

**DE RETOUR  
SUR TERRE**

**PLUS FORT  
ENCORE**

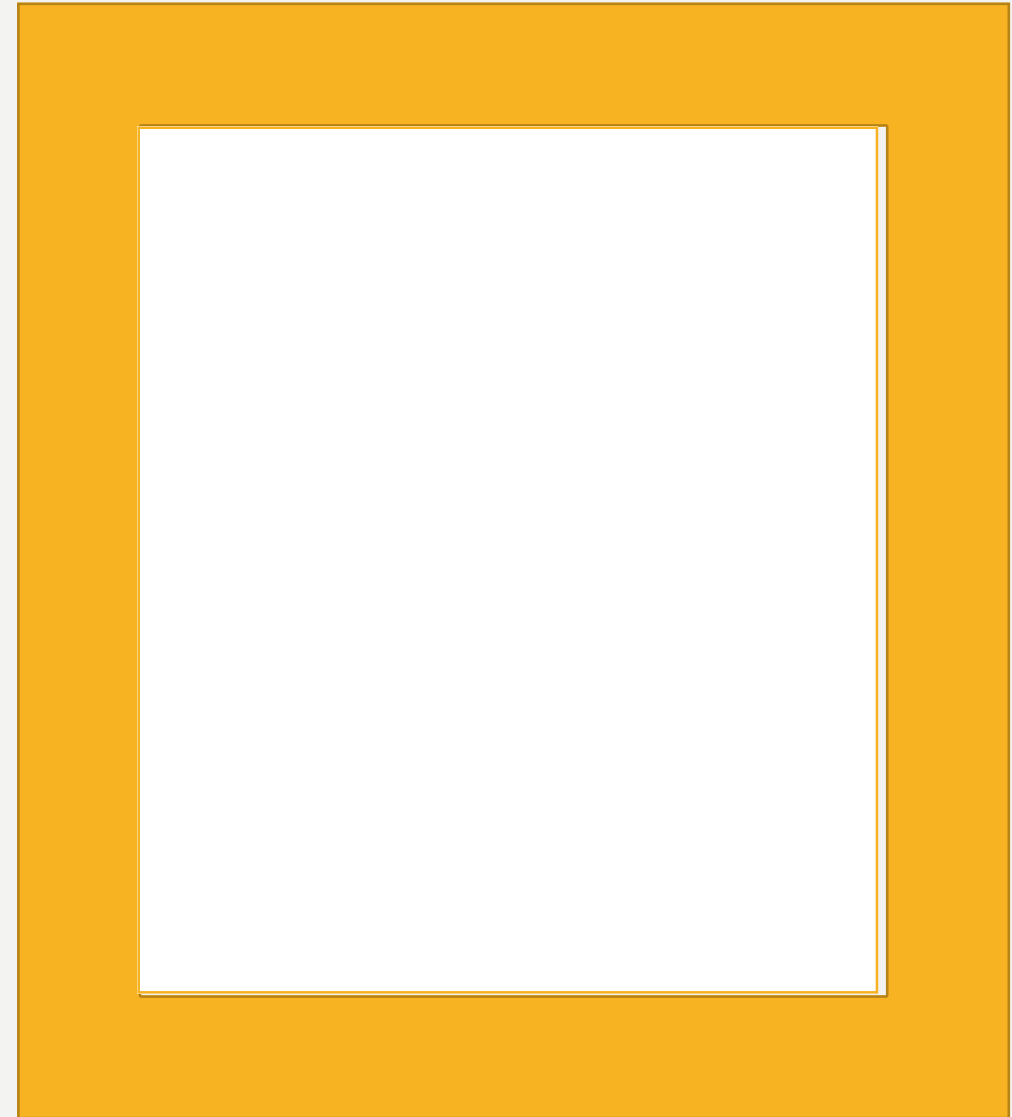
**JE TE PROPOSE DE CRÉER UN LIVRE ET TU EN SERAS L'AUTEUR.  
HÉ OUI ! ON A TOUS DES TAS DE CHOSES À RACONTER À PROPOS  
DE NOTRE CONFINEMENT. TU AS VÉCU UN MOMENT EXCEPTIONNEL,  
CAR JAMAIS TES PARENTS OU TES GRANDS PARENTS N'AVAIENT  
VÉCU CE GENRE D'EXPÉRIENCE. TU N'AS PAS PU SORTIR  
LIBREMENT, JOUER AVEC TES AMIS, ALLER À L'ÉCOLE, RENCONTRER  
TA FAMILLE ET EN CELA TU AS FAIT PREUVE DE COURAGE MÊME SI  
CELA N'A PAS ÉTÉ FACILE TOUS LES JOURS.**

**TU ES PRÊT POUR CRÉER CE LIVRE ?  
ALORS C'EST PARTI**

# JE ME PRÉSENTE:

- Je m'appelle : .....
- J'ai.....ans
- J'habite .....
- Dans ma famille il y a .....
- J'ai un animal qui s'appelle .....
- Je vais au collège à .....
- Mes amis sont .....

