

# Un calendrier de l'Avent à vivre ensemble, pour se faire du bien

Chaque jour est un cadeau...



1

## Moment de gratitude

Aujourd'hui, je dis :  
« Merci à la vie parce que... »

2

## Voyage imaginaire

Ferme les yeux et imagine pendant quelques minutes que tu te retrouves dans un endroit que tu aimes. Que ressens-tu ?

3

## Bonne humeur

Aujourd'hui, je raconte quelque chose de drôle qui m'est arrivé.

4

## Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Mathieu Ricard :  
« Chaque être contient en lui un trésor qui ne demande qu'à être dévoilé. »

5

## Courage

Aujourd'hui, j'ose faire quelque chose que je n'avais pas encore osé faire jusque-là.

6

## Se faire plaisir

Aujourd'hui, on choisit de faire ensemble une petite activité qui fait du bien.

7

## Solidarité

Aujourd'hui, on prend le temps de réfléchir à une action de solidarité que l'on va faire ensemble.

8

## Joyeux partage

Aujourd'hui, je partage aux autres quelque chose qui me donne de la joie.

9

## Citation

Aujourd'hui, on échange autour de :  
« La vie n'est pas d'attendre que l'orage passe mais c'est d'apprendre à danser sous la pluie. » Sénèque

10

## Estime de soi

Aujourd'hui, je partage aux autres quelque chose dont je suis fier/ère.

11

## Le pouvoir des mots

Aujourd'hui, je prends conscience de l'importance de parler aux autres avec gentillesse et respect.

12

## Merci

Aujourd'hui, je prends le temps de remercier quelqu'un pour tout ce qu'il/elle m'apporte.

13

## Respiration

Aujourd'hui, je prends le temps de respirer à chaque fois que je me sens tendu(e), triste, en colère.

14

## Beauté de la nature

Aujourd'hui, je prends le temps d'observer la beauté qui m'entoure. Puis on partage ensemble ce que l'on a vu et ressenti.

15

## Confiance en soi

Aujourd'hui, j'écris/je dis au moins 3 de mes qualités.

16

## Échanges

Aujourd'hui, on échange autour de cette phrase :  
« J'apprends de chaque expérience. »

17

## Douce pensée

Aujourd'hui, je prends le temps de faire une petite attention à quelqu'un qui compte pour moi. (mot doux, dessin, sourire...)

18

## Empathie

Aujourd'hui, je propose mon aide à quelqu'un, j'aide quelqu'un.

19

## Pardon

Aujourd'hui, je décide de pardonner à quelqu'un.

20

## Voyage imaginaire

Ferme les yeux et imagine pendant quelques minutes que tu fais quelque chose que tu aimes. Que ressens-tu ?

21

## Musique

Aujourd'hui, je mets une musique que j'adore et je danse !

22

## Mon plus grand rêve

Aujourd'hui, j'écris mon plus grand rêve sur un papier, je le suspends au sapin.

23

## Empathie

Aujourd'hui, j'encourage quelqu'un qui en a besoin.

24

## Cadeau

Moment de partage durant lequel nous exprimons ce que nous apprécions chez chacun.

# Un calendrier de l'Avent à vivre ensemble, pour se faire du bien



Chaque jour est un cadeau...

## Version pour découper et mettre dans les pochettes

### *Pour un calendrier de l'Avent tout prêt :*

1) Imprimez les 24 petites activités « bien-être » quotidiennes et découpez-les.

2) Imprimez les 24 pochettes, les découper/plier/coller comme sur la photo ci-dessous.

Glissez une activité dans chaque pochette.

À vous de jouer !

Je vous souhaite une merveilleuse période de l'Avent remplie de douceur.



Mettre la colle sur les 2 parties rouges























