

Français

Mon journal de confinement¹

Chers élèves,

Comme vous l'avez indubitablement remarqué, nous vivons une période extrêmement particulière. Ce fameux coronavirus nous oblige à rester à la maison, nous empêche de sortir et parvient même, parfois, à créer un climat anxiogène. Nous devons changer nos habitudes de vie. Qu'à cela ne tienne ! Afin de contrer l'ennui et la morosité qui frappent à votre porte, j'ai décidé de vous confier la tâche de rédiger un « **journal de bord** » qui va vous permettre de consigner ce qu'aura été **votre vie durant ce confinement**, à la manière d'un témoignage concentrationnaire comme nous l'avons abordé en classe. Et si, justement, le confinement était une période propice à la **création** ?

L'idée est la suivante : jour après jour, vous allez **relater votre quotidien de confiné**. Lorsque l'inspiration vous viendra, notez l'évènement de votre journée dont vous voudriez vous souvenir et/ou que vous souhaiteriez partager avec les autres. Le **support** ne vous est pas imposé, choisissez : vidéo, récits écrits, écriture, photo, dessins, collages... un seul mot d'ordre : soyez créatifs et amusez-vous !

Deux possibilités s'offrent à vous afin de me faire parvenir votre travail :

- Réaliser un journal dactylographié (sur l'ordinateur) : vous complétez un document Word que vous me transmettez par mail quand il sera terminé (rodriguez.elodie@outlook.com)
- Réaliser un journal manuscrit : vous complétez un cahier ou vous assemblez des feuilles A4 pour vous créer votre journal personnalisé. Vous me rendez le tout lorsque nous retournerons en classe.
- Si vous décidez de réaliser une vidéo (montée et reprenant l'ensemble de ces journées de confinement), vous me la transmettez par mail (rodriguez.elodie@outlook.com) . Si son volume est trop élevé, n'hésitez pas à utiliser Wetransfer.

→ À notre retour à l'école, tu seras libre de venir confier l'un ou l'autre moment(s) à la classe. Nous partagerons notre folle expérience de confinement, les joyeux comme les tristes épisodes. Enfin, j'organiserai un concours du meilleur journal de bord : le gagnant de chaque classe repartira avec un magnifique cadeau (si vous avez des suggestions, n'hésitez pas 😊).

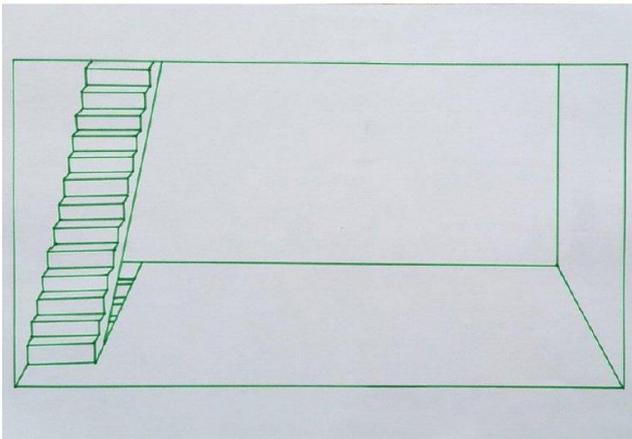
¹ Cette activité est réalisée à l'aide de celles de Mesdames Lemoine et Guermonprez publiées sur le groupe « Enseignants de français ».

Voici quelques exemples de journaux trouvés sur internet qui pourront t'inspirer.

1. #Coronamaison

Ce dimanche 15 mars, sur Twitter, Pénélope Bagieu, la dessinatrice des *Culottées* et le designer de jeux vidéos Oscar Barda ont initié une opération un peu spéciale : #Coronamaison. Autrement dit un cadavre exquis géant où chacun(e) dessine l'étage d'un immeuble.

Ci-dessous figure le modèle de base du dessin. Si, toi aussi, tu souhaites relever ce défi, n'hésite pas ! Laisse libre cours à ton imagination : réel ou fiction, peu importe.



