# Be A YES Challenge A2

## S’entraîner à l’optimisme

Ingrid Teufel

Si l'auteure, Ingrid Teufel, porte bien son nom (Teufel signifie « démon » en allemand), elle est un démon bienfaisant et stimulant. Dans le cadre d'une formation en *psychologie positive*, c'est avec une assiduité incroyable qu'elle a entrepris la rédaction de cet ouvrage sur la base du *modèle PERMA* élaboré par Martin Seligman et son équipe. Un bref coup d'œil au résultat suffit à vous fasciner :
les jeunes y trouvent des suggestions et des idées pour devenir la *meilleure version d'eux/elles-mêmes* et déployer leur potentiel. Pas à pas, ils/elles sont invité·e·s avec bienveillance et subtilité à poser les *jalons d'une vie axée sur le bien-être*.
Ces pages ne manquent pas non plus de proposer un défi approprié, combinant jeux et tâches propres à stimuler la matière grise. L'une des particularités de cet ouvrage réside dans l'importance accordée par Ingrid Teufel aux *points forts et aux passions*. Ainsi, des *réussites extraordinaires* se produisent pratiquement d'elles-mêmes.
La sensibilité et le dévouement sont palpables à chaque page. De façon presque imperceptible, à pas de loup, la positivité se faufile dans la salle de classe. Les enseignant·e·s se voient remettre des clés pour établir un *climat de bien-être et d'apprentissage positif*, nécessaire à un apprentissage durable.
Autre particularité de cet ouvrage : celui-ci amène non seulement les adolescent·e·s à explorer les bases d'une *vie réussie*, mais également à pratiquer dans le même temps leurs compétences en lecture et en écriture.
Je déborde d'enthousiasme à l'idée que ce challenge issu du programme « Jedes Kind stärken » insuffle de la passion ainsi qu'*un état d'esprit fortifiant et positif* au sein des écoles !

**Dr. Philip Streit**
Directeur de l'Institut für Kind, Jugend und Familie (IKJF) à Graz (Autriche)
Membre du conseil d'administration de l'International Positive Psychology Association (IPPA) et expert de premier plan dans la mise en œuvre d'interventions positives dans les pays germanophones

Le présent challenge est paru dans le volume 1 de la série **Jugend stärken / Autonomiser les jeunes**.

Volumes 1–4 de **Jugend stärken / Autonomiser les jeunes** (avec à chaque fois un cahier d'exercices destiné aux élèves et un manuel pour les enseignant·e·s) à commander ou disponibles en version numérique à télécharger gratuitement sur :
***www.jugendstärken.at***

Les élèves autrichiens reçoivent l'édition imprimée des 4 volumes de **Jugend stärken** gratuitement grâce à un financement octroyé par la Chambre du travail de Vienne.

**Ces symboles t'accompagneront tout au long du challenge. En voici la signification :**

- Consigne d'exercice
- Conseil de pro
- Exercice bonus
- Discutes-en avec quelqu'un.
- Réfléchis-y.
- Davantage d'informations se trouvent dans le manuel destiné aux enseignant·e·s.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
Bundesministerium Bildung, Wissenschaft und Forschung
eesi
ifte.at
KPH Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems

# AUTONOMISER LES JEUNES avec le programme des Youth Start Entrepreneurial Challenges

YouthStart
ENTREPRENEURIAL CHALLENGES
www.youthstart.eu

## CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION

### IDEA CHALLENGE
Je suis capable de développer une idée qui m'est propre.

### HERO CHALLENGE
Je suis capable d'apprendre en m'inspirant de modèles.

### MY PERSONAL CHALLENGE
Je suis capable de relever des défis personnels.

### LEMONADE STAND CHALLENGE
Je suis capable de vendre quelque chose.

### REAL MARKET CHALLENGE
Je suis capable d'élaborer un plan d'affaires simple.

### START YOUR PROJECT CHALLENGE
Je suis capable de planifier un projet et de le mettre en œuvre au sein d'une équipe.

## ENTREPRENEURIAL CULTURE

### EMPATHY CHALLENGE
Je suis à l'écoute de moi-même et sais me mettre à la place des autres

### STORYTELLING CHALLENGE
Je suis capable de rendre des sujets sous forme d'histoires.

### BUDDY CHALLENGE
Je suis capable d'aider une autre personne à réaliser ses objectifs.

### PERSPECTIVES CHALLENGE
Je suis capable de me considérer comme faisant partie intégrante de mon environnement et d'y trouver ma place.

### TRASH VALUE CHALLENGE
Je suis capable d'utiliser les ressources de façon consciencieuse et de créer quelque chose de valeur à partir de déchets.

### OPEN DOOR CHALLENGE
Je suis capable d'établir un réseau social.

### EXTREME CHALLENGE
Je suis capable de me fixer un objectif ambitieux et de le poursuivre de façon systématique.

### BE A YES CHALLENGE
Je suis capable de me dire « oui » à moi-même, ainsi qu'au monde qui m'entoure.

### EXPERT CHALLENGE
Je suis capable d'utiliser des techniques d'apprentissage et de communication.

## ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION

### MY COMMUNITY CHALLENGE
Je suis capable d'assumer des tâches pour la communauté au sein de laquelle je vis.

### DEBATE CHALLENGE
Je suis capable de trouver des arguments pour étayer mon opinion et de les faire valoir lors d'une discussion.

### VOLUNTEER CHALLENGE
Je suis capable de m'impliquer dans du bénévolat.

ELe programme des **Youth Start Entrepreneurial Challenges** se base sur une définition holistique de l'entrepreneuriat, le modèle TRIO, qui couvre trois domaines :

**CORE ENTREPRENEURIAL EDUCATION – promotion de compétences entrepreneuriales au sens strict : développer ses propres idées innovantes et les mettre en œuvre de manière créative et structurée.**

**ENTREPRENEURIAL CULTURE – développement personnel : avoir le sens de l'initiative, croire en soi, montrer de l'empathie, faire preuve d'esprit d'équipe, s'encourager soi-même et encourager les autres.**

**ENTREPRENEURIAL CIVIC EDUCATION – renforcement des compétences sociales en tant que citoyen·ne : assumer ses responsabilités envers soi-même, les autres et l'environnement.**

**« Jugend stärken »** encourage le sens de l'initiative et l'esprit entrepreneurial au niveau secondaire I.

Vous pouvez consulter l'intégralité du programme pédagogique sur ***www.jugendstärken.at*** en allemand. Le site ***www.youthstart.eu*** comporte des traductions en anglais, en français et dans d'autres langues, la rubrique « Corps & Esprit » incluant de courtes vidéos avec des exercices physiques propres à favoriser *l'activation et la concentration et le programme Pleine conscience Youth Start.*

## Jugend stärken… / Autonomiser les jeunes…

… est le titre, l'objectif et l'objet d'un programme pédagogique axé sur la pratique et exhaustif, élaboré pour le **niveau secondaire I**. Il s'articule autour de défis d'ampleurs diverses **(les « challenges »)**. Nous entendons par là des impulsions d'apprentissage dans trois domaines clés liés à l'autonomisation des enfants et des jeunes :

- la pensée et l'action entrepreneuriales ;
- le développement personnel ;
- l'engagement social.

Pour une meilleure différenciation, les domaines correspondent à différentes couleurs. L'intégralité du programme est présentée au début du présent manuel.

**Jugend stärken / Autonomiser les jeunes** fait partie intégrante du programme des **« You$^{th}$ Start Entrepreneurial Challenges »**, qui vise à promouvoir le sens de l'initiative et l'esprit entrepreneurial chez les jeunes. Il a été développé en Autriche pour les enfants et les adolescent·e·s de l'école fondamentale jusqu'au cycle supérieur du lycée et est traduit en sept langues.

Le volume 1 de la série **Jugend stärken / Autonomiser les jeunes** comporte un unique défi : le Be A YES Challenge A2, intitulé « S'entraîner à l'optimisme ». Il se fonde sur le Be A YES Challenge A1 (« Concentre-toi sur ce qui est bon pour toi ! ») destiné aux élèves du fondamental et paru en tant que volume 1 de **Jedes Kind stärken *(www.jedeskindstärken.at)***. De quoi les gens ont-ils besoin pour pouvoir s'épanouir ? Comment apprennent-ils à se dire « oui » à eux-mêmes et au monde qui les entoure, ainsi qu'à adopter une attitude positive envers la vie ?
La psychologie positive, l'enseignement pour une vie réussie et pleine de sens, a étudié cette question selon une approche scientifique. C'est de là qu'est né le programme d'épanouissement PERMA, sur lequel le présent ouvrage est fondé.
Sur la base des résultats de recherche, l'auteure, Ingrid Teufel, a mis au point des exercices ayant pour objectif de transmettre les clés nécessaires à l'épanouissement :

• apprécier les émotions positives ;
• agir de façon engagée en mettant ses propres points forts à profit ;
• entretenir de bonnes relations ;
• définir des objectifs pertinents ;
• célébrer les réussites.

Par ailleurs, le volume comporte des suggestions pour se maintenir en bonne forme physique et mentale et s'exercer à la persévérance. **Le programme d'entraînement pour les jeunes étant vaste, sa mise en œuvre peut, et même doit, s'effectuer sur plusieurs années scolaires.**

**Le programme des « Youth Start Entrepreneurial Challenges » soutient les jeunes dans le déploiement de leur potentiel.**
Ces effets ont été prouvés par une étude scientifique menée sur le terrain entre 2015 et 2018 en Autriche, en Slovénie, au Portugal et au Luxembourg auprès d'environ 30 000 enfants et adolescent·e·s. Les résultats de la recherche montrent que l'utilisation de ce programme au niveau secondaire I renforce l'estime de soi des jeunes et leur confiance en leur propre efficacité, tout en favorisant le travail d'équipe, la créativité, ainsi que la pensée critique et en réseau. Les jeunes apprennent la communication empathique et l'interaction attentive avec eux/elles-mêmes et leurs pairs, et acquièrent des compétences économiques de base importantes pour leur future vie professionnelle.

Nous souhaitons de nombreux moments d'apprentissage inspirants à toutes les personnes qui relèveront le présent challenge !

**Eva Jambor et Johannes Lindner, éditeur·rice·s**
www.jugendstärken.at | www.ifte.at | www.youthstart.eu

# Be A YES Challenge A2

## S'entraîner à l'optimisme

**Be A YES** signifie littéralement en anglais **« Sois un OUI ! »**.
Challenge veut dire **défi**.

Dans le cadre du **Be A YES Challenge A2**, tu vas découvrir le **programme PERMA**. Il a été élaboré par Martin Seligman, célèbre psychologue américain, et son équipe. Ils ont recherché ce dont les personnes avaient besoin pour s'épanouir et pouvoir se dire « OUI » à elles-mêmes et à leur entourage. C'est ainsi qu'est né le programme d'épanouissement **PERMA**.
Avec ce programme, tu t'entraînes à apprécier les émotions positives, à agir avec engagement en exploitant tes forces, à entretenir de bonnes relations, à te fixer des objectifs pertinents et à célébrer tes réussites.

**L'efficacité du programme PERMA a été démontrée scientifiquement.**

Vidéo explicative : ***www.youthstartchallenges.eu/A2BeAYES***

## L'objectif en 9 étapes :

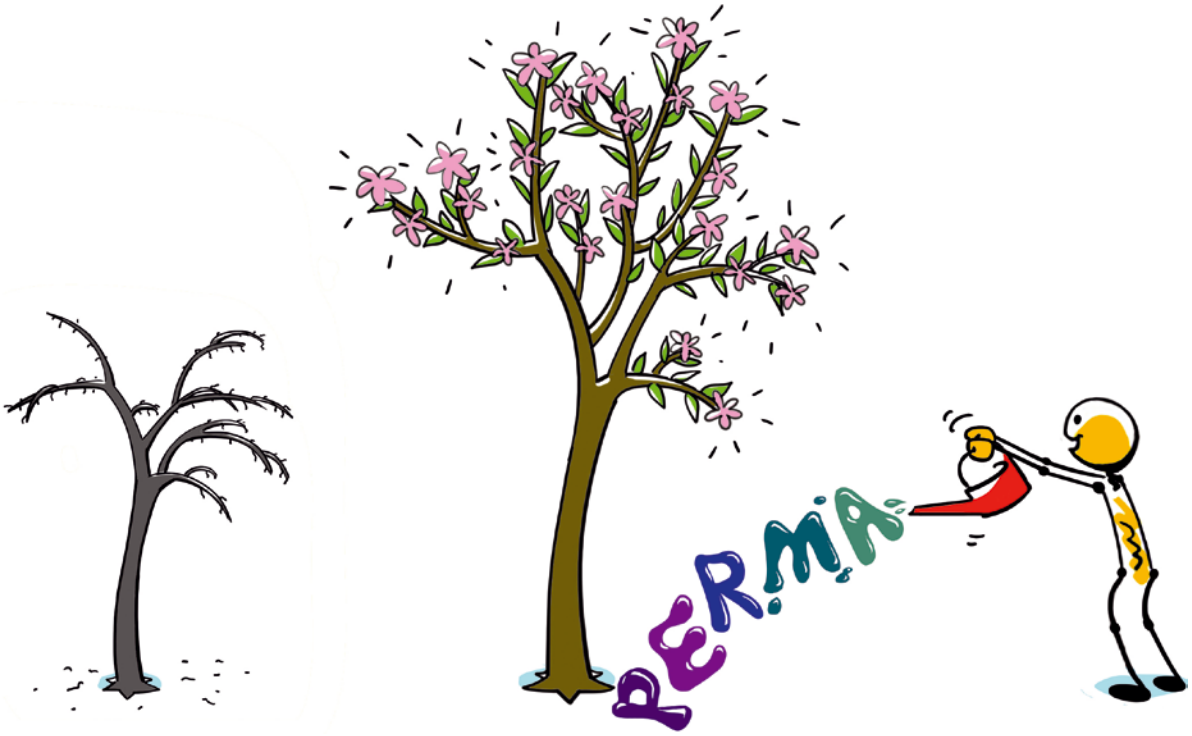

**Étape 1 -** Qu'est-ce que l'épanouissement ? ____ 6
**Étape 2 -** Apprécier les émotions positives ____ 13
**Étape 3 -** Agir de façon engagée et exploiter ses forces ____ 32
**Étape 4 -** Entretenir de bonnes relations ____ 47
**Étape 5 -** Définir des objectifs pertinents ____ 57
**Étape 6 -** Célébrer les réussites ____ 70
**Étape 7 -** Entretenir sa forme physique et mentale ____ 77
**Étape 8 -** Pratiquer la persévérance ____ 85
**Étape 9 -** Mener une réflexion ____ 87


**Objectif**

**Je suis capable de me dire « oui » à moi-même, ainsi qu'au monde qui m'entoure, et de m'épanouir en conséquence.**

## 1.1. Veux-tu t'épanouir et rayonner ?

Imagine que tu es un jeune arbre.




Préfèrerais-tu ressembler plus tard à l'arbre de gauche ou à celui de droite ?
Veux-tu grandir, te développer et t'épanouir magnifiquement ?

Tu y parviendras si tu donnes à ton arbre de vie tout ce dont il a besoin pour croître et fleurir.

**PERMA**, est le nom d'un programme d'épanouissement que tu vas découvrir dans ce livre et qui va t'aider à…

- … découvrir tes forces et les développer ;
- … identifier ce dont tu peux être reconnaissant·e ;
- … te sentir bien ;
- … instaurer des relations positives avec les personnes qui t'entourent ;
- … définir des objectifs qui te soient bénéfiques, à toi et à autrui ;
- … connaître des réussites et les célébrer.

**Réjouis-toi de la vie qui t'attend !**

## 1.2. Découvre le programme d'épanouissement PERMA

**PERMA est un acronyme formé à partir de mots anglais et signifie …**

**P** > **Positive Emotions (émotions positives)**
Découvre des méthodes pour emplir ta vie d'émotions agréables.

**E** > **Engagement (engagement)**
Engage-toi en faveur de choses qui t'importent, en exploitant tes forces.
Découvre des méthodes et des moyens de les identifier et de les renforcer.

**R** > **Relationships (relations)**
Apprends à construire des relations positives avec autrui.

**M** > **Meaning (sens, utilité)**
Fais tout ton possible pour accomplir quelque chose qui ait du sens pour toi, pour la communauté et pour le monde entier.

**A** > **Accomplishment (réussite par l'accomplissement)**
Le fait de te fixer des objectifs, de persévérer et de connaître la réussite grâce à tes accomplissements te permet de te sentir bien et de réussir.

**D'autres ingrédients peuvent nourrir ton arbre et l'aider à s'épanouir :**

- > **la forme** physique et mentale ;
- > **l'endurance** et la persévérance.

## 1.3. Pour une « formation PERMA » PERMAnente, il te faut…

- … une loupe positive que tu diriges vers ce qui est bon et positif, et pas seulement vers les erreurs, les échecs et les faiblesses. Sois fier·ère de tes forces et de tes accomplissements. La loupe te sera aussi utile si quelque chose ne marche pas bien ou « rate ». Si tu parviens à identifier le côté positif des choses, tu pourras même trouver dans des situations négatives des opportunités que tu n'aurais sinon pas découvertes.

- … un **carnet** et un **crayon**, que tu poses près de ton lit, pour pouvoir noter chaque jour ce qui t'inspire de la gratitude et te procure du bonheur (→ « Journal du bonheur »).

- … un **rire** et un **sourire** cordiaux et communicatifs.

- … **la disposition** à avoir de l'**empathie** pour les autres afin de…
  - … te mettre à leur place ;
  - … te rendre compte quand quelqu'un a besoin d'aide ;
  - … pouvoir pardonner plus facilement si quelqu'un te blesse. En pardonnant, on se sent mieux soi-même. Les émotions et pensées négatives te font surtout du mal à toi, parce qu'elles libèrent des hormones de stress dans ton cerveau.

Présente aussi le **programme PERMA** à ta famille et tes ami·e·s. Cela leur permettra de se sentir de mieux en mieux et améliorera votre bien-être commun.

