

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.