



Il peut être très difficile de côtoyer une personne atteinte de SLA et cela peut te rendre triste, inquiet ou en colère. Tu peux créer une boîte à souvenirs pour célébrer cette personne atteinte de SLA.

Voici comment en fabriquer une :

Crée ta propre boîte à souvenirs

Matériel :



Une boîte avec un couvercle



Fournitures servant à décorer ta boîte
(crayons, marqueurs, autocollants, etc.)

Instructions :

1

Trouve une boîte, comme une boîte à chaussures, et décore-la comme tu le souhaites.

2

Demande à la personne atteinte de SLA que tu connais des objets qui te rappellent cette personne.

(Photos, souvenirs, lettres, vêtements, etc.)

3

Ajoute des objets dans la boîte.

(Ajoutes-y des mouchoirs si tu crois que ce sera utile.)

4

Écris des notes sur chaque objet expliquant pourquoi il est spécial pour toi.

5

Range ta boîte dans un endroit sûr pour y accéder facilement.

Tu disposes maintenant d'une boîte à souvenirs que tu pourras ouvrir chaque fois que tu voudras te remémorer de bons moments. Il est normal de pleurer ou de rire lorsque tu traverses cette épreuve. Tu peux également partager les histoires derrière les objets que contient ta boîte avec ta famille ou tes amis si cela te reconforte.