

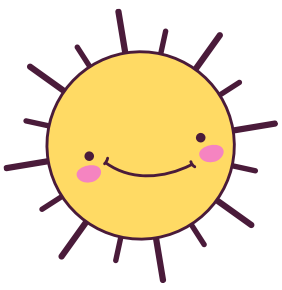


Mon petit cahier plein de JOIE

12 ACTIVITÉS & RIRE & BONHEUR



apprendreaeducuer.fr



Introduction

La joie est une émotion agréable à éprouver. Quand tu éprouves de la joie, tu te sens bien, libre, léger et tu as l'impression de pouvoir faire plein de choses. Tu as plus d'idées, tu as envie d'être gentil avec les autres et tu aurais envie que ça ne s'arrête jamais.

La joie te dit que tu es à ta place dans le monde et que tu es aimé, apprécié et aussi capable. C'est tout chaud et plaisant.



Dans ce petit cahier, tu vas apprendre plein de choses sur la joie et tu vas découvrir comment éprouver plus souvent de la joie (et la partager avec les autres !).



1. Je sais reconnaître la joie

Ce qui déclenche ma joie

Une réussite, un cadeau, une sortie en famille, un câlin, un bon plat...

★ Continue ta propre liste :

Ce qui se passe dans mon corps

Sourire, sensation de légèreté, impression que le cœur grandit...

★ Continue ta propre liste :

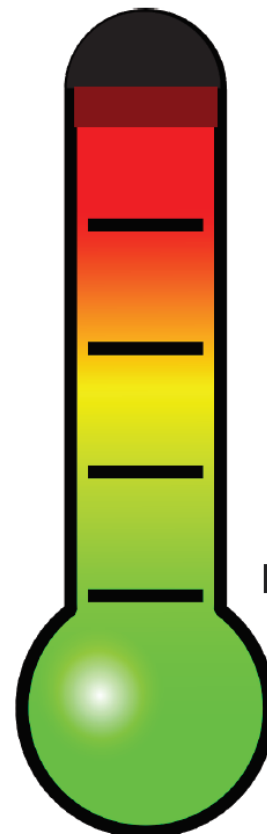
Ce que j'ai envie de faire

Chanter, danser, rire, serrer quelqu'un dans mes bras...

★ Continue ta propre liste :

Le degré de ma joie

Trouve l'adjectif qui qualifie le mieux ta joie selon le degré de ton émotion.



Exalté.e

Excité.e

Heureux.se

Emerveillé.e

Joyeux.se

Enthousiaste

Amusé.e

Reconnaissant.e

Ce que je me dis

Je pense à ma chance, j'ai envie de partager ma joie, je trouve la vie belle ...

★ Continue ta propre liste :

2. Je sais définir la joie

Tu vas faire le portait chinois de la joie. Lis la consigne et remplis l'espace libre en fonction de ce que tu ressens et penses.

Si la joie était...



Une **couleur**,
ce serait _____

Un **film** ou un **livre**,
ce serait _____



Une **chanson**,
ce serait _____

Une **odeur**,
ce serait _____

Un **animal**,
ce serait _____



Un **végétal** (plante, arbre, fleur),
ce serait _____



Un **métier**,
ce serait _____



Un **plat** ou **aliment**,
ce serait _____

3. Je sais parler de la joie (1/2)

Lis les consignes dans chaque bulle et prends le temps de réfléchir.
Tu peux y répondre à l'oral, par un dessin ou bien par un texte écrit.

Raconte un
des meilleurs souvenirs
de ta vie.



Raconte une fois
où tu as fait plaisir
à quelqu'un.



Imagine que tu es un
chanteur ou une chanteuse
célèbre et que tu viens de finir un
concert où ton public t'a acclamé.
Comment te sens-tu ? Comment ça fait
dans ton corps ? Qu'est-ce que tu te dis ?
Tu peux te **mimer** sur scène et après !

Imagine une
journée de rêve sans
contrainte ni horaire : la
liberté totale !

Raconte la dernière
fois où tu t'es senti

- ★ fier de toi
- émerveillé
- reconnaissant (envie de dire merci)
- confiant
- serein (tranquille)
- ♥ aimé



4. Je sais parler de la joie (2/2)

Tu peux penser à la liste de ce qui te fait plaisir, de ce qui te rend heureux. Tu pourras venir mettre cette liste à jour en fonction de tes nouvelles expériences, de tes goûts qui changent (et tu peux montrer la liste à tes parents pour qu'ils connaissent bien tes goûts et sachent comment te faire plaisir !).

Toucher

Ex : les doudous, les longs poils du tapis du salon

Goût

Ex : les framboises du jardin de papy, les yaourts nature au sucre roux...

Ouïe

Ex : les histoires que papa me raconte, Stromae....

Odorat

Ex : le shampoing de maman, le gâteau au chocolat qui cuit...

Vue

Ex : les photos de moi quand j'étais bébé, aller au match de foot avec papa...

