



Ce carnet appartient à

.....

Je suis ton carnet.

Ensemble et avec Frida, nous allons cheminer,
inventer, créer, nous exprimer!

Dessine ici ton symbole préféré

Moi c'est Frida, et toi?



Présentons-nous.

Hola Frida propose un voyage au Mexique à la découverte de mon enfance. Au fil du film, on découvre Coyoacán, des lieux, des couleurs, des mets, des mots, des traditions mexicaines.

Je dis : Je-suis-Frida-de-Coyoacan-des-coyotes!

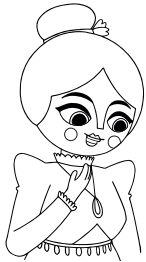
Invente une phrase similaire
pour te décrire, écris-là.

A decorative frame with a scalloped border. Inside the frame, there are four horizontal dotted lines for writing.

Écris ici les lieux, les couleurs, les mets, les mots,
traditions que tu préfères.

A series of ten horizontal dotted lines for writing.

Ma famille



Matilde



Guillermo



Cristina

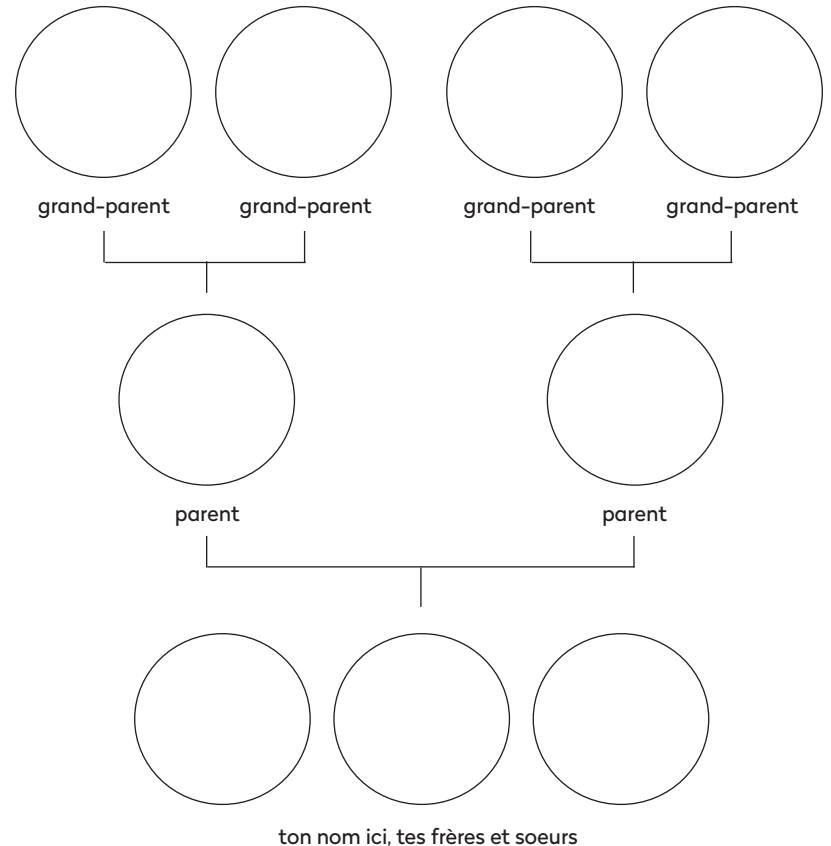


Frida

Tu as rencontré mes parents, Guillermo et Matilde, ma petite soeur Cristina.

Plus tard, j'ai peint un tableau « mes grands-parents, mes parents et moi » qui représente ma famille, un peu comme un arbre généalogique.

Dessine ou écris les noms des membres de ta famille.



Regarde, ça prend la forme d'un arbre dont tu es les racines. Tu peux coller un fil rouge sur les traits, comme dans mon tableau.

