

# ACTIVITES AGREABLES ENSEMBLE

## Que faire des temps ensemble pour qu'ils soient agréables et intéressants ?

Le confinement incite chacun à faire appel à sa créativité. Les idées d'activités mises en place par d'autres familles peuvent aussi nous inspirer. Voici quelques idées supplémentaires issues des recherches en psychologie positive qui favorisent les émotions agréables et qui permettent de prendre soin de nos relations.



## QUELQUES IDEES D'ACTIVITES

**Eclairer les forces de chacun :** Pour cela on peut mettre en place un bocal des forces. Chacun, lorsqu'il remarque une force chez un autre membre de son petit groupe confiné, l'inscrit sur un papier et le place dans le bocal. L'important est de décrire la force identifiée ainsi que le moment où il l'a observée. À la fin de la journée, ou bien une fois par semaine, on ouvre le bocal et on lit les petits mots pour toute la famille.

**S'initier à la pleine conscience :** La pleine conscience consiste à rester attentif à nos sensations ainsi qu'à l'environnement pendant nos activités de la journée. Être en pleine conscience, en jouant avec son enfant par exemple, change l'expérience du jeu... Observons ! On peut aussi s'offrir un temps de pause méditation pendant ces journées chargées. Pour les enfants, des pratiques adaptées sont proposées, par exemple leur proposer celles sur Youtube intitulées « calme et attentif comme une grenouille » :

<https://www.youtube.com/channel/UCxWPLnsVxCRaWfyScpluuQA>

## Partager l'émotion de

**gratitude :** La gratitude est une émotion qui nous permet de nous sentir connecté.e aux autres. Elle est associée à la joie et à une envie de partager. Pour vous connecter à cette émotion en famille, vous pouvez par exemple proposer à votre enfant d'imaginer les centaines de personnes qui ont contribué à la présence dans ses mains d'un de ses jouets, en imaginant toute la chaîne de confection jusqu'à la personne qui le lui a offert.



**Tenir un journal de bord des choses positives :** en fin de journée, chacun peut écrire trois moments agréables ou satisfaisants qu'il a vécus pendant sa journée et peut choisir de les lire ou non aux autres.

**Varier les activités :** vous pouvez vous appuyer sur la créativité de vos enfants pour imaginer de nouvelles activités, en favorisant les activités artistiques et manuelles, les jeux de société, la lecture, les jeux de construction. Il se peut que le simple fait de sortir du matériel donne des idées à l'enfant pour inventer quelque chose ! L'absence de consignes leur donne la liberté d'explorer, de bricoler, construire... C'est un bon moment pour découvrir le pouvoir de l'autonomie.

## BESOIN DE PLUS D'INSPIRATION ?

Un site Internet propose une liste interactive (à laquelle vous pouvez donc contribuer) de toutes les activités à faire ainsi que de nombreux sites Internet, liens vidéo et podcasts :

<https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/>

Cette fiche a été réalisée par des membres de l'Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité de l'Université Grenoble Alpes : Isabelle Filliozat, Marine Paucsik, & Rebecca Shankland.