

Éducateurs et psychologues recommandent de tenir un journal à tout âge. En quoi tenir un journal peut-il apporter quelque chose aux enfants ? Les jeunes enfants du cours primaire sont-ils capables d'exprimer leurs pensées et leurs sentiments par l'écriture ?

Les enfants commencent par partager leurs émotions avec le monde. Nous savons tous quand un enfant est heureux, effrayé, en colère ou triste. Nous apprenons cependant à nos enfants, dès leur plus jeune âge, à maîtriser leurs émotions. Tenir un journal est une façon pour eux d'exprimer des émotions réfrénées de manière socialement acceptable.

Linda Gallipoli enseigne des enfants de sept et huit ans dans une école primaire de Wayne, New Jersey. Elle est convaincue que tenir un journal fait du bien à ses élèves. D'après elle, « ils peuvent s'exprimer par l'écriture librement et de manière créative, sans devoir s'astreindre aux règles de l'écriture telles la ponctuation, l'orthographe et la grammaire qui sont normalement si importantes. Ils découvrent le plaisir de communiquer à travers l'écriture. »

Aisling D'Art enseigne aux enfants des écoles ou à ceux qui sont instruits à domicile comment tenir un journal personnel ou un journal d'art. Elle est convaincue qu'écrire un journal est important pour les enfants parce que cela leur donne le sentiment de leur propre histoire. « Si vous demandez à un enfant de maternelle d'écrire une histoire, dit-elle, il l'écrira souvent à la première personne, alors qu'un élève d'une classe supérieure (Cours moyen 2) passera souvent à la troisième personne. Il n'écrit plus sur lui-même. Malheureusement beaucoup d'enfants ont perdu le sens de leurs rêves et de leur valeur personnelle, au moins par rapport au reste du monde. »

Un journal personnel peut être le moyen de résoudre un problème. Prenez le cas d'un enfant de votre classe qui ne s'entend pas bien avec ses parents, ne comprend pas une doctrine religieuse ou s'est disputé avec son meilleur ami. Vous pouvez enseigner des façons d'écrire un journal qui pourraient l'aider à clarifier la situation et à découvrir une solution.

Gallipoli rapporte l'aide apportée à l'une de ses élèves grâce à la rédaction d'un journal. « Cette fillette, dit-elle, était très timide. Mais elle a commencé à s'ouvrir à travers son journal. Elle écrivait ce qu'elle ne pouvait pas dire à haute voix. Il s'ensuivit que les problèmes sociaux qui l'oppressaient furent mis en lumière et nous avons pu les résoudre ensemble. »

Sam Gerald¹, enseignant au Cours

Tenir un journal personnel

Un outil d'enseignement pour faire face à la vie

Les enfants qui écrivent régulièrement dans leur journal personnel acquièrent une meilleure compréhension d'eux-mêmes et du monde qui les entoure.

moyen 1, se servit de la rédaction d'un journal pour aider à dissiper les clans d'élèves de sa classe. Il observa que certains enfants étaient exclus des activités à la récréation : on n'invitait pas à participer aux jeux les élèves qui n'étaient ni très athlétiques ni populaires.

Lorsque Gerald présenta le concept de la rédaction d'un journal à ses élèves, il leur suggéra de noter leurs sentiments et leurs pensées à propos de l'amitié — Qu'est-ce qu'un ami ? Comment devient-on un ami ? Que signifie avoir un ami ? — Il alla plus loin en demandant aux enfants d'explorer leurs sentiments, par exemple perdre un ami ou être rejeté par ses camarades.

L'exercice terminé, la classe en discuta. Plusieurs enfants exprimèrent du mépris envers ceux qui excluent les autres. Même ceux qui faisaient partie d'un clan admirent que chacun devrait être traité à égalité avec les autres. Certains des élèves populaires se souvinrent des moments où ils s'étaient sentis exclus ou rejetés. Les choses ne changèrent pas du jour au lendemain, mais cet enseignant avisé remarqua que plusieurs enfants étaient mieux disposés à accepter leurs camarades.

