



**Carnet d'exercices  
Cap sur mes  
ressources  
"Zoommaction"**



par Cherine Fahim

**ZOOMACTION**

# ZOOMACTION

## Carnet d'exercices Cap sur mes ressources "Zoommaction"

Ce carnet d'exercices vous guidera à travers un parcours de découverte personnelle, vous aidant à mieux vous connaître et à planifier votre avenir. Conçu pour les adolescents et jeunes adultes, il propose une série d'activités interactives et réflexives pour développer votre conscience de soi.

À travers des exercices variés et accessibles, vous explorerez vos valeurs, vos forces, vos aspirations et vos ressources intérieures. Chaque activité est pensée pour vous permettre de faire un pas de plus vers une meilleure compréhension de qui vous êtes vraiment.

Le programme "Cap sur mes ressources" vise à renforcer votre résilience et votre bien-être mental en vous donnant des outils concrets pour naviguer les défis de la vie quotidienne. Cette approche se base sur les dernières recherches en psychologie clinique et de la santé ainsi que les neurosciences.

Dans ce carnet, vous trouverez :

- Des activités de réflexion personnelle
- Des exercices pour identifier vos forces et vos valeurs
- Des outils pour clarifier vos objectifs et aspirations
- Des techniques pour développer votre confiance en vous
- Des stratégies pour cultiver la résilience face aux défis

Prenez votre temps, soyez honnête avec vous-même, et profitez de ce voyage de découverte de soi.



par Cherine Fahim



## Trucs pour apprendre à te connaître

À partir de l'adolescence, la question de qui on est et de qui on souhaite devenir prend une place de plus en plus importante. Ça peut être vraiment complexe de trouver des réponses à ces questions-là puisque le développement de la partie préfrontal (au-dessus de tes yeux) de ton cerveau n'est pas encore achevé.

En plus, cette période de ta vie est marquée par des changements physiques, émotionnels et sociaux qui peuvent parfois sembler déroutants. Les transformations corporelles, les fluctuations émotionnelles et l'évolution de tes relations sociales peuvent créer un sentiment de confusion.

Adolescent, tu te retrouves souvent à naviguer entre ton identité d'enfant et celle d'adulte en devenir, ce qui peut générer des questionnements profonds sur ton identité.

Chaque personne suit son propre rythme dans cette découverte de soi, et c'est tout à fait normal de se sentir perdu·e par moments.

Certains jours, tu peux te sentir sûr·e de toi et de tes choix, alors que d'autres jours, tu peux avoir l'impression de ne plus savoir qui tu es vraiment.

Ces fluctuations font partie intégrante du processus de développement et contribuent à forger progressivement ton identité unique.

Se connaître soi-même est le début de toute sagesse. Prends le temps d'explorer qui tu es vraiment, c'est l'un des plus beaux cadeaux que tu puisses t'offrir.

Souviens-toi que cette démarche est personnelle et que tu es libre d'adapter les exercices selon tes besoins et tes préférences. L'important est qu'ils te soient utiles dans ton cheminement vers une meilleure connaissance de toi-même.

À travers ce carnet, tu découvriras que la connaissance de soi n'est pas une destination finale, mais plutôt un voyage continu. Chaque nouvelle expérience, chaque rencontre, chaque défi surmonté t'apporte un nouvel éclairage sur qui tu es. C'est un processus d'apprentissage qui se poursuit tout au long de la vie, et qui devient de plus en plus enrichissant à mesure que tu développes ta capacité d'introspection.

N'oublie pas que te connaître, c'est aussi accepter que tu es un être en constante évolution. Ce que tu découvres aujourd'hui sur toi-même pourra évoluer avec le temps, et c'est cette capacité d'adaptation et de transformation qui fait la richesse de l'expérience humaine.

Chaque exercice a été élaboré et adapté spécifiquement aux enjeux que traversent les adolescents et jeunes adultes d'aujourd'hui.



### Exploration

Des exercices pour explorer différentes facettes de ta personnalité et découvrir ce qui te rend unique. Tu pourras identifier tes goûts, tes préférences et les éléments qui constituent ton caractère distinctif.



### Réflexion

Des questions pour stimuler ta réflexion personnelle et approfondir ta compréhension de toi-même. Ces interrogations t'amèneront à considérer des aspects de ta personnalité auxquels tu n'avais peut-être jamais pensé auparavant.



### Expression

Des espaces pour t'exprimer librement et créativement, sans jugement ni contrainte. Ces moments d'expression te permettront de dévoiler des parties de toi qui restent parfois cachées dans le quotidien.



### Connexion

Des activités pour mieux comprendre tes relations avec les autres et ton environnement. Tu découvriras comment tes interactions sociales façonnent ton identité et comment tu peux créer des liens significatifs.



### Connais-tu ton cerveau

Des informations fascinantes sur le développement cérébral à l'adolescence et des exercices pour comprendre comment ton cerveau influence tes pensées, tes émotions et tes comportements.



### Connais-tu tes forces et tes valeurs

Des activités pour identifier les qualités qui te caractérisent et les principes qui guident tes choix, te permettant ainsi de prendre des décisions plus alignées avec qui tu es vraiment.

En parcourant ce carnet à ton rythme, tu pourras progressivement construire une image plus claire de qui tu es aujourd'hui et de qui tu aspiras à devenir. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses dans ce processus, seulement des découvertes qui t'aideront à tracer ton propre chemin. N'hésite pas à revenir sur certains exercices au fil du temps, car la connaissance de soi est un processus continu qui évolue avec toi.

# Pourquoi la connaissance de soi est-elle si importante ?

Mieux te connaître te permettra de faire des choix plus éclairés dans tous les domaines de ta vie.

Quand tu comprends tes forces, tes valeurs et tes aspirations, tu peux prendre des décisions qui sont véritablement alignées avec qui tu es.

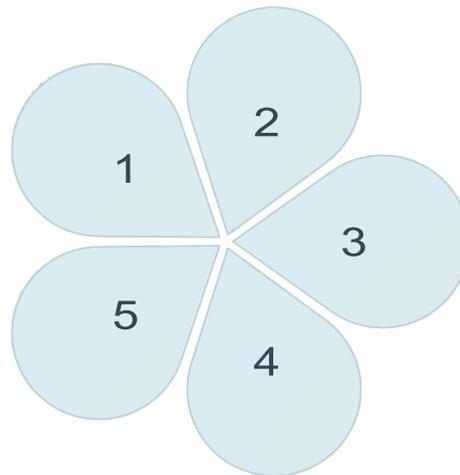
**Cela te permet de :**

## **Développer une meilleure estime de toi**

En reconnaissant et en valorisant tes qualités uniques

## **T'orienter vers des choix d'études et de carrière**

Qui correspondent à tes talents et à tes passions



## **Construire des relations plus authentiques**

et épanouissantes avec les autres

Identifier des objectifs qui ont du sens

**Des objectifs personnels et professionnels** qui correspondent à tes aspirations

## **Gérer plus efficacement tes émotions**

Et faire face aux défis avec plus de résilience

Cette connaissance approfondie de toi-même constitue un véritable super-pouvoir qui t'accompagnera tout au long de ta vie, te permettant de t'adapter aux changements tout en restant fidèle à ton essence.

