

# Chaque jour est un cadeau...

Un calendrier de l'Avent pour partager des moments de bien-être et de joie

1

## Confiance en soi

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

2

## Se faire plaisir

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

3

## Courage

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

4

## Voyage imaginaire

Ferme les yeux, respire, détends-toi et imagine pendant quelques minutes que tu te retrouves dans un endroit où tu rêves d'aller. Que ressens-tu ?

5

## Bonne humeur

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

6

## Citation

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

7

## Le pouvoir des mots

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

8

## Moment de gratitude

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

9

## Empathie

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

10

## Douce pensée

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

11

## Joyeux partage

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

12

## Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de N. Mandela :  
« *J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur mais la capacité de la vaincre.* »

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 Vie

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

## Positif

Aujourd'hui, je vois le verre à moitié plein, je note sur une feuille tout ce qui va bien dans ma vie, tout ce qui me réjouit.

16

## Musique

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

17

## Pardon

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

18

## Estime de soi

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

19

## Voyage imaginaire

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

20

## Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Desmond Tutu :  
« *Faites le bien par petits bouts, là où vous êtes ; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés qui transforment le monde.* »

21

## Empathie

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

22

## Mon rêve

Aujourd'hui, j'écris mon plus grand rêve sur un joli papier. Je le suspends au sapin ou j'en fait un marque-page.

23

## Merci

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

24

## Cadeau

Aujourd'hui, je prends le temps de noter ou de partager avec d'autres toutes mes réussites de cette année.

# Chaque jour est un cadeau...

Un calendrier de l'Avent pour partager des moments de bien-être et de joie

## Confiance en soi

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

## Se faire plaisir

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

## Courage

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

## Voyage imaginaire

Ferme les yeux, respire, détends-toi et imagine pendant quelques minutes que tu te retrouves dans un endroit où tu rêves d'aller. Que ressens-tu ?

## Bonne humeur

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

## Citation

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

## Le pouvoir des mots

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

## Moment de gratitude

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

## Empathie

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

## Douce pensée

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

## Joyeux partage

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

## Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de N. Mandela :  
*« J'ai appris que le courage n'est pas l'absence de peur mais la capacité de la vaincre. »*

## Respiration

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

## Beauté de la Vie

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.

## Positif

Aujourd'hui, je vois le verre à moitié plein, je note sur une feuille tout ce qui va bien dans ma vie, tout ce qui me réjouit.

## Musique

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

## Pardon

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

## Estime de soi

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

## Voyage imaginaire

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

## Citation

Aujourd'hui, on échange autour de la citation de Desmond Tutu :  
*« Faites le bien par petits bouts, là où vous êtes ; car ce sont tous ces petits bouts de bien, une fois assemblés qui transforment le monde. »*

## Empathie

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

## Mon rêve

Aujourd'hui, j'écris mon plus grand rêve sur un joli papier. Je le suspends au sapin ou j'en fait un marque-page.

## Merci

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

## Cadeau

Aujourd'hui, je prends le temps de noter ou de partager avec d'autres toutes mes réussites de cette année.

# Chaque jour est un cadeau

Un calendrier de l'Avent pour partager des moments de joie et de bien-être

## 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

Créé et offert par  
*Graines de magie*  
pour des enfants épanouis

« Si prendre soin de soi, apprendre à mieux vivre ses émotions faisaient partie intégrante du programme scolaire, du quotidien des enfants ».

Une méthode innovante, complète avec un matériel et des outils ludiques merveilleusement illustrés pour permettre aux enseignant.e.s d'intégrer de manière quotidienne la dimension « bien-être », l'accueil des émotions, le « mieux vivre ensemble » dans leur enseignement. Parfaitement adapté aux parents, thérapeutes et autres intervenant.e.s auprès des enfants qui ont envie d'accompagner quotidiennement les enfants vers plus d'autonomie sur le chemin de leur bien-être émotionnel, relationnel et social.

Formations « Graines de magie » en présentiel et en ligne

[www.grainesdemagie.com](http://www.grainesdemagie.com)

