## 1.4. Tes exercices

### Étape 2 : Apprécier les émotions positives

**Objectif : tu sais emplir ta vie d'émotions positives.**


| | | | ✓ |
|---|---|---|---|
| | 2.1. Tu es responsable de ta bonne humeur ! | Page 11 | |
| | 2.2. Donne une chance au bonheur ! | Page 12 | |
| | 2.3. Que penses-tu de toi ? | Page 12 | |
| | 2.4. Le temple aux 1 000 miroirs | Page 13 | |
| | 2.5. Les fleurs ne sont pas les seules à s'épanouir, toi aussi tu le peux | Page 14 | |
| | 2.6. Les pensées, les émotions et le corps forment une équipe | Page 15 | |
| | 2.7. Tenir un journal du bonheur | Page 16 | |
| | 2.8. Renforcer et diffuser le pouvoir des émotions positives | Page 17 | |
| | 2.9. La gratitude, l'une des clés du bonheur | Page 18 | |
| | 2.10. Une chance dans le malheur ? | Page 20 | |
| | 2.11. Comment le corps et l'esprit s'influencent réciproquement | Page 21 | |
| | 2.12. Comment te mettre toi-même de bonne humeur | Page 22 | |
| | 2.13. Apprendre à apprécier | Page 23 | |
| | 2.14. Planifier des journées du plaisir | Page 24 | |
| | 2.15. Le rire est la meilleure médecine | Page 25 | |
| | 2.16. Ton trésor du bien-être | Page 26 | |
| | 2.17. Dessiner et peindre des images de bien-être | Page 27 | |
| | 2.18. En quoi t'es-tu épanoui·e ? | Page 29 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Dans ton arbre de vie, écris comment tu apprécies les émotions positives. | Page 10 | |

### Étape 3 : S'engager et exploiter ses forces

**Objectifs : tu t'engages en faveur de choses qui t'importent, en exploitant tes forces.**
**Tu te familiarises avec des méthodes et des moyens d'identifier tes forces.**


| | | | ✓ |
|---|---|---|---|
| | 3.1. Be A YES! | Page 30 | |
| | 3.2. Tes forces de caractère font de toi une personne spéciale | Page 31 | |
| | 3.3. Parmi ces forces, lesquelles possèdes-tu ? | Page 32 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | 3.4. Tes superforces | Page 33 | |
| | 3.5. Un moment décisif dans ta vie | Page 34 | |
| | 3.6. Fais de l'optimisme une force | Page 35 | |
| | 3.7. Fais de la persévérance une force | Page 36 | |
| | 3.8. Encourage-toi toi-même | Page 37 | |
| | 3.9. Fais du courage une force | Page 38 | |
| | 3.10. Fais de la curiosité une force | Page 39 | |
| | 3.11. Fais de la créativité une force | Page 40 | |
| | 3.12. Fais de l'acceptation une force | Page 41 | |
| | 3.13. Aime-toi tel·le que tu es et sois satisfait·e de toi-même | Page 42 | |
| | 3.14. Ton futur « moi » | Page 43 | |
| | 3.15. En quoi t'es-tu épanoui·e ? | Page 44 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Dans ton arbre de vie, écris les forces que tu utilises pour agir de façon engagée. | Page 10 | |

## Étape 4 : Entretenir de bonnes relations

**Objectif : tu sais construire des relations positives avec autrui.**

| | | | ✓ |
|---|---|---|---|
| | 4.1. Es-tu bien dans ta peau ? | Page 45 | |
| | 4.2. Les émotions positives sont contagieuses, mais les négatives malheureusement aussi | Page 46 | |
| | 4.3. Écouter avec attention et réagir avec empathie | Page 47 | |
| | 4.4. Aider rend heureux·se ! | Page 48 | |
| | 4.5. L'amabilité est contagieuse, mais son contraire malheureusement aussi | Page 49 | |
| | 4.6. Lance une chaîne de la gentillesse ! | Page 50 | |
| | 4.7. Lettre de remerciement | Page 51 | |
| | 4.8. Du stress ? | Page 52 | |
| | 4.9. Ton merveilleux réseau relationnel | Page 53 | |
| | 4.10. En quoi t'es-tu épanoui·e ? | Page 54 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Dans ton arbre de vie, écris comment tu entretiens de bonnes relations. | Page 10 | |

## Étape 5 : Définir des objectifs pertinents

**Objectif : tu fais tout ton possible pour accomplir quelque chose qui soit pertinent pour toi, pour la communauté et pour le monde entier.**

| | | ✓ |
|---|---|---|
| 5.1 : Tu es ce que tu penses | Page 55 | |
| 5.2. Utilise le triangle des décisions | Page 56 | |
| 5.3. Entraîne-toi à utiliser le triangle des décisions | Page 57 | |
| 5.4. Toute chose a ses bons et mauvais côtés | Page 58 | |
| 5.5. Lorsqu'une porte se ferme, une autre peut s'ouvrir | Page 59 | |
| 5.6. Le pardon, une libération | Page 60 | |
| 5.7. Mener une réflexion sur tes actions… | Page 61 | |
| 5.8. Tout le monde peut assumer des responsabilités, non ? | Page 62 | |
| 5.9. Global Goals (= Objectifs mondiaux) | Page 63 | |
| 5.10. Ensemble, nous formons un tout solide et haut en couleur ! | Page 64 | |
| 5.11. Quelle est ta vision d'un monde idéal en 2030 ? | Page 65 | |
| 5.12. Toi dans 20 ans | Page 66 | |
| 5.13. En quoi t'es-tu épanoui·e ? | Page 67 | |

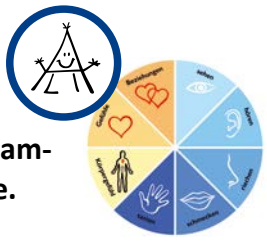
| | | |
|---|---|---|
| Dans ton arbre de vie, écris les objectifs qui font sens pour toi. | Page 10 | |

## Étape 6 : Célébrer les réussites

**Objectif : tu te fixes des objectifs, persévères et accueilles avec joie le moindre petit succès.**

| | | ✓ |
|---|---|---|
| 6.1. L'objectif qui te fait vibrer | Page 68 | |
| 6.2. L'objectif qui te fait vibrer, étape par étape | Page 69 | |
| 6.3. Ta famille et ses forces | Page 70 | |
| 6.4. L'arbre généalogique de tes forces | Page 71 | |
| 6.5. Interview avec des proches | Page 71 | |
| 6.6. Ta fleur de la réussite | Page 72 | |
| 6.7. Célébrer une fête de l'épanouissement | Page 73 | |
| 6.8. En quoi t'es-tu épanoui·e ? | Page 74 | |

| | | |
|---|---|---|
| Dans ton arbre de vie, écris les réussites que tu célèbreras. | Page 10 | |



## Étape 7 : Entretenir sa forme physique et mentale

**Objectifs : tu veilles à ta bonne santé physique et mentale en faisant suffisamment d'exercice, en dormant assez et en ayant une alimentation équilibrée. Tu veilles à te détendre régulièrement et à te relaxer.**

| | | | ✓ |
|---|---|---|---|
| | 7.1. ALI et la pleine conscience | Page 75 | |
| | 7.2. Les piliers de la pleine conscience | Page 76 | |
| | 7.3. Manger et savourer en pleine conscience | Page 77 | |
| | 7.4. De l'exercice pour un corps et un esprit agiles | Page 78 | |
| | 7.5. Détente | Page 79 | |
| | 7.6. Sommeil | Page 80 | |
| | 7.7. Méditation | Page 81 | |
| | 7.8. En quoi t'es-tu épanoui·e ? | Page 82 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Dans ton arbre de vie, écris comment tu vas entretenir ta forme physique et mentale. | Page 10 | |

## Étape 8 : Pratiquer la persévérance

**Objectif : tu poursuis tes objectifs avec assurance et tu persévères, même en cas de difficulté ou de désagrément.**

| | | | ✓ |
|---|---|---|---|
| | 8.1. Adieu repoussite ! | Page 83 | |
| | 8.2. Éventail de l'apprentissage | Page 83 | |
| | 8.3. D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur | Page 84 | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | Dans ton arbre de vie, écris dans quels domaines tu comptes persévérer. | Page 10 | |

## Étape 9 : Mener une réflexion

**Objectif : tu sais en quoi tu t'es épanoui·e et renforcé·e, et tu connais les points sur lesquels tu vas continuer de travailler.**

| | | | ✓ |
|---|---|---|---|
| | 9.1. Mener une réflexion sur tes réussites et tes prochains objectifs | Page 85 | |
| | 9.2. Ta définition de l'épanouissement | Page 86 | |
| | 9.3. Ton arbre de vie en fleur | Page 86 | |

## 1.5. Ton arbre de vie

Dessine ton arbre de vie et écris sur les branches tout ce qui te permet de t'épanouir.
Réjouis-toi et célèbre tes réussites !

## 2.1. Tu es responsable de ta bonne humeur !

T'est-il déjà arrivé d'être de mauvaise humeur alors que le temps était splendide ? Ce jour-là, as-tu ne serait-ce que remarqué le soleil et su l'apprécier un minimum ?

Si tu avais été de bonne humeur, cela ne te serait certainement pas arrivé ! Des scientifiques ont mené des expériences et démontré que notre attention augmente considérablement lorsque nous sommes de bonne humeur, ce qui nous met davantage en condition pour remarquer ce qui est beau.

Avec la **« loupe du bonheur »** et un sourire aux lèvres, tu peux t'entraîner à percevoir des détails intéressants et emplis de beauté, ainsi que de petites choses. Pour ce faire, tu n'as besoin que de ta main. Forme avec elle une sorte de petit œilleton. Utilise-le pour regarder autour de toi et détecter des choses que tu n'avais pas remarquées jusqu'à présent.

Dessine ici ce que tu as découvert.

**Exercices pour les pros du bien-être :**

Pars à la chasse aux histoires avec ta « loupe du bonheur » et décris très précisément tes découvertes. Écris de telle manière que les autres puissent bien lire ta description et découvrir eux/elles aussi ce que tu as vu.

## 2.2. Donne une chance au bonheur !

Habitue-toi à prêter davantage attention aux choses positives qu'aux choses négatives. Oriente ta « loupe » vers ce qui est positif pour toi. On détecte d'abord ce sur quoi on se concentre et ce vers quoi nos pensées sont dirigées.

- Si tu te concentres sur le positif, tu remarques plus les choses agréables que les désagréables.
- Si tu te concentres sur le négatif, ce sont les choses désagréables que tu remarques e premier, et tu ne perçois guère ce qui est agréable.

Comment te sens-tu dans ta vie ?

Trace un trait correspondant à ton état d'esprit, entre **–** (très mal, négatif ; « malchanceux·euse ») et **+** (très bien, positif ; « veinard·e »).

– +

## 2.3. Que penses-tu de toi ?

- Que tu as la poisse et ne mérites pas le bonheur ? Est-ce vraiment ce que tu souhaites ? Non ? Si tu changes ta façon de penser, la chance te sourira plus facilement. En effet, c'est toi-même qui amènes concrètement dans ta vie ce que tu vois en pensée.
  Le pouvoir de ces « prophéties autoréalisatrices » est prouvé scientifiquement.

- Que tu es une personne chanceuse ? Félicitations !

**Garde toujours ce qui suit à l'esprit :** lorsque tu penses à quelque chose, tu cherches inconsciemment à le trouver et as tendance à plus le remarquer qu'une chose qui ne t'effleure pas l'esprit. Si tu décides consciemment d'avoir des pensées positives, tu attireras le positif dans ta vie.

**Exemple :** si tu penses que les autres ne sont pas aimables, tu adoptes à leur égard un comportement différent de celui que tu adopterais si tu pensais qu'ils sont aimables. Cela t'est-il déjà arrivé ?

Raconte brièvement ton expérience.

## 2.4. Le temple aux 1 000 miroirs

Cette histoire décrit l'effet des « prophéties autoréalisatrices »

Il y a bien longtemps, dans un pays lointain, se dressait un temple qui abritait 1 000 miroirs. Un jour, un chien s'approcha de la porte du temple. Il l'ouvrit avec précaution et se faufila un peu anxieux à l'intérieur. Là, il se vit entouré de 1 000 chiens. Pour ne pas montrer sa peur, il se mit à grogner. Les chiens dans les miroirs commencèrent eux aussi à grogner. Le chien prit peur et s'enfuit aussi vite qu'il put.

Cette expérience resta profondément ancrée dans sa mémoire et, dès cet instant, il fut fermement convaincu que tous les autres chiens étaient ses ennemis. À compter de ce jour, ces derniers l'évitèrent, et il vécut seul et aigri, jusqu'à sa mort.

Un jour, un autre chien se rendit au temple aux 1 000 miroirs. Curieux et plein d'espoir, il ouvrit la porte et entra gaiement. À l'intérieur du temple, il se vit entouré de 1 000 chiens. Il se réjouit et commença à remuer la queue avec entrain. Les 1 000 chiens firent de même. Ils étaient tous contents.
Cette expérience resta profondément ancrée dans sa mémoire et, dès cet instant, il fut fermement convaincu que tous les autres chiens étaient ses amis. Comme il les traitait bien, il avait beaucoup d'amis. Il s'entendait donc bien avec ses congénères et vécut heureux et satisfait jusqu'à sa mort.
*(fable indienne))*

Pense à cette histoire si tu manques de confiance ou es anxieux·euse avant une rencontre ou face à une situation nouvelle et que les émotions négatives t'assaillent. Imagine simplement que tout le monde te sourit avec bienveillance !

**Voilà comment tu peux convaincre :** veille à ce que l'expression de ton visage et ta posture reflètent tes pensées aimables et confiantes. Entraîne-toi devant le miroir.

# 2.5. Les fleurs ne sont pas les seules à s'épanouir, toi aussi tu le peux

Ce graphique illustre la théorie *Broaden-and-Build*[1].
Observe-le bien, réfléchis-y et parles-en avec quelqu'un.

**Les émotions positives déclenchent des spirales positives**

**Cela conduit à la multiplication des émotions positives et déclenche d'autres SPIRALES POSITIVES.**

> … sont le ciment des forces, p. ex. pour apprendre, avoir un rapport empathique à autrui, dans le cadre d'activités sportives et manuelles, etc. **(= BUILD)**

> … étendent et renforcent l'attention portée aux aspects positifs, favorisent la créativité, le courage, la souplesse, etc. **(= BROADEN)**

**LES ÉMOTIONS POSITIVES …**

Tu as certainement constaté que les émotions positives génèrent beaucoup de choses positives. Qu'en est-il des émotions négatives ? Visualise cela en pensée.

Écris ici un enchaînement d'événements déclenché par des émotions négatives.

Empresse-toi de tout barrer !

**Qu'attends-tu de la vie ?**
**Des spirales ascendantes positives ou des spirales descendantes négatives ?**
C'est ta décision, car tu es seul·e responsable de tes pensées.

[1] d'après Barbara Fredrickson (2011) : théorie sur les façons de s'épanouir en tant qu'individu et de se dépasser soi-même.

## 2.6. Les pensées, les émotions et le corps forment une équipe

Observe les images, réfléchis-y et parles-en avec d'autres personnes.

**Les pensées négatives**
déclenchent des **émotions négatives.**
Le visage et le corps l'expriment.

**Les pensées positives**
déclenchent des **émotions positives.**
Le visage et le corps l'expriment.

Le visage et le corps expriment du **négatif**.
Cela entraîne des **émotions négatives**, qui provoquent elles-mêmes des **pensées négatives**.

Le visage et le corps expriment **le positif**.
Cela entraîne des **émotions positives**,
qui provoquent elles-mêmes des **pensées positives**.

Que tu ailles bien ou non, ton état d'esprit se reflète sur ton visage ou dans ta posture.

**Tuyau :**
Souris autant que possible et tiens-toi bien droit·e. Tu vas ainsi provoquer des émotions et des pensées positives, non seulement en toi, mais aussi chez les autres.

Le manuel de l'enseignant·e contient un jeu intitulé « Deviner les émotions ». En t'appuyant sur l'expression faciale (mimiques) et la posture de différentes personnes, tu peux deviner leur état d'esprit.

## 2.7. Tenir un journal du bonheur

Pose un joli carnet et un crayon près de ton lit. Chaque soir, avant de t'endormir, écris ce que tu as réussi, ce qui a été agréable et ce dont tu es reconnaissant·e.
Organise ainsi ton « carnet d'entraînement aux émotions positives » personnel ou ton « journal du bonheur ».

Tu peux par exemple structurer une page pour un jour comme suit :

Date :

Je me suis senti·e particulièrement bien lorsque…

Ce qui m'a plu aujourd'hui :

Ce dont je suis reconnaissant·e :

Ce que j'ai appris aujourd'hui :

Les leçons que j'ai tirées de mes erreurs récemment :

Regarde le film « Die Glücksbohnen » sur Internet. Il est disponible sur ***www.youthstart.eu***, dans la rubrique « Corps & Esprit ». Parles-en à ta famille et commencez ensemble à consigner vos moments de bonheur et à en discuter.

## 2.8. Renforcer et diffuser le pouvoir des émotions positives

Multiplie tes émotions positives et renforce-les en te posant régulièrement les questions suivantes :

1. Qu'ai-je fait aujourd'hui qui a suscité en moi des émotions positives ?

2. Qu'a fait aujourd'hui quelqu'un, qui a suscité en moi des émotions positives ?
   Ai-je réagi de telle manière que cette personne refera volontiers cette chose ?
   Ai-je exprimé ma reconnaissance ?

3. Qu'ai-je fait aujourd'hui pour les autres, qui a suscité en eux/elles des émotions positives ?

4. Aujourd'hui, qu'ai-je vu, entendu, ressenti, senti au goût ou à l'odeur, dont je suis reconnaissant·e ?

Mène une réflexion à ce sujet et parle de tes réponses avec des personnes que tu apprécies. Demande-leur de répondre elles aussi à ces questions et de les poser à d'autres personnes.

Confectionne avec ces questions axées sur bien-être une pancarte pour te rappeler de te poser ces questions très régulièrement. Affiche-la chez toi ou dans la salle de classe.

# 2.9. La gratitude, l'une des clés du bonheur

De quoi es-tu reconnaissant·e ?

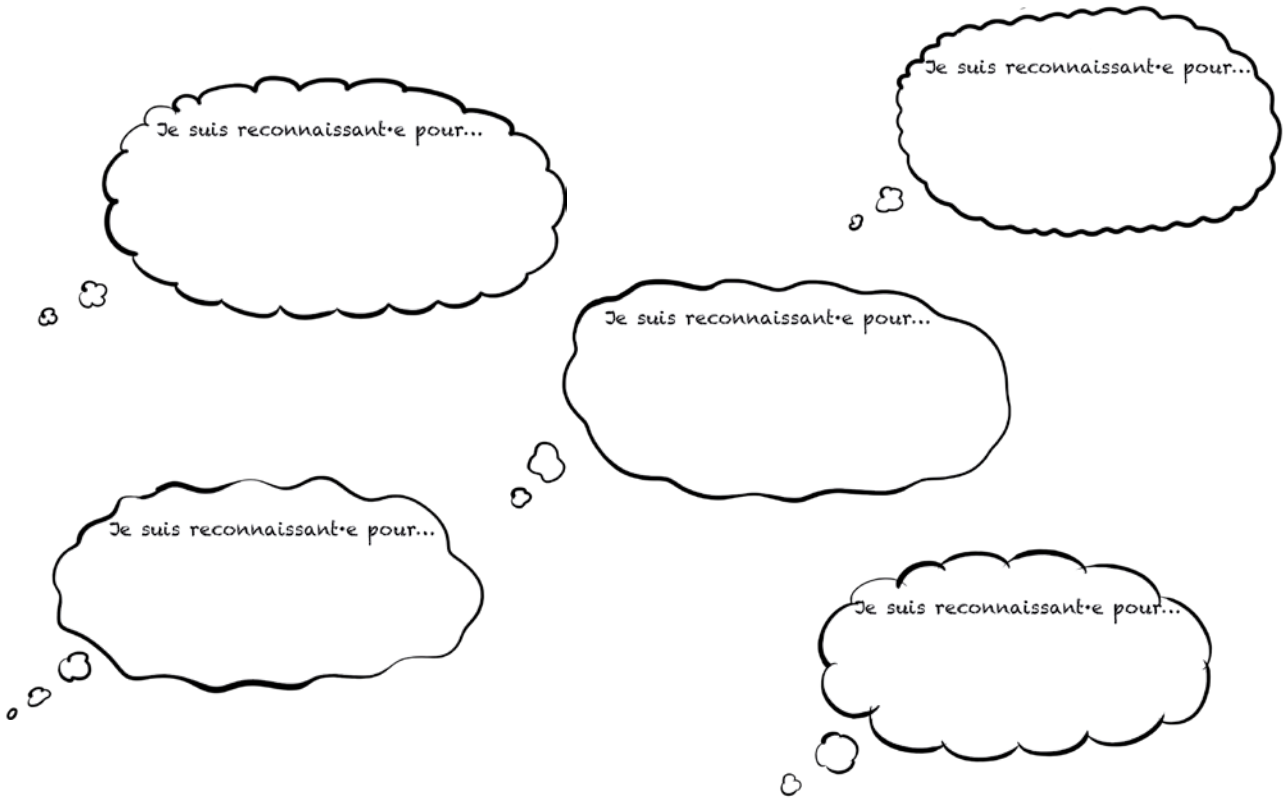
Si aucune réponse ne te vient immédiatement à l'esprit, imagine que tu vis dans un pays « pauvre ». Cela t'aidera sans aucun doute à te rendre compte des nombreuses choses dont tu peux être reconnaissant·e. Par exemple, le fait que tu n'aies qu'à ouvrir le robinet pour avoir de l'eau, le fait d'avoir un toit, de vivre dans un pays en paix, d'être capable de marcher, d'entendre, de voir, et tellement d'autres choses encore.
Tu peux aussi simplement ressentir de la gratitude pour un beau moment, un sourire, des paroles agréables, etc.