# Clés essentielles pour devenir un·e adulte épanoui·e

Apprendre à te connaître peut t'aider à mieux vivre ta transition vers l'âge adulte. Pour cela, il existe des clés essentielles, dont les cinq suivantes :

## **Donner du sens à ton histoire de vie**

Comprendre ton parcours et ce qui t'a façonné

## **Connaître tes forces et tes vulnérabilités**

Identifier tes qualités et tes points d'amélioration

## **Préciser les appartenances et caractéristiques qui te définissent**

Reconnaître ce qui fait de toi une personne unique

## **Identifier tes modèles de référence**

Reconnaître les personnes qui t'inspirent

## **Savoir ce qui est important pour ton avenir**

Définir tes objectifs et tes valeurs

Tu trouveras dans ce carnet un exercice pour chacune de ces clés qui te permettra de réfléchir sur différents aspects de toi-même.

Nous t'invitons à effectuer tous les exercices à ton rythme et dans l'ordre qui te convient. Le plus important est que tu acquières des trucs pour apprendre à mieux te connaître.

# Exercice 1. Donner du sens à ton histoire de vie

Pour ce premier exercice, nous te proposons de raconter ta vie comme s'il s'agissait d'un livre composé de plusieurs chapitres (ou d'une série comptant plusieurs épisodes).

Chaque chapitre ou épisode représente une période de ta vie. Nous t'invitons ainsi à identifier, à partir de la ligne du temps présentée aux pages suivantes, les grands chapitres (ou épisodes) de ta vie et à en imaginer la suite (tes projets de vie). Voici ce que nous te suggérons pour compléter ta ligne du temps :

- 1 Inscris l'année de ta naissance ainsi que celle du moment présent sur la ligne du temps.
- 2 Trace une ligne verticale sur la ligne du temps pour définir le début de ton premier chapitre et donne lui un titre (ex. : mon enfance, mon secondaire) ainsi qu'une année de départ.
- 3 Définis une période pour ton chapitre en traçant une autre ligne verticale plus loin sur ta ligne du temps et inscris en dessous l'année de fin du chapitre.
- 4 Inscris autour de ton chapitre toutes les informations qui te semblent pertinentes pour le décrire (ex. : souvenirs, événements, rencontres, émotions, raisons de ton passage vers un autre chapitre). N'hésite pas à utiliser des symboles ou de la couleur au besoin!
- 5 Définis les chapitres suivants de ta vie (jusqu'à aujourd'hui) en suivant les étapes 2 à 4.
- 6 Nous t'invitons enfin à penser à ton futur chapitre en réfléchissant à tes objectifs et aux valeurs qui sont importantes pour toi.

N'hésite pas à adapter la ligne de temps ou bien à la compléter sur une grande feuille de papier pour te permettre d'avoir plus d'espace!

# 1.1. Quelques questions qui pourraient guider ta réflexion

Réfléchir à son histoire personnelle peut parfois sembler intimidant. Les questions suivantes sont conçues pour t'aider à explorer différentes facettes de ton parcours de vie, à identifier les moments clés et à reconnaître les apprentissages que tu as faits en cours de route. Prends ton temps pour y répondre - tu n'es pas obligé-e de tout compléter en une seule fois.

## La structure de ton histoire

- Si tu devais raconter l'histoire de ta vie, par où commencerais-tu ?
- Quels seraient les principales étapes à raconter ?
- Quels sont les évènements-clés, les tournants de ta vie ?
- Si ta vie était un livre, quels titres donnerais-tu aux différents chapitres ?
- Y a-t-il des moments que tu considères comme des "début" ou des "fin" dans ton parcours ?
- Quels ont été les plus grands défis que tu as dû surmonter ?

## Les périodes marquantes

- Quelles sont les périodes de ta vie les plus heureuses ?
- Quels aspects de ta personnalité ont-ils nourri ?
- Quelles sont les périodes les plus difficiles pour toi ?
- Quels enseignements en tires-tu ?
- Comment y as-tu fait face ?
- Y a-t-il des moments où tu as ressenti une transformation importante en toi ?
- Quelles découvertes as-tu faites sur toi-même pendant ces périodes ?
- Quels sont les souvenirs qui te font encore sourire aujourd'hui ?

## Les personnes influentes

- Quelles personnes as-tu rencontrées qui ont beaucoup influencé ton parcours et la personne que tu es devenue ?
- Quels sont les enseignements que tu as reçus de ces personnes ?
- Comment ces relations ont-elles évolué au fil du temps ?
- Y a-t-il des personnes que tu as perdues de vue mais qui ont laissé une empreinte importante dans ta vie ?
- Quelles qualités admires-tu chez les personnes qui t'entourent ?
- Comment ces personnes t'ont-elles aidé-e à te connaître davantage ?

## Tes fiertés et réalisations

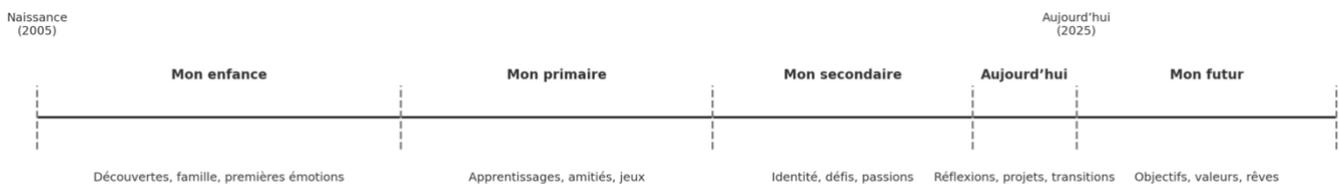
- Parmi tout ce que tu as pu réaliser jusqu'à aujourd'hui, de quoi es-tu le·la plus fier·ère ?
- Pourquoi en es-tu si fier·ère ?
- Qu'est-ce que cela dit à propos de toi ?
- Quelles compétences as-tu développées dont tu es particulièrement satisfait·e ?
- Y a-t-il des obstacles que tu as surmontés et qui te rendent fier·ère ?
- Quelles sont les petites victoires quotidiennes qui comptent pour toi ?

## Tes apprentissages et évolutions

- Quelles sont les leçons les plus importantes que la vie t'a enseignées jusqu'à présent ?
- Sur quels aspects as-tu l'impression d'avoir le plus évolué ?
- Y a-t-il des croyances ou des opinions que tu as complètement changées au fil du temps ?
- Quelles sont les expériences qui t'ont fait grandir le plus rapidement ?
- Comment tes centres d'intérêt ont-ils évolué au fil des années ?

