par Cherine Fahim

FICHES D'ACTIVITÉS _ 1 Zoomaction

Objectifs et Plan de Zoomaction

Objectifs du programme

Zoomaction est un programme innovant conçu pour accompagner les adolescent·e·s dans le développement de développement de leurs compétences socio-émotionnelles et cognitives. Nos objectifs principaux sont :
sont :

- Renforcer la confiance en soi et l'estime personnelle
- Développer des mécanismes d'adaptation face aux défis quotidiens
- Améliorer la gestion des émotions et du stress
- Favoriser l'autonomie et la prise de décision éclairée
- Cultiver la résilience et une mentalité de croissance

Structure du programme

Le parcours Zoomaction se compose de 10 modules interactifs, chacun conçu pour aborder un aspect spécifique du aspect spécifique du développement personnel. Chaque module comprend :

Activités pratiques

Exercices concrets pour mettre en application les concepts théoriques et développer de nouvelles compétences

Réflexions guidées

Moments de pause pour analyser ses propres comportements et identifier des pistes d'amélioration

Outils d'auto-évaluation

Méthodes pour mesurer ses progrès et ajuster ses stratégies personnelles

Approche pédagogique

Notre méthode s'appuie sur une approche participative qui encourage les adolescent·e·s à devenir acteurs·rices de leur développement. Nous utilisons le modèle PRESENCE comme cadre conceptuel, permettant d'aborder les différentes dimensions de la croissance personnelle de façon intégrée et cohérente.

Tous les modules sont conçus pour être accessibles, engageants et adaptés au niveau de développement des développement des adolescent·e·s. Les activités peuvent être réalisées individuellement ou en groupe, sous la groupe, sous la supervision d'un·e adulte ou en autonomie selon le contexte.

Le modèle PRESENCE expliqué aux adolescent·e·s

Ce qui se passe dans ton cerveau quand tu veux changer, apprendre, ou t'apaiser

P – Prédisposition

Ton cerveau a des bases : des des choses innées, génétiques, et aussi ton histoire (trauma, sécurité, stress). Tu ne pars pas de zéro, zéro, mais tu ne pars pas tous·tes du même point.

👉 **Exemples :**

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."

👉 **Exemple :**

Tu stresses en classe → ton ton cerveau apprend que "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.

👉 **Exemple :**

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".

👉 **Exemple :**

Quand tu respires et que tu te recentres → ton cœur, ton souffle, et ton attention se synchronisent.

Quand tu es en panique → tout se désynchronise : pensées en vrac, cœur qui bat fort, attention qui part dans tous les sens.

N – 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.

👉 **Exemple :**

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.

En résumé

> Ton cerveau, c'est un sac à dos en évolution. Le modèle **PRESENCE**, c'est ce qui t'aide à :

- comprendre ce que tu vis,
- changer ce qui te bloque,
- et grandir avec plus de choix.

Comment ton cerveau peut t'aider

C'est à travers ce modèle PRESENCE que ton cerveau peut t'aider à :

Gestion du stress & émotions

- Respire & trace → Pour apprendre à gérer le stress en pleine action.
- Zen avant l'effort → Préparer son cerveau avant un défi (école, entretien, conflit...).
- Trop d'émotions ? Trop normal. → Comprendre ce qui se passe dans ta tête et ton corps.
- Pause cerveau → Petit moment pour récupérer, décompresser, retrouver son calme.

Confiance & estime de soi

- Check-toi sans te juger → Identifier tes forces et faiblesses, sans te critiquer.
- À moi la main ! → Reprendre le contrôle quand tout semble partir en vrille.
- J'ai le droit d'essayer → Déconstruire la peur de se planter.
- Et si j'étais OK comme je suis ? → Travailler l'acceptation de soi dans un monde qui compare tout.

Relations & communication

- Clash ou dialogue ? → Trouver d'autres façons de dire ce que tu ressens sans exploser.
- Team moi + les autres → Améliorer ta manière d'être en groupe ou en binôme.
- Je t'écoute si tu m'écoutes → Développer l'écoute active et la réciprocité.

Décision & orientation

- Cap ou pas cap ? → Apprendre à choisir sans se perdre.
- Ta boussole perso → Identifier ce qui compte vraiment pour toi (valeurs, priorités).
- 1 choix = 1 essai → Voir les décisions comme des tests, pas comme des points de non-retour.
- Je trace ma route (même floue) → Avancer même si on n'a pas "tout compris" ou "tout prévu". prévu".

Motivation & passage à l'action

- Mode Ressources : ON → Activer ce qui t'aide à passer à l'action.
- Micro-victoires = Maxi-impact → Valoriser les petits pas.
- C'est ton tour de jouer → Transforme une envie ou une idée en action concrète.

Tu te demandes COMMENT ?

1. Boost ta boussole

Objectif : Identifier ce qui compte pour toi toi pour mieux t'orienter (valeurs, priorités, priorités, envies).

Activité : Questionnaire « Ce qui me fait dire OUI » / Classement en boussole (N-S-E-O) / Discussion en binôme.

2. Mode Ressources : ON

Objectif : Repérer ce qui t'aide à aller mieux ou à rebondir quand ça va mal.

Activité : Carte mentale « Mes ressources perso, relationnelles, physiques, créatives… » / Choisir 3 à tester cette semaine.

3. Check-toi

Objectif : Apprendre à s'observer sans se se juger, à partir de ses pensées, émotions, et émotions, et comportements.

Activité : Tableau "Ce que je pense / Ce que je que je ressens / Ce que je fais" + question « question « Est-ce que ça m'aide ? ».

4. Cap ou pas cap ?

Objectif : Se challenger sur un comportement ou une compétence à tester.

Activité : Carte « Cap perso » à compléter : Je compléter : Je me lance dans quoi ? Pourquoi Pourquoi ? Avec qui ? Pour combien de temps temps ? + validation par un pair.

PRESENCE : Capacité à choisir, Neuroplasticité.

5. À moi la main

Objectif : Sentir qu'on peut reprendre la main main sur une situation qui nous échappe. échappe.

Activité : Choisir une situation difficile / Cerner ce que je contrôle ou pas (rond du contrôle) / Identifier une action possible cette semaine..

6. Ma zone d'action

Objectif : Tracer les domaines dans lesquels tu peux agir (corps, parole, émotions, temps, attention).

Activité : Colorier sa zone d'action sur un dessin de silhouette / Cerner 3 domaines où tu veux "t'entraîner".

7. Ton kit pour avancer

Objectif : Imaginer son sac à dos symbolique avec les outils utiles pour avancer dans la vie perso/pro.

Activité : Dessin ou collage "sac à dos de ressources" / Lister 3 outils essentiels + 1 outil bonus à ajouter dans l'année..

8. Reprends le cap !

Objectif : Se recentrer après un moment de débordement émotionnel ou une phase de doute.

Activité : Écrire un message à soi-même même dans 7 jours / Faire un "reset" avec avec respiration + auto-coaching / Lister 1 Lister 1 priorité claire.

