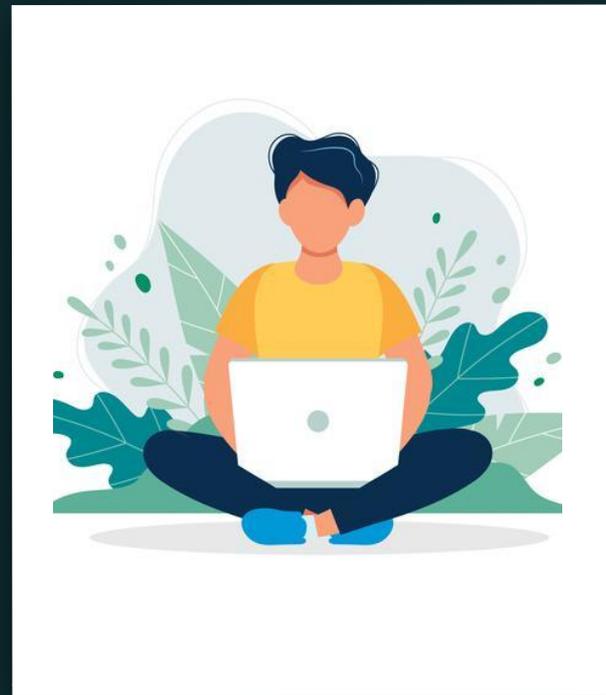


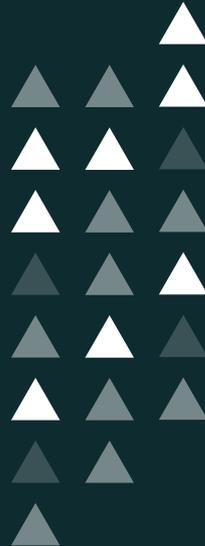
Petit guide des collégiens curieux en période de confinement

Par Mme Soualah
Professeur documentaliste
Collège Saint Eugène De Mazenod
2019 - 2020



- ❖ **Introduction : un petit mot**
- ❖ **Des livres et vous !**
 - Boîte à idées
 - DIY, à lire
- ❖ **Magazines en ligne !**
- ❖ **Bandes-dessinées en ligne !**
- ❖ **Des histoires à lire et à regarder**
- ❖ **Youtube, des chaînes en or**
- ❖ **Orientation**
 - Test MBTI
 - L'IKIGAI
 - ONISEP, pour les 3e
- ❖ **Faire fleurir vos idées**
 - Club Manga
 - Club Poudlard
- ❖ **Pour une 'hygiène mentale'**
- ❖ **Autres ressources**

Sommaire



Chers collégiens,

Nous vivons une période de confinement.
Mais que peut-on quand même libérer ?

Du temps.

Avec des journées qui varient de rythme :
suivre ses cours en ligne, faire ses devoirs,
ranger ses espaces de vie, jouer en famille,
penser, se dépenser...mais il est important
de se distraire... de s'ennuyer aussi...

Chacun peut trouver son équilibre pour
grandir en connaissance sur le monde, sa
famille mais aussi sur lui-même.

Pour vous accompagner ce petit guide qui
regorge de [liens à cliquer](#) (ils apparaissent
comme indiqués en bleu et soulignés).

Prenez bien soin de vous.

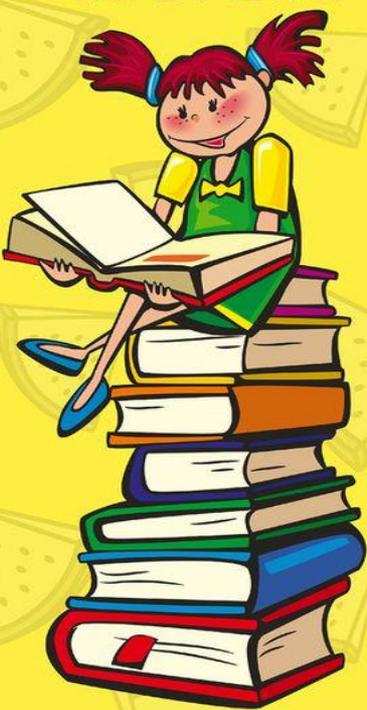
Merci à vous et à bientôt chers élèves.



