

# LES histoires retrouvées<sup>®</sup>

Histoires de découvertes en temps de pandémie telles  
que vécues et racontées par des enfants du Canada.



**Ce cahier appartient à:**



Fondation pour  
l'alphabétisation  
des enfants  
canadiens

Canadian  
Children's  
Literacy  
Foundation

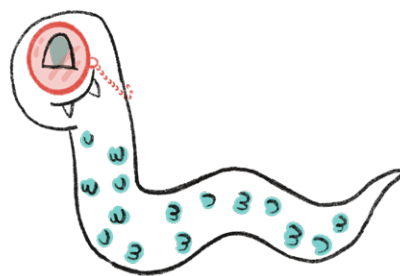
Financé par le  
gouvernement  
du Canada

Funded by the  
Government  
of Canada

Canada



**Bienvenue!**



Utilisez ce cahier pour écrire et dessiner au cours de l'atelier *Les histoires retrouvées*. Vous y trouverez des activités et des outils pour raconter vos expériences liées à la pandémie.

Après l'exploration et le remue-méninges, vous travaillerez sur une histoire ou une œuvre d'art à présenter à votre communauté et, si vous le souhaitez, à d'autres personnes à travers le pays.

ÉTAPE  
**1**

## Se rappeler

Commencez par réfléchir à ce qui s'est passé dans votre vie ces trois dernières années.

ÉTAPE  
**2**

## Explorer

Découvrez différentes formes d'histoires et amusez-vous avec l'écriture et les mots.

ÉTAPE  
**3**

## Développer

Choisissez l'histoire que vous voulez raconter et comment vous voulez le faire, puis commencez à écrire!

# ÉTAPE 1

## Se rappeler

**Vous avez vécu tant de choses  
pendant la pandémie.**

**Quels souvenirs sortent du lot?**



## Exercice:

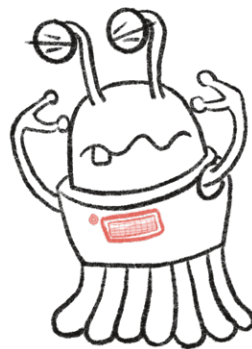
## Cartes Mémoire

Il peut être DIFFICILE de se souvenir de tout ce qui s'est passé pendant la pandémie.

**Servez-vous des cartes Mémoire des pages suivantes pour vous rafraîchir la mémoire.**

Certaines images attirent votre attention?

À quoi vous font-elles penser?



### Exercice d'ancrage

Réfléchir au passé peut être difficile. Si vous ressentez de la **tristesse** ou de l'**anxiété**, essayez de vous concentrer sur cinq choses que vous pouvez **ressentir**.

Par exemple:

***L'étiquette de mon chandail sur mon cou***  
***Le vent sur ma peau***







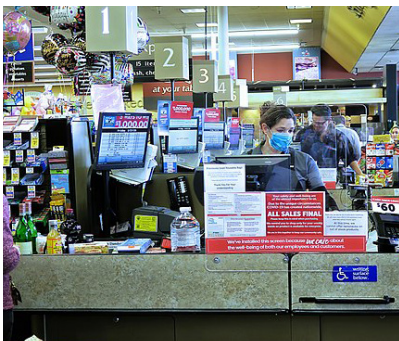
1



2



3



4



5



6



7



8



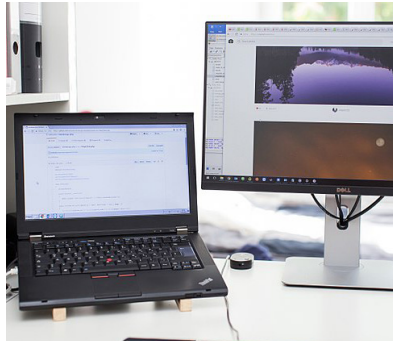
9

IMAGE N°

Mon souvenir:



10



11



12



13



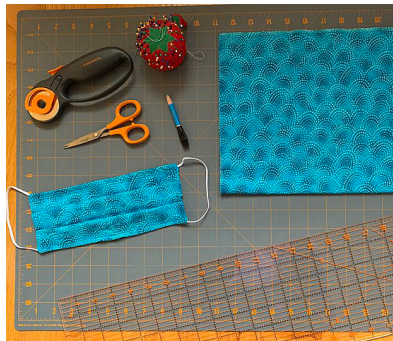
14



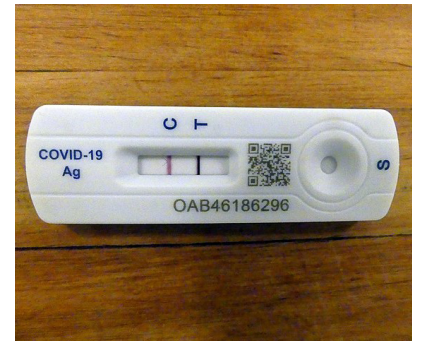
15



16



17



18

IMAGE N°

Mon souvenir:





19



20



21



22



23



24



25



26



27

IMAGE N°

Mon souvenir:



28



29



30



31



32



33



34



35



36

IMAGE N°

Mon souvenir:

**Avez-vous des souvenirs en tête qui ne se retrouvent pas dans les cartes Mémoire?**

Si oui, dessinez ou écrivez à propos de ces souvenirs.



Mon souvenir:



Mon souvenir:



Mon souvenir:

## AUTRE

**Exercice:****Énoncés liés à la pandémie****| À quoi ces énoncés vous font-ils penser? |**

Complétez les phrases suivantes.

COUPEZ ET AJOUTEZ LA PAGE À VOTRE BOÎTE À SOUVENIRS.