## Tes rêves et aspirations

- Quels étaient tes rêves d'enfant ? Ont-ils évolué ?
- Quelles sont les aspirations qui te tiennent à cœur aujourd'hui ?
- Y a-t-il des aspects de ta vie que tu aimerais transformer ou faire évoluer ?
- Si tu pouvais te projeter dans 5 ans, comment imagines-tu ta vie ?
- Quelles sont les valeurs que tu souhaites incarner dans le prochain chapitre de ta vie ?



N'hésite pas à revenir régulièrement à ces questions. Les réponses peuvent évoluer avec le temps et selon ton état d'esprit. Tu peux aussi choisir celles qui résonnent le plus avec toi à un moment donné et laisser de côté celles qui te semblent moins pertinentes.

L'important est que ces questions t'aident à mieux comprendre ton histoire et à lui donner du sens. Prends le temps de réfléchir à chaque période de ta vie. Tu peux écrire tes réponses dans un carnet personnel ou simplement y penser. L'important est de tisser des liens entre ton passé, ton présent et ton futur pour mieux comprendre qui tu es et qui tu souhaites devenir.

## Naissance

1

Le début de ton histoire personnelle. Cette période comprend tes toutes premières années, tes premiers liens d'attachement et les fondations de ta personnalité.

- Que t'a-t-on raconté sur ta naissance et tes premières années ?
- Y a-t-il des anecdotes familiales importantes qui remontent à cette période ?
- Quelles personnes ont joué un rôle crucial dans tes premiers moments de vie ?

2

## Enfance

Tes premiers souvenirs conscients, tes jeux, tes amitiés d'enfance, tes premières découvertes et apprentissages. Cette période a posé les bases de ta vision du monde.

- Quels sont tes souvenirs les plus vivaces de cette période ?
- Quelles activités te passionnaient quand tu étais enfant ?
- Y a-t-il eu des événements marquants qui ont influencé ton développement ?
- Qui étaient tes héros ou modèles pendant cette période ?

3

## Adolescence

Tes découvertes, défis, explorations et questionnements. Une période de transformation intense où tu as commencé à définir ton identité propre et tes valeurs.

- Quels changements importants as-tu vécus pendant ton adolescence ?
- Quelles relations ont été significatives pour toi durant cette période ?
- Quels ont été tes plus grands défis et comment les as-tu surmontés ?
- Comment tes centres d'intérêt et passions ont-ils évolué ?

4

## Présent

Là où tu es maintenant, avec tes forces, tes défis actuels, tes relations et tes projets en cours. C'est le moment où tu peux faire le point sur ce qui compte vraiment pour toi aujourd'hui.

- Qu'est-ce qui occupe la majeure partie de ton temps et de ton énergie ?
- Quelles sont les personnes qui comptent le plus dans ta vie actuelle ?
- Quels aspects de ta vie actuelle te satisfont pleinement ?
- Quels sont les défis que tu affrontes en ce moment ?
- Comment décrirais-tu la personne que tu es devenue ?

5

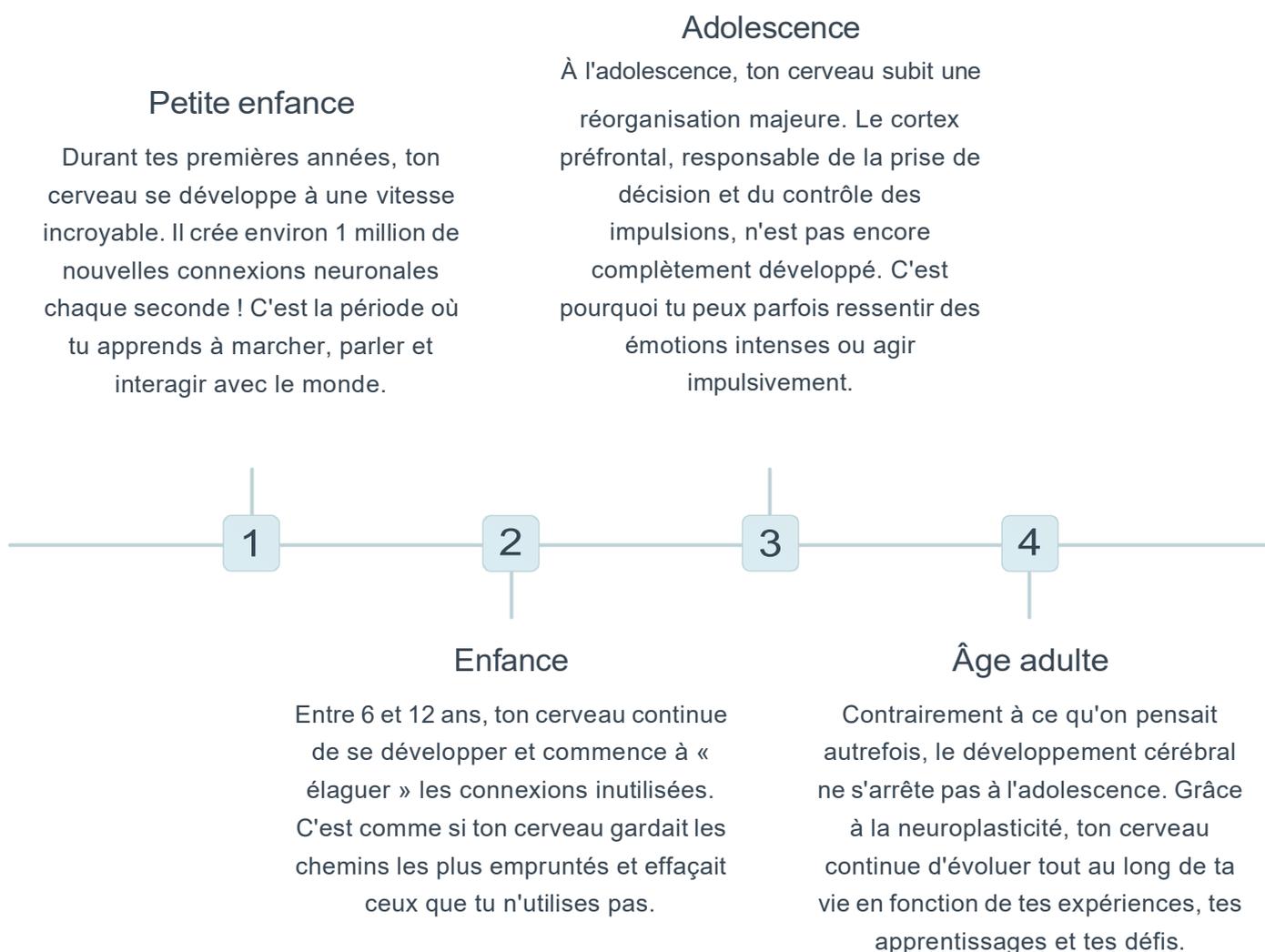
## Futur

Ce que tu imagines, tes aspirations, tes rêves et tes projets, la direction que tu souhaites donner à ta vie.

