



# 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.

### 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.

### 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.



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



Proposé par 7J UN JOUR UN T-SHIRT

### 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 ❤





## 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.