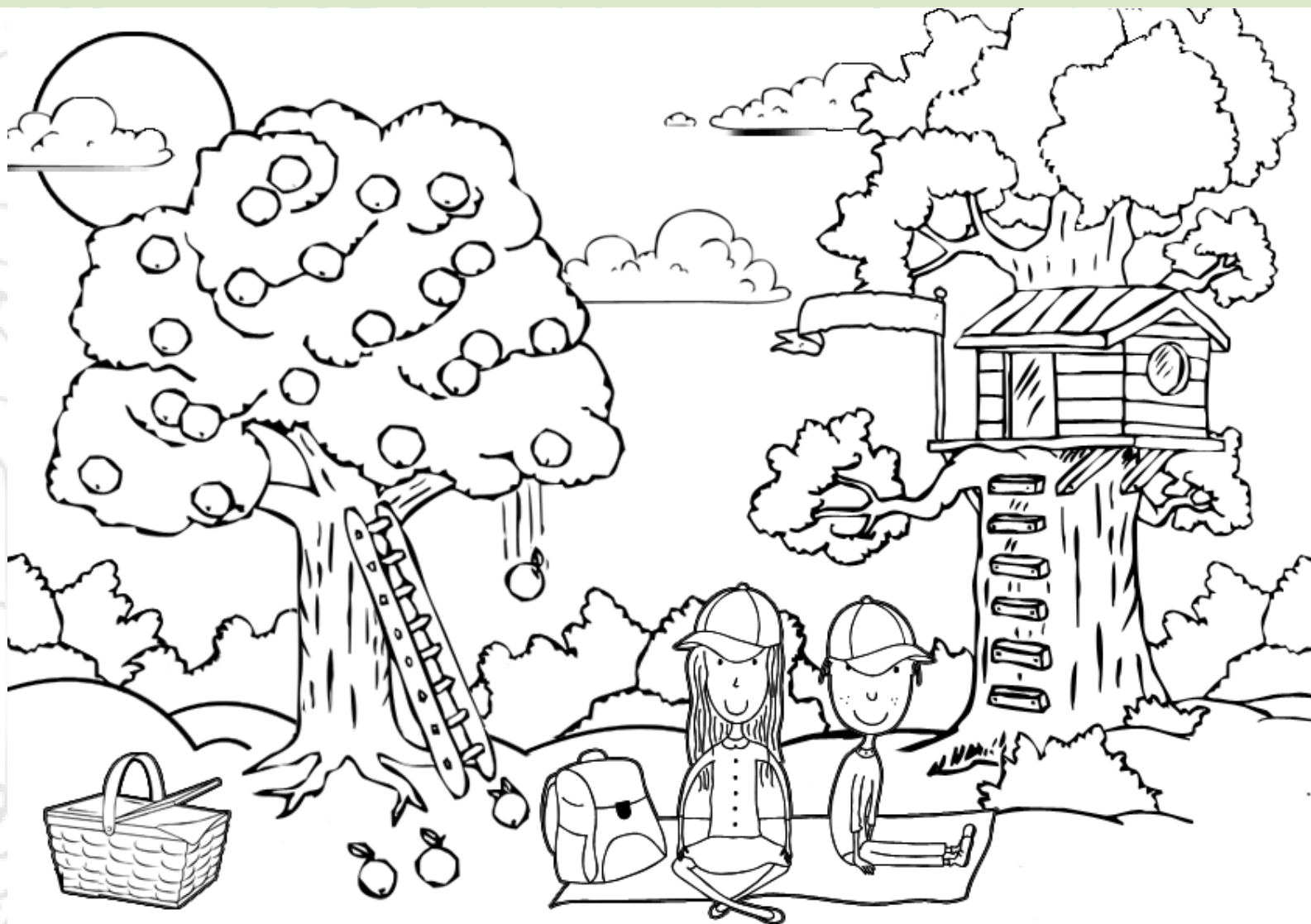


Jeu des RESSOURCES

- LIVRET -

PAYSAGE RESSOURCE CAMPAGNE



Parmi ces émoticônes ci-dessous, laquelle correspond à comment ça se passe pour toi pendant ce temps en confinement ?
Entoure-la, colorie-la ou dessine une casquette sur l'émoticône que tu choisis