❖ Des livres et vous !

BIBLIOTHERAPIE

"LES BIENFAITS APPORTÉS PAR LES LIVRES"



 Lire pendant 6 minutes réduit le stress de 68%.

 Lire améliore l'estime de soi et réduit la dépression.

 Lire réduit la fréquence cardiaque et soulage la tension musculaire.

 La lecture aide à mieux dormir.

 La lecture rend empathique : lire de la fiction permet de développer l'altruisme.

 En moyenne, les lecteurs ont une meilleure santé physique et mentale.

Bibliothérapie jeunesse

C'est le moment idéal pour entretenir vos lectures plaisir...



" Quand nous rêvons, nous entrons dans un monde qui n'appartient qu'à nous. Laissons-le nager dans l'océan le plus profond ou planer au-dessus des nuages les plus hauts. "

Albus Dumbledore

Harry Potter et le prisonnier d'Azkaban

➤ Boîte à idées lecture



CHALLENGE littéraire

LES CLASSIQUES

COCHEZ LES ROMANS QUE VOUS AVEZ LU

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> LES MISÉRABLES | <input type="checkbox"/> À LA RECHERCHE DU TEMPS PERDU |
| <input type="checkbox"/> MOBYDICK | <input type="checkbox"/> 1984 |
| <input type="checkbox"/> LE PORTRAIT DE DORIAN GRAY | <input type="checkbox"/> FRANKENSTEIN |
| <input type="checkbox"/> GERMINAL | <input type="checkbox"/> DRACULA |
| <input type="checkbox"/> LES FLEURS DU MAL | <input type="checkbox"/> LE COMTE DE MONTE-CRISTO |
| <input type="checkbox"/> L'ÉTRANGER | <input type="checkbox"/> DOM JUAN |
| <input type="checkbox"/> LES LIAISONS DANGEREUSES | <input type="checkbox"/> L'AVARE |
| <input type="checkbox"/> LE ROUGE ET LE NOIR | <input type="checkbox"/> ANNA KARÉNINE |
| <input type="checkbox"/> ORGUEIL ET PRÉJUGÉS | <input type="checkbox"/> UNE CHAMBRE À SOI |
| <input type="checkbox"/> LA PRINCESSE DE CLÈVES | <input type="checkbox"/> JANE EYRE |
| <input type="checkbox"/> LE PÈRE GORIOT | <input type="checkbox"/> CANDIDE OU L'OPTIMISME |

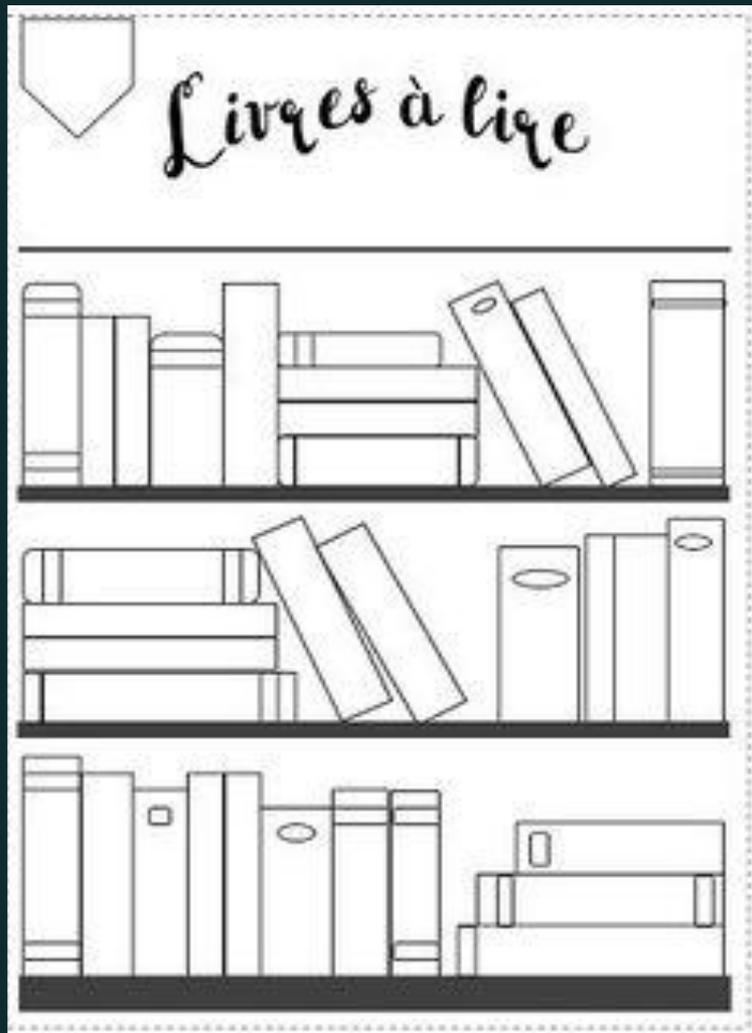
Et si vous jetez un coup d'oeil sur la bibliothèque familiale ...
Sur les livres que vos parents , peut-être vos grands-parents ont rajoutés au fur et à mesure.