Les enfants qui écrivent régulièrement dans leur journal personnel acquièrent une meilleure compréhension d'eux-mêmes et du monde qui les entoure. Cela les aide à réaliser les choix qu'ils ont à faire et à

Patricia L. Fry

comprendre les conséquences qu'auront leurs actions.

Certains enfants sont préoccupés par la colère. Ils sont révoltés parce que leurs parents vont divorcer, ou parce qu'ils ont perdu un parent ou un ami et n'ont pas pu extérioriser sainement leur chagrin, ou tout simplement parce qu'ils ne se sentent pas à l'aise chez eux. Écrire dans leur journal peut permettre à ces enfants de gérer leur colère en les aidant à la reconnaître, à en identifier la source ou à prendre de nouvelles décisions pour y faire face.

Ci-dessous, quelques idées pour vous aider à engager vos élèves dans l'écriture d'un journal et leur permettre d'en tirer profit :

- Expliquez qu'un journal peut être comme un ami fidèle de l'enfant en ce sens qu'il va l'aider à trouver des réponses à ses questions et des solutions à ses problèmes.
- Faites du journal personnel un projet de classe pour le cours de rédaction/composition.
- Aidez vos élèves à mettre à part un moment précis pour écrire. Créez des sessions en classe, mais encouragez-les également à écrire dans leur journal en dehors des heures d'école. Gallipoli suggère que les élèves le fassent après la récréation. D'après elle, « c'est un bon moyen de les calmer et de les préparer à mieux écouter et apprendre durant l'après-midi ».
- Établissez des règles de respect des journaux personnels en classe et discutez comment ils peuvent trouver un endroit sûr à la maison pour garder leur journal.
- Proposez un sujet chaque semaine pour encourager les élèves qui ne sont pas particulièrement inspirés à écrire spontanément dans leur journal.

Beth Lewis enseigne la rédaction de journal à ses élèves du Cours élémentaire 2 d'une école primaire de Californie. Dans un article pour le site Web about.com, elle écrit : « D'après mon expérience, les enfants ont tendance à se perdre dans la plaisanterie et à manquer de concentration pour écrire. » Aussi donne-t-elle à ses élèves un sujet particulier à développer. Elle recommande aux enseignants de choisir un thème qui les intéresse. « Les enfants, dit-elle, sont plus susceptibles d'écrire d'une manière vivante et captivante s'ils trouvent le sujet intéressant. »

Elle leur fait aussi écouter de la musique classique pendant qu'ils écrivent parce que,

dit-elle, « cela donne un ton sérieux pour bien écrire, avec créativité ».

Voici quelques exemples de sujets que les élèves pourront avoir du plaisir à traiter et qui les aideront à mieux se connaître eux-mêmes :

- Quelle est une personne que j'admire beaucoup, et pourquoi ?

**Aidez vos élèves à mettre à part
un moment précis pour écrire dans
leur journal.**

- Qu'est-ce que je sais vraiment bien faire ? (Si les enfants semblent bloqués à propos de ce sujet, offrez quelques suggestions : faire des tresses, jouer au football, au baseball, écrire, me faire des amis, dire la vérité, prendre soin de mon petit animal, organiser mon sac à dos.)
- Qu'est-ce que je pourrais faire cette semaine pour aider quelqu'un ?
- Qu'est-ce que quelqu'un a fait dernièrement pour m'aider ?
- Quels sont mes plans d'avenir ?
- Où est-ce que j'aimerais être dans un an sur le plan scolaire, sportif ou spirituel ?
- Comment est-ce que j'aimerais qu'on se souvienne de moi lorsque j'aurai quitté cette école ?

- Quel est le meilleur cadeau que je pourrais donner et à qui pourrais-je l'offrir ?
- Quel est mon meilleur souvenir ?
- Qu'est-ce que je préfère dans mes amitiés ?
- Quelles sont les dix choses dont je suis content dans ma personne ?
- Quelles sont les trois choses que j'aimerais changer dans ma personne ?