Tu as choisi l'une de ces émoticônes :

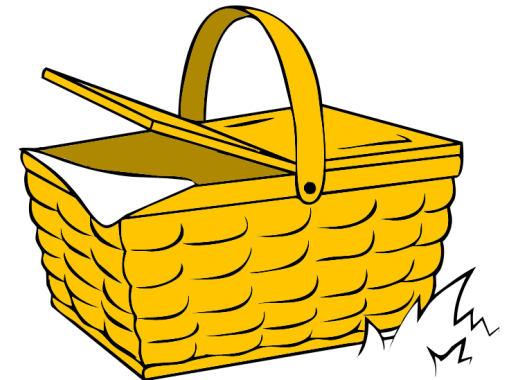
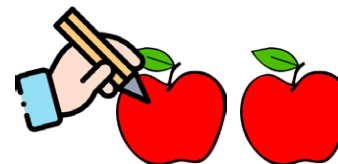
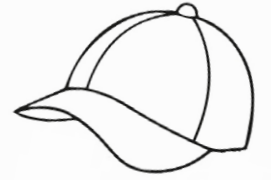


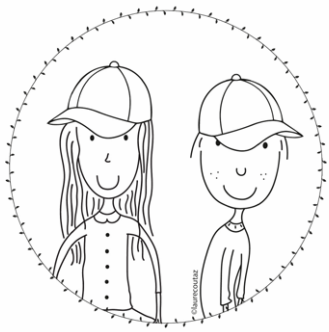
- Qu'est-ce qui fait que tu te sens à cette émoticône (et pas à celle d'en-dessous) ? (des choses que tu te dis, que tu fais, que tes parents font, que d'autres font, ce qui est présent chez toi...)

Tu as choisi :



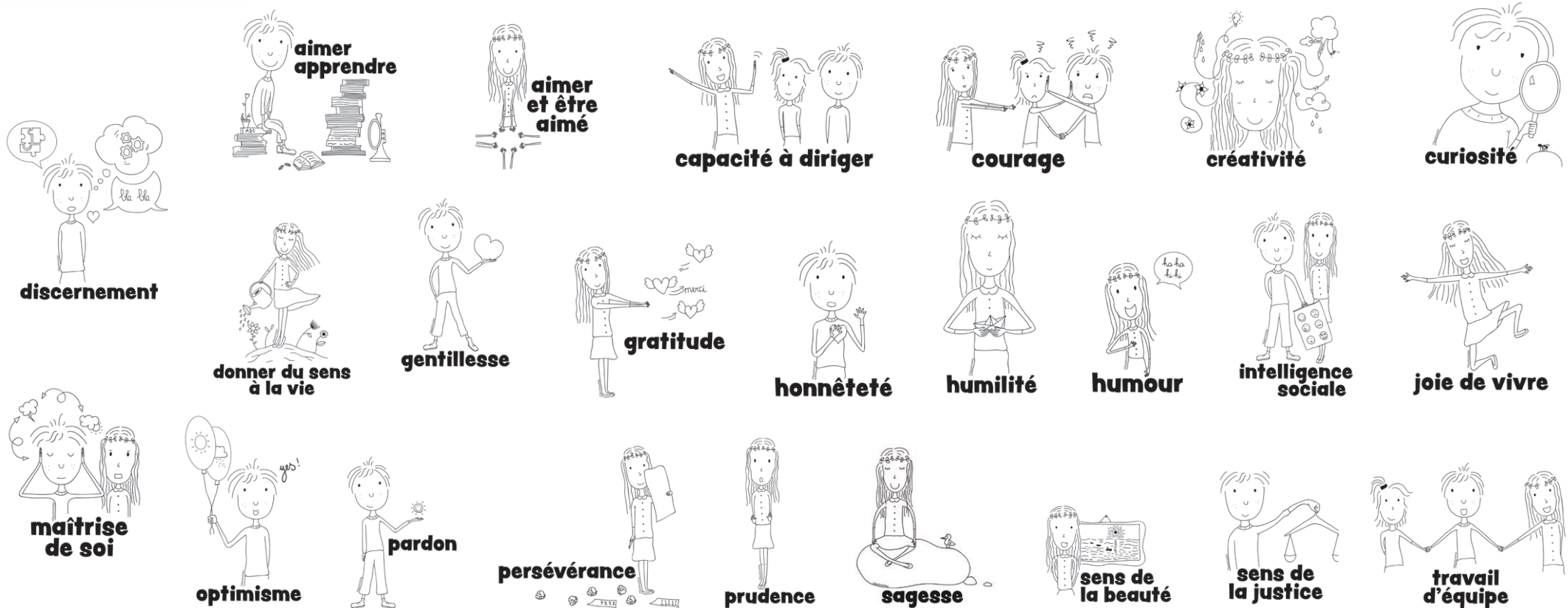
- Qu'est-ce qui fait que tu te sens à cette émoticône ? *(pas besoin d'écrire ici, dis simplement à voix haute !)*
- Quel serait le **petit quelque chose en plus** qui t'aiderait à te sentir comme l'émoticône qui est juste au-dessus ? *(tu peux écrire ici sur ta pomme)*
- Qu'est-ce que **ce petit quelque chose permettrait de chouette pour toi** ? Pour la famille ?



