

Et c'est parti!!!!!!....

## TUTO CARNETS-CADEAUX

Sur base d'une idée d'Alteo Région Philippeville  
et avec la collaboration de Poème Vivant et Etana - escapades intérieures  
pour la création de l'activité.

Nous vous proposons de réaliser pour les fêtes un carnet-cadeau à décorer  
et remplir **EN VOUS AMUSANT** avec des activités développées dans ce tuto !  
Chaque carnet sera un cadeau pour un autre membre de votre locale Alteo :)  
Ceux-ci seront donc récupérés et redistribués : chaque personne ayant créé  
un carnet recevra en échange,  
quelques jours plus tard dans sa boîte aux lettres,  
le carnet de quelqu'un d'autre !

Un autre carnet, une autre personne à découvrir, un autre univers à explorer !  
**VOUS ETES PRETS A PRENDRE UN MOMENT DE PLAISIR ?**

\*

### LE MATERIEL POUR LA REALISATION

- \* entre 3 et 8 feuilles A4 blanches ou de couleur claire et unie
- \* une cordelette de 50 cm
- \* de quoi écrire et mettre en couleur (ex. bic, crayons, peinture, etc)
- \* une paire de ciseau
- \* de la colle
- \* des journaux ou revues dans lesquels découper.
- \* et tout ce que vous voulez et dont vous disposez pour décorer à votre  
guise ce carnet à offrir...

### BESOIN D'AIDE ?

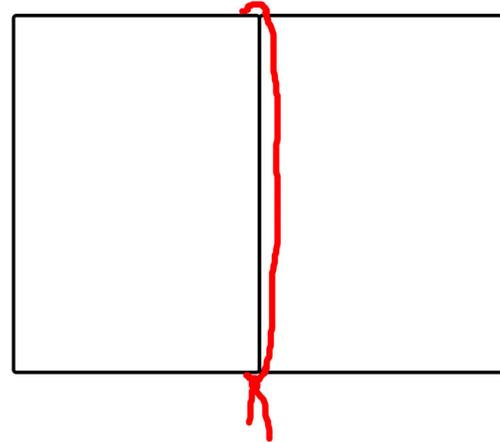
Si vous rencontrez des difficultés pour l'une ou l'autre raison personnelle,  
n'hésitez pas à vous mettre en communication avec :

- \* Hélène 0496.31.59.46
- \* Christiane 0478.88.03.07

**NOUS SOMMES LA POUR VOUS !**

- A. Prendre 3 feuilles A4 blanches ou de couleur unie.  
En faire un petit tas.  
Et plier le tas en deux.

- B. Relier l'ensemble avec un fil, cordelette ou agraffes  
afin de créer un petit carnet de dimension A5.



Les images sont là à  
titre de guide visuel,  
sentez vous libres de créer  
et adapter les propositions  
à votre propre créativité !

**BON AMUSEMENT !**

- C. Remplir le carnet :

1. Nous allons d'abord nous  
occuper de la couverture :  
**LE TITRE** : Inscrivez sur la partie  
haute de la page de manière bien  
lisible **VOTRE PRENOM** et **UN ADJECTIF  
QUALIFICATIF** avec lequel  
vous aimez vous décrire !



**L'AUTO-PORTRAIT SUBJECTIF** : Ensuite,  
occupez le reste de l'espace  
de cette page de couverture pour faire un  
portrait subjectif de  
vous-même. Laissez parler toutes les plus belles  
énergies qui existent  
dans votre coeur... tout ce qui vous met en joie...  
à dessiner et/ou  
découper, coller, assembler, colorier, décorer...



2. Nous allons ensuite réaliser la partie arrière du carnet, le quatrième de couverture : **LES BOULES DE NOEL**  
Prenez une feuille quelconque que vous allez remplir de couleur librement et à votre guise. Ensuite vous découperez cette feuille avec des formes de boules de Noël que vous collerez sur votre quatrième de couverture. Créez les attaches des boules, par exemple au bic ou avec du fil ou autre chose, faites appel à votre imagination sur base de ce dont vous disposez ! A vos créations....

