

Journées de la Paix 2019

Épidémie de sourires

PROJET PROPULSÉ PAR:
INSTITUT D'ÉDUCATION SOCIO-ÉMOTIONNELLE
ET MOUVEMENT DE PAIX

COMMENT CRÉER UNE ÉPIDÉMIE DE SOURIRES ?

SIMPLISSIMO !

Distribuez les cartes-défi à un maximum de personnes.
L'idée est de semer des sourires! Saviez-vous que les sourires c'est contagieux?!

1 À L'ÉCOLE

4 À VOTRE CLUB DE BINGO

2 AU COIN DE LA RUE

5 AU BOULOT

3 SUR LES PARE-BRISES
DU VOISINAGE

CRÉATION DE CARTES

FORMULE CLÉ-EN-MAIN

- Imprimer et découper ces cartes-défi : [lien](#)

FORMULE CO-CRÉATION

- Bâtir ensemble une liste de gestes bienveillants
 - Écrire ces gestes sur des cartes-défi vierges [lien](#)
 - Faire vos propres cartes-défi que vous décorerez à votre guise

EXEMPLE DE CARTE-DÉFI

ÉPIDÉMIE DE SOURIRES :

Offre un sourire, relève ce défi
et donne cette carte au suivant!

DÉFI :

Tiens la porte pour quelqu'un et
souhaite lui une bonne journée.

Un projet de :



MOUVEMENT
DE PAIX

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES SUGGÉRÉES

VISIONNER CE FILM MUET (5:02) « KINDNESS BOOMERANG »

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

GUIDER UN ÉCHANGE DE GROUPE SUR LA VIDÉO

- Qu'as-tu compris dans cette vidéo ?
- As-tu ressenti des émotions en regardant la vidéo ?
Si oui lesquelles ?
- Quelle était la réaction des personnes qui recevaient un geste gentil ? Et de celles qui faisaient le geste ?
- Quel geste gentil as-tu déjà fait ou reçu ?
Qu'as-tu ressenti par la suite ?
- Dans la vidéo, qui a fait le premier geste gentil ?
Qui a reçu le dernier geste gentil ?
- Selon toi, est-ce que la vidéo reflète bien comment ça se passe dans la *vraie vie* ?
- Quel geste gentil as-tu vu dans le film que tu aimerais refaire ?

ACTIVITÉS COMPLÉMENTAIRES SUGGÉRÉES

**CALCULER LE NOMBRE DE CARTES-DÉFI
DISTRIBUÉES ET CÉLÉBRER !**

**ÉCHANGER SUR VOTRE EXPÉRIENCE DE DISTRIBUTION
DE CARTES**

- Qu'as-tu le plus / moins aimé de l'activité ?
- Quels ont été les moments plus cocasses ou agréables ?
- Comment les gens réagissaient lorsque tu leur offrais une carte ?
- Comment te sens-tu après l'activité ?
- Quel défi aimerais-tu te lancer pour propager plus de sourires dans ton entourage ?

LIVRES ET VIDÉOS COMPLÉMENTAIRES

VIDÉOS

- Love has no label
- Merci! par Christine Rabette
- I was here par Byonce
- Stand by me, par Playing for change
- #eat together 2018

LIVRES (4 À 9 ANS)

- The Smile that went Around the World
by Patrice Karst & Jana Christy
- The Invisible String by Patrice Karst

RÉPERTOIRE DE GESTES GENTILS

- Fais un câlin à quelqu'un
- Rend service à quelqu'un
- Offre ton aide à quelqu'un
- Ouvre la porte à une personne et souhaite-lui une bonne journée
- Salue et souris à quelqu'un que tu ne connais pas
- Offre un sourire à quelqu'un que tu ne connais pas
- Cède le passage à une personne avec le sourire
- Laisse passer quelqu'un dans la file
- Complimente une personne avec sincérité
- Offre quelque chose à manger à quelqu'un
- Offre tes excuses sincères à quelqu'un
- Appelle une personne qui t'es chère à qui tu n'as pas parlé depuis un moment
- Dis à quelqu'un que tu l'aimes
- Passe du temps avec des êtres chers
- Exprime ta gratitude à quelqu'un qui te rend heureux
- Remercie une personne en la regardant dans les yeux
- Demande comment ça va et intéresse-toi à la réponse