Il existe une multitude de choses dont tu peux être reconnaissant·e.

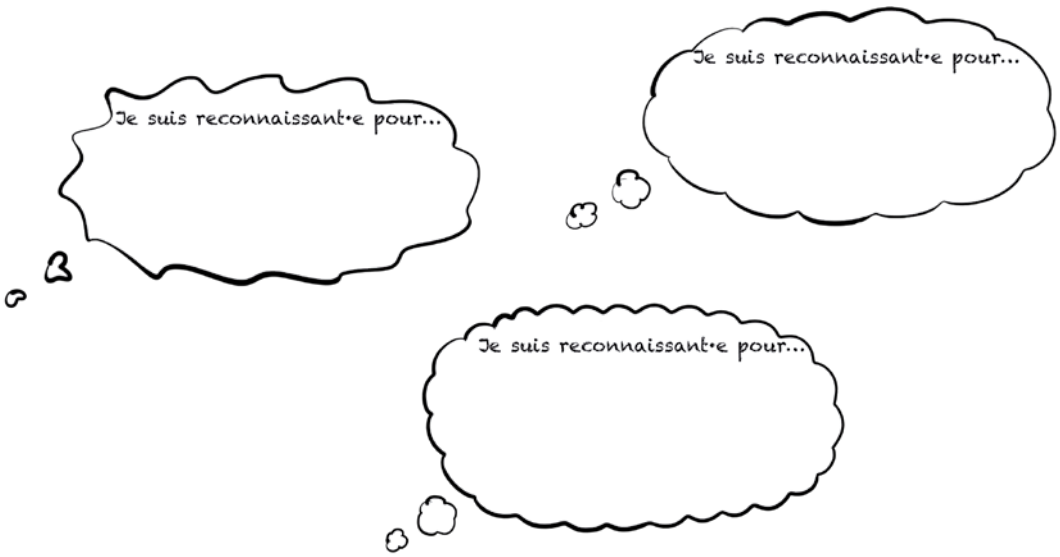
Trace un trait entre **–** (très mal) et **+** (très bien) à l'endroit correspondant à ton état d'esprit. Comment te sens-tu lorsque tu ressens de la gratitude ?

**–** **+**

De quoi es-tu reconnaissant·e ? Ne pense pas uniquement à de « grandes » choses !



| Je suis reconnaissant·e… | Beaucoup | Très peu |
|---|---|---|
| des personnes avec lesquelles je me sens bien | | |
| de ce que j'ai appris | | |
| des bons moments entre ami·e·s | | |
| de pouvoir manger à ma faim | | |
| d'être une personne aimable | | |
| de vivre dans ce pays | | |
| d'être en bonne santé | | |
| de ce que je sais bien faire | | |
| de recevoir l'aide de quelqu'un | | |
| d'avoir pu aider quelqu'un | | |
| de vivre dans un pays en paix | | |
| d'avoir de l'eau courante pour boire, cuisiner, me laver et tirer la chasse d'eau | | |
| d'avoir ma famille | | |
| de mes forces et mes talents | | |
| | | |
| | | |



# 2.10. Avoir de la chance dans son malheur

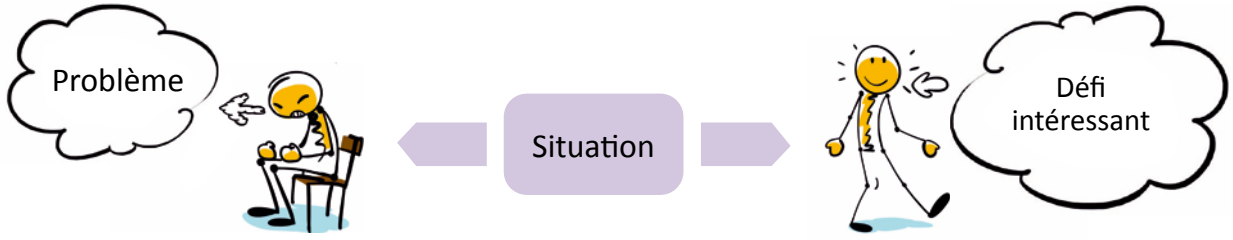
Frida et Fredo ont un talent particulier : ils commencent toujours par chercher le positif autour d'eux. Ainsi, ils sont capables de déceler des opportunités même dans des situations négatives.
Leur devise : **« Lorsqu'une porte se ferme, une autre s'ouvre. »**
Cette porte, on ne la découvre qu'en la cherchant, au lieu de se plaindre et de râler devant les portes fermées.
Cette méthode leur permet de déclencher des spirales positives, de se sentir mieux et de transmettre à leur entourage leur vision positive des choses.
Les spirales du bonheur se multiplient et tournent de plus en plus vite et de plus en plus haut.

*Chez les personnes négatives, c'est malheureusement l'inverse qui se produit. Elles pensent négativement, ne prêtent attention qu'aux côtés négatifs des choses et ne décèlent donc que du négatif. Il n'est pas surprenant qu'elles ne déclenchent que des spirales négatives.*

Que remarques-tu en premier ? Le positif ou le négatif ?
Quelles pensées négatives te surprends-tu à avoir régulièrement ?

Veux-tu davantage de spirales positives dans ta vie ? Dans ce cas, reprogramme ton cerveau. Pour ce faire, reformule les pensées négatives de manière positive.

**Exemples :**
- « Cela va être une journée horrible ! » → « Cela va sûrement être une belle journée ! »
- « Je tremble à l'idée de… » → « Je me réjouis de… »
- « Il faut que je… » → « Je veux… », « J'ai envie de… »
- « Je ne suis pas capable… » → « Je suis capable… »
- « Je n'y arriverai pas ! » → « J'y arriverai ! »



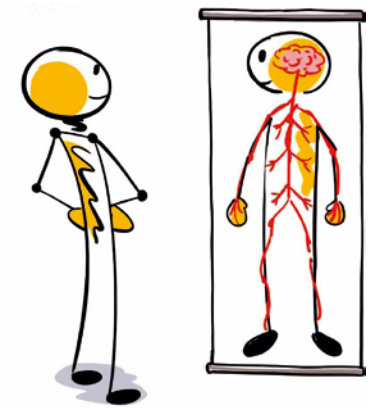

Essaie à ton tour et, par écrit, transforme les pensées négatives que tu te surprends à avoir en formules positives.

Malgré tout, il arrive que des choses se passent mal. C'est normal. Garde simplement la tête haute, et persévère. Les erreurs sont nos amies, elles nous signalent les enseignements que nous pouvons en retirer.

# 2.11. Comment le corps et l'esprit s'influencent réciproquement

Carla et Carlo savent très bien se motiver et se mettre de bonne humeur. Ils ont en stock quelques astuces qu'ils nous révèlent volontiers, par exemple pour te mettre toi-même de meilleure humeur en illuminant ton visage d'une expression positive et en te tenant bien droit·e.

Ton cerveau renferme un centre qui gère tes perceptions, ta conscience, ta mémoire, tes pensées et tes actions. C'est là que sont également enregistrés tes schémas de mouvements et ton langage corporel. Tous les stimuli parviennent à tes muscles et tes organes à travers les voies nerveuses.



Souviens-toi, lorsque des émotions négatives te pèsent : grâce à une posture droite et assurée, des mouvements toniques et un sourire aux lèvres, tu peux améliorer ton humeur, diminuer le stress et la contrariété, et garder ton calme.

Ces exercices faciles, rapides et très efficaces ont un impact positif sur tes émotions, ta posture et ton expression faciale. Tu les trouveras avec d'autres exercices dans l'application gratuite **« Body2Brain »**. Reproduis-les :

Sourire

S'étirer

Balancer les bras

Tête haute !

Buste droit

Balancer les hanches

## 2.12. Comment te mettre toi-même de bonne humeur

Certains jours, on est d'excellente humeur. Parfait !

Mais il y a aussi des jours sans. Il n'y a rien d'anormal à ça. Tu as le droit de te laisser aller de temps en temps. En revanche, il est important que tu saches comment améliorer ton humeur et te sentir bien.

Les pensées négatives… → … attirent encore davantage de pensées négatives. →

Les pensées positives… → … attirent encore davantage de pensées positives. →

Qu'est-ce qui fonctionne sur toi ? Écouter de la musique, parler, sautiller, penser à quelque chose de drôle, etc.

Comment peux-tu mettre les personnes mal lunées de bonne humeur ?

**Conseils bien-être :**

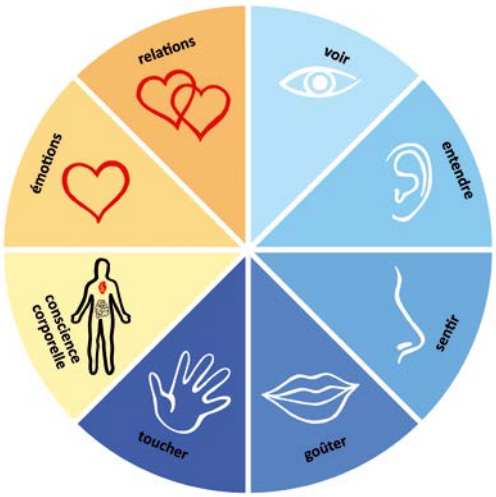
- Note dans l'encadré de ton trésor du bien-être (page 22) tout ce que tu aimes faire et réussis. Structure ta page de telle sorte que cela te procure de la joie, en particulier si tu ne te sens pas bien.
- Remplis un alphabet de la bonne humeur : inscris pour chaque lettre une chose qui vous met de bonne (ou meilleure) humeur, toi et les autres.
- En classe, recueillez des idées « 100 % bonne humeur » et inscrivez-les sur une pancarte.

# 2.13. Apprendre à apprécier

Avec Marina, tout doit aller vite : manger, travailler, avoir une conversation, lire… À cause de cela, elle passe à côté des bons moments et ne sait rien apprécier. Son grand-père ne voit pas cela d'un bon œil. Il lui concocte alors un programme pour lui enseigner à savourer les choses.

## Apprécier les repas

Avec la « ROUE DE LA PLEINE CONSCIENCE », tu peux t'entraîner à savourer ton repas avec tous tes sens. Dès lors que tu manges lentement et en pleine conscience, tous les aliments sont permis, en petites portions à savourer.
En effet, tu remarques ainsi en temps voulu quand tu es repu·e (et prends ainsi moins vite du poids.)




Perçois ton en-cas en pleine conscience, avec tous tes sens, et mange-le lentement, en dégustant chaque bouchée.

Tu trouveras d'autres exercices dédiés à la pleine conscience dans le programme d'entraînement intitulé « Pourquoi la pleine conscience ? ».

## Apprécier les conversations

Prends le temps d'écouter les autres avec attention et vigilance. C'est la seule manière de construire de bonnes relations avec autrui.

Observe ton comportement. Interromps-tu les autres quand ils/elles parlent ?
Non ? Jamais ? Les autres aiment certainement discuter avec toi !
Oui ? Alors tu sais déjà ce à quoi tu peux t'exercer sans plus attendre : écouter sans interrompre !

L'écoute active, l'écoute « à quatre oreilles » et la fourniture de feedback sont trois compétences que l'on peut pratiquer à l'aide des fiches du programme « Apprendre à apprendre de manière holistique », lequel comporte également des stations d'entraînement à la communication.
Ce programme, de même que celui intitulé « Pourquoi la pleine conscience ? », est disponible gratuitement sur ***www.jugendstärken.at*** et peut également y être commandé en version imprimée.

## 2.14. Planifier des journées du plaisir

Parfois, on a l'impression que le mauvais sort s'acharne : on est de mauvaise humeur, on la transmet aux autres qui eux-mêmes continuent de la propager. Ce nuage de mauvaise humeur finit par nous retomber dessus. Dommage. Dans ce cas, il vaut mieux entreprendre une activité qui nous fait nous sentir bien et suscite en nous des émotions positives.

### Voici quelques idées :

- Utilise tous tes sens pour apprécier chaque instant du quotidien, qu'il s'agisse du petit déjeuner, d'une douche, du chemin pour rentrer de l'école, etc.
- Profite des moments avec des êtres chers.
- Baigne dans le plaisir en te remémorant des expériences agréables.
- Avec ton téléphone portable, photographie de bons moments, de jolies vues, des curiosités, etc. Tu pourras ainsi te constituer un album du plaisir très personnel.

Les règles suivantes vont t'aider à apprécier les choses :

1. Apprécier les choses, cela prend du temps.
2. Apprécier les choses, cela requiert toute l'attention.
3. Il faut apprécier les choses du quotidien consciemment.
4. Le plaisir est une question de préférence. Tout le monde n'aime pas les mêmes choses, comme écouter de la musique à plein volume par exemple.

Parle de ces règles avec tes camarades.
QUI a du mal à faire QUOI ? Pourquoi ? QUI réussit bien QUOI ? Pourquoi ?

Rédige un planning du plaisir pour les prochains jours ou le week-end. Réfléchis aux moments que tu veux apprécier tout à fait consciemment. Voici une présentation possible de ton planning :

| HEURE | ACTIVITÉ | POSSIBILITÉ DE PRENDRE DU PLAISIR |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |

# 2.15. Le rire est la meilleure médecine

Anthony est en colère ! Ses parents adorent utiliser des proverbes, ce à chaque fois qu'une occasion se présente… Et même quand elle ne se présente pas.
Il ne veut plus en entendre un seul même si, intérieurement, il doit reconnaître que certains sont vraiment bien vus.

Par exemple, des chercheur·euse·s ont démontré que le proverbe « Le rire est la meilleure médecine » est vérifié, parce que le rire…

- … procure de l'oxygène au cerveau ;
- … renforce le système immunitaire, ce qui lui permet de se rétablir plus vite ;
- … élimine les hormones de stress ;
- … active quelque 80 muscles et déclenche une respiration plus profonde ;
- … apaise la douleur ;
- … stimule la créativité ;
- … provoque la sympathie d'autrui et favorise les relations ;
- … détend : rire pendant une minute a autant d'effet qu'environ 30 minutes de relaxation ou 10 minutes de jogging.

### Proverbes relatifs à l'humour et au rire

Lis les proverbes suivants et parle avec d'autres personnes du proverbe que vous préférez. Pourquoi ?

Une journée sans rire est une journée perdue.

On ne rit pas parce qu'on est heureux ; on est heureux parce qu'on rit.

Lorsqu'on ne sait pas rire de soi, on devient la risée des autres.

Le rire est libérateur et désamorce les situations tendues.

Le rire et le sourire sont la porte qui ouvre le cœur des gens

Écris sur une feuille le proverbe que TE plaît le plus.
Décore-le et encadre-le. Voilà un joli cadeau pour de nombreuses occasions.

Commence ta journée d'école avec des exercices de yoga du rire. Des fiches correspondantes sont fournies dans le manuel de l'enseignant·e.

## 2.16. Ton trésor du bien-être

Dans des journaux, revues et brochures, cherche des photos, des titres positifs ou de courts textes qui suscitent en toi des sensations agréables. Découpe-les et colle-les dans l'encadré de ton trésor du bien-être. Écris aussi ce que tu aimes faire et ce que tu réussis. Note TA définition du BIEN-ÊTRE. Complète tes notes à chaque fois que tu découvres un élément nouveau.

Élabore une « affiche du bien-être » à accrocher chez toi.

# 2.17. Dessiner et peindre des images de bien-être

On donne plus de poids aux choses auxquelles on prête attention consciemment. Il importe donc que tu penses davantage aux choses positives qu'aux choses négatives.

## Ce dont tu as besoin :

- **du papier** et du **matériel de dessin** ou
- un **carnet** qui va devenir ton livret d'images du bonheur

## Procède comme suit :

- Lis tranquillement les idées de dessins listées sur cette page et à la page suivante, puis choisis-en une.
- Ou alors, tu peux également t'en remettre au hasard : ferme les yeux et pose ton doigt sur l'une des suggestions du tableau.

| | |
|---|---|
| Quel est ton conte préféré ?<br>Dessine ou peins-en une ou plusieurs scènes. | Dessine ou peins des choses que tu aimes. |
| Cherche sur Internet une citation sur le bonheur.<br>Recopie-la joliment sur une feuille et décore-la. | Aimes-tu la poésie ?<br>Inspire-toi d'un poème pour faire un dessin |
| Pense à trois choses pour lesquelles tu es reconnaissant·e. Dessine ou peins-les. | Vis et apprécie l'instant.<br>Dessine ce qui est important pour toi<br>LÀ MAINTENANT et te fait du bien. |
| Quel superpouvoir aimerais-tu avoir ? Dessine-toi en train de l'utiliser. | Qu'est-ce que la magie selon toi ?<br>Que tirerais-tu de ton chapeau si tu pouvais faire de la magie ?<br>Dessine une image magique. |
| Écris un commentaire gentil sur une personne et dessine un cadre fantaisie tout autour.<br>Offre le cadre à la personne en question. | Formule une résolution.<br>Écris ou dessine comment tu te sentiras lorsque tu auras atteint cet objectif. |

# Étape 2 – Apprécier les émotions positives



| | |
|---|---|
| Dessine le meilleur moment de ces derniers jours. | Dessine-toi dans les vêtements que tu rêves de porter un jour. |
| Qu'est-ce qui est beau pour toi ? Peins-le ou dessine-le. | As-tu des habitudes mauvaises pour la santé ? Dessine-les et chiffonne la feuille. Débarrasse-t'en, avec les habitudes qu'elle contient. |
| Dessine une carte du lieu où tu aimerais te trouver. | Peins ou dessine ce que tu ressens lorsque tu te trouves dans ton endroit préféré. |
| Dessine un grand cœur et remplis-le des choses qui te mettent du baume au cœur. | As-tu des habitudes qui te font du bien ? Dessine-les et peins un joli cadre autour d'elles. |
| Quelle est ta définition de la paix ? Pourquoi la paix est-elle importante ? Peins une image de la paix. | Prends tes trois couleurs préférées. Dessine ton animal préféré avec une couleur. Colorie-le avec les autres couleurs. |
| Illustre un couplet de ta chanson préférée. | Remémore-toi ton film préféré. Dessine ou peins une affiche pour l'illustrer. |
| Quel est ton plus grand souhait ? Dessine un escalier et, sur chaque marche, ce que tu peux entreprendre afin que ce souhait se réalise. | Pense à une personne que tu connais. Que lui souhaites-tu ? |
| Qu'espères-tu ? Quelle est ta définition de l'espoir ? Dessine ou peins-la. | Que trouves-tu drôle ? Qu'est-ce qui te fait rire ? Dessine ou peins une image humoristique. |

## 2.18. En quoi t'es-tu épanoui·e ?

Où en es-tu ? À 1 *(très faible)* ou à 6 *(très fort)* ? Coche le chiffre qui te correspond et rejouis-toi de tes progrès.

| | Comment t'évalues-tu pour l'instant ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Je remarque les choses agréables plus souvent et plus volontiers que les choses désagréables. | | | | | | |
| | Je m'attèle à voir le beau et le bien en toutes choses. | | | | | | |
| | Je profite en pleine conscience des bons moments au quotidien. | | | | | | |
| | J'éprouve de la reconnaissance même pour de petites choses. | | | | | | |
| | J'exprime ma reconnaissance quand quelqu'un fait quelque chose pour moi. | | | | | | |
| | Je trouve moi-même le moyen d'échapper à la mauvaise humeur. | | | | | | |
| | Je fais attention à ma posture, car elle a une influence sur moi et sur autrui. | | | | | | |
| | Je parle plus souvent de choses agréables que de choses désagréables. | | | | | | |
| | Je veille à être joyeux·se et aimable. | | | | | | |
| | Je suis capable de rire de mes maladresses. | | | | | | |
| | Je connais de nombreuses émotions positives et suis capable de les nommer. | | | | | | |

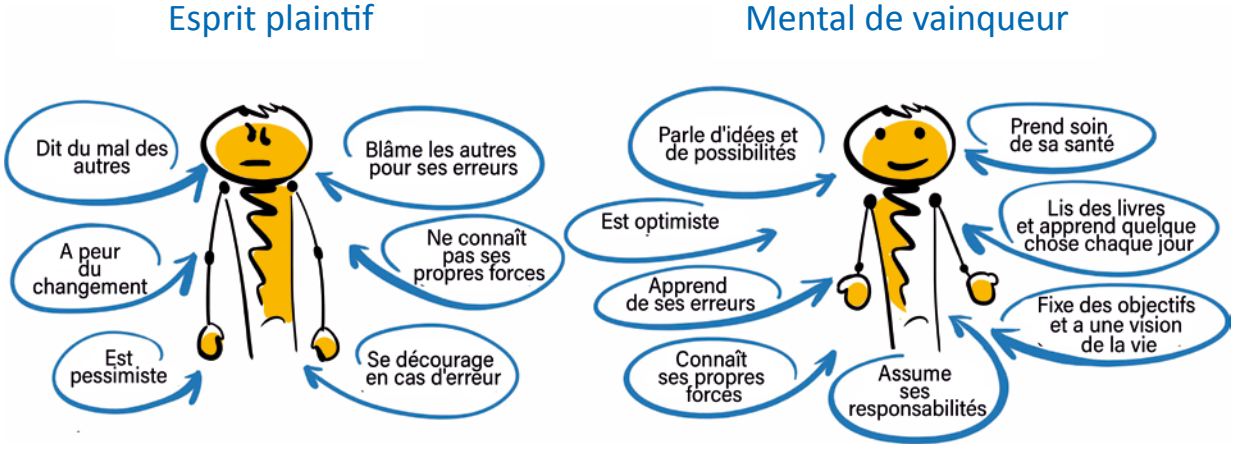
En quoi t'es-tu particulièrement épanoui·e et renforcé·e ?