9. Flash compétence

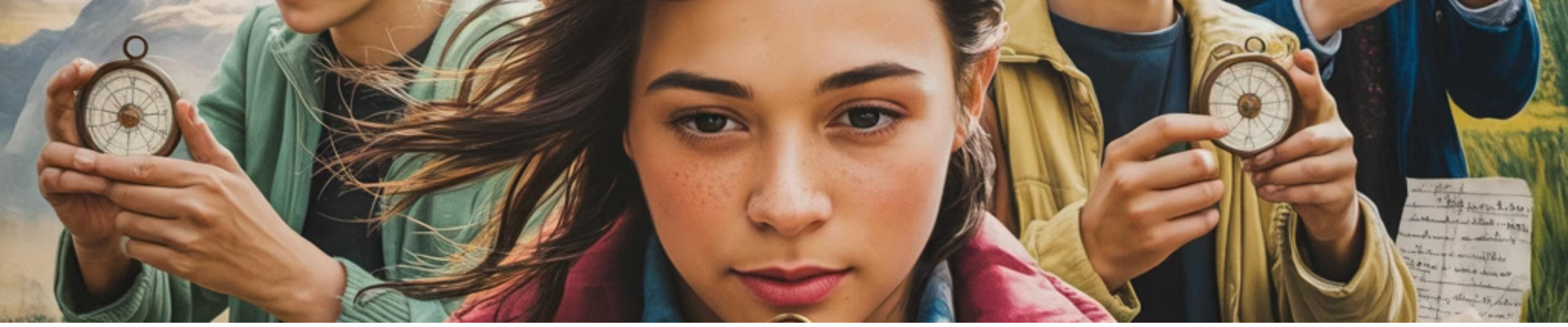
Objectif : Identifier une compétence que tu as développée… sans même t'en rendre compte.

Activité : Compléter une mini-story Insta « Insta « Avant / J'ai vécu / J'ai appris / Maintenant je… » + sticker de fierté.

10. Respire & trace

Objectif de la fiche T'apprendre à reconnaître les signaux de stress dans ton corps.

Check-in rapide (1 min) Note comment tu comment tu te sens **maintenant** : ton ton énergie (0 à 10), ton stress (0 à10). à10).



1. BOOST TA BOUSSOLE

GUIDE ANIMATEUR + CAHIER D'EXERCICE ADO

Objectif général de l'activité

Aider les jeunes à **identifier ce qui compte profondément pour eux** (valeurs, priorités, envies) afin envies) afin de nourrir leur sentiment de direction personnelle. Cette activité alimente les piliers **Prédisposition**, **Conscience**, et **Capacité à choisir** du du modèle PRESENCE.

POUR L'ANIMATEUR·RICE

⏱️ **Durée :** 20 minutes

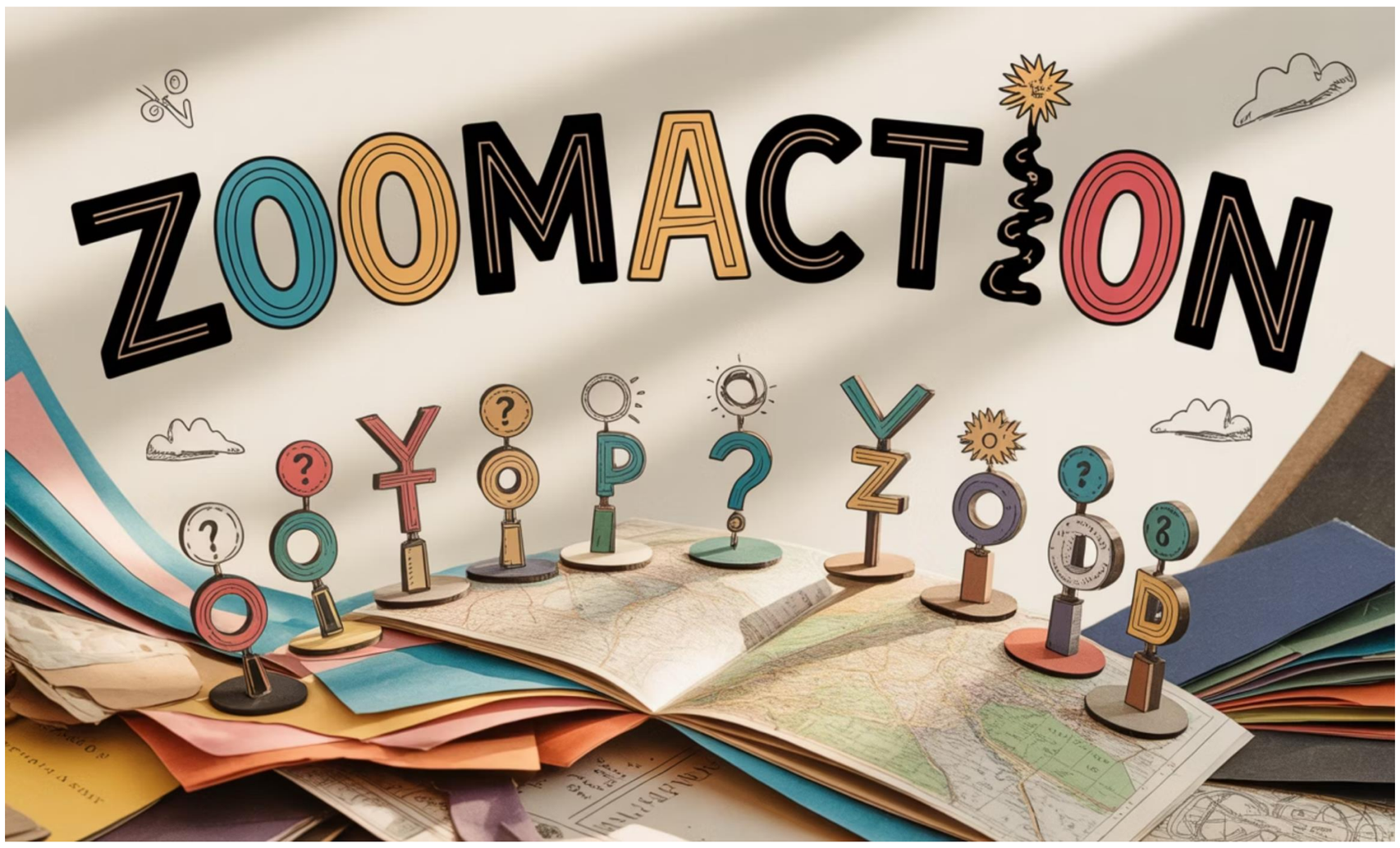
👥 **Format :** individuel + binôme (option)

📦 **Matériel :**

- 1 fiche « Boost ta boussole » par jeune
- Stylos ou crayons de couleur (idéalement 4)
- Un minuteur visible

💡 Conseils d'animation

- Valider toutes les formes de valeurs (y compris "ne pas se sentir jugé").
- Favoriser la confiance : pas de correction, pas de hiérarchie entre les réponses.
- Adapter si besoin en cas de jeunes peu à l'aise avec l'écrit : proposer des images ou un support visuel simplifié.



🔄 Déroulement détaillé (20 min)

Temps	Étape	Instructions
0–2'	Introduction	« Une boussole, c'est ce qui nous guide. Aujourd'hui, tu vas dessiner la tienne : ce qui t'élève, ce qui t'anime, ce que tu veux fuir et ce que tu veux transmettre. »
2–6'	Phrases-réflexion	Distribue la fiche avec 10 amorces à compléter (voir cahier jeune). Laisse les jeunes écrire librement, sans filtre.
6–10'	Axes de valeurs	Invite les jeunes à relire leurs réponses et à les répartir en 4 axes : Protéger – Développer – Éviter – Partager. Utiliser un code couleur si possible.
10–14'	Dessin de la boussole	Sur la fiche, les jeunes placent leurs mots-clés dans les 4 directions : Nord (ce qui les élève), Sud (ce qu'ils veulent éviter), Est (ce qui les met en mouvement), Ouest (ce qu'ils veulent transmettre).
14–18'	Échange binôme (optionnel)	« Quel est ton Nord ? Est-ce que tu étais surpris·e par une de tes directions ? »
18–20'	Debrief	Tour rapide : « Un mot ou une phrase qui résume ta boussole aujourd'hui ». Rappel du lien avec PRESENCE.