Voici des pistes d'idées !
Et c'est aussi l'occasion de partager avec frères et soeurs vos oeuvres coups de coeurs.



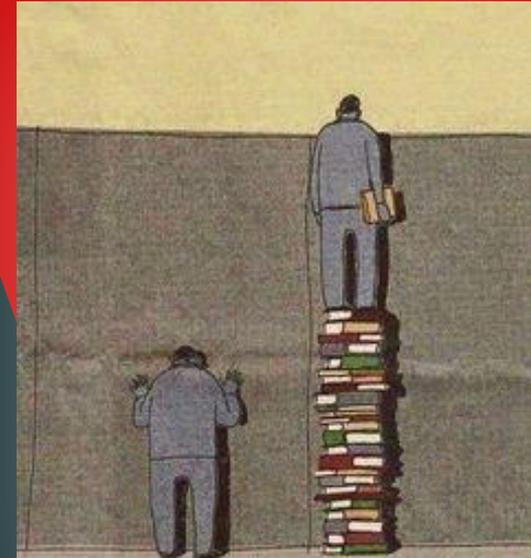
Pour une BIBLIOTHÈQUE idéale

Homère, <i>L'Illiade, L'Odyssee</i>	Racine, <i>Phèdre</i>
Tristan et Iseut	Lewis Carroll, <i>Les Aventures d'Alice au pays des merveilles</i>
Cervantès, <i>Don Quichotte</i>	Victor Hugo, <i>Les Misérables</i>
Baudelaire, <i>Les Fleurs du mal</i>	<i>Les Mille et Une Nuits</i>
Flaubert, <i>Madame Bovary</i>	Goethe, <i>Faust</i>
Dostoïevski, <i>Les Frères Karamazov</i>	Cornelle, <i>Le Cid</i>
Joyce, <i>Ulysse</i>	Platon, <i>Le Banquet</i>
Tolstoï, <i>Anna Karénine</i>	J.K. Rowling, <i>Harry Potter</i>
Dante, <i>La Divine Comédie</i>	Nabokov, <i>Lolita</i>
Laclès, <i>Les Liaisons dangereuses</i>	Sartre, <i>Huis clos</i>
Primo Levi, <i>Si c'est un homme</i>	Marguerite Duras, <i>L'Amant</i>
Céline, <i>Voyage au bout de la nuit</i>	Beckett, <i>En attendant Godot</i>
Poe, <i>Histoires extraordinaires</i>	Maupassant, <i>Bel-Ami</i>
Salinger, <i>L'Attrape-cœurs</i>	Oscar Wilde, <i>Le Portrait de Dorian Gray</i>
Camus, <i>L'Étranger</i>	Diderot, <i>Jacques le fataliste</i>
<i>La Bible</i>	Ovide, <i>Les Métamorphoses</i>
Apollinaire, <i>Alcools</i>	Jane Austen, <i>Orgueil et Préjugés</i>
Ronsard, <i>Les Amours</i>	Balzac, <i>Le Père Goriot</i>
La Fontaine, <i>Fables</i>	Dickens, <i>Les Aventures d'Oliver Twist</i>
Perrault, <i>Les Contes</i>	Alexandre Dumas, <i>Le Comte de Monte-Cristo</i>
Molière, <i>Le Tartuffe</i>	Sophocle, <i>Oedipe Roi</i>
Shakespeare, <i>Roméo et Juliette</i>	Virginia Woolf, <i>Mrs Dalloway</i>
Chateaubriand, <i>Mémoires d'outre-tombe</i>	Beaumarchais, <i>Le Mariage de Figaro</i>
Voltaire, <i>Candide</i>	Rimbaud, <i>Illuminations</i>
Zola, <i>Germinal</i>	Saint Augustin, <i>Les Confessions</i>
Kafka, <i>La Métamorphose</i>	Orwell, <i>1984</i>
Gabriel Garcia Marquez, <i>Cent ans de solitude</i>	