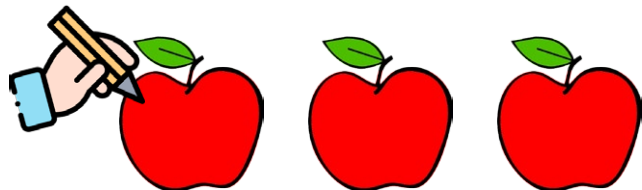


Pour faire et dire tout ce que tu as dit juste avant, tu utilises forcément des forces intérieures. Augustine et Gustave sont là pour t'aider à les trouver : ils en ont plein leur sac à dos ! Parmi celles en dessous, entoure ou colorie et note sur tes pommes tes 3 forces qui te permettent de faire et dire tout ça.

Par exemple, Augustine et Gustave adorent cuisiner ensemble et pour faire ça, les forces qu'ils utilisent sont la force du travail d'équipe et de la créativité.



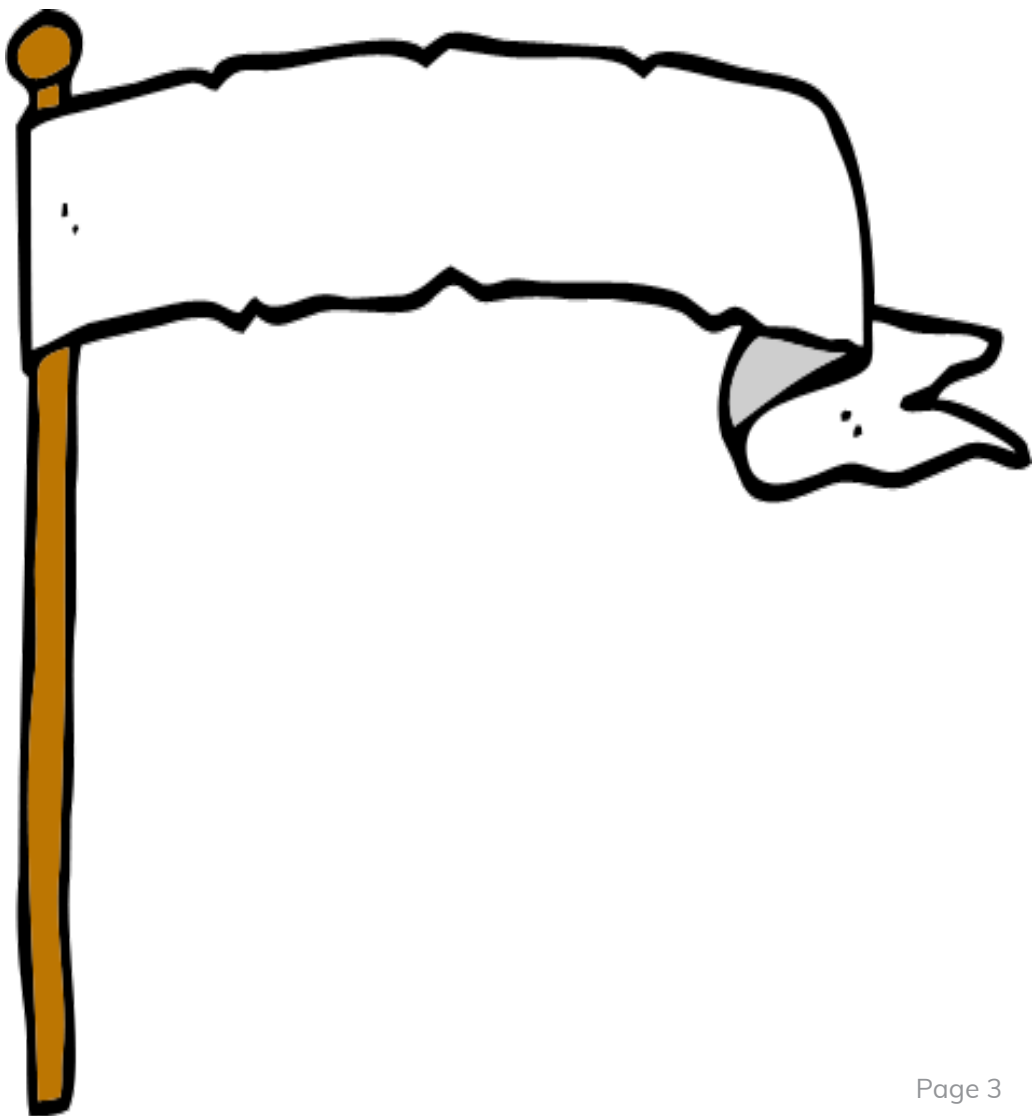
De la même façon, choisis les forces les plus importantes des personnes autour de toi (parents, frère, sœur, papi, mamie, etc.).
Comment ces forces t'aident-elles?