Sur quels points vas-tu continuer de travailler ? Quel est ton prochain objectif ?

## 3.1. Be A YES!

Les personnes qui se disent « oui » à elles-mêmes, à leur entourage et à leur vie se sentent mieux dans leur peau que celles qui disent « non » à tout. Ces dernières voient leur pessimisme les tirer vers le bas. Et tu as certainement déjà remarqué que l'on finit par ne pas se sentir bien aux côtés de quelqu'un qui passe son temps à se plaindre. De telles personnes qui s'apitoient sur leur sort ne dégagent pas une énergie positive. Elles manquent de confiance en elles et n'exploitent pas leurs forces.

**Victime ou acteur·trice de ta propre vie ? Tout est entre tes mains !**




**Parmi les affirmations ci-dessus, lesquelles te correspondent ? Note-les ici :**

Je...

**Connais-TU toutes tes forces ?**
Les utilises-tu et te procurent-elles de la fierté ? Non ? Alors découvre dans les pages suivantes ce que sont les forces, en quoi elles sont importantes et quelles sont les tiennes.

Tu possèdes certainement beaucoup plus de forces que tu ne le crois. Identifie-les, car elles vont t'aider à « éclore » et à te forger un bel avenir.

Joue aux jeux sur les forces fournis dans le manuel de l'enseignant·e. Tu pourras ainsi mener une réflexion sur les forces, te découvrir de nouvelles forces et en parler avec tes camarades.

# 3.2. Tes forces de caractère[2] font de toi une personne spéciale

Les vertus ci-dessous et les forces de caractère y associées sont importantes pour une vie réussie et des relations positives et harmonieuses.

Réalise un test sur ***www.charakterstaerken.org*** pour identifier tes plus grandes forces de caractère. Le manuel de l'enseignant·e contient une version succincte du test.

**Vertu « Sagesse et connaissances »** – savoir donner un conseil avisé

- **Créativité :** avoir des idées, trouver des solutions nouvelles
- **Curiosité :** s'intéresser à beaucoup de choses
- **Amour de l'apprentissage :** apprendre selon ses intérêts personnels, spontanément et sans pression extérieure
- **Capacité de jugement :** tout analyser et reconsidérer selon plusieurs angles
- **Sagesse :** être clairvoyant·e

**Vertu « Courage »** – aide à surmonter les obstacles

- **Bravoure :** accepter les défis
- **Authenticité :** assumer ses valeurs avec honnêteté, agir dans le respect de celles-ci
- **Persévérance :** terminer ce que l'on a commencé et persévérer, même lorsque c'est compliqué
- **Enthousiasme :** avoir de l'entrain et de l'énergie

**Vertu « Humanité »** – traiter les gens avec amour

- **Capacité de créer du lien :** construire et entretenir des relations, savoir aimer
- **Amabilité :** se montrer aimable et généreux·euse envers autrui
- **Intelligence relationnelle :** pouvoir se mettre à la place des autres

**Vertu « Justice »** – favorise la communauté

- **Esprit d'équipe :** travailler en équipe de manière fiable et avec empathie
- **Équité :** agir de manière juste
- **Leadership :** savoir planifier, organiser et exécuter quelque chose pour une communauté

**Vertu « Modération »** – savoir se maîtriser

- **Capacité de pardon :** savoir pardonner
- **Modestie :** ne pas tout tirer à soi, reconnaître la contribution des autres au succès, remercier, agir avec humilité
- **Prudence:** agir de manière réfléchie et précautionneuse, ne rien faire que l'on puisse regretter plus tard
- **Maîtrise de soi :** savoir contrôler soi-même ses actions

**Vertu « Transcendance »** – avoir le sens du beau, du bien, du grand et de l'universel

- **Sens du beau :** percevoir et apprécier consciemment le beau
- **Gratitude :** être reconnaissant·e de toutes les bonnes choses de la vie
- **Espoir :** être plein·e d'espoir, optimiste et confiant·e
- **Humour :** savoir rire même quand les choses vont de travers, être joyeux·se et faire preuve de fantaisie
- **Spiritualité :** croire à quelque chose de plus grand

[2] La définition des 24 forces de caractère est issue de la psychologie positive. Le test a été mis au point en 2004 par les psychologues Christopher Peterson et Martin Seligman. Ils ont regroupé six vertus reconnues universellement et leur ont attribué 24 forces de caractère.

## 3.3. Parmi ces forces, lesquelles possèdes-tu ?

Marque tes 12 plus grandes forces. Les forces de caractère apparaissent en violet.

| | | |
|---|---|---|
| Attention | **Endurance** et persévérance | Enthousiasme |
| **Modestie** | Discrétion | **Capacité de créer du lien** et amour |
| **Gratitude** | Honnêteté **(authenticité)** | Empathie **(intelligence relationnelle)** |
| Détermination et ténacité | **Équité** et justice | Flexibilité |
| **Amabilité** | **Leadership** | Attention |
| Patience | Sérénité | Générosité |
| Serviabilité | **Espoir** et optimisme | **Humour** et gaieté |
| **Créativité** | **Amour de l'apprentissage** | Loyauté |
| Altruisme | **Curiosité** et ouverture d'esprit | Ponctualité |
| Respect | Prévenance | Contrôle de soi **(maîtrise de soi)** |
| Autonomie | **Sens du beau** | Minutie |
| **Spiritualité** | **Bravoure** et courage | **Esprit d'équipe** |
| Tolérance | Fidélité | Incorruptibilité |
| **Capacité de jugement** | Sens des responsabilités | Fiabilité |
| **Capacité de pardon** | **Prudence** et précaution | **Sagesse** |

## 3.4. Tes superforces

Parmi les 12 forces que tu as marquées, sélectionne les cinq qui t'importent le plus. S'il te manque une force importante, ajoute-la à la liste. Inscris tes cinq plus grandes forces dans l'encadré ci-dessous :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Utilise tes superforces aussi souvent que possible, en toute conscience. Écris dans quelles circonstances tu les utilises déjà et les circonstances dans lesquelles tu envisages de les utiliser.

En connaissant tes forces, tu pourras plus facilement choisir un métier qui te rendra heureux·euse. Ce serait dommage de ne pas exploiter tes forces.

## 3.5. Un moment décisif dans ta vie

Pense à une expérience agréable au cours de laquelle tu as utilisé tes forces et où cela t'a procuré de la fierté. Imagine cette situation avec tous tes sens, remémore-toi tes émotions et apprécie ce moment une nouvelle fois.

De quelles émotions te souviens-tu ?

Note les forces que tu as utilisées :

Réfléchis à l'impact que cette expérience a eu sur toi et comment elle t'a influencé·e. Raconte cette situation à un·e camarade.

Utilise tes forces de manière ciblée. Écris les objectifs que tu souhaites atteindre :

Qui peut t'aider à atteindre ces objectifs ?

Imagine-toi comment tu te sentiras lorsque tu auras atteint ces objectifs. Quelle image te vient à l'esprit ? Entends-tu quelque chose ? Où vis-tu et comment ? Que fais-tu ? Que ressens-tu ? Décris ou dessine tes réponses :

## 3.6. Fais de l'optimisme une force

Les personnes optimistes et confiantes…

- … s'intéressent à tout et apprennent donc constamment de nouvelles choses ;
- … sont plus créatives ;
- … sont plus équilibrées et détendues ;
- … sont en meilleure santé et vivent plus longtemps que les personnes pessimistes. En effet, les émotions ont des répercussions sur l'esprit, l'âme et le système immunitaire ;
- … considèrent les problèmes comme des défis et des opportunités. Elles réussissent dès lors mieux que les personnes pessimistes ;
- … entretiennent de meilleures relations parce qu'elles voient les bons côtés chez les autres et les abordent avec un esprit ouvert et positif ;
- … gèrent mieux le changement. Grâce à leur confiance en elles, elles ne redoutent pas le changement ;
- … ne se laissent pas facilement décourager par les échecs. Elles savent que les erreurs font partie de la vie et ne craignent pas l'échec ;
- … utilisent les erreurs pour en tirer des leçons.

Que donnent les phrases de la liste si tu les changes à la forme négative ? Si nécessaire, écris la suite sur une feuille de papier :

Les personnes pessimistes et sans motivation…

- … s'intéressent à *peu de* choses et apprennent donc *rarement* de nouvelles choses.
- … sont moins créatives.
- …
- …
- …
- …

Que préfères-tu, avoir des pensées optimistes ou pessimistes ?

# 3.7. Fais de la persévérance une force

Mila et Milo sont des jumeaux, et tous deux possèdent de multiples talents. Mila a commis quelques erreurs récemment. Cela l'attriste, elle perd confiance en elle et se laisse aller. Milo aussi fait des erreurs. Toutefois, il les considère comme des amies, qui lui signalent les points sur lesquels il peut continuer de travailler et progresser. Il y arrive de mieux en mieux. Il se réjouit, se montre optimiste et confiant. Mila est empêtrée dans une spirale négative descendante qui la tire vers le bas, tandis que Milo est dans une spirale positive ascendante. Comment l'expliquer ? Pourquoi en est-il ainsi ? Que penses-tu ?

Que crois-tu ? Barre la mauvaise réponse.

1. Milo a toujours de la chance, tandis que Mila a toujours la poisse.
2. Milo s'accroche, même s'il ne réussit pas immédiatement.
3. Mila laisse tomber si le succès n'est pas immédiat.

**Et toi, quel est ton niveau de persévérance ?**

Lis les questions, réfléchis à tes réponses et note-les sous forme de mots-clés.

- Connais-tu une personne qui persévère même en cas de difficultés et que tu considères comme un modèle à cet égard ?

- Dans quel domaine fais-tu preuve de persévérance ?

- Dans quel domaine seras-tu persévérant·e et poursuivras-tu tes efforts la prochaine fois ?

- Quel est ton prochain objectif ? Comment te sentiras-tu lorsque tu l'auras atteint ?

## 3.8. Encourage-toi toi-même

Les cartes ci-dessous contiennent ce que l'on appelle des « affirmations », des encouragements personnels. Tu peux soit…

- … choisir la force que tu souhaites consolider ou
- … fermer les yeux, poser le doigt quelque part sur la feuille et lire l'affirmation que t'attribue le hasard. Que ressens-tu en la lisant ? Est-elle correcte ou une amélioration est-elle nécessaire ?

Note les encouragements sur des petits morceaux de papier et dépose-les dans une boîte. Tire un papier chaque jour. Cela correspond à ta résolution du jour.

| | | |
|---|---|---|
| Je suis courageux·euse. | Je suis équitable et juste. | Je suis créatif·ive. |
| Je suis curieux·euse. | Je suis reconnaissant·e. | Je sais prendre des décisions judicieuses. |
| Je persévère. | Je suis aimable. | J'ai de l'empathie. |
| Je travaille bien en équipe. | Je suis prudent·e. | Je sais pardonner. |
| Je sais me maîtriser. | J'ai de l'humour. | Je suis confiant·e. |
| Je suis honnête. | J'ai le sens des responsabilités. | Je suis satisfait·e. |

## 3.9. Fais du courage une force

Quand as-tu fait preuve de courage pour la dernière fois, et dans quelles circonstances ?

Quel type de courage correspond à quelle personne ? Relie chaque histoire au type de courage qui lui correspond.

| | |
|---|---|
| Léo souhaite faire une présentation particulièrement soignée à propos de son hobby. Cela lui prend beaucoup de temps parce qu'il ne maîtrise pas le programme informatique. Mais il insiste et persévère même si c'est difficile. | Assumer son opinion même si c'est désagréable |
| Julie veut que la salle de classe soit accueillante. C'est pourquoi elle rappelle aux autres élèves de jeter leurs déchets à la poubelle et non par terre. | Poursuivre avec courage après une erreur |
| Tom apprend à jouer de la guitare. Lors du concert de l'école de musique, il fait une fausse note. Il le vit extrêmement mal. Pourtant, il continue de jouer et s'améliore de plus en plus, de sorte qu'il finit par recevoir une ovation. | Persévérer, même en cas de difficultés |
| Léa observe que les autres élèves se moquent de Bo, un nouveau camarade. Elle le console et profite d'un moment calme pour dire aux autres qu'elle réprouve leur comportement. | Oser et essayer |
| Ali n'a jamais chanté en public. Lors d'une fête d'anniversaire, il entonne malgré tout une chanson pour la personne dont c'est l'anniversaire. | En cas d'injustice, défendre quelqu'un ou quelque chose avec courage |

Quel type de courage est le plus développé chez toi ? Sur lequel vas-tu continuer de travailler ?

## 3.10. Fais de la curiosité une force

Quand as-tu été curieux·euse pour la dernière fois, et à quel sujet ?

Quel type de curiosité correspond à quelle personne ? Relie chaque histoire au type de curiosité qui lui correspond.

| | |
|---|---|
| Marie s'intéresse beaucoup à l'histoire. Elle veut savoir comment les êtres humains vivaient autrefois et comment la Terre est apparue. | Curiosité de savoir comment les choses fonctionnent |
| Aline s'intéresse beaucoup aux technologies et à la physique et aime démonter des objets. | Curiosité de savoir comment les autres vivent |
| Léo s'intéresse beaucoup aux 17 Objectifs mondiaux. L'environnement lui importe beaucoup et il veut entreprendre quelque chose pour le préserver. | Curiosité de savoir comment c'était avant |
| Gabriel s'intéresse beaucoup à la vie dans d'autres pays, mais aussi à celle des personnes de son entourage. | Curiosité à propos de l'avenir |
| Zari s'intéresse beaucoup aux articles de futurologues. | Curiosité à propos de l'environnement |

Qu'est-ce qui éveille particulièrement ta curiosité ? À quoi souhaites-tu t'intéresser davantage ?

## 3.11. Fais de la créativité une force

En quoi es-tu créatif·ive ?

Quel type de créativité correspond à quelle personne ? Relie chaque histoire au type de créativité qui lui correspond.

| | |
|---|---|
| Les amies de Julie admirent sa chambre et son sens du style parce qu'elle transforme de vieilles choses en objets intéressants. | Avoir des idées pour apporter des solutions à des problèmes |
| Lino est un convive très apprécié de toutes les fêtes. Il a l'art d'instaurer une ambiance festive. | Avoir des idées de ce que l'on peut faire à partir d'objets usagés *(surcyclage)* |
| Jenny ne connaît pas les problèmes parce qu'elle voit en eux des défis, qu'elle arrive généralement à relever avec de bonnes idées. | Être créatif·ive pour faire plaisir aux autres, les aider, etc. |
| Olivier a de bonnes idées pour aider les autres et leur faire plaisir. | Être créatif·ive en dessin, peinture et bricolage |
| Alex embellit son environnement avec des œuvres d'art. | Être créatif·ive en chant, musique et danse |

En quoi es-tu créatif·ive ? Sur quels points vas-tu continuer de travailler ?

# 3.12. Fais de l'acceptation une force

Tout le monde fait des expériences désagréables. Il se peut par exemple que quelqu'un nous déçoive. Cela t'est-il déjà arrivé ? Et tu n'arrêtais pas d'y repenser et avais besoin d'en parler ?
Mais cela ne t'a vraisemblablement pas permis de te sentir mieux, bien au contraire. En effet, à chaque fois que tu penses à quelque chose de désagréable et que tu en parles, ton cerveau libère une hormone du stress et tu te sens moins bien. En conséquence, la vie t'apporte précisément ce que tu ne veux pas et ne te fait pas de bien. Accepte le fait que les choses désagréables font partie de la vie et chasse les pensées négatives qui y sont associées. Ton esprit et ton âme en seront libérés, et tu pourras réfléchir à des solutions et te sentir bien.

Trace un trait entre **–** (très mal, négatif) et **+** (très bien, positif) à l'endroit qui correspond à ton état d'esprit.

Comment vas-tu en ce moment ?

– +

Comment te sens-tu lorsque tu te remémores un souvenir désagréable ?

– +

Qu'est-ce qui ne va pas si bien dans ta vie en ce moment ? _____

Que peux-tu faire pour y remédier ? _____

Comment te sens-tu quand tu imagines le problème résolu ?

– +

Planifie les petites étapes que tu vas franchir pour réaliser ton souhait.

# 3.13. Aime-toi tel·le que tu es et sois satisfait·e de toi-même

Lina et Lino sont gentils, aimables, joyeux, tranquilles et malins. Pourtant, ils souffrent d'un sentiment d'infériorité parce qu'ils se comparent toujours à d'autres personnes aux qualités exceptionnelles. Leur grand-père leur donne alors un bon conseil : « Vous avez tous deux tant de belles qualités et de talents. Réfléchissez ensemble afin de les identifier, et notez-les ! »

Exemples : aimable, poli·e, gentil·le, courageux·euse, brave, intelligent·e, sage, joyeux·euse, enjoué·e, drôle, serviable, honnête, prévenant·e, calme, patient·e, sincère, tolérant·e, juste, déterminé·e, persévérant·e, amusant·e, etc.

**Quelles sont tes qualités ?**

Note-les ici :

Marque d'une couleur les qualités que tu juges importantes chez autrui.

