

Créer des souvenirs

De
7 à 11 ans

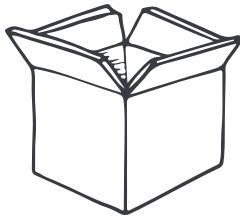


Créer des souvenirs

Quand quelqu'un te manque,
créer des souvenirs peut t'aider à
te sentir mieux et à te redonner le sourire.

Crée une boîte aux lettres

1



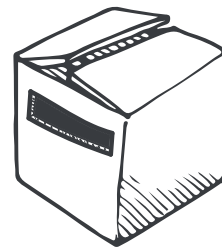
Prends une boîte vide et décore-la avec de
la peinture, des feutres ou des crayons.

Utilise tes couleurs préférées.

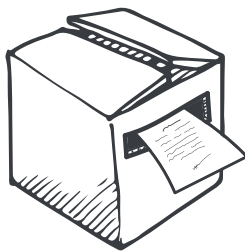
2

Découpe l'ouverture de ta boîte
aux lettres sur un côté de ta boîte.

Demande à un adulte de t'aider.



3



Quand cette personne spéciale
te manque, écris-lui une lettre ou
un poème, fais un dessin ou écris
ce que tu ressens et poste ton
papier dans ta boîte aux lettres.

Décore un galet

Créer de jolies choses te donnera le sourire. Trouve un galet ou un petit caillou. Décore-le avec tes couleurs préférées et place-le ensuite quelque part où tu peux facilement le voir, ou dans un endroit où quelqu'un d'autre pourra le trouver.



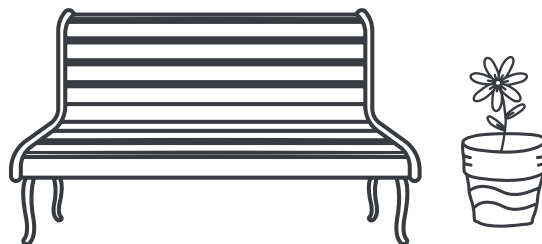
Un jardin de pots

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.



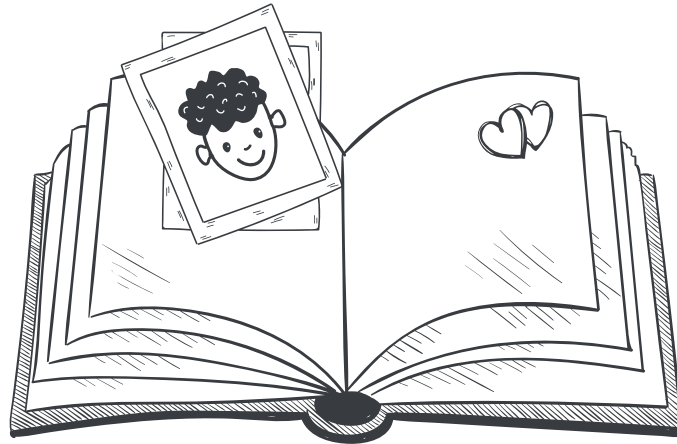
Trouve un endroit spécial

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.



Crée un album-souvenir

Remplis-le de choses qui te donnent le sourire quand tu es triste. Dessine ou découpe des images de tes choses préférées et qui te rendent heureux, et colle-les dans ton album-souvenir.



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.

