
Hello
Xmas
make you happy



Hello, moi c'est Julie !

Maman de 3 enfants, j'ai été pendant 10 ans salariée en tant que responsable administrative et financière.
Un peu (complètement) noyée dans un quotidien intense, j'ai un jour décidé d'agir pour ne plus subir.
Aujourd'hui, j'aide les femmes à construire une vie équilibrée et épanouissante, qui leur ressemble.

MON HISTOIRE, EN QUELQUES DATES

2016
LE DÉCLIC

Après un burn-out, je désencombre ma maison, je découvre le développement perso, je reprends en main mon organisation et je me mets au sport.

2017
LE BLOG

Je crée un blog, Make You Happy, pour partager mon expérience et aider d'autres femmes à réaligner leur vie.

2018
LES ATELIERS

Je crée des ateliers en présentiel à Nantes et Paris, sur les sujets du budget et de l'orga perso.

2020
EN LIGNE

Avec le confinement, mes ateliers passent en ligne et je peux toucher le plus grand nombre.

2021
100% MYH

Je quitte mon job pour me consacrer 100% à Make you happy : proposer aux femmes des formations, outils, et contenus pour transformer leur vie !

AUJOURD'HUI, MAKE YOU HAPPY, C'EST 4 FORMATIONS

OUVERTURE EN JANVIER
Alignée
Fixe tes objectifs, passe à l'action
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

OUVERTURE EN AVRIL
Changez de vie, désencombrez !
Allège ta maison, allège ton mental
DÉSENCOMBREMENT

OUVERTURE EN MAI
Money
Fais la paix avec ton argent et construis des finances solides
FINANCES PERSONNELLES

OUVERTURE EN SEPTEMBRE
Organisation is the new cool
Reprends le contrôle sur ton quotidien et ton temps
ORGANISATION PERSO

ET C'EST AUSSI...

Des conseils concrets pour retrouver la motivation (et dire stop à la procrastination), des idées pour kiffer en famille, des astuces pour mieux s'organiser...
Avec un objectif : te libérer du temps et de l'énergie pour ce qui compte vraiment pour toi, et vivre la vie qui te ressemble.



Où me retrouver ?

PODCAST
Un épisode tous les 15j

LE BLOG
make-you-happy.fr

INSTAGRAM
@julie.makeyouhappy

EMBARQUEMENT

EMBARQUEMENT · PRÉPARATIFS · L'AVENT · PROFITER · TERMINUS

BOARDING PASS *destination Noël*

Ça y est, le compte à rebours jusqu'à Noël est lancé !

Cadeaux, repas, déco, traditions… Les prochaines semaines s'annoncent bien remplies. Alors, plutôt que de courir jusqu'au 24 décembre, je te propose de profiter aussi du voyage.

Dans ce carnet, tu trouveras de quoi t'organiser sereinement, mais aussi des jeux, des coloriages et plein d'idées pour te faire plaisir.

Pioche où tu veux, chaque page se suffit à elle-même. Et quand tu vois reporte l'info dans ta fiche récap (p.45/46) : tu gagneras du temps l'an prochain.

Installe-toi avec un bon chocolat chaud… et bon voyage !

NORTH POLE EXPRESS MAIL

PLAYLIST DE NOËL

SUR DEEZER

SUR SPOTIFY

SOMMAIRE

p. 4 Je rêve mon Noël
p. 5 Ma liste du "non"
p. 6 Mon bingo de Noël
p. 8 Mes mots de Noël
p. 9 1er arrêt - Les préparatifs
p. 10 To-do list prépa de Noël
p. 11 SOS Noël approche
p. 12 Mots croisés
p. 13 La liste des idées cadeaux
p. 14 Tableau de bord à cadeaux
p. 16 Ma liste au Père Noël
p. 17 Coloriage
p. 18 Les petits plats de Noël
p. 20 Quiz : quel ingrédient es-tu ?
p. 22 Ma déco de Noël
p. 23 Do it Yourself
p. 24 Lettering
p. 26 2ème arrêt - L'avent
p. 27 Le calendrier de l'avent
p. 28 Nos bons pour
p. 29 Le lutin farceur
p. 30 Le calendrier des surprises
p. 31 Mon calendrier de l'avent
p. 32 24 mini coloriages
p. 33 3ème arrêt - Profiter
p. 34 Nos sorties
p. 35 Mes activités cocooning
p. 36 Des livres sous le plaid
p.37 Jeu cherche et trouve
p.38 Les films de Noël
p.39 Noël autour du monde
p.40 Nos traditions
p.41 Terminus
p.42 Fragments de fêtes
p.44 Pull de Noël à personnaliser
p.45 Ma fiche récap
p.47 Prochain arrêt : 2027 !
p.48 Solution des jeux

MERRY CHRISTMAS

JE RÊVE MON NOËL

Avant les listes et les cases à cocher, je t'invite à prendre deux minutes pour toi.
Pas pour t'organiser : juste pour imaginer le Noël que tu as envie de vivre, vraiment.



CETTE ANNÉE, MON NOËL IDÉAL, C'EST SURTOUT...

UN MOMENT QUE JE NE VEUX MANQUER SOUS AUCUN PRÉTEXTE :

AVEC QUI J'AI LE PLUS ENVIE DE PARTAGER CES FÊTES ?

UN PETIT PLAISIR QUE JE VEUX M'OFFRIR À MOI :

Mon pacte de Noël

Un beau Noël, ce n'est pas un Noël parfait.
Je signe, et je m'y tiens (ou presque).

Cette année, moi, ... je m'engage à :

- ☐ anticiper pour ne pas tout faire dans l'urgence
- ☐ accepter que tout ne soit pas parfait
- ☐ profiter des fêtes autant que ceux pour qui je les organise
- ☐ garder au moins un moment rien que pour moi
- ☐ .....

Signature

MA LISTE DU NON

Cette année, on s'autorise à lâcher tout ce qui nous pèse à Noël.
Coche ce que tu laisses tomber, et profite d'avance du soulagement.

- [ ] courir dans les magasins bondés le 24 au matin
- [ ] le dessert maison à 3 étages qui me stresse depuis novembre
- [ ] faire un cadeau à la terre entière "parce que ça se fait"
- [ ] répondre oui à toutes les invitations
- [ ] les cadeaux de dernière minute
- [ ] passer ma soirée en cuisine pendant que les autres rigolent à table
- [ ] relancer trois fois les gens pour savoir qui vient et qui apporte quoi
- [ ] offrir un énième truc inutile à la personne qui a déjà tout
- [ ] vouloir maintenir toutes les traditions juste parce qu'on a "toujours fait comme ça"
- [ ] remballer toute la déco à 23h le soir du 25
- [ ] _____
- [ ] _____

BINGO DE NOËL

Coche les idées qui te font envie, puis reporte tes préférées dans les boules du sapin, page suivante !

1. Bien au chaud

- [ ] Décorer le sapin en musique
- [ ] Regarder un film de Noël en pyjama
- [ ] Lire un livre au pied du sapin
- [ ] Organiser une soirée jeux
- [ ] Faire un brunch de fête
- [ ] Siroter un chocolat chaud

2. Dehors

- [ ] Admirer les illuminations et les vitrines
- [ ] Aller à un marché de Noël
- [ ] Aller à la patinoire
- [ ] Voir un spectacle
- [ ] Faire une balade dans le froid
- [ ] Faire une bataille de boules de neige

3. Créatifs

- [ ] Fabriquer une déco maison
- [ ] Faire des sablés en famille
- [ ] Faire une maison en pain d'épices
- [ ] Faire un coloriage (pages 17 ou 32)
- [ ] Emballer tes cadeaux avec des décos personnalisées
- [ ] Tester un DIY (page 23)

4. Pour les autres

- [ ] Écrire des cartes de vœux
- [ ] Laisser un mot gentil à quelqu'un
- [ ] Déposer un jouet pour une association
- [ ] Appeler quelqu'un
- [ ] Offrir un cadeau fait maison
- [ ] Faire une surprise à un voisin

MON BINGO

Reporte tes idées préférées du bingo dans les boules, puis colorie-les au fur et à mesure. À Noël, ton sapin sera tout en couleurs !



MES MOTS DE NOËL

Repère les 3 premiers mots qui attirent ton regard :
ils seront les mots de ton Noël cette année ! ✨

Et si tu veux relever le défi : 26 mots sont cachés dans la grille !

SOLUTION
PAGE 48

Mes 3 mots

_____

_____

_____

T	R	A	D	I	T	I	O	N	G	S	Q	X
E	M	X	F	E	E	R	I	E	O	O	R	C
M	A	S	A	M	O	U	R	A	U	F	A	R
E	G	U	M	V	O	E	U	X	R	E	V	E
R	I	R	I	R	E	M	T	G	M	S	E	A
V	Q	P	L	A	I	S	I	R	A	T	N	T
E	U	R	L	D	O	N	S	A	N	I	T	I
I	E	I	E	P	A	I	X	T	D	F	U	F
L	A	S	O	U	V	E	N	I	R	S	R	E
L	N	E	E	S	P	A	R	T	A	G	E	L
E	C	Q	D	O	U	C	E	U	R	I	A	A
S	A	V	O	U	R	E	R	D	L	I	E	N
A	M	I	T	I	E	E	X	E	J	O	I	E

1ER ARRÊT

PRÉPARATIFS

EMBARQUEMENT · PRÉPARATIFS · L'AVENT · PROFITER · TERMINUS

Au programme de cet arrêt

Ma to-do list prépa de Noël	p. 10
SOS, Noël approche !	p. 11
Mes idées cadeaux et mon tableau de bord	p. 13
Ma liste au Père Noël	p. 16
Les petits plats de Noël et mon menu de fête	p. 18
Ma déco de Noël et mes DIY	p. 22

+ des pauses en chemin : mots croisés, coloriage, quiz et lettering



Mes 5 astuces anti-charge mentale

1. Emballer au fur et à mesure
2. Regrouper tes achats
3. Répartir vraiment les tâches
4. Préparer à l'avance
5. Mieux vaut fait que parfait

TO-DO LIST PRÉPA DE NOËL

Raye ce qui ne te concerne pas, coche au fur et à mesure
et ajoute tes propres tâches sur les lignes vides.

