

# Relâche

# ton Fun

Guide pratique d'activités  
familiales pour des congés  
sans tracas

Justine Reid

# HEYYY !!!



## *SALUT SALUT !*

Je suis super contente que tu aies choisi de télécharger ce guide pratique que j'ai spécialement conçu pour TOI !

Lorsque j'étais enfant, j'étais assez étourdissante, merci...  
Je me doute que tes enfants le sont peut-être tout autant 😊

Disons que **ma mère** a dû user de créativité et de lâcher-prise parce que dès mon jeune âge, une G.O.\* sommeillait en moi !

J'ai conçu ce guide pour t'offrir **5 activités simples** à réaliser pendant la relâche et à répéter encore et encore pour plus de moments magiques en famille !

\*Gentil organisateur



## Un peu plus à mon sujet ...

Je m'appelle Justine et j'ai toujours adoooooré organisé... ma famille (hihi), des activités, des évènements et bien plus !

Aujourd'hui à 25 ans, ces talents me servent encore dans mon métier de **chefe cuisinière , de coach et d'animatrice.**

Depuis des années, j'ai la chance de connecter avec des centaines d'enfants.

# Connecter

# & s'amuser

J'ai commencé à "garder" très jeune, par la suite j'ai travaillé dans le milieu scolaire et aujourd'hui j'accompagne enfants et jeunes ados dans le développement de leur intuition (culinaire), je contribue à renforcer leur estime personnelle ainsi qu'à les guider vers leur créativité et leur plein potentiel !

Mes ateliers servent de prétexte pour connecter, s'amuser et surtout comprendre qu'on *peut créer une vie à la hauteur de nos rêves !*

Je souhaite sincèrement que ces quelques activités en famille vous soient bénéfiques, *parce que le temps qu'on passe avec ceux qu'on aime est précieux !*

Justine xxx





1.

Arrête ton CINÉMA

2.

Apprivoiser la *douceur*

3.

The show must go on !

4.

Sortir des sentiers battus

5.

Bon à en licher son assiette



Partage ton fun sur les  
différents réseaux

#relachetonfun



# Arrête ton Cinéma !!!

## TEMPS À PRÉVOIR:

20 MINUTES DE PRÉPARATION + TEMPS DU FILM + 30 MINUTES DE DISCUSSION

## DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

CURIOSITÉ

ÉCOUTE

COMPASSION



Écouter un film en famille est une activité que l'on fait souvent et sans réfléchir. Toutefois, ce que je vous propose c'est de regarder un film, mais avec des "lunettes" différentes!

Avant le film, informer vos enfants des questions (pages suivantes), ils seront donc plus attentifs au film, parce qu'il y aura un "but" derrière!

Après le film, entreprenez la discussion en famille, vous serez surpris de vos enfants! Proposer 2 choix de films, pour créer "un vote"

## QUOI PRÉVOIR?

POP CORN OU GRIGNOTINES

PYJAMA ET DOUDOU

CRAYON ET FEUILLE SUIVANTE

UN SALON PRÊT À ACCUEILLIR LA FAMILLE

2 CHOIX DE FILMS

## SUGGESTIONS DE JUJU



### RATATOUILLE

Ce film exprime tellement bien que tout le monde peut réaliser ses rêves

### Lilo et Stitch

Les valeurs de la famille et de l'acceptation de la différence sont au cœur de ce film !



