



*Avril 21*

*Le diamant*

# Sommaire

- La pierre du mois
- Le rituel du mois : Mandala Coloré
- Mes forces, les célébrer
- Une autre façon pour connaître vos forces (Pour aller plus loin)
- Le courage
- L'amour de soi
- La page DUO, parents et enfants : origami diamant!
- Pour conclure



# Avril : le diamant

- Vertus associées : **courage, force et amour**
- **Traditions** : Le diamant était porté par les guerriers indiens pour se protéger des dangers.
- **Histoire** : Pierre de naissance du mois d'avril, le diamant est la pierre précieuse la plus connue et aussi la plus solide.
- L'éclat du diamant en fait le symbole absolu de la pureté, et donc de la naissance.



# Le rituel du mois : le mandala coloré

Tracez un rond.

Dans des magazines, des papiers colorés, des rubans, des photos, ... cherchez des images, des mots de la couleur « diamant » : blanc, translucide, brillant,...

Agencez les et collez les dans le mandala.

Ecrivez autour de votre mandala, une phrase spontanée ou en utilisant l'amorce suivante  
« *Avril m'annonce ...* »



# Mes forces, les célébrer

5

- La psychologie positive a été fondée en 1998 par Martin Seligman, chercheur en psychologie, et est une discipline qui s'intéresse à l'épanouissement des personnes. Un de ces concepts consistent à explorer nos forces. Ces chercheurs ont répertorié 24 qui ont été classées en 6 grandes vertus.

Les 6 grandes vertus	Les 24 forces de caractère
<b>Sagesse et connaissance</b>	Créativité Curiosité Sens critique et jugement Amour de l'apprentissage Sagesse
<b>Courage et volonté</b>	Bravoure Persévérance Honnêteté Joie de vivre
<b>Humanité</b>	Gentillesse Amour Intelligence sociale
<b>Justice</b>	Équité Leadership Travail en équipe
<b>Tempérance (modération)</b>	Pardon Humilité Prudence Maîtrise de soi
<b>Transcendance</b>	Reconnaissance de la Beauté Gratitude Espérance et optimisme Humour Spiritualité

Source : VIA Institute on Character

Je vous invite à lire et à sélectionner 1 ou plusieurs forces que vous reconnaissez.

Pour cela, **2 propositions** :

Soit vous lisez le tableau page précédente et vous choisissez 1 ou 2-3 forces que vous reconnaissez,

Soit, allez voir la page suivante...

Puis,

Ecrivez une force (ou plusieurs) en gros sur une page de votre journal et ajoutez des images, écrivez des anecdotes où vous avez « utilisé » ces forces, décorez selon votre envie...

Respirez en conscience en observant votre page



# Une autre façon pour connaître vos forces 7



- Un questionnaire en ligne est disponible sur le site suivant :

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

- La page d'accueil est en anglais mais vous pouvez sélectionner le français juste au dessus de l'encart d'inscription (gratuite par ailleurs).
- La page suivante est en anglais mais une fois sur le test, les questions seront en français.

- Et voici un article pour en savoir plus :

<https://se-realiser.com/prendre-conscience-de-ses-forces-de-caractere/>

# Le courage



- <https://boutique.happinez.fr/2-magazines/138-courage-happinez-19>

- Imprimer l'image ci contre (voir lien sous la vidéo – télécharger le pdf du magazine HAPPINEZ n°19 et imprimer les pages 12&13)
- Ou recopier la phrase titre
- Écrivez autour tout ce qui vient : écrivez dans tous les sens, avec des écritures variées, de différentes tailles, ... amusez vous!
- A la fin, dégagez-en une phrase synthèse!
- Voir quelques exemples, page suivante



# Quelques exemples...



# L'amour de soi,

- Dans cet amour de soi, si vous commencez par vous remercier ?
- Cet exercice est extrait du livret 2 des « bulles d'oxygène créatives », livrets coopératifs de journal créatif créé par un collectif d'animatrice Journal Créatif pour mieux vivre le confinement (acte 1)
- Les 3 livrets sont téléchargeables ici : <https://journal-creatif.jimdofree.com/les-bulles/>
- Mandala à imprimer : <https://coloriage.info/mandala-d-amour-coloriage-577>