J-2 et J-1 mois

- [ ] Prévoir le programme (on va où, avec qui, qui s'occupe de quoi ?)
- [ ] Établir un budget
- [ ] Faire un brainstorming d'idées cadeaux
- [ ] Acheter les premiers cadeaux
- [ ] Préparer le calendrier de l'avent (voir page 31)
- [ ] Etablir le menu des fêtes * (voir page 19)
- [ ] Faire la liste des courses *
- [ ] Faire une liste d'idées de sorties et activités (voir page 34)
- [ ] Trier et préparer la déco
- [ ] Lister et acheter les fournitures pour des DIY ou cadeaux faits maisons
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

J-1 mois et J-15 jours

- [ ] Acheter le sapin
- [ ] Installer la décoration
- [ ] Finaliser les achats de cadeaux
- [ ] Trier les jouets des enfants
- [ ] Prévoir les tenues de fête
- [ ] Prendre RDV coiffeur et esthéticienne
- [ ] Passer les commandes (boucher, pâtissier, poissonnier...) *
- [ ] Vérifier si la vaisselle est suffisante *
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

J-15 et J-7 jours

- [ ] Faire les courses pour l'épicerie et les boissons *
- [ ] Emballer les cadeaux
- [ ] Envoyer les éventuels cadeaux à distance
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Dernière semaine

- [ ] Repasser les tenues
- [ ] Charger les appareils photos
- [ ] Faire les courses (frais) *
- [ ] Faire le ménage de la maison *
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

Jour J

- [ ] Préparer le repas *
- [ ] Mettre les boissons au frais *
- [ ] Décongeler la bûche *
- [ ] Décorer la table *
- [ ] Se faire beau/belle
- [ ] ... et profiter !
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

* si tu reçois chez toi



SOS, NOËL APPROCHE !

Trop de choses à faire et pas assez de temps ?
Avant de vouloir tout terminer, fais le tri.
Tout n'est pas aussi urgent… ni aussi important !

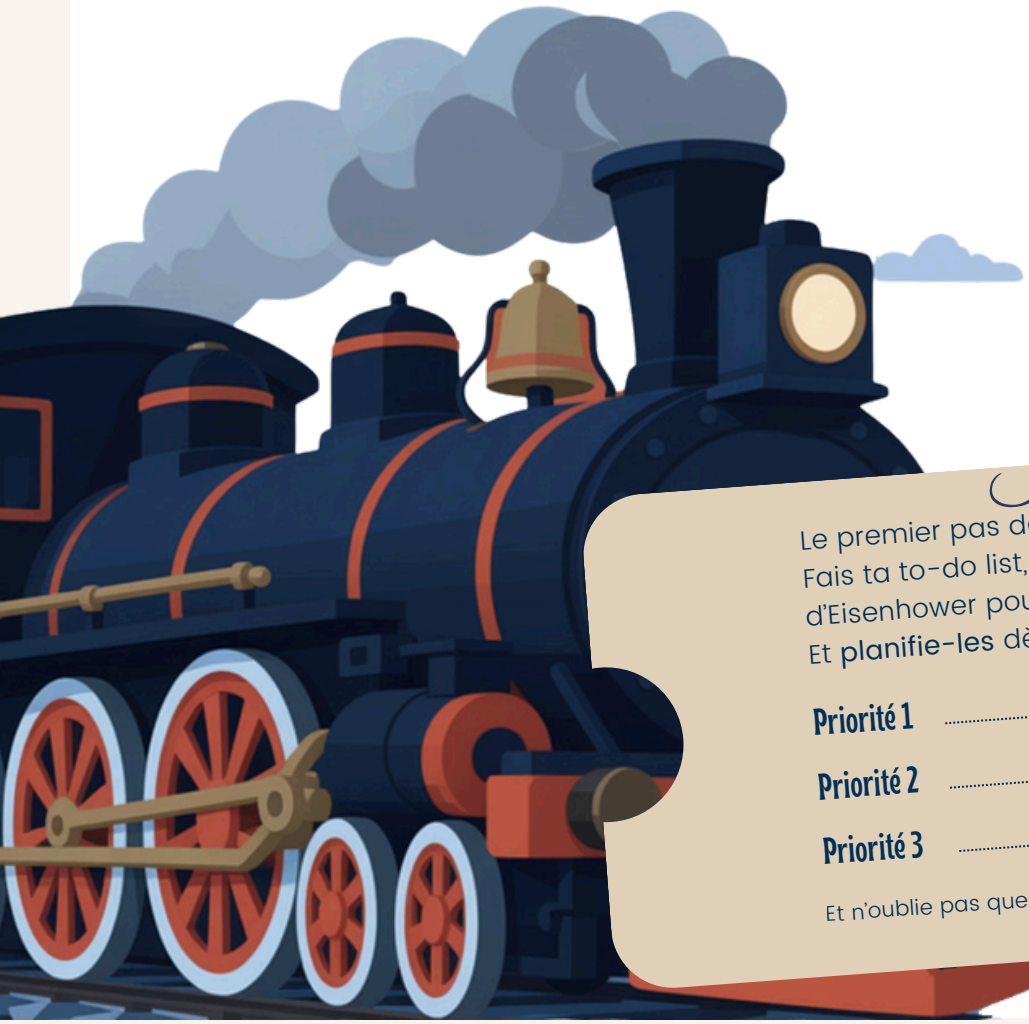
Je fais le tri dans ma to-do

La matrice Eisenhower t'aide à y voir plus clair en classant les tâches selon leur degré d'urgence et d'importance.

	URGENT	PAS URGENT
IMPORTANT	**= Je le fais** • Commander un cadeau à temps pour la livraison • Finaliser une réservation urgente • La première tâche de ma to do…	**= Je le planifie** • Emballer les cadeaux • Cuisiner ce qui peut l'être à l'avance • Prévoir une sortie ou une activité…
PAS IMPORTANT	**= Je délègue / Je simplifie** • Demander à quelqu'un d'apporter un plat • Acheter plutôt que faire maison • Faire livrer…	**= Je laisse tomber** • De la déco Pinterest qui ne changera rien • Le DIY commencé trop tard • Le détail qui ne sera pas remarqué…

Comment faire ?
Direction mon blog !

3 outils pour t'aider
à gérer ta productivité



Je passe à l'action !

Le premier pas de tout est l'action.
Fais ta to-do list, puis utilise la matrice d'Eisenhower pour trouver tes 3 priorités.
Et planifie-les dès aujourd'hui !

Priorité 1 .....

Priorité 2 .....

Priorité 3 .....

Et n'oublie pas que le but n'est pas de faire plus, mais "mieux"

MOTS CROISÉS

Mot mystère

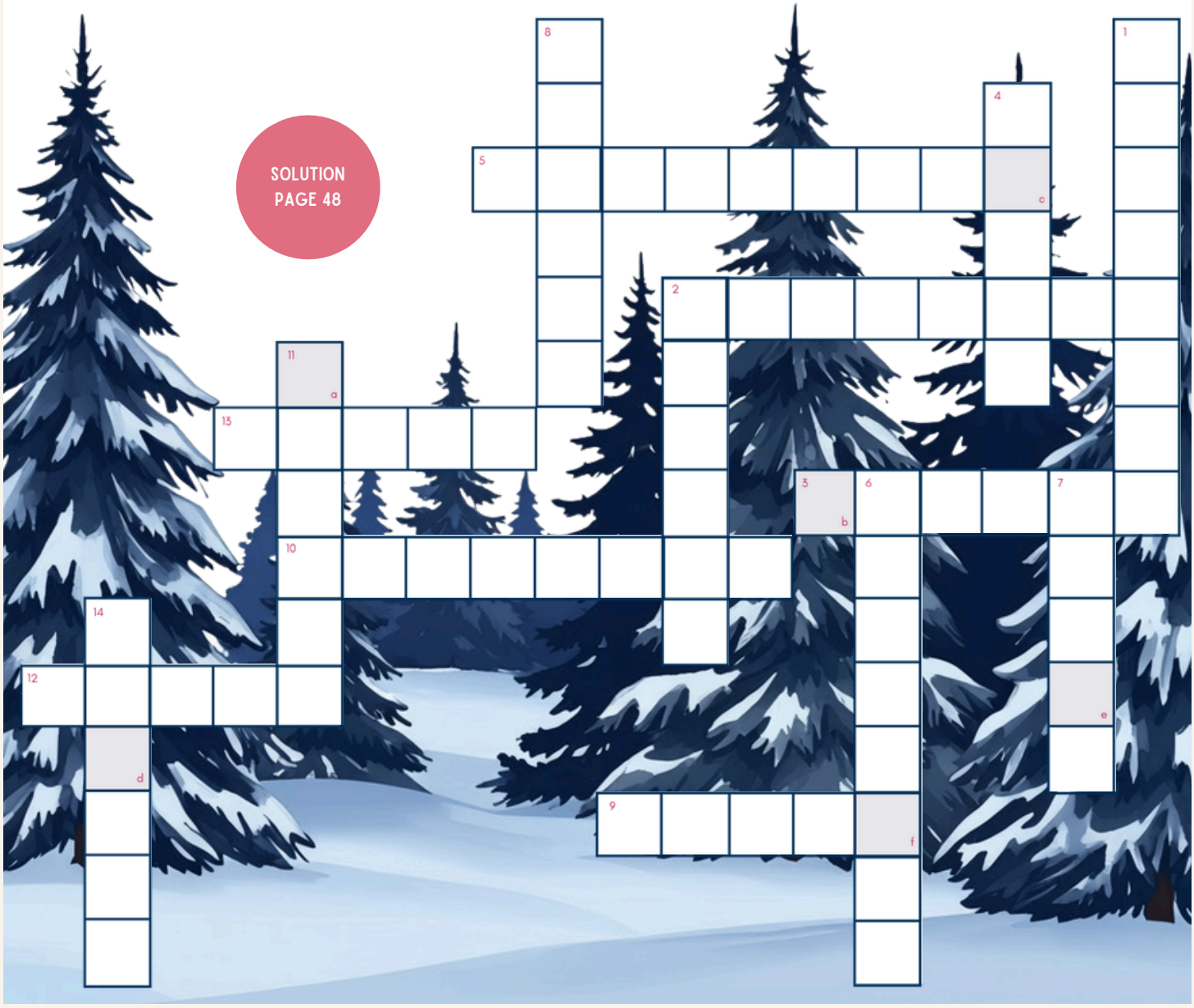
a	b	c	d	e	f

Vertical

1. L'épice qui sent bon l'hiver et réveille le chocolat chaud.
2. Emballé avec soin, on le dépose à ses pieds.
4. Avec son nez rouge, c'est la star de l'attelage.
6. Le moyen de transport préféré du Père Noël.
7. Petit assistant farceur du Père Noël.
8. On l'allume pour une ambiance douce et chaleureuse.
11. Il tombe du ciel et recouvre tout de blanc.
14. On s'y balade en décembre, entre chalets et vin chaud.

Horizontal

2. Décoration ronde qu'on accroche à la porte d'entrée.
3. Elle brille tout en haut du sapin.
5. Elle s'enroule et illumine toute la maison.
9. Le dessert star du 25, version gâteau (pas cheminée!)
10. Chaud dans la tasse, il réconforte les soirs d'hiver.
12. On le décore chaque année, et il trône dans le salon.
13. Indispensable pour cocooner sous un bon film.



SOLUTION PAGE 48

LA LISTE DES IDÉES CADEAUX

Avant de chercher les cadeaux, commence par faire le point !