Exemples :



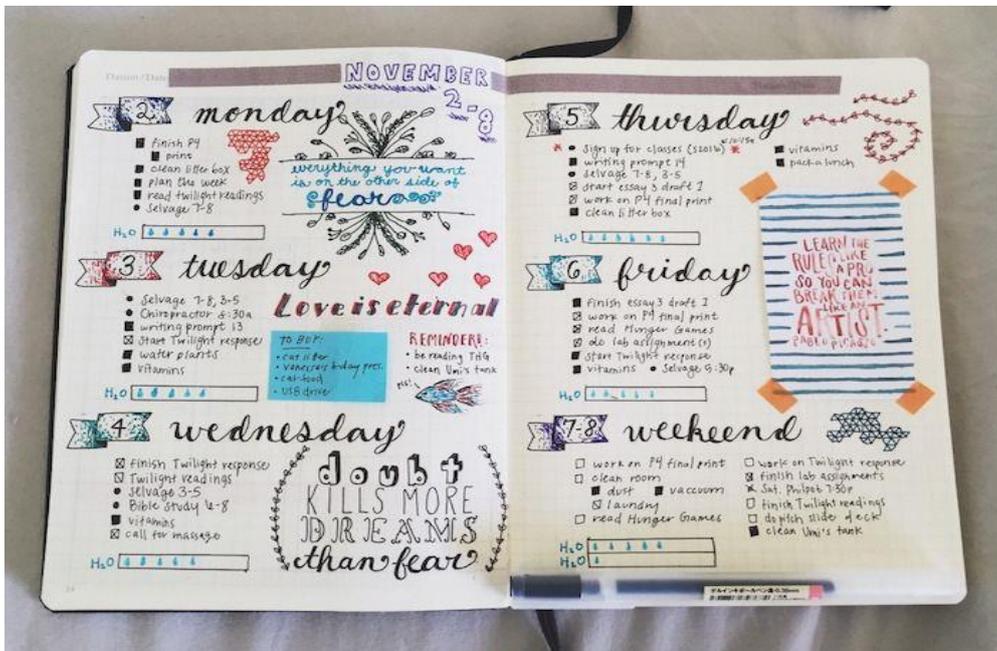
Shyle Zalewski @superallenninja



Pénélope x

2. Le bullet journal

Pourquoi ne pas en profiter pour commencer un bullet journal? Ce type d'écrit réunit : organisation, créativité et, dans votre cas, souvenir. Voici des exemples :





3. Journal intime

Si tu optes pour la forme du journal intime plus traditionnel, ne te sens pas obligé de rédiger le même nombre de lignes chaque jour : une fois un long monologue, la fois suivante un seul mot. Le journal intime n'impose pas de règle précise à ce sujet.

Pour t'aider, consulte ce site internet, la journaliste fait le même travail que celui qui t'est demandé : <https://www.sudouest.fr/2020/03/17/confinee-comme-vous-le-journal-de-bord-d-une-journaliste-de-la-rochelle-7337746-1391.php>

Autre exemple provenant du groupe Facebook « JOURNAL INTIME confinement 20/20 »

Aline S.

23 h

Bonjour à vous les confiné(e)s dans le bocal, 😊

Le temps est avec nous ,ce soleil ravigote l'instant présent pour me donner l'envie simple mais efficace de profiter du moment!! 😊

Je peaufine (un peu la création de mes bijoux..) 🧶

Je jardine, je grignote 😊👉

Je bois du thé au soleil, allongée sur un Transat qui peut-être va bientôt craquer!! 😊

Je compte les nuages en espérant y voir quelque chose 👁️!! 🙏🗨️

J'ai mangé des œufs au plat ce midi 🍳, ceux du voisin, je parle des œufs de poule bien sur 😊

J'ai compté le nombre de couverts dans le tiroir de la cuisine...je soupçonne qu'il en manque, vais faire le tour de la maison 😊😏😊

Ca occupera aussi mes ados... 👁️!!