Dans la nature

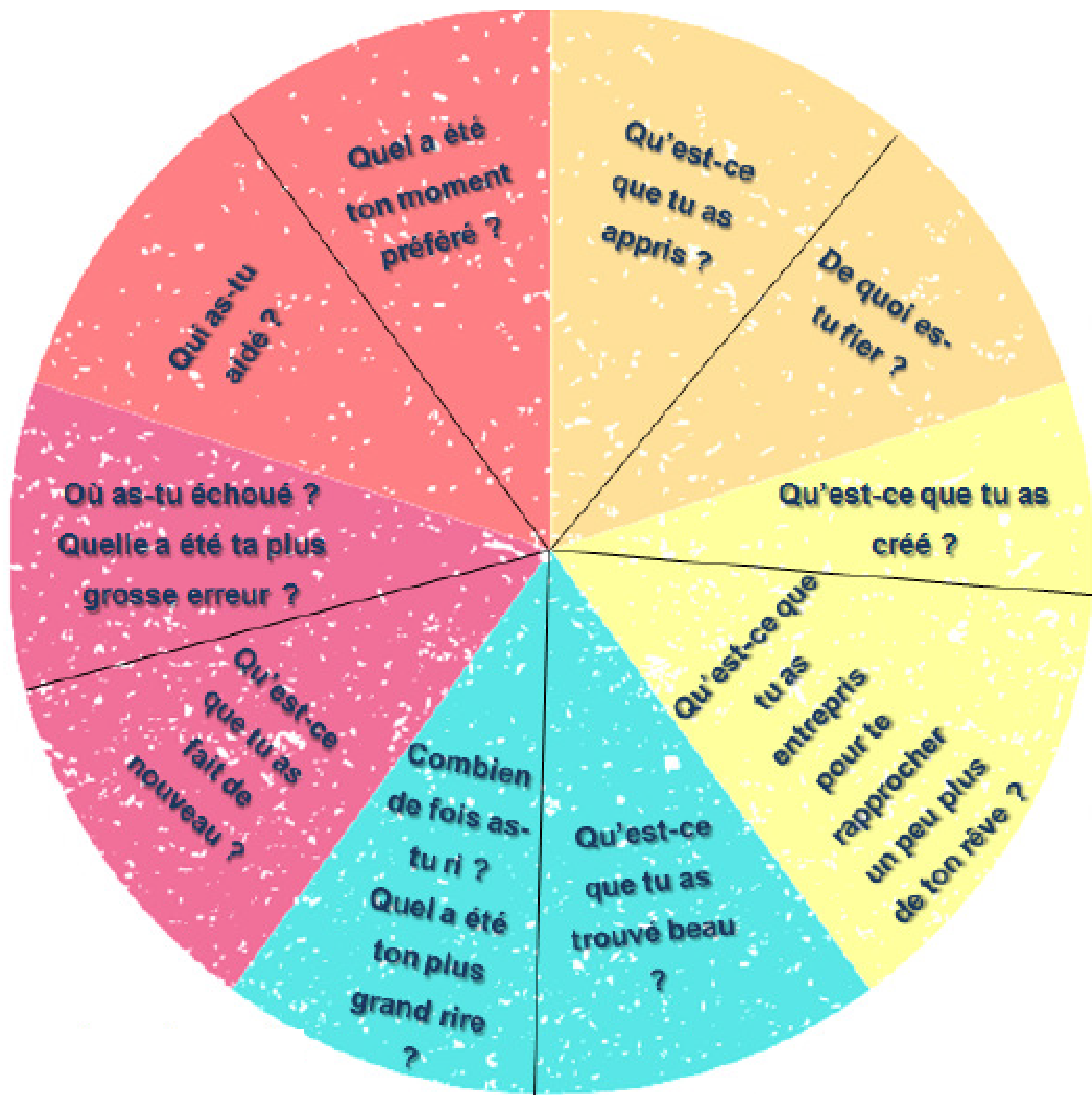
Ex : sauter dans les flaques, observer les sauterelles, construire une cabane...

Jeux et jouets

Ex : faire des créations en argile, les cartes Pokemon....

5. Je sais arroser les graines de la joie

Des petits moments de joie sont présents dans tous les jours mais on n'y fait pas toujours attention. A la fin de la journée, tu peux répondre à quelques questions pour apprendre à arroser les graines de la joie. Voici une roue du bonheur qui va t'y aider.



6. Je sais rire

Rire pour de bon fait du bien et tu peux saisir toutes les occasions de rire tout seul, avec tes amis ou en famille. Rire, ce n'est pas se moquer mais c'est une attitude légère et joyeuse. Je te propose des idées toutes simples pour rire en famille que tu peux proposer à tes parents, frères/ soeurs, cousins/ cousines...