Fais la liste des personnes à qui tu veux faire plaisir

Pense aussi aux petites attentions ! Maîtresse, maître, ATSEM, nounou… Pas besoin d'un gros cadeau : moi, j'offre du pain d'épices fait maison aux maîtresses (ma recette page 18).



Récupère les envies de chacun

Pour les enfants : mission lettre au Père Noël

C'est le moment idéal pour récolter leurs envies ! Une lettre à remplir t'attend dans la partie "à découper" du carnet. Et pour encore plus de magie, poste-la (sans timbre) entre le 19 novembre et le 20 décembre : La Poste se charge de répondre à ton enfant.

Pour la famille : chez nous on utilise l'app Listy

Chacun crée sa liste d'envies et la partage avec ses proches. Quand quelqu'un choisit un cadeau, il le réserve : les autres savent qu'il est pris, mais la surprise reste entière ! Tu peux même lancer un Secret Santa. Il existe aussi Family Gift ou Mesenvies.



Pense aux cadeaux immatériels

Une place de concert, un spectacle, un restaurant, un massage, un abonnement, une activité à partager, du baby-sitting pour de jeunes parents… Moins de matériel, plus de moments à vivre !

Et pourquoi pas un tirage au sort ?

Dans les grandes familles, chacun peut piocher une personne à gâter. Moins de cadeaux à acheter permet souvent de consacrer davantage de temps et de budget à un cadeau vraiment choisi.

Passe à l'action

Maintenant que tu sais à qui tu veux faire plaisir et que tu as récolté quelques idées, place à l'organisation ! Sur la page suivante, note tes idées, fixe ton budget et suis tes achats jusqu'au paquet sous le sapin

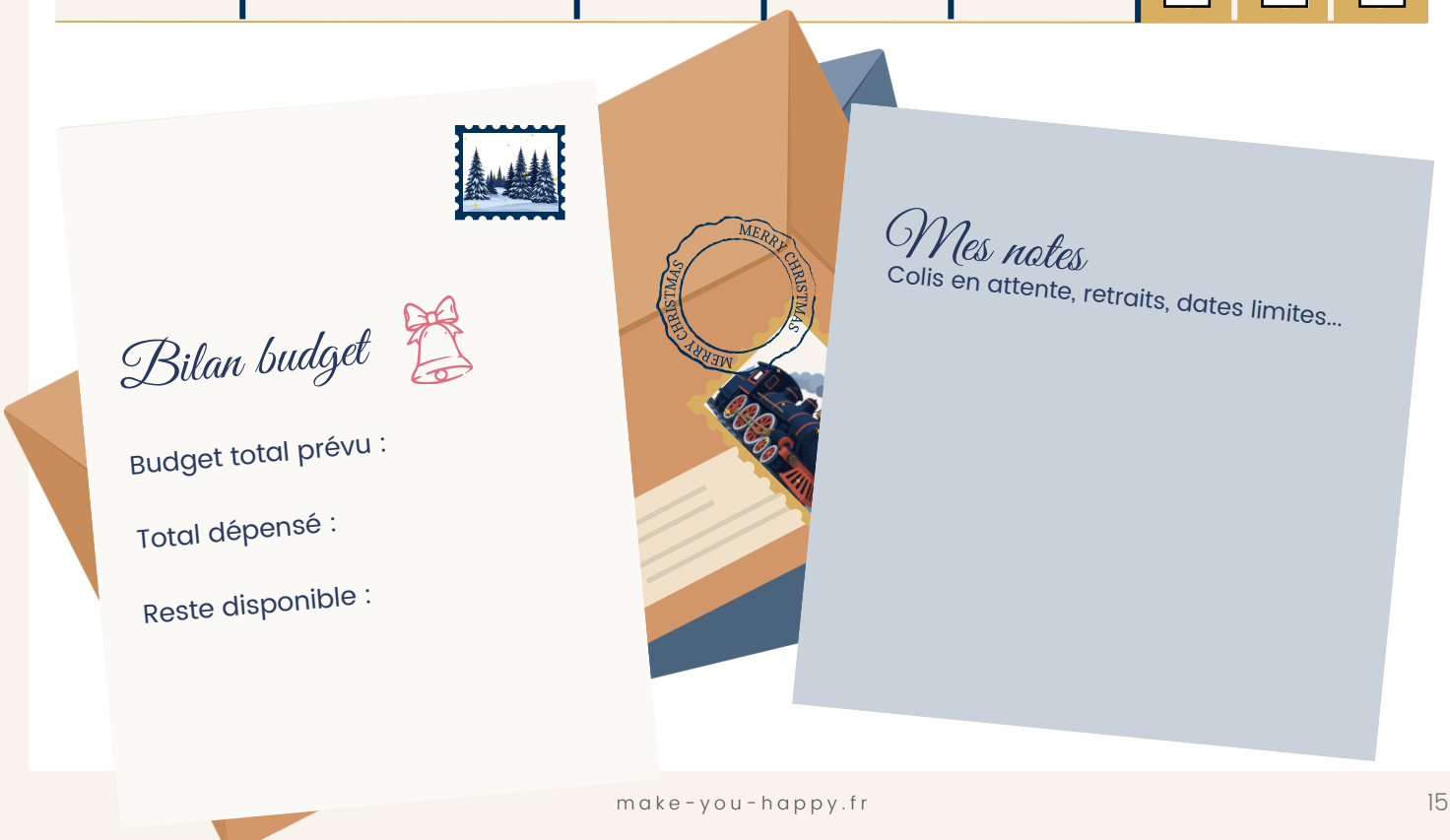
MON TABLEAU DE BORD

Note chaque cadeau et son budget, puis coche au fur et à mesure : acheté, reçu, emballé. Comme ça, tu sais toujours où tu en es !

Pour qui	Cadeau	Où l'acheter	Budget prévu	Prix payé	Acheté	Reçu	Emballé
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐

Astuce : regroupe tes achats par magasin grâce à la colonne « Où l'acheter ».

Pour qui	Cadeau	Où l'acheter	Budget prévu	Prix payé	Acheté	Reçu	Emballé
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐
					☐	☐	☐



Bilan budget

Budget total prévu :

Total dépensé :

Reste disponible :

Mes notes

Colis en attente, retraits, dates limites...

MA LISTE AU PÈRE NOËL

Des idées, des envies, des rêves... Tout ce qui me ferait plaisir cette année !

Et pourquoi pas un cadeau immatériel ?



Une place de concert
de spectacle ou de ciné



Un atelier, un cours,
une activité



Un resto, un brunch,
une expérience gourmande



Un abonnement
(sport, lecture, loisirs...)



Un soin, un massage,
une journée bien-être




Hello
Xmas

LES PETITS PLATS DE NOËL

Le repas de Noël, c'est souvent LE gros morceau des fêtes ! Avec un peu d'anticipation, tu pourras toi aussi profiter de la table… et pas seulement de la cuisine. 😉

Astuces repas sans stress

Fixe ton menu tôt : vers fin novembre, et teste les nouvelles recettes avant le jour J.

Commande en avance : boucher, traiteur etc. et note la date de retrait (liste page suivante).

Délègue : chacun apporte quelque chose l'apéro, le fromage, le dessert…

Regroupe tes courses : le sec et les boissons mi-décembre (en drive), le frais le 22 ou le 23.

Prépare la veille : desserts, sauces, amuse-bouches… et congèle ce qui peut l'être.

Fais simple : un mélange de fait maison et d'acheté, c'est parfait !

Idées menu

Simple et rapide

APÉRO	Une grande planche : charcuterie, fromages, légumes à croquer
ENTRÉE	Verrines avocat, crevettes et citron vert
PLAT	Saumon en papillote et écrasé de pommes de terre
DESSERT	Bûche glacée, clémentines et chocolats

Traditionnel

APÉRO	Gougères et petits feuilletés
ENTRÉE	Foie gras, pain d'épices toasté et chutney de figues
PLAT	Chapon farci aux marrons et pommes de terre fondantes
DESSERT	La bûche pâtissière… et les papillotes !

Pour épater

APÉRO	Blinis au saumon fumé et crème citronnée
ENTRÉE	Saint-Jacques snackées sur fondue de poireaux
PLAT	Filet de bœuf en croûte, purée à la truffe et petits légumes rôtis au miel
DESSERT	Bûche maison chocolat-poire

Brunch du 25

À BOIRE	Chocolat chaud à la cannelle et jus clémentine-orange
SALÉ	Œufs cocotte au saumon fumé, blinis, mini-croques au foie gras et petits feuilletés au fromage en étoile
SUCRÉ	Pancakes en forme de bonhomme de neige, gaufres chantilly, brioche tressée en sapin à effeuiller et pain perdu au pain d'épices
FRUITÉ	Salade d'agrumes et grenade



D'AUTRES IDÉES ?

Mon tableau menus et recettes sur Pinterest

Ma recette de pain d'épices

15 MIN + 50 MIN DE CUISSON

Chaque année, je le prépare avec mes enfants pour l'offrir aux maîtresses

Ingrédients : 250 g de miel, 250 g de farine, 100 g de cassonade, 2 œufs, 15 cl de lait, 1 sachet de levure, 2 c. à café d'épices à pain d'épices.

1 - Fais tiédir le lait avec le miel et la cassonade.
2 - Mélange farine, levure et épices, ajoute les œufs puis le lait au miel.
3 - Verse dans un moule à cake : 50 min à 160 °C.
4 - Laisse-le reposer 24 h emballé dans du film : il est encore meilleur le lendemain !

MON MENU DE FÊTE

Réveillon du 24

Nb d'invités

Apéro	Qui ?
Entrée	Qui ?
Plat	Qui ?
Fromage	Qui ?
Dessert	Qui ?
Boissons	Qui ?
Enfants	Qui ?

Déjeuner du 25

Nb d'invités

Apéro	Qui ?
Entrée	Qui ?
Plat	Qui ?
Fromage	Qui ?
Dessert	Qui ?
Boissons	Qui ?
Enfants	Qui ?



Coche ce que tu commandes et note où et quand le récupérer

- ☐ Bûche ou desserts .....
- ☐ Foie gras .....
- ☐ Volaille ou rôti .....
- ☐ Huîtres, fruits de mer .....
- ☐ Saumon fumé .....

- ☐ Plateau de fromages .....
- ☐ Pain, baguettes .....
- ☐ Chocolats, macarons .....
- ☐ Vins, champagne .....
- ☐ Amuse-bouches .....

- ☐ Fleurs, déco de table .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

Liste de courses

Épicerie

.....

.....

.....

.....

.....

Frais

.....

.....

.....

.....

.....

Boissons et divers

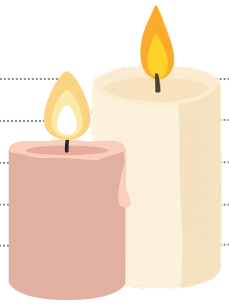
.....

.....

.....

.....

.....



LE CHOCOLAT CHAUD

Quel ingrédient es-tu ?