**Garde toujours ce qui suit à l'esprit :**

Les qualités génèrent des émotions positives, à la fois chez les personnes qui les possèdent, et chez les personnes qui les entourent. Malheureusement, les qualités positives sont souvent jugées normales et on les prend trop peu en considération.

Lorsqu'on tient compte de quelque chose, on le renforce.
Cela est vrai pour les bonnes qualités, mais malheureusement aussi pour les défauts.

Quiconque a conscience de ses propres qualités positives, de ses vertus, jouit d'une bonne estime de soi.

## 3.14. Ton futur « moi »

Imagine que quelqu'un prononce un discours à l'occasion de ton 30e anniversaire et qu'il te décrive avec enthousiasme, en mettant tes forces en avant. Où tes forces t'auront-elles mené·e ?

Cher/Chère _____ ,

Joyeux anniversaire ! 30 ans déjà !

## 3.15. En quoi t'es-tu épanoui·e ?

Où en es-tu ? À 1 *(très faible)* ou à 6 *(très fort)* ? Coche le chiffre qui te correspond et réjouis-toi de tes progrès.

| | Comment t'évalues-tu pour l'instant ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Je dis plus souvent oui que non. | | | | | | |
| | Je connais mes forces et je peux en parler. | | | | | | |
| | J'utilise mes forces à chaque fois que cela est possible. | | | | | | |
| | Je suis capable d'expliquer aux autres dans quelles circonstances j'ai utilisé mes forces en ma faveur. | | | | | | |
| | Je suis capable d'expliquer aux autres dans quelles circonstances j'ai utilisé mes forces en faveur d'autrui. | | | | | | |
| | Je suis capable d'expliquer aux autres dans quelles circonstances j'ai utilisé mes forces en faveur de notre environnement et de notre bien-être commun. | | | | | | |
| | Je ne me laisse pas décourager par mes erreurs, que je considère davantage comme des signaux m'indiquant ce que j'ai encore à apprendre. | | | | | | |
| | Je mène à bien mes tâches et mes projets, même si c'est pénible et difficile. | | | | | | |
| | Je connais mes faiblesses et je m'efforce de les atténuer. | | | | | | |
| | Je sais me motiver et m'encourager moi-même. | | | | | | |

En quoi t'es-tu épanoui·e et renforcé·e ?

Sur quels points vas-tu continuer de travailler ? Quel est ton prochain objectif ?

# 4.1. Es-tu bien dans ta peau ?

Si tu attends des autres qu'ils/elles te comprennent et aient de l'estime pour toi, tu dois commencer par te comprendre toi-même, tes propres émotions, besoins, pensées et actions, et te traiter avec affection et indulgence. Si tu ne le fais pas, les autres ne le feront pas non plus. Comporte-toi donc toujours envers toi-même comme tu souhaites que les autres le fassent.

Trace un trait entre **–** (très mal) et **+** (très bien) à l'endroit correspondant à ton état d'esprit.

Comment te perçois-tu en tant que membre de ta communauté ?

– +

Quel est ton niveau de confiance en toi ?

– +

Arrives-tu à te pardonner lorsque tu as essuyé un échec ?

– +

Pourquoi es-tu parfois insatisfait·e de toi-même ? Que peux-tu faire pour y remédier ?

Es-tu à présent capable de mieux comprendre les autres ?

### Exercice de réflexion et de bien-être

Décris une personne avec laquelle tu te sens bien et en sécurité, et remets-lui ta description : pourquoi te sens-tu bien en sa compagnie ? Que préfères-tu chez elle ?

Si cet exercice te pose des difficultés, mène une « interview bien-être » avec cette personne et récapitule ses réponses dans un « portrait bien-être » que tu lui remettras à la fin. Cela lui fera certainement plaisir. Le manuel de l'enseignant·e contient des instructions à ce sujet.

Le défi **Empathy Challenge A2** te permet d'en apprendre beaucoup sur tes émotions et tes besoins. Il peut t'aider à mieux te connaître et à développer ton empathie envers autrui. De même, tu apprends ainsi à mieux gérer les conflits, voire à les éviter.
Ce challenge est inclus dans le volume 2 de « Jugend stärken » et est disponible gratuitement sur ***www.jugendstärken.at***. Il est également possible de commander l'édition imprimée des 4 volumes de « Jugend stärken » sur ce site.

## 4.2. Les émotions positives sont contagieuses, mais les négatives malheureusement aussi

Lorsqu'on est de bonne humeur, on est aimable et on dégage une énergie positive.
On fait du bien aux autres.

Dessine ici un réseau relationnel en mettant en évidence les personnes qui te font du bien. Inscris les noms de personnes que tu côtoies, plus ou moins proches de toi (MOI) dans le réseau selon votre niveau de proximité.

**MOI**

Entoure les noms en couleur :

- **JAUNE :** personnes avec lesquelles tu te sens bien ;
- **ROUGE :** personnes que tu apprécies, bien qu'elles t'énervent parfois ;
- **NOIR :** personnes en présence desquelles tu te sens mal à l'aise.

Relie les noms avec le MOI du milieu.

- S'il s'agit d'une relation forte, trace une ligne épaisse. Si elle est plus distendue, trace une ligne plus fine.

**Personnes avec lesquelles je me sens particulièrement bien**

Inscris ici les noms des personnes qui te font du bien et à proximité desquelles tu te sens en confiance.

## 4.3. Écouter avec attention et réagir avec empathie

Alex a été élu délégué de classe. Il le raconte à la maison avec entrain. Sa sœur aînée ne l'écoute pas vraiment. Certes, elle dit « Super ! », mais commence tout de suite à se plaindre de sa voisine de classe.
Alex pense : « Pff ! Je ne lui raconterai plus rien ! Et la prochaine fois qu'elle me parlera d'une réussite, je ne l'écouterai pas du tout. »

Pour ne décevoir personne par manque d'attention et te rendre aussi peu populaire que la sœur d'Alex, tu vas à présent découvrir la **technique de la réponse active et constructive**[3].

**Les règles de la réponse active et constructive** (abrégé « ACR » en anglais) :
quelqu'un te raconte un événement réjouissant, un changement (positif).

- Mets-toi à la place de la personne et affiche tes sentiments à travers ton visage et ton corps.
- Exprime ton intérêt, ta joie partagée ou ton enthousiasme par tes paroles, ta voix et ton attitude corporelle.
- Demande-lui de t'expliquer les tenants et les aboutissants.
- Fais des commentaires positifs et aimables.
- Lorsque tu écoutes cette personne, tourne-toi vers elle et regarde-la dans les yeux.

Écris une réaction possible de la sœur d'Alex en respectant les règles de la réponse active et constructive :

| | Actif |
|---|---|
| Réponse constructive | *Réaction et réponse empathiques, positives et aimables :* |

Reproduis la situation avec un·e camarade de classe dans le cadre d'un jeu de rôle. Ensemble, imaginez d'autres situations et jouez-les également. Ce faisant, prêtez une attention particulière à votre expression faciale et à votre posture. Expérimentez et observez en quoi la portée d'une phrase change selon le ton que vous adoptez.

Utilise régulièrement la technique ACR dans les conversations, et entraîne-toi à réagir de manière empathique, positive et aimable. Montre ta réaction à travers tes paroles, ton visage et ton langage corporel.

[3] Active Constructive Responding : réagir de manière active et constructive

## 4.4. Aider rend heureux·se !

Tu as certainement déjà aidé quelqu'un. Comment t'es-tu senti·e avant ou après ?

Inscris ici tes réponses aux questions suivantes :

Qui as-tu aidé en dernier ? _____

En quoi l'as-tu aidé·e ? _____

Qu'est-il advenu de cette personne après qu'elle a reçu ton aide ? _____

Dans quelles circonstances as-tu déjà reçu de l'aide ? _____

**Discute avec** tes camarades de **LA FAÇON** dont vous pouvez vous aider mutuellement, et **EN QUOI.**

En groupes, dressez des listes des manières dont vous souhaitez améliorer le sentiment de « bien-être ensemble » au sein de la classe. En vous appuyant sur ces diverses listes, élaborez une **AFFICHE DU BIEN-ÊTRE**. Accrochez-la dans ou devant la salle de classe.

**Important :** l'aide que l'on apporte à quelqu'un ne doit pas embarrasser cette personne. C'est pourquoi il est important que tu offres ton aide avec empathie et humilité, sans gêner l'autre ni lui faire honte.

Apporter son aide ne va pas de soi et mérite toujours un « merci ». Dans la salle de classe, accrochez une grande feuille de papier qui sera **L'AFFICHE DE LA GRATITUDE**, et inscrivez-y QUI remercie QUI et POURQUOI.

Prépare également une AFFICHE DU BIEN-ÊTRE à emporter chez toi.

# 4.5. L'amabilité est contagieuse, mais son contraire malheureusement aussi

Est-ce que cela te parle ? Quelqu'un n'est pas aimable avec toi, tu t'énerves et tu as énormément de mal à rester toi-même sympathique.
Garde à l'esprit que les personnes peu aimables le sont généralement parce qu'elles vont mal à cet instant. Malheureusement, elles ne savent pas gérer leur contrariété et elles la déchargent sur les autres. Tu peux les aider. Arme-toi de patience, fais preuve de compréhension et communique ton amabilité aux autres. Il est possible que tu n'y arrives pas tout de suite.
Malgré tout, reste calme et aimable. C'est une façon d'aider, et tu te sentiras bien toi-même.

**Coche l'option adéquate :**

Te laisses-tu facilement contaminer par la mauvaise humeur ?

toujours ☐ souvent ☐ parfois ☐ jamais ☐

Restes-tu calme et aimable face à une personne qui t'énerve ?

toujours ☐ souvent ☐ parfois ☐ jamais ☐

Imagine une situation dans laquelle tu réussis à te contrôler et à rester de bonne humeur bien que quelqu'un t'agace. Écris ce que tu ressens.

**Qu'est-ce que cela cache ?**

Les neurones miroirs sont responsables du fait que les émotions soient contagieuses. Les scientifiques les ont découverts il y a seulement quelques années. Grâce à ces neurones, nous pouvons nous mettre à la place des autres et éprouver de l'empathie à leur égard. C'est une condition préalable à l'instauration d'un climat positif et agréable.

**Important :** identifie les émotions que tu aimes que l'on te transmette et celles que tu préfères maintenir à distance.

Entoure en jaune les émotions qui te font du bien et laisse-les t'envahir. Barre celles qui te sont désagréables.

COLÈRE – PEUR – JOIE - GAIETÉ – IMPATIENCE – OPTIMISME –
HAINE – PATIENCE – TRANQUILLITÉ – BONHEUR – COURAGE – IMPUISSANCE –
AMABILITÉ – ENNUI – CURIOSITÉ – CONFIANCE – DÉSESPOIR – FORCE – INSATISFACTION –
ESPOIR – PESSIMISME – ENTHOUSIASME – COMPASSION – SATISFACTION – ENVIE –
MÉFIANCE – JALOUSIE – MÉCONTENTEMENT – GRATITUDE – SÉRÉNITÉ – INTÉRÊT –
INDIFFÉRENCE – ADMIRATION – AMOUR – CONFIANCE – RESPONSABILITÉ – IRRESPONSABILITÉ

## 4.6. Lance une chaîne de la gentillesse

Commencer une chaîne de la gentillesse est très simple. Pas besoin de quoi que ce soit d'exceptionnel. Dire bonjour aimablement et sourire, voilà déjà un bon début. Tu peux par exemple aider quelqu'un à porter quelque chose de lourd. Offrir à quelqu'un une friandise que tu aurais normalement gardée pour toi. Ou parler avec une personne seule.

Faire quelque chose de gentil pour autrui provoque des sensations positives. Tu découvres ton pouvoir d'aider les autres et de leur procurer de la joie. Tu gagnes en estime personnelle et en confiance en toi… Tu t'épanouis.

Sur Internet, cherche la vidéo « Kindness returns! - Freundlichkeit kommt zurück… ». Regarde-la avec des camarades. Cette vidéo inspirante présente de nombreuses petites marques de gentillesse qui embellissent la vie en communauté.

Qu'observez-vous ? Quelles marques de gentillesse décelez-vous ? Observez les changements d'expression faciale (mimiques) et de posture.

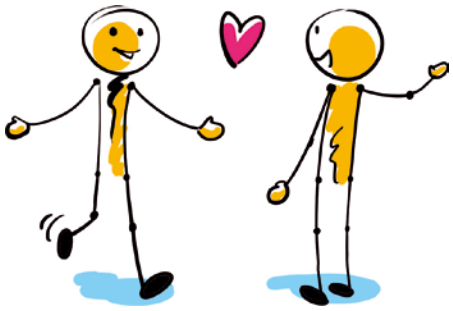
Ensemble, élaborez un plan possible de votre chaîne de la gentillesse. Notez toutes les petites marques de gentillesse qui vous viennent à l'esprit :

Mettez en pratique vos chaînes de la gentillesse auprès des autres camarades.

Élaborez une affiche de la chaîne de la gentillesse. Elle vous rappellera toujours d'être aimables les un·e·s envers les autres pour que tout le monde se sente bien en classe.

## 4.7. Lettre de remerciement

Souviens-toi d'une personne envers laquelle tu ressens énormément de gratitude. Lui as-tu déjà adressé des remerciements cordiaux ?
Pas encore ? Alors, il est temps de le faire ! Rédige une lettre dans laquelle tu décris ce dont tu es reconnaissant·e. Si possible, remets-lui la lettre personnellement. Cela te permettra de voir de tes propres yeux à quel point tes mots lui font plaisir.



Prends ici des notes pour la lettre de remerciement. Ensuite, rédige ta lettre sur une feuille de papier vierge et mets-la dans une enveloppe au nom de la personne que tu souhaites remercier. Porte personnellement la lettre à cette personne.

## 4.8. Du stress ?

Imagine que tu es stressé·e, irrité·e et nerveux·euse.
Dans une telle situation, comment te comportes-tu avec les autres ?
Comment te sentirais-tu si l'on se comportait de cette façon avec toi ?

Comment te comportes-tu avec les gens lorsque tu es énervé·e ? Trace un trait entre le **–** et le **+** à l'endroit qui te correspond le mieux sur l'échelle. **–** signifie que tu fais fortement ressentir ton énervement à ces personnes ; plus tu t'approches du **+**, plus tu réussis à te montrer calme et aimable à leur égard, malgré ton irritation.

Avec tes amies et amis

– +

Avec tes parents

– +

Avec des enseignantes ou enseignants

– +

Avec d'autres personnes

– +

Comment te sentirais-tu à leur place ? Est-ce que tu t'apprécierais ?

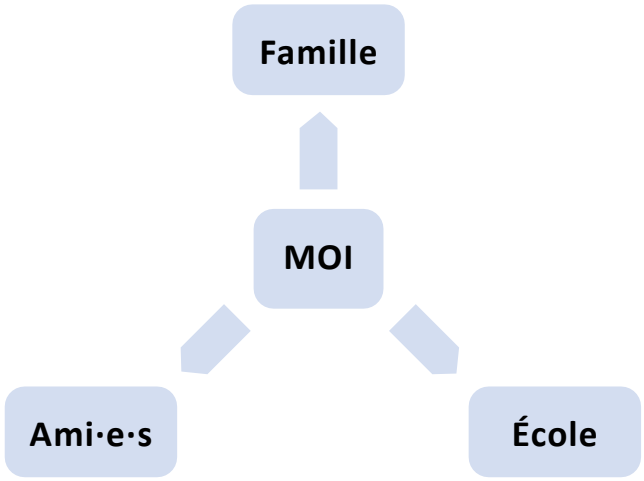
Si tu veux bien t'entendre avec les autres, mets-toi à leur place avant de leur transmettre ta mauvaise humeur et de les blesser.

**Astuce bien-être :**
Pense à un moment de bien-être avec d'autres personnes.
Qui sont ces personnes ? À quelle occasion ? Raconte une (ton) histoire de bien-être à quelqu'un.
Ensuite, écoute son histoire attentivement et en pleine conscience.

Énumérez des adjectifs décrivant le bien-être que vous ressentez ensemble. Inscrivez-les sur une pancarte que vous afficherez ensuite dans ou devant la salle de classe.

## 4.9. Ton merveilleux réseau relationnel

Illustre ton merveilleux réseau relationnel sous forme de carte mentale et inscris-y les noms des personnes auxquelles tu tiens et qui te donnent de l'énergie.




Réfléchis à la façon dont ces personnes te donnent de l'énergie.

Remercie chacune d'elles personnellement.

## 4.10. En quoi t'es-tu épanoui·e ?

Où en es-tu ? À 1 *(très faible)* ou à 6 *(très fort)* ? Coche le chiffre qui te correspond et réjouis-toi de tes progrès.

| | Comment t'évalues-tu pour l'instant ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Je m'apprécie et me considère comme une personne positive. | | | | | | |
| | Je me rends compte des moments où j'impose ma mauvaise humeur à mon entourage. | | | | | | |
| | J'ai de l'empathie pour autrui. | | | | | | |
| | Je sais me mettre à la place des autres et peux ainsi mieux les comprendre. | | | | | | |
| | Je m'entraîne régulièrement à écouter attentivement et à réagir avec empathie (voir la technique dite « ACR », page 43). | | | | | | |
| | Je sais quand quelqu'un a besoin d'aide et/ou de soutien, et j'offre mon aide sans chercher à me rendre important·e. | | | | | | |
| | Je sais faire rejaillir mon amabilité sur les autres. | | | | | | |
| | Je pense toujours à remercier les autres. | | | | | | |
| | Je dis aux autres ce que j'apprécie chez eux. | | | | | | |
| | En cas de réussite, je remercie toutes celles et tous ceux qui y ont contribué. | | | | | | |
| | Je fais attention à ne pas passer ma mauvaise humeur sur des personnes qui n'y sont pour rien. | | | | | | |
| | Je me comporte envers autrui comme je souhaite que l'on se comporte envers moi. | | | | | | |

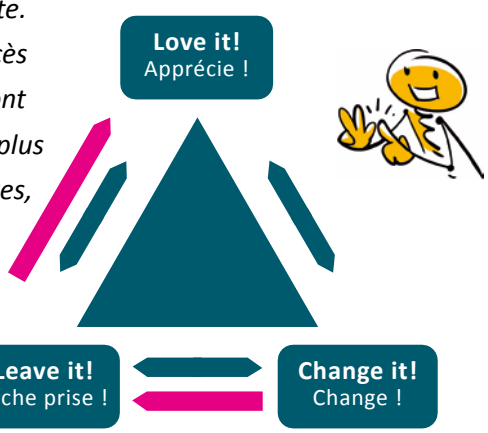
En quoi t'es-tu épanoui·e et renforcé·e ?

Sur quels points vas-tu continuer de travailler ? Quel est ton prochain objectif ?

## 5.1 : Tu es ce que tu penses

Tes pensées déterminent ce vers quoi ton attention se porte et ta façon d'évaluer des situations. En ayant des pensées positives, tu découvriras et identifieras le côté positif des choses et seras capable de donner un sens à l'adversité.
Malheureusement, bon nombre de personnes ont davantage tendance à voir les aspects négatifs, et en y portant leur attention, elles les renforcent.
**TU** peux toi-même déterminer ta façon de penser et ce vers quoi tourner ton attention.

*Cela ne veut pas dire que toute forme de contrariété soit proscrite. Il te faut seulement éviter de te laisser emporter et, après un accès de colère, rechercher consciemment deux ou trois aspects qui vont te détendre. Lorsque tes pensées positives sont deux à trois fois plus nombreuses que les négatives, tu déclenches des spirales positives, tu t'épanouis et contamines les autres !*




Le TRIANGLE DES DÉCISIONS t'aide à prendre une décision lorsque tu te sens mal dans une situation donnée et ne sais pas comment l'aborder.

