



# Activité de la semaine

*Une activité simple et bienveillante à partager en famille* ❤️

## Les 4 boules des souvenirs

### Pour quel âge ?

(Adaptable jusqu'à 8 ans, car les plus grands pourront écrire leurs souvenirs eux-mêmes.)

### Ce qu'on apprend

- Identifier et exprimer ses émotions
- Développer la mémoire et la gratitude
- Verbaliser les souvenirs importants de l'année
- Créer un moment de partage en famille
- Favoriser la créativité et l'expression personnelle

### Ce qu'il te faut

- Les pages imprimées de l'activité
- Des crayons de couleur / feutres
- (Option) Une paire de ciseaux pour découper chaque boule
- Un environnement calme et rassurant

### Comment faire

- Chaque week-end de décembre, invite ton enfant à choisir un souvenir fort de son année : un moment drôle, un fou rire, un moment doux, un petit défi, ou même un instant un peu triste mais important.
- Il dessine (ou écrit) ce souvenir dans la grande boule.
- Vous pouvez ensuite en discuter ensemble, rire, raconter, se souvenir, partager.
- À la fin du mois, vous aurez 4 souvenirs précieux à garder, à relire, ou à afficher. 🎄❤️

### Le petit mot pour le parent

Cette activité m'a été inspirée par un fou rire à la maison.

Les enfants gardent en mémoire des moments parfois inattendus, drôles ou touchants... et ils adorent les raconter.

Ces boules sont là pour ça : prendre un instant pour se souvenir, rire ensemble et parler de l'année écoulée, tout en douceur ❤️



L'objectif n'est pas la perfection, mais le plaisir d'apprendre avec douceur ❤️



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT





## Les 4 boules des souvenirs

### Pourquoi cette activité ?

Cette activité a été inspirée par un moment du quotidien qui m'a beaucoup fait sourire.

Un jour, mon fils m'a ressorti un souvenir complètement inattendu :  
"Tu te rappelles quand papa ramassait les crottes de Fréja (notre chienne) ?  
Il disait que "Ce chien est une machine à crottes !"

Il était plié de rire... et ce simple souvenir l'a marqué plus que je ne l'imaginais.  
Les enfants ont cette capacité incroyable à retenir des instants que nous, adultes, oublions parfois :

un fou rire, une petite peur, un moment de fierté, un événement touchant...

### C'est pour ça que j'ai créé Les 4 Boules des Souvenirs :

Une façon douce et ludique de revenir sur l'année écoulée, d'écouter nos enfants, de rire avec eux, et de leur apprendre à reconnaître leurs émotions.

#### Le principe est simple :

Chaque week-end de décembre, l'enfant choisit un souvenir fort de son année :

- ✨ un moment drôle
- ✨ un moment dont il est fier
- ✨ un instant doux
- ✨ un moment qui l'a marqué

Il le dessine dans la grande boule du week-end correspondant.

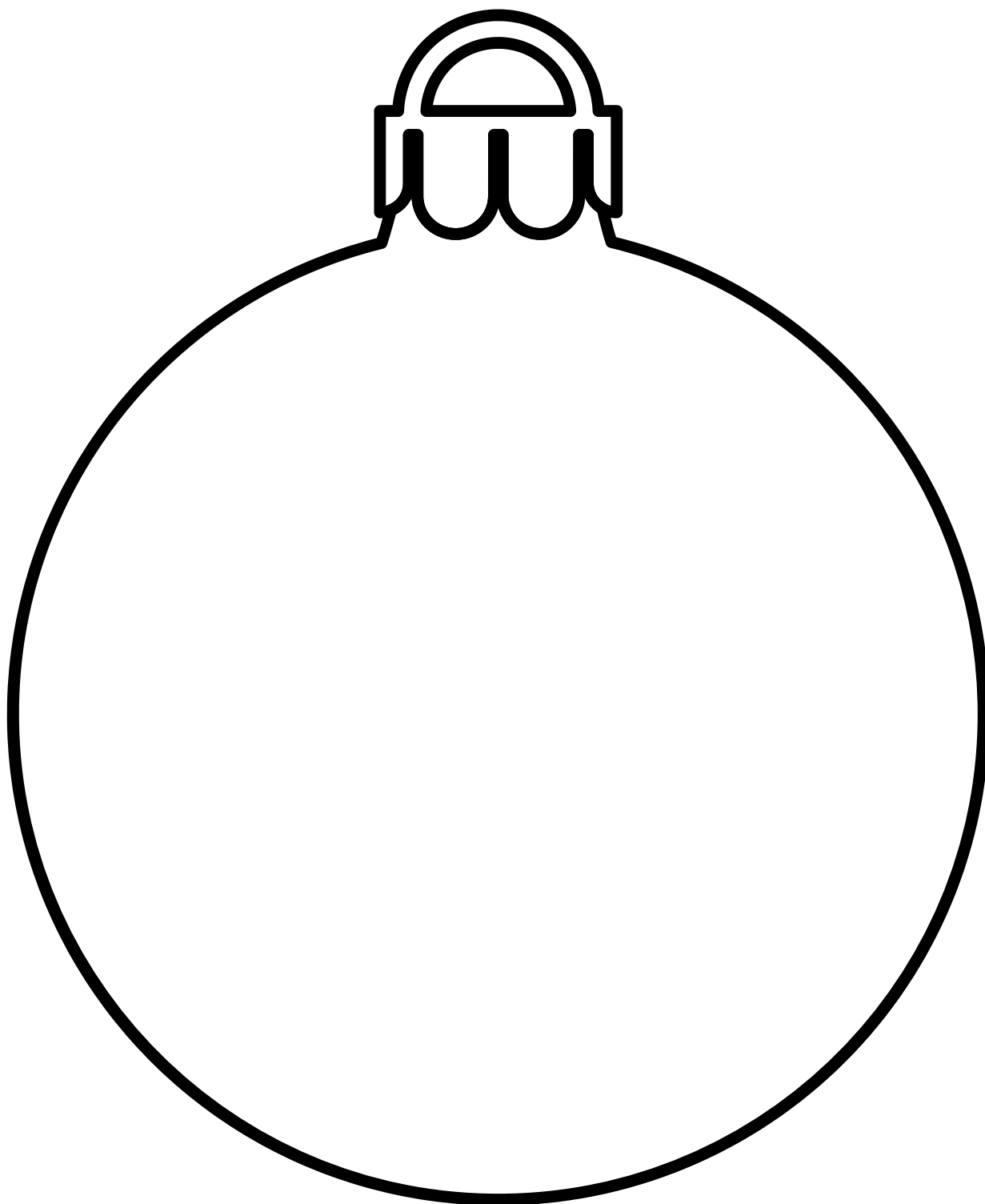
À la fin du mois, vous aurez un petit recueil de souvenirs précieux, à garder, relire ou afficher.