1. Ça y est, on est le 1er décembre. Quel est ton premier réflexe ?

- ★ Monter le sapin et sortir les décos
- ● Sortir ta to-do : enfin, ça commence !
- ♥ Allumer une bougie et lancer les chants de Noël

2. Quand toute la famille débarque, ton rôle naturel, c'est...

- ● Orchestrer : qui dort où, qui apporte quoi
- ★ Animer : jeux, photos, ambiance au max
- ♥ Veiller à ce que chacun se sente bien

3. Si on jetait un œil à ton sapin, il ressemble à quoi ?

- ♥ Un joyeux bazar de décos dépareillées pleines de souvenirs
- ● Un sapin décoré avec méthode, chaque boule à sa place
- ★ Un sapin somptueux, à thème, avec LA couleur de l'année

4. Un imprévu débarque le 24 au matin. Comment tu réagis ?

- ● Pas de panique, tu as un plan B sous le coude
- ★ Tu gères avec le sourire, tant que l'ambiance est sauve
- ♥ Tu souffles un coup, ça ne vaut pas la peine de stresser

5. Et tes cadeaux, où en sont-ils ?

- ♥ Choisis tranquillement, avec le coeur
- ★ Emballés avec goût, noeud et étiquette assortis
- ● Bouclés depuis un moment, l'esprit tranquille

6. Quelle est la bande-son de ton mois de décembre ?

- ● Une sélection préparée, une chanson pour chaque moment
- ★ Les grands classiques à fond, pour l'ambiance
- ♥ Une playlist douce et cosy, pour les soirs sous le plaid

7. On passe à table : ton repas de Noël, c'est plutôt.

- ♥ Des petits plats réconfortants qu'on savoure sans se presser
- ★ Une belle tablée dressée avec soin, qui en jette
- ● Un menu pensé dans le détail, tu as hâte de régaler tout le monde

8. Ta soirée de décembre idéale, ce serait...

- ● Avancer tes préparatifs, satisfaite du travail fait
- ♥ Pyjama, plaid et film de Noël
- ★ Une balade au marché de Noël illuminé

9. Sous le sapin, le cadeau qui te ferait le plus plaisir ?

- ★ Un bel objet déco ou un bijou
- ♥ Un plaid tout doux ou un coffret cocooning
- ● Un agenda ou un truc malin qui te facilite la vie

10. Avoue, ce qui pourrait te stresser un peu, c'est...

- ★ Une déco ou une table qui tombe à plat
- ● Un imprévu pas anticipé qui fait tout dérailler
- ♥ Trop de courses partout, sans le temps de souffler

Un bon chocolat chaud, c'est les trois à la fois. Mais chez toi, un ingrédient ressort plus que les autres...

Tu as une majorité de ★

La cannelle : la petite touche qui réveille tout

Sans toi, Noël aurait un goût fade. Tu es celle qui met des paillettes partout, qui monte le sapin dès le 1er décembre et transforme le salon en décor féerique. Tu adores en mettre plein les yeux, soigner les détails qui scintillent, créer cette ambiance qui fait "waouh" quand on passe la porte.

Ton super-pouvoir : réveiller la magie, celle qui fait briller les yeux des petits comme des grands.

Et si tu gardais une trace de toute cette magie ?
File page 42, ta page souvenirs t'attend.



Tu as une majorité de ●

Le chocolat : la base, celle sur qui tout repose

Sans toi, pas de Noël et tout le monde le sait. Si tu anticipes, si tu penses à tout, c'est parce que tu veux offrir aux tiens des fêtes où personne ne manque de rien. Tu as prévu les piles, réservé la bûche, noté qui n'aime pas les huîtres... et quand tu vois leurs yeux briller le jour J, tu sais que ça valait chaque liste.

Ton super-pouvoir : transformer le chaos de décembre en une fête douce où tout roule et où tout le monde se sent attendu.

Ton cadeau : file page 38, pose le stylo et savoure, toi aussi. Tu l'as largement mérité.

Tu as une majorité de ♥

Le chamallow : la douceur tout en moelleux

Sans toi, Noël manquerait de réconfort. Pour toi, les fêtes ne se courent pas, elles se savourent : plaid sur les genoux, guirlandes allumées, film qu'on connaît par cœur et chocolat chaud (évidemment). Ce qui compte pour toi, c'est moins la perfection que la chaleur, un vrai moment blotti ensemble vaut mille détails parfaits.

Ton super-pouvoir : ralentir le temps et réchauffer tout le monde autour de toi.

Pour savourer l'esprit tranquille, cale juste l'essentiel : file page 10, la to-do toute douce.

MA DÉCO DE NOËL

Sortir les cartons, choisir ses couleurs, allumer les guirlandes…
La déco, c'est souvent le vrai top départ des fêtes ! ✨

Quelle team ?

☐ TEAM GIVRÉE



☐ TEAM NATURE



☐ TEAM RÉTRO



☐ TEAM CLASSIQUE



☐ TEAM COZY



Ma déco cette année

Mes couleurs :

◯ ◯ ◯ ◯

À acheter :

À remplacer :

À fabriquer :

Mes astuces

Anticipe : les magasins sortent leur déco dès octobre, repère et mets de côté quelques achats.

Inspire-toi : crée ton tableau Pinterest pour trouver ton style.

Fais-le toi-même : les DIY limitent les achats, et les oranges séchées sentent si bon !

Range malin : enroule chaque guirlande sur un carton et note dessus où elle va : l'an prochain, tu gagneras un temps fou.

Note pour l'an prochain : en rangeant, liste ce qu'il faut remplacer ou ajouter. Moi, je le note dans mon tableau de bord Notion !

DO IT YOURSELF

spécial déco de Noël



La maison en pain d'épices en carton

https://momes.parents.fr/



L'étoile en papier

@paja.fiala



La guirlande en ruban

@_chloechloee



Boule de Noël en papier

@hyggebyseverine

LETTERING

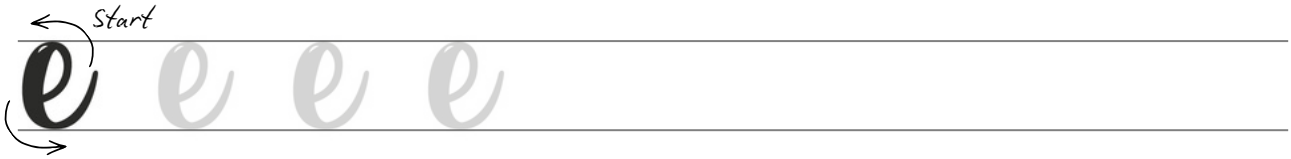
Envie de cartes de vœux qui ont du style ? Repasse sur les lettres en pointillés, puis entraîne-toi sur les lignes. Pas besoin d'être une pro : c'est le fait main qui fait tout le charme !

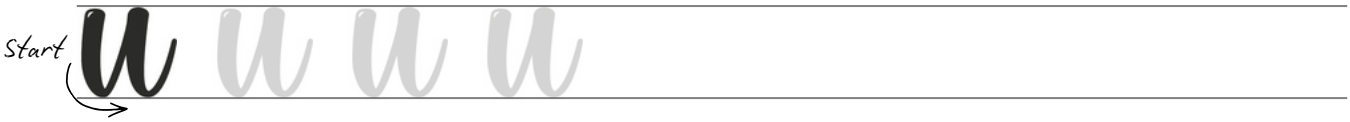
Joyeux Noël

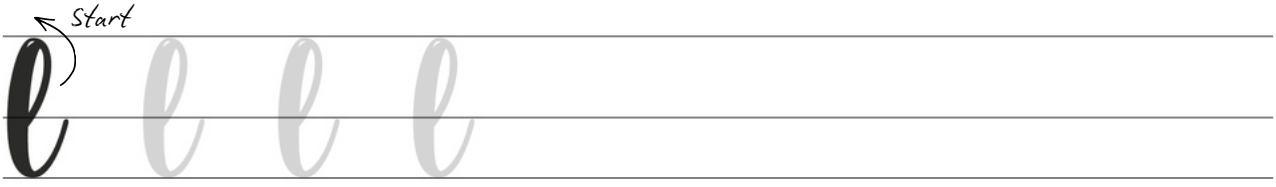












Joyeux Noël

Joyeux Noël

Joyeux Noël

Joyeux Noël

Joyeux Noël

2ÈME ARRÊT

L'AVENT

EMBARQUEMENT · PRÉPARATIFS · L'AVENT · PROFITER · TERMINUS

Au programme de cet arrêt

Le calendrier de l'Avent	p. 27
Nos bons pour	p. 28
Le lutin farceur	p. 29
Le calendrier des surprises	p. 30
Mon calendrier de l'Avent à moi	p. 31

+ des pauses en chemin : 24 mini coloriages

Mon astuce

Prépare tout ton calendrier en une seule fois, un dimanche de novembre : le 1er décembre, tu n'as plus qu'à profiter !

Bon plan Choose

Chaque année, l'appli de vente privée Choose organise une vente spéciale calendriers de l'Avent. Avec mon code, tu profites de - 10 € sur ta première commande.

MAKEYOUHAPPY10

LE CALENDRIER DE L'AVENT

Ouvrir une case chaque matin, c'est le rituel qui fait patienter jusqu'à Noël.
Et bonne nouvelle : il y en a pour tous les goûts et tous les âges ! 😊

Gourmands
Chocolats, thés, biscuits...

Beauté et bien-être
Soins, mini-produits, bougies... un petit moment rien qu'à toi.

Créatifs
Broderie, aquarelle, DIY... et Pandacraft pour les plus jeunes.

Lecture et histoire
Des livres emballés, ou une histoire à écouter chaque soir (Lunii).

Jeux et jouets
Puzzles, escape game, Lego, Playmobil...

Fait maison
24 pochettes à remplir de petites surprises, de mots doux ou de « bons pour ».

Immatériel
Une petite attention ou un défi chaque jour, sans rien acheter.

Inversé
Au lieu de recevoir, on donne ! Chaque jour, un jouet ou une denrée pour une association.

Et chez nous ?



Pour moi
Le calendrier des madeleines de Maison Colibri, et celui des thés de chez Damman Frères



Pour les enfants
Une boîte aux lettres que j'ai faite maison, avec chaque jour un chocolat et un « bon pour » une activité.

Cette année, j'ai choisi

Pour moi

Pour les enfants

Et un calendrier rien que pour toi...

Je t'ai concocté un calendrier 100 % immatériel : chaque jour, une petite attention pour prendre soin de toi. C'est cadeau, il t'attend page 31 !



NOS BONS POUR

Le principe ? Dans chaque case, à côté d'une petite douceur, on glisse un « bon pour » une activité à partager. Le vrai cadeau, c'est le temps passé ensemble ! Chez nous, c'est LE rituel de décembre.