Sinon, la planète reprend son souffle et digère la connerie humaine.... 🌍🙏

Tout va bien....

Et vous ça se passe comment, des fois que vous me donniez des idées ⚠️ ⏪ ⏩ ⏴ ⏵ ⏶ ⏷

Voilà ma p'tite bafouille du jour,

Je vous bise sans contact hein ⚠️🤪

4. « Mais je n'ai rien à raconter, moi, Madame »...

Parce que j'entends déjà cette petite phrase d'ici 😊, je vous liste ci-dessous une série d'activités/d'inspiration/de sujets à faire figurer dans votre journal de bord de confinement.

A. Faire le point sur ce qui nous préoccupe, se centrer sur les éléments positifs de la journée

The worksheet is titled "Sujet de préoccupation" in a white cursive font on a dark grey background with a white zigzag pattern. Below the title is a white banner with the text "<< >>". The main content area is a white rectangle with a dashed vertical line down the center. On the left side of the line is the heading "Les pour" and on the right is "Les contre". Both sides have a list of numbers from 1 to 10, each followed by a dotted line for writing. At the bottom of the white rectangle is the heading "Résultat..." followed by four horizontal dotted lines for writing.

Sujet de préoccupation

<< >>

"Les pour"	"Les contre"
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10

Résultat...

.....

.....

.....

.....

B. Lister toutes les choses que l'on a envie de réaliser durant le confinement et se centrer sur ses priorités

À faire

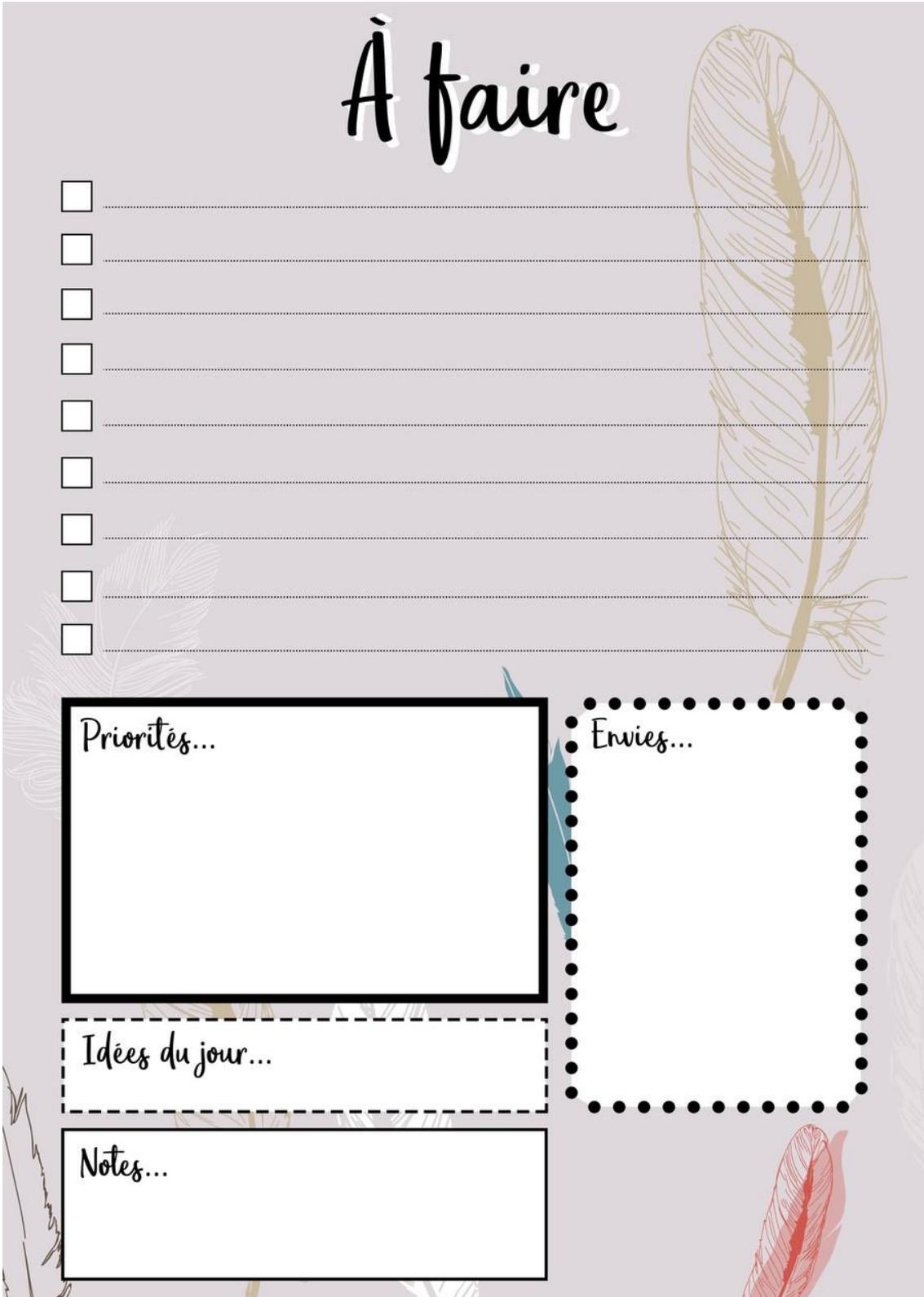
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Priorités...