➤ *Ma bibliothèque de livres à lire !*

C'est une fiche à imprimer pour noter vos envies de lecture... Vous pouvez la décorer avec votre plus belle plume et votre sens du coloriage !

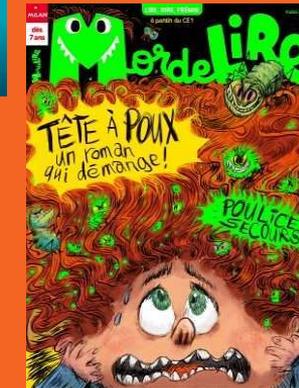


Lire, ça donne une
meilleure vision du monde.



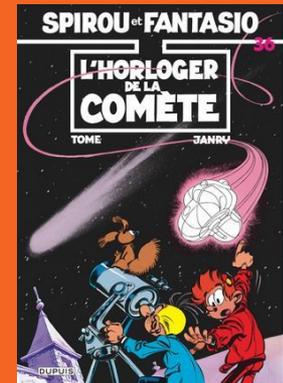
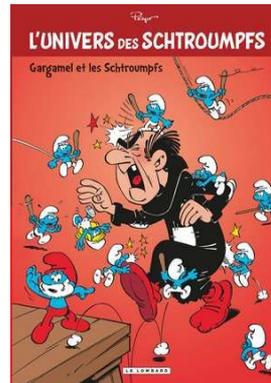
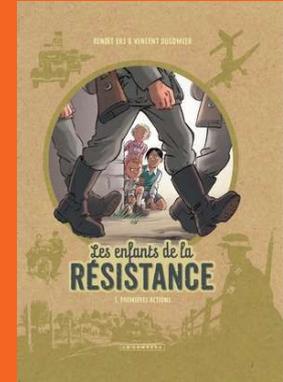
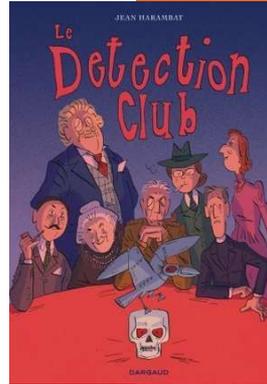
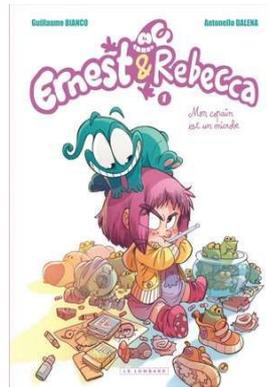
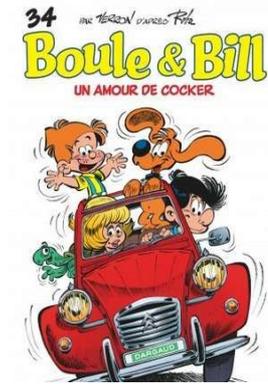
❖ Magazines en ligne !

Les éditions Bayard et Milan nous offrent l'accès en ligne à de nombreux magazines ! De quoi se détendre pendant les vacances.



Cliquez sur la 1ère de couverture qui vous plaît !

❖ Bandes-dessinées en ligne !