Gérez attentivement votre session d'écriture de journal

Comment un enseignant peut-il intégrer une session d'écriture de journal dans son programme sans porter atteinte à l'intimité des élèves ? Et comment donner une note pour un travail aussi personnel ? Voici ce que suggèrent les experts : Encouragez chaque élève à tenir un journal à la maison, mais donnez également des devoirs de rédaction de leur journal en classe. Informez les élèves que vous contrôlerez régulièrement leur journal.

Il est clair que les élèves peuvent écrire ce qu'ils veulent ; mais je recommande de leur proposer des sujets tels ceux qui sont suggérés ci-dessus. Ramassez les journaux chaque semaine ou une fois par mois et faites une critique constructive pour chaque élève. Votre travail consiste à guider et à encourager.

Beth Lewis ne note qu'occasionnellement les journaux de ses élèves : « Ils savent, dit-elle, que de temps en temps je vais ramasser les journaux et donner des notes pour la dernière rubrique. Mais ils ne savent pas quand, c'est pourquoi ils sont sur leurs gardes à tout moment. »

Le système d'évaluation de Lewis n'est pas basé sur le contenu, mais sur la netteté de la présentation. L'élève date-t-il ses paragraphes ? Combien de phrases a-t-il écrites ? Etc.

Faites attention à vos critiques de la façon dont les élèves écrivent leur journal. Le meilleur moyen d'aider les élèves dans

Le meilleur moyen d'aider les élèves dans ce domaine est de leur faire des suggestions afin de rendre l'exercice utile pour chacun d'eux.

ce domaine est de leur faire des suggestions afin de rendre l'exercice utile pour chacun d'eux.

Vous pourriez dire par exemple : « Suzanne, j'admire ton courage à confronter tes sentiments, mais tu devrais contrebalancer ta peur en dressant également sur la même page une liste de souvenirs heureux. » Ou bien dites : « Jonathan, tu as fait un bon travail dans la façon dont tu as résolu ton problème avec ton ami. Pourquoi n'écrirais-tu pas un essai sur les qualités d'un ami ? »

Si un journal contient une indication suggérant que l'enfant ou quelqu'un d'autre est en danger, il est de votre devoir d'agir d'après cette information. Vous devez soit en parler à l'élève, soit rapporter le problème aux autorités appropriées, ou les deux. Aisling D'Art dit : « Si la

vie d'un enfant ou de quelqu'un d'autre est en danger, vous devez vous adresser aux autorités immédiatement. Vous pourrez considérer les conséquences psychologiques plus tard. Si c'est un cas d'abus, prévoyez une rencontre privée avec l'élève et un adulte compréhensif tel un pasteur ou un psychologue d'école. »

Un journal créatif

Un journal est quelque chose de personnel et chaque élève devrait pouvoir le gérer comme il le souhaite. Il est tout à fait possible pour l'élève de s'exprimer par des dessins. Certains enfants écriront des histoires ou des poèmes, soit associés au style d'écriture traditionnel d'un journal, soit à sa place. La réalité de la vie de certains enfants est trop pénible pour être explorée directement. Sa situation de

Comment un enseignant peut-il intégrer une session d'écriture de journal dans son programme sans porter atteinte à l'intimité des élèves ?

famille était particulièrement difficile pour Bradley*, un garçon de onze ans. Son père était en prison ; sa mère était adonnée à la drogue et instable. Bradley passait aussi peu de temps que possible à la maison. Il participait à un programme d'activités chaque jour après l'école. Il mangeait souvent le soir chez un ami ou un autre. Il ne voulait pas que ses camarades de classe sachent quoi que ce soit de sa vie de famille, et il refusait d'écrire à ce sujet dans son journal.

