La phrase que j'ai entendue

Il y a des phrases ou des actions
qui restent collées dans la tête.
Celle-là, écris-la ici, pour qu'elle arrête de tourner.

La phrase (ou le geste) :

_____

_____

Qui l'a dite, ou fait ? (Tu peux ne pas écrire le nom.)

_____

Où et quand ça s'est passé ?

_____

Et maintenant que tu l'as écrite ou décrite,
tu vois : elle fait moins peur sur le papier
que dans ta tête.

MON CARNET-BOUCLIER



Ce carnet appartient à :

_____

Si tu le trouves, sois gentil.le avec lui : il contient des mots vrais.
Et s'il te plait, rends-le moi.
Merci.



Avant d'ouvrir les autres pages

Ce carnet n'est pas un cahier d'école. Personne ne le corrigera. Il n'y a pas de fautes ici, il n'y a que des vérités.

Trois règles, et c'est tout :

- **Écris comme tu parles.** Même les mots qui fâchent, même les gros mots : c'est pour ça que les pages sont là.
- **Personne ne lira ce carnet sans ta permission.** Ni un camarade, ni un adulte. C'est ton territoire.
- **Si un jour tu veux le montrer** à quelqu'un (maman, papa, un adulte de l'école, le 3018), c'est toi qui décides, et c'est déjà un acte de courage.



La phrase que j'ai entendue

Il y a des phrases ou des actions
qui restent collées dans la tête.
Celle-là, écris-la ici, pour qu'elle arrête de tourner.

La phrase (ou le geste) :

_____

_____

Qui l'a dite, ou fait ? (Tu peux ne pas écrire le nom.)

_____

Où et quand ça s'est passé ?

_____

Et maintenant que tu l'as écrite ou décrite,
tu vois : elle fait moins peur sur le papier
que dans ta tête.

Coche ce que tu as ressenti.
Tu peux en cocher plusieurs,
ou aucune, ou écrire un autre mot.

☐ De la tristesse ☐ De la colère
☐ De la honte ☐ De la peur

☐ L'envie de pleurer ☐ L'envie de frapper
☐ L'envie de disparaître

☐ Rien (et c'est normal aussi)

Mon mot à moi :

_____

Où je l'ai senti dans mon corps
(le ventre, la gorge, les mains…)

_____

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire : dessine
la scène, comme tu l'as vue à la page suivante.

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire :

dessine la scène, comme tu l'as vue. Mets une croix sur toi. Mets une flèche sur la personne qui a dit la phrase. Mets une étoile sur ceux qui n'ont rien dit.

Ce que j'aurais voulu répondre

Parfois, la bonne réponse arrive trois heures après, dans sa chambre. Ici, tu as tout ton temps. Écris la réponse que tu aurais voulu dire :

Et la réponse que tu diras, si ça arrive encore :

Mes alliés, mes amis

Celles et ceux sur lesquels tu peux t'appuyer :

La phrase que j'ai entendue

Il y a des phrases ou des actions
qui restent collées dans la tête.
Celle-là, écris-la ici, pour qu'elle arrête de tourner.

La phrase (ou le geste) :

_____

_____

Qui l'a dite, ou fait ? (Tu peux ne pas écrire le nom.)

_____

Où et quand ça s'est passé ?

_____

Et maintenant que tu l'as écrite ou décrite,
tu vois : elle fait moins peur sur le papier
que dans ta tête.

Coche ce que tu as ressenti.
Tu peux en cocher plusieurs,
ou aucune, ou écrire un autre mot.

☐ De la tristesse ☐ De la colère
☐ De la honte ☐ De la peur

☐ L'envie de pleurer ☐ L'envie de frapper
☐ L'envie de disparaître

☐ Rien (et c'est normal aussi)

Mon mot à moi :

_____

Où je l'ai senti dans mon corps
(le ventre, la gorge, les mains...)

_____

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire : dessine
la scène, comme tu l'as vue à la page suivante.

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire :

dessine la scène, comme tu l'as vue. Mets une croix sur toi. Mets une flèche sur la personne qui a dit la phrase. Mets une étoile sur ceux qui n'ont rien dit.

Ce que j'aurais voulu répondre

Parfois, la bonne réponse arrive trois heures après, dans sa chambre. Ici, tu as tout ton temps. Écris la réponse que tu aurais voulu dire :

Et la réponse que tu diras, si ça arrive encore :

Mes alliés, mes amis

Celles et ceux sur lesquels tu peux t'appuyer :

La phrase que j'ai entendue

Il y a des phrases ou des actions
qui restent collées dans la tête.
Celle-là, écris-la ici, pour qu'elle arrête de tourner.

La phrase (ou le geste) :

_____

_____

Qui l'a dite, ou fait ? (Tu peux ne pas écrire le nom.)

_____

Où et quand ça s'est passé ?

_____

Et maintenant que tu l'as écrite ou décrite,
tu vois : elle fait moins peur sur le papier
que dans ta tête.

Coche ce que tu as ressenti.
Tu peux en cocher plusieurs,
ou aucune, ou écrire un autre mot.

☐ De la tristesse ☐ De la colère
☐ De la honte ☐ De la peur

☐ L'envie de pleurer ☐ L'envie de frapper
☐ L'envie de disparaître

☐ Rien (et c'est normal aussi)

Mon mot à moi :

_____

Où je l'ai senti dans mon corps
(le ventre, la gorge, les mains…)

_____

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire : dessine la scène, comme tu l'as vue à la page suivante.

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire :

dessine la scène, comme tu l'as vue. Mets une croix sur toi. Mets une flèche sur la personne qui a dit la phrase. Mets une étoile sur ceux qui n'ont rien dit.

Ce que j'aurais voulu répondre

Parfois, la bonne réponse arrive trois heures après, dans sa chambre. Ici, tu as tout ton temps. Écris la réponse que tu aurais voulu dire :

Et la réponse que tu diras, si ça arrive encore :

Mes alliés, mes amis

Celles et ceux sur lesquels tu peux t'appuyer :



ÇA VA ALLER ! VIVE LES AMIS !



Coche ce que tu as ressenti.
Tu peux en cocher plusieurs,
ou aucune, ou écrire un autre mot.

☐ De la tristesse ☐ De la colère
☐ De la honte ☐ De la peur

☐ L'envie de pleurer ☐ L'envie de frapper
☐ L'envie de disparaître

☐ Rien (et c'est normal aussi)

Mon mot à moi :

_____

Où je l'ai senti dans mon corps
(le ventre, la gorge, les mains...)

_____

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire : dessine la scène, comme tu l'as vue à la page suivante.

Si tu préfères dessiner plutôt qu'écrire :

dessine la scène, comme tu l'as vue. Mets une croix sur toi. Mets une flèche sur la personne qui a dit la phrase. Mets une étoile sur ceux qui n'ont rien dit.

Ce que j'aurais voulu répondre

Parfois, la bonne réponse arrive trois heures après, dans sa chambre. Ici, tu as tout ton temps. Écris la réponse que tu aurais voulu dire :

Et la réponse que tu diras, si ça arrive encore :

Mes alliés, mes amis

Celles et ceux sur lesquels tu peux t'appuyer :