CAHIER D'EXERCICE ADO – Boost ta boussole

✍️ Ťİ ė Ĩ Ĝ Ĉ ę F ŎÖ ŐÕŰPÑ ŃÑCE ŐOØMDÑCÈ

1. Ce qui me met en colère, c'est…
2. Ce que je défends, même si c'est difficile, c'est…
3. Ce qui me donne de l'énergie, c'est…
4. Ce que je veux qu'on dise de moi plus tard, c'est…
5. Ce que j'ai envie de transmettre, c'est…
6. Ce que j'aimerais qu'on arrête de faire autour de moi, c'est…
7. Ce qui me touche profondément, c'est…
8. Ce que je veux voir plus souvent dans le monde, c'est…
9. Ce que j'aimerais construire, c'est…
10. Ce que j'aimerais ne plus vivre, c'est…

🎯 Ťİ ė Ĩ Ĝ Č ę F ÕMDEÑ PÑCEØŮŐŎŌCÑCE

- 🔒 Ce que tu veux **protéger**
- 🌱 Ce que tu veux **développer**
- ❌ Ce que tu veux **éviter**
- 💬 Ce que tu veux **partager ou transmettre**

Utilise 4 couleurs ou des symboles pour t'y retrouver.

🧭 ÉTAPE 3 – Dessine ta boussole

Dans chaque direction, écris les mots-clés ou idées :

- **NOR D** = ce qui t'élève, te donne du sens ou du courage
- **SUD** = ce que tu veux éviter, laisser derrière toi
- **EST** = ce qui te met en mouvement, te motive
- **OUEST** = ce que tu veux partager, faire passer aux autres

(Dessine une rose des vents stylisée ou utilise le modèle fourni par l'animateur.)

💬 Ťİ ė Ĩ Ĝ Ç ę ě PŎÒŇÑ ŐÕÞÑØ

Partage (si tu veux) ton Nord avec un·e autre jeune.

📌 POUR ALLER PLUS LOIN (facultatif)

- Garde une photo de ta boussole dans ton téléphone.
- Reviens dessus dans 1 mois : est-ce que ta direction a changé ?

> Ta boussole intérieure t'aide à ne pas te perdre même quand tout change autour de toi.

ČBÌ Î GĜĪ ĜĬ Ĭ Î ¸ Ī F ĜĬ ÈÎ Í

GUIDE ANIMATEUR + CAHIER D'EXERCICE ADO

Objectif général de l'activité

Aider les jeunes à **identifier et activer leurs ressources personnelles** pour réguler leurs émotions et faire face aux moments difficiles. Cette activité mobilise les piliers **R éseaux de neurones** et **Neuroplasticité** du modèle PRESENCE.

POUR L'ANIMATEUR·RICE

⏱️ **Durée :** 20 minutes

👥 **Format :** individuel + binôme (option)

📦 **Matériel :**

- 1 fiche « Mode Ressources : ON » par jeune
- Stylos ou marqueurs de 4 couleurs
- Table ou mur blanc pour poster collectif (optionnel) (optionnel)

💡 F ŎŌOCÑÒÕÈÑĀVDŌÖ MPÒŎŌ

- Propose des exemples variés : respiration, musique, écriture, marche, amis, silence, etc.
- Valide toutes les formes de ressources, même atypiques ou symboliques.
- Encourage à les visualiser comme des « super-pouvoirs personnels ».

🔄 Déroulement détaillé (20 min)

Temps	Étape	Instructions
0–2'	Introduction	« On a tous des ressources, même si parfois on les oublie. Aujourd'hui, on va ouvrir notre coffre perso de trucs qui nous aident à aller mieux. »
2–4'	Expliquer les 4 zones	Présente les 4 types de ressources : physique / émotionnelle / relationnelle / expressive. Donne 1 exemple pour chaque.
4–9'	Brainstorm individuel	Les jeunes remplissent leur fiche avec tout ce qui les aide quand ça ne va pas (lieux, gens, gestes, objets, mantras…).
9–12'	Classement par zones	Ils répartissent leurs idées dans les 4 catégories. Utiliser couleurs ou symboles.
12–14'	Sélection de 3	Chacun choisit les 3 ressources à réactiver cette semaine.
14–18'	Partage en binôme ou petit groupe	Discussion : « Laquelle de tes ressources t'as le plus aidé cette année ? »
18–20'	Ancrage	Encourager l'inscription des 3 ressources sur un support visible (fond d'écran, agenda, papier portefeuille). Lien PRESENCE : Neuroplasticité.

CAHIER D'EXERCICE ADO – Mode Ressources : ON

🧠 ŤĬ ĖĨ ĜĈ ę ĘØMÒÕŒPÖØÖ

« Quand ça va mal, ce qui m'aide c'est… » Écris librement tout ce qui te vient :

- une musique ou un son
- une personne à qui parler
- une activité qui te calme
- un geste ou objet qui te rassure
- un lieu où tu respires mieux
- un truc que tu fais sans t'en rendre compte mais qui mais qui t'aide…

Tu peux noter, dessiner ou faire une carte mentale.

🎯 ÉTAPE 2 – Classe-les dans ces 4 catégories :

- 💪 **Physique** (ex. bouger, dormir, manger, respirer…)
- ❤️ **Émotionnelle** (ex. pleurer, écrire, se rassurer…)
- 👥 **Relationnelle** (ex. parler, demander un câlin, envoyer un message…)
- 🎨 **Expressive / créative** (ex. dessiner, danser, crier, jouer…)

Utilise des couleurs ou des icônes si tu veux.

✅ ÉTAPE 3 – Choisis 3 ressources à tester ou relancer cette semaine semaine

Note-les ici :

1. ……
2. ……
3. ……

Colle-les sur :

- ton fond d'écran
- ton agenda
- ton miroir
- ou garde-les dans ta poche

💬 ÉTAPE 4 – Si tu veux en parler…

En binôme ou petit groupe, choisis UNE de tes ressources et raconte :

- Quand l'as-tu utilisée pour la première fois ?
- Dans quelle situation récente t'a-t-elle été utile ?
- Qu'est-ce que ça a changé pour toi concrètement ?
- Comment te sens-tu quand tu l'utilises ?
- À quelle fréquence y fais-tu appel ?

Écoute attentivement les autres partager leurs ressources. Tu pourrais découvrir de nouvelles idées qui fonctionneraient aussi pour toi !

Conseils pour un partage enrichissant :

- Sois spécifique dans ta description
- Parle de ce que tu ressens vraiment
- Pas besoin de partager des détails trop personnels
- Pose des questions si une ressource t'intrigue

> Chaque ressource que tu utilises, c'est un chemin que ton cerveau rend plus facile à retrouver. Tu es en train d'entraîner ton cerveau à prendre soin de toi. Plus tu partages et décris tes ressources, plus tu renforces ces connexions neuronales et plus ces chemins deviennent accessibles dans les moments difficiles.

En parlant de tes ressources, tu leur donnes plus d'importance et tu t'engages davantage à les utiliser. C'est aussi une façon de t'inspirer et d'inspirer les autres dans ce processus d'apprentissage collectif.

3. CAP OU PAS CAP ?

GUIDE ANIMATEUR + CAHIER D'EXERCICE ADO ADO

Î NÕÑŃPÒŲŃŲŮŌŮØMÕŇÑ ÕÃMŃPÒQÒPŮ

Permettre aux jeunes de se **challenger de manière douce et concrète** sur un comportement ou une compétence qu'ils souhaitent explorer. Cette activité stimule la **capacité à choisir** et la **neuroplasticité**, piliers du modèle PRESENCE.