- Comment imagines-tu ta vie dans 1 an ? Dans 5 ans ? Dans 10 ans ? Quels sont les projets ou objectifs qui te tiennent particulièrement à cœur ? Quelles nouvelles compétences aimerais-tu développer ?
- Quelles valeurs souhaites-tu incarner dans le prochain chapitre de ta vie ? Quelles traces voudrais-tu laisser dans la vie des autres ?

# 1.2. Le savais-tu ? Ton cerveau se développe à travers tes expériences de vie depuis ta naissance, jusqu'à l'adolescence et même au-delà !

A l'adolescence, ton cerveau est comme une œuvre d'art inachevée en constante évolution. Dès ta naissance, il commence à se construire, à créer des connexions entre les neurones, et à s'adapter en fonction de ce que tu vis.



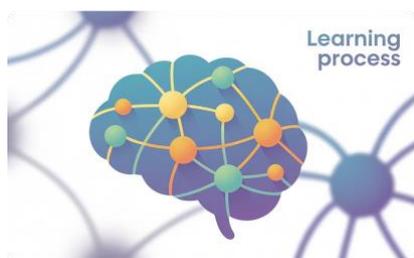
La neuroplasticité nous enseigne une leçon fondamentale : Ton cerveau n'est pas figé, mais en constante évolution. Cela signifie que tu as le pouvoir de le façonner activement. Les difficultés que tu as peut-être rencontrées dans le passé ne déterminent pas ton avenir. Avec de la persévérance, les bons outils et un environnement favorable, tu peux littéralement recâbler ton cerveau pour développer de nouvelles compétences et surmonter d'anciens obstacles.

En prenant conscience de ce super-pouvoir cérébral, tu disposes d'un outil précieux pour ton développement personnel. Chaque jour est une opportunité de créer le cerveau que tu souhaites avoir pour ton avenir !

# La neuroplasticité : Ton super-pouvoir cérébral

La neuroplasticité est cette capacité extraordinaire de ton cerveau à se réorganiser, à créer de nouvelles connexions et à s'adapter. C'est comme si ton cerveau était un sculpteur qui remodèle continuellement son œuvre en fonction de tes expériences.

Les scientifiques ont longtemps cru que le cerveau était fixe après l'enfance, mais nous savons maintenant que ton cerveau continue de changer tout au long de ta vie. Cette découverte révolutionnaire nous montre que tu as beaucoup plus de contrôle sur ton développement cérébral que nous ne le pensions auparavant.



## Ton cerveau en évolution

Chaque fois que tu apprends quelque chose de nouveau, que tu relèves un défi ou que tu vis une expérience marquante, ton cerveau se transforme.

Ce que tu vis, ce que tu apprends, les personnes que tu rencontres, tout cela façonne littéralement la structure de ton cerveau.

Chaque nouvelle compétence que tu acquiers, que ce soit jouer d'un instrument, apprendre une langue étrangère ou résoudre des problèmes mathématiques, crée et renforce des circuits neuronaux spécifiques.

Les chercheurs ont découvert que même la simple visualisation d'une activité peut stimuler les mêmes régions cérébrales que lorsque tu réalises physiquement cette activité.

C'est pourquoi l'imagination et la méditation peuvent aussi contribuer à façonner ton cerveau.



## Expériences enrichissantes

C'est pourquoi il est si important de t'exposer à des expériences diverses et enrichissantes.

En comprenant comment fonctionne ton cerveau, tu peux mieux te comprendre toi-même et faire des choix qui favorisent ton développement et ton bien-être. Les activités créatives, sportives, sociales et intellectuelles stimulent différentes parties de ton cerveau et contribuent à créer un réseau neuronal plus riche et plus résilient.

La diversité des expériences est particulièrement cruciale à l'adolescence, quand ton cerveau subit d'importantes restructurations. Sortir de ta zone de confort et explorer de nouveaux horizons permet de maximiser cette période exceptionnelle de plasticité cérébrale. Et n'oublie pas que le sommeil, l'alimentation et l'exercice physique sont aussi essentiels pour optimiser cette neuroplasticité.



## Sculpte ton cerveau

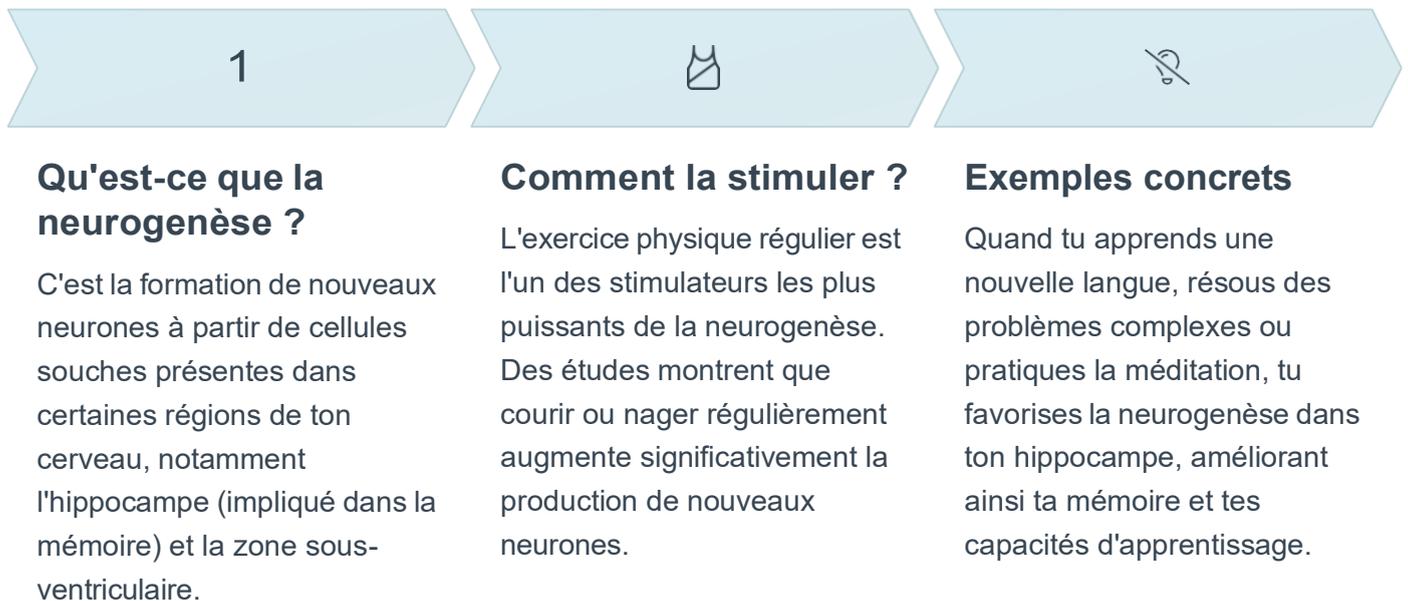
Alors, la prochaine fois que tu apprends quelque chose de nouveau ou que tu surmontes un obstacle, rappelle-toi que tu es en train de sculpter ton cerveau, neurone par neurone !

