

ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

- 1 Créez votre propre journal. Vous pouvez y écrire ce que vous voulez et ce que vous ressentez.
- 2 Utilisez cette feuille pour noter le nombre de fois où vous avez partagé quelque chose avec des personnes de confiance. À la fin de chaque semaine, comptez et réfléchissez si vous pensez que vous devriez le faire plus souvent.

Cette semaine, j'ai parlé de mes sentiments à mes proches _____ fois.

Ensuite, je me suis senti(e) :

- Mieux
- Pire
- Pareil

La personne qui m'a le plus aidé est : _____

- 3 Parlez de vos résultats avec un proche et réfléchissez ensemble à des moyens de le faire plus souvent.

NOTES POUR LES PARENTS (APRÈS L'ACTIVITÉ)

- 1 Offrez à vos enfants un journal et encouragez-les à écrire régulièrement.
- 2 Vous pouvez même commencer votre propre journal pour donner l'exemple.
- 3 Parlez régulièrement de votre nouvelle habitude de tenir un journal.



BANDE DESSINÉE 12 | Juin 2023
Talking About it Makes Us Stronger

L'ami de papier



Developed by Storytelle

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273

