

# Activités du jeudi 9 avril

## Jeu pour communiquer en famille

Je vous propose d'utiliser un jeu de 30 cartes. L'idée est de partager et cultiver des émotions positives en famille pour resserrer les liens et créer une ambiance familiale plus harmonieuse, favorisant la coopération.

Les cartes qui suivent sont à imprimer (en noir et blanc ou en couleur) si possible puis à découper et poser, face cachée, sur la table. Chacun son tour, on pioche une carte au hasard et on décide d'y répondre ou non.

Si on ne peut pas imprimer, on peut laisser les cartes sur l'écran (téléphone, tablette, ordinateur) et, chacun son tour on répond, ou non, à ce qui est demandé sur les cartes les unes à la suite des autres (il est important de poser un cadre bienveillant et de rappeler que ces cartes sont des invitations, des propositions et non pas des obligations).

Je propose ici quelques idées mais vous en aurez peut-être d'autres en jouant, n'hésitez pas à « sortir » un peu du jeu si vous pensez à quelque chose d'intéressant ...

CITE UN ACTE DE GENTILLESSE QUE TU AS REÇU D'UN DES JOUEURS DE TON CHOIX.

DEMANDE À UN DES JOUEURS DE SE SOUVENIR D'UN ACTE DE GENTILLESSE QU'IL A REÇU DE TA PART.

PARTAGE AVEC LES JOUEURS UN SOUVENIR DANS LEQUEL TU AS RESSENTI DE LA FIERTÉ

PARTAGE AVEC LE JOUEUR DE TON CHOIX UN SOUVENIR DANS LEQUEL VOUS AVEZ PARTAGÉ UN BON REPAS.

CHOISIS UN JOUEUR ET RAPPELE TOI UN SOUVENIR OÙ VOUS AVEZ JOUÉ ET RIGOLÉ ENSEMBLE.

CHOISIS UN JOUEUR ET DEMANDE LUI DE CITER 5 CHOSES QU'IL AIME EN TOI.

CITE UN SOUVENIR OÙ UN DES JOUEURS DE TON CHOIX T'A AIDÉ, T'A RENDU SERVICE.

DEMANDE À UN DES JOUEURS DE CITER UN SOUVENIR OÙ TU L'AS AIDÉ, TU LUI AS RENDU SERVICE.

CITE UN SOUVENIR OÙ UN DES JOUEURS DE TON CHOIX T'A FAIT UN COMPLIMENT.

DEMANDE À UN DES JOUEURS DE CITER UN SOUVENIR OÙ TU LUI AS FAIT UN COMPLIMENT.

CITE 5 CHOSES  
QUE TU  
AIMES EN TOI.

DIS À UN JOUEUR  
DE TON CHOIX 5  
CHOSSES QUE TU  
AIMES EN LUI.

CHOISIS UN  
JOUEUR ET DIS LUI  
CE QUE TU  
AIMERAIS FAIRE  
AVEC LUI DEMAIN.

CHOISIS UN JOUEUR  
ET DEMANDE LUI CE  
QU'IL AIMERAIT  
FAIRE AVEC TOI  
DEMAIN.

PARTAGE UN  
SOUVENIR D'UN  
MOMENT AGRÉABLE  
PASSÉ AVEC UN  
JOUEUR DE TON CHOIX.

DEMANDE À UN  
JOUEUR DE TON CHOIX  
DE PARTAGER UN  
SOUVENIR AGRÉABLE  
D'UN MOMENT PASSÉ  
AVEC TOI.

CHOISIS UN JOUEUR  
ET CITE LA PLUS  
GRANDE PREUVE  
D'AMOUR QUE TU AS  
REÇU DE LUI.

DEMANDE À UN  
JOUEUR DE CITER LA  
PLUS GRANDE PREUVE  
D'AMOUR QU'IL A  
REÇU DE TOI.

CITE LE PLUS BEL  
ENCOURAGEMENT QUE  
TU AS REÇU D'UN  
JOUEUR DE TON  
CHOIX.

DEMANDE À UN DES  
JOUEURS QUEL EST LE  
PLUS BEL  
ENCOURAGEMENT  
QU'IL A REÇU DE TA  
PART.

## Rire en famille

Ces idées sont inspirées du livre ci-dessous :



### 1. Rire dos à dos et fesses contre fesses

Deux par deux, enfants et/ou parents se placent dos à dos et fesses contre fesses avant de rire pendant quelques secondes ou minutes.

### 2. Rire du cœur et du ciel

Les enfants placent leurs bras en l'air, la tête en arrière et rient en regardant le ciel.

### 3. Rire des voyelles

Cet exercice a un effet positif sur le développement du langage des petits ou des enfants qui présentent des difficultés à s'exprimer ou/et en lecture car travailler sur ces types de rire impliquent la création de sons.

Les enfants sont invités à rire en prononçant des sons de voyelles :

- Ha ha ha ha
- Hé hé hé hé
- Hi hi hi hi
- Ho ho ho ho

- Hu hu hu hu
- Hou hou hou

L'idée est que l'adulte imite le type de rire et invitent ensuite les enfants à répéter tous en chœur.

#### 4. Rire graduel

En cercle et en se regardant, la famille est invitée à rire d'abord lentement et à voix basse puis à intensifier le rire aussi bien en vitesse qu'en son émis jusqu'à un grand rire collectif puis à calmer le rire progressivement.

Le rire graduel peut être répété à plusieurs reprises en demandant aux participants de se rapprocher de plus en plus près les uns des autres et même de se tenir la main.

#### 5. Rire du bâillement

Les enfants étirent leurs bras et miment le bâillement. Ils sont alors invités à rire en bâillant, les bras en l'air.

### Défis en famille

Je vous propose 24 cartes de défis qui peuvent être relevés en famille en cette période de confinement. Chaque membre de la famille peut tirer une carte par jour et tous les membres de la famille relèvent ensemble le défi proposé.

Si vous ne pouvez imprimer les cartes, vous pouvez aussi les réécrire sur du papier.

<p>Cuisiner quelque chose que la famille n'a jamais mangé</p> 	<p>Laisser les écrans éteints toute la journée</p> 	<p>Mettre des vêtements qui n'ont pas été portés depuis plus de 6 mois</p> 	<p>Rester 5 minutes par terre seul en silence, sans rien faire</p> 
<p>Modifier la décoration intérieure de la maison (au moins 2 changements)</p> 	<p>Fêter quelque chose, quoi que ce soit, de quelle que manière que ce soit</p> 	<p>Téléphoner à un/une ami.e perdu.e de vue</p> 	<p>Écrire un acrostiche avec les lettres du prénom (un poème à la verticale où chaque ligne commence par la lettre inscrite)</p> 

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)

