

EXEMPLES D'ACTIVITÉS DE LOISIRS POUR DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES SOCIALES, COGNITIVES ET ÉMOTIONNELLES - SEUL(E) OU EN FAMILLE

Activités artistiques et créatives

Développement : expression émotionnelle, imagination, concentration, estime de soi

- Dessin, peinture, collage libre
- Écriture créative ou tenue d'un journal personnel
- Théâtre d'improvisation (en groupe ou en duo)
- Fabrication de marionnettes et jeux de rôle
- Création de mandalas ou coloriages zen
- Photographie autour d'un thème émotionnel (ex : "ce qui me rend heureux")



Activités de dessin pour tous !

Jeux de société ou coopératifs

Développement : communication, coopération, patience, stratégie, gestion des émotions

- Jeux coopératifs (ex : "Concept", "The Mind", "Bandido")
- Jeux d'équipe avec rôles à partager
- Jeux de cartes simples (Uno, Dobble, 6 qui prend)
- Jeux de plateau tactiques pour adolescents et adultes ("Catan", "Azul", etc.)



Activités de pleine conscience et relaxation

Développement : régulation émotionnelle, attention, introspection



- Méditation guidée ou scan corporel (adapté à tous âges)
- Yoga en famille ou seul
- Balades silencieuses en nature avec observation consciente
- Respiration profonde avec visualisation (ex : la bulle, la bougie)
- Crédit d'un "pot à émotions" (chacun dépose ses ressentis du jour)

Activités musicales

Développement : expression émotionnelle, mémoire, écoute active

- Chanter ensemble ou seul
- Créer une playlist d'émotions (musique qui rend joyeux, calme, confiant...)
- Percussions corporelles ou fabrication d'instruments maison
- Danse libre ou chorégraphiée selon l'humeur du moment



Activités autour du récit



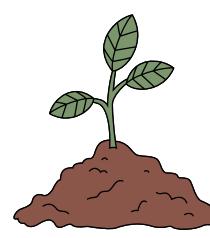
Développement : empathie, compréhension, mémoire, expression

- Lecture à voix haute en famille
- Crédit d'histoires à plusieurs (chacun ajoute un morceau)
- Enregistrement d'un "podcast familial" sur un thème choisi
- Lecture d'albums ou BD sur les émotions (ex : "La couleur des émotions")

Activités en extérieur

Développement : confiance, gestion des défis, liens sociaux

- Jeux collectifs simples (cache-cache, balle au prisonnier...)
- Jeux d'exploration sensorielle (trouver des objets doux, rugueux, etc.)
- Jardinage ou observation de la nature
- Construction de cabanes (bois, coussins, etc.) en équipe
- Activités sportives non compétitives (randonnée, vélo, cerf-volant)



Activités numériques ou multimédia avec intention

Développement : pensée critique, créativité, dialogue

- Réalisation d'une courte vidéo ou stop motion en famille
- Jeux vidéos collaboratifs avec discussion sur les ressentis
- Utilisation d'apps pour dessiner ou créer des BD sur les émotions
- Visionnage de films avec échanges autour des émotions ressenties

Activités relationnelles et introspectives

Développement : écoute, empathie, expression de soi

- Cercles de parole (chacun partage un mot sur sa journée)
- Jeux de questions (ex : "Si tu étais une émotion aujourd'hui... ?")

- Jeu du "miroir" (imiter l'autre avec bienveillance)
- Partage de compliments ou de gratitude en fin de journée

