

CALENDRIER BIEN-ÊTRE



**Faire plaisir
à un ami**

1

2



**Se coucher 30
minutes plus
tard qu'à
l'habitude**

3



**Serrer une
personne dans
tes bras**

4



**Jouer à un
jeu de
société**

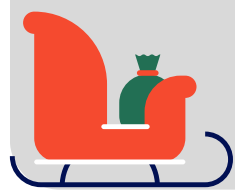


**Déposer
son écran
et
prendre
un livre**

5

6

**Faire une
activité
créative**



**Essayer de
faire rire
quelqu'un**

7



**Regarder une
vidéo drôle ou
une bande
dessinée**

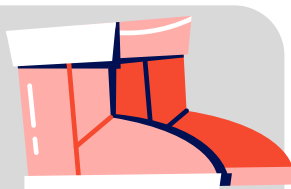
8



**Aider à
mettre la
table**

9

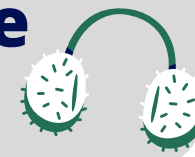
10



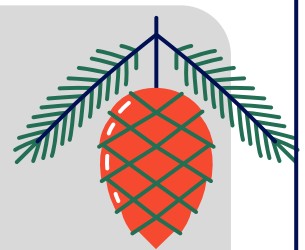
**Penser à une
chose que j'ai
apprise sur moi**

11

**Soirée
popcorn et
jeux en
famille**



12



**Faire une
activité
extérieure**



**Souper à
l'envers**

13

14

**Manger un
aliment qui
me fait
plaisir**

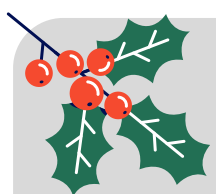


Journée "Oui"

15

16

**Partager
une
collation**



**Complimenter
une personne**

17

18

**Regarder son
film favori**



**Penser à ma
plus grande
réussite de
l'année**

19

20

**Faire une
décoration
de Noël**



**Les enfants
choisissent
les
vêtements
des parents**

21

22

**Penser à une
personne qui m'a
aidé cette année**



**Penser à un
moment
heureux
cette année**

23

24

**Faire un câlin
collectif**

