

ET MOI ... EMOI



7 jours d'écriture introspective

Objectifs

- ✓ *Ecrire pour moi*
- ✓ *Me questionner, explorer qui je suis*
- ✓ *Installer une routine d'écriture*
- ✓ *Étendre mes compétences en écriture*
- ✓ *Prendre l'habitude et le temps de me relire de manière structurée*

Déroulement

- ✓ *Une ou deux fois par semaine, je reçois une consigne d'écriture*
- ✓ *J'écris mon premier jet en classe, dans le cahier d'expression écrite*
- ✓ *Je poursuis l'écriture hors cours (à la maison, pendant une heure d'étude, ...) et je m'autoévalue à l'aide de la grille accompagnant chaque activité*
- ✓ *Je recopie mon texte au propre, sous la forme de mon choix*
- ✓ *Au terme des 7 jours d'écriture, je réunis tous mes textes : je les relie de manière attractive (sous forme manuscrite ou numérique, accompagnés d'illustrations ou non, ...)*
- ✓ *A la date convenue, je remets mon recueil de textes en format papier*

- JOUR 1 -	- JOUR 2 -	- JOUR 3 -	- JOUR 4 -	- JOUR 5 -	- JOUR 6 -	- JOUR 7 -
Mes 7 mots	Y a d'la joie !	Tu me manques	Ma 11 ^e photo	Je pars !	Auto-bienveillance	C'est moi qui l'ai fait

life is
better
when
you write



Consignes

- ✓ *Je liste mes 7 mots favoris*
- ✓ *J'en précise la nature (nom, adjectif, verbe, adverbe... mais aucun nom propre)*
- ✓ *Je dis ce que chaque mot évoque pour moi, pourquoi je l'ai choisi, ...*
- ✓ *Je peux illustrer chaque mot*

Je me relis ❁❁❁

<i>7 mots piochés dans des domaines différents</i>	
<i>Minimum 50 mots par paragraphe</i>	
<i>7 textes attractifs</i>	
<i>Orthographe et syntaxe correctes</i>	

*** Fiche outil « Se relire »



Consignes

- ✓ *Je raconte la dernière situation dans laquelle j'ai ressenti de la joie, du bonheur.*
- ✓ *Je situe le contexte (situation, cadre spatio-temporel, personnes en présence, ...)*
- ✓ *Je décris la diversité des émotions ressenties*

Je me relis

<i>Texte d'un minimum de 200 mots</i>	
<i>Respect de la consigne – récit de la situation – description des émotions ressenties (minimum trois) : vocabulaire varié</i>	
<i>Ecriture au passé (Imparfait – Passé composé)</i>	
<i>Ecriture à la première personne</i>	
<i>Orthographe et syntaxe correctes</i>	



Consignes

- ✓ *J'identifie une personne qui me manque.*
- ✓ *Je dresse son portrait.*
- ✓ *J'explique pourquoi elle me manque.*

Je me relis ❁❁❁

<i>Texte d'un minimum de 200 mots</i>	
<i>Respect de la consigne – portrait de la personne choisie (fiche outil : axes de caractérisation) – justification du choix : références aux souvenirs et émotions partagés, récit d'éventuelles anecdotes – vocabulaire varié</i>	
<i>Ecriture au présent comme temps de base</i>	
<i>Ecriture aux première et troisième personnes</i>	
<i>Orthographe et syntaxe correctes</i>	

*** Fiche outil « Se relire »



Consignes

- ✓ *Je scrolle les photos de mon téléphone.*
- ✓ *Je sélectionne la onzième.*
- ✓ *J'écris ce qu'elle m'évoque.*

Je me relis

Texte d'un minimum de 200 mots

Respect de la consigne (attention : il faudra faire figurer la photo dans le recueil)

– écriture libre : descriptive, poétique, narrative, informative, argumentative, injonctive, dialoguée ...ou un subtil mélange de plusieurs types ;-)

Orthographe et syntaxe correctes



Consignes

- ✓ *J'imagine que demain matin, je reçoive un billet (de train, d'avion, ...) pour le lieu de mon choix : budget et timing illimités.*
- ✓ *Je présente le lieu (réel ou imaginaire) où je pars : je le situe géographiquement, je le décris.*
- ✓ *J'explique pourquoi c'est le lieu de mon choix.*

Je me relis

<i>Texte attractif</i>	
<i>Texte d'un minimum de 200 mots</i>	
<i>Respect de la consigne :</i> <ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>écriture descriptive</i> ✓ <i>partie justificative</i> 	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Vocabulaire varié.</i> ✓ <i>Présence d'un minimum de cinq mots liés au lexique des émotions (voir fiche outil).</i> 	
<i>Orthographe et syntaxe correctes</i>	

*** Fiche outil « Se relire »



Consignes

- ✓ *Je liste un minimum de trois choses que j'aime en moi.*
- ✓ *Je cite chaque aspect.*
- ✓ *Je développe chacun : je décris, j'exemplifie, je raconte une anecdote, ...*