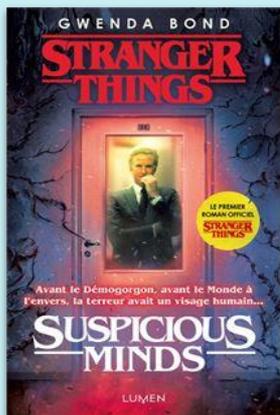


❖ Des histoires à lire et regarder !

Stranger Things



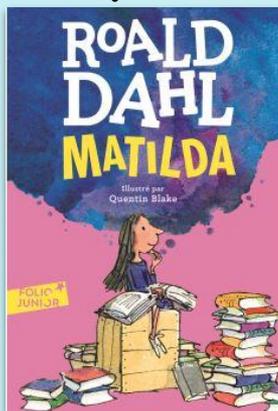
De la série au roman



Matilda



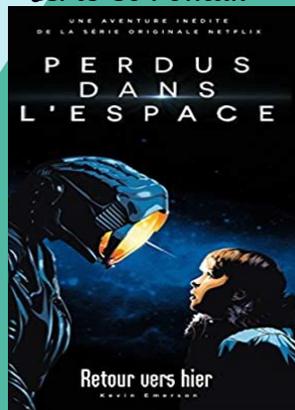
Du roman au film



Perdus dans l'espace



Nouvelles adaptations: série et roman



Anne with an E



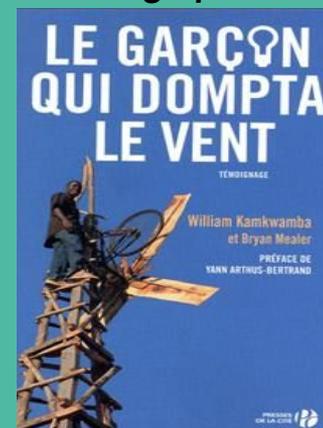
La série inspirée du livre



Le garçon qui dompta le vent



Le film inspiré de la biographie





Youtube, des chaînes en or !



Nota Bene - *histoire/mythologie*
[Les inspirations d'Harry Potter](#)



Passé sauvage - *archéologie*
[Pompei : la naissance de l'archéologie](#)



Marianne Chaillan - *pop philosophie*
[Aladdin et la notion de bonheur](#)



Science étonnante - *sciences*
[Qu'est-ce qu'une couleur ?](#)



Florence Porcel - *astronomie/jeux sérieux*
[Tuto Rubik's cube - Très simple](#)

Voici les liens des vidéos que je vous recommande précisément !

Si vous souhaitez en découvrir d'autres assurez vous que les titres et barres descriptives soient appropriés à votre âge et niveau scolaire. Pour cela rien de tel que l'avis d'un parent pour vous aiguiller sur ce qui vous convient en tant que collégien.

Mais aussi

Lejaponfoufoufou,
Calidoscope, E-penser,
Scilabus, Dr Nozman,
Doc Seven, Micmaths, Huito,
Espagnol-pour-tous ...



Orientation

Test MBTI découvrez en famille votre profil pour mieux se connaître et comprendre les autres !

LES ANALYSTES



"ARCHITECTE"
INTJ (-A/-T)

Penseurs imaginatifs et stratégiques, avec un plan pour tout.



"LOGICIEEN"
INTP (-A/-T)

Inventeurs innovateurs dotés d'une soif insatiable de connaissances.



"COMMANDANT"
ENTJ (-A/-T)

Leaders hardis, imaginatifs et dotés d'un fort caractère, qui trouvent toujours un moyen d'arriver à leurs fins, ou le créent.



"INNOVATEUR"
ENTP (-A/-T)

Penseurs astucieux et curieux, incapables de résister à un défi intellectuel.

LES DIPLOMATES



"AVOCAT"
INFJ (-A/-T)

Idealistes calmes et mystiques et pourtant très inspirants et influençables.



"MÉDIATEUR"
INFP (-A/-T)

Personnes poétiques, gentilles et altruistes qui sont toujours prêtes à soutenir une bonne cause.



"PROTAGONISTE"
ENFJ (-A/-T)

Leaders charismatiques et inspirants, capables de fasciner leur public.



"INSPIRATEUR"
ENFP (-A/-T)

Espers libres enthousiastes, créatifs et sociaux, qui arrivent toujours à trouver une raison de sourire.

