

## Mon mini-journal Soleil

L'idée de ce mini-journal m'est venue un matin où pour la troisième semaine quasi-consécutive, il pleuvait. J'avais beau vouloir rester optimiste, le moral était dans les chaussettes. Le ciel gris et bouché me montrait bien que ce jour-là encore, le soleil ne viendrait pas de là.

Alors où et comment le trouver ce soleil ? Dans mon journal créatif pardi !! (- ; Quel que soit le temps, quel que soit mon état, **mon journal créatif me rebranche toujours à la joie et me (re)donne lumière et énergie**. Ce jour-là encore, ça a marché. Alors, envie vous aussi d'amener du soleil dans votre journée même s'il ne brille pas dehors ? C'est parti.

&

Imprimez le document. Avec la feuille n°2, créez votre mini-journal en téléchargeant le tuto présenté [ICI](#). Puis utilisez les consignes suivantes ou remplissez votre carnet au gré de vos envies.

### Page 1 – Je dessine mon soleil

Spontanément dessinez ce qui pour vous représente un soleil. Utilisez les crayons et les couleurs que vous voulez. Ce peut être figuratif (soleil, fleurs...) ou complètement abstrait.

### Page 2 - Ce qui met du soleil dans mon quotidien

Sans réfléchir, notez tout ce qui vous fait du bien, ce qui met du soleil dans votre quotidien quand vous le faites, quand vous donnez ou quand vous recevez quelque chose.

### Page 3 et 4 – Collage soleil

Feuilletez un magazine et découpez toutes les images et tous les mots en rapport avec « ce qui met du soleil dans mon quotidien ». Puis réalisez votre collage sur la double page.

### Page 5 – Poème acrostiche

Ecrivez spontanément un poème en utilisant la lettre du début pour commencer votre phrase.

### Page 6 – Mon petit pas soleil

Dessinez, décalquez ou découpez un des petits pas. Collez-le et notez une **action très concrète et réaliste** qui vous permet de sortir de l'état grisouille et de retrouver la lumière du soleil.



### Page de fin – Mots ou phrase clés

Relisez tranquillement votre mini-journal puis notez les mots clés ou la phrase qui vous vient spontanément. Complétez par des couleurs, un dessin et/ou une image.

### Page de couverture

Bouclez votre mini-journal en créant votre couverture à votre guise.

Pour solidifier votre mini-journal, vous pouvez le couvrir de papier transparent autocollant).

Une fois terminé, insérez le dans votre journal créatif si vous en avez un (soit en le collant sur un page soit en collant une enveloppe dans laquelle vous le rangerez) ou bien conservez le dans un endroit où vous pourrez le voir (agenda, portefeuille, table de nuit, bureau...).

LESTOS

SAVON

S O L E I L

**Mon petit soleil**

**Poème Acrostiche**

Mots ou phrases clés

MON GARMENT  
Soleil

**Je dessine mon soleil**

**Ce qui met du soleil  
dans mon quotidien**

- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >
- >