

# La réserve de bonheur

*Je te souhaite  
une bonne journée*



Crée une réserve de vignettes de bonheur pour distribuer un maximum d'amour aux gens que tu aimes.



À partir de 6 ans



Des feuilles de papier, un stylo, une paire de ciseaux



10 minutes

## Déroulement :

Crée des petites vignettes sur lesquelles tu écriras à celui ou à celle que tu aimes pourquoi il ou elle compte pour toi, ce que tu lui souhaites, des mots doux... et glisse le dans sa poche de manteau, son cahier de maths ou son sac.

Tu peux aussi mettre tous ces mots dans un bocal et lui offrir. Comme cela, dès qu'il ou elle aura un coup de blues, tes petits mots lui redonneront le sourire et confiance.

Tu peux aussi distribuer ces vignettes de bonheur à des gens que tu connais moins bien : en les offrant à une association qui s'occupe de personnes dans le besoin, à des personnes âgées d'un EHPAD, des enfants malades à l'hôpital... Pour les reconforter, tu y noteras des mots chaleureux, des citations que tu aimes bien, des proverbes, des extraits de chanson ou de poème...



**ON COGITE, ON DISCUTE :** Penses-tu aux gens que tu aimes au quotidien ? Comment leur montres-tu ton amour ? Par des mots ? Par une présence ?



« Aimer quelqu'un, c'est lui donner de l'importance à ses propres yeux, l'aider à croire en lui-même. »

Victor Hugo, grand écrivain français du XIXe siècle

« Tu aimeras le Seigneur ton Dieu de tout ton cœur, de toute ton âme et de tout ton esprit. Voilà le grand, le premier commandement. Et le second lui est semblable : Tu aimeras ton prochain comme toi-même. »

La Bible - Évangile selon Saint Matthieu, chapitre 22, versets 36-39

Cette activité est issue du carnet *Plus de 30 activités pour vivre en harmonie et cultiver la paix !* et découvrez encore plus d'activités, de petits jeux, de bricolages avec la collection *Les petits carnets de l'ACE* disponible dans la rubrique boutique du site de l'ACE.

