

Manuel de développement de l'estime de soi

Auteure : Geneviève Turcotte, enseignante



Introduction

J'ai développé ce manuel pour aider les jeunes dans mes classes à développer leur estime d'eux-même. C'est tellement important qu'ils soient fiers d'eux, qu'ils se connaissent et qu'ils aient conscience de leur valeur. En fait, il n'y a pas d'âge pour développer son estime personnelle, c'est aussi important de le faire à 5 ans que ça l'est à 77 ans.

Depuis que j'ai commencé à enseigner, ma première motivation a toujours été d'inspirer les jeunes à se développer, à grandir, à avoir plus confiance en eux et à développer leur motivation. Oui, je veux leur transmettre des connaissances et j'y travaille à chaque jour, mais ce n'est pas ce qui est le plus important à mes yeux. Ce qui me rend le plus fière est de voir mes élèves être fiers d'eux-même, être confiants et d'être inspirés. J'aime développer leur soif d'apprendre; qu'ils étudient par passion plutôt que par obligation.

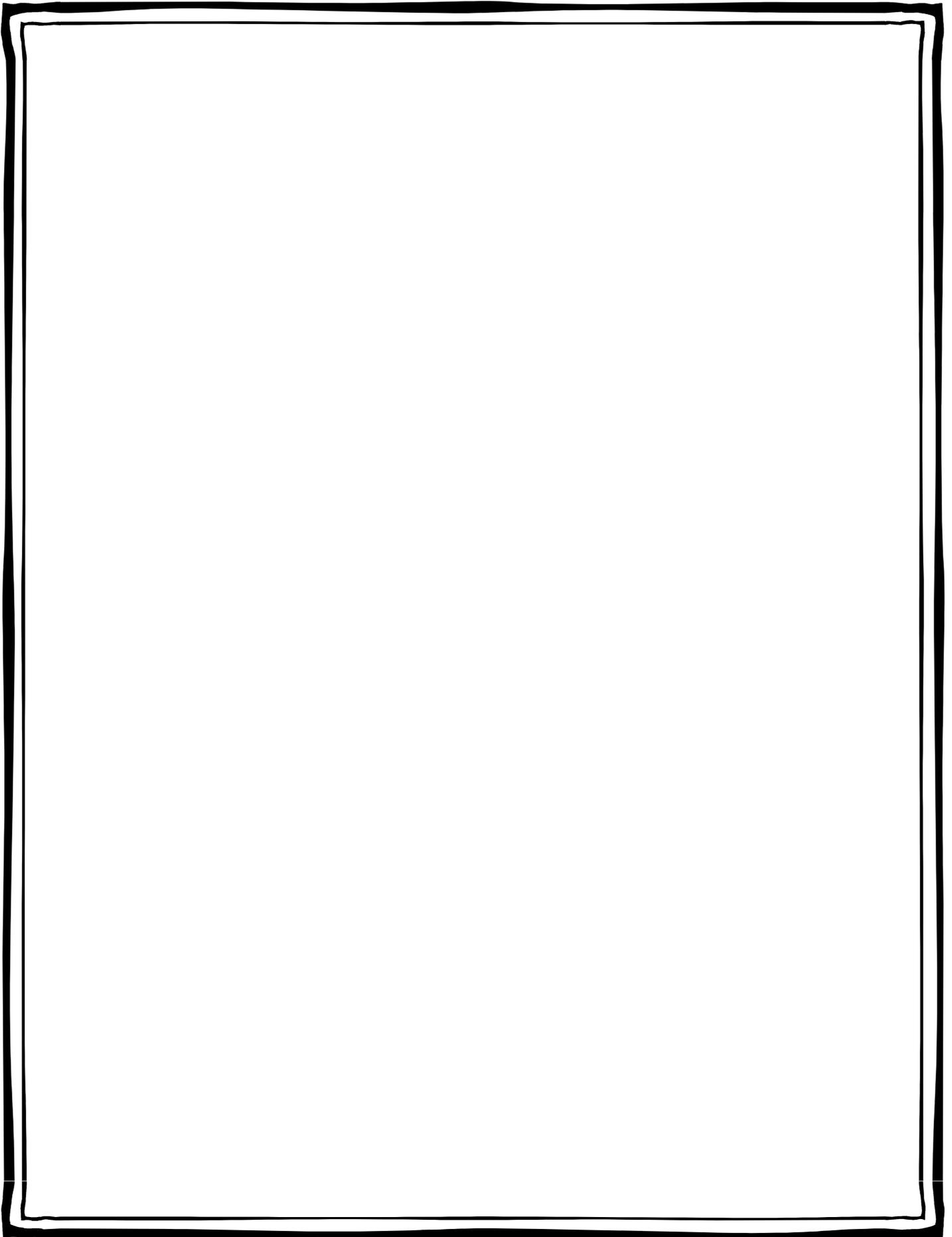
C'est donc pour ça que j'ai rassemblé de nombreux outils au cours de mes nombreuses années d'enseignement.

- Des métaphores pour semer des graines qui fleuriront dans leur esprit;
- Des questions pour leur faire prendre conscience de leurs forces, leurs talents et ce qui les distingue.
- Des textes pour les aider à comprendre des concepts importants et leur permettre de mieux se comprendre.
- Des exercices s'adressant aux parents et aux enfants pour les aider à mieux communiquer tout ce qu'ils voient de beau chez l'autre.
- Des tests pour mieux se comprendre
- Des histoires qui inspirent à l'action.

J'ai d'abord développé ce manuel pour mes propres étudiants. Je suis heureuse de pouvoir le partager avec vous aujourd'hui. Je vous invite à l'imprimer, à faire des photocopies, à le distribuer et à vous en servir autant que vous le voulez. Pour le bonheur du plus grand nombre!

Bonne lecture,

Geneviève ;-)



La valeur d'un 20\$

Un conférencier bien connu commence son séminaire en tenant bien haut un billet de vingt dollars. Il demande aux gens:

- Qui aimerais avoir ce billet?

Les mains commencent à se lever alors il dit :

- Je vais donner ce billet de 20\$ à quelqu'un de vous mais avant, laissez-moi faire quelque chose avec.

Il chiffonne alors le billet avec force et il demande :

- Est-ce que vous voulez toujours de ce billet?

Les mains continuent à se lever.

- Bon, d'accord, mais que se passera-t-il si je fais cela?

Il jette le billet froissé par terre et saute à pied joint dessus, l'écrasant autant que possible et le recouvrant des poussières du plancher.

Ensuite il demande :

- Qui veut encore de ce billet?

Évidemment, les mains continuent de se lever!

Mes amis, vous venez d'apprendre une leçon...

Peu importe ce que je fais avec ce billet, vous le voulez toujours parce que sa valeur n'a pas changée, il vaut toujours 20\$.

Plusieurs fois dans votre vie, vous serez froissés, rejetés, souillés par les gens ou par les événements. Vous aurez l'impression que vous ne valez plus rien mais en réalité votre valeur n'aura pas changé aux yeux des gens qui vous aiment!

L'estime de soi

L'estime de soi c'est la conscience de ses capacités et de ses talents et la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne.

Cette estime de soi exige que l'on puisse:

- Se connaître (goûts, croyances, forces, faiblesses, valeurs, rêves)
- S'accepter soi-même tel que l'on est,
- Gérer ses émotions,
- S'affirmer face aux autres,
- Se faire confiance
- Avoir des pensées positives à son sujet,
- Reconnaître son importance en tant que personne,
- Être bien dans sa peau et dans son corps.

 Souligne en jaune ce que tu fais déjà très bien et en bleu ce que tu devras travailler cette année.

Certaines personnes ont de grandes qualités et beaucoup de talents, mais comme elles n'en sont pas conscientes, elles ressentent une faible estime d'elles-mêmes. Ce cahier t'aidera à réaliser et à prendre conscience de tes qualités, de tes forces et de tes limites personnelles!

Comment se construit l'estime de soi?

C'est au contact des autres qu'elle se construit: tes parents d'abord, la famille, les amis, les enseignants, tous à leur manière ont une influence sur la perception que tu as de toi. L'estime de soi, c'est une petite flamme qui fait briller nos yeux quand on est fier de soi, mais cette flamme peut facilement vaciller et même s'éteindre si elle est exposée au vent mauvais des sarcasmes et des critiques.

 Souligne en jaune les personnes qui peuvent t'aider à avoir une bonne estime de toi.

Les êtres humains ont besoin les uns des autres. Les paroles gentilles et les gestes chaleureux facilitent le développement d'une bonne estime de soi. De plus, les réussites, les amitiés sincères, les difficultés surmontées ont un rôle important sur la perception que l'on a de soi-même.

 Souligne en bleu cinq choses qui peuvent t'aider à avoir une meilleure estime de toi.



Vivre selon ses valeurs prend du courage.
Il faut faire ce qui est juste et non ce qui est facile
et populaire.

Les valeurs personnelles sont différentes pour chacun de nous, par contre, tu dois toujours agir selon ton échelle de valeurs, sinon tu risques de vivre un malaise à l'intérieur de toi.

Nomme 6 de tes valeurs :)

Personne n'est parfait, personne ne peut être bon dans tous les domaines. Reconnaître tes propres limites et t'apprécier avec tes faiblesses feront de toi une personne qui se respecte. Certains points négatifs peuvent malgré tout s'améliorer et si tu réussis, tu seras très fier de toi!

Qu'est-ce qui nuit à l'estime de soi?

Tout d'abord, il peut t'arriver de vivre une mauvaise expérience et avoir l'impression que tu es nul. Si tu as l'habitude de te critiquer sans cesse, d'avoir un monologue intérieur négatif, on dit que tu fais de l'autodénigrement. Les pensées d'une personne par rapport à elle-même jouent un rôle important dans l'estime de soi. Change tes pensées et dis toi que tu as des qualités, que tu es ai-

mable, que tu as de l'importance et que tu mérites le respect.

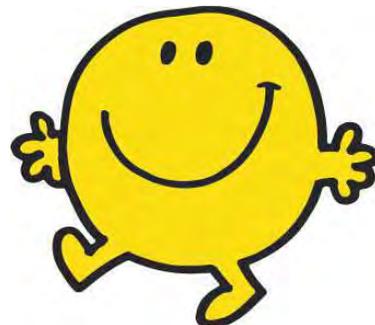
Qu'est ce que l'autodénigrement? _____

En 5e année, les amis sont très importants. Pour faire partie de la « gang », certaines personnes décident parfois de faire comme les autres, sans tenir compte de leurs goûts, de leurs sentiments et de leurs valeurs. Leur envie de plaire, de faire rire, d'avoir l'air « cool » est plus forte. Pourtant, à force d'essayer de plaire à tout le monde sans écouter ta petite voix intérieure, tu risques de perdre un peu de ton estime personnelle.

Certaines personnes, qui n'ont pas confiance en elles, ont besoin de dénigrer les autres pour se donner de l'importance. Parfois, la colère peut aussi faire dire certaines paroles qui dépassent la pensée. Il se peut que ces personnes t'envoient des messages destructeurs, blessants et qui peuvent mettre en doute ta valeur personnelle. **N'oublie pas que ce que les autres pensent de toi n'est pas nécessairement la vérité, mais une opinion.** Si tu es d'accord avec ce que la personne pense de toi, un travail de réflexion est nécessaire. Tu dois analyser la situation et trouver des solutions pour te reprendre en main et passer à l'action.

