

# Liste d'activités complices parent-ado

- ☐ Faire de la réno (ex. : repeindre une pièce, bâtir une serre, etc.).
- ☐ Prendre des marches.
- ☐ Écouter de la musique.
- ☐ Cuisiner.
- ☐ Lire le même roman à tour de rôle et en discuter par la suite.
- ☐ Apprendre une nouvelle langue.
- ☐ Suivre un cours en ligne (ex. : Zumba, yoga, etc.).
- ☐ Pratiquer un sport.
- ☐ Faire du bénévolat.
- ☐ Partir en camping.
- ☐ Jouer à des jeux de société.
- ☐ Faire un concours d'habiletés physiques (ex. : faire l'arbre pendant 1 minute, marcher sur les mains, etc.).
- ☐ Planifier une soirée pizza.
- ☐ Peindre une fresque sur un mur dédié à cet effet.
- ☐ S'entraîner à deux.
- ☐ Apprendre les échecs.
- ☐ Faire un concours de blagues.
- ☐ Jardiner en été.
- ☐ Comparer les idoles de vos générations.
- ☐ Préparer une chasse au trésor.