## Souvenir n°1

Choisis un moment de ton année qui t'a marqué : un fou rire, un moment doux, une petite fierté...

Dessine-le dans cette boule 

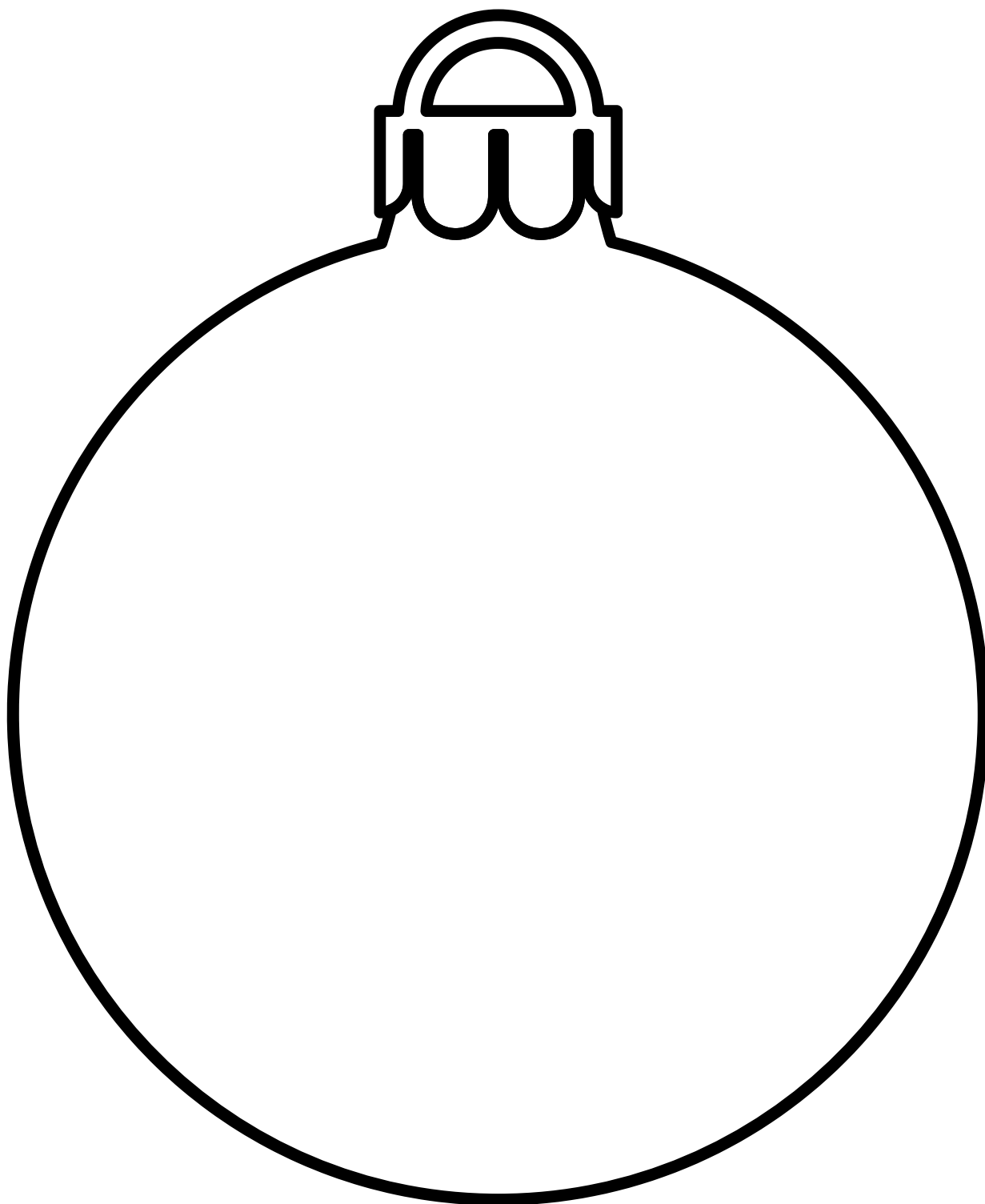




## Souvenir n°2

Choisis un moment de ton année qui t'a marqué : un fou rire, un moment doux, une petite fierté...

Dessine-le dans cette boule ❤️