LES SENTINELLES



"LOGISTICIEEN"
ISTJ (-A/-T)

Individus pragmatiques et intéressés par les faits, dont le sérieux ne saurait être mis en cause.



"DÉFENSEUR"
ISFJ (-A/-T)

Protecteurs très dévoués et très chaleureux, toujours prêts à défendre ce qu'ils aiment.



"DIRECTEUR"
ESTJ (-A/-T)

Excellents gestionnaires, d'une efficacité inégale quant à l'aptitude de gérer les choses, ou les gens.



"CONSUL"
ESFJ (-A/-T)

Personnes extraordinaires, attentionnées, sociales et populaires, toujours prêtes à aider les autres.

LES EXPLORATEURS



"VIRTUOSE"
ISTP (-A/-T)

Expérimentateurs hardis et pragmatiques, maîtres de toutes sortes d'outils.



"AVENTURIER"
ISFP (-A/-T)

Artistes flexibles et charismatiques, toujours prêts à explorer et à essayer quelque chose de nouveau.



"ENTREPRENEUR"
ESTP (-A/-T)

Personnes astucieuses, énergiques et très perspicaces, qui aiment vraiment vivre à la pointe du progrès.



"AMUSEUR"
ESFP (-A/-T)

Amoureux opportunistes, énergiques et enthousiastes, avec eux, on ne sennuie jamais.

Le test se base sur les 4 grands axes suivants :

Orientation de l'énergie : E (Extraversion) ou I (Introversión)

Recueil d'information : S (Sensation) ou N (Intuition, N choisi pour le différencier du I d'introversión)

Prise de décision : T (Thinking = Pensée) ou F (Feeling = Sentiment)

Mode d'action : J (Jugement) ou P (Perception)

La combinaison finale vous oriente sur votre profil ! 16 types de personnalité répartis en 4 grandes familles.

Alors êtes-vous plutôt Analystes, Diplomates, Sentinelles ou Explorateurs ?



Orientation

Ikigai



L'IKIGAI un outil de réflexion pour trouver sa voie tout en grandissant ...

Ikigai est un mot japonais qui n'a pas de traduction exacte. Il correspond au sens de la vie, à ce qui nous fait nous lever chaque matin avec enthousiasme. Il est la réunion de *iki*, 生き, qui signifie « vie » ou « être en vie », et *gai*, 甲斐, qui veut dire « ce qui vaut la peine et a de la valeur ». Littéralement, on pourrait le traduire par « ce pour quoi la vie mérite d'être vécue ».

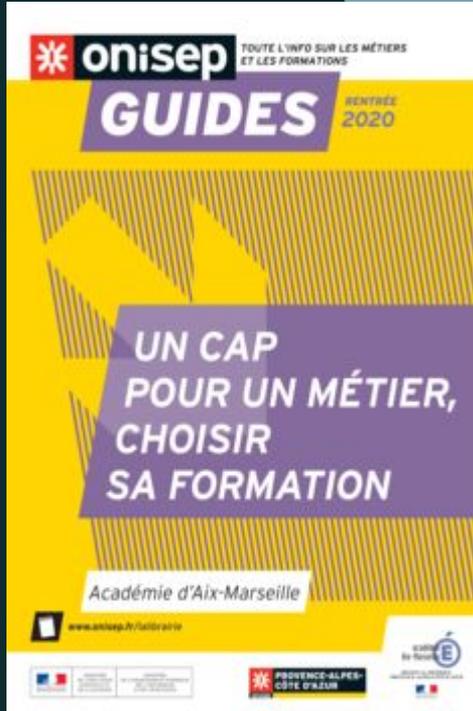
D'après les Japonais, nous possédons tous un ikigai, voire plusieurs, dans notre for intérieur, même si nous n'en avons pas toujours conscience.

L'ikigai ça sert à ...