Mes émotions

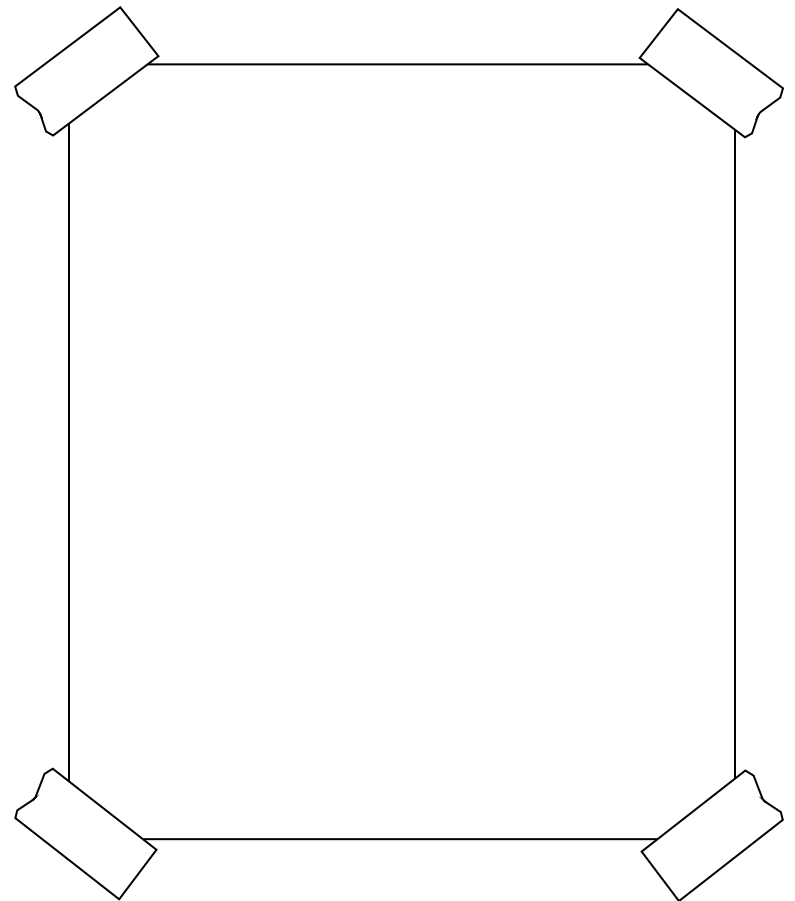


Un jour, je tombe malade. Ensuite, ma vie ne sera jamais plus tout à fait la même. J'éprouve d'abord de la tristesse, de la colère, de l'ennui.

Mon père m'invite à mettre de la couleur sur une photo de moi en noir et blanc. La couleur, c'est la vie, la couleur, c'est la joie.

Avec un crayon noir, dessine ton visage quand tu as de la peine, dessine des larmes.

Prends ensuite des crayons de couleurs et mets de la couleur sur les larmes, puis sur ton visage.



Qu'en penses-tu ? Tu es maintenant multicolore !

«Les moments sombres de notre vie méritent aussi qu'on les mette en lumière.»

Mon amie imaginaire



**J'avais 6 ans, lorsque j'ai vécu une amitié
profonde avec une amie imaginaire, une
petite fille de mon âge.**

Je soufflais sur le carreau de la fenêtre et
dessinais avec mon doigt une petite porte et
j'arrivais dans son monde.

As-tu un ou une amie imaginaire ?
À quoi ressemble-t-il.elle ? (Écris ou dessine)
Sinon, dessine une petite porte qui mène vers un
monde imaginaire. À toi de l'inventer !



Ma patte de poulet



Après les mois de maladie, mon retour à l'école est bien difficile. On m'appelle patte de poulet, on se moque de moi. Ça s'appelle du harcèlement. J'ai tellement de peine!

Mon amie imaginaire et mes parents m'aident et me soutiennent. Mon ami Tonito me dit quelque chose d'extraordinaire : nous avons tous un peu d'animal en nous. J'ai une patte de poulet et des ailes d'aigle!

Quel animal est en toi ?
Ou à quel animal penses-tu ressembler ?
Écris ou dessine.



«Pieds, pourquoi aurais-je besoin de vous quand j'ai des ailes pour voler?»

Mes supers pouvoirs



Après la maladie, je vis avec un handicap. Ma jambe est toute petite et je ne peux plus grimper, courir. Mon père m'aide à m'entraîner physiquement et je regagne peu à peu ma forme.

Voici la liste de mes pouvoirs : la boxe, la rame, le saut à la corde, le patin à roulettes, l'imagination, la création, le courage, la résilience.

Quelle est la liste de tes pouvoirs ?