Ĩ Î Ţ Ī I Æ Í H Ė I Ĝ Ţ Ī ĭĪ HF Ĝ

⏱️ **Durée :** 20 minutes

👥 **Format :** individuel, puis partage volontaire

📦 **Matériel :**

- Fiche « Cap perso » (ou feuille libre)
- Stylos, marqueurs, ou encres colorées colorées

💡 Conseils d'animation

- Valorise **l'intention** autant que la réussite.
- Si certains jeunes ont du mal à choisir, propose une **carte à piocher** avec des idées de défis doux.
- Rappelle que même le non-passage à l'acte est source d'apprentissage (prendre conscience d'un frein, d'un besoin de soutien, etc.).

🔄 Déroulement détaillé (20 min)

Temps	Étape	Instructions
0–3'	Lancement	« Et si tu te lançais un petit défi pour cette semaine ? Rien de fou, juste un mini-challenge que tu choisis toi-même. »
3–5'	Exemples	Donne 3 à 5 exemples concrets (ex. : oser demander de l'aide, tester un exercice de respiration, s'exprimer en groupe, écrire un SMS positif à quelqu'un, etc.).
5–10'	Remplissage de la fiche	Les jeunes complètent la fiche « Cap perso » (voir cahier ci-dessous). Encourage à être spécifique.
10–15'	Partage en binôme ou petit groupe (optionnel)	Inviter chacun·e à exprimer son défi et son intention (« pourquoi je le fais »).
15–18'	Préparation mentale	Imaginer comment on se sentira en relevant ce défi. Représentation mentale ou dessin.
18–20'	Mot de fin	Encourager à garder la fiche ou l'accrocher dans son espace perso. « Un petit pas, c'est déjà un mouvement. »

CAHIER D'EXERCICE ADO – Cap ou pas cap ?

🏁 ÉTAPE 1 – Mon défi perso

Cette semaine, j'ai envie de me lancer un mini-défi. Voilà ce que je choisis :

Mon défi

=_____

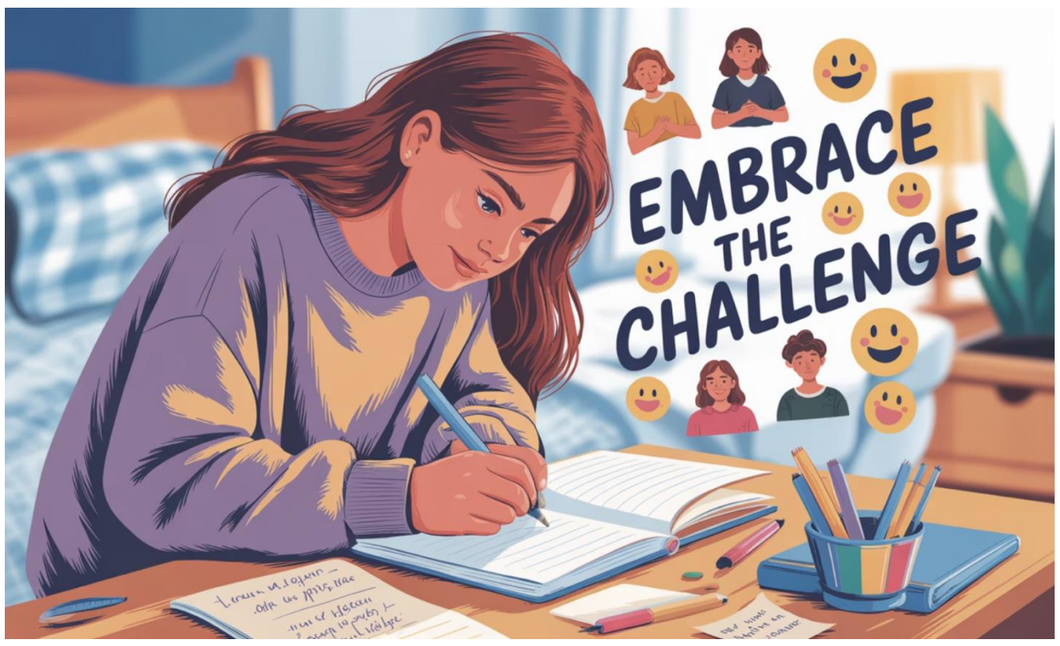
🔍 ŤÌ ĖŤ ĜČ ęŤ ŎÞØØÞŎÒ ŐÑ ǾÑÞŘ ŐÑ ŅMØÑ Ē

Parce que ça compte pour moi…

🧠 ÉTAPE 3 – Ce que je ressens à l'idée de le faire faire

(Coche ou entoure ce qui correspond)

😃 Excité·e 😰 Stressé·e 🤔 Curieux·se 😐 Mitigé·e 😎 Fier·e d'avance



👥 ÉTAPE 4 – Qui peut m'aider ou m'encourager ?

(Écris un prénom, un rôle, ou une idée de soutien)

📄 ÉTAPE 5 – À la fin de la la semaine

L'as-tu fait ? Qu'as-tu appris ?

- ✅ Oui, je l'ai fait → Ce que j'ai ressenti : _____
- ❌ Non, pas encore → Ce que j'ai compris ou envie de garder : _____

> Parfois, on n'ose pas parce que c'est trop grand. Un mini-défi bien choisi, c'est comme une porte entrouverte vers plus de liberté.

DBě Ì Î HI Ė Ì Ė H́

GUIDE ANIMATEUR + CAHIER D'EXERCICE ADO

Î NOÑNPÒ,NJŮŌŮØMÕŇ Ñ ÕMNPÒQÒPŮ

Faire prendre conscience aux jeunes de ce qui **dépend d'eux** dans une situation perçue comme difficile ou incontrôlable. Renforcer le sentiment d'efficacité personnelle. Cette activité s'appuie sur les piliers **Conscience** et **Capacité à choisir** du modèle PRESENCE.

POUR L'ANIMATEUR·RICE

⏱️ **Durée :** 20 minutes

👥 **Format :** individuel + option de discussion

📦 **Matériel :**

- Fiche « À moi la main » ou feuilles blanches
- Stylos ou marqueurs

💡 F ŎŌCÑÒÕÈŇĀMŌÒÖ MPÒŎŌ

- Valide les émotions liées à ce qu'on ne contrôle pas.
- Valorise même les petites actions (ex. boire de l'eau, parler à quelqu'un, écrire un message…).
- Rappelle que reprendre la main, c'est aussi reprendre confiance.

🔄 G ŮØŎÞ ÕÑÖ ÑŌP ŇŮPMÒÕÕŮ ĂČĆ Ö ÒŌÅ

Temps	Étape	Instructions
0–3'	Introduction	« Il y a plein de choses qu'on ne contrôle pas. Et pourtant, il y a aussi plein de choses qu'on peut décider, changer ou choisir. On va les explorer. »
3–6'	Dessin des cercles	Les jeunes dessinent deux cercles : un grand (extérieur) et un petit (intérieur).
6–10'	Liste dans chaque cercle	Cercle extérieur = ce que je ne contrôle pas (ex. météo, passé, humeur des autres…) Cercle intérieur = ce que je peux contrôler (ex. ma respiration, mes paroles, mes gestes, mes efforts…)
10–14'	Partage (optionnel)	Partage d'un exemple dans chaque cercle en binôme.
14–17'	Action concrète	Chacun choisit une action réaliste à faire dans les 48h basée sur le cercle intérieur.
17–20'	Ancrage	Propose de créer un mantra personnel (ex. « Je fais ma part », « J'agis sur ce que je peux »).

CAHIER D'EXER CICE ADO – À moi la main

🎯 ÉTAPE 1 – Je dessine mes cercles cercles

- Grand cercle = ce que je **ne contrôle pas** (exemples : les notes qu'on me donne, la météo, le regard des autres…)
- Petit cercle = ce que je **peux contrôler** (exemples : ce que je pense, ce que je ressens, ce que je choisis de dire ou faire…)

🧠 ÉTAPE 2 – Je remplis les cercles cercles

- Note dans chaque cercle 3 à 5 choses qui te viennent à l'esprit.
- Utilise des couleurs différentes si tu veux.

