

Créer des souvenirs

De
3 à 7 ans

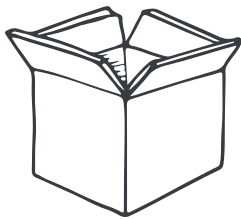


Créer des souvenirs

Quand quelqu'un te manque, créer des souvenirs peut t'aider à te sentir mieux et à te redonner le sourire. Voici quelques idées que tu peux utiliser pour te souvenir de cette personne.

Fabriquer une boîte à souvenirs

1



Prends une boîte vide et décore-la avec de la peinture, des feutres ou des crayons.

Utilise tes couleurs préférées.

2

Choisis quelques objets qui te font penser à ta personne et dépose-les dans la boîte.

Fais un dessin.

Dépose une peluche ou un jouet dans la boîte.



3

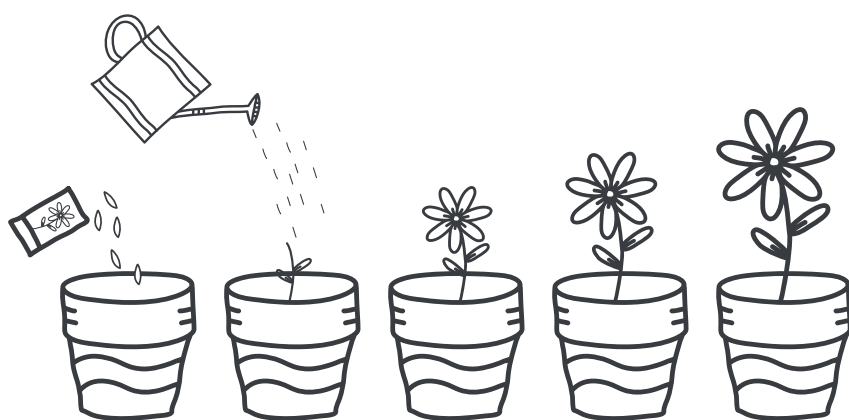


Quand cette personne spéciale te manque, prends la boîte pour regarder toutes ces choses qui te font penser à elle.

Un jardin de pots

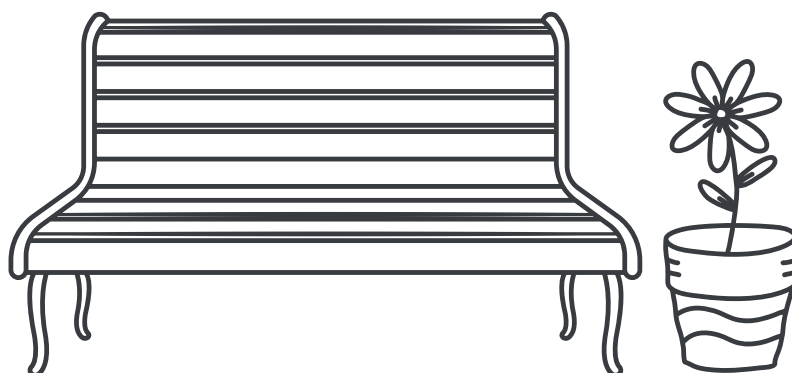
Prends un pot de fleurs, du terreau et des graines de myosotis, une fleur aussi connue sous le nom de « ne m'oubliez pas ».


Plante ces graines dans ton pot, arrose-les régulièrement et regarde-les fleurir. Elles te rappelleront toujours cette personne dont tu veux te souvenir. Tu peux même y ajouter des garnitures, des petits moulins à vent et de jolies décorations.




Trouve un endroit spécial

Choisis un arbre dans un parc près de chez toi, ou un endroit spécial où tu peux te rendre pour penser à une personne qui te manque.

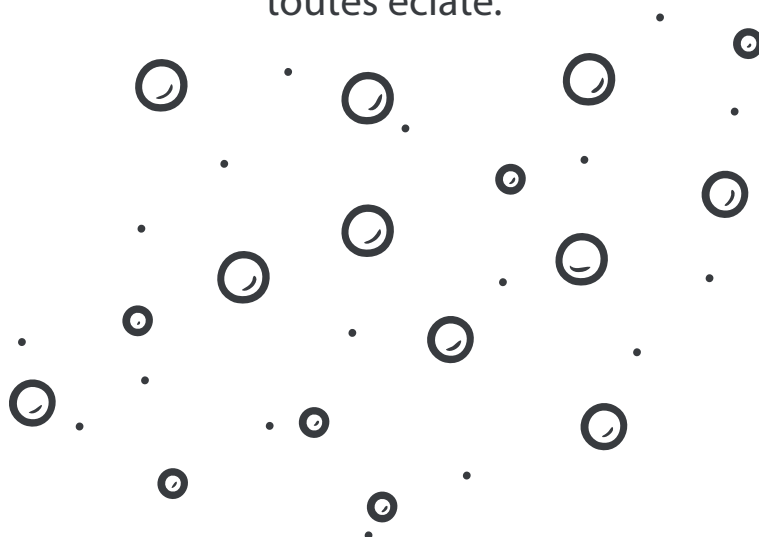




Qu'est-ce que je peux faire d'autre
pour me souvenir de cette personne ?



Fais des bulles et chasse-les jusqu'à ce qu'elles aient
toutes éclaté.



Parles-en avec quelqu'un



Parle de cette personne qui te manque avec les membres
de ta famille. Elle leur manque sûrement aussi. Tu peux
aussi parler avec tes amis ou un professeur.



Bonjour,
comment vas-tu ?

