

Bulles de savon géantes

Il vous faudra :

- 100 ml d'eau,
- 25 ml de liquide vaisselle,
- 1,5 cuillères à café de sucre,
- ½ cuillère à café de fécule de maïs (Maïzena)



Déroulement :

Mélanger la Maïzena et le sucre dans un peu d'eau.

Ajouter le liquide vaisselle et le reste de l'eau en remuant légèrement pour ne pas faire mousser.

Si on n'utilise pas le mélange pendant un moment, le sucre et la maïzena se déposent au fond et c'est plus difficile de s'en servir ensuite : il faut remélanger assez doucement pour ne pas faire trop de mousse sinon ça ne fonctionne pas bien.

Fabrication d'un anneau à bulles de savon

Pour faire l'anneau à bulles, il vous suffit d'une bouteille en plastique vide et d'une paire de ciseaux.

Couper la bouteille en deux en faisant attention à ne pas laisser de « pointes » mal coupées.



Trempez dans le mélange et soufflez.



On peut également se servir d'un entonnoir, un morceau de fil de fer...

Cache-tampon

Matériel : un petit objet à cacher ou à dissimuler.

Règles du jeu

Le jeu consiste pour un joueur à cacher un petit objet dans une pièce et à l'autre (ou les autres joueurs) à le retrouver.

Pour guider le joueur qui cherche, celui qui a caché l'objet peut seulement lui dire "chaud" lorsqu'il se trouve près de la cachette, "tiède" lorsqu'il n'en est pas loin, "froid" s'il en est éloigné et "glacé" s'il en est vraiment très loin.

Celui qui a trouvé l'objet le cache à son tour.

Variantes

Le cache-tampon du menteur

Dans ce jeu toutes les indications sont à prendre à l'envers (chaud, signifiant loin, glacé signifiant tout près de la découverte de l'objet).

Le camouflage

Dans ce jeu l'objet ne doit pas être caché, mais juste mis à un endroit où il est difficile à voir. Par exemple si l'objet à cacher est un morceau de ruban adhésif et qu'il est collé sur une vitre, il reste visible, mais camouflé.

Par exemple si l'objet à cacher est un petit jeton rouge, il ne sera pas très visible posé sur un autre objet du même rouge.

C'est un jeu qui nécessite peu de matériel et qui est facile à mettre en place et à comprendre par les enfants.

LE JEU DU DONUT

Matériel :

- Du carton
- Une vingtaine de crayons
- Un compas
- Des formes de donuts à imprimer (facultatif)

Déroulement :

Pour fabriquer le jeu du donut, c'est plutôt simple. L'idée est de découper un gros donut dans un carton à l'aide d'un compas et de le décorer avec les enfants.

Sinon, pour vous faciliter la tâche vous pouvez imprimer les dessins de donuts, et les enfants pourront les colorier.



Découper deux donuts et collez-en un sur le carton. Puis découpez le carton.

Collez ensuite le deuxième donut de l'autre côté. Enfin découpez « le trou » du donut.

Il ne vous reste plus qu'à mettre une vingtaine de crayons dans le trou du donut, de manière à ce que les crayons tiennent debout et que le donut ne touche pas la surface de la table.



Règles du jeu :

Pour 2 à 4 joueurs

Le plus jeune joueur commence.

Il doit enlever un crayon, en faisant attention de ne pas faire tomber le donut !

Puis c'est au joueur suivant.

Celui qui fait tomber le donut à perdu.

Pour 1 joueur :

Il faut essayer de prendre le plus de crayons possibles sans faire tomber le donut.

Et essayer de battre son record !

Un jeu pour s'épanouir et renforcer les liens familiaux : Les 7 familles du bien être

A partir de 6 ans.

Le principe s'appuie sur le célèbre jeu des 7 familles. Chaque famille comporte 6 membres et le but du jeu est de regrouper tous les membres d'une même famille de manière à collectionner le plus de familles complètes possibles. Tous les membres de chaque famille sont rappelés sur chacune des cartes.

Ici, les familles et leurs membres se rapportent à différentes dimensions du bien-être :

- **Famille Concentration** (papillon, chiffre 1, signe infini, tableau, pizza, bougie).
- **Famille Énergie** (éternuer, grimace, rituel du matin, gorille, micro sieste, gros câlin).
- **Famille Gratitude** (merci à mon corps, merci à la vie, merci aux autres, mon lieu ressource, mes souvenirs, mon moment).
- **Famille Corps** (la vue, l'ouïe, le toucher, l'odorat, le goût, contracté).
- **Famille Créativité** (conseil, libéré des règles, et si ?, à quoi ça sert ?, qui cherche trouve !, Nature !).
- **Famille Avec les autres** (dîner, qui ?, amitié, rire, j'admire, compliments).
- **Famille Confiance** (miroir, anti trac, petit pas, mes qualités, encouragement, je peux !).