Finalement, avoir une bonne estime de toi-même est un travail de tous les jours. Je t'invite donc, cette année, à prendre conscience de la belle personne unique que tu es.

Je suis unique parce que:

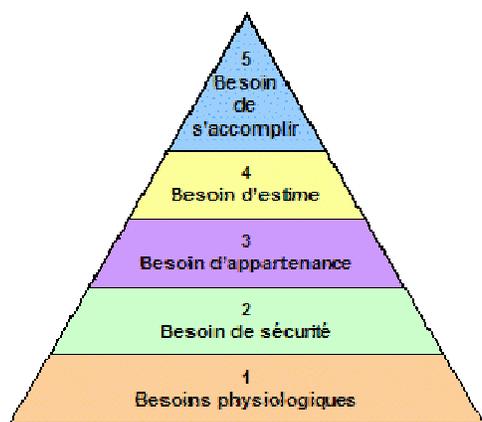


Les besoins individuels de chaque être humain

Les quatre composantes de l'estime de soi:

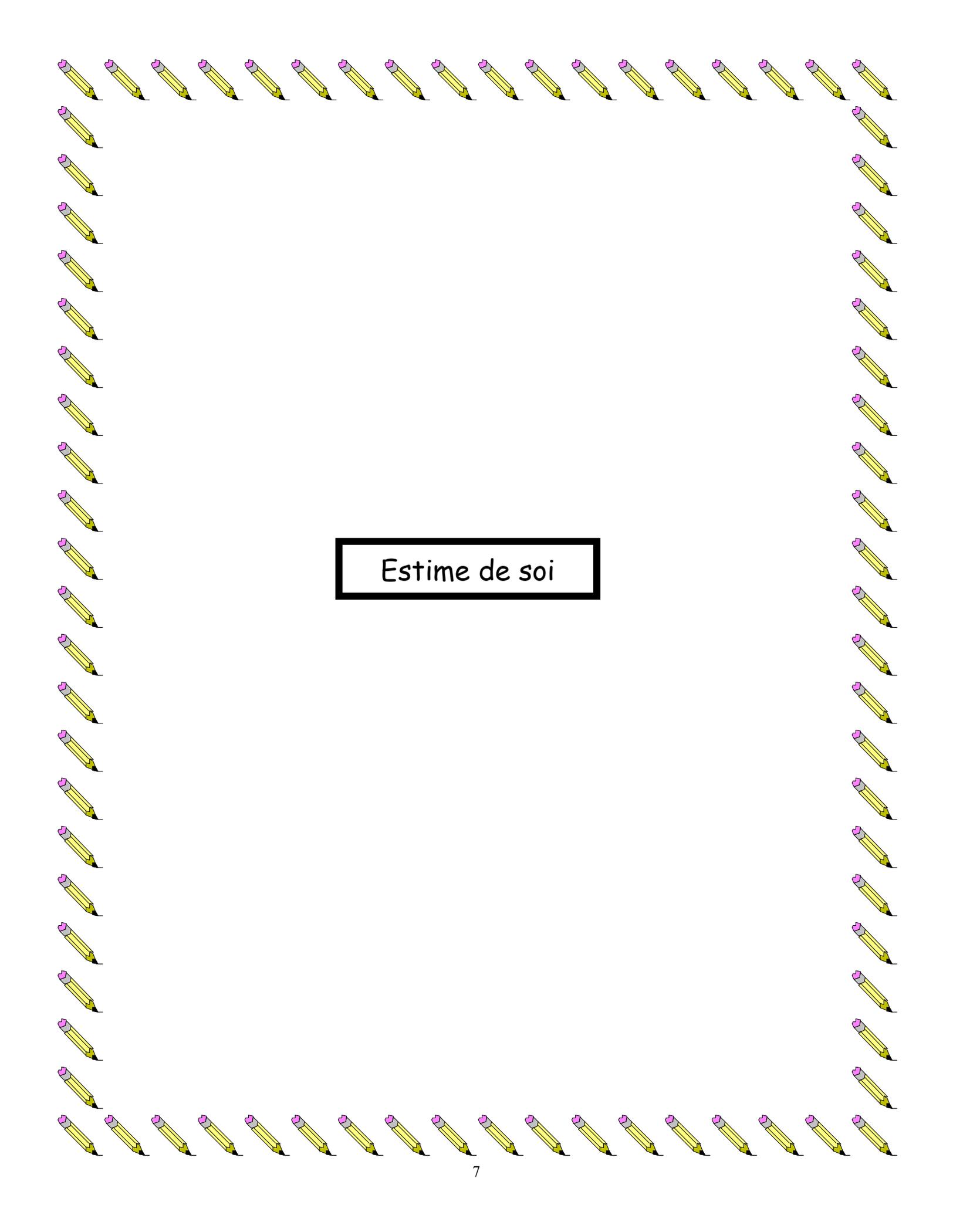
1. La connaissance de soi
2. Le sentiment de confiance
3. Le sentiment d'appartenance
4. Le sentiment de compétence.

Maslow, un psychologue américain, a hiérarchisé les besoins fondamentaux de tout individu en différents niveaux que l'on peut représenter par une pyramide. Ces besoins ressemblent étrangement aux composantes de l'estime de soi.



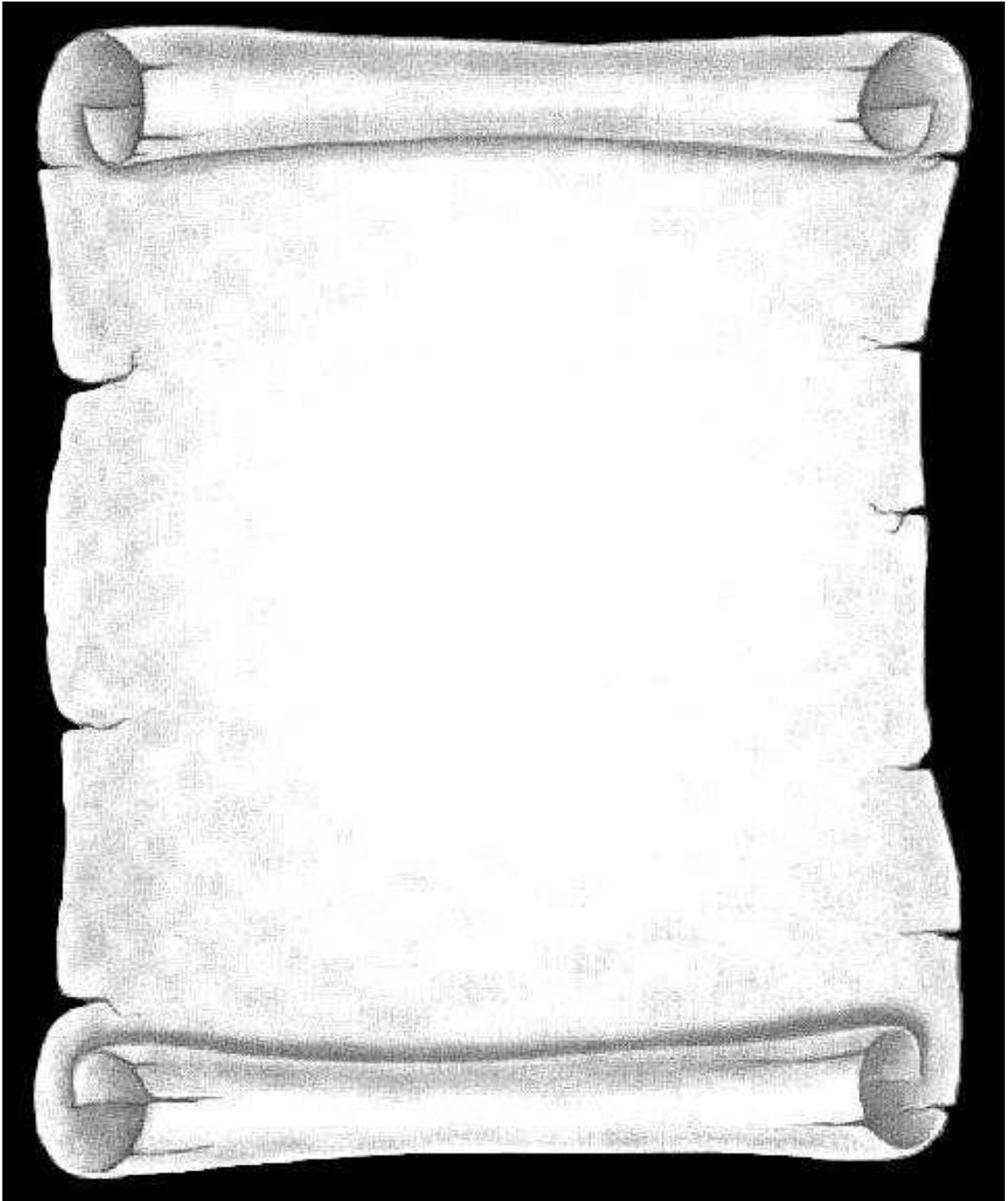
Abraham Maslow

1. Les besoins physiologiques (faim, sommeil, chaleur, ...)
2. Les besoins de sécurité (protection, stabilité, confiance en la vie ...)
3. Les besoins d'appartenance (famille, amis, faire partie d'un groupe...)
4. Le besoin d'estime (confiance en soi et connaissance de soi)
5. Les besoins de réalisation (créativité, autonomie, compétence.)



Estime de soi

Lettre à mon enfant



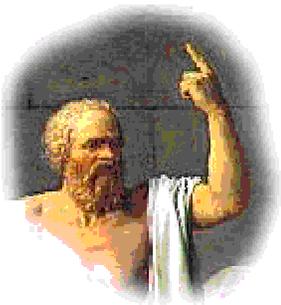
La connaissance de soi

La base de l'estime de soi est la connaissance de soi. Qui es-tu réellement? Te connais-tu bien? Tu es venu au monde avec des talents cachés, avec des goûts, des idées, des apprentissages à faire. Qu'est-ce qui fait que tu es unique?

Je suis beau!!



Miroir.... Miroir...
qui suis-je?



Socrate, philosophe grec avant Jésus-Christ, disait que la première science consistait à se connaître soi-même. Il ne voulait pas dire de connaître ton nom, ton adresse ou la couleur de tes yeux!

100 questions pour mieux te connaître !