- » Une nouvelle chose que j'ai essayée: \_\_\_\_\_
- » Une nouvelle personne que j'ai rencontrée: \_\_\_\_\_
- » Une chose qui me tenait ou me tient à cœur: \_\_\_\_\_
- » Un moment où j'étais vraiment en colère pendant la pandémie: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- » Un événement important qui s'est produit pendant la pandémie: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- » Une personne avec qui j'ai passé beaucoup de temps: \_\_\_\_\_
- » Une personne que j'aurais voulu voir plus souvent: \_\_\_\_\_
- » La façon dont j'ai fêté mon anniversaire: \_\_\_\_\_
- » Un goût, un bruit, une odeur et une image qui me rappellent la pandémie: \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- » Quelque chose de positif en lien avec la pandémie: \_\_\_\_\_
- » Ce que j'ai trouvé le pire de la pandémie: \_\_\_\_\_



## ÉTAPE 2

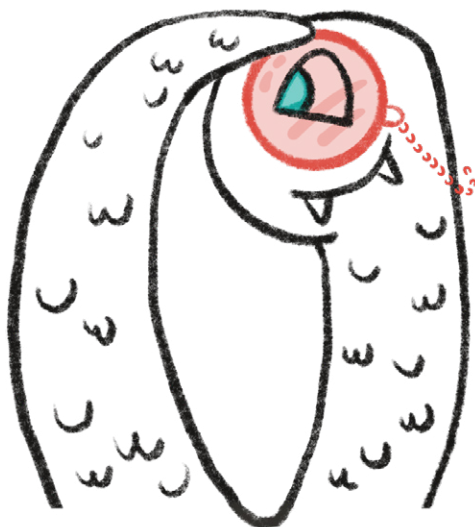
# Explorer

**Vous pouvez raconter vos expériences de bien des manières: poème, histoire, bande-dessinée, ou autre chose.**

**Quel est votre mode d'écriture préféré?**

**Quelle histoire voulez-vous raconter?**

**Par où commencer?**



**Pas de panique: l'écriture est un processus !  
Passons à l'étape suivante.**

**Exercice:****Objets de pandémie**

**Trouvez ou imaginez un **objet** ou une **photo** qui vous fait penser à la pandémie.**

Il peut s'agir ou non de l'objet que vous avez apporté pour les présentations personnelles.

COUPEZ ET AJOUTEZ LA PAGE À VOTRE BOÎTE À SOUVENIRS.



» Qu'est-ce que vous avez choisi? \_\_\_\_\_

» À quoi est-ce que cet objet vous fait penser? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» Que ressentiez-vous à ce moment-là, ou que ressentez-vous maintenant?

Si vous avez besoin d'aide pour répondre, servez-vous des outils de la page 26. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» Si vous le souhaitez, dessinez votre objet ici!

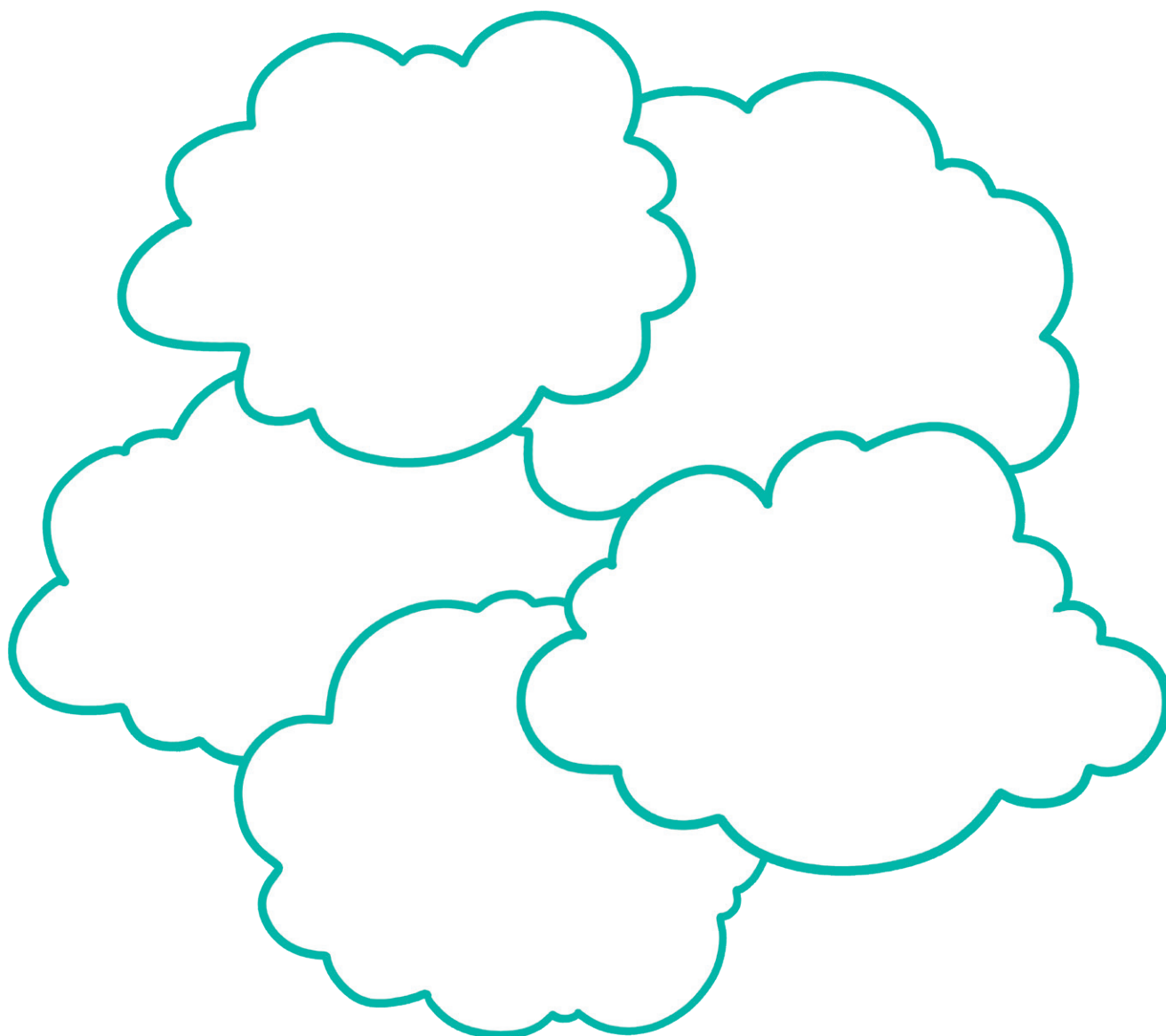


## Exercice:

## Nuages de mots

Les Nuages de mots sont des outils de création utiles.  
Aux pages 11 à 17, vous verrez comment ils ont aidé certains des écrivains  
que vous avez découverts dans la Galerie d'idées.

- 1** | Pensez au souvenir que vous avez décrit à la page précédente. Écrivez **cinq mots** qui vous rappellent ce souvenir dans les nuages ci-dessous (un mot par nuage).
- 2** | Puis, si vous avez le temps, remplissez vos nuages avec **d'autres mots** en lien avec les mots principaux.



AUTRE

**Exercice:****Explorer les manières**

À partir de votre objet ou photo liés à la pandémie et de vos nuages de mots, racontez votre histoire de cinq manières!

Pas besoin d'écrire toute l'histoire; une phrase ou une ligne suffit.