## Mon portrait



# COMMENT TE SENS-TU ?

Aujourd'hui, je suis content parce que:

.....

.....

.....

.....

.....

Aujourd'hui, je ne suis pas content parce que:

.....

.....

.....

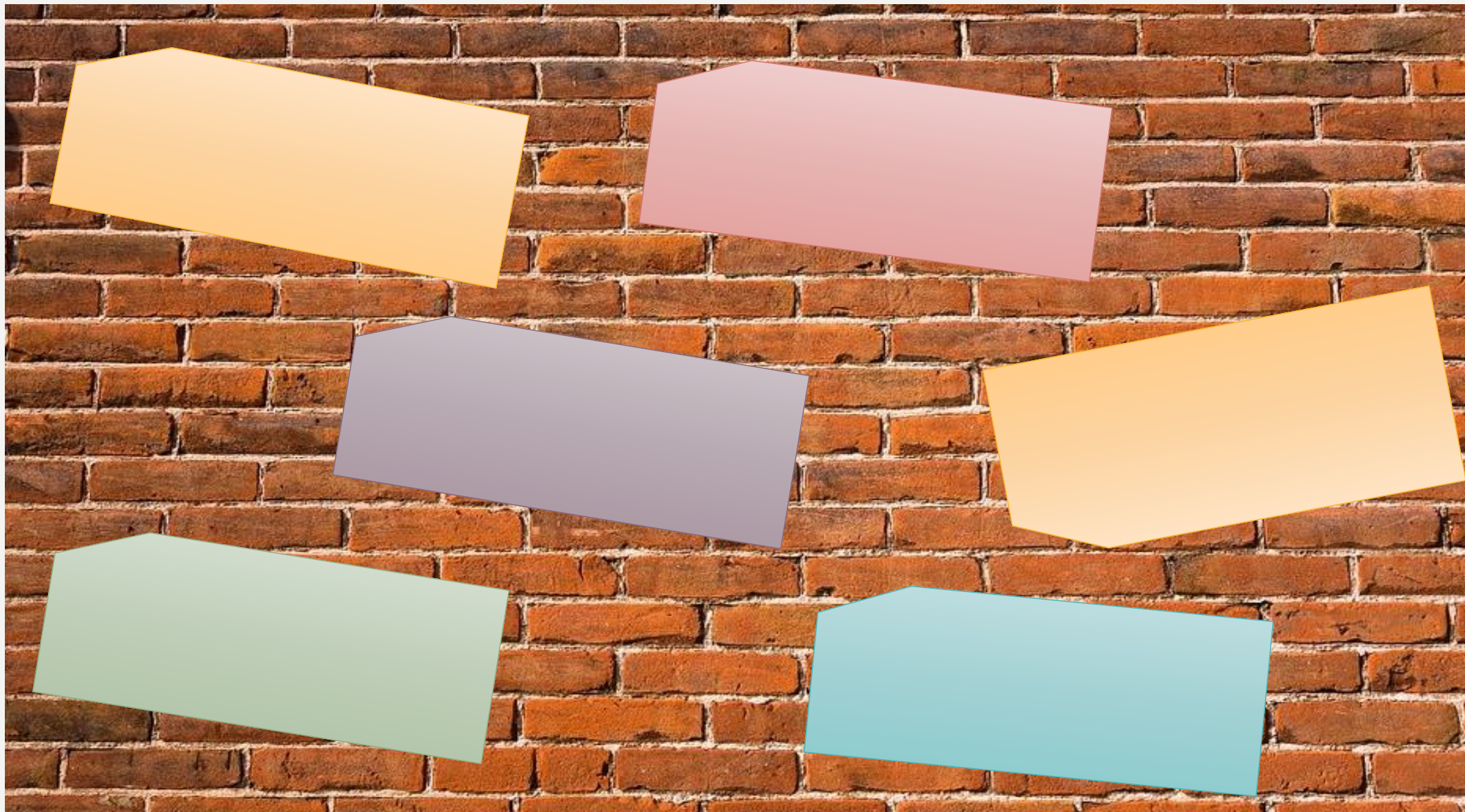
.....

