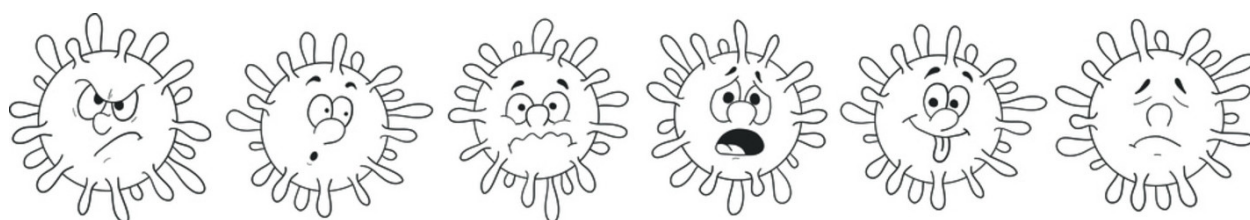
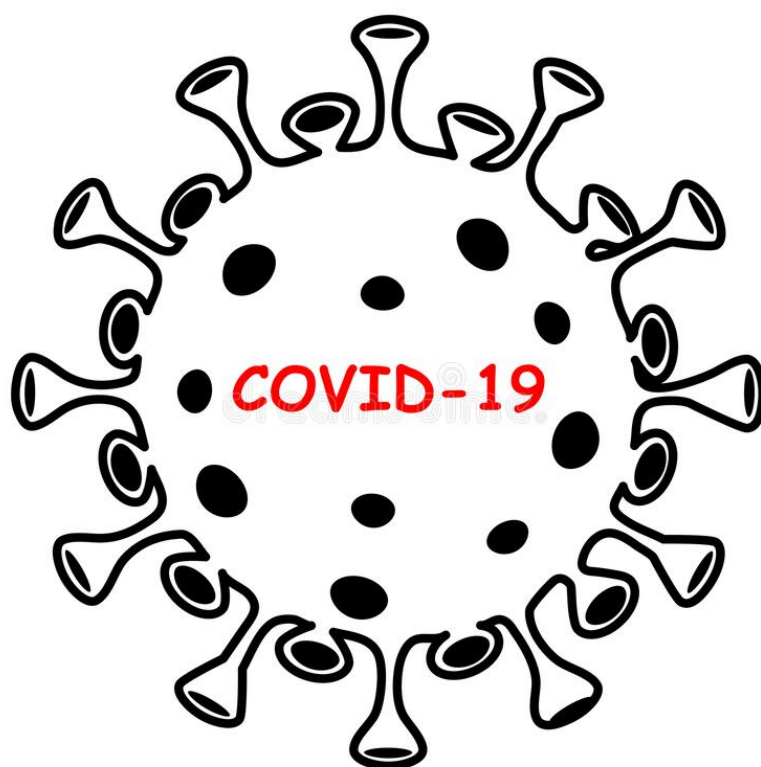


# MA CAPSULE TEMPORELLE

COVID-19 2020



PAR : \_\_\_\_\_

A decorative banner with a central rectangular box containing the text 'TU ES EN TRAIN DE VIVRE UN MOMENT HISTORIQUE'. The banner has pointed ends on both sides.

## TU ES EN TRAIN DE VIVRE UN MOMENT HISTORIQUE

Pour t'en souvenir dans 10, 20, 30 ans ou plus, raconte ta vie de maintenant avec :

- Des photos
- Tes nouvelles
- Des articles de journaux
- Tes créations manuelles
- Des dessins de ta famille ou de tes animaux de compagnie
- Des souvenirs spéciaux...

Tu peux ajouter des pages pour compléter ce dossier avec tes idées.

ICI, JE DESSINE (OU COLLE DES PHOTOS) DES GENS QUE J'AIME ET QUE JE NE PEUX PAS VOIR EN CE MOMENT.



# QUI SUIS-JE ?

## MES FAVORIS

Jouet : \_\_\_\_\_

Couleur : \_\_\_\_\_

Animal : \_\_\_\_\_

Nourriture : \_\_\_\_\_

Série TV : \_\_\_\_\_

Film : \_\_\_\_\_

Livre : \_\_\_\_\_

Activité : \_\_\_\_\_

Lieu : \_\_\_\_\_

Chanson : \_\_\_\_\_

MES MEILLEURS COPAINS/COPINES :

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

QUAND JE SERAI GRAND, JE SERAI :