1. Coche les idées qui te font envie
2. Note le jour prévu, puis reporte-le page 30
3. Remplis tes bons à découper

Esprit de Noël

- [ ] Aller acheter le sapin
- [ ] Décorer le sapin
- [ ] Décorer la chambre des enfants
- [ ] Faire des décorations sur les vitres
- [ ] Aller au marché de Noël
- [ ] Écrire sa lettre au Père Noël
- [ ] Appeler le Père Noël

Sorties

- [ ] Balade pour voir les illuminations
- [ ] Aller au cinéma
- [ ] Aller à la patinoire
- [ ] Un tour de manège
- [ ] Un spectacle de magie
- [ ] Une super surprise (spectacle)
- [ ] Faire un bonhomme de neige

Cocooning

- [ ] Une soirée jeux de société
- [ ] Regarder un film de Noël
- [ ] Une soirée bêtisier
- [ ] Lire des histoires de Noël
- [ ] Une nouvelle histoire Lunii
- [ ] Un cache-cache en famille
- [ ] Une boum de Noël
- [ ] Se coucher 30 minutes plus tard
- [ ] Faire une soirée puzzle
- [ ] Dormir au pied du sapin

Gourmand

- [ ] Faire des pâtisseries à offrir
- [ ] Boire un chocolat chaud
- [ ] Un brunch en famille
- [ ] Un repas aux couleurs de Noël
- [ ] Un repas aux chandelles
- [ ] Repas inversé (petit-déj au dîner)
- [ ] Les enfants choisissent le menu
- [ ] Pique-nique devant la cheminée
- [ ] Manger dans une cabane de couvertures

Partage

- [ ] Appeler un proche pour écouter son + beau Noël
- [ ] Offrir un cadeau surprise à qqn
- [ ] Donner un jouet à une association
- [ ] Une photo souvenir en famille
- [ ] Une soirée souvenirs
- [ ] Une soirée gratitude
- [ ] Écrire un bonheur chaque jour et les lire le 24

Créatif

- [ ] Faire un bricolage de Noël
- [ ] Faire des cartes de vœux
- [ ] Créer un lumignon pour le 8/12
- [ ] Créer une mangeoire à oiseaux
- [ ] Apprendre une chanson ou une choré

Bien-être

- [ ] Bain avec une bombe moussante
- [ ] Un massage comme à l'institut



Mes idées :

- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....
- [ ] .....

LE LUTIN FARCEUR

Chaque année en décembre, un petit lutin s'invite à la maison, envoyé tout droit du Pôle Nord ! La nuit, il voyage et prépare des farces ; au matin, les enfants partent à sa recherche : où s'est-il caché, et quelle bêtise a-t-il encore inventée ?
Il arrive au début du mois, joue les coquins chaque nuit, et repart le soir de Noël… Jusqu'à l'année prochaine. Un rituel tout simple qui met des étoiles dans les yeux tout le mois de décembre.

ORGANISE SON MOIS DE BÊTISES DANS LE CALENDRIER P.30



Prénom de ton lutin = ta lettre + ta couleur

A·B·C·D	POMPOM	ROUGE	LE MALICIEUX
E·F·G·H	CANNELLE	VERT	LE GOURMAND
I·J·K·L	BISCUIT	BLEU	LE RÊVEUR
M·N·O·P	GRELOT	JAUNE	L'ÉTINCELANT
Q·R·S·T	PRALINE	ROSE	LE CÂLIN
U·V·W·X·Y·Z	FLOCON	AUTRE	LE RIGOLO

Son prénom :

Envie de te lancer ? Clique, imprime, et laisse la magie opérer :

La lettre d'arrivée
pour annoncer sa venue aux enfants
MOT DE PASSE : MYH-OUTILS

Un tableau pinterest
plein d'inspiration pour le mettre en scène

LE CALENDRIER DES SURPRISES

24 jours, 24 petites surprises ! Note pour chaque jour la farce du lutin et la surprise à découvrir dans le calendrier de l'Avent.

1	2	3
4	5	6
7	8	9
10	11	12
13	14	15
16	17	18
19	20	21
22	23	24

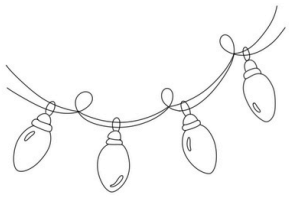
LÉGENDE CADEAU OU BON POUR CACHETTE / FARCE DU LUTIN

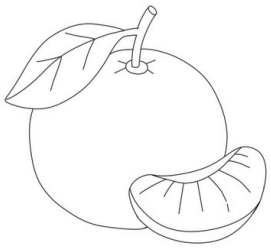
MON CALENDRIER DE L'AVENT

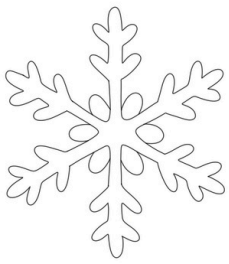
Chaque jour, une petite attention pour toi.
Retrouve le détail sur tes billets à découper ✂

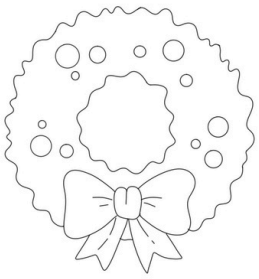
1ER DÉCEMBRE LISTER 3 MOMENTS CLÉS DE 2026	2 DÉCEMBRE FAIRE SA LISTE AU PÈRE NOËL	3 DÉCEMBRE LISTER 5 DE TES QUALITÉS	4 DÉCEMBRE DÉFI : SOIRÉE SANS TÉLÉPHONE
5 DÉCEMBRE PRENDRE SOIN DE TON ESPACE	6 DÉCEMBRE PRENDRE DU TEMPS POUR TE CHOUCHOUTER	7 DÉCEMBRE DANSER SUR TA MUSIQUE PRÉFÉRÉE	8 DÉCEMBRE MANGER UNE PETITE DOUCEUR
9 DÉCEMBRE FAIRE UN COLORIAGE	10 DÉCEMBRE FAIRE UNE BONNE ACTION	11 DÉCEMBRE UN DÎNER AUX CHANDELLES	12 DÉCEMBRE PRENDRE UN MOMENT POUR CRÉER
13 DÉCEMBRE SORTIR PRENDRE L'AIR	14 DÉCEMBRE LISTER TES RÉUSSITES DE L'ANNÉE	15 DÉCEMBRE SE FAIRE UN AUTO-MASSAGE	16 DÉCEMBRE ÉCRIRE TA BUCKET LIST
17 DÉCEMBRE ÉCOUTER DE LA MUSIQUE DE NOËL	18 DÉCEMBRE SAVOURER UNE BOISSON CHAUDE	19 DÉCEMBRE REGARDER UN FILM DE NOËL	20 DÉCEMBRE REPLONGER DANS TES PHOTOS SOUVENIRS
21 DÉCEMBRE MES 3 HABITUDES POUR 2027	22 DÉCEMBRE APPELER UN PROCHE	23 DÉCEMBRE BOUGER EN DOUCEUR	24 DÉCEMBRE 2 MINUTES POUR RESPIRER

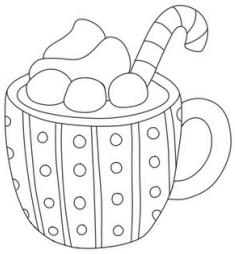
24 MINI COLORIAGES

1 

2 

3 

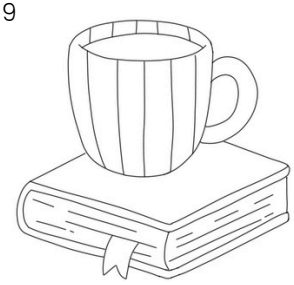
4 

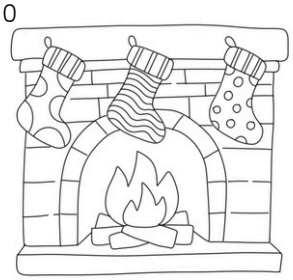
5 

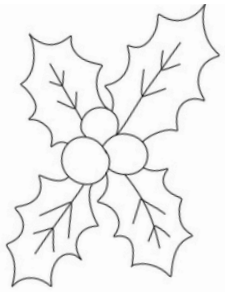
6 

7 

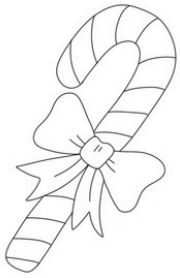
8 

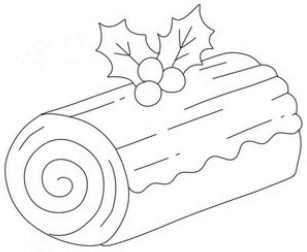
9 

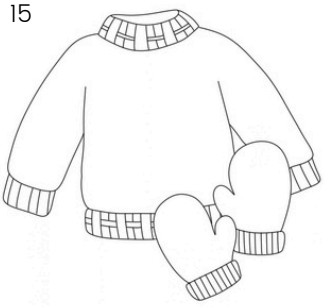
10 

11 

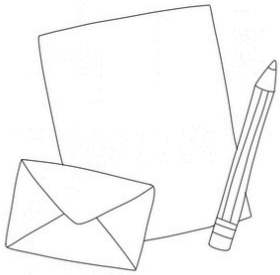
12 

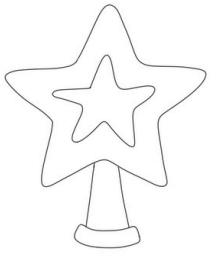
13 

14 

15 

16 

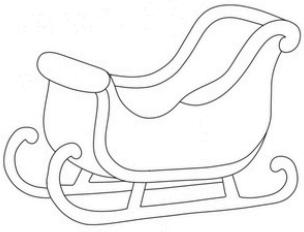
17 

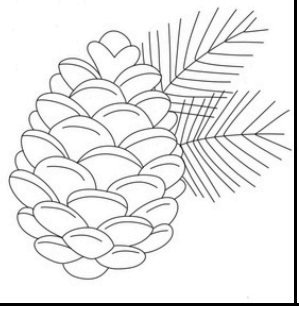
18 

19 

20 

21 

22 

23 

24 

3ÈME ARRÊT

PROFITER

EMBARQUEMENT · PRÉPARATIFS · L'AVENT · PROFITER · TERMINUS

Au programme de cet arrêt

Nos sorties	p. 34
Mes activités cocooning	p. 35
Des livres sous le plaid	p. 36
Les films de Noël	p. 38
Nos traditions et Noël autour du monde	p. 39

+ des pauses en chemin : cherche & trouve ✨



Mon astuce

Bloque dans ton agenda un moment "rien de prévu", comme un vrai rendez-vous. Le temps de profiter, ça se planifie aussi !