.....

.....

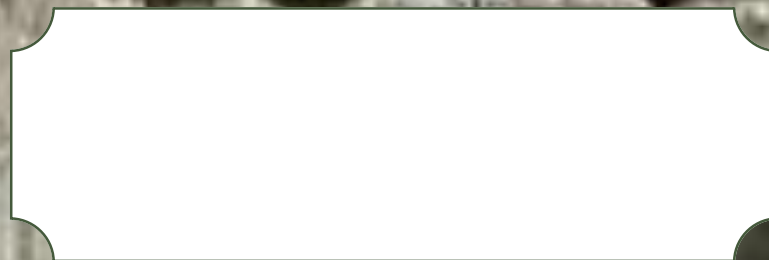
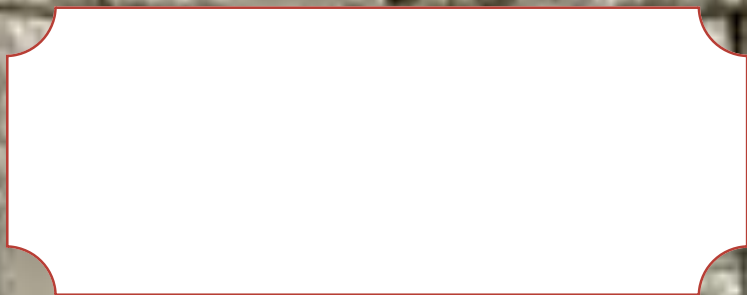
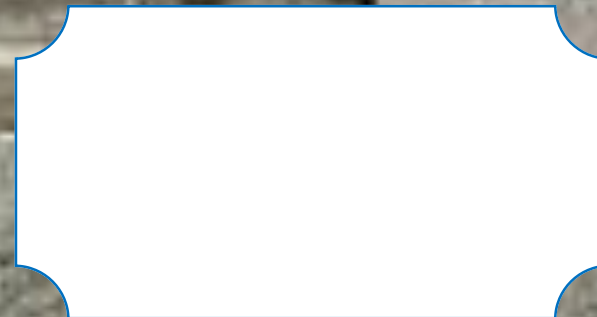
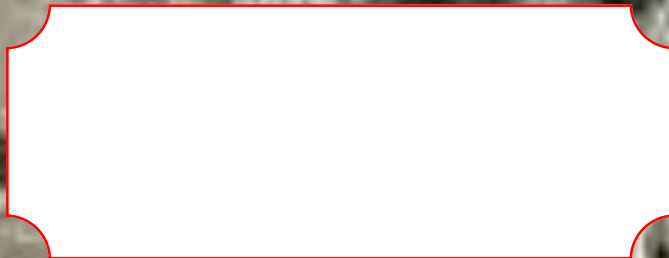
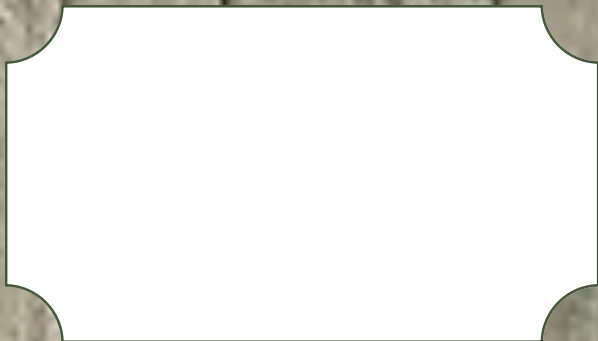
Parfois on peut être content et pas content en même temps , alors ce n'est pas facile, mais on peut essayer d'y voir plus clair en réfléchissant un peu. Mais tu as le droit aussi de garder tes secrets.

# DANS LA VIE J'AI ME :





# Et je n'aime pas :



*Ce n'est pas grave si tu ne sais pas  
quoi dire ou que tu n'as pas envie  
d'en parler.  
Plus tard peut-être...*

# LE CONFINEMENT C'ÉTAIT :

TU PEUX FAIRE UN DESSIN :



**EST-CE QUE TU AS EU PEUR PENDANT LE  
CONFINEMENT ?  
SI C'EST OUI, TU PEUX ESSAYER DE RÉPONDRE À  
CE PETIT QUESTIONNAIRE.**

Si ta peur avait une couleur elle serait .....