Je me relis

<i>Texte attractif</i>	
<i>Texte d'un minimum de 200 mots</i>	
<i>Structure du texte en paragraphes</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Vocabulaire varié.</i> ✓ <i>Présence d'un minimum de six mots liés au lexique des émotions (voir fiche outil).</i> 	
<i>Orthographe et syntaxe correctes</i>	

*** Fiche outil « Se relire »



ET MOI ... EMOI

7 jours d'écriture introspective

Consignes

- ✓ *Je relate une chose que j'ai accomplie et dont je suis fier.e. (une action brève, un projet abouti sur le long terme, un geste spontané, ...).*
- ✓ *Je décris cet acte.*
- ✓ *Je le place dans son contexte.*
- ✓ *J'explique en quoi il m'a rendu.e fier.e.*

Je me relis 🌸🌸🌸

<i>Texte attractif</i>	
<i>Texte d'un minimum de 100 mots</i>	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ <i>Vocabulaire varié.</i> ✓ <i>Présence d'un minimum de trois mots liés au lexique des émotions (voir fiche outil).</i> 	
<i>Orthographe et syntaxe correctes</i>	

*** Fiche outil « Se relire »

Lexique des émotions



Le Saviez-vous ?

La granularité émotionnelle (la capacité d'utiliser des mots différents pour décrire spécifiquement une variété d'émotions), ne consiste pas seulement en un vocabulaire d'émotions riche, c'est aussi apprécier l'expérience du monde et de vous-même, plus profondément.

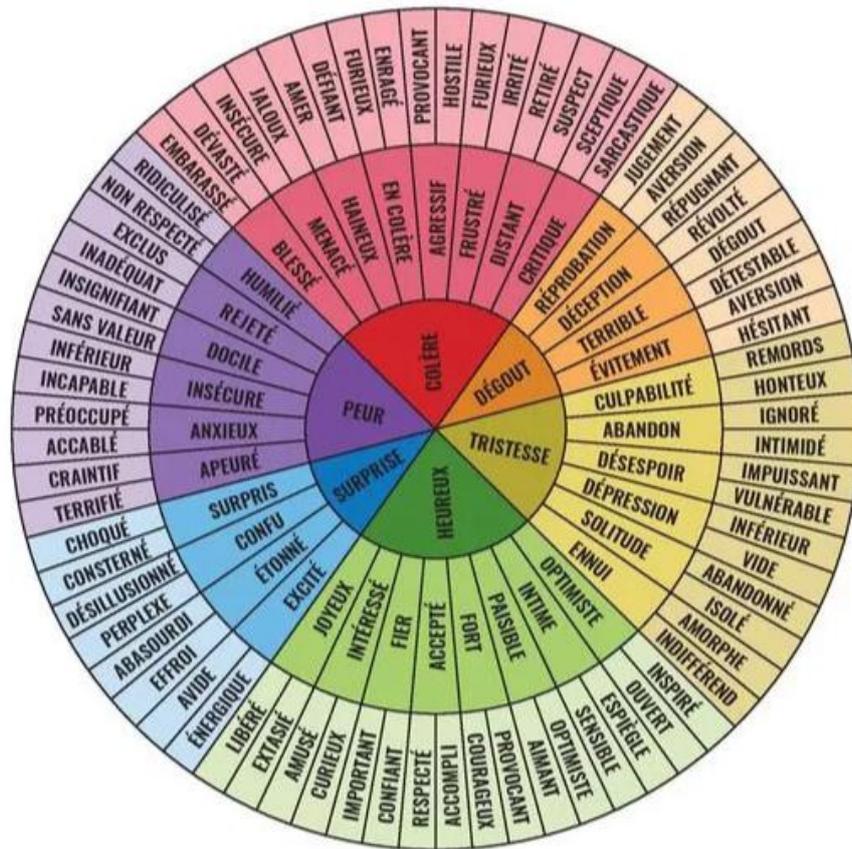
Cela peut faire une différence dans votre vie. En fait, de plus en plus de preuves scientifiques démontrent que des expériences émotionnelles définies précisément sont bonnes pour vous, même si ces expériences sont négatives.

Selon une série d'études, des sentiments désagréables précisément définis permettent aux gens d'être plus agiles dans la régulation de leurs émotions, moins susceptibles de boire de l'alcool en excès lorsqu'ils sont stressés et moins enclins à répondre agressivement contre quelqu'un qui les a blessés.

Source : guillaumetheret.com

Colère	Tristesse	Surprise	Dégoût	Peur	Joie
Agacé	Abattu	Ebahi	Aigri	Angoissé	A l'aise
Agité	Accablé	Enthousiaste	Amer	Anxieux	Amoureux
Agressif	Affecté	Etonné	Blessé	Craintif	Content
Contrarié	Affligé	Emerveillé	Contrarié	Effrayé	Enchanté
Enragé	Anéanti	Impatient	Eccouré	Incertain	Enjoué
Exaspéré	Blessé	Secoué	Froissé	Indécis	Enthousiaste
Froissé	Chagriné	Stupéfait	Intimidé	Inquiet	Euphorique
Frustré	Déçu	Troublé	Irritable	Horrifié	Excité
Furieux	Déprimé		Mépris	Méfiant	Flatté
Haineux	Désappointé			Paniqué	Gai
Hostile	Désespéré			Perplexe	Heureux
Impatient	Désolé			Préoccupé	Optimiste
Irrité	Désorienté			Soucieux	Passionné
	Mélancolique			Terrifié	Ravi
	Navré			Terrorisé	Réjoui
	Nostalgique			Tourmenté	Satisfait
	Taciturne				Soulagé
	Vulnérable				