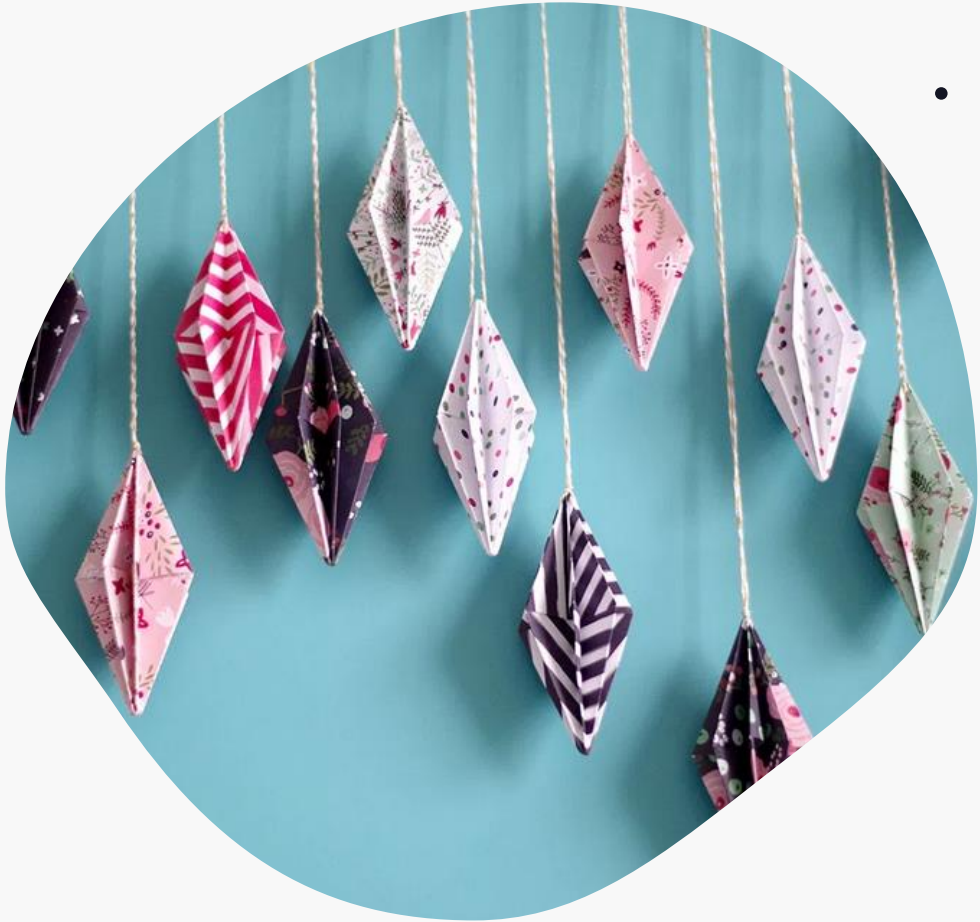
## JE PRENDS LE TEMPS DE ME REMERCIER

- Écriture en spirale en partant du centre de la page. Vous tournez votre livret au fur et à mesure que vous écrivez. Utilisez un crayon de couleur.
- Commencez votre lettre par "Je me remercie de/pour ..."

## BOUCLAGE

- Entourez 3 mots que vous voulez retenir.
- Ecrivez un poème de 3 lignes à partir de ces 3 mots. Ce poème ne doit pas forcément contenir de rimes :-)