Si ta peur avait une forme elle serait .....

Si ta peur était un mot il serait.....

Si ta peur était un bruit il serait .....

Si ta peur avait une odeur elle serait .....

Si ta peur avait une texture (c'est ce que l'on sent avec les doigts lorsqu'on on touche quelque chose)

.....

Maintenant que tu as pensé ta peur, je te propose de la dessiner sur une page spéciale que tu trouveras à la fin de ce livre.

Pour t'en débarrasser tu peux la chiffonner et la mettre dans la corbeille à papier.

Attention ! parfois certaines peurs sont résistantes et elles ont du mal à partir de notre tête.

**Allez hop ! On file à la page spéciale.**



## J'AI BIEN AIMÉ LE CONFINEMENT QUAND :

- J'ai fait.....  
.....  
.....
- J'ai joué.....
- J'ai regardé .....
- Je suis allé .....
- J'ai mangé.....
- .....
- .....

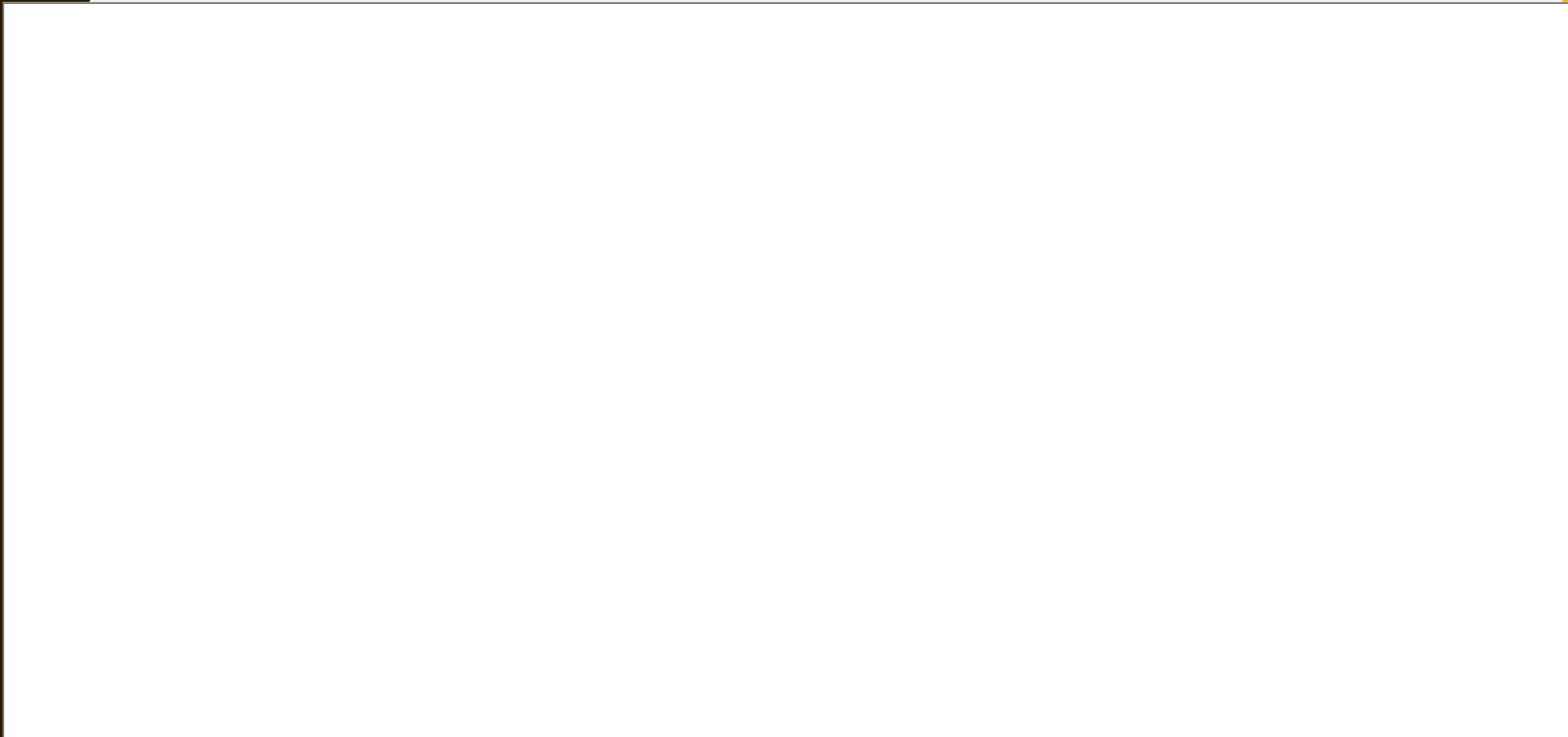


## JE N'AI PAS AIMÉ LE CONFINEMENT QUAND:

- J'ai fait .....
- J'ai joué .....
- J'ai regardé .....
- Je suis allé .....
- J'ai mangé .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Tu sais, ce n'est pas grave  
si tu n'as rien à dire ou  
que tu n'as pas envie  
d'en parler.  
Je te laisse une feuille  
après si tu préfères  
dessiner