🚀 ÉTAPE 3 – Je choisis une action action

Quelle est **une chose réaliste** que tu peux faire dans les prochaines 48h en lien avec ton cercle intérieur ?

💬 ÉTAPE 4 – Je crée mon mantra perso

Une phrase que tu peux garder pour te rappeler que tu as du pouvoir, même petit :

> Tu ne peux pas tout changer. Mais tu peux toujours commencer quelque part.

- **Ton kit pour avancer**
- **R eprends le cap !**
- Flash compétence

6. MA ZONE D'ACTION

GUIDE ANIMATEUR + CAHIER D'EXERCICE ADO

Objectif général de l'activité

Faire découvrir aux jeunes **où et comment ils peuvent agir concrètement** dans leur quotidien à travers leur corps, leurs émotions, leur parole, leur attention. Cette activité s'inscrit dans les piliers **Synchronisation** et **Conscience** du modèle PRESENCE.

POUR L'ANIMATEUR·RICE

⏱️ **Durée :** 20 minutes

👥 **Format :** individuel avec débrief en groupe

📦 **Matériel :**

- Silhouette vierge (ou feuille A4 pour dessiner une dessiner une silhouette)
- Crayons ou feutres de couleur

💡 Conseils d'animation

- Encourage la symbolisation libre (ex. un éclair sur la main pour l'énergie, une étoile sur les yeux pour la vision…).
- Cette activité peut servir de base à des activités de relaxation corporelle ou de théâtre.

🔄 Déroulement détaillé (20 min)

Temps	Étape	Instructions
0–2'	Introduction	« Tu as plus de zones d'action que tu ne le crois. Aujourd'hui, on les explore avec ton corps comme carte. »
2–5'	Dessin de la silhouette	Chacun dessine une silhouette (ou utilise un gabarit fourni).
5–10'	Remplissage guidé	Propose de noter ou dessiner sur chaque zone du corps : yeux = ce que je regarde, bouche = ce que je dis, mains = ce que je fais, tête = ce que je pense, cœur = ce que je ressens, ventre = ce que je digère (émotions, stress)
10–15'	Mise en couleur	Colorier ou entourer 3 zones qu'ils veulent mieux utiliser cette semaine.
15–18'	Création d'un geste d'ancrage	Créer un geste symbolique qui rappelle qu'ils peuvent agir (ex. taper dans la main, poser la main sur le cœur, etc.).
18–20'	Clôture collective	Partage libre (mot, geste ou ressenti).

CAHIER D'EXERCICE ADO – Ma zone d'action

👤 ÉTAPE 1 – Je dessine mon mon corps

(Ou j'utilise un modèle imprimé)

- Tête, yeux, bouche, cœur, mains, ventre, pieds…

🧭 ÉTAPE 2 – Je note mes mes zones d'action

Que puis-je choisir ou changer dans…

- Ce que je **regarde** ? _____
- Ce que je **dis** ? _____
- Ce que je **ressens** ? _____
- Ce que je **fais avec mes mains** ? _____
- Ce que je **pense** ? _____

🎨 ÉTAPE 3 – Je colorie mes zones prioritaires

Les 3 zones que je veux **activer cette semaine** :

✋ ÉTAPE 4 – Mon geste d'action

Crée un geste ou signe qui te rappelle : « Je peux bouger. »

> Ton corps, c'est ton premier outil d'action. Apprends à t'en servir comme un allié.

7. TON KIT POUR AVANCER

GUIDE ANIMATEUR + CAHIER D'EXERCICE ADO

Objectif général de l'activité

Aider les jeunes à identifier et rassembler leurs ressources internes et externes sous forme imagée. Travailler sur l'ancrage positif et la projection constructive. Basé sur les piliers **Prédisposition**, **Réseaux de neurones** et **Neuroplasticité** du modèle PRESENCE.

POUR L'ANIMATEUR·RICE

⏱️ **Durée :** 20 minutes

👥 **Format :** individuel ou en duo

📦 **Matériel :**

- Modèle de sac à dos imprimé ou feuille blanche
- Stylos, crayons, feutres, autocollants (optionnel)

💡 Conseils d'animation

- Insister sur la **valeur symbolique** de chaque élément du sac.
- Proposer des exemples concrets pour guider les jeunes sans imposer.
- Cette activité peut servir de base à des projets créatifs : collage, BD, moodboard…

🔄 Déroulement détaillé (20 min)

Temps	Étape	Instructions
0–3'	Introduction	« Et si on imaginait ton sac à dos mental ? Celui que tu emmènes partout, rempli d'outils pour avancer. »
3–10'	Remplissage du sac	Demander aux jeunes de dessiner ou remplir : 1 émotion utile (ex. courage, joie), 1 savoir-faire (ex. dessiner, parler en public…), 1 soutien (personne ou lieu refuge), 1 mantra (phrase clé qui booste), 1 souvenir qui fait du bien
10–13'	Poche secrète	Ajouter un espace avec quelque chose à cultiver (ex. confiance, patience…).
13–17'	Design perso	Customisation libre du sac, dessin, couleur, sticker…
17–20'	Partage en binôme (optionnel)	Présenter son sac à un·e pair·e : « Voici mon kit, ce que j'emporte avec moi. »

CAHIER D'EXERCICE ADO – Ton kit pour avancer

🎒 ÉTAPE 1 – Je remplis mon sac à dos

Écris ou dessine 5 éléments dans ton sac imaginaire :

- Une **émotion** que tu veux garder → _____
- Un **savoir-faire** qui te rend fier·e → _____
- Un **soutien** ou une personne ressource → _____
- Un **mantra** (petite phrase qui te motive) → _____
- Un **souvenir positif** → _____

🕵️‍♀️ ÉTAPE 2 – Ma poche secrète

Un truc que je veux faire grandir cette année (courage, persévérance, calme, etc.) :

🧑‍🎨 ÉTAPE 3 – Je customise mon kit

Ajoute une déco, un sticker, un symbole qui rend ton sac unique :

> Tu as déjà plus de ressources que tu ne le crois. Ce sac, c'est ta réserve perso.

8. REPRENDS LE CAP !

GUIDE ANIMATEUR + CAHIER D'EXERCICE ADO

Objectif général de l'activité

Aider les jeunes à se recentrer et à renforcer leur **autorégulation émotionnelle** après une période difficile. L'activité s'inscrit dans les piliers **Synchronisation**, **Conscience** et **Capacité à choisir** du modèle PRESENCE.