Les membres de la famille font chacun référence à un petit exercice en lien avec la famille. L'idée est que, chaque fois qu'une famille est reconstituée, tous les joueurs prennent un temps pour découvrir et lire les différents membres et éventuellement effectuer quelques exercices.

Les exercices proposés s'inspirent de la pleine conscience, de la sophrologie, de la psychologie positive et de l'intelligence émotionnelle et relationnelle.

Ce jeu peut être proposé en famille ou dans un groupe d'enfants. Il est également possible de choisir une carte au hasard selon l'humeur et les besoins du moment.

Quand les enfants ont joué plusieurs fois au jeu des 7 familles du bien-être, ils deviennent familiers avec les exercices et outils proposés. Ils seront alors capables de se les approprier pour les convoquer quand ils en ont besoin.

Les adultes y trouveront aussi des ressources utiles pour leur propre bien-être.

FAMILLE CONCENTRATION

Papillon

Mettre les mains sur le cœur : main droite au niveau du cœur, main gauche par dessus, comme pour former un papillon. Ce papillon va devenir un guide pour la respiration. A l'inspiration, le papillon ouvre les ailes (les mains s'écartent). A l'expiration, souffler et les mains reviennent en place l'une sur l'autre au niveau du cœur.

Le mouvement des mains doit bien monter à l'inspiration puis descendre à l'expiration.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION

Chiffre 1

Debout, les pieds ancrés dans le sol, tracer mentalement le chiffre 1 : à l'inspiration, tracer la barre qui monte; à l'expiration, tracer la grande barre qui descend.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION

Signe infini

Les yeux ouverts avec l'index de la main droite, tracer dans l'espace le signe de l'infini (huit couché) en partant du centre.

Faire ensuite la même chose avec la main gauche.

Refaire la même chose les yeux fermés.

Toujours les yeux fermés, tracer mentalement ce signe à droite puis à gauche sans bouger les mains.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION

Tableau

Fermer les yeux.

Installer un tableau sur un écran mental.

Dessiner le mot des soucis, de ce qui empêche de se concentrer et de réfléchir sur ce tableau imaginaire.

Effacer ce mot lettre par lettre.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION

Pizza

Imaginer une pizza brûlante dans une assiette posée devant soi.

Bien inspirer pour sentir la bonne odeur de la pizza puis expirer pour souffler et refroidir la pizza.

Recommencer plusieurs fois, jusqu'à ce que la pizza imaginaire soit refroidie.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE CONCENTRATION

Bougie

Imaginer un gâteau d'anniversaire dans la main posée à plat devant soi en l'air. Il y a une bougie sur ce gâteau.

Prendre une grande inspiration et souffler doucement sur la bougie pour la faire danser mais sans l'éteindre.

Papillon/ Chiffre 1/ Signe infini/
Tableau/ Pizza/ Bougie

FAMILLE GRATITUDE

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 ?

Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

Merci à la vie



Si je devais dire merci à la vie pour quoi la remercierais-je ?

Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

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.



Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

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.

Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

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.

Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE GRATITUDE

Mon moment

Je réfléchis au moment que je préfère dans la journée.
Lequel est-ce ?
Pourquoi ?



Corps/ Vie/ Autres/ Lieu ressource/
Mes souvenirs/ Mon moment

FAMILLE AVEC LES AUTRES

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 ?

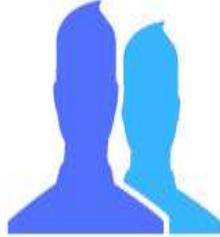


Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

Qui ?

Je dis qui est la personne qui me connaît le mieux au monde.



Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

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.



Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

Rire

Je dis le nom de la dernière personne qui m'a fait rire.



Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

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.



Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE AVEC LES AUTRES

Compliments



Je dis le dernier compliment que j'ai reçu et le dernier que j'ai donné.

Dîner/ Qui ? / Amitié/
Rire/ J'admire/ Compliments

FAMILLE ENERGIE

Éternuer



Inspirer plusieurs fois d'affilée (3 à 4 fois) comme si on était sur le point d'éternuer (pour augmenter le temps d'inspiration).

