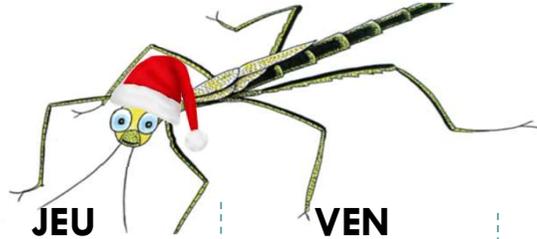
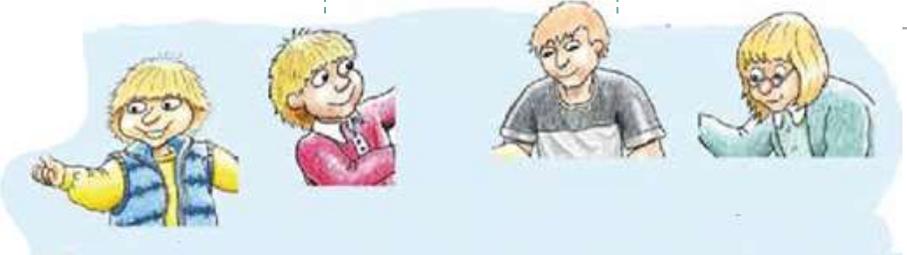




# CALENDRIER DE L'AVENT AVEC ZIPPY



DIM	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25



[www.aihd.mu](http://www.aihd.mu)



## Le calendrier de l'avent. Version Adulte



<i>Eteindre les écrans et accorder mon attention aux personnes que j'aime.</i>	<i>Se balader dans la nature.</i>	<i>Faire un temps de silence/prier/respirer profondément .</i>	<i>Prendre (minimum) 5 minutes de temps de qualité par jour (et par enfant).</i>	<i>Remplir un bocal avec des idées sur comment prendre soin de moi et piocher une idée par jour.</i>	<i>Dire aux personnes que j'aime ce que j'apprécie chez eux et vice versa.</i>
<i>Prendre un temps pour agréable avec les personnes que j'aime.</i>	<i>Dire je t'aime aux personnes qui me sont chères.</i>	<i>Appeler une personne que j'aime pour prendre de ses nouvelles.</i>	<i>Faire une liste de mes forces/qualités.</i>	<i>M'accorder un moment de bien-être.</i>	<i>Danser sur ma musique préférée.</i>
<i>Prendre une photo (rigolote) avec les personnes que j'aime.</i>	<i>Trouver une solution à un problème en me respectant, respectant l'autre et l'environnement.</i>	<i>Partager une blague.</i>	<i>Prendre le temps d'écouter quelqu'un.e</i>	<i>Faire une liste de ce qui me rend heureux.se</i>	<i>Remercier une personne qui m'a aidée.</i>
<i>Décorer la maison pour la Noël.</i>	<i>Faire une activité qui me rend heureux.se</i>	<i>Demander de l'aide pour une difficulté/problème.</i>	<i>Connecter avec le sentiment de joie en pensant à un souvenir agréable.</i>	<i>Nommer un sentiment que je ressens au cours de la journée.</i>	<i>Penser aux 3 meilleurs moments de la journée et je dis MERCI!</i>



# INSTRUCTIONS

## VERSION ADULTE



- ❖ Imprime/Dessine le calendrier et imprime/re-copie les messages
- ❖ Découpe les messages et mets-les dans un bocal ou une boîte.
- ❖ Chaque jour, pioche un message et colle-le sur la date du jour et amuse-toi en suivant les instructions.

**Joyeux Noël !**



P.S: Pour plus d'outils gratuits visitez les sites web [www.aihd.mu](http://www.aihd.mu) et [www.partnershipforchildren.org.uk](http://www.partnershipforchildren.org.uk)

Des mini vidéos « les amis de Zippy » seront bientôt disponible sur notre site [www.aihd.mu](http://www.aihd.mu), dans la rubrique « Skill for life », sous l'onglet « Parent ». Nous vous invitons à visiter cet onglet régulièrement.