



Nom de l'activité : Mon journal intime sur le deuil

Tranche d'âge : 8 à 10 ans

Durée : 40 minutes

Résultats d'apprentissage / Objectifs :

- Permettre aux élèves de reconnaître leurs propres sentiments et pensées face au deuil.
- Leur offrir l'occasion d'exprimer leurs sentiments par l'écriture ou le dessin.
- Aider les élèves à extérioriser leurs émotions de manière sûre et appropriée pendant le processus de deuil.

Matériel :

- Papier ligné ou vierge.
- Crayons de couleur.
- Facultatif : petits carnets (pour donner aux élèves l'impression de tenir un « journal intime »).

Consignes d'utilisation (pour l'enseignant) :

1. L'enseignant explique la tenue d'un journal à l'aide d'un bref exemple :
« Un journal intime, c'est comme un cahier spécial où l'on peut écrire ou dessiner ce qui nous passe par la tête et ce que l'on ressent. »
2. Les élèves reçoivent les instructions suivantes :
« Maintenant, lorsque vous pensez à une situation, une chose ou une personne que vous avez perdue ou qui vous manque beaucoup, vous pouvez noter ou dessiner les sentiments qui vous viennent à l'esprit sur cette feuille. »
3. Questions d'aide pour les élèves qui ont des difficultés à écrire :
 - « Quelles émotions te viennent à l'esprit quand tu y penses ? »
 - « Qu'as-tu envie de dire quand tu t'en souviens ? »
 - « Aimeriez-vous faire un dessin pour exprimer ce sentiment ? »
4. Après l'activité, les élèves qui souhaitent partager leur travail avec la classe peuvent le faire, tandis que les autres peuvent le garder pour eux.
5. Pendant cette activité, l'enseignant doit porter une attention particulière aux enfants qui éprouvent des émotions négatives. Si un comportement préoccupant est observé (par exemple, apathie, réaction excessive, non-coopération, etc.), l'enseignant doit le noter et le signaler au service d'orientation et de soutien psychologique.

Résultats attendus :

- Les élèves expriment leurs sentiments face à la perte à travers des phrases simples ou des dessins.
- Ils trouvent l'occasion d'extérioriser leurs sentiments dans un environnement sûr pendant le processus de deuil.
- Les élèves peuvent se rendre compte que d'autres peuvent éprouver des sentiments similaires.

Conseils à l'enseignant :

- Proposer le choix entre dessiner ou écrire permet à chaque enfant de s'exprimer par le moyen avec lequel il se sent le plus à l'aise.
- Ne forcez pas les élèves à partager ; ils ont le droit de garder certaines choses pour eux.
- Il convient de créer un environnement sûr en rappelant aux élèves que les expressions écrites sont personnelles.
- Comme les enfants de cet âge sont vulnérables au harcèlement, il convient de créer un environnement respectueux et tolérant pour tous.
- Abordez les émotions exprimées dans les écrits des enfants sans jugement et avec compassion ; elles font toutes naturellement partie du processus de deuil.