

Aperçu quotidien

Jour	Activité	Accent	Matériel (Liste rapide)
Lundi	Diagramme circulaire des émotions	Identifier et exprimer ses émotions personnelles	Assiettes en papier / cercles, matériel de coloriage, tableau blanc
Mardi	Charades des émotions	Exprimer et reconnaître les émotions non verbalement	Jeu de 52 cartes, guide des émotions
Mercredi	Mouvements en pleine conscience	Pleine conscience par le mouvement	Espace ouvert, tapis de yoga optionnels, musique douce
Jeudi	Île déserte	Réfléchir aux relations et aux limites	Papier de tableau à feuilles, marqueurs, autocollants/paillettes optionnels
Vendredi	Bravo à toi! (Tu Rock!)	Renforcer l'estime de soi et célébrer les forces	Roches lisses, marqueurs/stylos de peinture, pot/contenant
Supplémentaire	Outils d'adaptation & trousse de calme	Créer des stratégies d'adaptation personnelles	Petits contenants, papier, stylos, éléments calmants optionnels