Source : adozen.fr



...ou en format liste : <https://whyislife.fr/liste-des-emotions/>

Sentiment à exprimer	Nom commun	Adjectif Qualificatif	Verbe
L'amour	l'affection, l'amitié, l'ardeur, l'élan, l'engouement, la flamme, la passion	affectueux, aimé, ami, amoureux, ardent, avenant, chaleureux, charmant, exalté, passionné, séduisant	adorer, apprécier, brûler pour, chérir, être épris de, préférer, s'émuover, s'éprendre, tenir à, vénérer...
La joie	l'allégresse, le contentement, l'enchantement, l'enthousiasme, la galeté, le ravissement, la satisfaction, le plaisir	content, enchanté, enthousiaste, gai, heureux, joyeux, ravi, satisfait	être content, être joyeux, prendre plaisir à, s'enthousiasmer pour, se satisfaire de...
Le désir	l'attirance, l'avidité, le besoin, la concupiscence, la convoitise, l'envie, la jalousie, le rêve, le souhait, la tentation	attiré, avide, concupiscent, envieux, jaloux, tenté	avoir envie, désirer, être jaloux, souhaiter...
La surprise	l'ébahissement, l'étonnement, le saisissement, la stupéfaction, la stupeur	ébahi, étonné, saisi, stupéfait, surpris	être ébahi, être stupéfait, s'étonner...
La haine	l'animosité, l'aversion, le dégoût, l'inimitié, le ressentiment	ennemi, hostile, haineux, haïssable, insupportable, repoussant, répugnant	abhorrer, détester, être antipathique, excréer, haïr, repousser...
La tristesse	l'abattement, l'accablement, l'amertume, le chagrin, le désespoir, la douleur, la mélancolie, la nostalgie	abattu, accablé, affligé, attristé, déçu, désespéré, mélancolique, morose, nostalgique, pessimiste, triste	être abattu, être insupportable, souffrir...
La colère	l'agressivité, le courroux, l'emportement, la fureur, l'indignation, l'irritation, le mécontentement, la rage	agressif, courroucé, emporté, excédé, furieux, indigné, irrité, mécontent	être agressif, s'emporter, s'énervé, s'indigner, s'irriter...
La peur	l'angoisse, la crainte, l'effroi, l'épouvante, l'inquiétude, la terreur	angoissé, craintif, effrayé, épouvanté, froussard, inquiet, terrorisé	craindre, être angoissé, s'inquiéter, redouter...

Source : chocolatlitteraire.fr

Guide de correction / Ecriture introspective – recueil de textes

Nom : Prénom : Classe : S3 ...

Recueil	✓ Mise en page attractive	/ 6
	✓ Créativité	/ 4
	✓ Variété du vocabulaire	/ 10
	✓ Attractivité des textes	/ 10

Jour 1 – Mes 7 mots	✓ 7 domaines différents - développement	/ 7
	✓ Minimum 50 mots par paragraphe	/ 1
	✓ Orthographe et syntaxe correctes	/ 3

Jour 2 – Y a d’la joie	✓ Récit - contexte	/ 5
	✓ Minimum de 3 émotions ressenties	/ 3
	✓ Minimum 200 mots	/ 1
	✓ Ecriture au passé (II – IPC) – 1 ^{ère} personne	/ 2
	✓ Orthographe et syntaxe correctes	/ 3

Jour 3 – Tu me manques	✓ Portrait – souvenirs – émotions	/ 5
	✓ Minimum 200 mots	/ 1
	✓ Système de temps cohérent – 1 ^{ère} et 3 ^e p.	/ 2
	✓ Orthographe et syntaxe correctes	/ 3

Jour 4 – Ma 11 ^e photo	✓ Type de texte adapté à la situation	/ 5
	✓ Minimum 200 mots	/ 1
	✓ Orthographe et syntaxe correctes	/ 3

Jour 5 – Je pars	✓ Partie descriptive – partie justificative	/ 5
	✓ Minimum de 5 mots liés au lexique des émotions	/ 5
	✓ Minimum 200 mots	/ 1
	✓ Orthographe et syntaxe correctes	/ 3

Jour 6 - Autobienvieillance	✓ 3 aspects présentés et développés en paragraphes	/ 9
	✓ Minimum 200 mots	/ 1
	✓ Minimum de 6 mots liés au lexique des émotions	/ 6
	✓ Orthographe et syntaxe correctes	/ 3

Jour 7 – C’est moi qui l’ai fait	✓ Description de l’action – récit – contexte – origine du sentiment de fierté	/ 5
	✓ Minimum 100 mots	/ 1
	✓ Minimum de 3 mots liés au lexique des émotions	/ 3
	✓ Orthographe et syntaxe correctes	/ 3

TOTAL		/ 120
--------------	--	--------------