Par contre, Bradley créait toutes sortes de dessins animés. Mme Moulton*, son professeur, en était mécontente. « Bradley, disait-elle, tu ne suis pas les indications. » Il répondit que ce n'était pas le cas et il lui expliqua ce que représentaient les personnages de ses bandes dessinées : « Voilà mon père dans une terre lointaine en train de se battre contre ses dragons. Et là, ma mère à la maison en butte à toutes les complications de la vie. »

L'enseignante lui demanda : « Et toi,

Bradley, où es-tu dans tout cela ? »

« Dans cette boîte, répondit-il. Je suis le petit cocon dans le coin... Et là, je sors en brisant le cocon. Vous voyez toutes ces couleurs et tous ces feux d'artifice ? »

« Oui, je vois, dit Mme Moulton. Tu es en train de raconter une histoire magnifique. Et j'aime bien la direction que tu lui donnes. Continue ! »

Écrire son journal personnel dans le cadre de l'instruction peut favoriser une meilleure communication et aider à améliorer l'écriture, l'orthographe, la grammaire et la ponctuation ; cependant, cette activité vise un objectif beaucoup plus important. Écrire son journal constitue pour l'enfant une occasion de croître en tant qu'individu à travers sa propre expression. Cette activité lui permettra de mieux se comprendre lui-même et de mieux comprendre les autres.

Le journal en tant que moyen de résoudre un problème

Vos élèves vous confient-ils leurs problèmes au cours de la journée scolaire ? Si vous êtes comme la plupart des enseignants, vous jouez le rôle d'arbitre, de thérapeute, de parent et d'ami. Le fait est que les enfants peuvent parvenir à gérer certains de leurs problèmes au moyen d'un journal personnel.

Lorsqu'un conflit surgit entre deux élèves, suggérez à chacun de se mettre à écrire à ce sujet. Aidez vos élèves à apprendre à résoudre des problèmes en leur offrant quelques suggestions. Demandez-leur d'écrire tout ce qu'ils savent sur la situation : ce qui s'est passé, comment cela s'est passé, comment cela a dégénéré ; et, à leur avis, comment ce problème pourrait être résolu. Il pourrait s'agir d'un article à partager entre les élèves impliqués dans la situation.

Écrire un journal peut également aider les enfants et les adolescents à faire de bons choix. Vous pouvez créer des scénarios ou aborder avec les élèves des situations réelles pour les aider à prendre la meilleure décision.

Suggérez un exercice « pour et contre ». Demandez aux élèves d'énumérer par écrit toutes les raisons pour lesquelles c'est une bonne idée de fumer des cigarettes, de tricher à un examen, de mentir à ses parents, etc. Puis demandez-leur d'écrire toutes les raisons pour lesquelles ils ne devraient pas le faire. Demandez-leur de faire leurs recherches dans la Bible, à la bibliothèque ou sur l'Internet. Discutez-en avec la classe.

Vous pouvez également aider vos élèves

dans cet exercice « pour et contre » en demandant : « Comment telle ou telle décision va-t-elle vous affecter dans une heure, dans une semaine, dans un an et même dans dix ans ? » Il est possible qu'ils pensent que fumer ne leur fera pas de mal dans l'immédiat, mais qu'en est-il s'ils finissent par en être dépendants et fument encore dans une dizaine ou une vingtaine d'années ? Aidez vos élèves à explorer le pour et le contre de manière à prendre de sages décisions.

Il est possible que certains de vos élèves tiennent déjà un journal personnel. Avec des instructions supplémentaires et des conseils de votre part, ils peuvent apprendre des techniques nouvelles et même résoudre des problèmes personnels.

Patricia L. Fry est auteur indépendant. Elle a écrit 16 livres, dont *Write On ! Journal-Keeping for Teens et Youth Mentoring : Sharing Your Gifts With the Future*. Elle a enseigné la rédaction aux enfants et a été sélectionnée comme « Trésor vivant » dans la catégorie littéraire en 1992. Dans le cadre de ses activités, elle a mis au point un programme, « Write For Life », qu'elle présente dans les écoles publiques. Patricia Fry habite à Ojai, en Californie.

*Par mesure de discrétion, certains noms ont été changés dans cet article. Un astérisque apparaît après ces noms la première fois qu'ils sont utilisés.