COUPEZ ET AJOUTEZ LA PAGE À VOTRE BOÎTE À SOUVENIRS.



» Histoire vraie: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» Histoire imaginaire: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» Poème: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» Lettre: \_\_\_\_\_

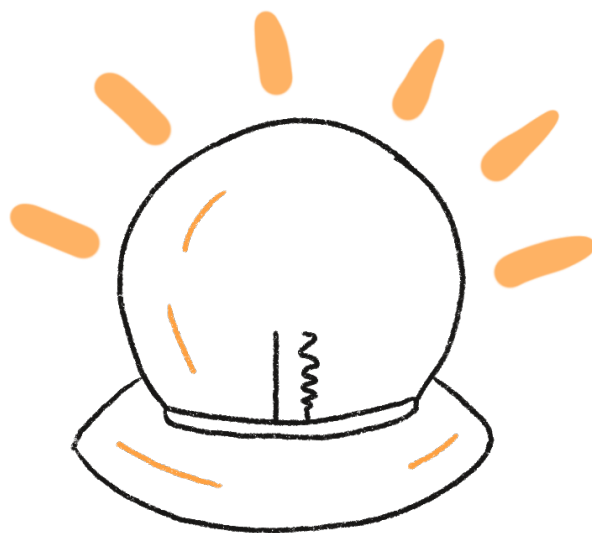
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» Dessin:

# Galerie d'idées

Jetons un œil aux différentes manières d'écrire et découvrons comment les nuages de mots peuvent nous aider dans notre processus d'écriture!



## Galerie d'idées

## Histoire vraie

- » **Objet de pandémie:** la photo d'un livre aux pages remplies de dessins d'aventure.
- » **Souvenir:** participer à un club de lecture à quelques reprises pendant la pandémie.
- » **Nuages de mots:**



**À l'aide de mes Nuages de mots, j'ai écrit cette histoire:**

## **Mener la lecture**

**Par Aleena**

La pandémie a mis beaucoup de défis sur ma route, mais j'ai aussi eu beaucoup de plaisir dans ma communauté. Ce fut une période difficile pour tout le monde; le masque au visage et la distance sociale entre nos amis et nous.

J'ai participé à quelques reprises à des clubs de lecture et chaque fois, j'ai lu un nouveau livre. J'ai rencontré d'autres enfants dans des réunions en ligne, puis j'ai été placé dans un groupe plus petit. Nous avons fait une lecture ensemble et chaque enfant du groupe a eu l'occasion de lire quelques pages avant de donner la parole au suivant. C'était vraiment amusant de se relayer et de profiter de l'aventure. À la fin d'un chapitre du livre, nous répondions à des questions de discussion, ce qui m'a permis de développer et d'améliorer mes compétences de lecture. Une fois la journée du club de lecture terminée, j'ai lu les autres chapitres du livre par moi-même.

À la dernière semaine du club de lecture, nous avons joué à des jeux-questionnaires en lien avec le livre. Nous avons également tenu une séance de questions et réponses avec l'auteur du livre. C'était vraiment inspirant d'entendre ce que les différents auteurs avaient à dire.

Le club de lecture nous a permis de lire de nouveaux livres et de nous faire de nouveaux amis. J'ai réfléchi à toutes les histoires différentes que j'ai eu la chance de lire.

Le fait de vivre l'expérience virtuellement m'a donné une nouvelle vision des choses à cause de la distanciation sociale. Pour moi, les clubs de lecture auxquels j'ai participé étaient vraiment éducatifs et amusants. J'ai hâte de participer à un autre club de lecture afin de découvrir de nouveaux livres et de partager mon expérience avec ma famille et mes amis.

**Galerie d'idées**

**Poème**

» **Carte Mémoire**  
source d'inspiration:



## **Le garçon resté à la maison...**

**Par Luke**

Il était triste; son professeur et ses amis lui manquaient.

Il s'ennuyait; il ne pouvait pas jouer avec les autres.

Il se sentait prisonnier; il était coincé dans sa maison.

Il riait; il regardait Les Simpson.

Il avait faim; il mangeait de bons repas.

Il se sentait libre; il avait l'impression de voler quand il courait avec son père.

Il était déprimé; il savait que des personnes innocentes perdaient la vie.

Il était excité; il avait tout ce temps pour faire ce qu'il voulait.

Il se sentait en sécurité; il savait qu'il allait s'en sortir..

Il se sentait aimé.

## Galerie d'idées

## Bande-dessinée

- 1 : J'ai choisi cet **Énoncé lié à la pandémie:**  
*Comment j'ai fêté mon anniversaire pendant la pandémie ...*
- 2 : Ça m'a fait penser à ma **fête d'anniversaire**. C'était dans la cour et on était tous assis à des tables différentes et maman distribuait des bonbons.
- 3 : J'ai créé ces **nuages de mots:**



J'ai commencé par créer cette bande-dessinée:

## Mon 6e anniversaire!

Par Eleanor

Title

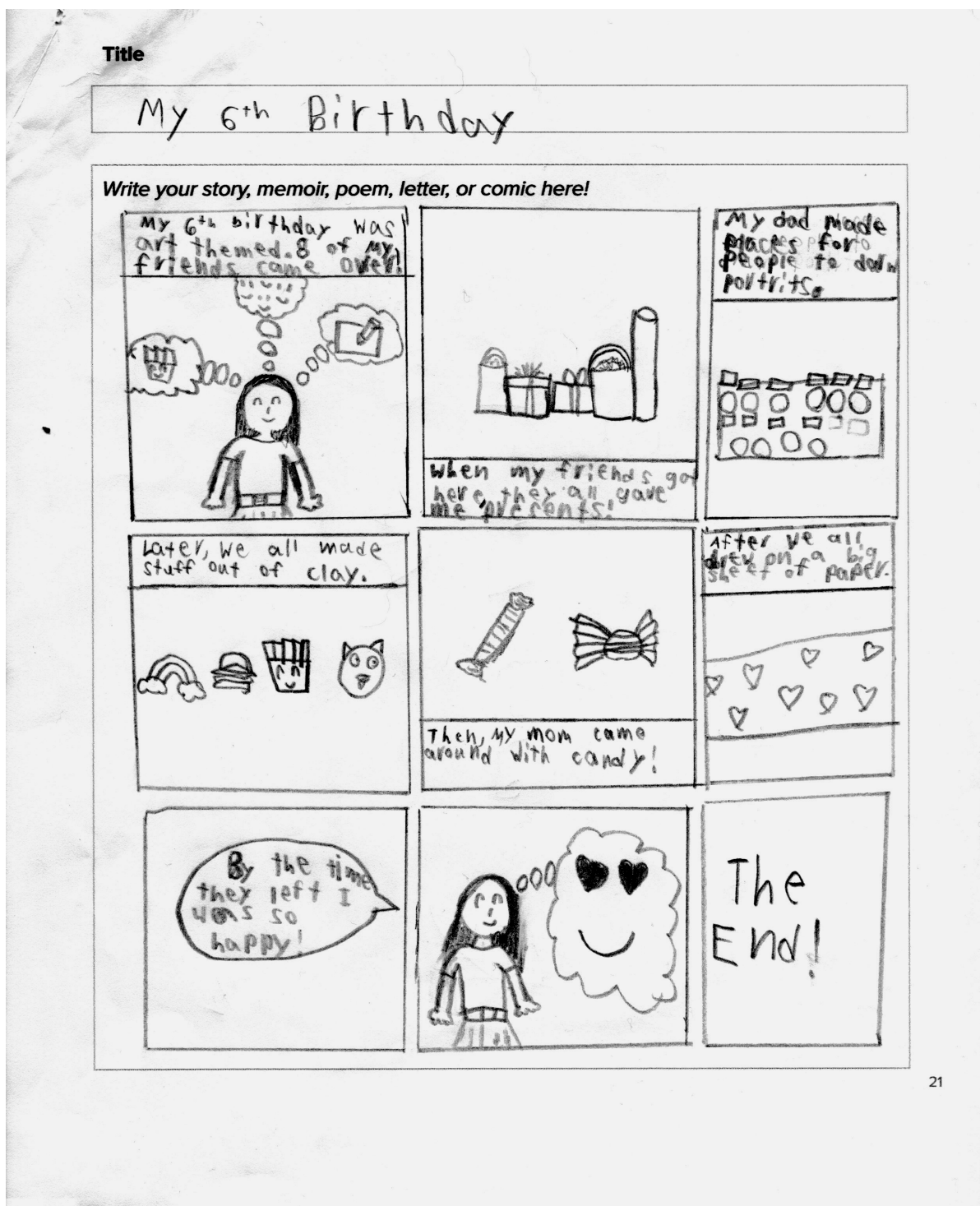
My 6<sup>th</sup> birthday!

Write your story, memoir, poem, letter, or comic here!





Puis j'y suis revenue et j'ai continué le travail:





**Galerie d'idées**

**Lettre**

## **À mon futur moi**

**Par Lana**

Aujourd'hui, nous sommes le vendredi 23 octobre 2020.

Cela fait presque cinq ans que je n'ai pas vu mon père et mon frère. J'espère que je pourrai les voir quand la situation de la COVID-19 s'améliorera un peu. Les cas de COVID ont tout fermé au Liban, ce qui a retardé les procédures administratives, donc mon frère et mon père n'ont pas encore reçu leurs passeports.

Ma mère, ma sœur et moi avons déménagé au Canada en pensant que ce serait un bon endroit pour l'éducation de ma sœur et moi. J'avais cinq ans et ma sœur en avait vingt et un. Avant notre arrivée, j'étais très excitée, car j'étais très jeune et que je ne comprenais pas grand-chose. J'avais hâte de voir ma cousine et de me faire de nouveaux amis. Quelques mois après notre arrivée au Canada, nous nous sommes dit que ce serait bien de pouvoir vivre ici, alors nous avons commencé les démarches.

La semaine avant notre départ, ma famille et moi étions en train de souper. Nous parlions de nos sentiments à l'idée de venir au Canada et je me souviens avoir dit que j'étais heureuse parce que j'allais me faire de nouveaux amis, découvrir ce que c'est que d'être dans un avion pour la première fois et voir à quoi ressemble le Canada.

Il fallait prendre un vol pour la France puis pour le Canada, donc c'était plutôt cool. À notre arrivée à l'aéroport, au Canada, je n'ai vu que ma tante, mes cousins et ma grand-mère qui nous attendaient. Quand nous sommes arrivés chez mes cousins, il y avait beaucoup de neige, ce que j'ai trouvé étrange, car il ne neige pas au Liban.

Quand j'ai déménagé au Canada, je ne pensais pas que mon père et mon frère me

manqueraient autant. Maintenant que j'y pense, je suis plutôt courageuse. Je ne le montre peut-être pas, mais je le suis. Je ne montre pas toujours que je m'ennuie de ma famille, mais c'est vraiment le cas. Je pense toujours à ce que nous ferons quand mon père et mon frère viendront nous rejoindre au Canada. J'aimerais aller visiter les chutes Niagara pour leur montrer à quel point la vue est belle de là-haut.

Mon anniversaire est le 6 janvier, dans pas si longtemps. J'espère que pour mon anniversaire, mon père et mon frère seront arrivés. Ils seront mon cadeau. Cela nous rendrait très heureuses, ma mère, ma sœur et moi, et ma mère vivrait moins de stress.

Je suis très reconnaissante pour tout, en particulier pour l'aide que mes amis m'ont apportée. Parfois, quand j'y pense, je me dis que je n'ai pas de chance, mais qui sait, peut-être que ça ce serait mal passé si nous avions tout précipité pour que mon père et mon frère viennent au Canada.

Quelques mois avant notre arrivée, le frère de mon père est décédé. Quand je l'ai appris, j'étais triste, car nous étions très proches. C'était comme mon meilleur ami. C'était un homme très doux et grand. Chaque fois que j'allais chez mon oncle, il avait pour habitude de me donner des tas de collations et de l'argent. Le jour de mon anniversaire, il m'organisait une fête et m'offrait toujours un gâteau.

Si je pouvais ramener quelqu'un à la vie, je ramènerais mon oncle, mais malheureusement, c'est impossible.