→ **CHANGE IT! (Change !)** Si tu n'aimes pas une situation, réfléchis à ce que tu peux changer.

→ **LEAVE IT! (Lâche prise !)** Parfois, il est impossible de changer quoi que ce soit. Spontanément, tu auras sans doute envie de t'extraire de la situation.

→ **LOVE IT! (Apprécie !)** Si tu n'en as pas la possibilité, réfléchis aux points positifs qu'il t'est peut-être malgré tout possible d'identifier dans cette situation.

**Exemple :** Mario a 12 ans. Il est agacé de devoir garder son petit frère jusqu'à ce que leurs parents rentrent du travail.

**CHANGE IT!** → Mario demande à ses parents de ne pas devoir veiller sur son frère pendant qu'ils travaillent. Cela est malheureusement impossible.

**LEAVE IT!** → Mario pourrait simplement s'en aller. Mais il ne le souhaite pas parce qu'il est responsable et ne veut pas laisser sa famille en plan.

**LOVE IT!** → Mario réfléchit aux côtés positifs de la situation :

- il aime son petit frère et apprécie de s'occuper de lui ;
- il aide ses parents ;
- de nombreuses personnes trouvent cela bien qu'il soit responsable.

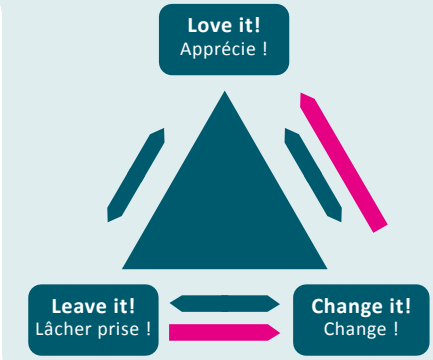
P
E
R
M Meaning
A

## 5.2. Utilise le triangle des décisions

Si quelque chose ne te satisfait pas, tu dois décider de la façon dont tu vas gérer le gérer. Tu as trois options :

- Tu décides de l'aimer (Love it!).
- Tu le changes (Change it!).
- Tu lâches prise (Leave it!).

En anglais, le « triangle des décisions » est formulé en ces termes : **LOVE IT - CHANGE IT - LEAVE IT**




Pense à une chose en particulier qui te déplaît dans ta vie. Serais-tu prêt·e à l'abandonner, à ne plus la faire ? Est-ce possible ?

Peux-tu la changer, l'améliorer en ta faveur ? Comment ?

Quels aspects positifs peux-tu à présent identifier et apprécier ?

Utilise le triangle des décisions dès que tu te sens mal à l'aise dans une situation. Réfléchis à ce que tu peux transformer. Parfois, il suffit de changer d'état d'esprit et de perspective pour se sentir bien.

**Conseil bien-être**
Dresse une liste alphabétique de ce qui est désagréable et négatif à tes yeux. Lorsque tu as fini, transforme cette liste négative en une liste positive. Comment ? Barre les éléments négatifs et inscris à côté les aspects positifs que tu peux y déceler. Les initiales ne doivent pas forcément correspondre.

## 5.3. Entraîne-toi à utiliser le triangle des décisions

Réfléchis à une situation qui t'énerve particulièrement et note-la ici.

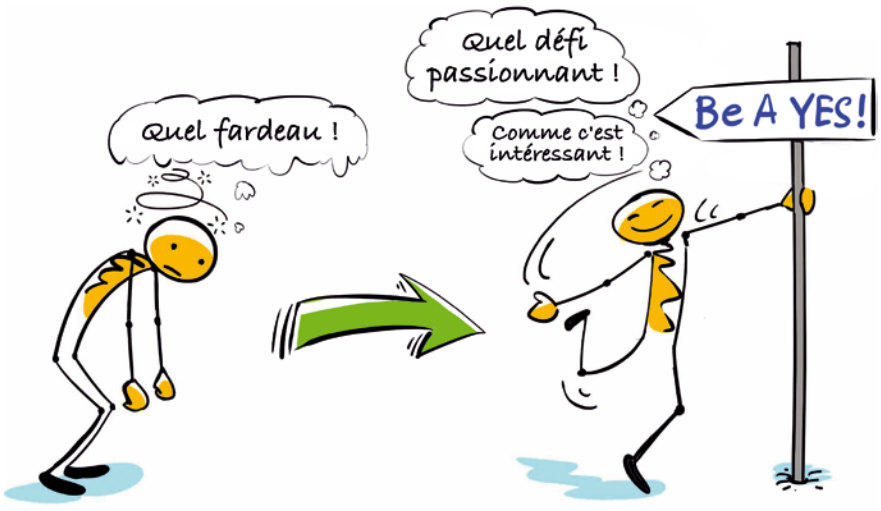
Seul·e ou en groupe, passe en revue toutes les étapes du **triangle des décisions** :

- **LEAVE IT!** Pouvez-vous vous extraire de la situation sans conséquence négative ?
- **CHANGE IT!** Que pouvez-vous changer pour apprécier la situation ? Comment ?
- **LOVE IT!** Quels sont les aspects positifs qui peuvent alors même émerger ?

Représentez une situation sous forme de jeu de rôle. Les autres sont spectateur·trice·s.

Ensuite, débattez-en ensemble : une bonne solution a-t-elle été trouvée au cours du jeu de rôle ? Quelles leçons peut-on en tirer ? Qui a déjà vécu une situation similaire ?

À l'avenir, en cas de problème, pense « COMME C'EST INTÉRESSANT ! » ou « QUEL DÉFI PALPITANT ! » au lieu de te plaindre, de te lamenter telle une victime sans défense.




**Exercice de bien-être**

Quelle phrase négative formules-tu toujours en pensée ou à voix basse dans une situation désagréable ? Reformule cette phrase pour lui donner une tournure positive.

## 5.4. Toute chose a ses bons et mauvais côtés

Carlo est malheureux parce que son ami Baba ne peut pas aller à la piscine avec lui. Mais il n'aime pas y aller seul. Il croise par hasard Ali et lui demande s'il veut l'accompagner. Celui-ci accepte avec plaisir et tous deux s'amusent beaucoup ensemble. Ils se découvrent beaucoup de points communs et se lient d'amitié. Si Baba avait eu du temps, cela ne serait pas arrivé.

Maya est très triste parce qu'elle a perdu son élastique préféré. Son institutrice la console et a une idée : tous les enfants doivent apporter des restes de tissus, des rubans et de la laine pour fabriquer des élastiques et des bracelets. Ils créent de magnifiques bijoux qui n'auraient jamais existé sans la malchance de Maya.

T'es-tu aussi déjà trouvé·e dans une situation négative qui a finalement laissé émerger quelque chose de positif, qui faisait sens ? Demande aux autres s'ils/elles ont déjà vécu une expérience similaire.

Écris ici l'une des histoires :

De la chance dans le malheur

## 5.5. Lorsqu'une porte se ferme, une autre peut s'ouvrir

Remémore-toi une situation dans laquelle tu as connu un échec. Réfléchis à la nouvelle opportunité qui s'est de ce fait ouverte à toi.

L'exercice de l'**« ABCD »** suivant t'aide à garder espoir et à rester optimiste dans des situations difficiles, ainsi qu'à donner du sens aux expériences négatives.

Reconsidère cette situation en parcourant les étapes suivantes :

1. Se sentir **A**bandonné·e et désemparé·e ;
2. **B**aliser les émotions et pensées négatives ;
3. Reconnaître les **C**hances qui en découlent ;
4. **D**ire merci pour les nouvelles opportunités.

Pense à une situation désagréable et décris-la en suivant ces étapes ABCD :

| | |
|---|---|
| **A**<br>Tu te sens abandonné·e et désemparé·e parce que… | |
| **B**<br>Quelles sont tes émotions et tes pensées ? | |
| **C**<br>Quelle chance pourrait se présenter ? | |
| **D** Dis merci pour toute nouvelle opportunité qui s'offre à toi ! | |

## 5.6. Le pardon, une libération

Mia est déçue par son amie Selma. Elle ne lui pardonne pas d'avoir dévoilé un secret qu'elle n'avait confié qu'à elle. Mia y repense constamment et elle en parle à d'autres. Elle se sent alors de plus en plus mal.

Un psychologue a élaboré une méthode de pardon qu'il a nommée **REACH**. Cela signifie à peu près « tendre la main pour se réconcilier ». Lis cette méthode dans son intégralité et applique-la, parce que le pardon est une source de soulagement. L'impression que tu dégages sera plus positive que dans les moments où tu te laisses envahir par des pensées négatives.

**Recall *(Remémoration)***
Souviens-toi de manière aussi objective que possible de la douleur ressentie, sans penser à la vengeance.

**Empathy *(Empathie)***
Mets-toi à la place de la personne qui t'a blessé·e. Les personnes qui font du mal aux autres ont le plus souvent elles-mêmes été blessées.

**Altruism *(Altruisme – Penser et agir de manière désintéressée)***
Offre le cadeau désintéressé (altruiste) du pardon. Pense à une situation dans laquelle on t'a pardonné et souviens-toi du soulagement que cela t'a procuré.

**Commitment *(Engagement)***
Écris une lettre de pardon. Décris comment tu t'es senti·e lorsque la personne t'a blessé·e.
Termine la lettre par ces mots :
« Je sais que tu as fait de ton mieux à ce moment. Je te pardonne ! » N'envoie pas la lettre.

**Hold on to forgiveness *(Maintiens le pardon)***
Pardonner, cela suppose d'accorder son pardon durablement. Ne permets pas que tes souvenirs déclenchent à nouveau en toi des émotions et pensées négatives. Cela ne veut cependant pas dire que tu doives oublier le mal que l'on t'a fait. Accepte-le comme une partie de ta vie et considère ta capacité de pardonner comme une force.

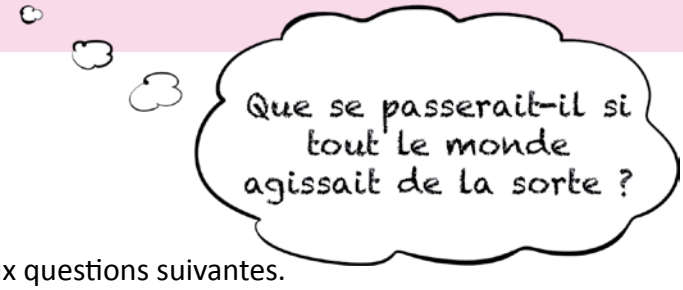
Rappelle-toi une situation dans laquelle tu t'es senti·e blessé·e. Comment te sens-tu aujourd'hui par rapport à cela ? Les émotions négatives continuent-elles de te peser et de te gêner ? Rédige une lettre de pardon, mais ne l'envoie pas.

Applique cette méthode de pardon dès que tu te sens blessé·e.

Pardonner et laisser passer les émotions négatives est essentiel à ton bien-être. Des études ont confirmé que les personnes capables de pardonner aux autres et à elles-mêmes éprouvent davantage de satisfaction et de confiance en elles.

## 5.7. Mener une réflexion sur tes actions…

Contrairement à leurs ami·e·s, Tim et Tina n'ont aucun problème avec les autres. Pourquoi ? Eh bien, ils suivent un conseil de leur grand-père : « Dès que tu envisages un projet, commence par te poser une question :




**Entraînement au bien-être :** Réponds aux questions suivantes.

As-tu déjà fait quelque chose que tu as fini par regretter ? De quoi s'agissait-il ?

Comment aurais-tu pu l'empêcher ?

**Tu souhaites poursuivre ta réflexion sur ta manière d'agir ?**

Le programme d'entraînement « Apprendre à apprendre de manière holistique » contient de nombreuses suggestions pour réfléchir et philosopher, telles que le **coffre philosophique** dans le chapitre relatif à l'apprentissage par une réflexion non conventionnelle. Il est disponible gratuitement sur le site ***www.jugendstärken.at*** et peut également y être commandé en version imprimée.

Le manuel de l'enseignant·e comporte également des pistes pour favoriser la pensée créative et critique : le **jeu de réflexion** et le **jeu des 5 couleurs**. Jouez-y en classe !

P
E
R
M Meaning
A

# 5.8. Tout le monde peut assumer des responsabilités, non ?

Max et Marius n'hésitent pas à prendre des responsabilités. Il s'agit d'une force remarquable et importante. Pourtant, Marius est plus populaire. Pourquoi ? En fait, Max fait tout dans son propre intérêt. Marius, quant à lui, n'assume pas de responsabilité que pour lui-même, il cherche aussi à ce que tout aille bien pour les autres.

Comment peux-tu contribuer au bien-être d'autrui ? Note les tâches que tu peux prendre totalement ou partiellement en charge :

**Responsabilité en classe**
(Organisation, ordre, planification, règles, etc.)

**Responsabilité en famille**

**Responsabilité au service de la collectivité, engagement dans des organisations caritatives**

**Conseil bien-être :**
Parmi ces tâches, choisis-en une que tu vas prendre en charge dès demain.
Sélectionne une nouvelle tâche chaque semaine.
Tu te rendras vite compte qu'il est beaucoup plus agréable de se sentir bien ensemble que tout·e seul·e.

# 5.9. Global Goals (= Objectifs mondiaux)

En 2015, 193 nations ont décidé ensemble de mettre en œuvre 17 objectifs d'ici 2030. Ils visent à permettre à **tou·te·s les citoyen·ne·s du monde** de mener une vie digne. C'est la raison pour laquelle on les appelle les OBJECTIFS MONDIAUX : personne ne doit vivre dans la pauvreté ni souffrir de la faim, nous devons toutes et tous jouir des mêmes opportunités et prendre soin de notre planète, pour nous garantir un avenir à toutes et tous.

Sur Internet, cherche la vidéo « Kurz erklärt: Nachhaltige Entwicklungsziele », qui explique l'essentiel à savoir sur les Objectifs de développement durable (ODD), ou Objectifs mondiaux. Regarde-la et parles-en avec tes camarades.

Quels objectifs concernent l'environnement ? Note le numéro et le libellé de ces objectifs et redessines-en le logo :

Quels objectifs sont particulièrement importants à tes yeux ? Notes-en ici les numéros et libellés :

Parcours encore une fois l'ensemble des objectifs. Sur quels sujets n'as-tu encore jamais réfléchi ? Discutes-en avec tes camarades.

## 5.10. Ensemble, nous formons un tout solide et haut en couleur

(Objectifs mondiaux no 5 et 10)

Choisis deux fois deux personnes sur l'image.
Qu'ont-elles en commun ? Qu'est-ce qui les distingue ?

Personne 1 et Personne 2

| | |
|---|---|
| Points communs | |
| Différences | |

Personne 3 et Personne 4

| | |
|---|---|
| Points communs | |
| Différences | |

## 5.11. Quelle est ta vision d'un monde idéal en 2030 ?

Dessine ici le monde de tes rêves, dans lequel les 17 Objectifs mondiaux seront atteints.

Note la contribution que tu vas apporter à la construction d'un monde meilleur d'ici 2030 en t'appuyant sur tes forces. Quelles sont tes idées ?

Affichez vos textes dans la classe ou le couloir et parlez-en ensemble.

## 5.12. Toi dans 20 ans

Imagine que tu entreprends un voyage de 20 ans dans le futur : un hommage t'est rendu pour ce que tu as accompli au service de la collectivité. Une célébrité de ton choix doit faire ton éloge. Pour ce faire, elle a besoin que tu lui donnes des informations sur ce que tu as réalisé : des faits, des réussites, ce que tu as entrepris pour la collectivité.

Note ici tout ce que tu auras réussi et ce qui compte pour toi.

**Mots-clés pour l'éloge :**

Agis de telle sorte que ce qui est dit ici sur toi devienne réalité !

## 5.13. En quoi t'es-tu épanoui·e ?

Où en es-tu ? À 1 *(très faible)* ou à 6 *(très fort)* ? Coche le chiffre qui te correspond et réjouis-toi de tes progrès.

| | Comment t'évalues-tu pour l'instant ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Je réfléchis avant d'agir.<br>(Que se passerait-il si tout le monde agissait de la sorte ?) | | | | | | |
| | J'assume la responsabilité de mes actions.<br>(Même si quelque chose se passe mal.) | | | | | | |
| | Je réfléchis à ce que je peux faire pour autrui. | | | | | | |
| | Je peux renoncer à des choses qui ont un impact négatif sur mon avenir. | | | | | | |
| | Je peux renoncer à des choses qui ont un impact négatif sur autrui. | | | | | | |
| | Je peux renoncer à des choses qui ont un impact négatif sur l' | | | | | | |
| | Je connais les Objectifs mondiaux et réfléchis à la contribution que je peux apporter à leur réalisation. | | | | | | |
| | Je peux définir des objectifs pertinents pour nous tou·te·s et j'utilise mes forces pour générer du positif. | | | | | | |
| | Je prête davantage attention aux points communs que je partage avec les autres qu'à nos différences. | | | | | | |
| | Avant de me plaindre et de râler, je pense au triangle des décisions. | | | | | | |
| | Je sais reconnaître les aspects positifs qui émergent d'expériences négatives. | | | | | | |
| | Je suis capable de pardonner et d'exprimer ce pardon. | | | | | | |

En quoi t'es-tu épanoui·e et renforcé·e ?

Sur quels points vas-tu continuer de travailler ? Quel est ton prochain objectif ?

P

E

R

M

A Accomplishment

## 6.1. L'objectif qui te fait vibrer

Trouve l'objectif qui te fait vibrer, celui qui t'importe plus que tout autre. Un objectif qui suscite en toi de nombreuses émotions positives lorsque tu y penses.

Imagine ton objectif de manière très précise, dans ton « cinéma mental », dans ton cœur et avec tous tes sens.

Comment te sens-tu lorsque tu imagines ton objectif atteint ?

| | |
|---|---|
| Que vois-tu ? | |
| Qu'entends-tu ? | |
| Quelle odeur sens-tu ? | |
| Quelle est ton expression faciale, quelles sont tes mimiques ? | |
| Quelle posture physique adoptes-tu ? | |
| Quelles émotions éprouves-tu ? | |

Formule à présent l'objectif qui te fait vibrer en des termes POSITIFS. Pour ce faire, utilise la **formule SMART** :

| | | |
|---|---|---|
| S | **spécifique** | Formule avec précision ce que tu souhaites accomplir. |
| M | **mesurable** | Comment constater que tu as atteint ton objectif ? |
| A | **acceptable et ambitieux** | Choisis quelque chose qui t'emplit d'émotions positives quand tu y penses. |
| R | **réaliste** | Fixe-toi un objectif que tu peux effectivement réaliser (souhaits réalistes). |
| T | **temporellement défini** | Définis une date butoir à laquelle tu auras atteint ton objectif |

**UNE FORMULE POSITIVE :** formule ce que tu souhaites accomplir (et non ce que tu ne veux plus faire).

**L'objectif qui me fait vibrer : Je souhaite / Je vais** _____

_____

## 6.2. L'objectif qui te fait vibrer, étape par étape

Crée une devise motivante pour ton objectif, une sorte de slogan.

Devise pour l'objectif qui me fait vibrer : _____

_____

_____

Ne perds jamais ton objectif de vue. Toutefois, ne confonds pas persévérance et obstination, tu pourrais passer à côté d'autres chances et opportunités.

Présente ton objectif à d'autres personnes. Cela va t'aider à t'accrocher en cas de « passage à vide ». À qui vas-tu parler de ton objectif ?

_____

Mets toutes tes forces au service de ce projet qui te fait vibrer, avec intelligence.
Quelles forces utiliseras-tu ?

_____

_____

Si une chose doit être faite et que ce n'est pas ton truc, demande de l'aide, de préférence à une personne qui possède la compétence requise.
À qui vas-tu demander du soutien ? _____

Réfléchis aux étapes à franchir pour atteindre ton objectif, et fixe un délai pour chacune d'elles :

Étape 1 : _____

Date : _____

Étape 2 : _____

Date : _____

Note les autres étapes dans ton cahier.