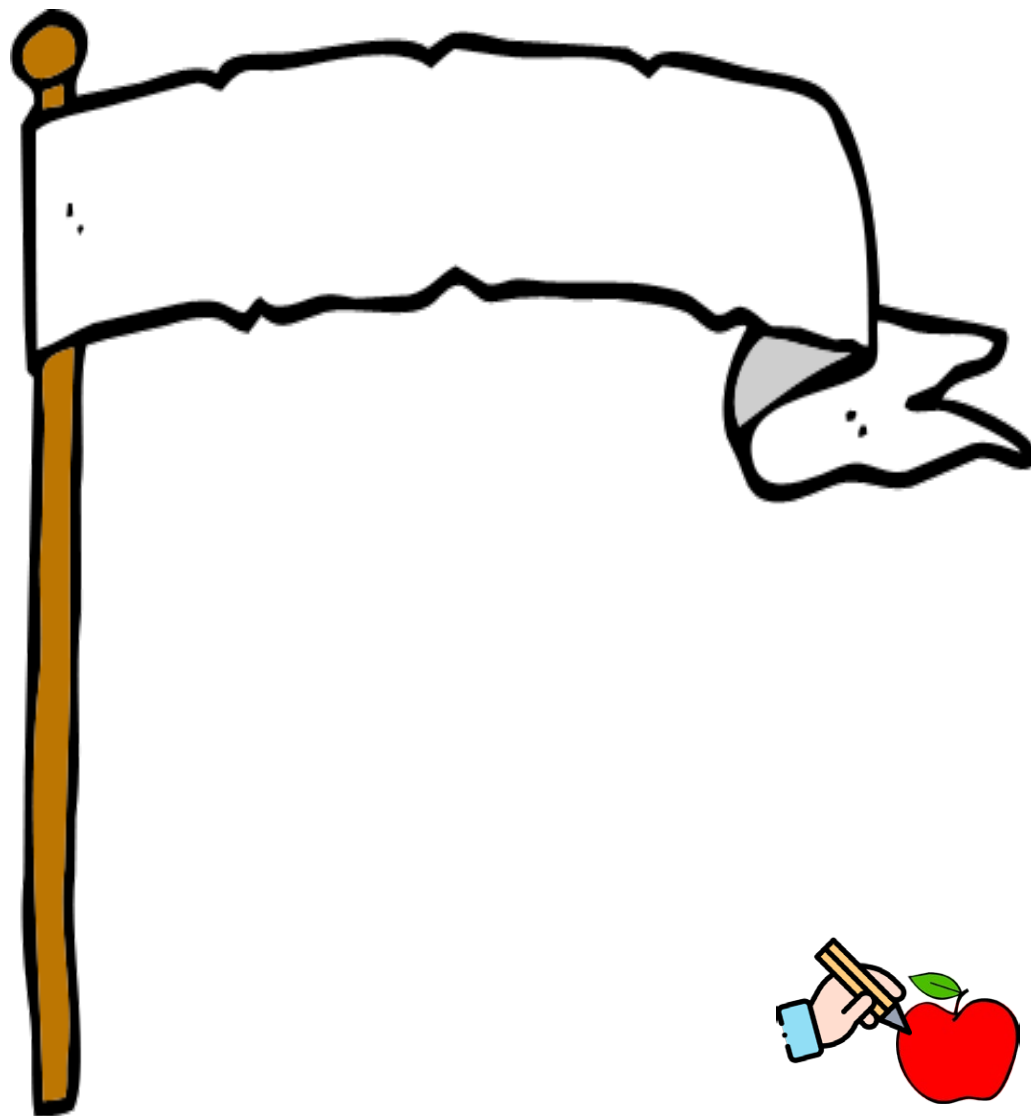
Augustine et Gustave ont une phrase qui leur donne de l'énergie et du courage à avancer. Ils l'ont écrit sur le drapeau de leur cabane. Pour ton drapeau à toi, quel est le nom, la phrase, le mot, qui te donne de l'énergie et du courage à avancer... ?