### BRATZ LE FILM & Le journal d'Aurélie Laflamme

Deux films qui abordent le sujet de l'intimidation et de la différence



# Arrête ton Cinéma !!!

TITRE DU FILM:

NOTE DU 10 POUR  
L'APPRECIATION  
DU FILM

01

02

03

04

05

06

07

08

09

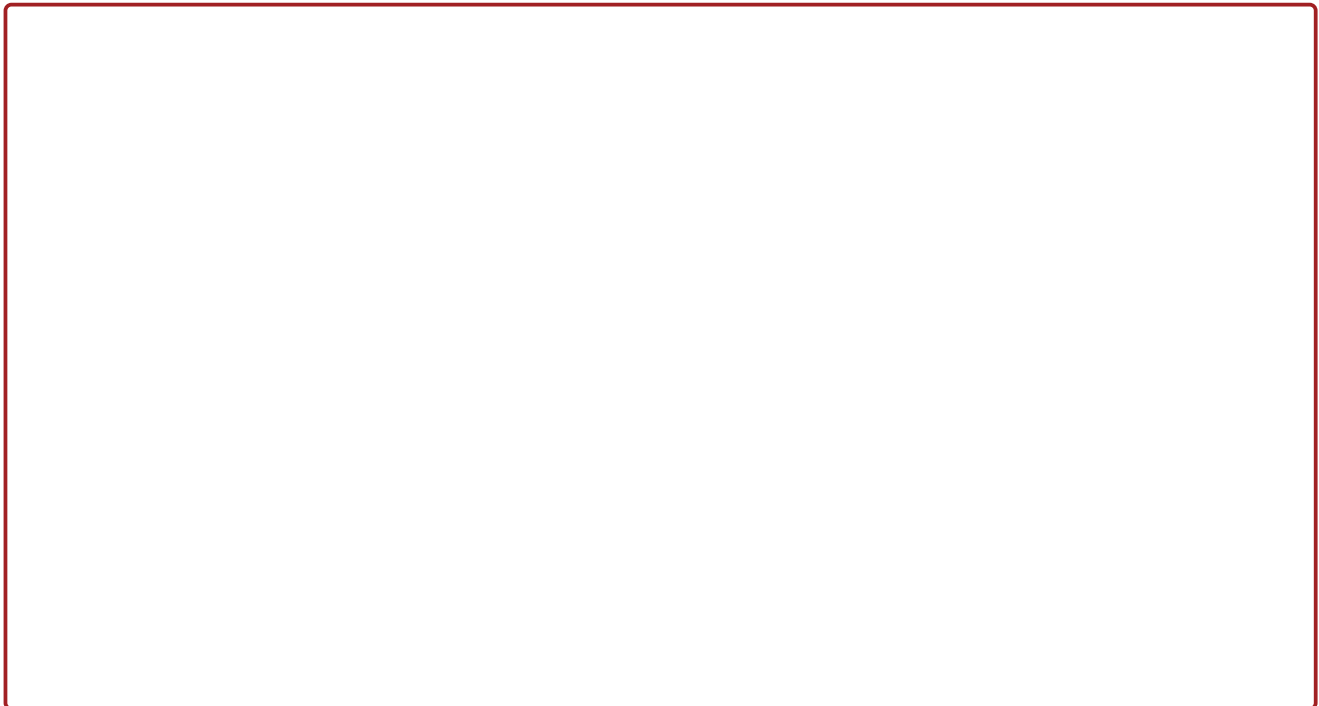
10

Pourquoi?

Comment penses-tu que \_\_\_\_\_  
s'est senti quand \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_?

Qui est ton personnage préféré  
et pourquoi?

Dessine ta scène préférée du film et présente-la par la suite !



# Apprivoiser la douceur

TEMPS À PRÉVOIR:

1H À 2H00 (OU PLUS, HIHI)

DESCRIPTION DE  
L'ACTIVITÉ

Les deux dernières années nous ont apportés anxiété, peur et insécurité. Le but de cette activité est de mettre à "off" le cerveau des parents comme celui des enfants.

DOUCEUR

BIENVEILLANCE

ÉCOUTE DE SOI



En trois étapes:

1- Effectuer une méditation guidée

(5 à 15 minutes)- voir mes suggestions

2- Procéder à un massage / soin de pied / Masque avec vos enfants (voir feuille suivante)

3- Savourer une boisson chaude (Tisane, chocolat chaud, café pour les parents)

QUOI PRÉVOIR?