Jouer à Je te tiens, tu me tiens par la barbichette mais on remplace la tapette par une grimace



Faire une partie de chifoumi (pierre, feuille, ciseaux)

Lancer une bataille de pouces ou d'oreillers



Inventer des phrases : ça se peut ou ça se peut pas ?
comme "De la pluie de cornichons, ça se peut ou ça se peut pas ?", "Un lit qui fait des bisous à l'armoire, ça se peut ou ça se peut pas ?" ou "Une souris qui se marie avec un rhinocéros, ça se peut ou ça se peut pas ?"

Inventer des mots avec un méli mélo de plusieurs mots :

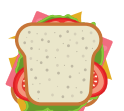
→ un blaireau et un lynx, ça fait un blynx !

→ une tomate et un concombre, ça fait un tocombre ou une conmate !



Réinventer les paroles d'une chanson connue en respectant les rimes (par exemple, haut les mains ! peau de lapin ! la maîtresse en maillot de bain ! devient haut les talons ! peau de guenon ! la maîtresse en pantalon !).

Un repas chamboulé : un pique nique à l'intérieur, un repas avec des aliments qui ne vont pas ensemble (des chips et de la confiture) ou autre idée à inventer.



7. Je sais faire preuve de gratitude (1/2)

Eprouver de la gratitude, ça signifie qu'on a envie de dire merci. On peut dire merci aux autres pour leurs actions, merci à soi-même (pour des qualités, pour le corps capable de faire plein de choses, pour être soi-même...), merci à la vie (pour la beauté de la nature, pour le simple fait d'être vivant...). Pendant une semaine, tu peux venir remplir ce tableau chaque jour en écrivant ou dessinant les personnes qui t'ont rendu la vie plus belle.

Une personne qui m'a fait rire :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



Une personne qui m'a apporté de l'aide :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



Une personne qui m'a appris quelque chose :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____



Une personne qui m'a témoigné de l'amitié / amour :

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____

- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____

8. Je sais faire preuve de gratitude (2/2)

Tu peux colorier ces "merci" en pensant à des personnes ou situations pour lesquelles tu éprouves de la gratitude.

MERCI à
moi-
même

MERCI
à la vie
MERCI
à mes
ami.e.s

MERCI
à ma
famille

MERCI

9. Je sais compter sur mes forces

Cultiver la joie, c'est aussi bien se connaître pour rebondir face aux difficultés. Tu peux compléter la fleur de tes forces ci-dessous avec tes propres idées. Tu pourras revenir lire cette page en cas de coup dur pour te remémorer tes forces et tes ressources.

apprendreaeduguer.fr

Ce que je sais
faire, ce que j'ai
appris

Je peux



Mes forces et
mes qualités



Je suis



J'aime

Mes ressources
pour surmonter les
difficultés et
rebondir

Les activités
que j'aime bien
pratiquer.



Le modèle qui
m'inspire

J'ai

Les personnes qui
peuvent m'aider



10. Je sais relever des défis

Voici une liste de défis que tu peux relever pour rire et t'amuser. Tu peux en choisir un par jour pendant une semaine et voir si tu arrives à relever le défi. A la fin de la journée, tu pourras parler avec tes parents de ce que tu as ressenti. Tu peux aussi lancer un défi à tes parents ou frères et soeurs.

Danser pendant toute la chanson de la macaréna (et transpirer !)



Se prendre en photo en faisant une grimace



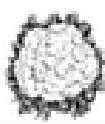
Se brosser les cheveux avec une fourchette (propre :)



Se déplacer en marche arrière pendant 1 heure



Raconter une histoire contenant les mots : tam tam, chou fleur, poilu, bison



Manger en mélangeant les genres (ex : chips et confiture, pain et fruits...)



Organiser un spectacle d'objets



Chercher le plus de solutions (au moins 5) à cette devinette : Qu'est-ce qui est rouge et qui vole ?



Pour les gauchers : faire un dessin de la main droite (inversement pour les droitiers)



Effectuer aujourd'hui quelque chose qu'on n'a jamais fait avant



Inventer des tautogrammes avec les lettres A, B, F, L et P (exemple avec M : Ma mère mange mes myrtilles.)



Construire une cabane dans le salon et prendre le dîner dedans



Imaginer les conséquences si cela arrivait : si nous pouvions lire les pensées des autres sur leur front



Déceler le maximum de formes en observant les nuages pendant cinq minutes



Trouver au moins 3 points communs entre : une lampe et une banane, une chemise et un vase, un fauteuil et des chaussures



Faire la liste des moments de bonheur du jour (petits ou grands bonheurs)



11. Je sais faire preuve de gentillesse

Faire preuve de gentillesse est source de joie. Pendant une semaine, tu peux choisir une action parmi celles proposées ci-dessous et la réaliser au cours de la journée. A la fin de la journée (ou de la semaine), tu pourras parler avec tes parents de ce que tu as ressenti : cela a-t-il été difficile/ difficile ? est-ce que cela a été source de joie ? comment ont réagi les autres ?



12. On cultive la joie en famille

Tu peux demander à tes parents d'afficher ce petit tableau dans une endroit visible de la maison 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.

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 germes 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.

