# 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.

CHOISIS UN JOUEUR ET DEMANDE LUI DE CITER 5 CHOSES QU'IL AIME EN TOI. DEMANDE À UN DES JOUEURS DE SE SOUVENIR D'UN ACTE DE GENTILLESSE QU'IL A REÇU DE TA PART.

CITE UN SOUVENIR OÙ UN DES JOUEURS DE TON CHOIX T'A AIDÉ, T'A RENDU SERVICE. PARTAGE AVEC LES JOUEURS UN SOUVENIR DANS LEQUEL TU AS RESSENTI DE LA FIERTÉ

DEMANDE À UN DES JOUEURS DE CITER UN SOUVENIR OÙ TU L'AS AIDÉ, TU LUI AS RENDU SERVICE. PARTAGE AVEC LE JOUEUR DE TON CHOIX UN SOUVENIR DANS LEQUEL VOUS AVEZ PARTAGÉ UN BON REPAS.

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

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

DEMANDE À UN DES JOUEURS DE CITER UN SOUVENIR OÙ TU LUI AS FAIT UN COMPLIMENT. CITE 5 CHOSES QUE TU AIMES EN TOI.

DEMANDE À UN JOUEUR DE TON CHOIX DE PARTAGER UN SOUVENIR AGRÉABLE D'UN MOMENT PASSÉ AVEC TOI. DIS À UN JOUEUR DE TON CHOIX 5 CHOSES QUE TU AIMES EN LUI.

CHOISIS UN JOUEUR ET CITE LA PLUS GRANDE PREUVE D'AMOUR QUE TU AS REQUE DE LUI. CHOISIS UN
JOUEUR ET DIS LUI
CE QUE TU
AIMERAIS FAIRE
AVEC LUI DEMAIN.

DEMANDE À UN JOUEUR DE CITER LA PLUS GRANDE PREUVE D'AMOUR QU'IL A REÇUE DE TOI. CHOISIS UN JOUEUR ET DEMANDE LUI CE QU'IL AIMERAIT FAIRE AVEC TOI DEMAIN.

CITE LE PLUS BEL ENCOURAGEMENT QUE TU AS REÇU D'UN JOUEUR DE TON CHOIX. PARTAGE UN SOUVENIR D'UN MOMENT AGRÉABLE PASSÉ AVEC 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 bars 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.



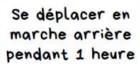
Danser pendant toute la chanson de la macaréna (et transpirer!)



Se prendre en photo en faisant une grimace



Se brosser les cheveux avec une fourchette (propre :))





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)





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)