\_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_

J'AI

ANS

JE MESURE

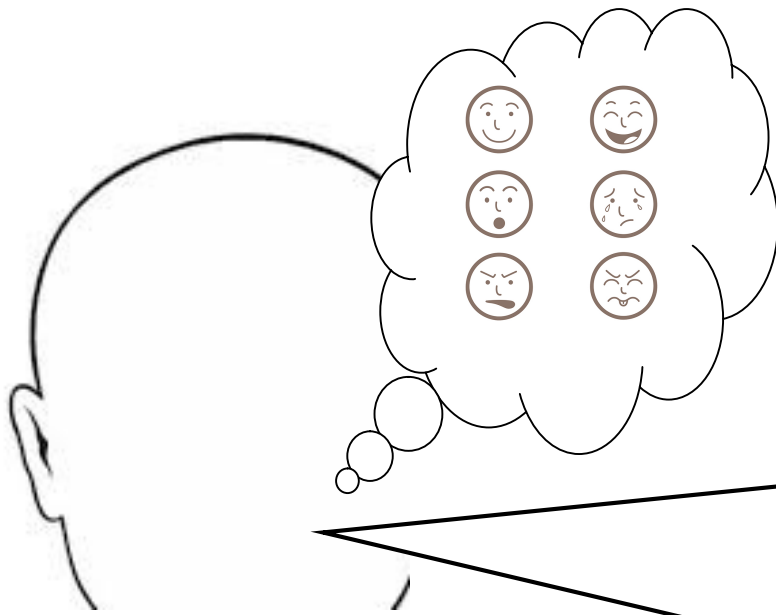
CM

JE PÈSE

KG

JE CHAUSSE  
DU :

# COMMENT JE ME SENS ?



Les mots qui décrivent comment je me sens :

JE SUIS RECONNAISSANT(E) POUR :



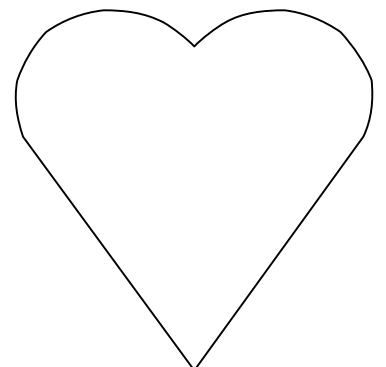
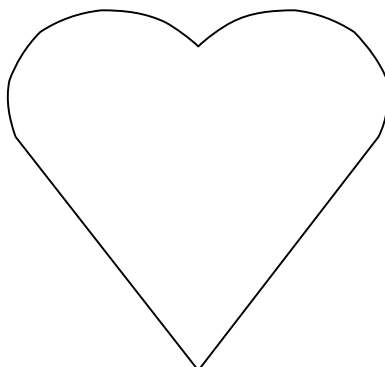
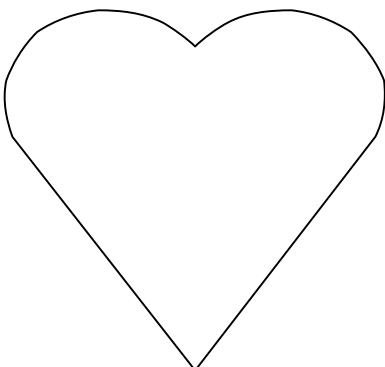
Ce que j'ai le plus appris de cette expérience :

---

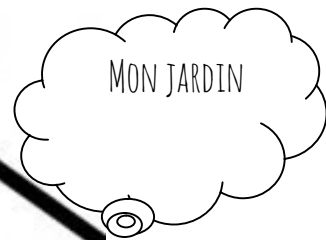
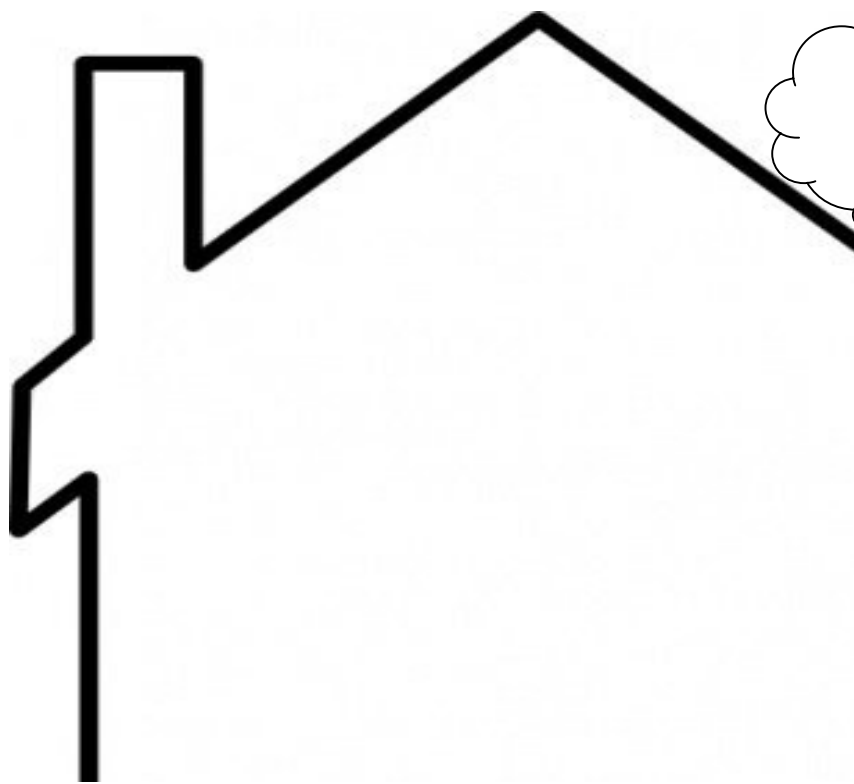
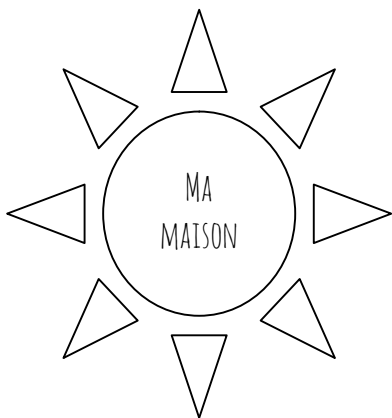
---