Envies...

Idées du jour...

Notes...



C. Etablir une routine sportive pour se maintenir en forme

Exemples :

- S'aérer : aller marcher 15 à 30 minutes sur la journée, seul ou avec un membre de sa famille, près de chez soi ;
- Réaliser les exercices publiés par les profs d'éducation physique, sur le site de l'école.
- Réaliser une routine d'exercices de 10 à 30 minutes : des exemples pullulent sur YouTube et beaucoup de salles de sport proposent des cours en ligne gratuits (Basic Fit,...). Un exemple : <https://www.youtube.com/watch?v=ECxYJcnvyMw> ;
- Aller courir avec son chien ;

Maintenir notre activité physique ? 

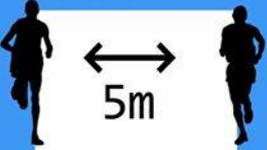
Bonne idée! UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET MODÉRÉE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ. ELLE RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES.

Mais...

CHEZ SOI, ON S'EXERCE AVEC PLAISIR ET SANS FORCER

À L'EXTÉRIEUR, ON S'ACTIVE SEUL OU ACCOMPAGNÉ D'UNE PERSONNE VIVANT SOUS LE MÊME TOIT

- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE, COMME LA MARCHÉ, EST RECOMMANDÉE EN RESPECTANT 1M50 DE DISTANCE AVEC L'AUTRE
- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DYNAMIQUE, COMME LE JOGGING, EST AUTORISÉE EN RESPECTANT 5M DE DISTANCE AVEC L'AUTRE, À CAUSE DE L'INTENSITÉ DE NOTRE RESPIRATION
- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE EST DÉCONSEILLÉE CAR ELLE FATIGUE L'ORGANISME, Y COMPRIS LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

ON L'AURA COMPRIS, QU'IL S'AGISSE DE SPORT INDIVIDUEL OU COLLECTIF, TOUT RASSEMBLEMENT EST INTERDIT 

AYONS L'ESPRIT SPORTIF, POUR NOUS, POUR LES AUTRES

 **FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES**
SPORT-ADEPS.BE

 **Adeps**
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

D. Dessiner son état émotionnel du jour

Que ce soit littéralement ou de manière imagée :



E. Ecrire un poème

En guise d'exemple, un poème d'Arthur Rimbaud (1854-1891) qui vous prouve que cela ne doit pas forcément être bien long ni compliqué :

Sensation

Par les soirs bleus d'été, j'irai dans les sentiers,
Picoté par les blés, fouler l'herbe menue :
Rêveur, j'en sentirai la fraîcheur à mes pieds.
Je laisserai le vent baigner ma tête nue.