UN SPEAKER  
BLUETOOTH ET UN  
CELLULAIRE

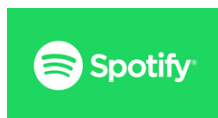
DES VÊTEMENTS  
CONFORTABLES  
(ROBE DE CHAMBRE)

BOISSON CHAUDE

ÉLÉMENTS AU CHOIX  
DE LA PAGE  
SUIVANTE

CHANDELLE OU  
DIFFUSEUR

SUGGESTIONS DE JUJU

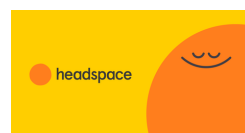


J'adore spotify pour trouver des méditations guidées :  
Amour et confiance en soi par OLIVIA

Mes playlists calmes favorites sont:

- Calming instrumental covers
- et - Peaceful Meditation

Tu peux aussi fouiller sur YouTube la veille de l'activité pour trouver une méditation qui répond à vos besoins ! Netflix offre aussi la section HEADSPACE (en anglais seulement, je pense) pour des méditations.  
Bonne découverte





# Apprivoiser la douceur

## MASSAGE

Nul besoin de t'exprimer tous les bienfaits d'un massage, tu pourrais décider d'amener ton/tes enfant(s) voir un professionnel ou encore apprivoiser les techniques de massage grâce à la chaîne YouTube de Isabelle Trombert Massage c'est super intéressant, elle offre plusieurs tutoriels pour différentes parties du corps donc vous pouvez choisir ce qui vous rend à l'aise. C'est aussi une merveilleuse occasion de parler du toucher et des limites avec ses enfants.

CRÈME/HUILE À MASSAGE | ACCÈS À UN ÉCRAN



## SOIN DE PIED

C'était définitivement mon activité préférée avec ma maman !!! Ma maman préparait un bain de pied (grand bol ou bac) y versait de l'eau chaude et du savon (pour le corps). Je faisais tremper mes pieds une quinzaine de minutes, après quoi on appliquait un exfoliant (à pied ou pour visage). On essuyait mes pieds et on me mettait du vernis (la partie excitante). Une fois sec, on appliquait de la crème hydratante. Voilà... comme au SPA !



BAC | SAVON POUR LE CORPS | CRÈME HYDRATANTE  
EXFOLIANT | VERNIS À ONGLES | SERVIETTE | COUPE-ONGLE

## MASQUE

Faire changement des masques bleus et s'octroyer un moment pour prendre soin de notre peau ! Vous pourriez essayer une recette "de grand-mère", mais il est toujours préférable de se rendre à la pharmacie et se procurer des produits pour peaux sensibles (vos enfants n'ont pas la peau aussi ferme que celle des adultes). ATTENTION! Mon amie, Geneviève Nolin, maquilleuse et esthéticienne répète toujours : "L'alcool, ça va pas dans ta face, mais dans ton verre..." Imagine à quel point on ne veut pas que l'alcool se retrouve dans le visage de ta progéniture !



BANDEAU POUR TENIR LES CHEVEUX | MASQUE DOUX POUR VISAGE  
DÉBARBOUILLETTE | CRÈME POUR LE VISAGE

# The show must go on

TEMPS À PRÉVOIR:

1H À 2H00 (OU PLUS SELON VOTRE TALENT)

DESCRIPTION DE  
L'ACTIVITÉ

CONCENTRATION

CRÉATIVITÉ

LÂCHER-PRISE



Préparez-vous à avoir chaud !  
Le but est simple:

APPRENDRE UNE CHORÉGRAPHIE

et

Vous filmer

QUOI PRÉVOIR?

UN GRAND  
ÉCRAN

DES  
VÊTEMENTS  
FLYÉS

UN  
CELLULAIRE

DE L'EAU

## SUGGESTIONS DE JUJU

1. Pratiquer la chorégraphie grâce aux tutoriels YouTube!
2. Suggérer à votre famille de se costumer / se créer un look de spectacle
3. Filmez votre mini-spectacle et partagez-le avec vos proches pour créer de la JOIE !



