

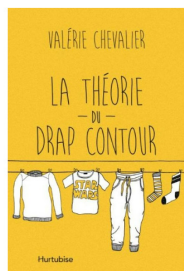
Fiche d'activités 027



Un moment pour soi pendant les fêtes

Le temps des fêtes est une période idéale pour se rapprocher, partager et réfléchir. Pourquoi ne pas en profiter pour découvrir des livres inspirants ? Les histoires sur le développement personnel nous aident à mieux comprendre nos émotions, à cultiver la gratitude et à renforcer nos liens.

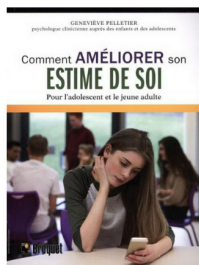
En famille ou en groupe, prenez un moment pour explorer des lectures qui parlent de bienveillance. Ces livres peuvent devenir des points de départ pour des discussions enrichissantes et des activités créatives.



TROUVE LE LIVRE →



TROUVE LE LIVRE →



TROUVE LE LIVRE →



Découvre la liste de lecture d'AGOL sur le sujet : [Livres et romans Développement personnel pour les jeunes](#) |

ACTIVITÉ CRÉATIVE : CRÉER DES MARQUE-PLACES AVEC DES MESSAGES POSITIFS

Pendant les repas des fêtes, transformez la table en un espace de gratitude et de bienveillance. Chaque invité doit créer un marque-place qui contient un mot positif ou un compliment. Ensuite, il le dépose à une place. À la fin du repas, chacun repart avec un message qui fait du bien !

Objectifs : Développer l'expression écrite et la créativité, favoriser la reconnaissance et l'empathie, renforcer les liens familiaux et sociaux.

Matériel : Carton ou papier épais, feutres, autocollants, ciseaux, rubans (facultatif).



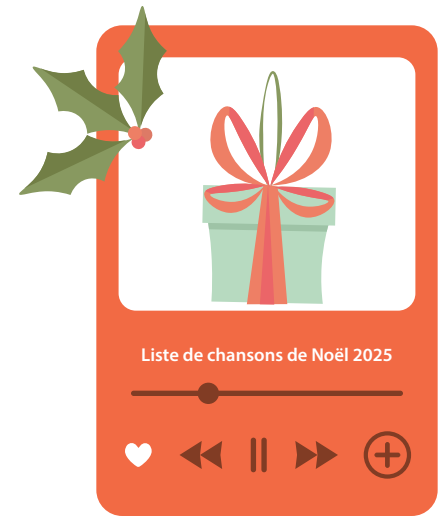
Astuce : Utiliser un demi-bouchon de liège pour faire tenir le marque-place.

ACTIVITÉ DE GROUPE : LISTE DE LECTURE CHANSONS DU TEMPS DES FÊTES

La musique rassemble et crée une ambiance unique. Proposez à chaque membre de la famille ou du groupe de choisir une chanson pour composer la liste de lecture du temps des fêtes. Cette activité favorise l'inclusion et permet de découvrir les goûts musicaux de chacun.

Objectifs : Encourager la coopération et la communication, stimuler la curiosité musicale, créer un moment festif et participatif.

Matériel : Appareil pour écouter la musique (téléphone, système de son), papier et crayons pour noter les choix.



ACTIVITÉ CULINAIRE : RECETTE SURPRISE

Ajoutez une touche ludique à la cuisine des fêtes ! Préparez un tirage au sort avec plusieurs recettes simples et festives. La recette tirée sera réalisée ensemble. Cette activité transforme la préparation du menu en un moment de complicité et de créativité.

Objectifs : Développer la motricité fine et la coordination, favoriser la coopération et la planification, stimuler la créativité culinaire.

Matériel : Des bouts de papier, des crayons et un récipient pour y mettre les idées de recettes.

Des recettes pour vous inspirer :

- [Cahier d'activités, page 116](#)
- [Recettes du temps des Fêtes, originales et simples | Zeste](#)

ACTIVITÉ D'ÉCRITURE : LETTRE AU FUTUR SOI

Invitez chacun à écrire une lettre à soi-même pour l'année prochaine. On peut y noter ses souhaits, ses rêves ou ses objectifs. Cette activité encourage la réflexion personnelle et crée un souvenir précieux à relire plus tard.

Objectifs : Développer l'expression écrite et la projection dans le futur, favoriser la conscience de soi et la planification, stimuler la créativité et l'introspection.

Matériel : Papier, enveloppes, crayons.



actionreussite.ca



www.facebook.com/actionreussiteAT



www.instagram.com/actionreussiteat/



pinterest.com/ActionReussiteAT/