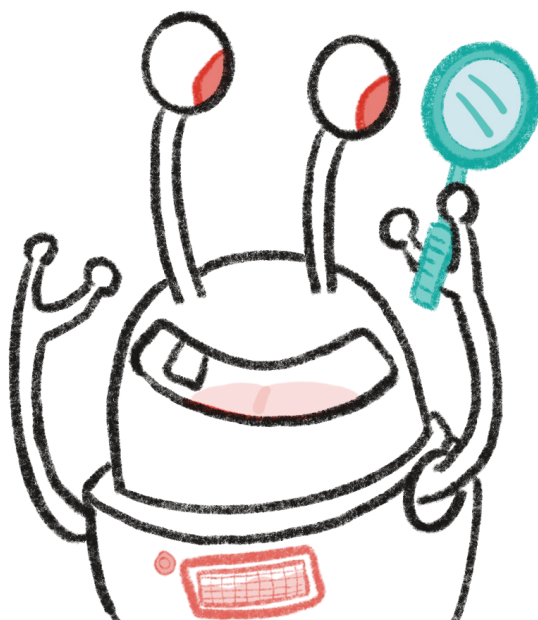
Quelques mois plus tard, nous avons reçu les billets d'avion de ma mère, ma sœur et moi pour aller au Canada visiter ma tante et ma grand-mère. Comme nous ne les avions pas vues depuis longtemps, nous avons décidé de saisir l'occasion et d'y aller. Ce voyage m'a permis de surmonter beaucoup de choses: le décès de ma tante, de mon oncle, ainsi que de mes grands-parents paternels.

# ÉTAPE 3

## Développer

**Vous avez réfléchi à de nombreux souvenirs.  
Choisissez-en maintenant un sur lequel vous  
vous pencherez plus en détail!**

**Réfléchissez à l'événement ou à  
l'expérience que vous voulez raconter.**



**De quoi **voulez-vous** vous souvenir  
dans les années à venir?**

## Le moment d'écrire est venu

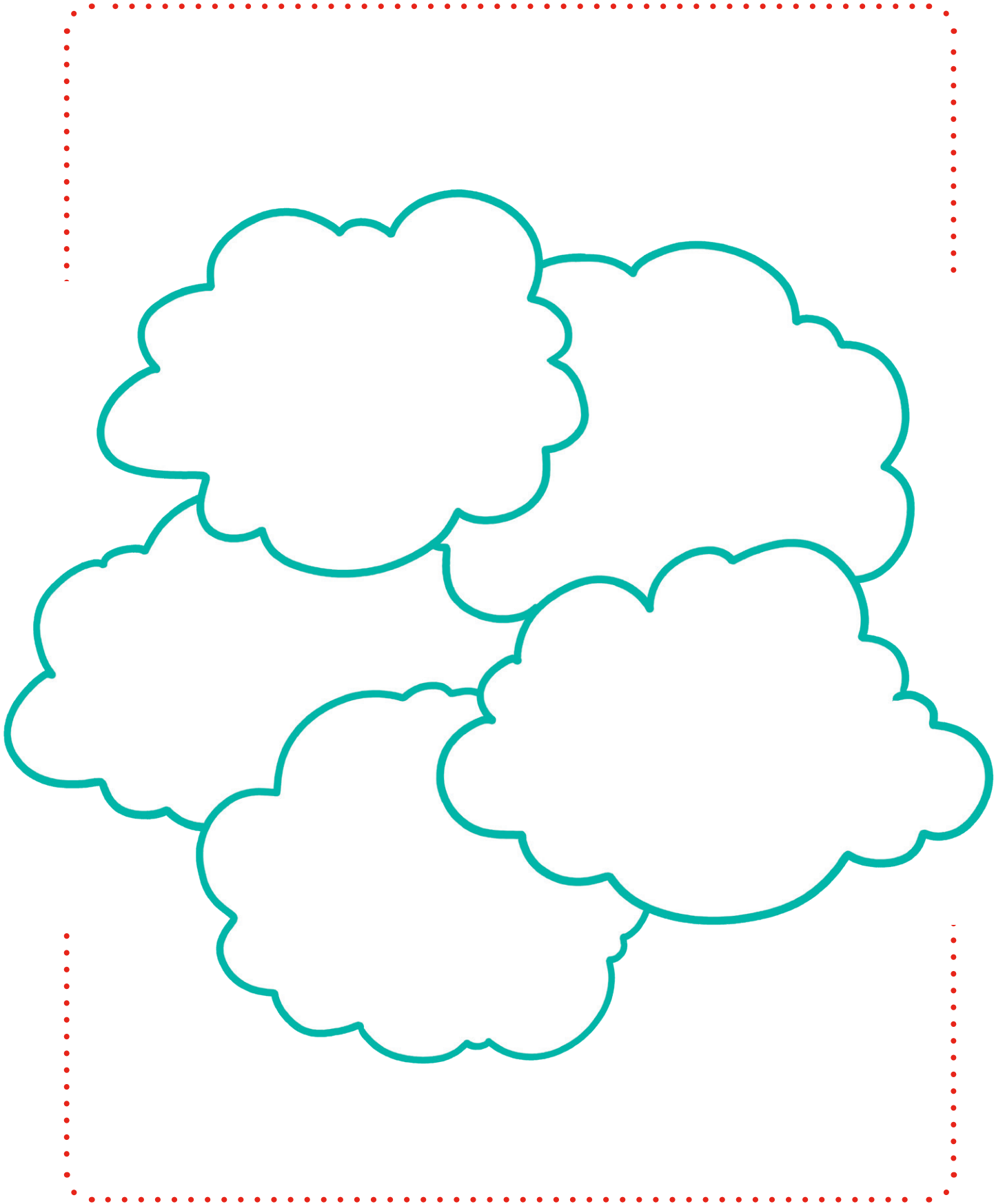
Servez-vous des pages suivantes pour écrire votre histoire, votre poème, votre lettre ou pour dessiner.

- » **Pour commencer**, essayez de créer des **Nuages de mots**. Ils vous aideront à organiser vos idées et à trouver des mots descriptifs.
- » **Il peut être utile** de comprendre **vos sentiments** vis-à-vis certains événements et souvenirs. Essayez les outils proposés aux pages 34 et 35.
- » **Si vous voulez faire plusieurs** textes, allez-y! Ajoutez simplement **des feuilles vierges** au besoin.
- » **Préférez-vous** raconter une histoire sous forme **audio** ou **vidéo**? Vous trouverez toutes les instructions pour le faire à la dernière page.