Ecris-le ci-dessous et sur ta pomme :

TON drapeau



Le drapeau de TA FAMILLE





Reprenons les émoticônes et entoure l'émoticône que tu avais choisie tout à l'heure. **La nouvelle émoticône en jaune qui rigole représente « ta journée de confinement rêvée ».** Imaginons, tu es demain matin et tu as une baguette magique : tu peux transformer ta journée en journée de confinement rêvée !

A quoi elle ressemble ? De quoi est-elle faite ? Qu'y a-t-il en plus que tu apprécies ?



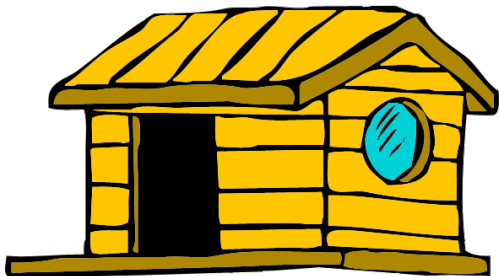
En quoi est-elle différente des autres journées de confinement et de la première émoticône que tu as choisie ?

Tu peux écrire/dessiner ci-dessous tout ce qui se passe lors de cette journée de confinement rêvée, tes émotions, les personnes, animaux, objets qui sont présents, ce que tu fais, ce que d'autres font, ce que cette journée te permettra de vivre et de ressentir, et ce qu'elle permettra à tes parents, à ta famille, aux autres...



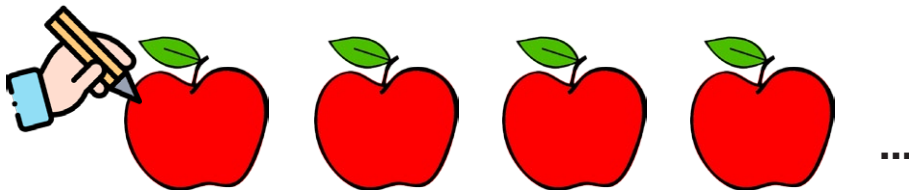
Par rapport à l'émoticône que tu avais choisie, **quelle est la plus petite chose qu'il y aurait en plus**, qui te fera dire que tu es un peu plus haut, en train de te rapprocher de ta journée rêvée en confinement ?

Qu'est-ce que ça permettra pour toi ? Pour tes parents ? Pour ta famille ?