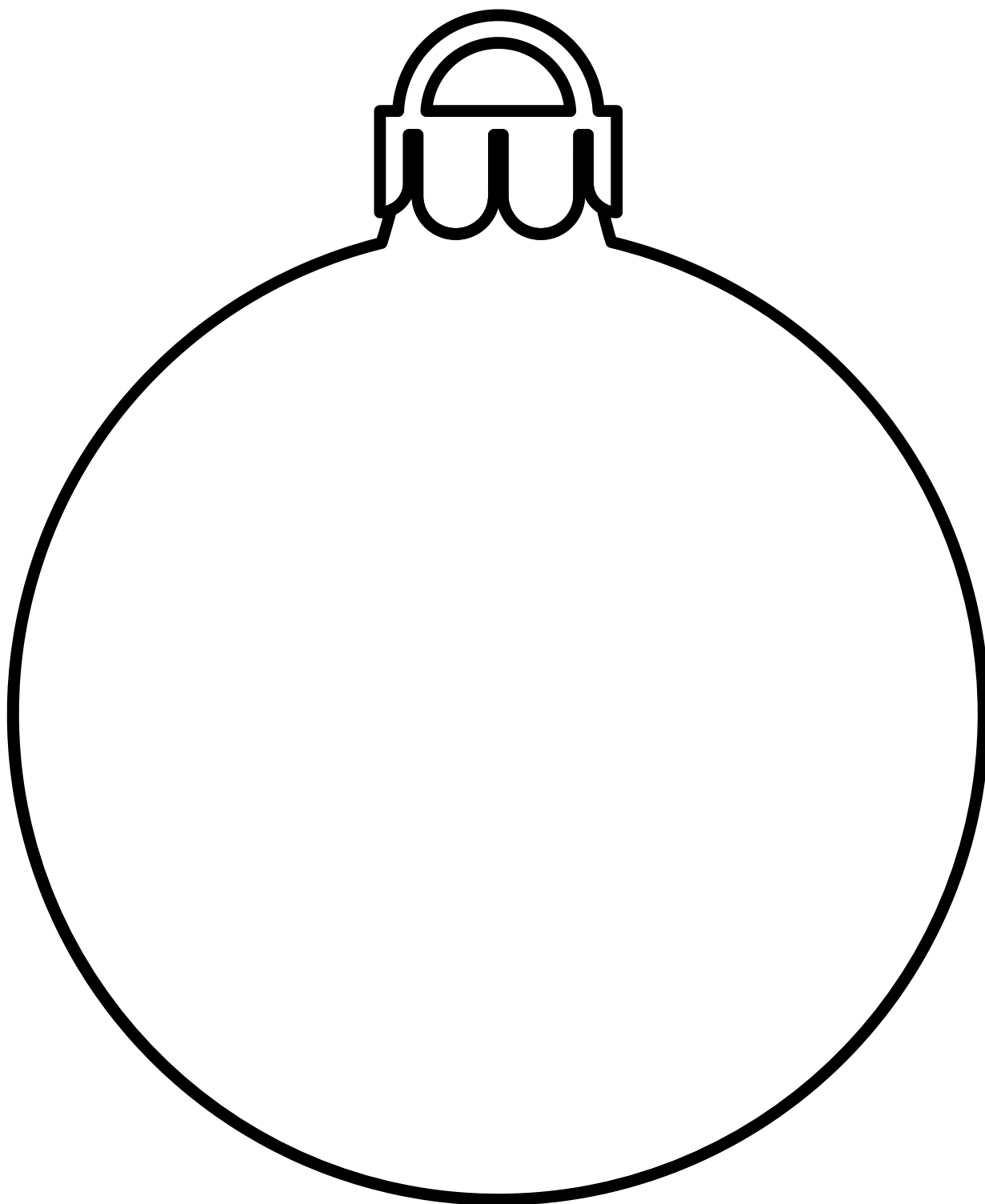




## Souvenir n°3

Choisis un moment de ton année qui t'a marqué : un fou rire, un moment doux, une petite fierté...

Dessine-le dans cette boule ❤️





## Souvenir n°4

Choisis un moment de ton année qui t'a marqué : un fou rire, un moment doux, une petite fierté...

Dessine-le dans cette boule ❤️

