

# **Le Bien-Être pour tous, c'est possible !**

Activité adaptée d'une proposition du groupe de formateurs bien-être de l'académie de Dijon



## **Carnet de pensées confinées**

### **Objectif :**

Exprimer ce qu'on ressent.

### **Quoi :**

Écrire ses petites et grandes réussites, ses petites et grandes joies, ses petites et grandes tristesses.

### **Matériel :**

- un carnet ou un répertoire ou un cahier ou des feuilles ;
- un stylo.

Tu peux [fabriquer un carnet avec un ordinateur](#).

### **Activité :**

- **Penser** à des **mots** qui évoquent pour toi, pour vous, **des moments forts, joyeux, positifs ou tristes**.
- **Écrire** ces **mots**, un peu, beaucoup, souvent,... !
- **Écrire** des **phrases** : essayer de **décrire** le souvenir avec précision (le lieu, le moment de la journée, les personnes présentes,...)
- **Détailler** les sensations physiques et les émotions ressenties.

**Exemples** : la vue depuis une fenêtre, une musique entendue, un jardin, le gâteau préparé, le bruit de dehors, tout ce qui évoque un moment important pour vous, pour toi.

- **Décorer** (dessin, collage,...)

***Bien sûr, ce carnet pourra être poursuivi après le confinement !***