# The show must go on

TIK TOK

CHOISISSEZ UN "TREND" TIK TOK ET REPRODUISEZ LE !  
(EX: BLINDING LIGHTS | IKO IKO | SAVAGE LOVE )

BOUGER  
POUR LE  
PLAISIR

SI L'IDÉE D'APPRENDRE UNE CHORÉGRAPHIE VOUS  
SEMBLE "TROP" COMPLEXE, POURQUOI NE PAS  
SIMPLEMENT DANSER POUR LE PLAISIR DE BOUGER ?  
SUR YOUTUBE:  
JUST DANCE | ZUMBA | MADFIT PARTY DANCE

ALLEZ  
Y AVEC LES  
CLASSIQUES

TU POURRAIS CHOISIR UNE CHANSON DE "TON TEMPS" ET  
MONTRER LA CHORÉGRAPHIE À TA FAMILLE OU ENCORE  
PIGER DANS DES CLASSIQUES INDÉMODABLES:  
THRILLER | FOOTLOOSE | LA MACARENA

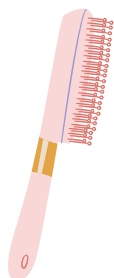
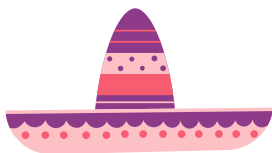
CRÉER

ET POURQUOI NE PAS TOUT SIMPLEMENT CHOISIR LA  
TOUNE PRÉFÉRÉE DE VOTRE FAMILLE ET CRÉER DE  
TOUTE PIÈCE VOTRE CHORÉGRAPHIE !?!

## SOYEZ CRÉATIFS



LES CUILLÈRES ET LES BROSSES À  
CHEVEUX SONT LES MEILLEURS  
MICROS SUR CETTE TERRE...



LES ACCESSOIRES QUI VONT SUR LA TÊTE SONT  
TOUJOURS HILARANTS, LE BUT N'EST PAS D'ÊTRE  
PARFAITS, MAIS D'ÊTRE TOUT EN PLAISIR !!!



MINI JUSTINE PRÊTE À FAIRE  
LE CENTRE BELL



# Sortir des sentiers battus

TEMPS À PRÉVOIR:

AUTANT DE TEMPS QUE SOUHAITÉ

DESCRIPTION DE  
L'ACTIVITÉ

DÉCOUVERTE

SANTÉ

ÉMERVEILLEMENT



Respirer le grand air a un bon nombre de bienfaits, ce n'est pas un secret !

L'idée est de partir à la découverte d'un sentier / endroit en plein air que vous n'avez jamais visité auparavant et de vous laisser émerveiller.

(Chasse au trésor à la page suivante)

QUOI PRÉVOIR?

DES VÊTEMENTS  
CHAUDS

UN BUDGET DÎNER

DES COLLATIONS

UN TÉLÉPHONE OU  
UN APPAREIL  
PHOTO

DE L'EAU

LA FEUILLE DE LA  
PAGE SUIVANTE

## SUGGESTIONS DE JUJU

Consacrez une journée complète à cette activité, prenez un bon déjeuner le matin, partez à la découverte (amenez-vous des collations) et arrêtez-vous dîner sur le chemin du retour!

Il peut s'agir de simple sandwich et d'un chocolat chaud qu'on déguste à même le véhicule pour un moment différent!

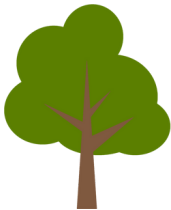


# Sortir des sentiers battus

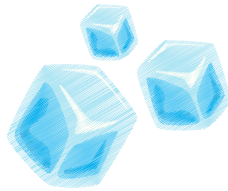
CHERCHE ET TROUVE EN NATURE



UN OISEAU



L'ARBRE LE PLUS  
GRAND OU LE  
PLUS PETIT



DE LA GLACE OU  
UN COURT D'EAU  
GLACÉE



DES TRACES  
DE PAS

LAISSE TA  
MARQUE DANS LA  
NEIGE &  
IMMORTALISE LE  
MOMENT



# Bon à en licher son assiette

TEMPS À PRÉVOIR:

PLUS OU MOINS 1H00

DESCRIPTION DE  
L'ACTIVITÉ

PATIENTE

FIERTÉ

AUTONOMIE



Les enfants sont curieux et aiment aider "les adultes". Toutefois on a souvent tendance à vouloir les tenir à l'écart de la cuisine...