A large, light gray star shape with three horizontal dotted lines inside, intended for writing a power.A large, light gray star shape with three horizontal dotted lines inside, intended for writing a power.A large, light gray star shape with three horizontal dotted lines inside, intended for writing a power.A large, light gray star shape with three horizontal dotted lines inside, intended for writing a power.A large, light gray star shape with three horizontal dotted lines inside, intended for writing a power.A large, light gray star shape with three horizontal dotted lines inside, intended for writing a power.

Ma gratitude



**La fête des morts est ma fête mexicaine préférée!
On célèbre la mémoire de nos ancêtres disparus.**

J'ai décidé d'exprimer ma gratitude, mes remerciements, à la Frida malade disparue. Avec elle, j'ai vécu des moments difficiles mais j'ai aussi découvert ma force, des moments magiques avec ma famille et mes amis.



A qui, quoi souhaitez-tu exprimer ta gratitude ?
Crée une banderole de gratitude avec les mots de ton choix (ex : merci, je pense à..., etc)

.....

.....

.....

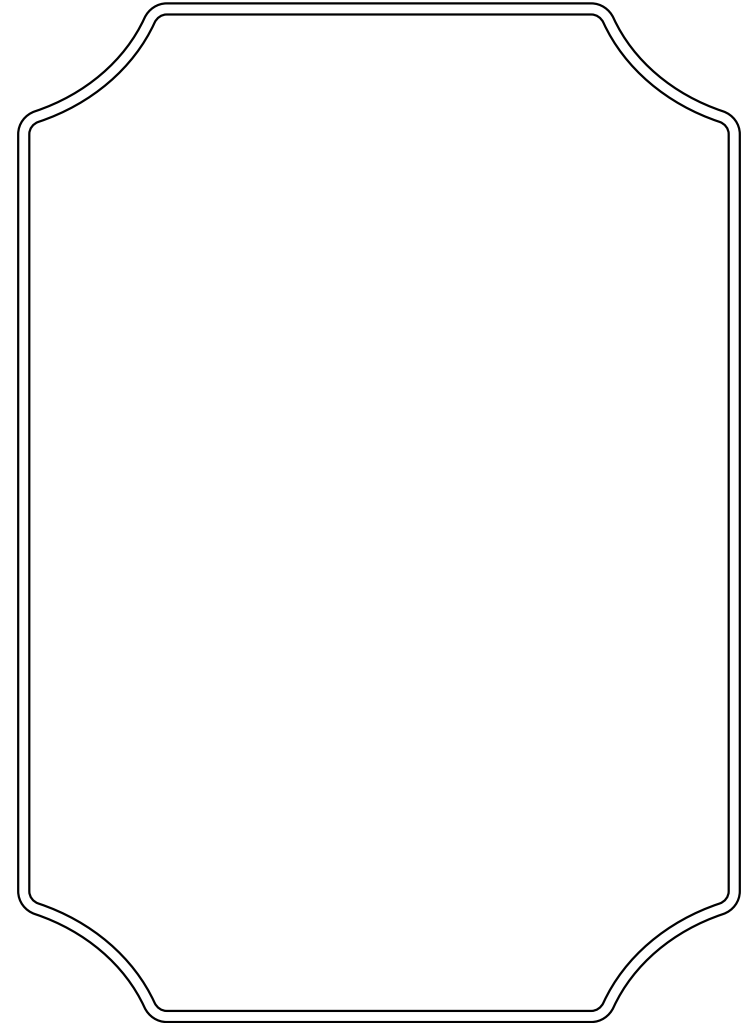
Ma peinture



Petite, je rêvais de devenir médecin et finalement je suis devenue peintre. Je suis morte en 1954 et on dit qu'on parle de moi encore partout dans le monde!

Après l'accident d'autobus, je suis restée des mois dans mon lit. J'étais complètement brisée. Mes parents ont fait construire un chevalet spécial, pour que puisse peindre, et ont fixé un miroir au-dessus de moi. Bientôt, j'ai peint la seule chose que je voyais : moi. Ça s'appelle un auto-portrait.

Regarde-toi dans un miroir et dessine ton auto-portrait.



« Je n'ai peint que ma réalité. »

Ton carnet



Utilise maintenant ton carnet comme tu le souhaites pour écrire et dessiner tes histoires, tes joies, tes peines, ce que tu veux!

www.holafrida-film.com/qc/