Cette sculpture neuronale se produit aussi lorsque tu développes tes forces de caractère et tes compétences socio-émotionnelles. Chaque fois que tu fais preuve de persévérance face à un défi, que tu pratiques l'empathie envers les autres ou que tu gères efficacement tes émotions, tu renforces les circuits cérébraux associés à ces capacités.

Il est important de savoir que ce processus demande du temps et de la répétition. C'est un peu comme créer un sentier dans une forêt : plus tu empruntes le même chemin, plus il devient visible et facile à suivre. De même, plus tu pratiques une compétence ou une habitude, plus les connexions neuronales associées se renforcent.

# Mieux encore ! Le savais-tu ? Ton cerveau n'est pas doté d'1 super-pouvoir "la neuroplasticité" mais il y en a un 2ème : La neurogenèse !

La neurogenèse est la capacité fascinante de ton cerveau à créer de nouveaux neurones tout au long de ta vie, même à l'âge adulte. Pendant longtemps, les scientifiques pensaient que nous naissons avec tous nos neurones et que nous ne pouvions qu'en perdre. Aujourd'hui, nous savons que c'est faux !



## Exemples de la neurogenèse en action

- **Après une blessure cérébrale** : Ton cerveau peut générer de nouveaux neurones pour remplacer partiellement ceux qui ont été endommagés, contribuant ainsi à la récupération.
- **Pendant l'apprentissage intensif** : Lorsque tu étudies intensément pour un examen, ton hippocampe produit davantage de neurones pour t'aider à mémoriser et traiter les nouvelles informations.
- **Avec l'activité physique** : Des recherches ont montré que des adolescents qui font de l'exercice régulièrement présentent une neurogenèse plus active et de meilleures performances cognitives.

Les facteurs qui favorisent la neurogenèse sont similaires à ceux qui stimulent la neuroplasticité : un sommeil de qualité, une alimentation équilibrée riche en antioxydants, l'apprentissage continu, et un environnement stimulant. À l'inverse, le stress chronique, la privation de sommeil et certaines substances toxiques peuvent la ralentir. En prenant soin de ton cerveau dès maintenant, tu investis dans ton futur en maximisant ces deux superpouvoirs : la neuroplasticité et la neurogenèse !

# Exercice 2. Chapitre futur

**Quels sont tes objectifs de vie ?**



Utilise cet espace pour noter tes objectifs à court, moyen et long terme.

Pense à ce que tu aimerais accomplir dans différents domaines de ta vie.

**Quels sont tes valeurs ?**



Réfléchis aux principes qui te guident dans tes choix et décisions.

Qu'est-ce qui est vraiment important pour toi ?



## Définir tes objectifs

Identifie ce que tu souhaites accomplir



## Clarifier tes valeurs

Comprends ce qui est important pour toi



## Planifier ton parcours

Établis les étapes pour y arriver



## Réaliser ton potentiel

Avance vers la vie que tu souhaites

## 2.1. La boussole des valeurs

Les valeurs sont comme une boussole intérieure qui te guide dans tes choix et tes actions. Elles reflètent ce qui est vraiment important pour toi et forment la base de ton identité. Comprendre tes valeurs t'aide à prendre des décisions qui sont en accord avec qui tu es vraiment.

Identifie celles qui sont importantes pour toi parmi ces exemples :

### Empathie / Compassion

Comprendre et partager les émotions des autres, être bienveillant et aider ceux qui en ont besoin.

### Responsabilité

Assumer les conséquences de tes actions, prendre soin de ton environnement et contribuer positivement à ta communauté.

### Curiosité

Garder l'esprit ouvert, explorer de nouvelles idées et chercher à comprendre le monde qui t'entoure.



### Équité

Traiter chacun avec justice et respect, défendre l'égalité et l'inclusion dans ton environnement.

### Courage

Oser affronter tes peurs, persévérer face aux difficultés et rester fidèle à tes convictions.

### Authenticité

Être honnête avec toi-même et les autres, assumer qui tu es vraiment et tes choix.

Réfléchis à tes propres valeurs fondamentales. Quelles sont celles qui résonnent le plus avec toi ? Comment influencent-elles tes décisions quotidiennes ?

### Explorer tes valeurs plus profondément

Tes valeurs peuvent évoluer avec le temps et selon tes expériences. Il est important de les revisiter régulièrement pour voir si elles correspondent toujours à ta vision de la vie.

- Y a-t-il des moments où tu as senti un conflit entre tes actions et tes valeurs ?
- Comment réagis-tu quand quelqu'un agit à l'encontre de tes valeurs fondamentales ?
- Quelles valeurs aimerais-tu renforcer dans ta vie quotidienne ?
- Parmi tes proches, qui partage tes valeurs et comment cela influence-t-il votre relation ?

Se connecter à ses valeurs profondes peut être une source de motivation et de résilience face aux défis. Elles te serviront de guide lorsque tu devras faire des choix importants pour ton avenir.

## 2.2. Connaître tes forces et tes vulnérabilités

Ce n'est pas toujours évident de connaître ses forces et ses traits de personnalité dominants.

Pourtant, le fait d'en avoir conscience nous permet de renforcer notre confiance en nous et de pouvoir faire des projets en harmonie avec qui l'on est. Voici une liste de traits de personnalité fréquemment rencontrés dans la population générale :

- Accueillant
- À l'écoute des autres
- Agile
- Ambitieux
- Amusant
- Analytique
- Anxieux
- Astucieux
- Audacieux
- Authentique
- Autonome
- Autoritaire
- Aventureux
- Axé sur les résultats
- Calme
- Chaleureux
- Communicatif
- Compétitif
- Compréhensif
- Concret
- Coopératif
- Courageux
- Courtois
- Créatif
- Critique
- Cultivé
- Curieux
- Débrouillard
- Décidé
- Dépendant
- Désireux d'apprendre constamment
- Désordonné
- Dévoué
- Digne de confiance
- Diplomate
- Direct
- Discipliné
- Discret
- Disponible
- Distrait
- Doux
- Dynamique
- Économe
- Efficace
- Émotif
- Encourageant
- Endurant physiquement
- Énergique
- Enjoué
- Entêté
- Expressif
- Extraverti
- Fonceur
- Généreux
- Habile
- Honnête
- Idéaliste
- Imaginatif
- Imprévisible
- Impulsif
- Indépendant
- Indulgent
- Ingénieux
- Intellectuel
- Intolérant
- Intuitif
- Jovial
- Juste
- Leader
- Logique
- Loyal
- Maladroit
- Marginal
- Mature
- Méthodique
- Meticuleux
- Minutieux
- Naturel
- Objectif
- Optimiste
- Ordonné
- Orgueilleux
- Original
- Ouvert d'esprit
- Passionné
- Patient
- Perfectionniste
- Persévérant
- Perspicace
- Persuasif
- Ponctuel
- Pratique
- Prévoyant
- Raisonnable
- Rationnel
- Réaliste
- Réfléchi
- Réservé
- Respectueux de l'autorité
- Respectueux des différences
- Responsable
- Rêveur
- Rigide
- Rigoureux
- Sensible
- Sérieux
- Serviable
- Simple
- Sincère
- Sociable
- Solitaire
- Souple
- Souriant
- Spontané
- Stable
- Studieux
- Sûr de soi
- Sympathique
- Tenace
- Tolérant
- Travailleur