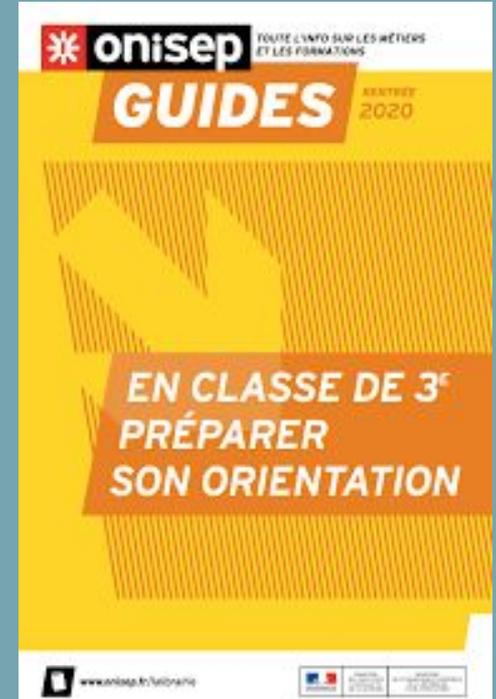
❖ Orientation

Pour les 3e à télécharger !



Guide de formation CAP

Actualisation
du Guide
pour les 3e



❖ Un temps pour faire fleurir vos idées ...

Beaucoup d'entre vous regorgent d'imagination et mènent dans leur coin des projets qui leur ressemblent ...

Comme les ateliers au CDI sont interrompus je vous transmets dans cette partie les ressources utiles pour ceux qui ont envie de continuer à développer leurs *skills**

*skills**: compétences, habiletés, talents
(traduction anglais-français)



❖ Club Manga

- Dessiner son manga en 6 étapes
- 5 bases Comment faire son manga !

Sur le site [Pinterest](#) avec les mots-clefs *manga*, *dessin*, *mangaka* etc vous trouverez de nombreuses fiches tuto pour apprendre à dessiner dans ce style !



Entraînez-vous avec ce [Blind Test d'Openings](#) pour être prêt pour nos retrouvailles ! Oui, oui vous avez bien entendu, des choses se préparent... ;)



❖ Club Poudlard

- [Harry Potter Déco pour la chambre DIY](#)
- [Idées activités Harry Potter de la Gazette du sorcier](#)

Sur le site [Pinterest](#) avec les mots-clefs *Harry Potter*, *Poudlard* vous trouverez de quoi vous donner l'inspiration avec *des illustrations*, *des diy* !



Envie de tester tes connaissances sur la saga d'Harry Potter Voici [un quiz spécial films](#) chers Potterhead !

Alors plus mordu que moldu ? Nous nous en assurerons lors de nos retrouvailles !



❖ Pour notre "hygiène mentale"

Soyez alertes et gardez votre esprit critique !
Pour ne pas tomber dans le panneau des *fake news*, rumeurs et autres désinformations des outils existent pour petits et grands !

" C'est quoi les Fake news ? "

[Une courte vidéo](#) pour mieux comprendre ce phénomène !

" Mon fil d'info "

[Dans ces vidéos](#) 20 journalistes de France Télévisions collaborent avec 20 youtubeurs à succès pour aider les adolescents à faire le tri dans la masse d'informations.

En ligne sur Arte !

[Data Science vs Fake](#) est une série de films d'animation pour discerner le vrai du faux sur de nombreux sujets.

Exemples :

Co-vid,
déforestation, fonte
des glaces, internet,
humanité, abeilles,
etc...



La zététique ?

C'est l'art de douter.

Synonymes : esprit critique,
scepticisme.

❖ *Autres ressources*

★ Apprendre à coder

<https://www.lumni.fr/serie/3-minutes-pour-coder>

★ Expositions virtuelles

<https://www.grandpalais.fr/fr/expo-pompei-chez-vous>

<http://www.chateauversailles.fr/decouvrir/ressources/expositions-virtuelles>

<http://www.ecoledulouvre.fr/documentation/phototheque/expositions-virtuelles>

<https://www.arts-et-metiers.net/musee/nos-expositions-virtuelles>

<http://parismuseescollections.paris.fr/fr/expositions/grandville-et-balzac>

★ *Idées Le monde des ados*

<https://lemondedesados.fr/confinement-series-visites-virtuelles-lectures-les-bons-plans-testes-et-approuves-par-la-redaction/>

★ *Fiches Bullet journal téléchargeables*

<http://violettefactory.com/bullet-journal-free-printable/>

Merci à tous pour votre lecture !