### Exercice d'ancrage

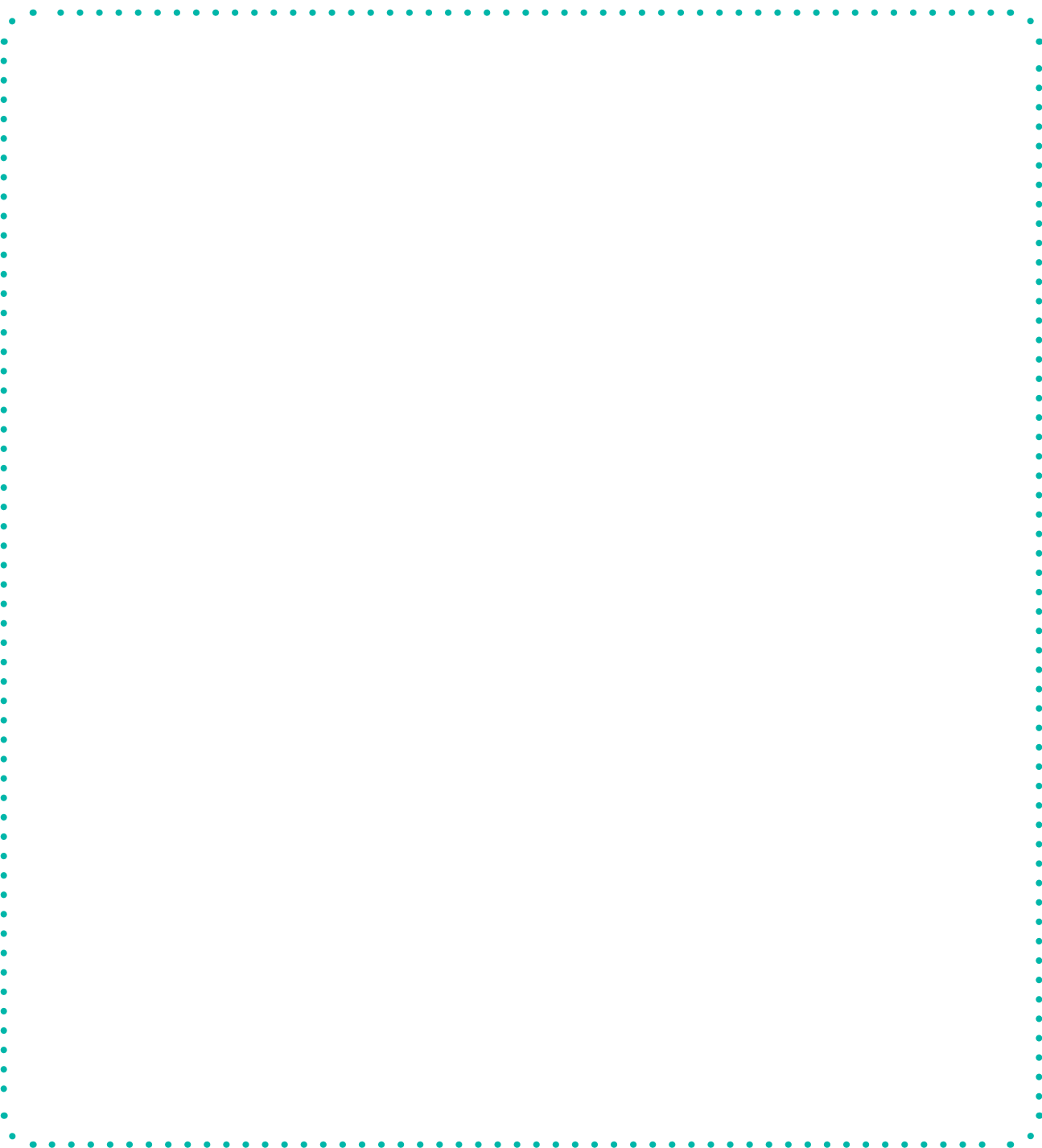
Vous vous sentez dépassé? Essayez le câlin papillon en croisant les bras, comme si vous vous faisiez un câlin à vous-même! Maintenant, touchez-vous doucement un bras, puis l'autre bras. Continuez à respirer et à vous toucher les bras un après l'autre pendant une minute ou deux, ou autant de fois que vous le souhaitez et que ça vous fait du bien!