Je ne parlerai pas, je ne penserai rien :
Mais l'amour infini me montera dans l'âme,
Et j'irai loin, bien loin, comme un bohémien,
Par la Nature, - heureux comme avec une femme.

F. Rédiger la critique du dernier livre ou film que l'on a vu – établir une liste de livres ou de films à voir absolument

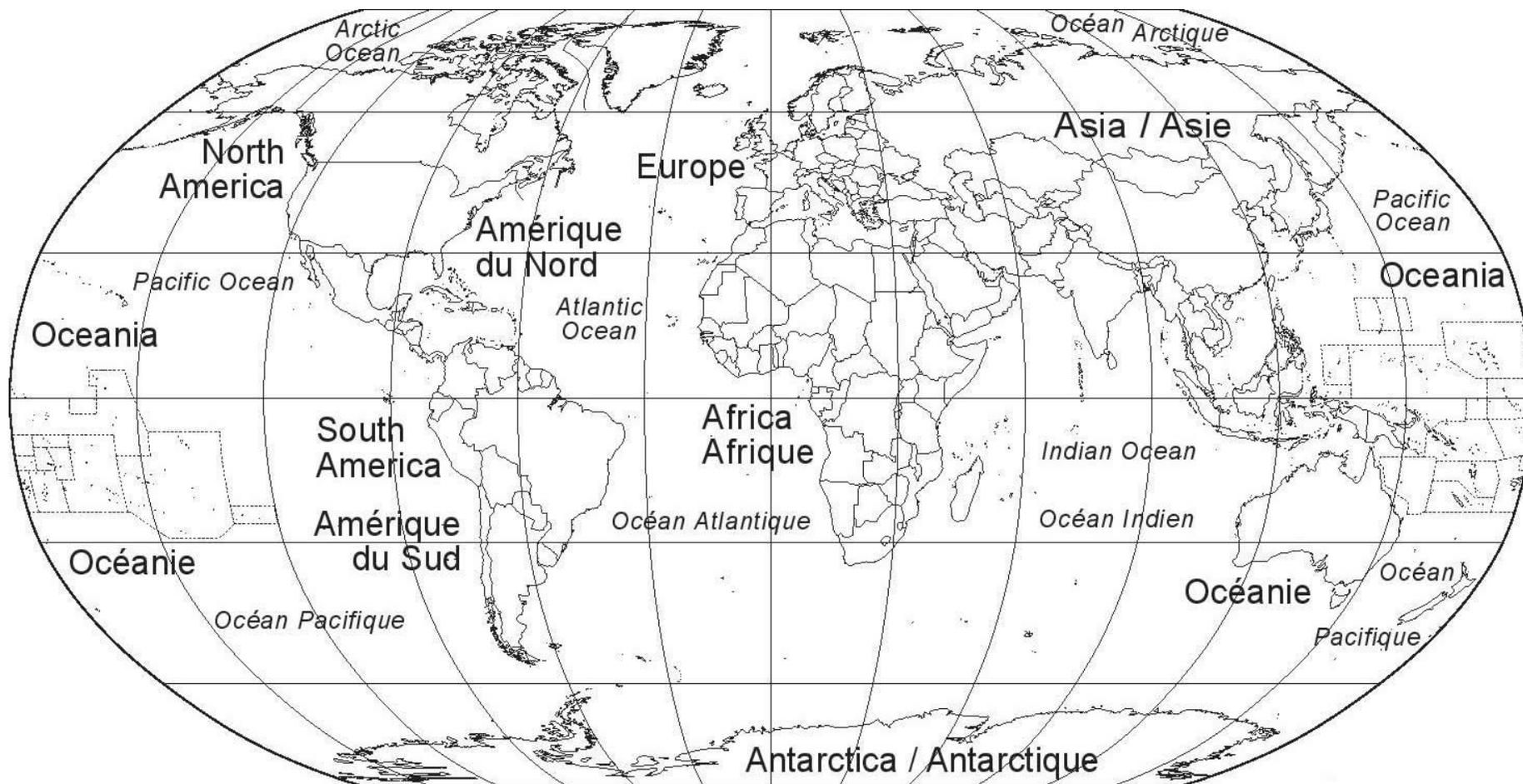
Voici quelques idées...