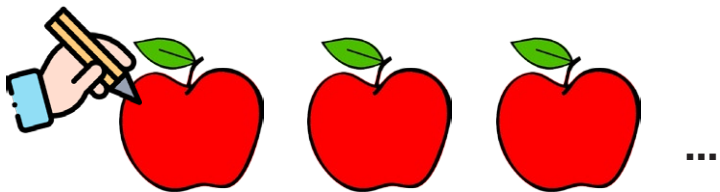


PRENDRE SOIN DE TOI ET DE VOUS TOUS

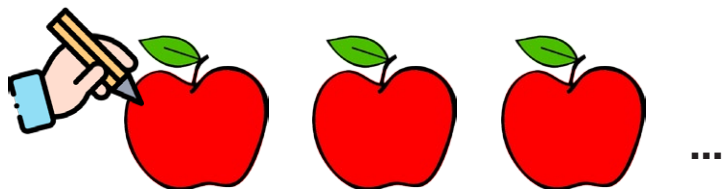
Imaginons maintenant que tu es dans ta cabane, dans laquelle tu te sens bien. Il y a une tempête, donc tu ne peux pas en sortir... Un peu comme ce que tu es en train de vivre pendant le confinement. Tout comme dans ta cabane qui prend soin de toi pendant cette tempête, **qu'est-ce que toi tu fais ou tu te dis pour prendre soin de toi ?**



Cite des choses que **tu fais ou que tu te dis pour prendre soin des personnes autour de toi** (parents / frère / sœur / autres...) :



Cite des choses que **des personnes autour de toi** (parents, frère, sœur, grands-parents...) **font ou disent, qui te font du bien** :



Prêt.e pour un défi ?

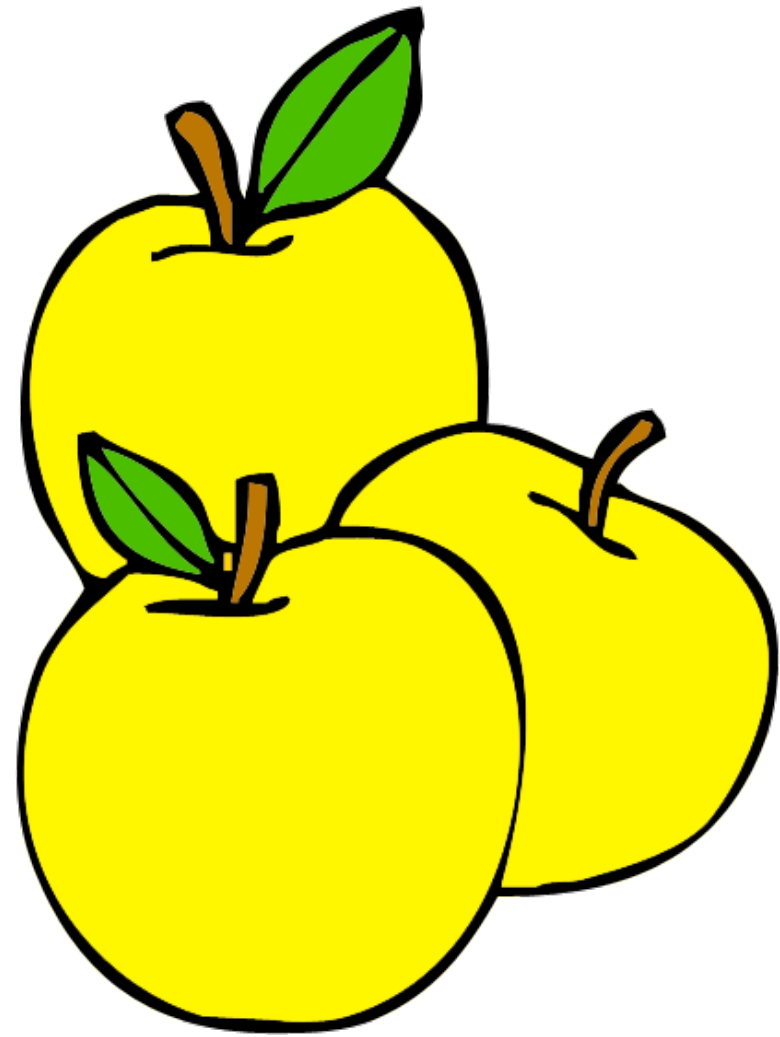
Choisissez un moment cette semaine pour construire ensemble (ou à plusieurs) votre propre cabane !