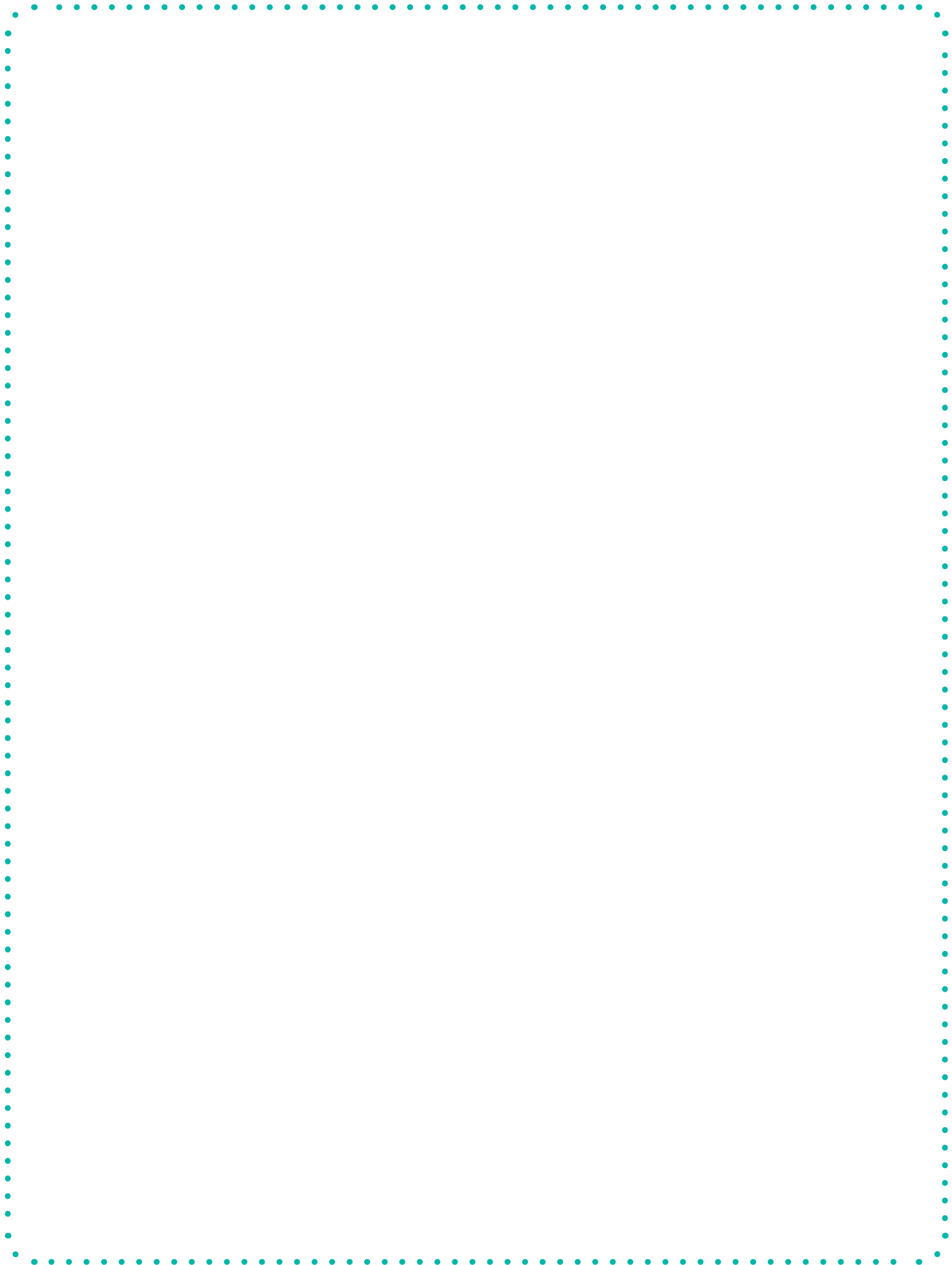




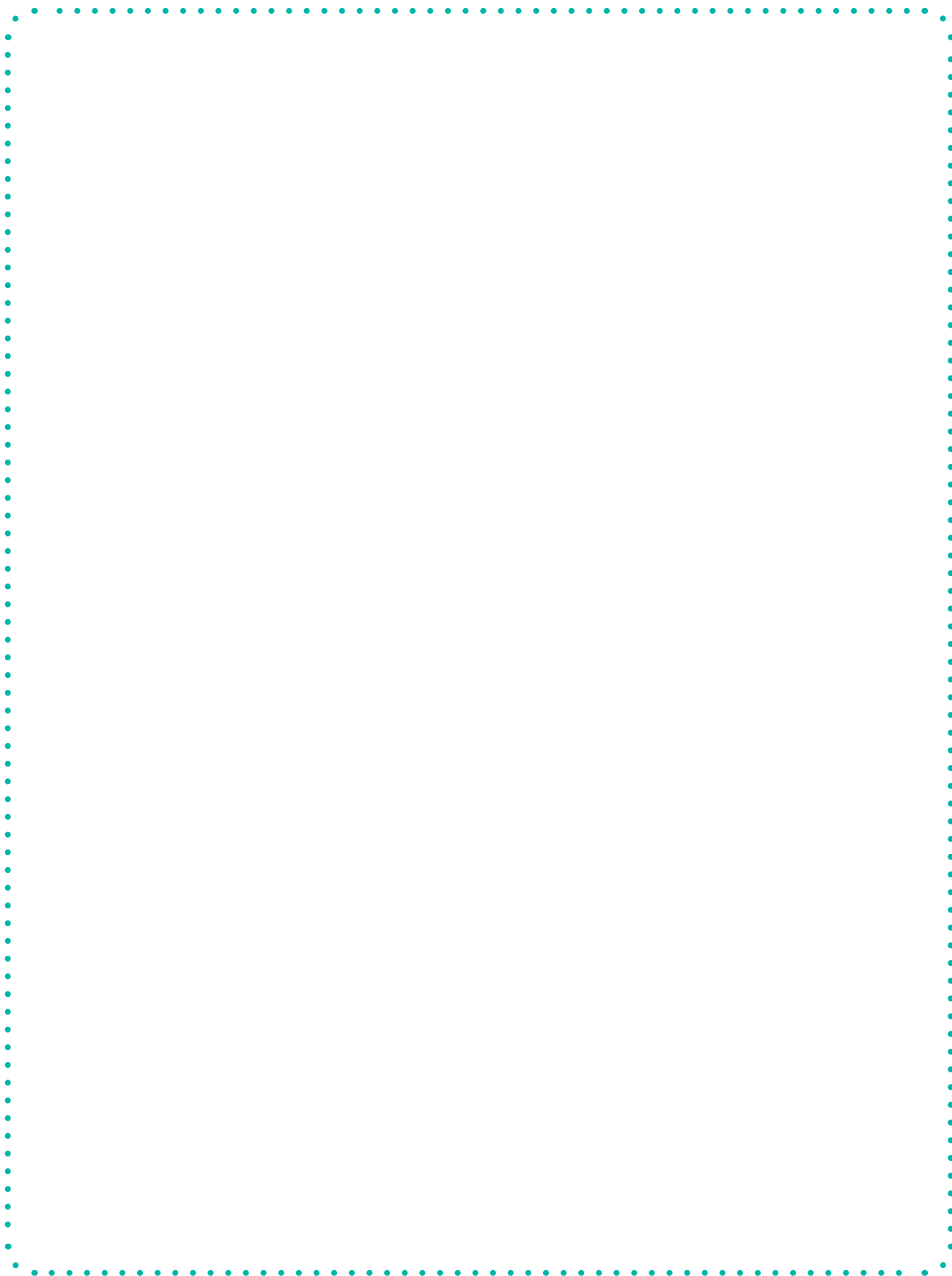
**Titre**

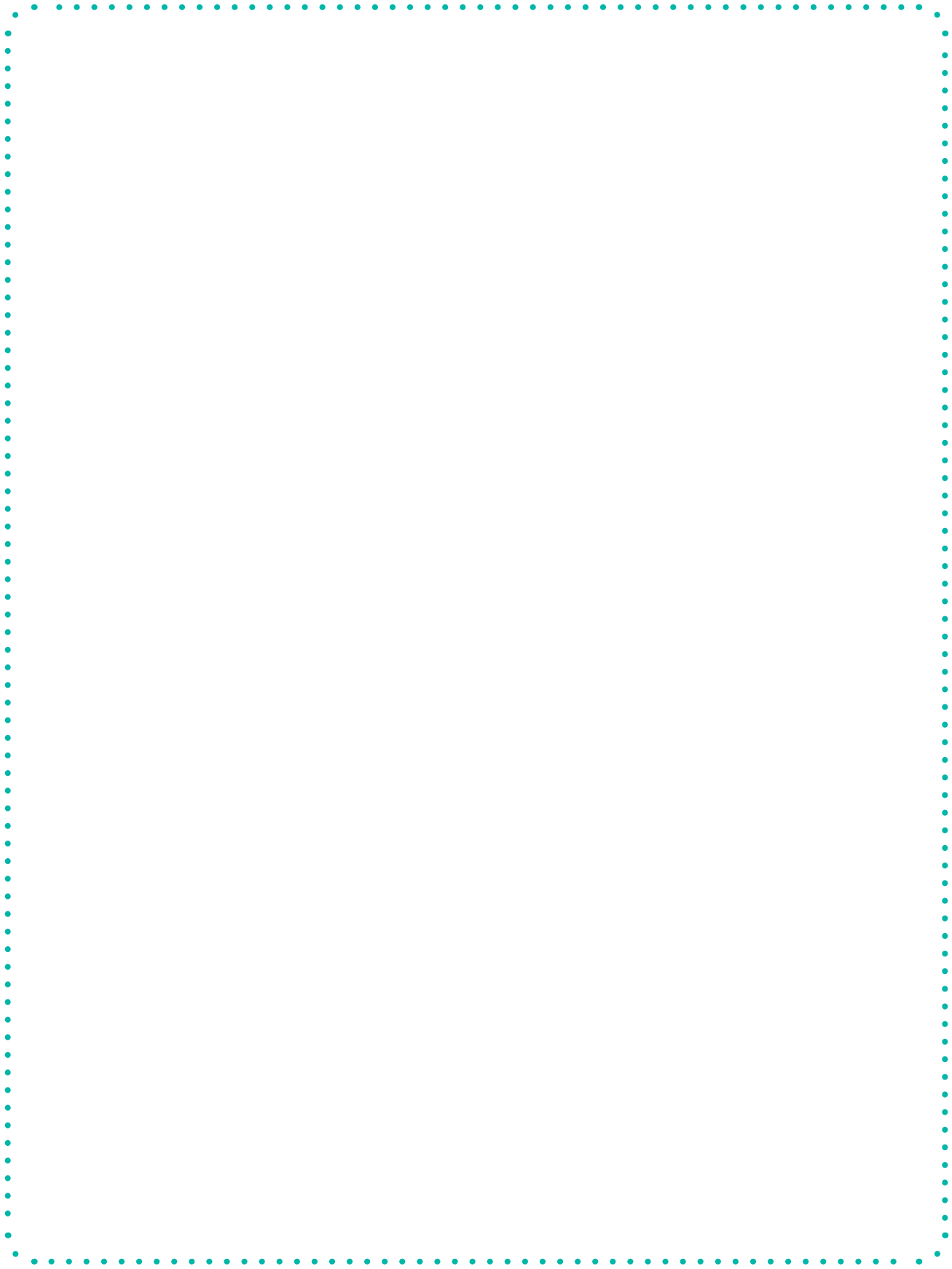
**Auteur**



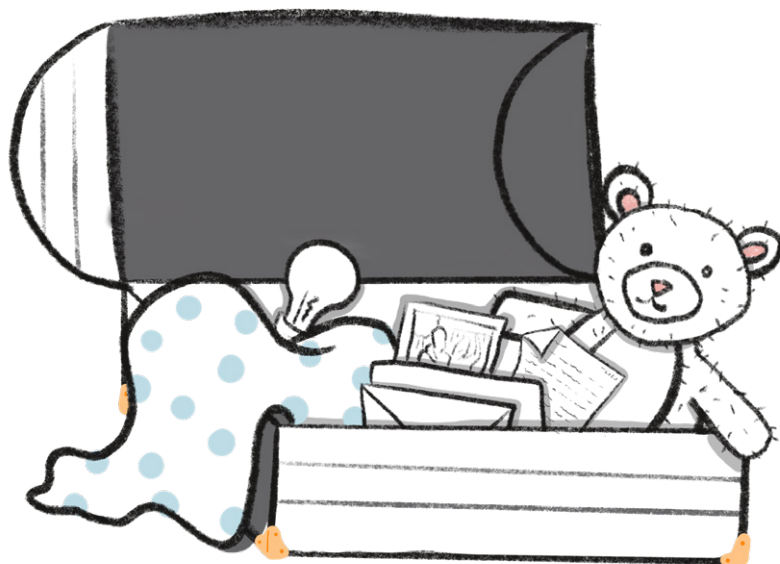








## Extras



## Révision et correction

Une fois votre brouillon terminé,  
revenez au début et cherchez comment  
lui insuffler un peu de vie!

**1 :** Essayez de compléter avec des **détails**.

- » **Simple:** Je suis allé au magasin.
- » **Détaillé:** J'ai parcouru deux pâtés de maisons avec mon vélo jusqu'à l'épicerie.

**2 :** Utilisez des **termes descriptifs**.

- » **Ordinaire:** Il faisait très chaud.
- » **Descriptif:** La sueur coulait dans mon dos.

**3 :** Si vous répétez souvent le même mot, tâchez de trouver des **mots nouveaux et intéressants** à la place.

**4 :** Vous y êtes presque! Revenez au début une dernière fois et utilisez cette **liste de vérification** pour corriger vos fautes.

- ☐ J'ai vérifié mon **orthographe**.
- ☐ Chaque phrase commence par une **lettre majuscule**.
- ☐ Chaque phrase se termine par un **signe de ponctuation** (point, point d'exclamation ou point d'interrogation).

## Création d'histoires audio et vidéo

Au lieu d'écrire ou de dessiner, vous pouvez aussi **raconter une histoire à voix haute** grâce à un enregistrement audio ou vidéo.

