

IDÉE D'ACTIVITÉ

Semaine du : **lundi 23.03**

au **vendredi 30.03**

2020

TEM (16 à 18 ans)

PLUS (16 à 18 ans)

TITRE DE L'ACTIVITÉ : Journal de bord

Consigne / Descriptif :

Nous vivons une période particulière, qui peut être stressante pour certains d'entre vous.

Faites un journal où vous pourriez mettre vos ressentis de la journée, vos envies, vos contrariétés, vos émotions, vos doutes, vos espoirs, etc. Vous pouvez y ajouter des dessins, des coloriages, des collages, tout ce qui vous passe par la tête. Il vous suffit de quelques feuilles ou d'un cahier.

En plus de vous occuper durant ce confinement, écrire ce qu'il vous passe par la tête permet de vous la vider et laisser libre cours à votre créativité en dessinant ce qui vous passe par la tête. De plus, il restera une trace de ce qui s'est passé durant cette épidémie que vous pourriez relire dans plusieurs années.

Vous pouvez utiliser l'activité « scrapbooking » afin de décorer votre journal de bord.



Remarques :

Utilisez le matériel que vous avez déjà à la maison. Achetez du matériel uniquement lors de vos courses alimentaires. Ne sortez pas uniquement pour en acheter pour cette activité.

Pour aller plus loin (références et liens) :

Lecture du : « Le journal d'Anne Frank », qui a vécu un confinement total de 2 ans durant la deuxième guerre mondiale afin de sauver sa vie.