- 1) -Prénom :
- 2) -Surnom/pseudo :
- 3) -Signe zodiaque :
- 4) -Signe chinois :
- 5) -Date de naissance :
- 6) -Couleur de cheveux :
- 7) -Couleur des yeux :
- 8) -Ville :
- 9) -Taille :
- 10) -Décris ton caractère en 3 mots :
- 11) -La partie de ton physique que tu aimes le plus :
- 12) -La partie de ton physique que tu aimes le moins :
- 13) -Ce qui te fait peur :
- 14) -La chose dont tu es le plus fier :
- 15) -Ce qui t'agace le plus :
- 16) -Ton plus gros défaut :
- 17) -Ta plus grande qualité :
- 18) -Le sentiment le plus beau qui existe :
- 19) -La valeur la plus importante pour toi :
- 20) -Toc/ manie :
- 21) -Avec qui aimerais-tu être en ce moment :
- 22) -Personne que tu hais le plus :
- 23) - Ce qui te fait rire à chaque fois:
- 24) -Ce qui te fait rougir :
- 25) -La chanson que tu fredonnes ces jours-ci:
- 26) -Qu'elle est la personne que tu as le plus aimée dans ta vie :
- 27) -À ton avis qui peut secrètement t'aimer :
- 28) -Ton animal de compagnie :
- 29) -Qui vas-tu voir pour des conseils :
- 30) -Qui vas-tu voir pour pleurer :
- 31) -Ce que tu fais devant un miroir :
- 32) -Ton futur métier :
- 33) -Style de musique :

- 34) -Film préféré :
- 35) -Plat préféré :
- 36) -Danse préféré :
- 37) -Le meilleur moment de ta vie:
- 38) -La fois que tu as le plus souffert:
- 39) -La fois où tu as le plus ri :
- 40) -As-tu déjà eu un ami imaginaire :
- 41) -As-tu déjà pleuré pendant un film :
- 42) -Ton meilleur ami/ta meilleure amie:
- 43) -Langues parlées:
- 44) -Sport préféré :
- 45) -As-tu déjà été déçu par quelqu'un :
- 46) -Ce que tu changerais si tu étais président :
- 47) -Si tu pouvais avoir un don, lequel choisirais-tu :
- 48) -Nombre d'heures que tu passes à étudier par semaine :
- 49) -Nombre d'heures que tu passes devant l'ordi par semaine:
- 50) -Nombre de fois que tu fais ton lit durant la semaine:
- 51) -Repas que tu sais cuisiner :
- 52) -Crois-tu en toi:
- 53) -Crois-tu en tes amis :
- 54) -Crois-tu en l'amour :
- 55) -Ton odeur préféré :
- 56) -Tu es plutôt Jour ou nuit :
- 57) -Ta saison préférée :
- 58) -Dessin animé préféré :
- 59) -Meilleur livre que tu as lu:
- 60) -Crème glacée préférée :
- 61) -Matière préférée :
- 62) -Ta chanson préférée :
- 63) -Ta boisson préférée :
- 64) -Ta couleur préféré :
- 65) -Ton mois préféré :
- 66) -Ton chiffre favori :
- 67) -Citation préférée :
- 68) -Quel est ton pire problème en ce moment :

- 69) -Ce que tu achèterais avec un million de dollars :
- 70) -Les choses que tu emmènerais sur une île déserte :
- 71) -Ta chambre prend feu, que sauves-tu :
- 72) -Que pensent les gens la première fois qu'ils te voient :
- 73) -Ce qui te fait plaisir :
- 74) -Le mot que tu dis le plus souvent:
- 75) -La plus grande injustice selon toi :
- 76) -Aimerais-tu être célèbre, pourquoi :
- 77) -La chose à laquelle tu penses en te levant le matin :
- 78) -La résolution essentielle que tu as pris :
- 79) -Occupation préférée que tu fais la fin de semaine :
- 80) -À qui laisserais-tu lire ton journal intime :
- 81) -Aimes-tu ta vie:
- 82) -Que fais-tu pour te défouler :
- 83) -Un rêve que tu crois impossible :
- 84) -Nombre d'enfants que tu aimerais avoir :
- 85) -Ta voiture de rêve :
- 86) -Première chose que tu fais le matin :
- 87) -Dernière chose que tu as regardé à la télé:
- 88) -Dernière chose que tu fais avant d'aller au lit:
- 89) -Dernière fois que tu es sorti :
- 90) -De quoi as-tu rêvé cette nuit :
- 91) -Vêtements que tu portes chaque fois qu'il est propre:
- 92) -Optimiste ou pessimiste :
- 93) -Crayon ou ordinateur:
- 94) -Ton jeu préféré :
- 95) -Cours que tu suis en dehors de l'école:
- 96) -Frères sœurs et leurs âges :
- 97) -L'endroit où tu te sens le mieux:
- 98) -Que fais-tu sur ton ordi en général:
- 99) -Personne avec qui tu joues le plus souvent :
- 100) -Que vas-tu faire maintenant que tu as fini ce questionnaire :

Mes goûts en photos!



Ton repas préféré	Ma couleur préférée	Mon jeu préféré
Mon meilleur ami	Mon animal préféré	Mon film préféré
Mon sport préféré	Ma musique préférée	Mon livre préféré

L'école des animaux



Un jour les animaux décidèrent qu'ils devaient faire quelque chose d'héroïque pour faire face aux problèmes du monde nouveau. Alors ils organisèrent une école.

Ils mirent au point un programme d'activités, incluant la course, le grimpage, la natation et le vol. Pour simplifier l'administration du programme, tous les animaux choisirent toutes les disciplines.

Le canard était excellent en natation; il était même meilleur que le professeur. Mais il eut des notes à peine passable pour le vol et se montra très médiocre dans la course. Vu qu'il était lent dans la course, il dut abandonner la natation et rester après la classe pour pratiquer la course. On conserva ce régime jusqu'à ce que ses palmes soient à bout et qu'il soit devenu moyen en natation. Mais sa moyenne était encore acceptable à l'école, alors personne ne s'en soucia davantage... sauf le canard.

Le lapin a commencé bon premier de sa classe à la course, mais il fit une de ces dépressions nerveuses après quelques essais en natation. L'écureuil était excellent dans le grimpage, mais il développa d'énormes frustrations dans les cours de vole parce que son professeur l'obligeait à s'envoler à partir du sol vers le haut et non du haut d'un arbre vers le bas. Il se retrouva avec crampes, ankyloses, une note « C » en grimpage et une note « D » à la course.

L'aigle était un enfant-problème et fut très sévèrement réprimandé. Dans les cours de grimpage, il surpassait tous les autres mais le problème était que, pour atteindre le faite d'un arbre, il insistait pour y arriver à sa propre façon.

À la fin de l'année, une anguille anormale qui pouvait nager excessivement bien, et aussi courir, grimper et voler un peu récolta les plus hautes notes et fut déclarée le phénix de la classe.

Toutefois, les chiens de prairie demeurèrent en dehors de l'école et combattirent les systèmes surtout en ce qui concernait les taxations parce que l'administration refusait d'ajouter au curriculum, des cours de creusage et de camouflage. Ils mirent leurs enfants en apprentissage chez le blaireau et se joignirent plus tard aux hamsters et aux taupes pour fonder une école privée.

Test sur les intelligences multiples

Parmi les 80 affirmations suivantes,
surligne celles qui correspondent à ce que tu es.

1. J'aime les livres parlant d'animaux.
2. J'aime raconter des anecdotes et des plaisanteries.
3. Je bouge constamment et je préfère être en action que de rester assis.
4. J'aime écrire mes pensées dans un journal personnel.
5. J'aime organiser des activités sociales.
6. À la lecture de la description d'un lieu, je me le représente facilement.
7. J'aime comprendre le fonctionnement des choses.
8. Je reproduis facilement des rythmes avec des objets.
9. J'aime participer à des présentations orales.
10. J'ai du rythme quand je danse.
11. J'aime faire de la décoration.
12. J'aime organiser l'information d'une façon structurée.
13. Je suis passionné par les phénomènes naturels.
14. Je préfère le travail d'équipe au travail individuel.
15. J'aime me retrouver seul(e) pour travailler.
16. J'aime la danse.
17. Je me préoccupe du bien-être des autres.
18. Je visualise facilement des objets ou des situations dans ma tête.
19. J'adore écrire des lettres.
20. Je suis très sensible à l'intonation et au ton.
21. J'aime observer les oiseaux.
22. J'aime manipuler des objets et faire des maquettes.
23. J'aime faire appel à différentes stratégies pour résoudre des difficultés.
24. Les gens qui m'entourent me perçoivent comme une personne sage et me consultent souvent pour avoir mon avis.

25. J'aime rencontrer de nouvelles personnes.
26. Je visite le zoo avec intérêt.
27. J'ai besoin de travailler à mon rythme dans des projets que j'ai choisis.
28. J'ai des arguments logiques pour expliquer ce que je fais.
29. J'ai de la facilité en orthographe.
30. J'aime taper des mains ou du pied en écoutant la musique.
31. J'aime réaliser des cartes d'organisation d'idées.
32. Je suis très habile à démonter et à remonter des objets (moteur, calculatrice,...).
33. J'aime faire du calcul mental (jogging mathématique).
34. J'aime me perdre dans mes réflexions.
35. Je m'oriente facilement dans un nouvel endroit.
36. J'aime jouer d'un instrument de musique.
37. J'aime les photographies de paysages illustrant la faune et la flore.
38. J'aime les arts plastiques.
39. J'aime les jeux impliquant des mots (scrabble, mots croisés, mots mystères, ...).
40. Je suis ouvert aux opinions des autres.
41. J'aime écouter des émissions scientifiques.
42. Je m'adapte facilement aux différentes personnes (âge, culture, valeurs, ...) et y trouve de l'intérêt.
43. J'aime regarder des événements sportifs et en parler.
44. Je peux facilement identifier divers styles de musique.
45. Mes objectifs d'avenir sont bien définis.
46. J'aime improviser et jouer au théâtre.
47. Je collectionne des objets (animaux, insectes) se rapportant à la nature.
48. J'aime connaître la signification des mots.
49. J'aime expliquer aux autres ce que j'ai appris.
50. J'ai de la facilité à identifier les émotions que je ressens.
51. J'aime fredonner des mélodies.
52. En classe, j'aime jouer avec les objets qui sont à ma portée.
53. J'ai de la facilité à organiser mentalement mes idées.
54. J'ai toujours eu ou voulu avoir des animaux domestiques.
55. Je saisis facilement les sentiments et les émotions des autres.

56. J'adore dessiner.
57. J'aime rassembler des casse-tête.
58. J'aime chanter sans musique (*a Capela*).
59. Je connais bien mes goûts et mes préférences.
60. Je m'intéresse aux idées des autres.
61. J'aime installer des mangeoires pour les animaux sauvages ou les oiseaux.
62. Je mémorise facilement ce que je lis.
63. J'aime les énigmes, les jeux d'enquête et de stratégies.
64. J'aime les arts parce que je peux travailler avec mes mains (dessin, couture, ...).
65. J'aime écouter des histoires et des poèmes.
66. Je suis sensible aux bruits de mon environnement (la pluie, le vent, l'horloge, ...).
67. J'aime aller à la ferme.
68. J'aime les cours de mathématique.
69. J'aime pratiquer des sports.
70. Presque toutes les questions m'inspirent une opinion précise et assurée.
71. J'aide les gens à résoudre leurs problèmes et leurs conflits.
72. J'ai un bon sens de l'observation.
73. Je n'ai pas besoin de récompenses pour être motivé.
74. Je comprends rapidement, je fais facilement des liens entre les idées.
75. Je me sens bien lorsque je suis dans la forêt.
76. Je trouve facilement des ressemblances entre des mélodies.
77. J'aime imiter les gestes des autres.
78. J'aime les sports d'équipe et les activités de coopération.
79. À partir d'un plan, je m'imagine facilement le produit final.
80. J'ai un grand intérêt pour les langues étrangères.