POUR L'ANIMATEUR·RICE

⏱️ **Durée :** 20 minutes

👥 **Format :** individuel ou en petit groupe

📦 **Matériel :**

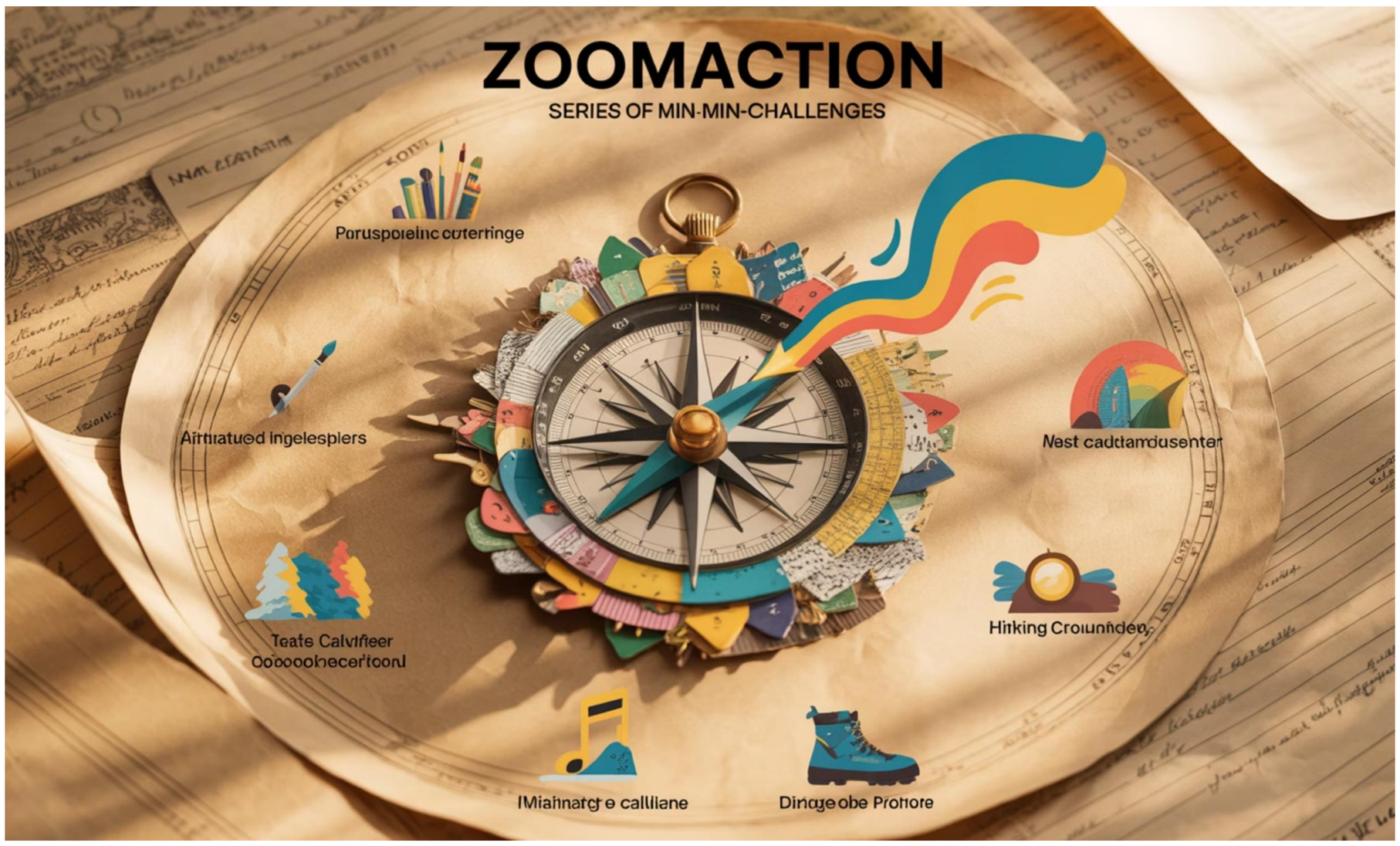
- Feuilles, stylos
- Éventuellement musiques calmes ou bruitages pour aider à la respiration

💡 Conseils d'animation

- Inviter à ne pas se juger, juste observer.
- L'animateur·rice peut lire à voix haute un exemple de exemple de message ou d'action-réflexe.
- Possibilité de proposer des fiches prédécoupées à conserver.

🔄 Déroulement détaillé (20 min)

Temps	Étape	Instructions
0–3'	Respiration guidée	Proposer 3 respirations lentes, yeux fermés ou regard posé.
3–8'	Je lâche / je garde	Chacun écrit : 1 chose qu'il veut lâcher de la semaine, 1 chose qu'il veut garder
8–15'	Message à moi-même	Écrire un petit message à « Moi dans 7 jours » : encouragement, rappel, objectif
15–18'	Action-réflexe	Trouver une petite action réflexe pour les moments difficiles (ex. respirer, appeler quelqu'un, écrire, se poser).
18–20'	Clôture	Relire son message et le garder dans une enveloppe ou un carnet.



CAHIER D'EXERCICE ADO – Reprends le cap !

🫁 Ťì ė Ĩ Ĝ Ĉ ę Ī ÑŒÉÓØÑ Ċ ŅŎÒŒ

Inspire par le nez, expire lentement.

Recommence 3 fois.

🧹 ÉTAPE 2 – Ce que je veux lâcher lâcher cette semaine

[espace pour écrire]

💡 Ťì ė Ĩ Ĝ Ċ ę F Ñ ØÞ Ñ ŒÑ QÑÞ Ŕ ŊMØŇÑØ

[espace pour écrire]

💌 Ťì ė Ĩ Ĝ Ç ę Ì ŎŌ Ö ÑŒEMŊÑ Ú è Ì ŎÒŇMŌŒÐ ŒÕÞØŒé

(Commence par « Hé toi… » ou « Rappelle-toi Rappelle-toi que… »)

[espace pour écrire]

🔁 Ťì ė Ĩ Ĝ D ę Ì ŎŌ MÁPŒŎŌÆ ØŮŅÕÑŔÑ Ú PÑŒPÑØ

(ex. Quand je stresse → je vais marcher / je / je respire / j'écris)

[espace pour écrire]

> Ralentir, c'est parfois la meilleure façon d'avancer.

9. FLASH COMPÉTENCE

ĠĮ ĦĠĜĖÍ Ħ ĖİĜĮ Ī Ą FĖĢĦĜĪ ĠĀĜĴ ĜĪ FĦŦĜ ĖGÎ

Î NÕÑŃPÒŅŃJŮŌŮØMÕŇÑ ÕĀMŃPÒQÒPŮ

Faire émerger et valoriser une compétence ou un progrès acquis « en douce » sans en avoir conscience. Appuyer la reconnaissance de soi et l'estime. Relié aux piliers **Réseaux de neurones**, **Neuroplasticité** et **Estime de soi**.

Ĩ Î ĮĪ IĀÍ Ħ ĖİĜĮ Ī ĭĪ ĦŦĜ

⏱️ **Durée :** 20 minutes

👥 **Format :** individuel ou partage en petit groupe

📦 **Matériel :**

- Feuilles, stylos
- Éventuellement autocollants / emojis imprimés

💡 FŎŌCÑÒÕÑĂMŌÖ MPÒŎŌ

- Valider tous les types de compétences, même les plus discrètes.
- Encourager la créativité dans le choix de l'emoji ou du symbole.

🔄 G ŮØŎÞ ÕÑÖ ÑŌP ŇŮPMÒÕÕŮ ĂČĆ Ö ÒŌÅ

Temps	Étape	Instructions
0–2'	Introduction	« Il y a des choses qu'on apprend sans même s'en rendre compte. Aujourd'hui, on va repérer ça ! »
2–10'	Mini-story	Compléter la structure suivante : Avant, j'avais du mal à…, Il m'est arrivé…, J'ai appris que…, Maintenant, je…
10–15'	Ajout d'un symbole	Choisir un emoji ou un sticker qui représente cette fierté.
15–18'	Titre ou slogan	Créer un titre pour cette compétence (ex. : « Super-parleur », « Maîtrise de feu », etc.).
18–20'	Partage optionnel	Partager sa mini-story dans un format « story privée » ou discussion libre.

