. Récolte de petits bonheurs pour le défi 1 assurée.

Défi 15 : Je cherche un poème qui me plaît, je le lis (à voix haute, c'est mieux !!). Je le recopie dans mon cahier (ou pas)

Défi 16 : Je lis un article de journal, je le découpe et je le colle dans mon cahier (ou pas !!). J'essaie d'expliquer en quelques mots ce qui me plaît dans cet article

Défi 17 : J'écoute une chanson qui me plaît. Je trouve les paroles et je les colle ou les recopie

dans mon cahier. Pourquoi cette chanson me plaît-elle tant ?

Défi 18 : Je recherche une chanson que je chantais quand j'étais plus jeune et je la chante à tue-tête... comme « dans le temps » 🤪

Défi 19 : Je regarde un film ou un dessin animé qui me plaît et je note ce que ça me fait... Si c'est drôle, ris !! Si c'est triste, pleure !!!

Défi 20 : Quels sont les gens qui m'inspirent ? Que j'admire ? Je cherche une photo d'eux et je note à côté ce qui m'attire particulièrement chez eux.elles.

*« Ce n'est pas parce que les choses
nous paraissent difficiles
que nous n'osons pas les faire... »*

*C'est parce que nous n'osons pas les faire qu'elles paraissent
difficiles... »*

« Non quia difficilia sunt non audemus, sed quia non audemus
difficilia sunt. »

Sénèque, Lettres à Lucilius, XVII, 104, 26