Compilation des résultats

Colore le numéro de chacune des affirmations que tu as surlignées.
Fais le total de tes résultats et remplis le tableau ci-dessous.

Verbo-linguistique : 2 – 9 – 19 – 29 – 39 – 48 – 49 – 62 – 65 – 80 =

Logico-mathématique : 7 – 12 – 23 – 28 – 33 – 41 – 53 – 63 – 68 – 74 =

Visuelle-spatiale : 6 – 11 – 18 – 31 – 35 – 38 – 56 – 57 – 72 – 79 =

Corporelle-kinesthésique : 3 – 16 – 22 – 32 – 43 – 46 – 52 – 64 – 69 – 77 =

Naturaliste : 1 – 13 – 21 – 26 – 37 – 47 – 54 – 61 – 67 – 75 =

Musicale : 8 – 10 – 20 – 30 – 36 – 44 – 51 – 58 – 66 – 76 =

Intrapersonnelle : 4 – 15 – 24 – 27 – 34 – 45 – 50 – 59 – 70 – 73 =

Interpersonnelle : 5 – 14 – 17 – 25 – 40 – 42 – 55 – 60 – 71 – 78 =

PROFIL DE MES INTELLIGENCES :

10								
9								
8								
7								
6								
5								
4								
3								
2								
1								
	V-L	L-M	V-S	C-K	N	M	INTRA	INTER

Logico-mathématique

Tu aimes compter, observer, classer, résoudre des problèmes et comprendre. Tu te poses des questions parce que tu es curieux et tu veux raisonner les choses.

Métiers: Avocat, ingénieur, programmeur, scientifique, notaire, comptable, statisticien...



Verbale-linguistique

Tu aimes les jeux de mots, les livres, jaser, apprendre différentes langues. Tu t'exprimes bien, tu aimes raconter des histoires et en écouter.

Métiers: Écrivain, professeur, journaliste, libraire, bibliothécaire, orateur...



Interpersonnelle

Tu aimes les activités de groupe, les travaux d'équipe, aider les autres, organiser des fêtes. Tu es habile pour résoudre des conflits et pour écouter les gens.

Métiers: Enseignant, psychologue, travailleur social, politicien, infirmier...



Intrapersonnelle

Tu aimes la solitude et tu as besoin de te retirer pour réfléchir et travailler seul. Tu connais tes forces et tes faiblesses. Tu aimes te fixer des objectifs.

Métiers: Poète, acteur, thérapeute, romancier, coach de vie, professeur de yoga...



Musicale

Tu utilises la musique comme moyen d'expression. Tu aimes les sons et le rythme, chanter, danser, jouer d'un instrument.

Métiers: Musicien, chanteur, chorégraphe, compositeur, technicien de son...



Naturaliste

Tu aimes être dehors, observer les animaux et les plantes. Tu te préoccupes de l'environnement. Tu as une capacité d'observer les phénomènes naturels.

Métiers: Géographe, explorateur, scientifique, botaniste, météorologue, gardien de zoo, vétérinaire...



Kinesthésique

Tu aimes utiliser tes mains et ton corps pour t'exprimer, faire du sport, du bricolage, construire, bouger, toucher, démonter. Tu contrôles bien les mouvements de ton corps.

Métiers: Athlète, danseur, couturier, chirurgien, mécanicien, sculpteur,



Visuelle-spatiale

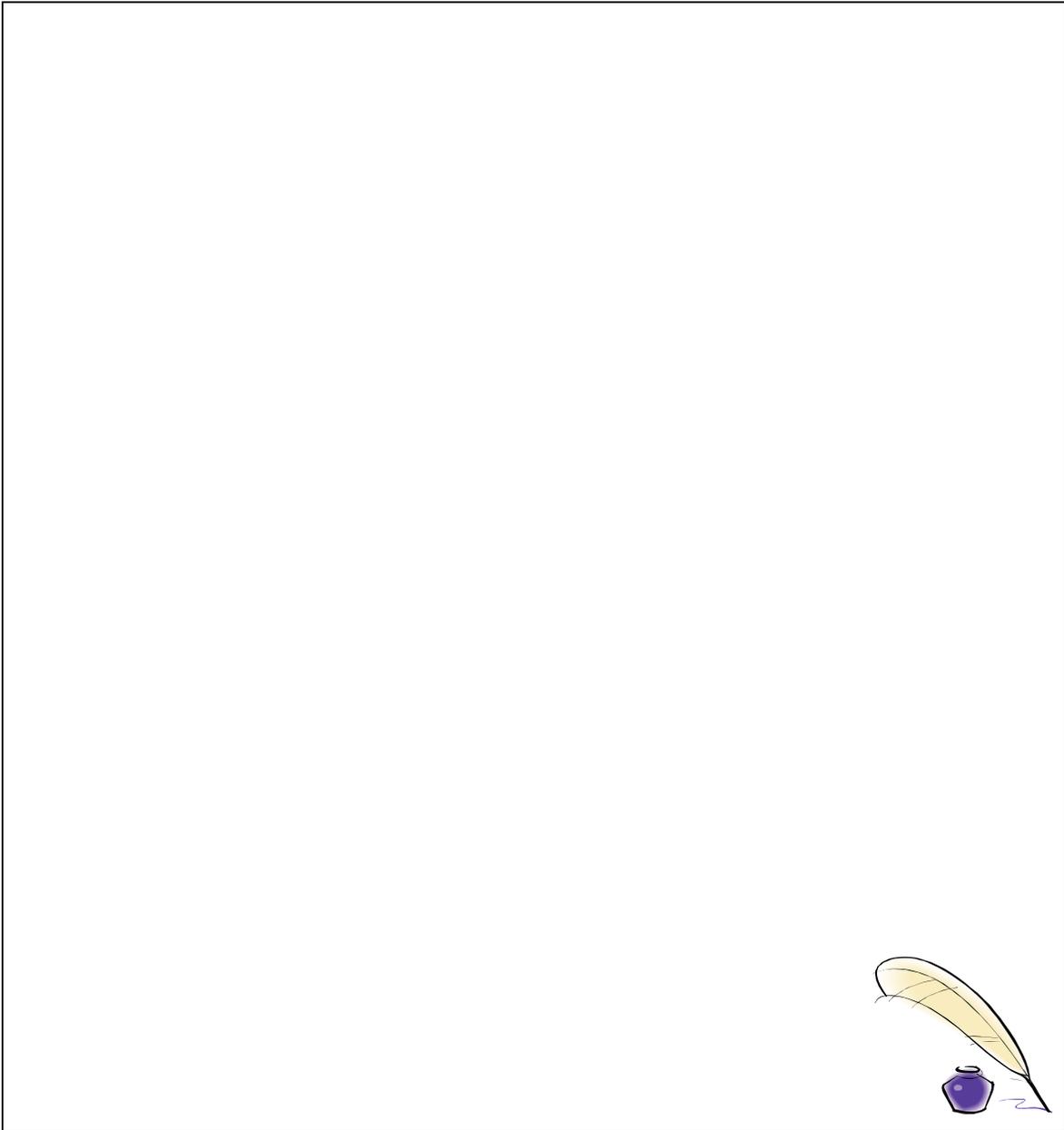
Tu as beaucoup d'imagination et tu observes les détails. Tu aimes dessiner, faire des casse-tête, des jeux de mémoire, faire des plans. Tu as le sens de l'orientation.

Métiers: Peintre, marin, architecte, sculpteur, infographiste, dessinateur de mode...

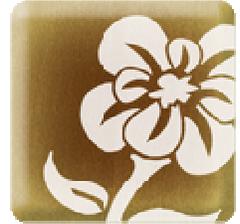


Mon acrostiche

Écris ton prénom en lettres majuscules, en commençant en haut et du côté gauche de la feuille. Utilise la première lettre pour écrire une phrase positive ou un mot positif pour te décrire.



Le jardin du roi



Il y avait, un jour, un roi qui avait planté, près de son château, toutes sortes d'arbres, de plantes et son jardin était d'une grande beauté.

Chaque jour, il s'y promenait : c'était pour lui une joie et une détente.

Un jour, il dû partir en voyage.

À son retour, il s'empessa d'aller marcher dans le jardin. Il fût surpris en constatant que les plantes et les arbres étaient en train de se dessécher.

Il s'adressa au pin, autrefois majestueux et plein de vie, et lui demanda ce qui s'était passé. Le pin lui répondit : « J'ai regardé le pommier et je me suis dit que jamais je ne produirais les bons fruits qu'il porte. Je me suis découragé et j'ai commencé à sécher. »

Le roi alla trouver le pommier : lui aussi se desséchait... Il l'interrogea et il dit : « En regardant la rose et en sentant son parfum, je me suis dit que jamais je ne serais aussi beau et agréable et je me suis mis à sécher. »

Comme la rose elle-même était en train de dépérir, il alla lui parler et elle lui dit : « Comme c'est dommage que je n'ai pas l'âge de l'érable qui est là-bas et que mes feuilles ne se colorent pas à l'automne. Dans ces conditions, à quoi bon vivre et faire des fleurs? Je me suis donc mise à dessécher. »

Poursuivant son exploration, le roi aperçut une magnifique petite fleur. Elle était toute épanouie. Il lui demanda comment il se faisait qu'elle soit si vivante.

Elle lui répondit :

« J'ai failli me dessécher, car au début je me désolais. Jamais je n'aurais la majesté du pin, qui garde sa verdure toute l'année; ni le raffinement et le parfum de la rose. Et j'ai commencé à mourir mais j'ai réfléchi et je me suis dit : « Si le roi, qui est riche, puissant et sage, et qui a organisé ce jardin, avait voulu quelque chose d'autre à ma place, il l'aurait planté. Si donc, il m'a plantée, c'est qu'il me voulait, moi, telle que je suis et, à partir de ce moment, j'ai décidé d'être la plus belle possible ! »

Ma chambre

Colle un photo de ta chambre pour montrer où se trouve ton lit et les autres meubles. Place les chiffres 1, 2, 3, 4, et 5 sur ta photo pour indiquer cinq articles qui ont une signification particulière pour toi. Énumère ces cinq objets et explique pourquoi ils ont de l'importance.



Les objets qui ont une importance spéciale pour moi.

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

Il n'est pas facile de trouver le bonheur en soi et il n'est pas possible de le trouver ailleurs.

Par Angès Reppier

Plusieurs personnes croient à tort que le bonheur arrivera un jour, comme par magie et qu'il n'a aucun lien avec ce qu'ils font. Au contraire, nous sommes responsables de satisfaire nos besoins et pour être plus heureux, il faut penser et agir.

Il existe cinq besoins psychologiques :

1. Le sentiment de sécurité
2. l'amour ou l'appartenance
3. le pouvoir ou la compétence
4. la liberté
5. le plaisir

Tu peux faire en sorte que ta vie soit de meilleure qualité. Si tu agis de façon à satisfaire tes besoins de façon responsable, ta vie sera plus belle, puisque le bonheur est la satisfaction de tes besoins fondamentaux de façon équilibrée et variée.

