



POUR NOUS

PLAN
DE LA MAISON

MES TOPS À TABLE

R1

Cet exercice peut vous permettre de partager un temps familial dans la bonne humeur. Il peut se faire par exemple pendant le repas (qui reste souvent le lieu de rencontre de la famille). Vous pouvez choisir sa fréquence (1 fois par semaine, par mois ...).

Le processus est simple...

Chacun raconte, brièvement, 3 événements positifs (ses TOPs) vécus dans la journée. Les autres écoutent sans interrompre, sans questionner et surtout sans juger.

Cet exercice est basé sur les exercices de psychologie positive. Il vise à faire revivre la sensation de bien-être vécue au moment de l'événement. Cela permet aussi d'avoir une vision plus positive de son quotidien.

J'AI LONGTEMPS
PARLÉ AVEC MAMIE!

J'AI CUISINÉ
DE SUPERS COOKIES!



Si un enfant n'a pas envie de participer, ne pas le forcer. Si un enfant a des difficultés à trouver du positif dans sa vie, il est possible de l'aider à s'en souvenir et de lui proposer des exemples concrets.