**Cette feuille est pour toi. Tu peux en faire ce que tu veux... dessiner, écrire, gribouiller, faire des trous ou ne rien faire du tout. C'est toi qui décides !**



**COLORIE LES MOTS QUI TE FONT PLAISIR.**

**Danser**

**Nager**

**Sortir**

**Câlin**

**Maison**

**Voler**

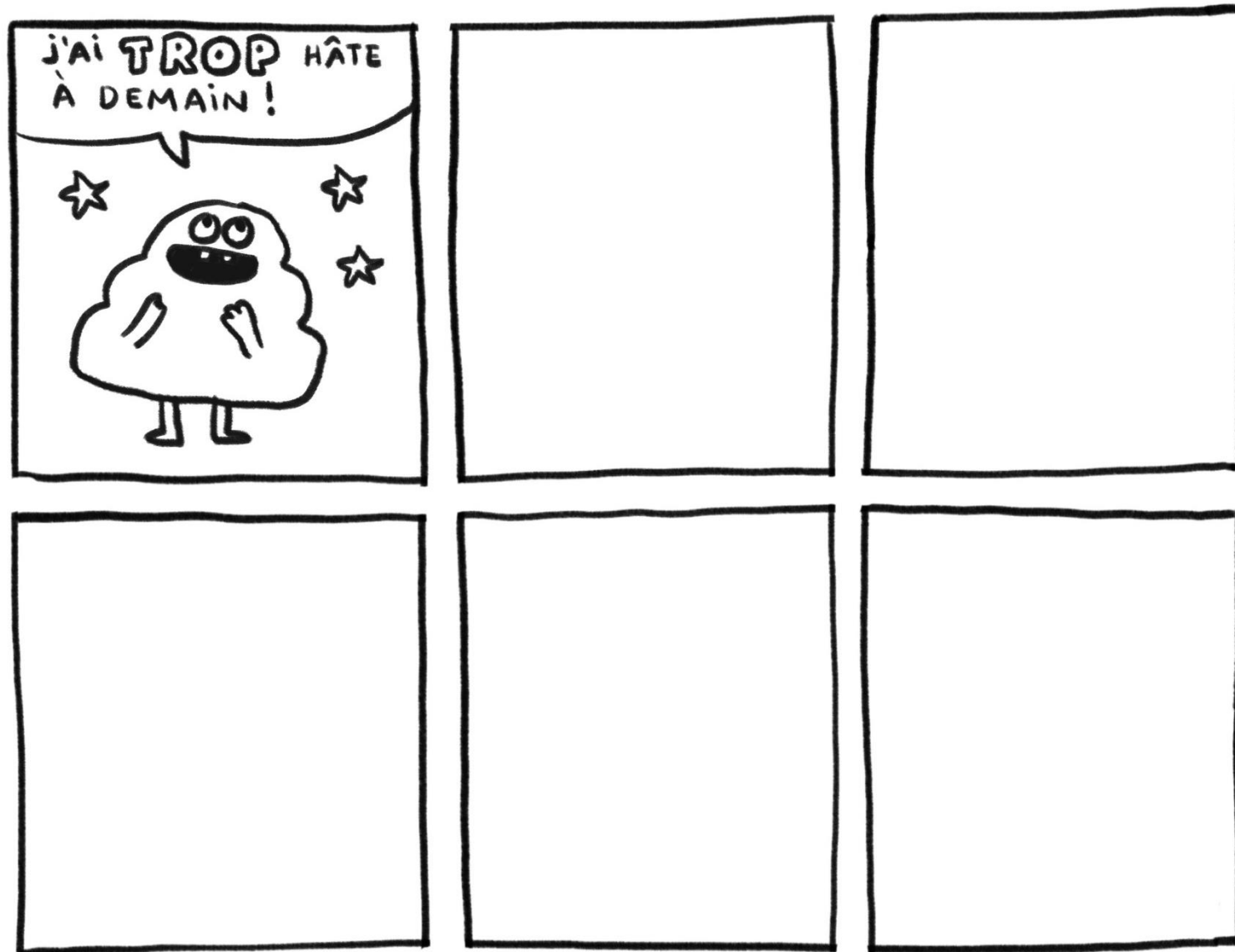
**Douceur**

**Collège**

**Famille**

**Amis**

# ☆ CONTINUE CETTE BÉDÉ ☆



**Pendant le confinement tu as réussi à faire de nouvelles choses, alors voici la page des réussites.**

(ce n'est pas grave si tu ne remplis pas tout).

Réussite n°1

Réussite n°2

Réussite n°3





**SI TU AVAIS UNE BAGUETTE MAGIQUE OU DES SUPERS POUVOIRS QUE FERAIS-TU ?**



# Je te propose d'inventer une histoire en terminant les phrases. Es tu prêt ?

IL ÉTAIT UNE FOIS, UN .....

QUI VOULAIT .....

POUR .....

AVEC SES POUVOIRS IL DÉCIDE DE .....

.....

ALORS, .....

ET À LA FIN .....

.....

Signature:

**Tu peux faire un dessin pour illustrer ton histoire.**



J'ai trouvé une histoire pour toi.

## Le porteur d'eau

Un porteur d'eau indien avait deux grandes jarres, suspendues aux deux extrémités d'une pièce de bois qui épousait la forme de ses épaules. L'une des jarres avait un éclat, et, alors que l'autre jarre conservait parfaitement toute son eau de source jusqu'à la maison du maître, l'autre jarre perdait presque la moitié de sa précieuse cargaison en cours de route.

Cela dura deux ans, pendant lesquels, chaque jour, le porteur d'eau ne livrait qu'une jarre et demi d'eau à chacun de ses voyages.

Bien sûr, la jarre parfaite était fière d'elle, puisqu'elle parvenait à remplir sa fonction du début à la fin sans faille.

Mais la jarre abîmée avait honte de son imperfection et se sentait déprimée parce qu'elle ne parvenait à accomplir que la moitié de ce dont elle était censée être capable. Au bout de deux ans de ce qu'elle considérait comme un échec permanent, la jarre endommagée s'adressa au porteur d'eau, au moment où celui-ci la remplissait à la source.