NOS SORTIES

Marchés illuminés, spectacles, balades dans le froid…
Décembre regorge de petits moments à vivre ensemble, quel que soit ton budget ! ✨

Petit budget, 0 dépense

- ☐ Une balade à la frontale dans les illuminations
- ☐ La maison la plus décorée du quartier
- ☐ L'heure du conte à la médiathèque
- ☐ Une balade en forêt (pommes de pin, houx…)
- ☐ Poster sa lettre au Père Noël
- ☐ Un musée gratuit (souvent le 1er dimanche)
- ☐ Un après-midi à la ludothèque

NORTH POLE EXPRESS

Les incontournables

- ☐ Le marché de Noël et son vin chaud
- ☐ Les illuminations et les vitrines
- ☐ La patinoire
- ☐ Un spectacle ou un conte de Noël
- ☐ La photo avec le Père Noël
- ☐ Un concert de Noël ou une chorale
- ☐ Le cirque de Noël

Où trouver des idées ?

- Mon premier réflexe : Les groupes Facebook locaux !
- L'office de tourisme et la mairie : leur agenda des fêtes
- Le journal local : sa rubrique sorties du week-end
- Les sites de sorties en famille : comme Kidiklik
- La médiathèque et la ludothèque : souvent gratuit
- L'école et les commerçants : affiches et flyers

Mes coups de coeur à Nantes et alentours

- Marché de Noël à Tiffauges
- "Spectacle La Merveilleuse histoire du Père Noël" au château de Goulaine
- Noël aux Nefs à Nantes, ambiance féérique autour des fameuses machines de l'île (du 19 au 27 décembre)

Mes sorties de décembre

QUOI	OÙ	QUAND	PRIX	RÉSERVÉ
			€	☐
			€	☐
			€	☐
			€	☐
		TOTAL DE MES SORTIES €		

Réserve vite (certains spectacles affichent vite complet !)

MES ACTIVITÉS COCOONING

Plaid, guirlandes allumées et chocolat chaud : décembre, c'est la saison idéale pour ralentir et créer. Voici quelques idées pour des moments tout doux, seule ou en famille.



Puzzle

« Let it snow Londres » 500 pièces
Pieces and Peaces



Peinture au numéro

Mon kit : Tout Shuss
Petit Pinceau



Aquarelle

Cahier d'aquarelle Emily Lex Studio - Les Raffineurs



Coloriage Cosy

Noël au coin du feu
Cultura



Journaling

Féerie de Noël - Ma collection de stickers - Les éditions de Saxe



Jeu vidéo cosy

Disney - Dreamlight Valley
Nintendo Switch



Lego

Botanicals « Poinsettia »
Lego



Jeu de société

MicroMacro Kids : Le Parc Zinzin
King Jouet



Cuisine

Kit pour maison en pain d'épices
Dille & Kamille



Bougies maison

Kit DIY bougie sapin enneigé
King Jouet



Crochet

Kit créatif crochet - Suspension cupcake de Noël - Créalia - Cultura



Ces idées font aussi de jolis cadeaux ! Note-les dans ta liste page 14.

DES LIVRES SOUS LE PLAID

Quatre histoires à glisser dans ta pile à lire pour t'évader au coeur de l'hiver (et bien au-delà).

mon coup de coeur



LA VOIE ÉTERNELLE T.1

Dans l'empire d'Orrun, sept candidats s'affrontent pour le trône... jusqu'à ce que l'un d'eux soit assassiné. A Neema, érudite aussi étrange que brillante, de démasquer le coupable avant la fin des épreuves. Une fantasy riche et addictive, le genre de petit pavé dans lequel on disparaît des heures.

UN RIEN PEUT TOUT CHANGER

On croit toujours qu'il faut une motivation en béton pour changer. En vrai, c'est l'inverse : ce sont les toutes petites habitudes, 1 % à la fois, qui transforment une vie. Pas de pression, pas de grands bouleversements, juste des petits pas qu'on répète. Le livre idéal pour aborder 2027 en douceur.



le dev perso sans pression



LE MAÎTRE DE NOËL

Chaque année, un mystérieux mage réunit dans son palais vingt-quatre invités au cœur brisé. Au soir du 24 décembre, un grand bal décide qui gagnera un bonheur éternel... jusqu'à ce qu'un invité disparaisse. Un conte féerique à savourer tout au long de décembre, bien au chaud sous un plaid.

Tu as aimé ? « Le maître de Noël » fait partie des « romans de l'avent », tout un genre qui fleurit à l'approche des fêtes. De quoi te composer une belle pile à lire pour accompagner décembre... un chapitre, un chocolat chaud, et la magie opère.

AU PUZZLE ENCHANTÉ

Dans le petit village de Sablé-sur-Ailette, Iléna vient de réaliser son rêve : ouvrir sa boutique de puzzles magiques, qu'elle enchante elle-même pour le bonheur des villageois. Jusqu'au jour où on lui confie un défi de taille : fournir les 500 puzzles du championnat du monde ! Une cosy fantasy pleine de douceur et de magie, à savourer devant un feu.

le feel-good tout doux



MA LISTE DE LECTURE :

JEU CHERCHE ET TROUVE



LES FILMS DE NOËL

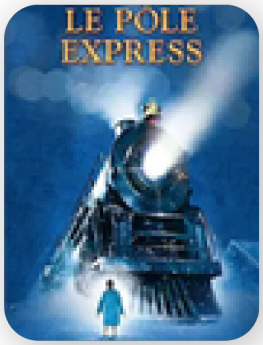
Plaid, chocolat chaud... il ne reste plus qu'à choisir le film !



Maman, j'ai râté l'avion



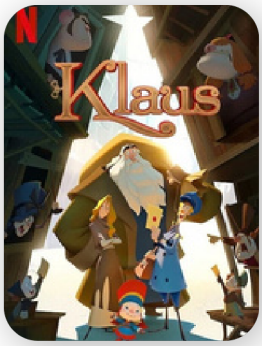
Les chroniques de Noël



Le Pôle express



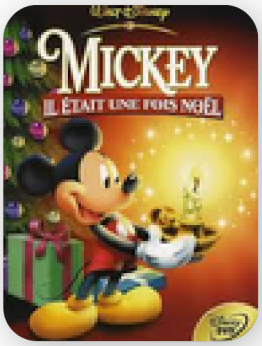
Harry Potter



Klaus



La belle et la bête 2



Mickey il était une fois Noël



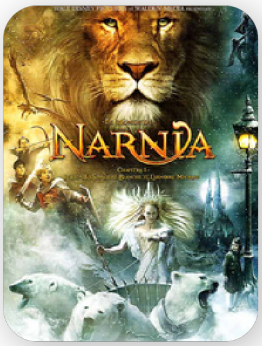
Casse-Noisette et les quatre royaumes



Le Grinch



Beethoven sauve Noël



Le monde de Narnia



Love actually



La course aux jouets



Jingle, Jangle



The holiday



Last Christmas

Autres films que je veux regarder

NOËL AUTOUR DU MONDE

Partout dans le monde, on fête Noël à sa façon. Sauras-tu démêler le vrai du faux ? Coche, puis découvre les réponses.

SOLUTION PAGE 48

1. Au Japon, le repas de Noël le plus populaire, c'est un seau de poulet frit KFC.

◯ Vrai ◯ Faux

2. En Italie, les cadeaux sont apportés par un lutin vert nommé Babbo.

◯ Vrai ◯ Faux

3. En Ukraine, on décore le sapin avec de fausses toiles d'araignée, censées porter chance.

◯ Vrai ◯ Faux

4. En Finlande, on va tous au sauna en famille avant le repas de Noël.

◯ Vrai ◯ Faux

5. En Espagne, les cadeaux sont offerts le matin du 25 au petit-déjeuner.

◯ Vrai ◯ Faux

6. En Suède, une chèvre géante en paille est un grand symbole de Noël.

◯ Vrai ◯ Faux

Islande
La nuit des livres

En Islande, le soir du 24, on ne s'offre pas des montagnes de cadeaux… mais des livres ! Chacun déballe le sien, et toute la famille passe la soirée blottie sous un plaid à lire, souvent avec un chocolat chaud. On appelle ça le Jólabókaflóð, « l'inondation de livres ». Une tradition toute douce qui donne presque envie de l'adopter, non ?

note tes envies lecture p.36

Philippines
Un ciel de lanternes

Aux Philippines, Noël se fête en grand et en lumière. Chaque année, à San Fernando, des milliers de lanternes géantes et scintillantes, les « parols », illuminent la ville lors d'un festival féerique. Un véritable ciel d'étoiles de toutes les couleurs pour célébrer la magie des fêtes.



NORTH POLE EXPRESS

ET CHEZ NOUS ?

Ce ne sont pas les Noëls parfaits qu'on retient, mais les petits rituels qu'on répète chaque année. Pas besoin d'en inventer mille : la magie est souvent dans le geste simple, qu'on refait encore et encore.



MA TRADITION PRÉFÉRÉE : *la nuit au pied du sapin*

Le premier soir des vacances, toute la famille descend les matelas dans le salon pour dormir ensemble au pied du sapin. Au programme : de bonnes choses à grignoter, des contes, des jeux, un spectacle improvisé par les enfants… et on s'endort tous ensemble, sous les lumières, devant un film de Noël. La nuit est parfois courte, mais la magie reste gravée pour toujours.

Je te raconte toutes nos traditions dans mon podcast

ET CHEZ TOI, C'EST QUOI TES TRADITIONS ?

Celles que tu refais chaque année, ta préférée, ou une nouvelle à lancer dès cette année !

Celle que je préfère

Notre tradition qui revient chaque année

Une nouvelle qu'on aimerait créer

TERMINUS

EMBARQUEMENT · PRÉPARATIFS · L'AVENT · PROFITER · TERMINUS

Au programme de cet arrêt

Fragments de fêtes	p. 42
Ma fiche récap	p. 45
Prochain arrêt : 2027	p. 47
Solutions des jeux	p. 48

+ des pauses en chemin : pull de Noël à personnaliser ✨



Mon astuce budget

Regarde combien t'a coûté ton Noël, divise ce montant par 12 et mets-le de côté chaque mois. Plus de grosse dépense d'un coup en décembre ! Moi, j'ai un compte dédié à ce genre de dépenses.

FRAGMENTS DE FÊTES

Quelques mots, des photos, des petits trésors… pour te souvenir de la magie de ces fêtes et garder une trace de ces instants qui font du bien.