- La critique de films : <http://www.allocine.fr/>; le youtubeur Durendal <https://www.youtube.com/user/Durendal1>
- La critique de livres : les booktubeurs
 - o Nine Gorman : <https://www.youtube.com/channel/UCvpC3r6uMufMM5qb3coQtDw>
 - o Margaux Liseuse : <https://www.youtube.com/channel/UCP2X3cVGXPor56gOGhiRDIA>
 - o Cédrik Armen : <https://www.youtube.com/channel/UChCkOHo-vjd7Gth51bH9vgw>

Quelques listes de films à voir absolument : <http://www.allocine.fr/film/meilleurs/> ; <https://www.elle.fr/Loisirs/Cinema/Dossiers/Films-a-voir-une-fois>

g. Lister les voyages que l'on aura envie de réaliser après le confinement

Carte du monde vierge à colorier :



H. Lister tout ce que l'on aura envie d'accomplir après le confinement (faire une « bucket list »)

Pour se créer une « bucket list », voici une série de questions à se poser (source : <http://www.powapowa.fr/integrer-bucket-list-bullet-journal/>) :

- Quelle est LA chose que tu voudrais réaliser avant de mourir ?
- Quels sont les lieux que tu rêves de visiter ?
- Quels sont les pays que tu rêves de traverser ?
- Quel est le métier qui te rendrait heureux ?
- Quel sport aimerais-tu tenter (même une seule fois) ?
- Quelle(s) langue(s) aimerais-tu apprendre ?
- Quel moyen de transport rêves-tu de tester ?
- Quels objets aimerais-tu posséder ?
- Dans quel « don de soi » aimerais-tu te lancer ?
- Quelle activités (jeux, dessin, peinture, couture etc) aimerais-tu tester ?
- Quel festival ou concert ou musée aimerais-tu visiter ?
- Quel animal rêves-tu de voir dans ta vie ?
- Quelle expérience rêves-tu de réaliser ?
- Quels aliments aimerais-tu goûter ?
- Quelles boissons voudrais-tu tester ?
- Quelles expériences rêverais-tu de vivre ?

Quelques idées : <http://www.powapowa.fr/200-idees-pour-une-bucket-list-denfer/>



I. S'exercer à quelques jeux d'écriture

- **L'acrostiche**

Trouver un qualificatif pour chacune des lettres de son prénom, voire écrire un poème en partant de chacune de ces lettres. Ex : JEAN

-Jeune

-Eblouissant

-Ambitieux

-Nerveux

- **Le texte « boule-de-neige »**

Rédiger une phrase en partant d'un mot d'une lettre, puis de deux, de trois...

Ex :

A

LA

MER

NOUS

AVONS

ADMIRE

SOUVENT

QUELQUES

NOUVELLES

AMOURETTES

- **La disparition**

Ecrire un texte de quelques lignes en supprimant volontairement une lettre (le « e », par exemple).

- **La phrase alphabétique**

Ecrire une phrase où chaque mot commence par une lettre qui suit l'ordre de l'alphabet.

Exemple : *Alors, Béatrice crut devoir emporter fiévreusement Guy. Heureusement, il jouait : képi, légos, machines n'occupaient plus que raisonnablement sa tanière (un vieux wallon xénophobe y zézayait).*