

On cultive la joie en famille, dans la classe

Tu peux demander à tes parents ou à ton enseignant.e d'afficher ce petit tableau dans un endroit visible de la maison ou de la classe et vous pourrez y jouer ensemble quand quelqu'un en a envie. Il suffit de choisir une activité. Ou alors vous pouvez décider de choisir une activité commune un jour donné comme un rituel que tout le monde réalisera pour cultiver le bonheur en famille ou dans la classe.

Merci à mon corps



Je dis merci à mon corps pour me permettre de respirer et de faire tout ce que je sais faire.
Je réfléchis : si je devais me remercier moi-même, pour quoi me remercierais-je ?

J'admire

Je dis le nom de la personne que j'admire le plus au monde et pourquoi. Je cite les qualités que je lui reconnais car ces qualités sont sûrement en germe en moi.
Je m'imagine dans sa peau et je pense/agis comme elle.



Merci aux autres

Je pense aux personnes qui m'aident, qui me soutiennent, qui prennent soin de moi, qui me témoignent de l'amour et je leur dis merci.



Dîner

Si j'avais la possibilité d'inviter n'importe qui au monde (mort ou vivant) à dîner, qui inviterais-je ? Pourquoi ? Qu'aurais-je envie de lui demander ?



Qui ?

Je dis qui est la personne qui me connaît le mieux au monde.



Amitié

Je dis ce que signifie l'amitié pour moi, les qualités que devrait avoir un bon ami et comment on reconnaît qu'on est ami avec quelqu'un.



Mon lieu ressource



Je parle d'un endroit où j'aime m'isoler pour me ressourcer, me sentir mieux.
Je le décris : les sons, les couleurs, les odeurs... et je ressens bien dans mon corps les sensations agréables associées.

Mes souvenirs



Je raconte
-un des meilleurs souvenirs de ma vie,
-le plus beau cadeau que j'ai reçu,
-la meilleure surprise qu'on m'a faite.

Mon moment

Je réfléchis au moment que je préfère dans la journée.
Lequel est-ce ?
Pourquoi ?



Rire

Je dis le nom de la dernière personne qui m'a fait rire.



Merci à la vie



Si je devais dire merci à la vie, pour quoi la remercierais-je ?

Compliments

Je dis le dernier compliment que j'ai reçu et le dernier que j'ai donné.