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE

Grimace



Le but est de grimacer :
-faire sa plus belle grimace
-jouer à "tu me tiens, je te tiens par la barbichette" et remplacer la tapette par une grimace
-faire un concours de la grimace la plus horrible
-bailler, tirer la langue, étirer la bouche le plus grand possible, tendre le cou et donner un nom à cette grimace

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE



Rituel du matin

Debout, pieds écartés, prendre une profonde inspiration en gonflant le ventre de manière exagérée.
Expirer en soufflant l'air par la bouche et imiter une personne qui rit en changeant de voyelle sur le rire : Ha, ha ! puis Hé, hé ! puis Hi, hi ! puis Ho, ho ! Hu, hu ! et enfin Hou, hou !
Rire en se mettant dans la peau d'animaux qui rient : une petite souris, un gros éléphant, un ouistiti...
Clôre la séance avec un câlin.

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE



Gorille

S'imaginer comme un gorille très puissant.
Avancer poings fermés et serrés contre la poitrine en tapant d'un pied, puis de l'autre, en avant et en arrière.
Recommencer en tapotant avec les poings sur le centre de la poitrine et en rythme avec les jambes.
S'amuser à faire des sons et des grognements.
A la fin, rester juste les bras le long du corps et respirer calmement.
Garder en soi la force du gorille.

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE



Micro sieste

Fermer les volets/ rideaux et s'assurer d'éloigner les sources de bruit/ distraction.
Toujours commencer par respirer tranquillement, en sentant le ventre gonfler sur l'inspiration et dégonfler sur l'expiration.
Mettre une alarme : la durée recommandée d'une sieste se situe entre 10 et 20 minutes.

Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE ENERGIE



Gros câlin

Le câlin koala est le meilleur car il permet de respirer à deux, ventre à ventre.
Il peut se pratiquer assis, accroupi ou même couché.



Éternuer/ Grimace/ Rituel du matin/
Gorille/ Micro sieste/ Gros câlin

FAMILLE CORPS

La vue



Je décris tout ce que je vois en ce moment : les couleurs, les choses, les personnes...
J'essaie de décrire le plus possible de choses, en me concentrant bien sur ce que mes yeux perçoivent et en prenant le temps

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

L'ouïe



Je décris tout ce que j'entends en ce moment : les sons, les voix, les mots, l'intensité des sons, leur provenance...
J'essaie d'en décrire le plus possible et de les distinguer, en me concentrant sur mon ouïe et en prenant le temps, certains sons pouvant être proches et d'autres éloignés.

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

Le toucher



Je décris tout ce qui est en contact avec ma peau en ce moment : dossier de la chaise; rayons de soleil; vêtements doux/ rugueux, serrés; cheveux dans le cou...
Je prends le temps de sentir tous les endroits de mon corps : crâne, visage, cou, poitrine, bras, mains, doigts, dos, fesses, jambes, plante des pieds, doigts de pieds...

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

L'odorat



Je décris toutes les odeurs que je sens en ce moment en nommant à quoi elles correspondent ou en faisant des hypothèses si je ne les reconnais pas
J'essaie d'en décrire le plus possible, en me concentrant sur mon odorat et en prenant le temps, certaines odeurs pouvant être fortes et d'autres légères.

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

Le goût



Je décris tous les goûts que j'ai en bouche en ce moment. Cela peut aussi être sur les lèvres (comme du sel de la transpiration).
J'essaie d'en décrire le plus possible, en me concentrant sur ma bouche, mes lèvres, ma langue et en prenant le temps, certains goûts pouvant être prononcés et d'autres légers

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CORPS

Contracté



J'arrête tout et je contracte tous mes muscles (mains, jambes, mâchoires, fesses) pendant pendant 5 secondes puis je décontracte tout en soufflant : qu'est-ce que je ressens ?

La vue/ l'ouïe/ le toucher/
l'odorat/ le goût/ contracté

FAMILLE CONFIANCE



Miroir

Je me souris dans le miroir.
Toujours devant le miroir, j'adopte la posture de la confiance : tête relevée, épaules en arrière, mains sur les hanches, pieds légèrement écartés bien ancrés dans le sol.
Je ressens à quel point je me sens confiant et je garde cette confiance dans mon cœur.

Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Anti trac

Je trouve un rituel/ objet anti trac/ un porte bonheur/ un vêtement qui augmente ma confiance en moi. Je le garde près de moi quand je dois affronter une situation stressante.



Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Petit pas

J'imagine le premier petit pas à faire pour m'engager dans le processus de réussite... une action qui me paraît faisable, qui ne me fait pas peur.
Et je la fais !



Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Mes qualités

Je liste mes 8 plus grandes qualités et je les écris.
Je les relis souvent



Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Encouragement



Je me souviens de ma dernière grande réussite/ fierté et j'en revis chaque étape mentalement.

Je me dis des phrases d'auto encouragement.

Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CONFIANCE

Je peux !