Selon William Glasser, grand psychiatre américain, lorsque les gens connaissent plusieurs comportements efficaces et responsables pour combler leurs besoins, ils abandonnent les comportements moins efficaces. De cette façon, ils deviennent les maîtres de leur vie et de leur propre bonheur.



Es-tu prêt à devenir le principal responsable de ta vie?

Sentiment de confiance

Voici un petit test qui te permettra de savoir
comment se porte ta confiance en toi.

	Toujours (5 points)	Souvent (4 points)	Parfois (2 points)	Jamais (0 point)
Je suis en bonne santé.				
Je suis calme quand je me blesse.				
Je suis satisfait de mon apparence physique.				
J'aime faire du sport.				
Je suis apprécié(e) de mes ami(e)s.				
J'aime essayer de nouvelles choses.				
Je suis capable de me débrouiller .				
Je suis capable de gérer mon stress.				
J'ai confiance en l'avenir.				
Je suis capable d'exprimer ce que je ressens.				
Je suis capable de me pardonner mes erreurs.				
Je suis capable de résoudre des problèmes.				
Je peux aider les autres.				
Je peux atteindre mes objectifs.				
J'aime qui je suis.				
Je sais à qui demander de l'aide au besoin.				
Je suis apprécié(e) de ma famille.				
Je peux reconnaître mes forces.				
J'ai un langage interne positif.				
Je peux faire preuve de courage.				

Résultat:

De 80 à 100 points: Tu as confiance en toi.

De 60 à 80 points: La plupart du temps, tu as confiance en toi.

De 40 à 60 points: Tu manques souvent de confiance en toi.

Moins de 40 points: Tu n'as pas souvent confiance en toi.

Le besoin de survie/sécurité

La survie consiste à avoir un toit, de la nourriture, de l'air, de la lumière et du repos. Le sentiment de sécurité te permet de vivre dans un milieu physique sécuritaire et de savoir que les gens qui t'entourent te feront sentir bien et bon.



Comment ce besoin peut-il être satisfait dans notre classe?

Risquer

Deux graines reposaient l'une à côté de l'autre dans une terre fertile au printemps.

La première graine dit :

« Je veux grandir ! Je veux plonger mes racines profondément dans la terre et lancer ma tige haut dans les airs... Je veux voir mes bourgeons s'ouvrir comme des drapeaux annonçant l'arrivée du printemps. Je veux sentir le soleil réchauffer mon visage et la rosée matinale caresser mes pétales ! »

Et elle grandit, ses racines se frayant un chemin profond et sûr.

La deuxième graine, moins enthousiaste, dit :

« J'ai peur. Si je plonge mes racines dans la terre que je ne connais pas, je ne sais pas ce qui m'attend dans cette obscurité. Ma tige est tellement fragile, si j'essaie de percer la croûte de terre pour m'élever dans les airs, elle risque de se briser. Et si, à peine entrouverts, un ver venait à manger mes bourgeons ? Et si je montrais ma fleur, qui sait ? Un enfant pourrait m'arracher de terre. Non ! Il vaut beaucoup mieux attendre pour sortir qu'il n'y ait plus aucun danger. »

Et elle resta immobile, retenait sa croissance, elle attendit jusqu'à ce que des « signes » viennent lui faire changer d'avis.

Un oiseau qui passait par là, fouillant la terre en quête de nourriture, trouva la graine qui attendait et la dévora aussi rapidement.



Le sentiment de sécurité et de confiance

As-tu confiance en ton potentiel? Fais-tu confiance aux gens et aux événements que la vie met sur ta route?

Je te donne un défi: Essayer quelque chose de nouveau... Es-tu prêt? Essaie de sortir de ta zone de confort, de briser la routine, de réaliser une action que tu ne fais pas d'habitude et qui t'apporte un peu de fraîcheur dans ton quotidien.



Voici quelques suggestions:

- un nouvel aliment
- Un nouveau sport
- Un nouveau jeu
- Un nouvel instrument
- Un nouvel ami pour un travail d'équipe
- Un nouvel endroit à la table
- Un nouveau chemin pour te rendre à l'école

Quels sont les avantages à essayer de nouvelles choses?

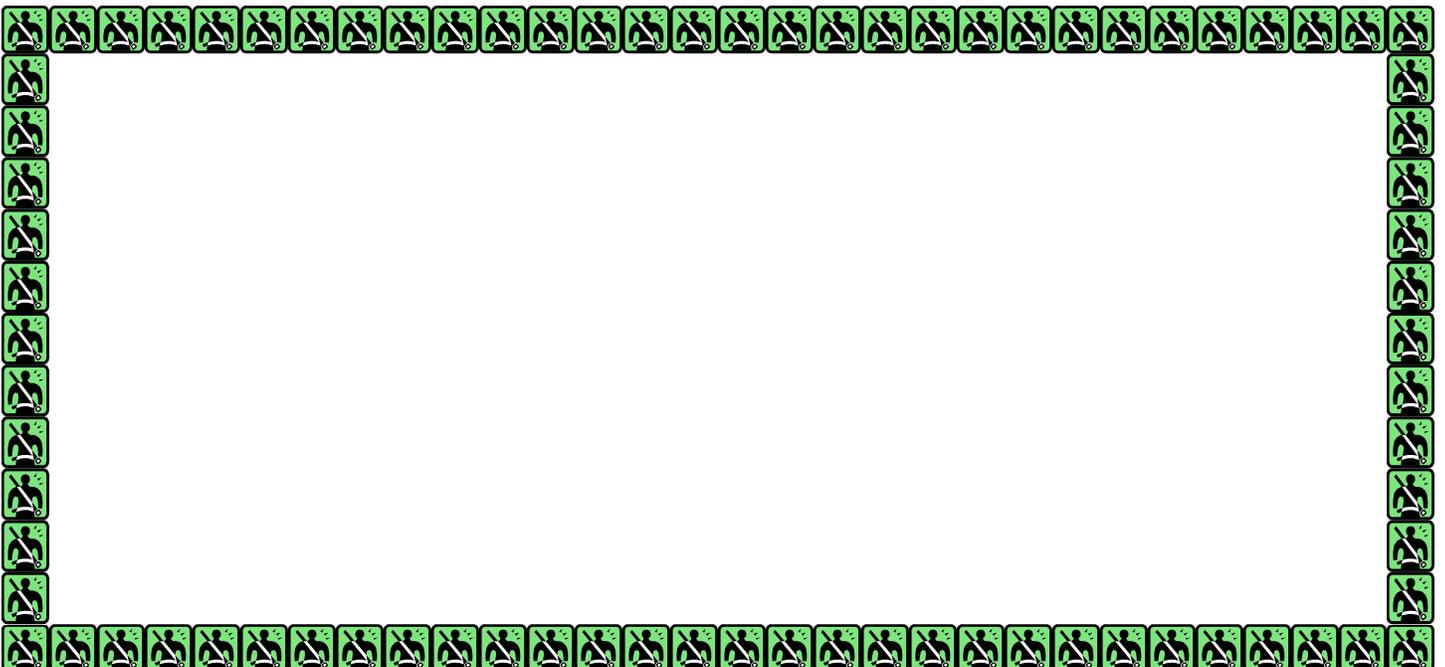


Un sentiment de sécurité

Colle une photo des endroits où tu te sens en sécurité.



Colle une photo des personnes avec qui tu te sens en sécurité.



Pour te sentir en sécurité, tu peux t'organiser à l'avance.



Que ferais-tu si...

Tu oubliais tes devoirs à l'école?

Si un ami t'invitait chez lui après l'école?

Si tu oubliais ton dîner à la maison?

Si tu te sentais malade au cours de la journée?

Si tu constatais en classe n'avoir plus de crayons?

Si tu étais à la maison et que tu ne comprenais pas ton devoir?

Si la personne à côté de toi t'agaçait?

Si ton enseignante te demandais de rester après l'école?

Si tu voyais un élève entrain de voler?

Si tu devais absolument avoir un signature pour le lendemain?

L'autonomie et le sentiment de sécurité

Le stress

Il y a du bon stress et du mauvais stress. Le premier apporte une force créatrice qui permet de soulever des montagnes. C'est grâce à lui qu'on peut rassembler ses énergies avant une compétition, un examen ou un spectacle.

Le second, au contraire, bloque les énergies, provoque une grande fatigue, perturbe la confiance en soi. Il est dû à des problèmes familiaux, scolaires, des injustices, des conflits...

Tu te sentiras davantage en sécurité si tu as du pouvoir sur ton calme intérieur.

Il existe plusieurs moyens pour diminuer ton anxiété. En voici quelques-uns.

La respiration

Le simple fait de respirer peut te procurer une grande détente. De plus, c'est très simple, il n'y a que deux étapes: inspire profondément et expire jusqu'à que tes poumons se vident complètement.



La méditation

Méditer s'est être présent à soi afin d'être en contact avec son essence intérieure. Les bienfaits de la méditation sont bel et bien reconnus : Concentration accrue, diminution de l'anxiété et un sentiment de bien-être général. La méditation est une pratique de toute une vie et plus elle sera présente dans ta vie, plus les bienfaits se feront sentir. C'est tout simplement être dans le moment présent en pleine conscience.



La relaxation

La relaxation est un repos profond du corps et de l'esprit à l'état d'éveil. Elle consiste à prendre une position confortable (idéalement sur le dos) et à contracter et détendre les muscles un par un. C'est prendre conscience des tensions présentes dans notre corps et dans notre esprit.



La visualisation

La visualisation est l'art d'utiliser l'imagerie mentale et l'affirmation pour produire des changements positifs dans sa vie. Pour faire de la visualisation, tu dois te mettre dans un état de relaxation et utiliser ton imagination pour créer ce que tu désires. Cette technique est souvent utilisée par les athlètes olympiques avant une compétition. Ils se visualisent entrain de gagner.



Les mandalas

Le mandala est un outil créatif et thérapeutique. Il permet de faire le calme en soi. Il est composé d'un point central où prend forme un dessin. Il permet de vivre le moment présent en utilisant ton intuition, ta créativité, ton originalité, ton intelligence. C'est une sorte de méditation.



L'exercice physique

Bouger est excellent pour diminuer le stress, mais aussi pour garder ta bonne humeur. Toutes les activités physiques permettent de libérer des endorphines dans le cerveau. Les endorphines jouent plusieurs rôles: diminuer la douleur, augmenter le plaisir et avoir des pensées positives.



Le rire

Le rire permet d'oxygéner l'organisme, de réduire les tensions musculaires, de masser les côtes en plus de faire travailler le diaphragme. Il semble que le fait de rire - que ce soit drôle ou non - pourrait contribuer à soigner toutes sortes de problèmes et surtout à diminuer le stress.



Le défoulement

Ce moyen est très amusant et efficace. Pars dans la nature, marche et crie à n'en plus pouvoir. Chante très fort en improvisant. Entre dans la voiture, ferme les portes et raconte ton stress à voix haute. Mets de la musique et danse n'importe comment. Prends un crayon et barbouille sur une feuille.



