



Encourager

- Danse d'encouragement pour 1 membre de la famille.
- Faire ensemble des passes avec une paire de chaussettes sans la laisser tomber.
- Créer ensemble une chanson d'encouragement familial.



Prendre le temps

- Se regarder dans les yeux sans parler pendant 30 secondes.
- Respirer lentement 5 fois avec les mains sur le ventre. Sentir le ventre se gonfler et se vider.
- Se coucher, fermer les yeux et ressentir toutes les parties du corps.



Montrer ses sentiments

- Dire « J'ai une banane dans l'oreille » en choisissant une émotion à faire deviner aux autres ou mimer une émotion à choix.
- Choisir une émotion et danser tous ensemble, les mouvements doivent refléter l'émotion choisie.



Amener vers l'autonomie

- Faire une petite création (dessin ou bricolage) à 2 en suivant un modèle puis le refaire chacun seul.
- Choisir une personne à qui on va apprendre une chose qu'on sait bien faire et qui va nous apprendre autre chose en échange.



Mettre des limites

- Faire découvrir un objet caché à quelqu'un en indiquant s'il est « chaud » ou « froid ».
- Guider quelqu'un les yeux bandés sur un parcours.
- Amusez-vous à vous déplacer dans la maison sans toucher le sol.



Etre à l'écoute

- Jeu des statues musicales : faire de la musique avec les objets de la maison, quand la musique s'arrête, on s'immobilise.
- Faire passer un message à-travers tous les membres de la famille par le « téléphone arabe » : en chuchotant à l'oreille les uns des autres.



Accepter le conflit

- À 4 pattes, épaule contre épaule, on essaie de pousser l'autre et le faire tomber, en tenant compte de la taille et la force de chacun.
- Délimiter un espace « maison » avec des objets ou du scotch. Un « loup » essaie d'entrer, l'autre l'en empêche avec son corps et ses mots.

Beaucoup d'amour

- Se féliciter soi-même pour 1 chose faite dans la journée.
- Dire ce qu'on aime faire en famille.
- Dire une chose qu'on aime chez chaque membre de la famille.



Règles du jeu

- Placer un pion qui représente la famille sur le départ (drapeaux) et chacun son tour lance un dé et avance le pion. On décide ensemble d'une surprise sympa à réaliser en famille quand on atteint l'arrivée (faire des crêpes, griller des guimauves, une balade, ...).
- Quand on tombe sur une case, on regarde le pilier correspondant et on choisit une des activités proposées.