# La page DUO : enfant, parent



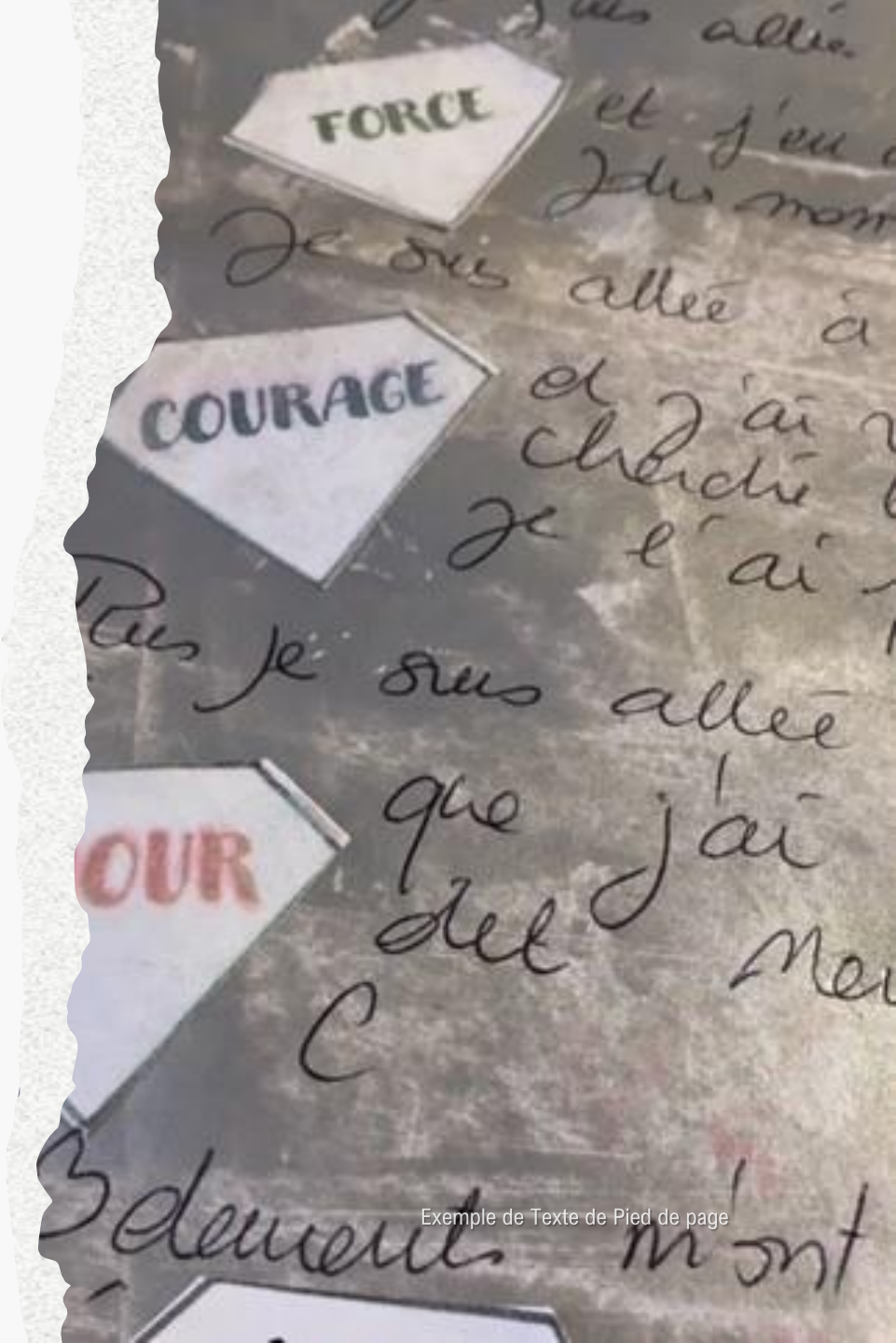
- **FABRICATION de DIAMANTS en ORIGAMI**

- Voici 2 tutos, en images/texte ou vidéo :
- <https://www.youtube.com/watch?v=b2FRuzkaOWI&t=192s>
- <https://www.atelierfeteunique.com/2016/04/26/diy-guirlande-de-diamant-origami/>
  
- Chaque diamant symbolise alors une force, une gratitude envers soi-même, ou un moment de courage..
  - A verbaliser ensemble!

Photo : <https://www.atelierfeteunique.com/2016/04/26/diy-guirlande-de-diamant-origami/>

# Pour conclure...

- En utilisant la page qui est téléchargeable sur mon blog, sous l'article d'avril), reprenez les mots des vertus associées au diamant ou des mots choisis dans le texte de présentation (page 3) : écrivez un mot par diamant.
- Feuilletez les pages des exercices réalisés et notez les mots qui vous inspirent, dans quelques autres diamants.
- Avec tous ces mots, faites-en un texte (vous pouvez coller les diamants ou recopier les mots).
- Décorez votre page.



Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être  
changé  
et le courage de changer ce qui peut l'être  
mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre.

**Marc Aurèle**



• *Rendez-vous  
en mai*

<https://journal-creatif.jimdofree.com/blog/>

Céline – Avril 21