Le cadeau qui m'a marqué

Un petit bonheur tout simple





Mon plus gros fou rire

Ma photo de ces fêtes

La petite phrase à retenir

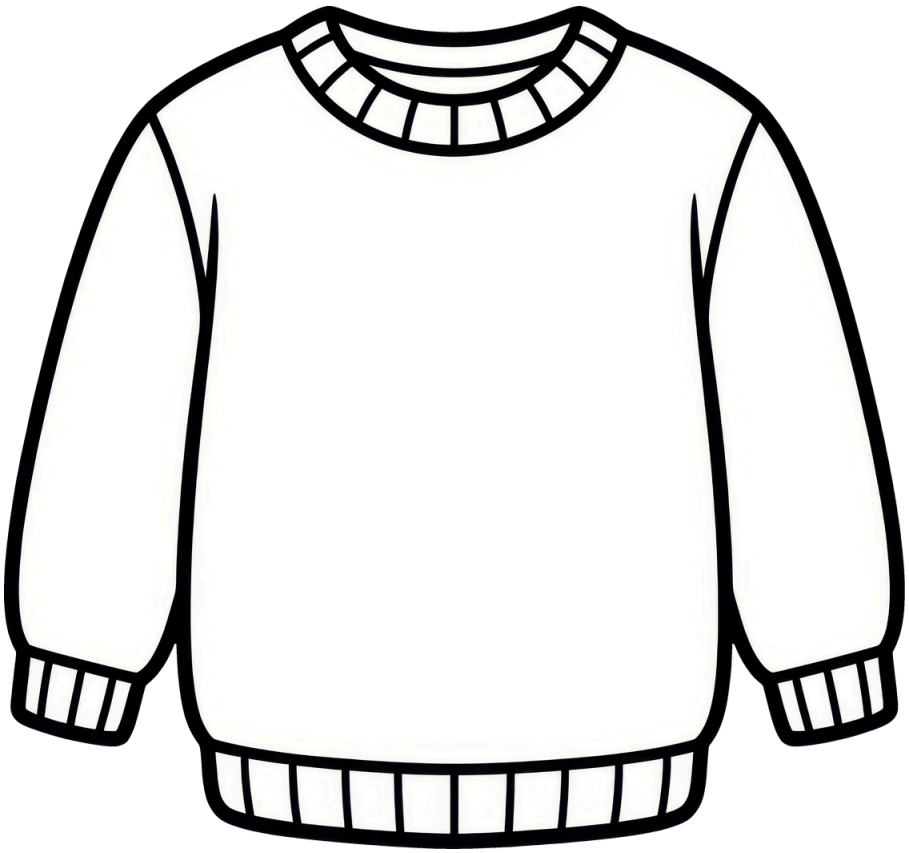
Un petit truc à garder (ticket, emballage...)

L'odeur qui restera



PULL DE NOËL À PERSONNALISER

Imagine le pull de Noël de tes rêves : motifs, couleurs, paillettes… tout est permis !



Inspirations













FICHE RÉCAP

Budget, cadeaux, menu, bonnes adresses... Note ici tout ce qui t'a servi cette année : l'an prochain, tu n'auras plus qu'à ressortir cette fiche. Moins de charge mentale, dès le mois de novembre !

Tout au long du carnet, repère ce petit symbole  l'info est à reporter ici.

Mon budget

	PRÉVU	DÉPENSÉ
Cadeaux		
Repas		
Déco		
Calendriers de l'Avent		
Sorties et activités		
TOTAL		
L'an prochain, je prévois		
Soit par mois		

Les cadeaux

p.13

Pour qui ?

Idées pour l'an prochain

Le repas

p.19

Le menu qui a plu

Invités : qui a apporté quoi

Quantités à ajuster

Mes bonnes adresses

ET POUR L'AN PROCHAIN

Calendrier de l'avent, lutin

p.27/29

Le calendrier choisi pour moi

Le calendrier choisi pour les enfants

Les « bons pour » qui ont fait un carton

Le prénom de notre lutin

La décoration

p.22

Mes couleurs



À remplacer ou ajouter

Nos traditions

p.40

Nos traditions à garder

Une nouvelle à tester

Mes bonnes adresses

p.34

Sorties, spectacles, marchés de noël

L'an prochain, je change

Je m'y prend plus tôt pour	Je délègue	Je dis non à
.....	.....	.....
.....	.....	.....



PROCHAIN ARRÊT : 2027

Ce que je garde de 2026

Ma plus belle fierté de 2026

Un moment fort de 2026

Ce dont je suis reconnaissante



Cap sur 2027

Et si tu prenais un moment pour faire le point sur tes envies, tes projets et ce qui compte vraiment pour toi ? Un moment pour poser une direction claire et commencer l'année avec plus de sérénité.

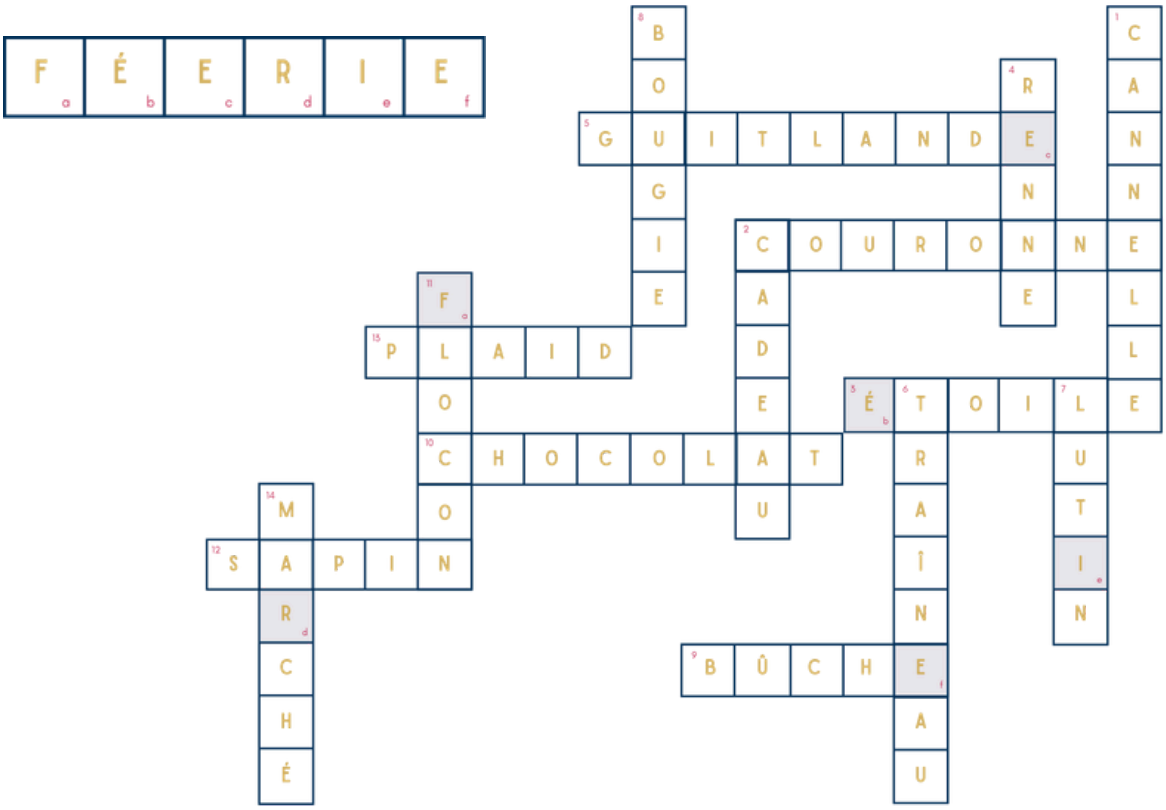


Atelier bilan 2026, objectifs 2027, 100% gratuit

- Tu réserves ta place pour cette super soirée en direct : lundi 11/01 à 20h30 (replay dispo le lendemain).
- Tu reçois un workbook qui te permettra de faire les exercices avec toutes les autres participantes pendant la soirée.

je réserve ma place gratuite

RÉPONSES JEUX



1. VRAI ✅ Depuis les années 1970, des millions de familles japonaises commandent leur KFC de Noël, parfois des semaines à l'avance !

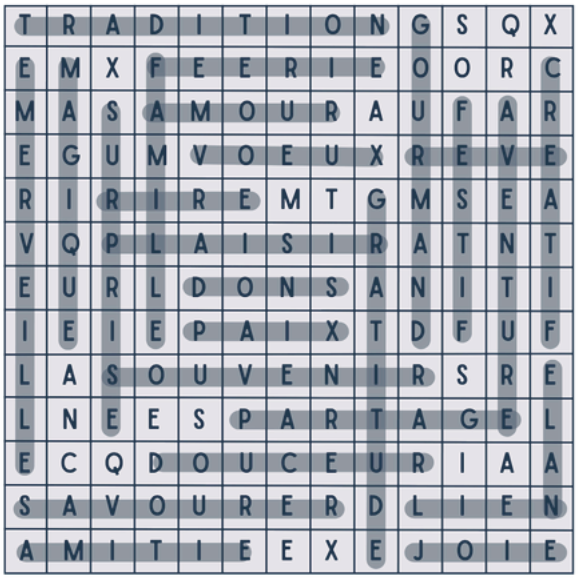
2. FAUX ❌ C'est la Befana, une gentille vieille sorcière qui passe le 6 janvier sur son balai déposer des bonbons aux enfants sages (et du charbon aux coquins !).

3. VRAI ✅ Une légende raconte qu'une araignée para de sa toile le sapin d'une veuve pauvre. Depuis, les fausses toiles portent bonheur.

4. VRAI ✅ Le sauna est sacré en Finlande : on s'y détend en famille avant de passer à table.

5. FAUX ❌ En Espagne, ce sont surtout les Rois mages, le 6 janvier, qui apportent les cadeaux.

6. VRAI ✅ La « chèvre de Yule », héritée des traditions nordiques, trône un peu partout.




Joyeux
noël !

À DÉCOUPER

Au programme de cet arrêt

Mes billets du jour (mon calendrier de l'Avent)	p. 1 à 3
La lettre au Père Noël et ses timbres	p. 4 à 6
Les bons pour à découper	p. 7 à 8
Les étiquettes cadeaux	p. 9
Mon marque-page	p. 10



Pour une impression réussie

Imprime sur un papier un peu épais, en recto seul. Pas besoin de tout imprimer : choisis seulement les pages dont tu as besoin !

TES BILLETS DU JOUR

À découper ✂

1ER DÉCEMBRE
3 MOMENTS CLÉS

Il est l'heure de regarder un peu dans le rétroviseur : trouve 3 moments importants de ton année, ce qui en fait une année un peu différente des autres. On est tellement dans une course permanente qu'on en oublie de savourer les belles choses qui nous sont arrivées.

> Du mal à t'en souvenir ?
Regarde tes photos de l'année !

2 DÉCEMBRE
FAIRE SA LISTE AU PÈRE NOËL

Après tout, pourquoi ça ne serait que les enfants qui auraient le droit de rêver à des cadeaux ? Aujourd'hui, prends quelques minutes pour réfléchir à ce que tu adorerais recevoir pour les fêtes. Laisse-toi rêver un peu devant ta liste !
Et pourquoi pas la partager avec tes proches.

> Tu peux la préparer page 16

3 DÉCEMBRE
LISTE 5 QUALITÉS (MINIMUM !)

Tu as remarqué comme on peut être critique envers nous-même ? On se trouve « trop ci » ou « pas assez ça ». Et si aujourd'hui tu t'envoyais une bonne dose d'auto-amour ? Parle de toi comme tu parlerais de ta meilleure amie.