# Connaître tes forces et tes vulnérabilités

## Mes 5 traits dominants

Parmi ces propositions (tu peux aussi en ajouter), choisis les 5 qui te décrivent le plus :

Exemples de traits chez les ados :  
 créatif, passionné, loyal envers tes amis, persévérant face aux défis, curieux d'apprendre de nouvelles choses, sensible aux émotions des autres, déterminé à atteindre tes objectifs...

- 
- 
- 
- 
- 

Réfléchis à comment ces traits se manifestent dans ton quotidien. Par exemple, si tu es "créatif", penses-tu à ta façon de résoudre des problèmes, à tes talents artistiques, ou à ta capacité à imaginer des histoires?

## Ma fierté

Parmi ces caractéristiques, laquelle te rend le plus fier·ère de toi-même ?

Raconte une situation au cours de laquelle cette qualité s'est particulièrement manifestée (ex. : si tu as choisi « drôle », tu peux raconter la dernière fois que tu as fait rire ta bande d'ami·e·s) :

Autres exemples pour t'inspirer :

- ♦ Si tu es "persévérant", peut-être as-tu continué à t'entraîner pour un sport malgré les difficultés
- ♦ Si tu es "attentionné", peut-être as-tu soutenu un·e ami·e traversant une période difficile
- ♦ Si tu es "créatif", peut-être as-tu réalisé un projet original qui a impressionné ton entourage
- ♦ Si tu es "responsable", peut-être as-tu pris en charge l'organisation d'un événement important

N'oublie pas que reconnaître tes qualités n'est pas de la vantardise, mais une étape importante pour mieux te connaître et développer ta confiance en toi !

La forme masculine employée dans les exemples de cette fiche, a une valeur de genre neutre et elle est utilisée dans ce texte uniquement dans le but d'en alléger la forme et d'en faciliter la lecture

## 2.3. Préciser les appartenances et caractéristiques qui te définissent

Nous avons tous et toutes des caractéristiques qui façonnent notre identité et influencent comment les autres nous perçoivent.

Ces caractéristiques peuvent être liées à notre origine (nationalité, culture, langue, spiritualité), nos passions (sports, arts, musique), nos traits de personnalité (comme ceux que tu as identifiés précédemment), nos valeurs ou nos appartenances à différents groupes.

Ce qui est fascinant, c'est qu'une même caractéristique peut avoir une importance très différente d'une personne à l'autre.

Par exemple, pour certain·e·s, être musicien·ne est au cœur de leur identité, tandis que pour d'autres, c'est simplement un passe-temps occasionnel.

De plus, notre relation avec ces caractéristiques varie : certaines nous rendent fier·ère·s (comme peut-être ton trait dominant que tu as identifié plus tôt), d'autres peuvent être source d'inconfort ou même de honte. Et ces sentiments peuvent évoluer avec le temps et les expériences !

### Exercice : La carte de ton identité

Sur une feuille de papier, dessine un cercle au centre avec ton nom ou un symbole qui te représente. Autour de ce cercle, dessine :

- Des cœurs pour les caractéristiques qui te définissent et dont tu es fier·ère (ex. : ta créativité, ton origine culturelle, ton talent sportif)
- Des nuages pour celles qui te définissent mais face auxquelles tu ressens de l'ambivalence ou de la honte (ex. : une difficulté d'apprentissage, un trait physique)
- Des cercles simples pour celles qui font partie de toi mais que tu considères comme neutres

Pour chaque élément, indique à quel point il contribue à définir qui tu es en le plaçant plus ou moins près du centre (plus c'est près, plus c'est important) avec un pourcentage entre 0%-100%.

Cet exercice t'aidera à mieux comprendre ce qui constitue ton identité unique et comment tu te positionnes face à ces différentes facettes de toi-même.

Tu peux refaire cet exercice à différents moments de ta vie pour observer comment ton identité évolue avec le temps.

# La carte de ton identité

A decorative circular frame composed of a rainbow arc. The frame is adorned with various elements: two large pink hearts, two white clouds, and several colorful spheres in shades of teal, purple, and pink. Small black hearts and circles are scattered around the frame. The background features soft, watercolor-like washes of yellow, pink, and green.

**Exemple  
de carte  
d'identité  
Personnelle**

Tu peux refaire cet exercice autant de fois que tu en ressens le besoin, car tes réponses peuvent varier en fonction de la période et du contexte de ta vie.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses ! Tu peux utiliser l'espace ci-dessous pour noter les constats que tu fais suite à cet exercice. N'hésite pas à explorer les liens entre différentes caractéristiques, comme par exemple comment ton pays de résidence influence peut-être tes loisirs, ou comment ta santé affecte ton engagement social. Ces intersections peuvent révéler des aspects importants de qui tu es vraiment. Après avoir complété le tableau, nous te proposons de réfléchir aux constats que tu fais en le regardant. Voici quelques questions pour guider ta réflexion :

**As-tu trouvé cela facile de faire le tri entre ce qui te caractérise ou non ?** Ou, à l'inverse, plus difficile que tu ne le pensais ?

Par exemple, as-tu hésité longtemps pour certaines caractéristiques comme "vie communautaire" ou "rôle d'aidant" ?

**Quel est le principal constat qui te vient à l'esprit quand tu regardes tes réponses ? Il peut aussi y en avoir plusieurs !**

Par exemple : "Je réalise que ma famille et mes amitiés sont au cSur de mon identité" ou "Je suis surpris(e) de voir que mon travail occupe tant de place dans ma définition de moi-même".

**Parmi les caractéristiques qui te définissent, y en a-t-il quelques-unes qui te semblent particulièrement importantes dans ton identité ?**

Sont-elles cohérentes avec tes valeurs et tes aspirations pour l'avenir ?

**As-tu noté certaines caractéristiques dont tu as honte ?** Sais-tu d'où te vient ce sentiment-là ? Qu'est-ce qui pourrait t'aider à ne plus ressentir cela ? Est-ce que cette honte vient de toi ou de l'influence de ton entourage ou de la société ?

**Y a-t-il des contradictions entre certaines caractéristiques qui te définissent ?** Comment vis-tu ces contradictions au quotidien ?

