



Activité de la semaine

Une activité simple et bienveillante à partager en famille ♥

Ma mini-liste de joie

Pour quel âge ?

À partir de 3 ans, et sans limite d'âge ♥

Les plus petits dessinent, les plus grands écrivent ou décrivent leur moment de joie du jour.

C'est une activité douce, simple, et adaptée à tous les enfants.

Ce qu'on apprend

- Identifier les petits moments positifs de la journée.
- Développer sa capacité à se recentrer et à cultiver la gratitude.
- Apprendre à exprimer ce qu'il a vécu ou ressenti.
- Renforcer la confiance en soi à travers une routine valorisante.
- Installer un rituel du soir calme, sécurisant et apaisant.

Ce qu'il te faut

- Une feuille (ou un petit carnet).
- Des crayons / feutres.
- Eventuellement : un endroit dédié pour afficher les dessins (mur, porte, ficelle + petites pinces...).
- Un moment calme ensemble, avant l'histoire du soir.

Comment faire

- Installe un petit temps calme avant l'histoire du soir.
- Propose à ton enfant de dessiner une seule chose qui lui a fait plaisir aujourd'hui (un câlin, un jeu, une chanson...).
- Laisse-le dessiner librement, sans pression.
- Puis échangez brièvement : "Qu'est-ce que tu as aimé aujourd'hui ? Pourquoi ?"

Accrochez ensuite le dessin pour créer une petite guirlande ou un mur de jolis moments.

Le petit mot pour le parent

Ce petit rituel du soir aide ton enfant à se poser, à s'apaiser et à terminer la journée sur une note positive.

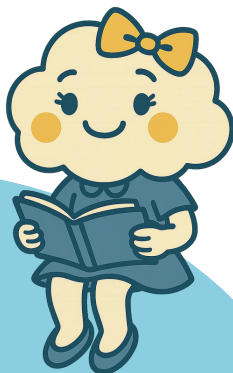
En dessinant un seul moment de joie, il apprend à exprimer ce qu'il ressent et à cultiver le positif. Et toi, tu partages avec lui un instant calme, doux, et rassurant ♥



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



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT





Ma mini-liste de joie

Dessine ici la petite chose qui t'a fait du bien aujourd'hui.

♥ *Il n'y a pas de petit bonheur. Tout compte.*



Ma mini-liste de joie

Aujourd'hui, j'ai aimé...

Choisis un souvenir doux, un jeu, un câlin ou une chanson... et dessine-le ici.

♥ *Tu peux utiliser toutes les couleurs que tu veux.*



Ma mini-liste de joie

*Un joli souvenir pour ce soir
Dessine un moment qui t'a fait sourire dans ta journée.*

♥ *Ton dessin raconte une histoire rien qu'à toi.*



Ma mini-liste de joie

*Ce qui m'a rendu heureux·se aujourd'hui
Un câlin, un copain, un dessin, une rigolade... choisis ton moment
préféré et illustre-le.*

♥ *Chaque dessin est un trésor à garder.*



Ma mini-liste de joie

*Ce qui m'a rendu heureux·se aujourd'hui
Un câlin, un copain, un dessin, une rigolade... choisis ton moment
préféré et illustre-le.*

♥ *Chaque dessin est un trésor à garder.*