Nous allons ensuite remplir l'intérieur du carnet en choisissant parmi les propositions suivantes :

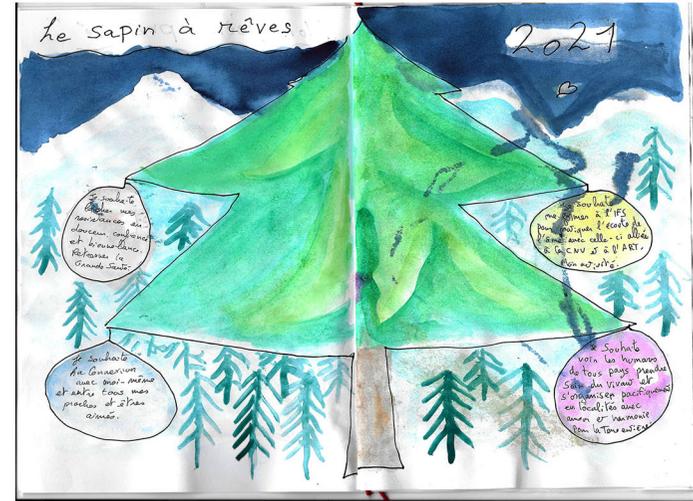
3. **PORTRAIT CHINOIS** : Ce jeu est souvent utilisé pour faire connaissance, parlez-nous de vous... Ex. «Si j'étais un animal, je serais...».  
Imprimez ou recopiez quelques phrases au choix du texte ci-dessous à compléter.



4. **MON POEME OU MES PAROLES DE CHANSON PREFEREE** : j'écris mon poème préféré ou je retranscris les paroles de ma chanson préférée ou éventuellement une partie finement choisie de cette chanson, un extrait en somme.



5. **LE SAPIN A RÊVES** : dessinez une forme de sapin que vous pouvez décorer, puis découpez dans une feuille blanche ou de couleur unie, des ronds dans lesquels vous écrirez vos rêves et souhaits les plus précieux pour maintenant et pour l'année à venir. Ensuite collez ces ronds qui portent vos rêves comme des boules sur le sapin.



6. **PEINTURE MUSICALE** : mettez en marche votre musique préférée et laissez vous porter par son rythme et ses harmonies, laissez vos mains peindre ou dessiner et laissez vous suprendre par le résultat abstrait, vivant, coloré...



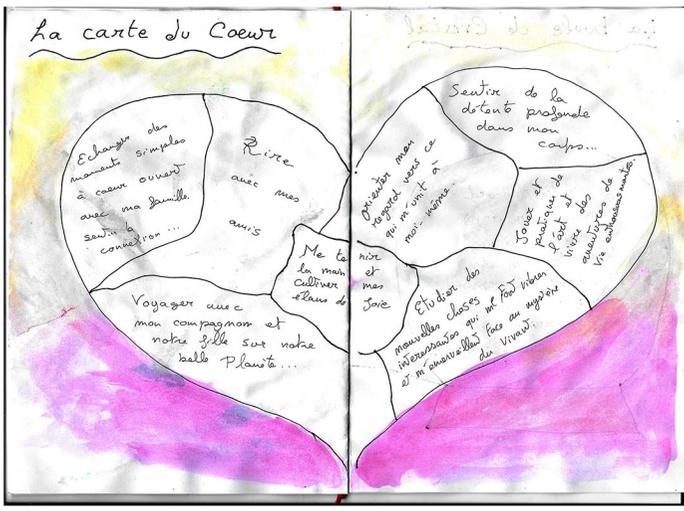
7. PEINTURE REORGANISEE : peignez ou dessinez quelque chose qui vous fait plaisir sur l'instant, sans réfléchir. Lorsque la peinture est sèche, découpez les parties de cette peinture pour les disposer dans un nouvel environnement, réinstallez autrement les parties et rajoutez de nouveaux éléments.