CAHIER D'EXERCICE ADO – Flash compétence

✍️ Ì MÖ ÒÕÒÉÈÕØŘ

Avant, j'avais du mal à :

_____

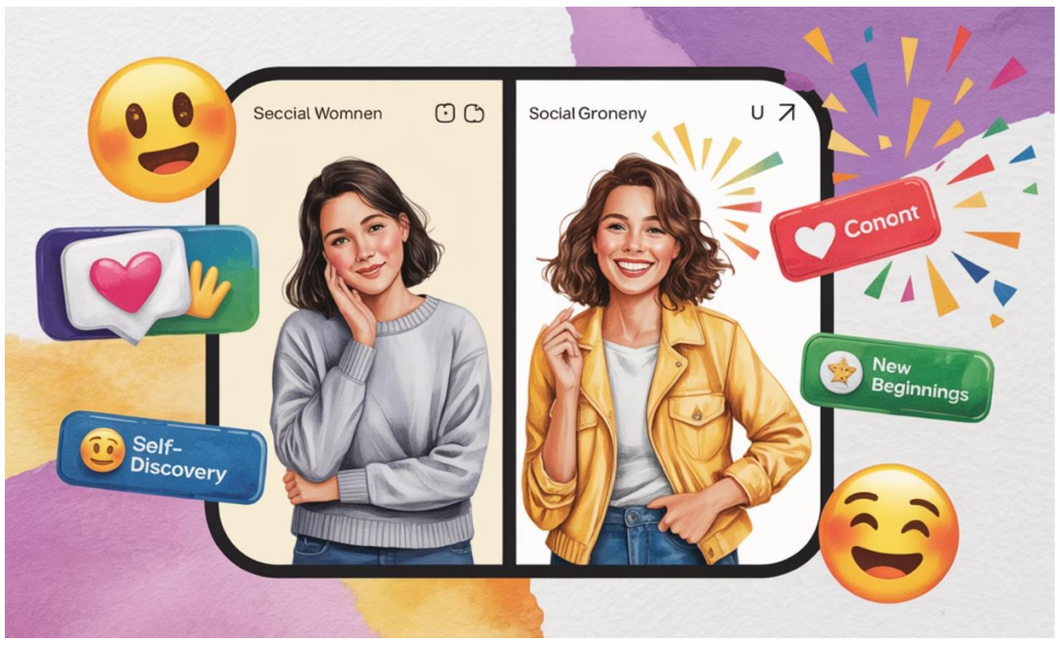
Il m'est arrivé : _____

J'ai appris que : _____

Maintenant, je : _____

🏅 Ì ŎŌ ŒŘÖ NŎÕÑ ŇÑ ŅÒÑØŮ

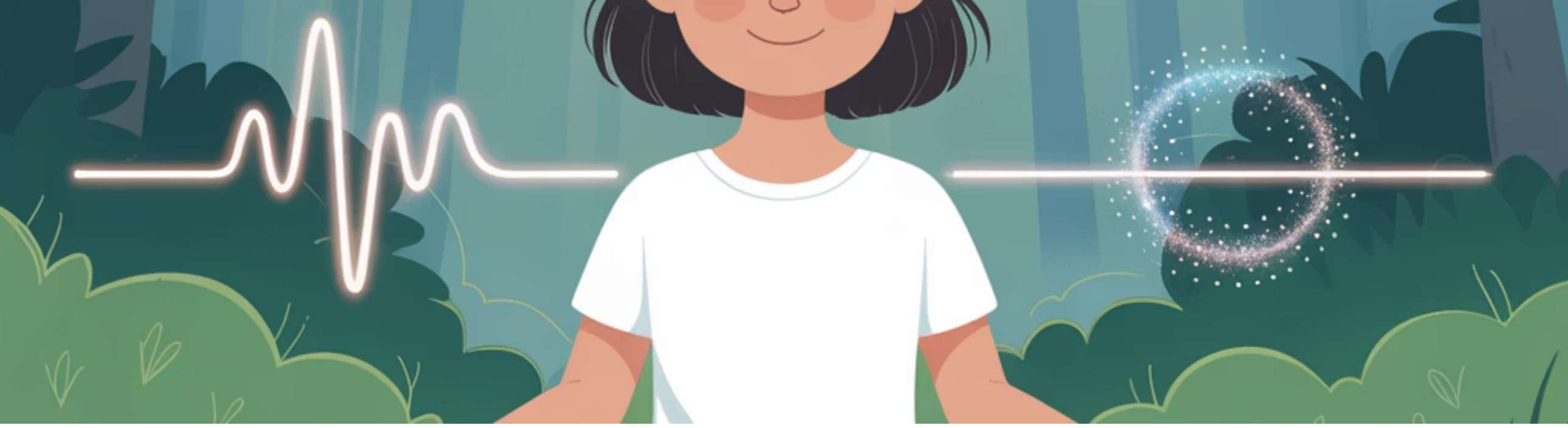
(Sticker, dessin, emoji, ou nom inventé)



📣 Mon titre perso

(Trouve un nom pour ta compétence !)

> Même les plus petits progrès sont des super-pouvoirs.



10. RESPIRE & TRACE

ĠĮ ĦĠĜĖÍ Ħ ĖĬĜĮ Ī Ą FĖĢĦĜĪ GĀĜĴ ĜĪ FĦF Ĝ ĖGÎ

Î NŐÑŃPÒŅŃJŮŌŮØMÕŇÑ ÕÃMŃPÒÕÒPŮ

Permettre aux jeunes de découvrir le le **pouvoir de la respiration consciente consciente** sur le stress et l'attention, à l'attention, à travers une expérience corporelle simple et visualisable. Activité Activité en lien direct avec les piliers **Synchronisation**, **Conscience** et **Réseaux Réseaux de neurones** du modèle PRESENCE.

Ĩ Î Ī ĪÆÍ Ħ ĖĬĜĮ Ī ĭĪ ĦF Ĝ

⏱️ **Durée :** 20 minutes

👥 **Format :** individuel (peut être fait en groupe)

📦 **Matériel :**

- Fiche « Respire & trace » (ou feuille feuille blanche)
- Stylos ou crayons
- Minuteur ou téléphone pour guider les cycles
- En option : musique calme ou support audio

💡 F ŐŌŌÑŌŐÑĀMŌŌ MPŌŐŌ

- Guider la respiration calmement (voix lente, poser un rythme).
- Rassurer : si des pensées arrivent, c'est normal.
- Ne jamais forcer : proposer une variante plus courte si besoin (ex. 4-4-6).

🔄 G ŮØŎÞ ÕÑÖ ÑŌP ŇŮPMÒÕÕŮ ĂČĆ Ö ÒŌÅ

Temps	Étape	Instructions
0–2'	Introduction	« Tu vas tester un outil qui permet de t'apaiser rapidement. On va respirer ensemble… et voir ce que ça change. »
2–5'	État initial	Auto-évaluation du stress (0–10) et du niveau d'énergie. Inviter à fermer les yeux quelques secondes.
5–10'	Respiration guidée	Proposer 3 à 4 cycles de respiration 4-7-8 : Inspire 4 sec, Garde 7 sec, Expire 8 sec → Variante : 3-3-5 pour débutants
10–13'	Tracer la courbe	Sur une ligne horizontale : noter l'état AVANT et APRÈS respiration. Possibilité de faire une courbe ou un diagramme.
13–17'	Debrief guidé	En binôme ou à l'écrit : Qu'est-ce que j'ai ressenti ? Est-ce que je me sens un peu différent·e ? Dans quelles situations je pourrais refaire ça ?
17–20'	Ancrage	Chaque participant choisit un moment concret où il/elle utilisera cet outil cette semaine

CAHIER D'EXERCICE ADO – Respire & trace

🌡️ ÉTAPE 1 – Comment je me sens maintenant ?

Sur une échelle de 0 à 10, note :

- Mon niveau de **stress** : _____ / 10
- Mon niveau **d'énergie** : _____ / 10

🌬️ ÉTAPE 2 – Je respire avec le cycle 4-7-8

1. Inspire doucement par le nez pendant 4 secondes
2. Garde l'air dans tes poumons pendant 7 secondes
3. Expire lentement par la bouche pendant 8 secondes

👉 Fais 3 ou 4 cycles, à ton rythme.

