

# Tenir un journal

*Activité*

**Ressource:** Idées pour passer à l'action

**Année(s):** 1e 2e 3e 4e 5e 6e 7e 8e 9e 10e 11e 12e

## Qu'est-ce que c'est ?

Les élèves explorent leurs sentiments en écrivant dans un journal afin de comprendre certaines situations et leurs réactions.

## Pourquoi le faire ?

Il est important de comprendre vos sentiments et ce qui les influence. Tenir un journal peut vous aider à comprendre l'évolution de vos émotions et les moyens utilisés pour gérer vos émotions et vos réactions.

## Comment s'y prendre ?

Rappeler aux élèves qu'un volet important de la santé mentale consiste à comprendre leurs sentiments et la raison pour laquelle ils se manifestent. Expliquer qu'il est commun pour les gens de se sentir submergés par les émotions et paralysés par la peur ou la tristesse. Identifier l'origine de votre colère peut vous fournir des informations précieuses et même vous indiquer des changements à apporter.

Écrire dans un journal peut les aider à explorer leur monde intérieur.

Les élèves débutent le processus en écrivant dans un journal quotidiennement. S'ils reconnaissent qu'ils doivent ou désirent changer quelque chose dans leur vie, ils peuvent créer un plan d'action.

Partager avec les élèves les questions de départ suivantes :

- Décris l'ami parfait ou l'amie parfaite.
- Qu'est-ce que le courage ?
- Décris un héros. Il peut s'agir d'une personne que tu connais ou simplement des qualités d'un héros.
- Quelle a été ton expérience de vie la plus difficile ?
- Quelle a été ton expérience de vie la plus joyeuse ?
- Décris l'une de tes bêtes noires et dis pourquoi elle t'énerve.
- Quelle est ton activité préférée ? Avec qui la pratiques-tu ? Pourquoi te plaît-elle autant, selon toi ?
- Qu'apprécies-tu au sujet de tes parents/tuteurs ou de ta famille ?

## De quoi avez-vous besoin ?

- Applications de journal personnel en ligne
- Instruments d'écriture
- Journal ou papier pour écrire

## Comment faire preuve de créativité ?

Les élèves peuvent créer leurs propres questions de départ à partager.

Les élèves peuvent tenir un journal vidéo ou au moyen d'autres technologies. Tenir compte de la recommandation de sécurité de Santé mentale pour enfants Ontario (SMEO) concernant les images et la révélation de soi. Aider les élèves à reconnaître et à comprendre leurs sentiments et leurs souvenirs. Fournir une liste de personnes et d'endroits pouvant offrir un soutien supplémentaire.

Adaptation de : Alberta Education. La santé mentale, ça compte. Consulté sur :

<https://education.alberta.ca/mental-health/information-and-resources/everyone/mental-health-supports/>