

Arrivée

10



9



8



7



6



5



4



2



3



1

Départ



Une aventure bienveillante pour les vacances

CHERS PARENTS,

CETTE CHASSE AU TRÉSOR A ÉTÉ CONÇUE POUR AIDER VOTRE ENFANT À RENFORCER SON ESTIME DE SOI, JOUR APRÈS JOUR, TOUT EN S'AMUSANT PENDANT LES VACANCES.

ELLE SE COMPOSE DE :

- UNE CARTE AU TRÉSOR AVEC 10 EMPLACEMENTS NUMÉROTÉS DE 1 À 10.
- 10 CARTES "DÉFI OU RÉFLEXION", ELLES AUSSI NUMÉROTÉES DE 1 À 10.

CHAQUE JOUR, VOTRE ENFANT AVANCE D'UNE CASE SUR LA CARTE, PUIS PIOCHE LA CARTE CORRESPONDANTE POUR RELEVER UN PETIT DÉFI OU RÉPONDRE À UNE QUESTION QUI L'INVITE À RÉFLÉCHIR SUR LUI-MÊME, SES QUALITÉS, SES FORCES OU SES ÉMOTIONS.

À LA FIN, IL DÉCOUVRE SON TRÉSOR INTÉRIEUR (ET POURQUOI PAS UN PETIT TRÉSOR SYMBOLIQUE EN BONUS !).

VOUS, PARENTS

SOYEZ SIMPLEMENT PRÉSENTS, BIENVEILLANTS, ET DISPONIBLES SI VOTRE ENFANT SOUHAITE PARLER. C'EST UNE BELLE OCCASION DE RENFORCER LE LIEN AVEC LUI TOUT EN L'AIDANT À MIEUX SE CONNAÎTRE ET S'AIMER.

PRÊT(E) À EMBARQUER DANS L'AVENTURE AVEC LUI ? BONNE CHASSE AU TRÉSOR À TOUS LES DEUX !



Défi Persévérance

1

Choisis une activité un peu difficile



(SPORT, DESSIN, ORIGAMI, ÉNIGME...)

2

Lance toi pendant 15 minutes



SANS ABANDONNER, MÊME SI C'EST DUR !

TU ES PLUS FORT(E) QUE TU NE LE PENSES

3

À la fin de cet exercice pose-toi
ces deux questions :



COMMENT JE ME SENS ?

EST CE QUE J'AI ENVIE DE CONTINUER ?



Rappelle-toi :

En essayant, tu entraînes ton cerveau comme un muscle ! Pas besoin d'être parfait du premier coup. C'est en s'exerçant qu'on devient un champion !



Défi

Connaissance de soi

1

Note 3 choses que tu fais bien

(COURIR VITE, ÊTRE GENTIL, ÉCOUTER LES AUTRES...)



Et écris pourquoi c'est important.

2

Demande à un proche :



QU'EST CE QUE TU ADMIRES CHEZ MOI ?

3

Lis tout ce que tu as écrit ou
entendu



EST CE QUE ÇA TE FAIT SOURIRE ?



Rappelle-toi :

Garde ces forces en tête, elles peuvent t'aider dans les moments difficiles !

Tu as des trésors en toi. Les connaître, c'est apprendre à te faire confiance !



Défi

Emotions

1

Prends une feuille et trace une ligne pour chaque moment de la journée :



MATIN / MIDI / APRÈS-MIDI / SOIR

2

Pour chaque moment, choisis une émotion que tu as ressentie et note-la



(TU PEUX DESSINER OU ÉCRIRE)

3

En fin de journée : regarde ton planning



IL Y A T-IL UNE ÉMOTION QUI REVIENT SOUVENT ?

Rappelle-toi :

Observer tes émotions, c'est apprendre à mieux les vivre, jour après jour.





Défi

Choix

1

Choisis l'une de ces missions :



CHOISIR LE REPAS DU SOIR ET AIDER À LE PRÉPARER

CHOISIR L'ACTIVITÉ DE L'APRÈS-MIDI POUR TOUTE LA FAMILLE

2

Explique ton choix :

POURQUOI AS-TU CHOISI ÇA ?