Comment les autres constateront-ils que tu as atteint ton objectif ?

**Tu as réussi ! Date :** _____ **Célèbre ta réussite !**

P

E

R

M

A Accomplishment

## 6.3. Ta famille et ses forces

Examine les forces, les talents particuliers et les réussites au sein de ta famille.

Demande à des proches en quoi ils sont particulièrement doué·e·s et ce qui leur procure de la fierté. Inscris les réponses dans le tableau ci-dessous :

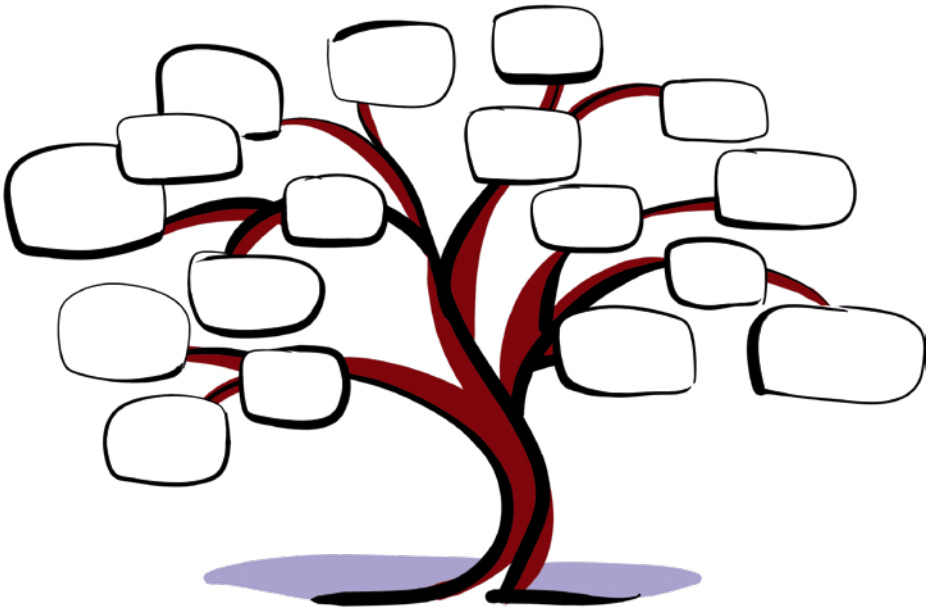
| Nom | Sait très bien… | Est fier·ère de… | Est pour moi un modèle en matière de… |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Que pourrais-tu faire pour que tous les membres de la famille apprennent à identifier et estimer ces forces et ces réussites ? Comment pourriez-vous célébrer cela en famille ?

## 6.4. L'arbre généalogique de tes forces

Qu'est-ce qui te procure de la fierté concernant ta famille ?

Dessine un arbre généalogique (semblable à celui-ci) concernant les forces de ta famille, ou inscris les forces directement ici.



## 6.5. Interview avec des proches

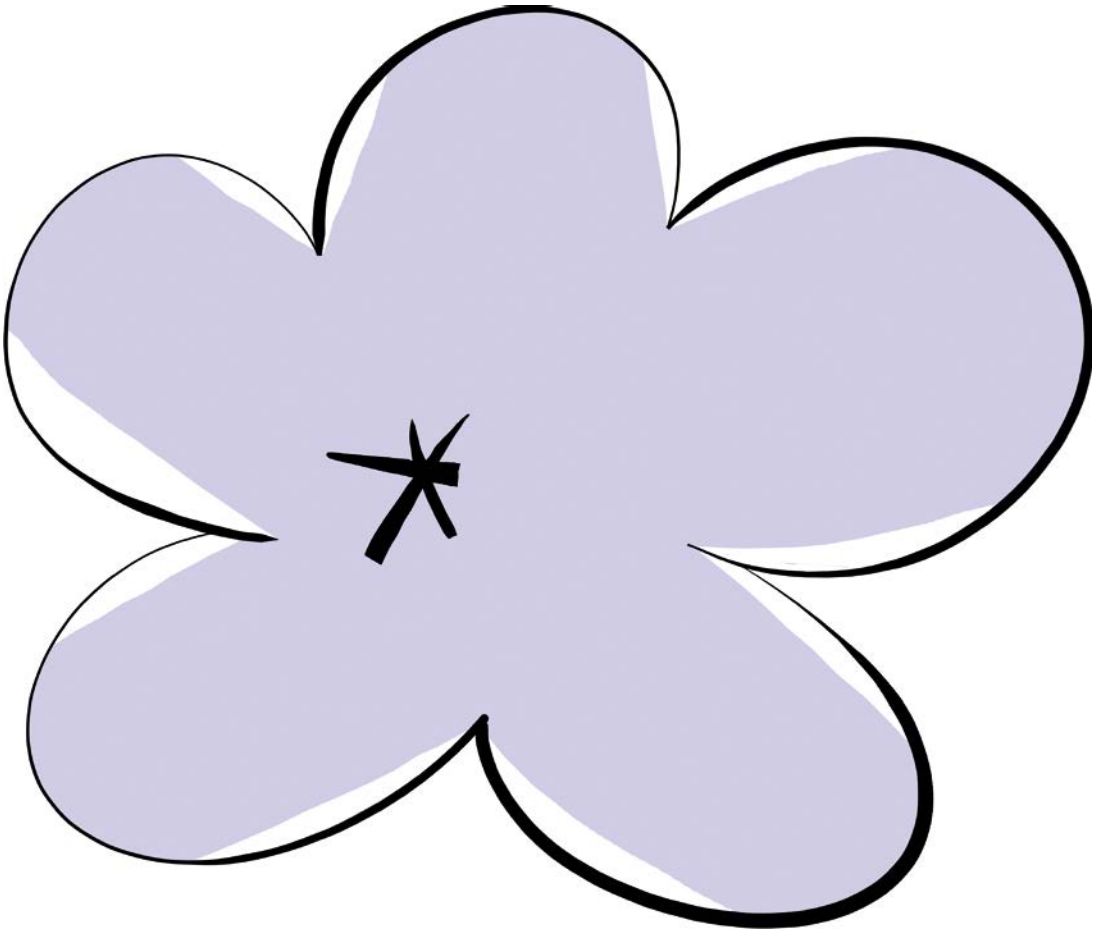
Se réunir, manger et parler ensemble… Cela aussi, c'est une forme de célébration ! Avec le menu de questions ci-dessous, confectionne un set de table ou une serviette en papier, et utilise les questions pour interviewer des membres de ta famille, et ainsi mieux les connaître. Ensemble, rendez hommage au trésor d'expériences et de forces de votre famille !

| | | | |
|---|---|---|---|
| Quelles sont tes forces ? | Comment tes grands-parents ont-ils vécu ? | Qu'espères-tu pour l'avenir de notre pays ? | Qu'est-ce qui te rend heureux·euse ? |
| Où as-tu grandi ? | **MENU DE QUESTIONS**<br>Découvre des témoignages intéressants de membres de ta famille en les interviewant et les écoutant avec attention.<br>Il te faut :<br>des interlocuteur·trice·s, un dé, des pions, un crayon, une feuille pour prendre des notes | | De quoi es-tu reconnaissant·e ? |
| Qu'est-ce qui te procure de la fierté ? | | | Qu'aimerais-tu que l'on dise de toi plus tard ? |
| Qui admires-tu ? | Quel conseil te donnerais-tu si tu fêtais tes 14 ans aujourd'hui ? | Raconte les fêtes que tu as célébrées étant enfant. | De quelle erreur as-tu tiré beaucoup d'enseignements ? |

P
E
R
M
A Accomplishment

## 6.6. Ta fleur de la réussite

En quoi t'es-tu déjà épanoui·e ? Souviens-toi de tout ce que tu as accompli grâce au programme d'épanouissement. Dans les pétales, écris ce qui te réjouit le plus.



Apprécie ce que tu réussis déjà bien.

Célèbre ta réussite ! Comment ? Explique aux autres ce que tu as accompli et demande-leur de célébrer cette réussite avec toi.

Comment aimerais-tu la fêter ? Note ici quelques idées :

# 6.7. Célébrer une fête de l'épanouissement

Organisez en classe une fête à l'occasion de laquelle vous allez présenter ce que vous avez appris. Vous pouvez y convier d'autres classes ou vos familles.

Réfléchissez ensemble à la façon dont vous voulez célébrer la fête :

Que souhaitez-vous présenter ?
Qui souhaitez-vous inviter ?
Quand la fête aura-t-elle lieu ?
Pour quel type de présentation optez-vous ?
(P. ex. présentation PowerPoint, exposés, exposition photo, jeux, pièce de théâtre, etc.)

Qui s'occupera de quelles tâches ? Tenez compte des forces de chacun·e pour répartir les tâches.

| Tâche | Élève responsable | Date limite |
|---|---|---|
| Écrire les invitations | | |
| Organiser le buffet | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| Ranger | | |

Profitez de la fête et réjouissez-vous de ce que vous avez accompli.

Habituez-vous à célébrer vos réussites communes en classe. Nul besoin d'organiser une grande fête, cela peut ne vous prendre que quelques minutes, pour vous féliciter mutuellement de votre succès.

P
E
R
M
A Accomplishment

## 6.8. En quoi t'es-tu épanoui·e ?

Où en es-tu ? À 1 *(très faible)* ou à 6 *(très fort)* ? Coche le chiffre qui te correspond et réjouis-toi de tes progrès.

| | Comment t'évalues-tu pour l'instant ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | J'ai des objectifs auxquels j'accorde beaucoup d'impatience. | | | | | | |
| | Je sais diviser l'objectif qui me fait vibrer en petits objectifs partiels et planifier des étapes pour l'atteindre plus facilement. | | | | | | |
| | Je suis capable d'imaginer comment seront les choses lorsque j'aurai atteint mon objectif. | | | | | | |
| | J'apprécie et je me félicite d'avoir atteint un objectif. | | | | | | |
| | Mes accomplissements et mes réussites constituent pour moi une source de motivation à poursuivre mes efforts et à continuer de travailler sur moi. | | | | | | |
| | Je me réjouis de mes réussites et je remercie les personnes qui m'ont aidé·e et soutenu·e. | | | | | | |
| | Je connais les forces des membres de ma famille ou de mon entourage. | | | | | | |
| | Je sais me réjouir des réussites des autres et je le leur montre. | | | | | | |

En quoi t'es-tu épanoui·e et renforcé·e ?

Sur quels points vas-tu continuer de travailler ? Quel est ton prochain objectif ?

Quelles étapes planifies-tu ?

# 7.1. ALI et la pleine conscience

ALI est un être astucieux et un bon ami. Il t'aide à être aussi futé·e que lui. Comment s'y prend-il ? Avec sa formule magique, ALI t'aide à te détendre et à agir en toute décontraction, sans te précipiter.

**A** IR
**L** ÉGÈRETÉ et RIRE
**I** NTÉRIORITÉ et RÉFLEXION

**Tu peux pratiquer la PLEINE CONSCIENCE pendant que tu…**

**MARCHES :** concentre ton attention sur tes mouvements et ton corps, et respire consciemment ;

**MANGES :** savoure la nourriture en pleine conscience et veille à t'alimenter de façon équilibrée ;

**RESPIRES :** inspire et expire profondément et perçois consciemment et attentivement la circulation de l'air ;

**PARLES :** parle et écoute avec attention, et laisse les autres s'exprimer.

**Les techniques de pleine conscience te permettent…**

- … d'aiguiser tes sens et de te concentrer sur l'ICI et MAINTENANT ;
- … de rester calme et appliqué·e malgré les distractions extérieures ;
- … de relever et surmonter les défis de manière plus détendue ;
- … de (ré)agir sans préjugés ;
- … de prendre davantage soin de toi-même et des autres ;
- … d'accroître ton empathie. Tu en as besoin pour bien t'entendre avec les autres ;
- … d'améliorer ta santé physique et mentale.

Tous ces bénéfices ont été étudiés et démontrés scientifiquement.

Le programme d'entraînement « Pourquoi la pleine conscience ? » contient de nombreux exercices de pleine conscience et t'explique comment utiliser la « roue de l'attention » pour t'orienter. Il est disponible gratuitement sur le site ***www.jugendstärken.at*** avec 8 courtes vidéos et peut également y être commandé en version papier.

## 7.2. Les piliers de la pleine conscience

Grâce à la pleine conscience, tu apprends non seulement à percevoir précisément des impressions extérieures avec tous tes sens, mais aussi tes émotions et tes relations avec autrui.
**Esprit sain (positif) = corps sain**

**Entraînement au bien-être :**
Lis entièrement un pilier de la pleine conscience avec une autre personne et parlez-en ensemble.

- Qu'arrivez-vous déjà à bien faire, en quoi souhaitez-vous encore vous améliorer ?
- Autour de vous, qui applique cette façon de penser et, en cela, constitue un modèle ? Dites-le à cette personne.
- Parlez-en également en famille.

**Les piliers de la pleine conscience :**

**ABSENCE DE JUGEMENT (pas de condamnation) :** observe les situations et les personnes de manière neutre, sans les juger. Cela t'évitera de porter des jugements hâtifs et erronés, par méconnaissance de la situation du point de vue des autres, par exemple. Sans jugement ni préjugé, tu peux aborder autrui avec davantage d'attention et d'empathie. Une telle attitude améliore les relations.

**PATIENCE :** la patience te permet d'affronter les problèmes et les souhaits non réalisés plus sereinement, de ne pas te laisser mener (duper) par des émotions désagréables, ni de réagir dans la précipitation et créer ainsi de nouveaux problèmes.

**ESPRIT DU DÉBUTANT :** observe tout comme si c'était la première fois et découvre ainsi ce que tu n'avais encore jamais remarqué. Tu redécouvres alors en permanence les personnes et les choses.

**CONFIANCE :** aie confiance, ne doute pas que tout ce qui arrive est juste, même si tu n'en comprends pas encore la signification. Le plus souvent, on ne la saisit que plus tard. Aie confiance en toi et en ce que tu fais, tu seras alors indépendant·e des autres et tu resteras calme et imperturbable. La confiance génère des pensées positives qui, à leur tour, attirent le positif. On appelle cela une « prophétie autoréalisatrice ».

**DÉTERMINATION SANS OBSTINATION :** accepte tout ce que tu rencontres sur ton chemin et prends les choses telles qu'elles se présentent, sans y voir des choses qui n'existent pas. Il s'agit là de la seule façon de percevoir les choses clairement, sans préjugé ni crainte. Accepte les faiblesses des autres, mais aussi les tiennes (tout en t'efforçant de les atténuer).

**ACCEPTATION :** accepte tout ce que tu rencontres sur ton chemin et prends les choses telles qu'elles se présentent, sans y voir des choses qui n'existent pas. Il s'agit là de la seule façon de percevoir les choses clairement, sans préjugé ni crainte. Accepte les faiblesses des autres, mais aussi les tiennes (tout en t'efforçant de les atténuer).

**LÂCHER PRISE :** libère-toi de tout ce qui te pèse : préjugés, habitudes, émotions et pensées négatives. Tu trouveras ainsi la paix intérieure et te détacheras de l'opinion d'autrui. En te libérant de ce qui te pèse, tu disposeras de plus de temps pour découvrir le positif et déployer ton potentiel.

## 7.3. Manger et savourer en pleine conscience

Perrine et Pierre attendent l'heure de la pause avec impatience. Pierre a préparé son sandwich spécial pour eux deux : du pain complet avec du fromage frais, du concombre et une petite tranche de jambon. Miam ! Perrine engloutit son sandwich en un rien de temps. Comme elle a encore faim, elle avale en plus un gros beignet. Pierre, quant à lui, savoure chaque bouchée. Il mâche bien et laisse le goût fondre dans sa bouche. Lorsqu'il a fini son sandwich, il est repu et se sent frais et dispos. Perrine, par contre…

Réfléchis et réponds aux questions suivantes :

Comment manges-tu ? Plutôt comme Perrine ou plutôt comme Pierre ? _____

Qui tire davantage profit du repas ? _____

Qui se sent en forme après le repas ? _____

Qui se sent las et fatigué après le repas ? _____

Qu'as-tu déjà mangé en trop grande quantité, trop rapidement ?

_____

_____

Comment t'es-tu senti·e après ?

_____

_____

**Exercice pour les pros du bien-être**

Que manges-tu et bois-tu volontiers et souvent ? Dessine et/ou note ces aliments et boissons sur une grande feuille à dessin. Entoure en jaune les choses qui sont bonnes pour ta santé. Tu sais bien ce qui te donne de l'énergie et te rassasie…

*Ne t'inquiète pas, tu peux aussi manger de la nourriture moins équilibrée, mais seulement en petites portions, très lentement et en les savourant. Si l'on mange trop vite, la tête ne tient pas la cadence de l'estomac. Elle se manifeste beaucoup trop tard lorsque l'estomac est repu.*
*Oui, le chocolat rend heureux – mais à long terme, seulement si tu as appris à le savourer lentement, et en petites quantités.*

## 7.4. De l'exercice pour un corps et un esprit agiles

Marine et Marina sont deux bonnes amies qui aiment dessiner et parler ensemble. Pourtant, ces derniers temps, elles se disputent souvent. Marine ne veut pas passer son temps dans l'appartement, elle préfère bouger davantage. Elle va même courir avec son frère. Le fait que Marine ait moins de temps à lui consacrer ne convient pas du tout à Marina. En plus, Marine est de plus en plus en forme, tandis que Marina se sent de moins en moins bien. Marine est de plus en plus allègre, alors que l'humeur de Marina se dégrade. De plus, la popularité de Marine ne fait évidemment qu'augmenter. Marina se demande si…

Quel plan Marina trame-t-elle selon toi ? Que ferais-tu à sa place ? Discutes-en avec tes camarades.

Marina veut parler à Marine. Réfléchissez à ce qu'elles pourraient se dire. Représentez la conversation et jouez la scène devant les autres. Parvenez-vous à trouver une solution ou l'amitié se termine-t-elle sur une dispute ?

Ton corps a besoin d'exercice pour rester en forme. Il convient de faire au moins 10 000 pas chaque jour. Il est démontré que le sport provoque une libération d'hormones du bonheur, lesquelles génèrent des émotions positives et contribuent à refléter une image positive vers l'extérieur.

Quel est ton sport préféré ? _____

Quels autres sports pratiques-tu ? _____

Quels sports aimerais-tu pratiquer à l'avenir ? _____

Veille à faire suffisamment d'exercice les jours d'école. Le manuel de l'enseignant·e contient un jeu d'exercice physique auquel tu peux jouer chaque jour pendant la pause, dans la salle de classe ou dans le couloir. Faites plusieurs copies du modèle et affichez les règles du jeu à plusieurs endroits pour bouger et être actif·ive·s à la moindre occasion.

Sur ***www.youthstart.eu***, tu trouveras à la rubrique « Corps & Esprit » 23 courtes vidéos (max. 2 minutes) contenant de petits exercices physiques à réaliser de temps en temps pour favoriser ta concentration et t'activer pour l'apprentissage.

Sélectionne trois exercices qui te plaisent particulièrement dans le jeu et les vidéos, et montre-les à la classe. Bouge à chaque pause.

## 7.5. Détente

Léo et Léa forment une super équipe, intelligente, curieuse, avide de connaissances. Pourtant, Léo est parfois si agité qu'il commet des erreurs superflues. Si Léa lui donne en plus des conseils tels que « Ne sois donc pas si agité ! », il est très vexé. Intérieurement, il donne néanmoins raison à Léa et s'entraîne à ne pas se laisser perturber. Comment fait-il ? Il compte, en partant de 100, jusqu'à 90 ou 80. Cela lui permet de se calmer et d'éviter des réactions irréfléchies. Cela l'aide à penser à ALI, à respirer profondément, à observer sa respiration et à sentir consciemment le va-et-vient de l'air qui circule dans son abdomen.