Je me répète trois fois :
Je peux le faire !

Je trouve trois personnes qui vont me dire :
Tu peux le faire !

Miroir/ Anti trac/ Petit pas/ Mes qualités/ Encouragement/ Je peux !

FAMILLE CREATIVITE



Conseil

J'imagine devoir réaménager une pièce de la maison pour qu'elle ne ressemble à aucune autre au monde.

Quels conseils ou idées me donneraient différentes personnes comme un cosmonaute, un homme préhistorique, une inspectrice de police, un danseur, un cuisinier ou encore un enfant de 2 ans ? (liste à compléter à l'infini...)

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve // Nature

FAMILLE CREATIVITE

Libéré des règles



Je fais une liste de 10 règles, interdits ou obligations.

J'écris ensuite 10 permissions que je pourrais me donner pour contrer ces règles.

J'en choisis une et la mets en question: à quoi sert-elle ? que permet-elle (par exemple, la sécurité) ? comment pourrait-on faire sans et/ou autrement ?

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve // Nature

FAMILLE CREATIVITE

Et si ?



Je réponds sans limite à ces questions (il n'y a ni réponse bête ni interdite) :

Et si les humains n'avaient plus besoin de dormir ?

Et si les humains avaient quatre bras ?

Et si on avait des yeux derrière la tête ?

Et si on pouvait lire dans les pensées des autres ?

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve // Nature

FAMILLE CREATIVITE

A quoi ça sert ?

Je trouve au minimum 15 idées d'utilisations différentes pour chacun de ces objets :

que peut-on faire avec un trombone ?

avec un carton d'emballage ?

avec des chaussettes ?

avec 6 crayons ?

avec une chaise ?

J'explore toutes les idées possibles.



Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve // Nature

FAMILLE CREATIVITE

Qui cherche trouve !



J'écris le maximum d'idées en 10 minutes pour améliorer un objet parmi ceux proposés : améliorer un train/ un frigo/ un banc/ une voiture/ une maison/ l'école.

Pour avoir le plus d'idées possibles, je peux me rappeler ce que j'ai vécu et ce qui m'a plu ou déçu, ce que j'ai déjà imaginé en utilisant cet objet, ce dont j'ai rêvé, ce dont je me plains...

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve // Nature

FAMILLE CREATIVITE

Nature !



Je sors faire du landart avec des cailloux (de différentes formes et tailles), des feuilles, des morceaux de mousse, des fleurs, des bâtons... Je crée des formes, je fais ce que je veux avec les éléments naturels qui me plaisent et m'inspirent : c'est moi l'artiste !

Conseil/ Libéré des règles / Et si ? / A quoi ça sert ? / Qui cherche trouve // Nature

Décoration : Montgolfière avec des boutons

Très facile et rapide à faire, il vous suffira de boutons de toutes les couleurs, de ficelle et de colle pour créer une jolie déco murale qui apportera de la couleur à votre intérieur. C'est en plus, une super activité à faire avec les enfants !

Matériels :

- *Des boutons colorés*
- *De la colle blanche*
- *1 feuille cartonnée A4*
- *De la laine blanche*
- *Des morceaux de carton ondulé*
- *1 paire de ciseaux*

Etape 1 :

- Coller les boutons



- *Collez les boutons sur le papier cartonné A4 en donnant une forme de ballon*
- *N'hésitez pas à jouer avec les différentes formes des boutons en bois*

Etape 2 :

- Terminer le ballon



- *Collez 4 morceaux de laine blanche pour faire le fil du ballon*
- *Découpez un carré de **carton ondulé** marron foncé et une bande de carton ondulé marron clair*
- *Collez les deux formes l'une sur l'autre*
- *Collez le tout sur l'extrémité des morceaux de ficelle pour faire le panier de la montgolfière*

Et voilà votre **Montgolfière en boutons colorés** est terminée !
Vous n'avez plus qu'à l'accrocher au mur pour égayer n'importe
quelle pièce !



FICHE ACTION

« SEANCE PHOTOS »

DUREE : 1heure

PUBLIC : en famille

LIEU : lieu de résidence

DEROULEMENT : Se déguiser avec différents accessoires (+ éventuellement maquillage). Prendre une photo de groupe, avec l'aide d'un portable ou d'un appareil photo. Une fois la photo prise, la regarder et, à tour de rôle commenter la photo en exprimant ses sentiments actuels. Comment le confinement est vécu notamment ? Cette petite activité permettra aux parents de connaître le sentiment des enfants vis-à-vis de cette période que nous traversons.

MATERIEL : des chapeaux, du rouge à lèvres, des masques, du maquillage...