Par exemple, entre tes convictions environnementales et ton mode de vie actuel, ou entre tes aspirations professionnelles et tes valeurs familiales.

**Comment ces différentes caractéristiques ont-elles évolué avec le temps ?** Y en a-t-il qui ont pris plus d'importance récemment ?

Par exemple, peut-être que ton intérêt pour l'art ou la nature s'est développé ces dernières années, ou que ton identité professionnelle est devenue plus centrale.

**Quelles sont les caractéristiques que tu aimerais développer davantage dans ton identité future ?**

Penses-tu à des aspects comme l'engagement social, la créativité, ou les relations interpersonnelle

**Si tes proches devaient décrire ton identité,** penserais-tu qu'ils mettraient en avant les mêmes caractéristiques que toi ? Pourquoi ? Cette réflexion peut t'aider à voir si l'image que tu as de toi-même correspond à celle que les autres perçoivent.

## 2.4. Identifier tes modèles de référence

La connaissance de soi passe notamment par la connaissance des personnes qui nous ont servi de modèles ou qui nous ont éduqués.

À l'adolescence ou au cours de la transition vers l'âge adulte, les jeunes peuvent avoir tendance à être critiques vis-à-vis de leur·s parent·s et à rejeter ce que leur·s parent·s représentent ou ce qu'ils leur ont transmis.

C'est un processus normal, qui fait partie du développement : cela permet de s'individualiser davantage ! Pour les jeunes dont les parents ont des problèmes de santé mentale (ou d'autres difficultés), ce processus peut être encore plus présent.

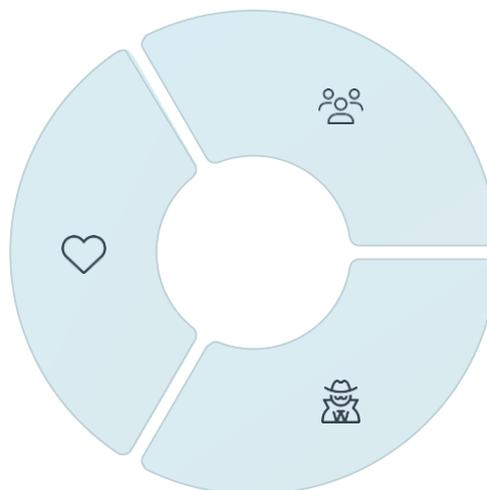
Plusieurs rapportent ainsi avoir honte de leur·s parent·s et tout faire pour ne pas lui ou leur ressembler.

Dans ces moments-là, il peut être bon de prendre un pas de recul pour se souvenir des forces de nos parents/tuteurs et de ce qu'ils ont pu nous transmettre de positif.

Il se peut que tu aies de la difficulté à les identifier, surtout si tu ressens de la colère ou de la honte vis-à-vis de ta famille. Tu peux toujours y revenir plus tard.

### Qualités transmises

Pour chaque parent/tuteur·trice, indique les trois grandes qualités que cette personne t'a transmises, que tu voudrais avoir ou que tu admires chez elle :



### Parent/tuteur·trice #1

- Qualité 1
- Qualité 2
- Qualité 3

### Autres influences

Pense aux autres personnes qui ont eu une influence positive sur ta vie

# Autres modèles



Y a-t-il des gens qui ont beaucoup d'importance dans ta vie et qui ne font pas partie de ta famille biologique?

Qui sont les personnes qui t'inspirent/que tu prends pour modèles ?

Pourquoi représentent-elles des modèles pour toi ?

Ces personnes ont souvent une influence considérable sur notre développement personnel et nos choix de vie.

Elles peuvent être des sources d'inspiration dans différents domaines : professionnel, artistique, sportif, ou même dans la façon d'aborder les relations humaines et les défis de la vie.

Identifier ces modèles peut t'aider à mieux comprendre tes propres aspirations et valeurs.

Parfois, nous admirons chez les autres des qualités que nous possédons déjà sans le savoir, ou des traits que nous souhaitons développer en nous-mêmes.



## Enseignants

Des professeurs qui t'ont particulièrement marqué par leur passion, leur approche pédagogique ou leur soutien dans ton parcours.

Peut-être ont-ils cru en toi quand tu doutais, ou t'ont-ils transmis l'amour d'une matière qui te passionne aujourd'hui.



## Amis proches

Des amis dont tu admires certaines qualités comme le courage, la résilience, la créativité ou la générosité.

Ces personnes peuvent t'inspirer au quotidien par leur façon d'être et d'agir, même sans en être conscientes.

Leur influence peut être subtile mais profonde.

# Il y a également d'autres catégories de personnes qui peuvent servir de modèles inspirants :

**Mentors** : des personnes plus expérimentées qui te guident et te conseillent dans ton parcours

**Figures historiques** : des personnages du passé dont les actions ou les idées continuent d'inspirer

**Personnes de ta communauté** : des individus qui s'engagent localement et font une différence autour d'eux

Utilise cet espace pour noter les personnes qui t'inspirent et les qualités que tu admires chez elles. Réfléchis à comment ces qualités pourraient t'aider dans ton propre parcours.

Pose-toi ces questions supplémentaires :

Qu'est-ce qui me touche particulièrement chez ces personnes?

Est-ce leur expertise, leur personnalité, leurs valeurs ?

Comment pourrais-je intégrer certaines de leurs qualités dans ma propre vie ?

Y a-t-il des aspects de ces modèles que je souhaite adapter plutôt qu'adopter tels quels ?

N'oublie pas que s'inspirer de quelqu'un ne signifie pas chercher à devenir cette personne. Tu peux prendre ce qui résonne avec toi tout en restant fidèle à ta propre identité.

## 2.5. Savoir ce qui est important pour ton avenir

L'adolescence et la période de transition vers l'âge adulte sont des moments de la vie où l'on est très souvent amenés à devoir faire des choix et à prendre des décisions pour nous-mêmes (ex. : décider de s'inscrire à un club de sport, choisir un programme d'études).

Préciser les projets qui nous tiennent à cœur est un bon moyen pour faire des choix cohérents avec ce que l'on souhaite devenir et nous donner la motivation nécessaire pour persévérer dans ces choix.

Lorsque ce qui nous tient à cœur nous semble encore flou (ce qui est très souvent le cas à l'âge qui est le tien !), le meilleur choix peut être d'explorer différentes options (ex. : se renseigner sur différents programmes d'études) afin de préciser ce qui nous correspond.

Nous t'invitons ici à faire le point sur ce que tu aimerais devenir dans les prochaines années, puis à identifier les forces que tu possèdes déjà pour t'approcher de ton objectif ainsi que les actions à réaliser pour avancer vers ton but.