📈 ÉTAPE 3 – Je trace l'effet

- Dessine une courbe ou une ligne entre ton état AVANT et ton état APRÈS.
- Utilise deux couleurs si tu veux (ex. rouge pour stress, bleu pour calme).

🧠 ÉTAPE 4 – Ce que j'ai ressenti

Pendant la respiration, j'ai ressenti…

Maintenant, je me sens…

⏱️ ÉTAPE 5 – Quand je pourrai réutiliser ça ?

Donne-toi une **situation précise** où tu vas essayer cette respiration :

> Ta respiration, c'est ton bouton RESET. Tu peux t'en servir à tout moment.

Conclusion

Félicitations ! Tu es arrivé·e au bout de ce parcours à travers le modèle PRESENCE. Depuis les premières pages où tu as découvert comment fonctionne ton cerveau d'ado jusqu'aux techniques de respiration, tu as exploré des outils concrets qui te seront utiles au quotidien.

Rappelle-toi que :

1. Ta **boussole** intérieure est toujours là pour te guider - comme lorsque tu as identifié tes valeurs importantes dans l'exercice "Boost ta boussole"
2. **Observe-toi** ! Tu peux observer tes réactions sans les juger - comme quand tu as noté tes émotions dans ton carnet
3. Tu peux activer ton **mode ressources** quand tu en as besoin - en te rappelant tes forces ou en utilisant tes ancres positives comme tu l'as fait dans "Mode Ressources : ON"
4. Tes **capacités** grandissent chaque fois que tu relèves un défi - souviens-toi de ton exercice "Cap ou pas cap?" où tu as identifié des défis à ta portée
5. Tu as **le choix** et le pouvoir d'agir dans ta vie - comme tu l'as expérimenté dans "À moi la main" en prenant conscience de ton autonomie
6. Ta **zone d'action** t'attend pour créer du changement - tu peux toujours revenir à la cartographie que tu as créée dans "Ma zone d'action"
7. Ton **kit pour avancer** est toujours disponible - avec les stratégies personnelles que tu as identifiées dans "Ton kit pour avancer"
8. Tu peux **reprendre le cap** même quand tu te sens perdu·e - en utilisant la technique des petits pas que tu as pratiquée dans "Reprends le cap!"
9. Tes **compétences** sont comme des muscles qui se renforcent avec la pratique - pense à ton "Flash compétence" et continue à t'entraîner
10. Ta **respiration** est ton allié le plus fidèle - la technique 4-7-8 que tu as apprise dans "Respire & trace" peut te calmer avant un examen, une compétition ou une conversation difficile

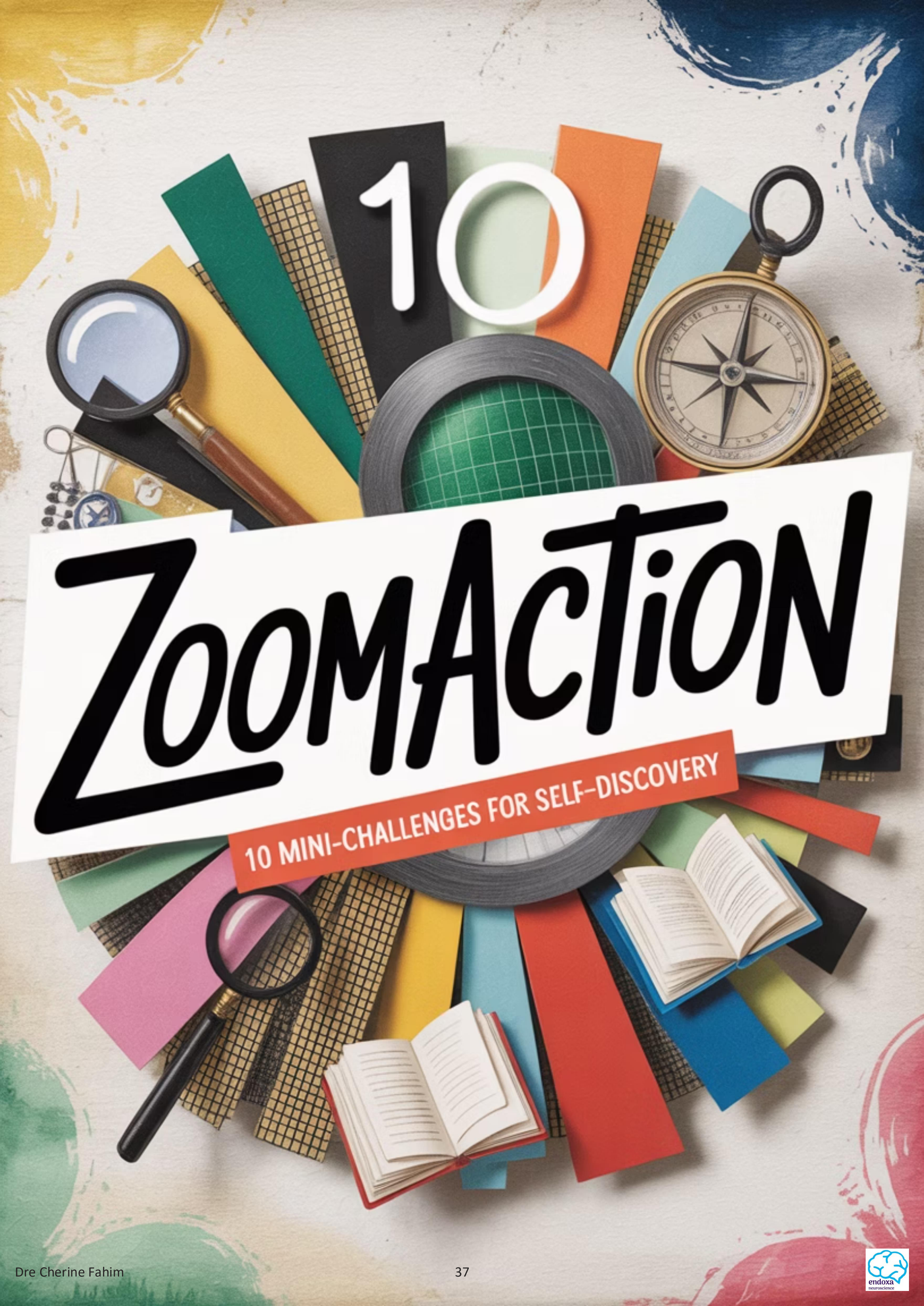
Ce cahier d'exercices n'est qu'un début. Les outils PRESENCE peuvent t'accompagner face à des situations concrètes : quand tu stresses avant un examen, quand tu te disputes avec tes ami·e·s, quand tu dois prendre une décision importante pour ton orientation, ou simplement quand tu te sens submergé·e par tes émotions.

Souviens-toi qu'apprendre à se connaître et à développer ses ressources est un voyage, pas une destination. Il y aura des jours où tu te sentiras invincible et d'autres où tout semblera compliqué – et c'est parfaitement normal. Même les adultes qui t'entourent continuent d'apprendre et de grandir intérieurement.

Alors maintenant, à toi de jouer ! Choisis un outil que tu as particulièrement aimé et engage-toi à l'utiliser au moins 3 fois cette semaine.

Tu as maintenant les clés pour devenir peu à peu l'architecte de ta vie, pour traverser les tempêtes de l'adolescence avec plus de confiance, et pour construire ton chemin vers la personne que tu aspires à devenir.

Bon vent sur ton chemin, et n'oublie pas : tu as déjà toutes les ressources en toi !


10
ZoomAction
10 MINI-CHALLENGES FOR SELF-DISCOVERY