Le sommeil

À ne pas négliger, un moyen qui ne demande pas d'effort... une bonne nuit de sommeil. Cela permet de mieux résister au stress et d'avoir l'énergie nécessaire pour affronter les grosses journées!



Si après avoir essayé tous ces moyens,
tu te sens encore stressé,
n'hésite pas à demander de l'aide.

Le sentiment d'appartenance



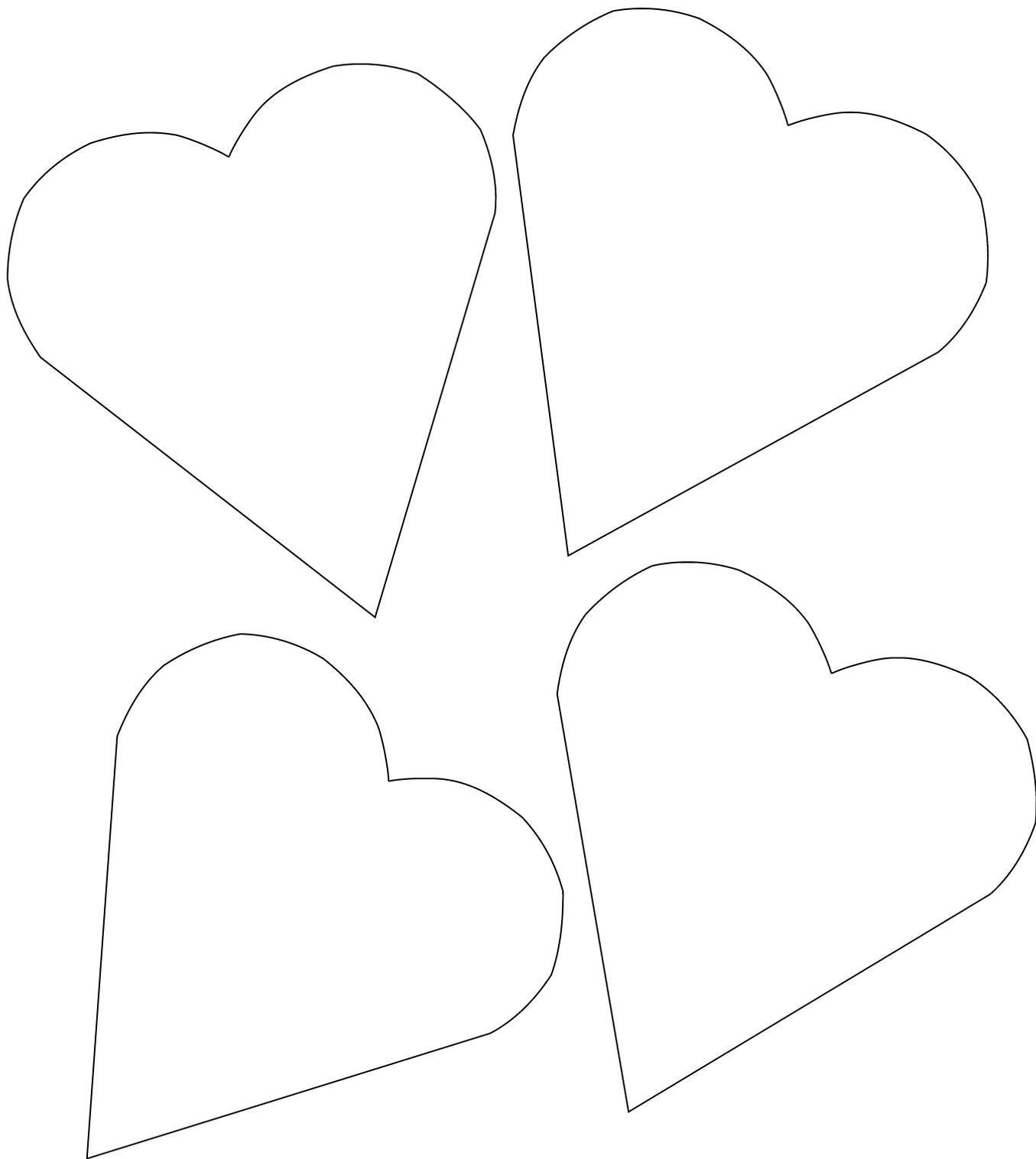
Avec qui aimes-tu passer
du bon temps?



Pour être heureux, il est très important de savoir qu'on est important pour quelqu'un. Faire partie d'une famille, d'un groupe de musique, d'une équipe de hockey, d'une « gang » d'amis, nous permet de ressentir le plaisir d'aimer et d'être aimé. Le sentiment d'appartenance, c'est la certitude d'avoir de l'importance aux yeux des personnes qui nous sont chères.



Colle une photo des personnes qui t'ont aimé depuis ta naissance.



La querelle des outils

Il y avait dans une menuiserie une étrange assemblée. C'était une réunion d'outils qui essayait d'accorder leurs différences.

Le marteau exerça la présidence, mais l'assemblée lui demanda d'abandonner car il faisait trop de bruit et passait son temps à frapper.

Le marteau accepta son blâme, mais il demanda que le tournevis soit aussi expulsé. Il dit qu'il était nécessaire de lui donner beaucoup de tours avant qu'il serve à quelque chose.

Le tournevis accepta, mais à son tour il demanda l'expulsion du papier de verre. Il dit qu'il était rugueux d'aspect et qu'il avait toujours des frottements avec les autres.

Le papier de verre consenti à condition que le mètre soit à son tour expulsé, car il passait toujours son temps à mesurer les autres d'après sa mesure comme s'il était le seul à être parfait.

Le menuisier entra. Il mit son tablier et commença son travail. Il utilisa le marteau, le papier de verre, le mètre et le tournevis. Finalement le bois initial rugueux est devenu un joli jeu d'échecs.

Quand le menuisier sortit, l'assemblée renouvela la délibération.

La scie à main prit la parole en disant :

« Messieurs, il a été démontré que nous avons tous des défauts, mais le menuisier travaille avec nos qualités. C'est ce qui nous rend précieux. Ne pensons pas à ce que nous avons de mauvais et concentrons-nous dans l'utilité de nos qualités ! »

L'assemblée trouva alors que le marteau était fort, que le tournevis unissait avec force, que le papier de verre était spécial pour chasser la rugosité et elle observa que le mètre était précis et exigeant.

Ils se sont senti alors une équipe capable de produire des choses avec qualité.

Ils se sont sentis fiers de leurs forces et de pouvoir travailler ensemble.



Le besoin d'amour ou d'appartenance

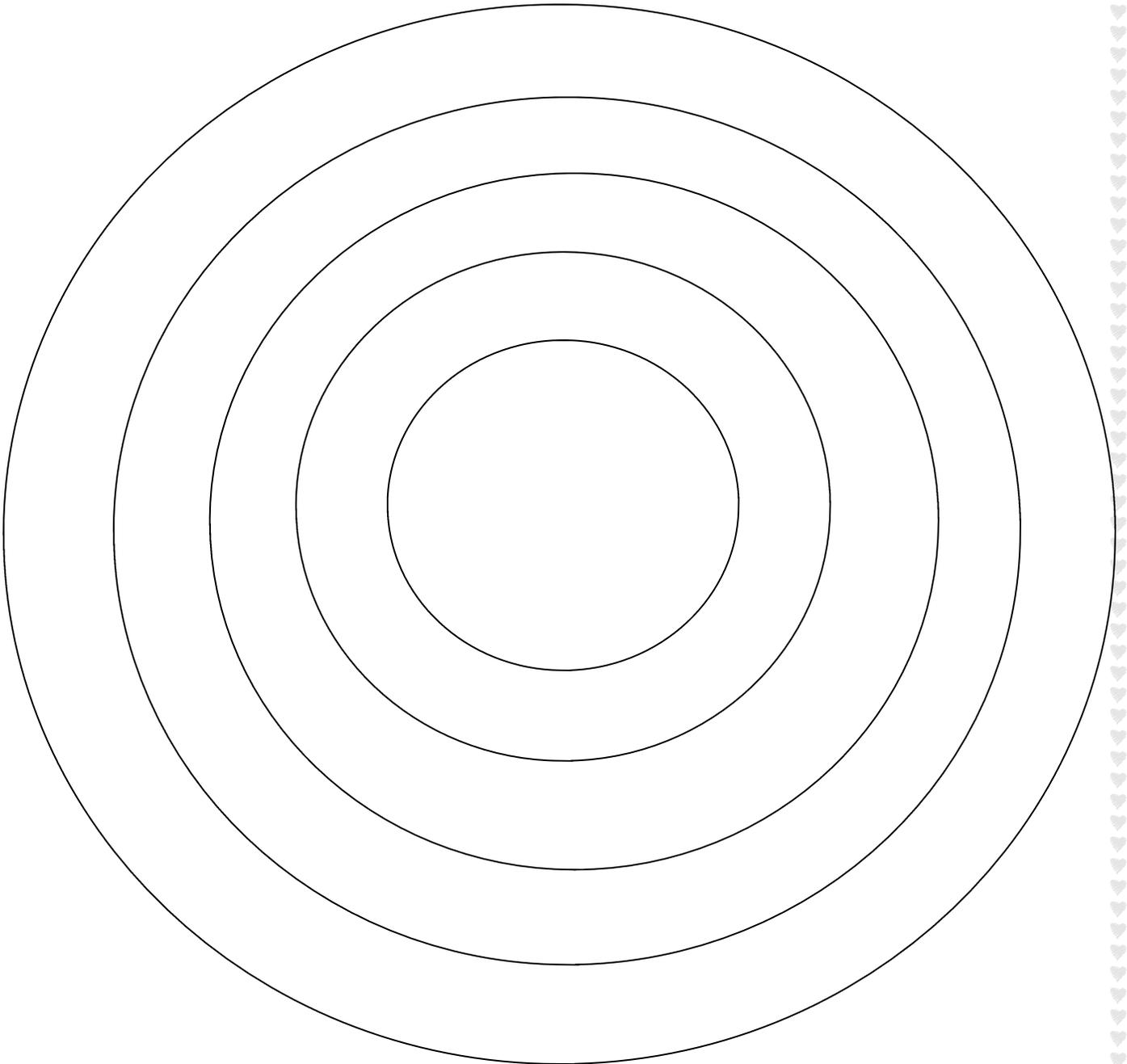
Nous avons besoin d'aimer et être aimé, de faire partie d'un groupe, de nous sentir acceptés au sein d'une communauté, d'une famille, d'une classe ou d'une école.



Comment ce besoin peut-il être satisfait dans notre classe?