### Explorer

Découvrir différentes possibilités et options



### Identifier

Reconnaître ce qui te correspond vraiment



### Planifier

Définir les étapes pour atteindre tes objectifs



### Agir

Mettre en œuvre ton plan et t'adapter au besoin

# Ton arbre de projet

Imagine que le parcours à suivre pour atteindre un projet ou un but qui te tient à cœur prend la forme d'un arbre.



## Branches/Sommet : Ton But

Les branches et les feuilles représentent ton projet ou ton but final.

Que souhaites-tu accomplir ? Quel est ton rêve ou ton objectif ?



## Tronc : Ton Chemin/Tes actions

Le tronc correspond aux actions à entreprendre pour atteindre ton but.

Quelles étapes dois-tu suivre ? Quelles compétences dois-tu développer ?



## Racines : Tes forces / Tes valeurs

Les racines symbolisent tes forces, qualités et ressources actuelles.

Sur quelles qualités personnelles peux-tu compter ? Quel soutien as-tu déjà ?

Utilise cette métaphore pour visualiser ton projet et identifier clairement ce qui te permettra de l'atteindre. N'hésite pas à créer plusieurs arbres pour différents projets qui te tiennent à cœur.

Utilise le schéma de la page suivante pour inscrire les informations relatives à chaque partie de ton arbre.

Nous te conseillons de faire un schéma par projet ou but.

Tu peux aussi reproduire ce schéma sur une plus grande feuille de papier afin de te donner plus d'espace pour écrire, ou même pour te permettre d'y ajouter d'autres arbres l'un à côté de l'autre qui présentent tes autres projets! N'hésite pas à laisser aller ta créativité pour réaliser cet exercice.



# Comprendre la Structure

## **Exercice : Ton arbre**

**Les branches et les feuilles de mon arbre : Le projet/but qui me tient à cœur :**

**Le tronc de mon arbre : Les choses que je peux faire pour avancer vers mon projet/but:**

**Les racines de mon arbre sont mes forces**

**Les actions que j'ai déjà entreprises :**



# ZOOMACTION

## Exercice : ton arbre

Commence par définir le projet ou le but qui est important pour toi. Identifie ensuite tes racines et finis par le tronc (les choses que tu peux faire).

Si tu n'as pas de projet ou but précis en ce moment, tu peux simplement écrire « Trouver un projet qui me motive/me correspond », par exemple, et orienter ta réflexion dans cette direction.

Une fois ton arbre complété, réfléchis à quel moment tu pourrais réaliser tes actions que tu as précisées (le tronc) et aux personnes qui pourraient t'aider à les faire, au besoin (ex. : un·e ami·e, un·e enseignant·e).

Tu peux utiliser l'outil Ton cercle de soutien pour t'aider à réfléchir à ces personnes.

Nous te conseillons de revenir régulièrement à ton arbre pour faire le point. En effet, il se peut que tu aies à réajuster certaines choses en cours de route.

Faire le point pourrait aussi te motiver à poursuivre tes efforts puisque cela te permettra de voir que tu avances progressivement vers la vie que tu souhaites avoir et la personne que tu veux devenir!



# Tous ces exercices te permettent d'être présent à toi même et aux autres, d'avoir une PRESENCE

Voilà en résumé ce qui se passe dans ton cerveau quand tu veux changer, apprendre, ou t'apaiser

## P Prédiposition

Ton cerveau a des bases : des choses innées, génétiques, et aussi ton histoire (trauma, sécurité, stress).

Tu ne pars pas de zéro, mais tu ne pars pas tous·tes du même point.

- Certains réagissent vite, fort, d'autres sont plus calmes ce n'est pas « du caractère », c'est souvent du câblage.

## R Réseaux de neurones

Chaque fois que tu penses, fais ou ressens quelque chose, des connexions se créent ou se renforcent dans ton cerveau.

« Les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble ».

- Tu stresses en classe « ton cerveau apprend qu'école = danger ».
- Tu respires ton cerveau apprend que « je peux reprendre le contrôle ».

## E Élagage synaptique

Entre 12 et 25 ans, ton cerveau fait le tri. Il garde les connexions utiles et *supprime* les autres. Plus tu répètes une compétence, plus elle devient automatique.

- Si tu t'entraînes à te calmer, ton cerveau garde les circuits de calme.
- Si tu scroll tous les soirs, ton cerveau garde le réflexe du scroll.

## S Synchronisation

Quand tes pensées, tes émotions, ton corps et ton attention travaillent ensemble & tu es plus clair, plus concentré, plus <toi=.

- Quand tu respires et que tu te recentres tes neurones, ton cœur, ton souffle, et ton attention se synchronisent.
- Quand tu es en panique tout se désynchronise : déconnexion neuronal, pensées en vrac, cœur qui bat fort, attention qui part dans tous les sens.

## E N Elasticité-Neuroplasticité

Ton cerveau peut changer **à tout âge**, mais surtout maintenant.

Chaque jour, il est capable de renforcer ou d'abandonner des connexions.

**Règle :** Ce que tu refais souvent, il le renforce. Ce que tu ne fais plus, il l'oublie.

## C Conscience & attention

Ta conscience, c'est ta capacité à observer ce que tu vis, penses, ressens sans te laisser embarquer. Quand tu apprends à diriger ton attention, tu deviens plus libre

- Tu remarques que tu t'énerves avant un test tu peux agir.
- Tu fonces sans réfléchir c'est ton pilote automatique qui décide.

**E & Et le libre arbitre, ta Capacité à Choisir !** Le but de tout ça ? Ne pas être coincé·e dans des vieux réflexes. C'est de pouvoir dire : Ok, là je vois ce qui se passe & et je choisis quoi faire avec = Tu gagnes en liberté intérieure.

# Bravo pour ce travail de réflexion et d'introspection!



## Une réussite à célébrer

Nous espérons que ces exercices t'auront permis de faire le point sur ce qui fait de toi une personne riche et unique et que le fruit de tes réflexions t'accompagnera dans les prochaines étapes de ta vie, toujours plus proche de ton plein potentiel !



## Un voyage qui continue

La connaissance de soi est un voyage qui se poursuit tout au long de la vie. Chaque expérience, chaque défi et chaque réussite t'aide à mieux comprendre qui tu es vraiment. N'oublie pas que tu peux revenir à ces exercices à différents moments de ta vie. Tes réponses évolueront probablement avec le temps, reflétant ta croissance personnelle.



## De la connaissance à l'action

La connaissance de soi n'est pas une fin en soi, mais plutôt un outil puissant pour t'aider à prendre des décisions alignées avec tes valeurs. Maintenant que tu as exploré tes ressources intérieures, nous t'encourageons à les mettre en action. Tu possèdes en toi tout ce dont tu as besoin pour créer une vie épanouissante et significative !

Utilise tes forces pour surmonter les obstacles,  
appuie-toi sur tes valeurs pour guider tes choix,  
et laisse tes aspirations t'inspirer au quotidien.

Continue à cultiver cette conscience de toi-même  
et à croire en ton potentiel extraordinaire !

