En cette période particulière où le temps est à l’arrêt, où il faut réapprendre à vivre différemment…l’introspection et la méditation sont des outils qui peuvent être intéressants à explorer. C’est pourquoi chers élèves, je vous propose de tenir un carnet de bord.

Ce carnet (ou cahier), qui est le vôtre, que vous relirez après cette période éprouvante et même des années après…peut être un outil précieux pour y déposer vos sentiments, vos craintes et espoirs, vos émotions… vous pouvez y noter ce que vous faites durant la journée, vos nouvelles routines. Comment se passe cette période de confinement, les relations avec votre fratrie, vos parents ? C’est votre carnet… vous ne le montrerez à personne. Ecrire, dessiner est libérateur…ne laissez pas tout dans votre tête, déposez-les sur papier.

Vous avez sûrement trouvé de nouvelles stratégies pour rester en contact avec vos amis ? Quelle est votre réflexion sur l’amitié, les contacts sociaux ?

J’aimerais aussi que vous méditiez sur toutes ces activités que nous avons l’habitude de faire, comme si c’était un dû : sortir au parc, aller à la salle de sport, au cinéma, au snack avec ses amis, faire du shopping…tous ces loisirs dont nous sommes aujourd’hui privés. Est-ce difficile ? Sommes-nous des privilégiés par rapport à d’autres dans le monde ?

Et… l’école ? vous aviez peut-être tous rêver un jour d’une panne de chauffage qui vous ferait rester une semaine à la maison. Aujourd’hui, nous sommes privés d’école durant une période encore indéfinie. Quelle est votre réflexion à ce sujet ? Etes-vous heureux ? Est-ce difficile ? Est-ce que l’école vous manque finalement, vos professeurs ? Est-ce mieux de rester travailler à la maison ?

Vous êtes-vous intéressés à la manière dont la société belge fait face à cette crise ? Qu’avez-vous remarqué ? Quels aspects positifs et négatifs se sont révélés chez l’être humain face à cette épidémie ?

Je vous propose aussi de relever toutes les valeurs que cette crise a mises en évidence. Malgré toute la difficulté, il y a de belles choses qui se font. N’hésite pas à les noter car souvent face à une situation difficile, l’humanité gagne.

Sachez chers élèves que je pense bien à vous. Vous pouvez toujours rester en contact avec moi via mon adresse mail : [nour106@hotmail.com](mailto:nour106@hotmail.com)

Mme El youssoufi