Ton réseau social

1. Dans le premier cercle, écris le nom des membres de ta famille (père, mère, frère, sœur)
2. Dans le deuxième cercle écris le nom des membres de ta famille élargie avec qui tu as un lien privilégié (cousin, grands-parents, oncle, tante).
3. Dans le troisième cercle, écris le nom de tes meilleurs amis.
4. Dans le quatrième cercle, écris le nom de tes autres amis, de tes connaissances.
5. Dans le cinquième cercle, écris le nom des adultes qui peuvent t'aider (enseignants, médecin, dentiste)



Les 15 clefs de l'amitié

1. Faire le premier pas : Après tout, qu'est-ce que l'on risque ? Un coup de fil, une invitation à déjeuner, une proposition de sortie sont peut-être le début d'une nouvelle amitié.
2. Doser ses exigences : On ne peut attendre de l'autre qu'il nous apporte tout ce dont nous avons besoin. Avec chacun, nous partageons des choses différentes. Des amis pour la conversation, pour l'art, les expositions, les courses... Des amis à qui on confie des épisodes de sa vie et qui vibrent pour avoir connus les mêmes. Ceux avec qui on peut parler divorce... ou de la mort des parents...".
3. Ne pas être dépendant : Il ou elle n'est pas disponible ? Ce n'est pas si grave. Nous pouvons aller seul en balade ou inviter la voisine qui, justement, en meurt d'envie.
4. Ne rien demander en échange : L'amitié rime mal avec comptabilité. Ce qui fait tout son prix, c'est précisément sa gratuité : "Je te donne parce que je t'aime." Ce qui ne veut pas dire qu'il faut en faire trop. Chacun a droit à son jardin secret.
5. Savoir écouter : Combien d'occasions ratées pour n'avoir pas su écouter au bon moment ? Les amis sont d'abord ceux qui savent se taire et être disponibles quand on en a besoin.
6. Respecter le secret : Une confidence, un détail de la vie privée... l'autre nous a fait confiance. Savoir garder le silence est la preuve que cette confiance est méritée.
7. Être souple : Une invitation qui tombe à l'heure du rendez-vous chez le coiffeur, une sortie au moment d'un bon film... pourquoi refuser ? On peut toujours s'arranger. A trop vouloir imposer ses propres désirs, on finit par décourager l'ami.
8. Être là en cas de coup dur : C'est la première chose que nous attendons de nos amis. Chacun trouve, selon son caractère, la façon d'être présent et de montrer son affection.
9. Prendre les gens comme ils sont : Nous avons tous nos défauts ; c'est aussi ce qui fait notre charme. Inutile de demander aux autres de changer... Les choses sont tellement plus simples quand on peut rester soi-même sans crainte d'être critiqué.
10. Accepter les différences : C'est ce qui fait tout l'intérêt d'une relation. On n'est pas d'accord sur tout, et alors ? L'autre a peut-être une façon de voir les choses ou de penser la vie qui peut enrichir notre propre jugement.
11. Ne pas juger : L'autre a fait une erreur ou s'est comporté d'une façon qui nous déplaît ? Inutile de le critiquer. Il vaut mieux essayer de comprendre. Ce qui n'empêche pas la franchise : "voilà ce que je pense, mais tu fais ce que tu veux".

12. Se donner du temps : A force de multiplier les sorties et les activités, on risque de perdre de vue l'essentiel. Parfois, il peut être plus agréable d'en faire un peu moins et d'organiser de vraies occasions de partage avec les gens que l'on aime.
13. Créer des moments conviviaux : Les repas entre amis, les sorties, les promenades, toutes les occasions sont bonnes pour vivre des situations chaleureuses et compli-cées.
14. Partager ce que l'on aime : Un livre, un disque, un film, une balade à pied, la visite d'un musée... l'amitié a besoin de ces "carburants" pour vivre et se développer. C'est aussi en faisant ensemble que l'on apprend à s'apprécier mutuellement.
15. Faire signe : Un petit bonjour, une carte postale, un cadeau... sont autant de fa-çons de dire : "Je pense à toi". Avec de petites attentions, on entretient l'amitié.

Il est agréable d'être important, mais il est encore plus impor-tant d'être agréable.

Reste honnête et sincère, cela ne te fera pas gagner des amis, mais tu gar-deras les vrais.

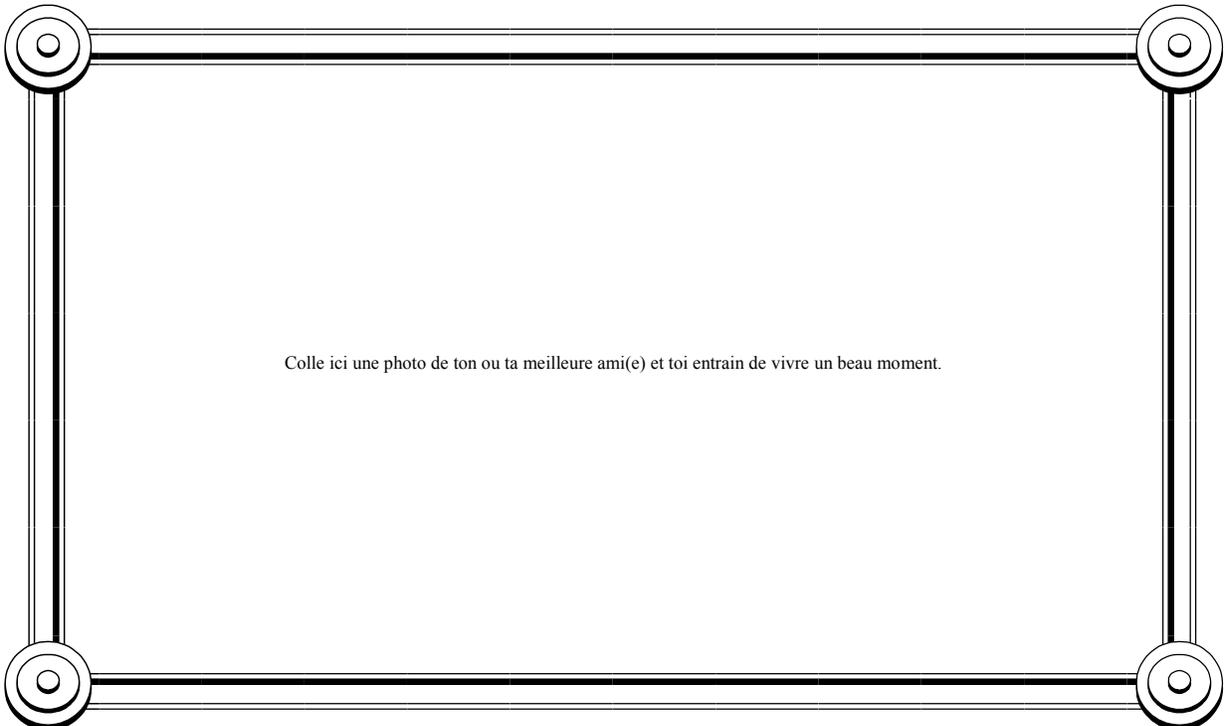


La seule façon de se faire un ami, est d'en être un.

Le bonheur, c'est prendre conscience de la chance qu'on a d'avoir de si bons amis :)

L'amitié

Demande à ton ou ta meilleur(e) ami(e) de t'écrire un petit message.



Colle ici une photo de ton ou ta meilleure ami(e) et toi entrain de vivre un beau moment.

Ce que j'aime le plus chez ma fille:

Elle est belle comme _____ .
Elle est habile à _____ .
Elle est si intelligente quand _____ .
Elle est si _____ avec les autres.
Elle est surtout _____ .
Elle est si gentille quand _____ .
Son (sa) _____ m'impressionne.
J'apprécie sa façon de _____ .
J'apprécie son attitude face à _____ .
J'apprécie son sens de _____ .
J'apprécie sa sensibilité face à _____ .
Finalement, je l'aime surtout pour _____ .

Signature du papa: _____

Ce que j'aime le plus chez mon fils:

Il est beau comme _____ .
Il est habile à _____ .
Il est si intelligent quand _____ .
Il est si _____ avec les autres.
Il est surtout _____ .
Il est si gentil quand _____ .
Son (sa) _____ m'impressionne.
J'apprécie sa façon de _____ .
J'apprécie son attitude face à _____ .
J'apprécie son sens de _____ .
J'apprécie sa sensibilité face à _____ .
Finalement, je l'aime surtout pour _____ .

Signature de papa: _____

Ce que j'aime le plus chez ma fille:

Elle est belle comme _____ .
Elle est habile à _____ .
Elle est si intelligente quand _____ .
Elle est si _____ avec les autres.
Elle est surtout _____ .
Elle est si gentille quand _____ .
Son (sa) _____ m'impressionne.
J'apprécie sa façon de _____ .
J'apprécie son attitude face à _____ .
J'apprécie son sens de _____ .
J'apprécie sa sensibilité face à _____ .
Finalement, je l'aime surtout pour _____ .

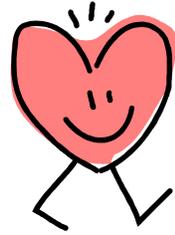
Signature de maman: _____

Ce que j'aime le plus chez mon fils:

Il est beau comme _____ .
Il est habile à _____ .
Il est si intelligent quand _____ .
Il est si _____ avec les autres.
Il est surtout _____ .
Il est si gentil quand _____ .
Son (sa) _____ m'impressionne.
J'apprécie sa façon de _____ .
J'apprécie son attitude face à _____ .
J'apprécie son sens de _____ .
J'apprécie sa sensibilité face à _____ .
Finalement, je l'aime surtout pour _____ .

Signature du papa: _____

S'apprécier et se le dire



Je suis certain de l'amour de ma mère parce que

Je suis certain de l'amour de mon père parce que

Ce que ma mère aime surtout de moi c'est

Ce que mon père aime surtout de moi c'est

Pour me faire aimer de mes parents, je dois

Ma mère me montre qu'elle m'aime de trois façons:

1. _____
2. _____
3. _____



Mon père me montre qu'il m'aime de trois façons:

1. _____
2. _____
3. _____



De toutes ces façons, celle que je préfère c'est



Voici comment je montre à mes parents que je les aime.

1. _____
2. _____
3. _____

Entre frères et sœurs

On se bagarre, on se chamaille, mais pour faire des bêtises on est toujours d'accord ! Fâchés pour un jour...

frère et sœur pour toujours !

Voici ce que j'aime de toi: (Demande à ton frère ou ta sœur de t'écrire un petit message.)

Colle ici une photo de ton frère (ou de ta sœur) et toi entrain de vivre un beau moment.

Les oies

Lorsque les oies volent en formation, elles vont environ 70 % plus vite que lorsqu'elles volent seules.



Les oies partagent la direction. Lorsque la meneuse fatigue, elle reprend sa place dans le V et une autre prend la tête.

Les oies tiennent compagnie à celles qui tombent. Lorsqu'une oie malade ou faible doit quitter la formation de vol, au moins une autre oie se joint à elle pour l'aider et la protéger.

En faisant partie d'une équipe, nous aussi nous pouvons faire beaucoup plus et beaucoup plus rapidement. Les mots d'encouragement et d'appui (comme les cris de l'oie) contribuent à inspirer et à stimuler ceux qui sont en première ligne, les aidant à soutenir le rythme, les tensions et la fatigue quotidienne.

Il y a enfin la compassion et l'altruisme envers ceux qui appartiennent à l'ultime équipe que représente l'humanité...

La prochaine fois que vous verrez une formation d'oies, rappelez-vous que c'est à la fois un enrichissement, un défi et un privilège que d'être membre à part entière d'une équipe.

Colle ici une photo de chacun des groupes dont tu fais partie.
(famille, Classe, sport, etc.)