C'est pourquoi à la page suivante, je t'ai mis mes meilleurs trucs pour intégrer les enfants dans la cuisine et je t'ai joint également une recette !

QUOI PRÉVOIR?

INGRÉDIENTS DE  
LA RECETTE

OUTILS DE CUISINE

CUISINE PROPRE

TABLIER

LINGES À  
VAISSELLE

SUGGESTIONS DE JUJU

Je te joint ma recette de croustades aux petits fruits (un dessert)

Toutefois je t'invite à visiter mon site web pour découvrir d'autres recettes à faire en famille !



[WWW.JUSTINE-REID.COM/BLOGUE](http://WWW.JUSTINE-REID.COM/BLOGUE)





# Croustade aux petits fruits

## INGRÉDIENTS

### GARNITURE

- 4 tasses de framboises surgelées (ou petits fruits)
- 1/4 tasse farine tout usage
- 1/4 tasse de sucre
- 1 c. à soupe de jus de lime

### CRUMBLE

- 1/2 tasse de beurre non salé mou
- 1/2 de tasse cassonade
- 3/4 de tasse flocons d'avoine à cuisson rapide
- 3/4 de farine de blé entier
- 1 c. à thé de sirop d'érable



## OUTILLAGE

- GRAND BOL À MÉLANGER
- OUTILS DE MESURE (TASSES & CUILLÈRES)
- PLAT CARRÉ ALLANT AU FOUR
- CUILLÈRE DE BOIS

## MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 350 ° F
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients "garniture".
3. Déposer le tout dans un plat carré allant au four.
4. Dans le même grand bol, mélanger avec les doigts les ingrédients "crumble".
5. Répartir le crumble sur les fruits.
6. Cuire 45 à 60 minutes (jusqu'à ce que ce soit doré).
7. Laisser reposer et manger avec de la crème glacée.

# Conseils pour Intégrer les enfants dans la cuisine

- FAIRE  
GOÛTER DES  
ALIMENTS ET  
REPÉRER LES  
SAVEURS

- APPLIQUER DES NOTIONS  
DE MATHÉMATIQUES ET DE  
SCIENCE DANS LA CUISINE

- PRIORISER LES  
ENCOURAGEMENTS ET NON  
"LA PEUR"

- PRIORISER LES  
ENCOURAGEMENTS ET NON  
"LA PEUR"

REMERCIER  
VALORISER  
PARTAGER

- DÉBUTER AVEC DES  
DÉJEUNERS ET DES  
COLLATIONS



*Cheffe Justine*

J'espère que tu t'es amusé à travers ces activités

## REJOINDRE LA BRIGADE

Tu as aimé les activités et découvrir mon énergie? Sache qu'il est possible pour ton enfant de rejoindre ma brigade culinaire des MINI-CHEFS ! Différents groupes sont offerts (un groupe lors de la semaine de relâche et trois au printemps).

[www.justine-reid.com/brigademinichefs](http://www.justine-reid.com/brigademinichefs)

J'ai hâte de  
cuisiner  
avec TOI !



## ENCORE PLUS

Conférences inspirantes, ateliers, coaching, rédaction et cocréation font partie de mon offre de service, écris-moi, je suis toujours partante pour de nouveaux projets !

*Justine Reid*

[WWW.JUSTINE-REID.COM](http://WWW.JUSTINE-REID.COM)

514-941-7843  
justine-reid@hotmail.com