---

LES 3 CHOSES QUE JE FERAI DÈS QUE LE CONFINEMENT SERA FINI !!!

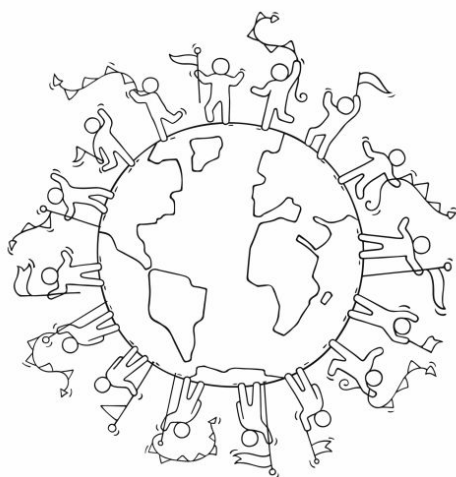


# MON ENVIRONNEMENT



OÙ EST-CE QUE JE VIS PENDANT CETTE PÉRIODE ?

---



Ce que je fais pour me sentir  
connecté(e) aux autres :

---

---

---

---

---

TU N'ES PAS BLOQUÉ À LA MAISON,  
TU ES EN SÉCURITÉ CHEZ TOI !





# NOS EMPREINTES

**Trace le contour des mains de la famille ou marque les empreintes avec de la gouache de différentes couleurs.**

# LES ÉVÉNEMENTS

**Qu'as-tu célébré pendant le confinement ?  
Ecris la liste et ce que tu as fait pour chaque occasion  
(anniversaire, Pâques...)**

ÉVÉNEMENTS	DATES	CE QUE TU AS FAIT



# LETTRE À MOI-MÊME

(Ecris-toi une lettre pour te dire des choses que tu aimerais entendre et poser les questions que tu aimerais que l'on te pose.)

Cher (Chère) \_\_\_\_\_,

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Amicalement,

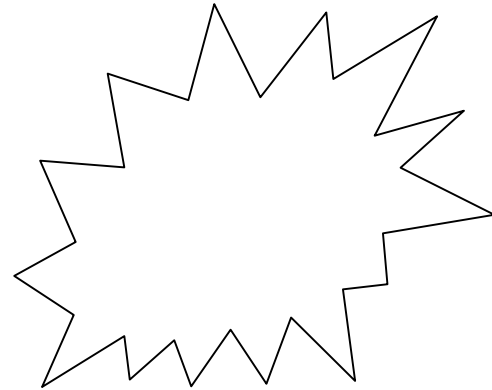
---

# DEMANDE À TES PARENTS

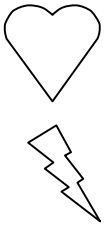
Depuis combien de jours sommes-nous confinés ?

Qu'est-ce qui change le plus ?

Que pensez-vous de l'école à la maison ?



Comment vous sentez-vous ?



Les 3 meilleurs moments de cette expérience :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Quelles activités as-tu apprécié le plus depuis le début du confinement ?

Pour quoi es-tu le plus reconnaissant ?

Quelle série as-tu regardé ? \_\_\_\_\_

Ta nouvelle activité préférée à l'intérieur avec la famille : \_\_\_\_\_

Ta recette préférée : \_\_\_\_\_

Ton heure préférée de la journée : \_\_\_\_\_

Ton ou tes objectif(s) pour après :

# LETTRE DE TES PARENTS

(Demande à tes parents de t'écrire une lettre pour te souvenir de cette période historique)

\_\_\_\_\_

**Cher/Chère** \_\_\_\_\_,

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Amoureusement,**

\_\_\_\_\_