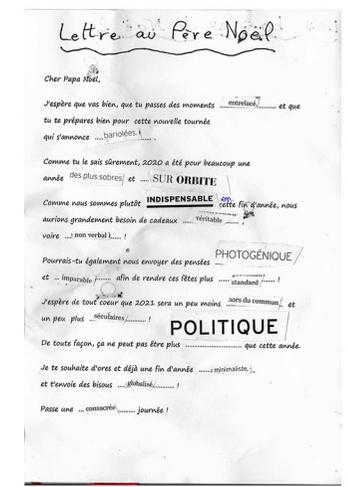
9. LA BOULE DE CRISTAL : dessinez un grand cercle, une boule de cristal représentant votre futur proche. Inscrivez 1 changement que vous voulez réaliser dans votre quotidien dans les jours ou semaines à venir. Ensuite représentez en couleur tout autour de la boule de cristal la sensation que vous ressentirez lorsque ce changement sera fait.



8. LA CARTE DU COEUR : dessinez un grand coeur à l'intérieur duquel vous délimitez des parties correspondantes à ce qui fait battre votre coeur dans la vie !



10. LA LETTRE AU PERE NOEL : voici en téléchargement un texte à trou. Découpez (dans ce que vous avez sous la main - brochures, vieux magazines, publicités, etc.) des adjectifs divers et variés. Tirez-les ensuite au hasard pour remplir le texte ci-contre.



Mes chers amis, ce carnet est avant tout un moment de plaisir pour vous ... qui se veut ensuite déboucher sur la joie de l'échange et du partage. Sentez-vous libre de suivre les jeux qui vous inspirent et de vous les réapproprier afin de réaliser ce carnet à votre guise en toute créativité...

!!! Les carnets devront être prêts pour le 18 décembre !!!  
Nous passerons les chercher !  
Vous recevrez alors par courrier dans les jours qui suivent votre carnet-cadeau réalisé par un autre membre de votre locale Altéo !  
Surveillez bien votre boîte aux lettres !!!

Et... OH encore une surprise ...  
Altéo Philippeville vous gâte cette année !!!  
Toute personne participant au projet recevra un petit cadeau porte-bonheur !

JOYEUX NOEL A CHACUN !

De la part de toute l'équipe d'Altéo Région Philippeville, ainsi que de Mariella et Nathalie ayant travaillé à la réalisation créative de ce projet !



Intéressés par nos projets créatifs ?

\* Mariella :  
poemevivant.com  
tel: 0473.657.653

\* Nathalie :  
Etana - escapades intérieures (facebook)  
tel: 0485.788.353

Cher Papa Noël,

J'espère que vas bien, que tu passes des moments ..... et que tu te prépares bien pour cette nouvelle tournée qui s'annonce .....

Comme tu le sais sûrement, 2020 a été pour beaucoup une année ..... et .....

Comme nous sommes plutôt ..... en cette fin d'année, nous aurions grandement besoin de cadeaux ....., voire .....

Pourrais-tu également nous envoyer des pensées ..... et ..... afin de rendre ces fêtes plus .....

J'espère de tout coeur que 2021 sera un peu moins ..... et un peu plus .....

De toute façon, ça ne peut pas être plus ..... que cette année.

Je te souhaite d'ores et déjà une fin d'année ..... et t'envoie des bisous .....

Passe une ..... journée !

## Mon portrait chinois:

- Si j'étais un animal je serais
- Si j'étais un film je serais
- Si j'étais un pays je serais
- Si j'étais une chanson je serais
- Si j'étais un footballeur je ne serais
- Si j'étais un métier je serais
- Si j'étais un jour de la semaine je serais le
- Si j'étais un personnage célèbre je serais
- Si j'étais une série télé...
- Si j'étais une boisson je serais
- Si j'étais un plat je serais
- Si j'étais un sport je serais
- Si j'étais un auteur je serais
- Si j'étais un livre je serais
- Si j'étais un dieu je serais
- Si j'étais une plante je serais
- Si j'étais une actrice je serais
- Si j'étais une marque je serais
- Si j'étais une matière scolaire je serais
- Si j'étais une couleur je serais
- Si j'étais une sucrerie je serais
- Si j'étais un dessert je serais
- Si j'étais un être imaginaire je serais
- Si j'étais une maladie je serais
- Si j'étais une montagne je serais
- Si j'étais un chiffre je serais
- Si j'étais une invention je serais
- Si j'étais un mois de l'année je serais
- Si j'étais un objet je serais
- Si j'étais un jeu je serais
- Si j'étais une planète je serais
- Si j'étais une odeur je serais