> Pas moins de 5, c'est interdit !
Tu sèches ? Cherche une liste de qualités sur internet.

4 DÉCEMBRE
SOIRÉE SANS TÉLÉPHONE

Je sais, je ne vais pas me faire des ami.e.s aujourd'hui. Ce soir, ton téléphone ne vient pas dans ta chambre (en mode expert : tu ne le touches pas de la soirée !). Pense dès maintenant à ce que tu feras à la place : lecture, loisirs créatifs, méditation...

Courage, c'est plus facile qu'il n'y paraît !

5 DÉCEMBRE
PRENDRE SOIN DE TON ESPACE

Quand on prend soin de son chez-soi, on prend soin de soi. Choisis un petit coin toujours encombré (meuble de l'entrée, table de chevet, îlot de cuisine...) et désencombre-le. La seule règle : un endroit devant lequel tu passes tous les jours.

> 5 à 10 min suffisent (et t'attaque pas au garage !).

6 DÉCEMBRE
PRENDRE DU TEMPS POUR TOI

Aujourd'hui, je te propose un petit atelier SPA à la maison. Selon tes envies : un soin du visage, une manucure, un bain... Que ça soit 5 min ou 1h, qu'importe, essaie de trouver ce petit moment rien que pour toi.

> L'astuce : une bougie et une playlist chill !

7 DÉCEMBRE
DANSER SUR TA MUSIQUE PRÉFÉRÉE

Quoi de mieux pour le moral que se défouler sur sa musique préférée ? Aujourd'hui, monte le son, oublie tout le reste et lâche-toi ! Pas besoin de savoir danser : le seul objectif, c'est de te faire du bien et de rire un bon coup.

> Avec des enfants on peut faire une vraie « boom de Noël » !

8 DÉCEMBRE
MANGER UNE PETITE DOUCEUR

Aujourd'hui, offre-toi un petit plaisir gustatif : un morceau de chocolat, ton plat préféré... et pourquoi pas un bon resto ! Et déguste en conscience : sans bruit, sans téléphone ni TV, en savourant l'odeur, la texture, le goût...

Bonne dégustation !

TES BILLETS DU JOUR

À découper ✂

9 DÉCEMBRE
FAIRE UN COLORIAGE

As-tu déjà essayé de colorier depuis que tu es adulte ? Le coloriage, c'est une activité créative facile et surtout achevable. Chaque case terminée procure une vraie dose de satisfaction. Activité détente ++++ garantie !

> Pioche dans les coloriages du carnet, pages 17 ou 32

10 DÉCEMBRE
FAIRE UNE BONNE ACTION

Aujourd'hui, fais une bonne action, petite ou grande : un mot gentil à un voisin, un don à une association, un compliment sincère, un café offert… Le plus beau, c'est que ça fait autant de bien à celui qui donne qu'à celui qui reçoit.

> Astuce : avec les enfants, choisissez ensemble un jouet à donner !

11 DÉCEMBRE
DINER AUX CHANDELLES

Ce soir, tu sors les bougies ! Ça ne demande aucune préparation et ça donne une toute autre ambiance à ton repas : c'est tout de suite plus chaleureux, cocooning et magique. Et c'est esprit de Noël à fond !

Bon appétit !

12 DÉCEMBRE
PRENDS UN MOMENT POUR CRÉER

Aujourd'hui, lance-toi dans une activité DIY. L'idée n'est pas de viser la perfection ou même de terminer quoi que ce soit, mais simplement de savourer le plaisir de créer. Couture, peinture, déco de Noël… tout est permis !

> Un projet mis de côté ?
C'est le moment, même 5 min !

13 DÉCEMBRE
SORTIR PRENDRE L'AIR

Être souvent à l'extérieur aide à combattre le stress, l'anxiété, l'irritabilité… Rien que ça. Aujourd'hui, mets le nez dehors, même 5 min, même pour un tour du pâté de maisons. Concentre-toi sur ce que tu vois, ce que tu sens, ce que tu entends…

> Et même s'il pleut ! Ou transforme-la en grande balade en famille.

14 DÉCEMBRE
LISTER TES RÉUSSITES 2026

On jette un œil dans le rétroviseur : liste toutes tes réussites de 2026, petites ou grandes. Les bonnes habitudes instaurées, les mauvaises que tu as réussi à diminuer, ce que tu as réussi alors que tu t'en pensais incapable, ce que tu as apporté aux autres… et à toi-même !

> Passe en revue chaque domaine : pro, perso, famille, couple, finances…

15 DÉCEMBRE
SE FAIRE UN AUTO-MASSAGE

Je te propose aujourd'hui de prendre 5 minutes pour t'auto-masser. Laisse-toi porter et suis ton instinct pour voir ce qui te fait du bien : les pieds, les mains, le visage, le crâne… Une crème hydratante t'aidera à te guider.

> Besoin d'aide ? N'hésite pas à regarder une vidéo youtube.

16 DÉCEMBRE
ÉCRIRE TA BUCKET LIST

Aujourd'hui, on rêve ! Écris ta bucket list : la liste des choses que tu aimerais faire ou vivre dans ta vie. Petites ou grandes, incroyables ou toutes simples : voir des aurores boréales, apprendre le piano, faire un tour de montgolfière…

> Peu importe si tu ne fais pas tout : y penser fait déjà du bien.

TES BILLETS DU JOUR

À découper ✂

17 DÉCEMBRE
ÉCOUTER DE LA MUSIQUE DE NOËL

Aujourd'hui, crée-toi une petite ambiance cocooning (peut-être même au travail ?) avec de la musique de Noël. Autre idée : les vidéos d'ambiance de Noël sur YouTube (tape « Christmas ambience »), parfaites en fond toute la journée !

> Ma playlist de Noël t'attend : scanne le QR code page 3 !

18 DÉCEMBRE
SAVOURER UNE BOISSON CHAUDE

On renouvelle l'exercice de la petite douceur, mais avec une boisson chaude. Prépare ta boisson préférée et savoure-la en conscience, sans rien faire d'autre. Bien installée dans un plaid, en regardant dehors, ton sapin ou le feu de cheminée…

> Au travail ? Ferme les yeux quelques minutes avec une musique douce.

19 DÉCEMBRE
REGARDER UN FILM DE NOËL

Aujourd'hui, on s'offre un petit moment cocooning devant un film de Noël, seul.e ou en famille ! Pas d'idée ? Pioche dans notre sélection de films page 38. Et si tu as un film précis en tête, c'est le moment !

> N'oublie pas le chocolat chaud, un indispensable !

20 DÉCEMBRE
REPLONGER DANS TES SOUVENIRS

Ressors tes albums photos de famille, de voyage, de mariage… ou fais défiler celles de ton téléphone ou de ton ordinateur. N'hésite pas à convier tes proches pour les regarder ensemble !

> Avec un petit fond de musique de Noël, c'est encore mieux.

21 DÉCEMBRE
3 HABITUDES POUR 2027

Plus on approche de Noël, plus on approche aussi… de la nouvelle année ! Trouve 3 bonnes habitudes ou routines que tu aimerais adopter en 2027 : faire du sport 2x par semaine, planifier ta semaine le dimanche soir, te lever 15 min + tôt…

> Prends le temps d'y réfléchir, sans pression. On en reparle en janvier.

22 DÉCEMBRE
APPELER UN PROCHE

Aujourd'hui, prends soin de quelqu'un qui t'est cher. Un petit message ou un coup de téléphone pour prendre des nouvelles, ou simplement pour lui dire à quel point il ou elle est important.e pour toi…

> Ça vous fera du bien à tous les deux, à quelques jours de Noël.

23 DÉCEMBRE
BOUGER EN DOUCEUR

Aujourd'hui, prends quelques minutes pour bouger ton corps, tout en douceur : quelques étirements ou une petite séance de yoga. Laisse-toi porter et fais simplement ce qui te fait du bien.

> Pas d'inspi ? Plein de séances de 5 min sur YouTube, ou l'appli Down Dog.

24 DÉCEMBRE
2 MIN POUR RESPIRER

Après toutes ces semaines de préparatifs et d'organisation, c'est enfin le moment de profiter de l'instant présent. Avant que la fête commence, prends 2 min pour respirer. Puis ce soir, éloigne-toi quelques secondes et regarde tes proches discuter, rire, partager… Fais-en une photographie mentale : c'est ça, le plus beau de Noël.

Joyeux Noël à toi et à tes proches ! 🎄

LETTRE AU PÈRE NOËL

À découper ✂



NORTH POLE
EXPRESS

MERRY CHRISTMAS
MERRY CHRISTMAS

MA LISTE

au père noël

Je m'appelle : _____

TIMBRES

À découper ✂









































BON POUR

À découper ✂

Bon pour PIQUE-NIQUER DEVANT LA CHEMINÉE	Bon pour APPRENDRE UNE CHANSON OU CHORÉGRAPHIE DE NOËL	Bon pour LIRE UNE HISTOIRE DE NOËL
Bon pour FAIRE DES DÉCORATIONS SUR LES VITRES	Bon pour FAIRE DES CARTES DE VOEUX	Bon pour DONNER UN JOUET À UNE ASSOCIATION
Bon pour ALLER ACHETER LE SAPIN	Bon pour ÉCRIRE UN VOEUX OU UN PETIT BONHEUR CHAQUE JOUR DE L'AVENT	Bon pour CRÉER UN LUMIGNON
Bon pour FAIRE UNE PHOTO SOUVENIR EN FAMILLE	Bon pour UNE SOIRÉE JEU DE SOCIÉTÉ	Bon pour DÉCORER UN SAPIN DE NOËL
Bon pour	Bon pour	Bon pour

BON POUR

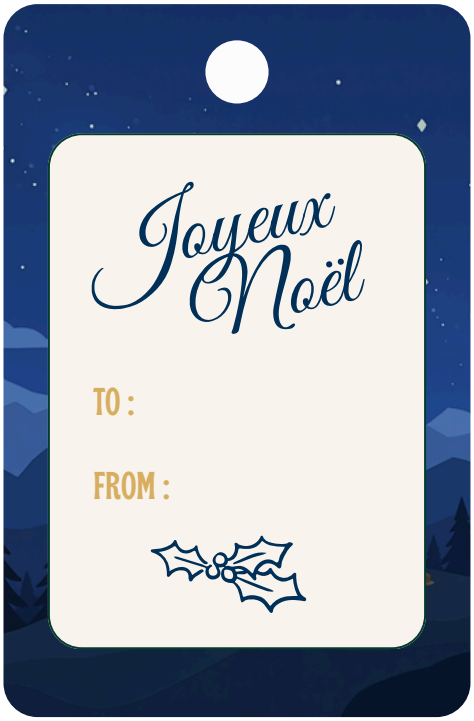
À découper ✂



ÉTIQUETTES CADEAU

À découper ✂

























MARQUE PAGE

À découper ✂