- 1 :** Commencez par **préparer** ce que vous allez dire. Faites des notes par points. Inutile de faire des phrases complètes.
- 2 :** **Les détails et les descriptions** sont importants! Imaginez que vous peignez une image avec vos mots.
- 3 :** **Répétez** votre histoire à haute voix une première fois.
- 4 :** **Enregistrez** votre histoire avec l'appareil que vous avez (téléphone, ordinateur, tablette, appareil photo), puis **écoutez-la**.
- 5 :** **Modifiez** votre histoire pour l'améliorer, puis **répétez-la** à nouveau.
- 6 :** Faites votre **enregistrement final**.

Quelques conseils si vous **enregistrez une vidéo**:

- » Restez debout ou assis **à un seul endroit**.
- » Soyez aussi **expressif** que vous le souhaitez. Jouez, dansez, chantez, c'est comme vous voulez!

# Cartes Émotion



**Colère**



**Ennui**



**Calme**



**Confusion**



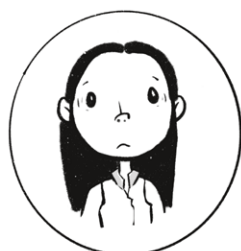
**Frustration**



**Joie**



**Douleur**



**Solitude**



**Nervosité**



**Fierté**



**Tristesse**



**Peur**



**Fatigue**



**Surprise**



**Enthousiasme**

## Roue des sentiments

Si vous avez du mal à mettre des mots sur **vos sentiments** à propos d'une situation, cette roue peut vous y aider.

**Partez** du cercle central, ciblez votre **émotion principale**, puis passez aux plus grands cercles de la **même couleur**.