Réfléchis et note :

Dans quelles circonstances peux-tu te sentir agité·e et nerveux·euse ?

Que peut-il t'arriver quand tu es agité·e ?

Que peux-tu faire pour te calmer ?

**Exercices pour les pros du bien-être**

Relis le texte dans l'encadré. Comment as-tu tendance à réagir ? Plutôt comme Léa ou plutôt comme Léo ?

Comment parviens-tu à te détendre lorsque tu es agité·e ?
Ensemble, élaborez un récapitulatif des méthodes de relaxation que vous connaissez et pratiquez.

Confectionne une sorte de panneau publicitaire pour ta méthode préférée.
Il doit donner envie à tes camarades d'essayer cette méthode.

Les fiches du programme « D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur » contenu dans le manuel de l'enseignant·e fournissent des instructions pour réaliser des voyages imaginaires et des exercices de relaxation musculaire progressive. Testez quelques-unes de ces méthodes de relaxation ensemble !

## 7.6. Sommeil

Ton corps a besoin de 8 à 10 heures de sommeil par jour. Le sommeil est vital. Pendant que nous dormons, la mémoire traite ce que nous avons appris et des hormones essentielles au bien-être sont libérées dans l'organisme. Un déficit de sommeil nuit à ta santé physique et mentale :

- le cœur et le système immunitaire sont affaiblis ;
- ta mémoire et ta concentration en pâtissent ;
- ton humeur se dégrade jusqu'à une possible dépression dangereuse ;
- tu prends du poids ;
- ton teint se ternit.

Pendant une semaine, note l'heure à laquelle tu te couches et celle à laquelle tu te réveilles. Si tu ne dors pas assez, modifie ce rythme. Tu sentiras à quel point cela fait du bien de dormir suffisamment avant minuit !

| Jour | De … h | À … h | Nombre d'heures |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Les heures de sommeil avant minuit sont particulièrement importantes. Plus tu t'endors tôt, plus ce sera bénéfique pour ton cerveau, ta santé et ton aspect physique.

## 7.7. Méditation

La méditation aide le corps à se détendre.
Centre ton attention par exemple sur ta respiration, sur un objet ou sur un bruit.
Lorsque l'on médite, des messagers chimiques contribuant à la détente et au bien-être sont libérés dans le cerveau.
Méditer aide à rester calme et imperturbable, même dans des situations difficiles. C'est la raison pour laquelle de nombreuses personnes pratiquent la méditation, notamment beaucoup de sportif·ive·s et d'artistes.

Dans ton téléphone portable, recherche l'application gratuite « One Moment Meditation ». Télécharge-la et regarde la vidéo explicative avec des sous-titres en français.

Ensemble, en classe, essayez-vous à une courte séance de méditation :

*Assieds-toi confortablement et ferme les yeux. Pose une main sur ton ventre et sens ta respiration. Inspire profondément. Expire profondément. Inspire profondément. Expire profondément. Concentre-toi uniquement sur ta respiration. Si des pensées te viennent à l'esprit, laisse-les passer et continue de te concentrer sur ta respiration. Inspire profondément. Expire profondément. Tu es de plus en plus calme. Tu sens ta respiration et tu es calme. Inspire profondément. Expire profondément…*
*Ouvre doucement les yeux et étire-toi. Ressens avec gratitude le calme qui t'envahit.*

Lis le texte. As-tu déjà fait quelque chose de semblable ? Si oui, quoi ?
Dessine-toi dans cette situation ou décris ton type de méditation avec des mots.

Sur le site ***www.lernen.net***, cherche la rubrique « Meditation ». Discutes-en avec tes camarades.

## 7.8. En quoi t'es-tu épanoui·e ?

Où en es-tu ? À 1 *(très faible)* ou à 6 *(très fort)* ? Coche le chiffre qui te correspond et réjouis-toi de tes progrès.

| | Comment t'évalues-tu pour l'instant ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Je sais quoi faire pour me détendre au mieux et je le fais assez souvent. | | | | | | |
| | Je connais ALI et je pense à lui lorsque je ressens du stress. | | | | | | |
| | Je veille à avoir une expression faciale positive et à adopter une posture détendue. | | | | | | |
| | Dans des situations de stress, je sais rester calme et tranquille. | | | | | | |
| | Je veille à avoir des pensées positives et optimistes, car je sais que mes pensées influencent mes émotions. | | | | | | |
| | Je connais les piliers de la pleine conscience et je travaille sur ceux que j'ai encore tendance à oublier. | | | | | | |
| | Je veille à ce que les personnes avec lesquelles je me lie d'amitié soient plus souvent de bonne que de mauvaise humeur, car l'humeur est communicative. | | | | | | |
| | Je veille à manger et boire ce qui est bon pour mon corps et mon cerveau. | | | | | | |
| | Je savoure chaque bouchée en pleine conscience. | | | | | | |
| | Je fais autant d'exercice que possible. | | | | | | |
| | Je veille à dormir suffisamment. Je connais les répercussions négatives du manque de sommeil sur ma santé. | | | | | | |

Sur quels points vas-tu continuer de travailler ? Quel est ton prochain objectif ?

Quelles étapes planifies-tu ?

## 8.1. Adieu repoussite !

Tu dois faire une chose dont tu n'as absolument pas envie ? Par exemple des devoirs, une corvée imposée par tes parents, etc. Tu arrives toujours à trouver des excuses pour ne pas t'y mettre IMMÉDIATEMENT ? Tu reportes tout, jusqu'au point de non-retour ? Cela génère en toi toute une série d'émotions négatives ? Elles prennent de plus en plus d'ampleur ? Tu te sens de plus en plus mal ? Est-ce que cela te parle ?

Voici quelques conseils pour te débarrasser de cette pénible « repoussite » :

- Commence par les choses désagréables. Tu auras ainsi plus de temps à consacrer aux choses agréables.
- Subdivise les grosses tâches en petites étapes. Inscris-les dans un calendrier.
- Réalise chaque jour une de ces petites étapes – et réjouis-toi !
- Imagine comment tu te sentiras après avoir réalisé les choses plus déplaisantes, et ressens dès maintenant la joie et le soulagement qui y sont associés.
- Persuade-toi que tu te réjouis de faire ce « truc ». Cela peut bien marcher si tu arrives à t'autopersuader.

Quels conseils te conviennent le mieux ? Suis-les et crois en toi !

Y a-t-il une chose que tu aurais dû faire depuis longtemps, mais que tu repousses ou n'achèves pas ? Applique les conseils donnés ci-dessus et note ici les prochaines étapes. Ensuite, mets-les en œuvre.

## 8.2. Éventail de l'apprentissage

Bricole un éventail contenant des conseils pour t'aider à persévérer plus facilement dans tes apprentissages, et garde-le toujours à portée de main lorsque tu étudies. Un modèle à copier est disponible dans le manuel de l'enseignant·e.

Dans le programme d'entraînement « Apprendre à apprendre de manière holistique », et plus précisément dans le chapitre « Apprendre à apprendre : initiation », tu trouveras d'autres conseils précieux pour apprendre à apprendre. Ce programme est disponible gratuitement sur ***www.jugendstärken.at*** et peut également y être commandé en version imprimée.

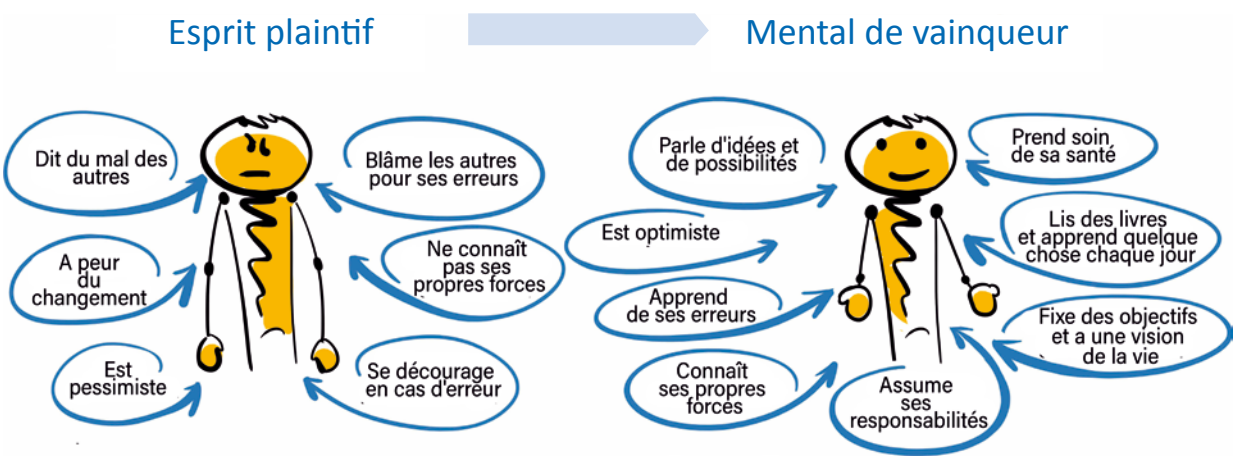
## 8.3. D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur

Paula et Pablo ont souvent de bonnes idées qu'ils s'empressent de mettre en œuvre. Si quelque chose prend plus de temps et se complique, Pablo abandonne facilement et se lamente. Paula, au contraire, persévère et se réjouit de ses réussites.

À qui ressembles-tu le plus ? À Paula ou à Pablo ?

Paola — Pablo

Paula en a vraiment assez de ces jérémiades. Mais ce qui la dérange le plus, c'est que Pablo arrive encore moins à ce qu'il veut parce qu'il perd confiance en lui. Paula entraîne alors Pablo à ne plus passer son temps à se plaindre et à avoir un « mental de vainqueur ».




Avec le programme **PERMA**, tu t'es entraîné·e à avoir un mental de vainqueur.
Les personnes dotées d'un tel mental savent persévérer.
Face à des revers, elles parviennent à se motiver et rebondissent.

Note les astuces que l'entraînement t'a permis de découvrir pour apprendre à persévérer. Discutez-en en classe et confectionnez une pancarte avec les astuces les plus utiles.

Continuez de pratiquer la persévérance avec le set de fiches « D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur » fourni dans le manuel de l'enseignant·e. Piochez des fiches de temps en temps et révisez vos apprentissages issus du présent ouvrage. Cela vous aidera à vous épanouir encore.

Avec « Disco Einstein », vous pouvez réviser les acquis de manière ludique. Les fiches « disco » relatives à cet ouvrage sont fournies dans le manuel de l'enseignant·e, dans le set de fiches « D'un esprit plaintif à un mental de vainqueur ».

## 9.1. Mener une réflexion sur tes réussites et tes prochains objectifs

Tu es désormais parfaitement au fait de la méthode PERMA, cela ne fait aucun doute.
Dans quelle étape de l'épanouissement te sens-tu le plus à l'aise, et dans laquelle sens-tu qu'il te reste encore du chemin à parcourir ?

Trace un trait entre **–** (peux mieux faire) et **+** (j'y arrive très bien) à l'endroit correspondant à ton état d'esprit.

Apprécier les émotions positives

– +

S'engager et exploiter ses forces

– +

Entretenir de bonnes relations

– +

Définir des objectifs pertinents

– +

Célébrer les réussites

– +

Entretenir sa forme physique et mentale

– +

Pratiquer la persévérance

– +

En quoi t'es-tu épanoui·e et renforcé·e ?

Quel est le prochain objectif que tu souhaites atteindre ? Quelle première étape vas-tu planifier ?

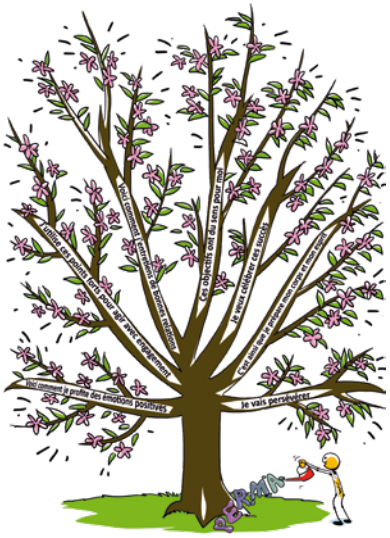
## 9.2. Ta définition de l'épanouissement

Quelle est ta définition de l'épanouissement ? Dans l'encadré ci-dessous, écris ton prénom et utilise chaque lettre comme l'initiale d'un mot que tu associes à l'épanouissement, à ton épanouissement personnel :

## 9.3. Ton arbre de vie en fleur

Continue de t'entraîner et amène ton arbre à la pleine floraison !

Dessine ton arbre de vie et écris sur les branches tout ce qui te permet de t'épanouir. Décide des points sur lesquels tu vas continuer de travailler.
Félicite-toi de chaque réussite et célèbre-la !



## Ouvrages complémentaires


- BAUER, J.: Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Karl-Blessing-Verlag, Munich 2015
- BAUER, J.: Selbststeuerung – Die Wiederentdeckung des freien Willens. Karl-Blessing-Verlag, Munich 2015
- BAUER, J.: Lob der Schule – Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern. Hoffmann und Campe, 2008
- BLICKHAN, D.: Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. Junfermann, Paderborn, 2015
- BROHM, M., ENDRES, W.: Positive Psychologie in der Schule: Die »Glücksrevolution« im Schulalltag. Mit 5x8 Übungen für die Unterrichtspraxis. Beltz Verlag, Weinheim/Bâle, 2015
- BUROW, O.-A.: Positive Pädagogik: Sieben Wege zu Lernfreude und Schulglück. Beltz Verlag, Weinheim, 2010
- DIENER, E.: The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener. Springer Netherlands, 2009
- ESCH, T.: Der Selbstheilungscode. Die Neurobiologie von Gesundheit und Zufriedenheit. Beltz Verlag, Weinheim, 2017
- FREDERICKSON, B.: Positivity. Groundbreaking Research Reveals How to Embrace the Hidden Strength of Positive Emotions, Overcome Negativity, and Thrive. Crown Publishers, New York, 2009
- FREDRICKSON, B.: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung Ihr Leben dauerhaft verändert. Campus Verlag, Francfort, 2011
- HÜTHER, G.: Wie Embodiment neurobiologisch erklärt werden kann. In: STORCH, MAJA et al.: Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Huber, Berne, 2006
- KLEIN, ST.: Die Glücksformel oder Wie die guten Gefühle entstehen. Rowohlt, Hambourg, 2012
- LYUBOMIRSKY, S.: Glücklich sein: Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben. Campus Verlag, Francfort, 2008
- SELIGMAN, M.: Der Glücks-Faktor: Warum Optimisten länger leben. Bastei Verlag, Köln-Mülheim, 2007
- SELIGMAN, M.: Flourish. Wie Menschen aufblühen. Die Positive Psychologie des gelingenden Lebens. Kösel-Verlag, Munich, 2012
- STREIT, P.: Positiv und gelassen durch die Pubertät. Kreuz, Fribourg, 2014

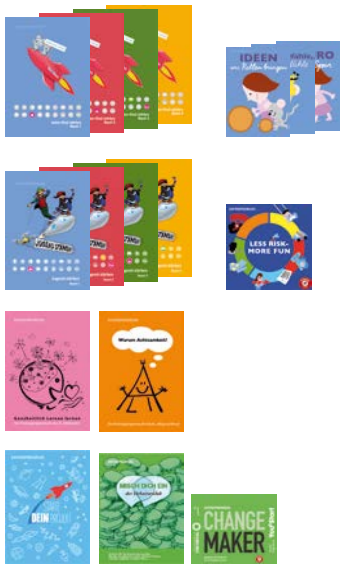

## Outils en ligne :

- Application « Chasse aux points forts » : ***www.youthstartchallenges.eu/staerkenapp***
- Modèle de ressources dit « de Zurich » sur ***https://zrm.ch//_%20Online%20Tool.htm***

  À l'origine, l'outil en ligne ZRM® a été mis au point pour des études scientifiques. Après que son efficacité a pu être démontrée dans divers domaines, il a été rendu accessible gratuitement.

## Matériel pédagogique de la série ENTREPRENEUR :

- Jedes Kind stärken, vol. 1–4 (niveau fondamental)
- Cahiers de lecture (niveau fondamental) : En avant les idées !, Mes sentiments – tes sentiments, Sur les traces d'un billet de 20 euros !, L'atelier des inventeurs « WILMA », Créer de la valeur, Selling is fun!
- Jugend stärken, volumes 1–4 (niveau secondaire I)
- Less risk – more fun (jeu de table)
- Apprendre à apprendre de manière holistique. Programme d'entraînement pour le 21e siècle
- Pourquoi la pleine conscience ? Un programme d'entraînement pour l'école, le quotidien et la vie professionnelle
- Starte Dein Projekt
- Misch dich ein – club de débat
- Changemaker (jeu de cartes)




Pour commander le matériel : ***www.ifte.at/entrepreneur***

**« Jugend stärken / Autonomiser les jeunes »** est un programme pédagogique global destiné au niveau secondaire I.

Il fait partie intégrante du programme des « Youth Start Entrepreneurial Challenges », développé pour les enfants et les adolescent·e·s du niveau fondamental jusqu'au cycle supérieur de l'enseignement secondaire.
Tous les **niveaux de compétence (du niveau A1 = niveau fondamental jusqu'au niveau B2 = niveau secondaire II)** sont disponibles gratuitement en téléchargement sur ***www.youthstart.eu*** en **allemand**, en **anglais** et en partie dans cinq autres langues.

Le programme **Jugend stärken / Autonomiser les jeunes** dispose de son propre site web : ***www.jugendstärken.at***
Tout le matériel pédagogique, y compris des vidéos explicatives, est disponible gratuitement au format numérique et peut être commandé au format papier.

## Conditions d'utilisation :

Tout le matériel mis à la disposition des enseignant·e·s et des élèves issu du programme des « Youth Start Entrepreneurial Challenges » est soumis à la licence Creative Commons. Les documents peuvent être reproduits et diffusés sous n'importe quel format et sur quelque support que ce soit, à condition d'en mentionner les auteur·e·s en bonne et due forme. Ce matériel n'est en aucun cas destiné à un usage commercial. Les documents peuvent être modifiés, mais leur diffusion doit s'effectuer sous la même licence que l'original. Les détails exacts sont disponibles sur : ***http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.de***

## Mentions légales :

| | |
|---|---|
| Éditeur·rice·s : | Eva Jambor, Johannes Lindner |
| Auteure : | Ingrid Teufel |
| Rédaction : | Eva Jambor |
| Relecture : | Julia Spengler |
| Conception : | Stefan Torreiter (illustrations), Claudia Marschall – Grafik Design (concept et mise en forme, www.claudiamarschall.at), Peter Stromberger (mise en forme, pictogrammes Youth Start), Florian Wagner (mise en forme) |
| Titre : | Jugend stärken. Band 1 |
| 2e édition remaniée | Wien 2021 |
| ISBN: | 978-3-7063-0864-9 |
| Pour commander le matériel : | www.jugendstärken.at (gratuit pour les écoles viennoises) |

© 2021 **Initiative for Teaching Entrepreneurship**
Conception et développement - www.ifte.at

**Kirchliche Pädagogische Hochschule Wien/Krems**
Développement et formation continue pour les enseignant·e·s à Vienne et en Basse-Autriche-
www.kphvie.ac.at/fortbildung

**Chambre du travail de Vienne**
Coopération dans le cadre du programme « Arbeitswelt & Schule » –
www.wien.arbeiterkammer.at/aws