QU'EST-CE QUE ÇA APPORTE AUX AUTRES ?



3

En fin de journée :

DEMANDE À TA FAMILLE CE QU'ILS ONT PENSÉ DE TON



CHOIX. ET TOI, TU ES CONTENT(E) ? POURQUOI ?

Rappelle-toi :

Quand tu fais un choix et qu'on t'écoute, tu vois que tes idées comptent. Et ça, ça te rend plus sûr(e) de toi !





Défi

Autonomie

1

Choisis une mission à faire tout(e) seul(e) pendant les vacances.



PRÉPARER MON SAC POUR LA PISCINE, FAIRE UNE BALADE À VÉLO, FAIRE UNE COURSE POUR MES PARENTS,...

2

Lance-toi sans demander d'aide !



MÊME SI C'EST UN PEU DUR, TU PEUX Y ARRIVER.

3

À la fin, pose-toi ces questions :

EST-CE QUE J'AI BIEN RÉUSSI ?



EST-CE QUE JE ME SENS PLUS SÛR(E) DE MOI ?

Rappelle-toi :

Être autonome, c'est apprendre à te débrouiller et te faire confiance. Et ça, c'est super pour grandir !





Défi Lâcher - Prise

1

Choisis une activité calme :



RESPIRATION PROFONDE, MÉDITATION GUIDÉE,
COLORIAGE, BALADE TRANQUILLE

2

Prends 10 minutes rien que pour
toi, sans écran ni bruit.
Profite de ce moment.



3

Écris ou dessine ce que tu as
ressenti dans ta tête et
dans ton corps.



Rappelle-toi :

Quand tu prends une vraie pause, ton cerveau se
repose... et tu te sens mieux pour la suite !





Défi

Créativité

1



Imagine une invention magique qui aide les gens à se sentir bien dans leur peau.

2



Dessine ton invention dans les moindres détails.

3



Explique comment elle fonctionne et pourquoi elle est utile.



Rappelle-toi :

Créer, c'est faire briller tes idées ! Plus tu t'exprimes, plus tu prends confiance en toi.



Défi Courage

1

Aujourd'hui, choisis une action courageuse :



POSER UNE QUESTION À QUELQU'UN QUE TU CONNAIS PEU,
FAIRE UN COMPLIMENT À QUELQU'UN,...

2

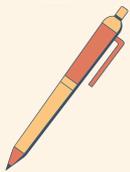
À la fin de la journée,
demande-toi :



« QU'EST-CE QUE TU AS RESENTI EN LE FAISANT ? »

3

Note si ça t'a rendu fier(e) ou
plus à l'aise pour parler aux
autres.



Rappelle-toi :

Quand tu oses t'exprimer, tu deviens plus fort(e) à l'intérieur. Ta voix compte !





Défi

Empathie

1

Aujourd'hui, réalise une bonne action sans que personne ne te demande



RANGER, AIDER, ...

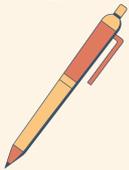
2

À la fin de la journée, pense à ce que tu as fait et comment ça t'a fait sentir.



3

Note si tu as aimé aider et si tu as eu envie de recommencer.



Rappelle-toi :

Quand tu aides les autres sans rien attendre, tu deviens un vrai héros pour toi-même !





Défi Final

1

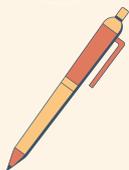
Relis tous les défis que tu as réalisés.



2

Ecris :

TA PLUS GRANDE SURPRISE SUR TOI.
UNE CHOSE POSITIVE QUE TU AS DÉCOUVERTE.
UN DÉFI QUE TU REFERAIS.



3

Pense à une chose que tu peux faire pour continuer à grandir chaque jour.



Rappelle-toi :

Ce défi t'aide à découvrir tes trésors cachés et à finir cette aventure en beauté !