Elle peut être avec des draps, des couvertures dans le salon ou ta chambre, dehors si vous avez un jardin, en papier (que ce soit avec de la colle ou en origami), en construction, etc.

Reprends maintenant ton panier et sors toutes les pommes, en les lisant les unes après les autres...

Parmi toutes ces pommes que tu as recueillies, **quelles sont les 3 plus importantes pour toi**, qui t'aident à aller bien pendant le confinement (ou pendant d'autres moments qui peuvent être difficiles) ?

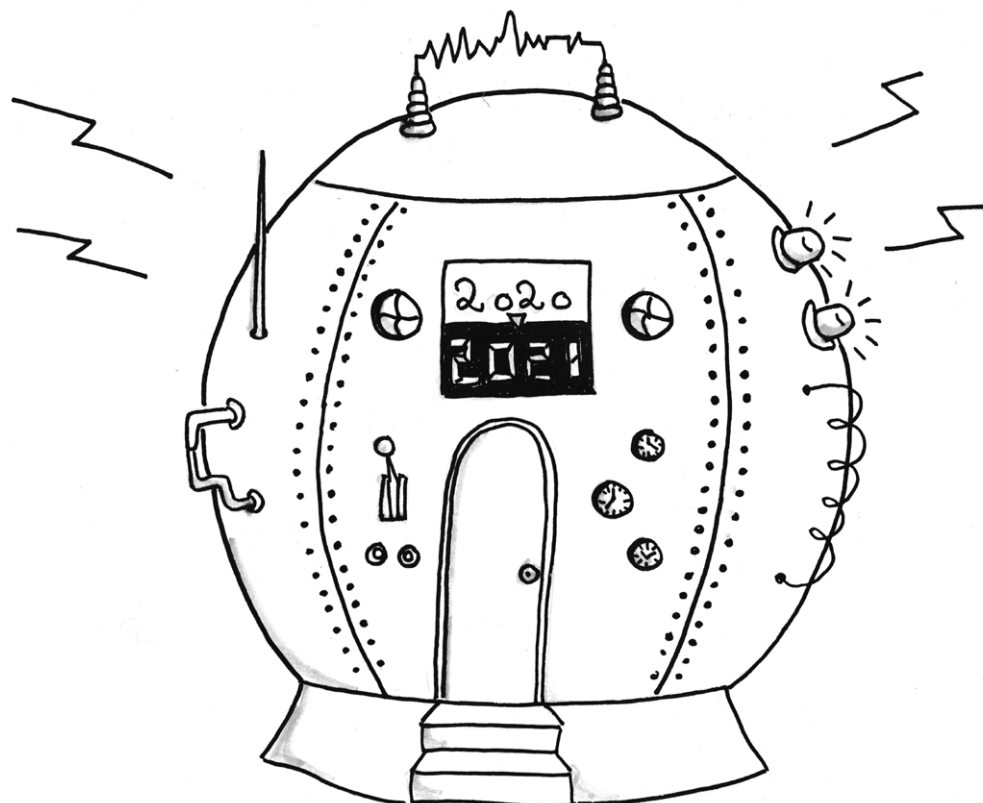
Ecris-les sur ces 3 pommes dorées (et/ou sur celles imprimées à colorier) :



S'il y avait **une autre difficulté (ou la même)**, qui se présente un jour dans le futur, **quelles sont les choses que tu utiliseras de ton panier rempli de pommes, pour la traverser ?**

Maintenant que cette chasse aux trésors est finie, es-tu prêt.e pour une dernière aventure ?

Alors, grimpe dans la machine à voyager dans le temps et



TE VOILÀ EN 2021 !

Maintenant que tu es en 2021, repense à tout ce que tu as fait et dit pour vivre au mieux le confinement de l'année dernière qui est maintenant terminé.

Qu'est-ce que **tu as fait et dit** dont tu es la.le plus fier.e ?

Qu'est-ce que **ta famille a fait et dit** dont tu es la.le plus fier.e ?

Qu'est-ce que **tu as appris sur toi** de vraiment intéressant et très chouette ? Sur ta famille ?