“Je me sens coupable, et je te prie de m'excuser.”

“Pourquoi ?” demanda le porteur d'eau. “De quoi as-tu honte ?”

“Je n'ai réussi qu'à porter la moitié de ma cargaison d'eau à notre maître, pendant ces deux ans, à cause de cet éclat qui fait fuir l'eau. Par ma faute, tu fais tous ces efforts, et, à la fin, tu ne livres à notre maître que la moitié de l'eau. Tu n'obtiens pas la reconnaissance complète de tes efforts”, lui dit la jarre abîmée. Le porteur d'eau fut touché par cette confession, et, plein de compassion, répondit : “Pendant que nous retournons à la maison du maître, je veux que tu regardes les fleurs magnifiques qu'il y a au bord du chemin. Au fur et à mesure de leur montée sur le chemin, au long de la colline, la vieille jarre vit de magnifiques fleurs baignées de soleil sur les bords du chemin, et cela lui mit du baume au cœur. Mais à la fin du parcours, elle se sentait toujours aussi mal parce qu'elle avait encore perdu la moitié de son eau. Le porteur d'eau dit à la jarre “T'es-tu rendu compte qu'il n'y avait de belles fleurs que de ton côté, et presque aucune du côté de la jarre parfaite ? C'est parce que j'ai toujours su que tu perdais de l'eau, et j'en ai tiré parti.

J'ai planté des semences de fleurs de ton côté du chemin, et, chaque jour, tu les as arrosées tout au long du chemin.

Pendant deux ans, j'ai pu grâce à toi cueillir de magnifiques fleurs qui ont décoré la table du maître. Sans toi, jamais je n'aurais pu trouver des fleurs aussi fraîches et gracieuses.

Alors, que penses-tu de  
cette jarre abîmée ?

**Page spéciale (tu te rappelles ce que tu dois faire ?)**

Et voilà, c'est terminé ! J'espère que cela t'a plu.  
Je te félicite pour ton effort car cela n'était pas facile.



Livret réalisé par C.Féré  
Enseignante spécialisée,  
Psychopédagogue –

CMPP H.Wallon Dieppe