L'enfer et le paradis

Un saint homme tenait un jour une conversation avec Dieu. Il lui dit :

- Seigneur, j'aimerais savoir comment est le paradis et comment est l'enfer.

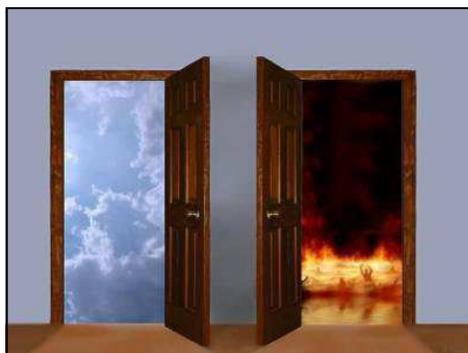
Dieu conduisit le saint homme vers deux portes. Il ouvrit l'une des portes et lui permit de regarder à l'intérieur. Au milieu de la pièce, il y avait une immense table ronde. Au milieu de cette table, il y avait une grosse marmite contenant un ragoût à l'arôme délicieux. Le saint homme saliva d'envie. Les personnes assises autour de cette table étaient maigres, livides et malades. Elles avaient toutes l'air affamées. Elles tenaient des cuillères aux très longs manches, attachées à leurs bras. Toutes pouvaient atteindre le plat de ragoût et cueillir une cuillerée. Mais, comme le manche de la cuillère était plus long que leurs bras, elles ne pouvaient ramener les cuillères dans leur bouche. Le saint homme frissonna à la vue de leur misère et de leurs souffrances. Dieu dit :

- Tu viens de voir l'enfer.

Dieu et le saint homme se dirigèrent vers la seconde porte. Dieu l'ouvrit. La scène était identique à la précédente. Il y avait la grande table ronde, la marmite de délicieux ragoût qui fit encore saliver le saint homme. Les personnes autour de la table étaient également équipées des cuillères aux longs manches. Cette fois, cependant, les gens étaient bien nourris, replets, souriants et se parlaient les uns aux autres en riant. Le saint homme dit à Dieu :

- Je ne comprends pas !

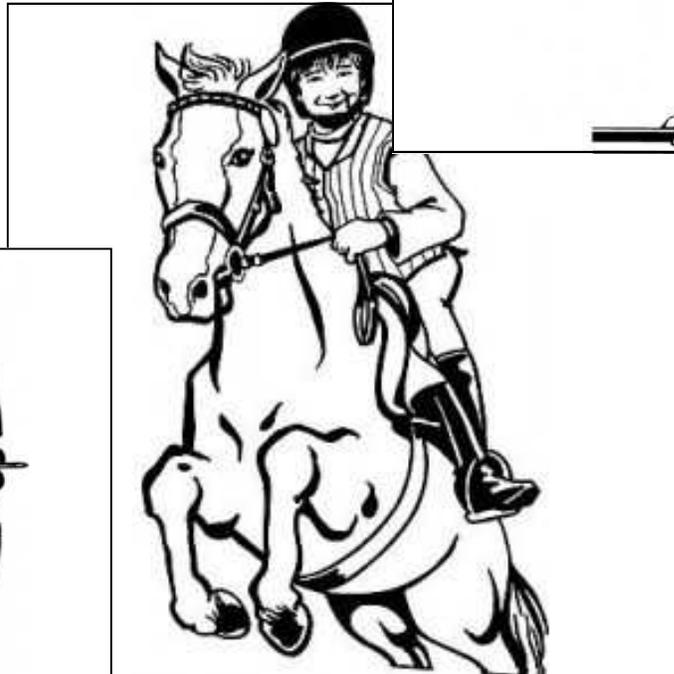
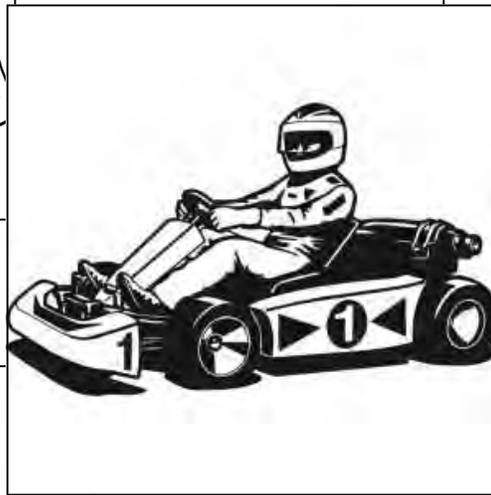
- C'est simple, répondit Dieu. Ils ont appris à se nourrir les uns les autres tandis que les gloutons et les égoïstes ne pensent qu'à eux-mêmes.



En 2014, je veux avoir, être et faire...

Le sentiment de compétence

Que fais-tu de bien? De quoi es-tu fier?





Mes exploits

Colle des photos de toi entrain de faire quelque chose de vraiment très bien.

Le besoin de pouvoir

Nous avons besoin d'être utile et reconnu, chacun d'entre nous recherche une certaine forme d'influence ou d'impact, chacun souhaite être écouté et entendu, être bon dans un domaine ou dans un autre et se sentir important.

Comment ce besoin peut-il être satisfait dans notre classe?



Un premier pas vers le travail de Qualité pour un sentiment de fierté!

En classe, il y a des moments où nous sommes prêts à travailler fort et d'autres où nous choisissons de ne pas faire d'efforts. Tu as sûrement déjà remis un travail dont tu étais particulièrement satisfait sur le plan de la Qualité. L'inverse est probablement vrai... tu as sûrement déjà remis un travail que tu savais de Qualité douteuse.



Comment te sens-tu après ...

Un travail de qualité	Un travail passable

Selon toi, comment pourrait-on définir un travail de qualité?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____



🏆 Mon trophée 🏆



Explique la signification de ton trophée.

Bravo! #1

Félicitations!



Liberté

Tu peux choisir le bonheur!

Les réactions qui consistent à blâmer, se mettre en colère, se culpabiliser peuvent fonctionner temporairement, mais aucune de ces stratégies n'aide à surmonter les difficultés à long terme.

Nos vies, bonnes ou mauvaises, heureuses ou misérables, sont largement le produit de nos choix.

Fais attention à tes pensées,
Car elles se transforment en paroles.
Fais attention à tes paroles,
Car elles se transforment en actions.
Fais attention à tes actions,
Car elles se transforment en habitudes.
Fais attention à tes habitudes,
Car elles se transforment en caractère.
Fais attention à ton caractère,
Car il se transforme en destinée.

Frank Outlaw

Chaque fois qu'il t'arrive quelque chose dans ta vie, tu as toujours le choix d'être positif.

La légende veut que deux hommes d'affaires, possédant chacun une usine de fabrication de souliers, étaient partis explorer une île éloignée où un peuple peu connu vivait. Le premier revint très déçu en disant aux membres de sa compagnie: « Mauvaise nouvelle... Aucun des habitants de l'île ne porte de souliers. » À son tour, le deuxième homme d'affaires analysa le peuple éloigné. À son retour, il dit à sa compagnie: « Bonne nouvelle! Personne ne porte de souliers sur cette île! »

La liberté de choisir

Il nous arrive, de temps à autre, d'être déçus, blessés, frustrés ou de perdre quelque chose que l'on aime. Ceux qui atteignent leur but et qui réussissent ont appris à ne pas s'apitoyer sur leurs malheurs. Ils utilisent ces expériences, en apparence négative, à leur avantage. Réfléchis aux résultats positifs que pourraient avoir les expériences négatives suivantes. N'oublie pas, tu n'es pas responsable de tout ce qui t'arrive dans la vie, mais tu es libre de choisir ta façon de réagir et d'y faire face.

Une expérience négative	Un résultat positif
Ton meilleur ami déménage.	
Ton professeur te demande de recommencer un devoir.	
Tes parents décident de se séparer.	
Tu te casses la jambe, et tu dois porter un plâtre.	
Un camarade de classe dit que tu ne peux pas jouer dans l'équipe.	
Tu perds un objet précieux.	
Ton professeur te demande de faire quelque chose que tu ne sais pas faire.	
Des élèves de l'école se moquent de toi à ton retour à la maison.	

Il existe une seule chose qui empêche une personne de réaliser ses rêves: croire qu'ils sont irréalisables. (Paul Coelho)

Qui veut faire quelque chose trouve un moyen. Qui ne veut rien faire trouve une excuse. (Proverbe arabe)

Il est très important de te parler positivement dans ta tête. Tu dois croire que tu es capable de réussir. Chaque fois que tu auras une pensée négative, transforme-la en pensée positive et répète-la plusieurs fois.

Pensées négatives	Pensées positives
Je ne suis pas capable.	
Je suis poche.	
C'est trop difficile pour moi.	
Je ne comprends rien.	
Je n'ai pas de talent là-dedans.	
Je suis certain de ne pas avoir une bonne note.	
J'ai peur de « couler » mon année.	

Vieux conte chinois

Il était une fois un vieux sage habitant dans une contrée isolée; il possédait un cheval, son seul outil de travail et son seul moyen de communication avec ses lointains voisins. Un matin, se levant pour travailler aux champs, quelle ne fut pas sa surprise quand il se rendit compte que son cheval avait disparu. Ce n'est que bien plus tard que ses voisins vinrent lui rendre visite craignant qu'il ne lui soit arrivé quelque chose de grave. Quand ils apprirent que son cheval avait disparu, ils se mirent à le plaindre « C'est un grand malheur pour toi; perdre ton cheval, ton seul moyen de locomotion; tu dois être triste et désespéré ».

Le sage répondit : « Il n'y a aucune raison de se désespérer, ce qui m'arrive n'est pas réjouissant bien sûr; cela m'oblige à m'isoler un peu plus et surtout à changer mes habitudes de travail; mais le ciel en a décidé ainsi; est-ce un bien, est-ce un mal? l'avenir nous le dira ».

Plusieurs semaines passèrent, un matin, alors que notre vieux sage allait se rendre au champ, quelle ne fut pas sa surprise de voir son cheval de retour, qui plus est, avec une jument et une dizaine d'autres chevaux. Quand ses voisins apprirent cela, ils vinrent à nouveau lui rendre visite, et lui dirent : « Que tu es sage, vieil homme, que ta philosophie est riche; tu avais raison l'autre jour de ne pas te morfondre lorsque ton cheval avait disparu. Tu dois être maintenant le plus heureux des hommes; te voilà le plus riche de la contrée avec cette horde de chevaux ». Le sage de répondre: « Bien sûr que je suis content; mais ce n'est pas pour cela que je vais changer mes habitudes ou sombrer dans la facilité, je considère cela comme un don du ciel; est-ce un bien, est-ce un mal ? l'avenir nous le dira ».

Quelques semaines passèrent quand le vieil homme reçut la visite de son petit-fils; ce garçon jeune et impétueux voulut monter l'un des chevaux sauvages; celui-ci se cabra et le jeune homme se cassa la jambe dans sa chute. De nouveau les voisins revinrent le voir et lui dirent : « C'est encore toi qui avais raison, vieil homme; tu avais raison de ne pas trop te réjouir de ce qui venait de t'arriver, tu es maintenant dans le malheur. A cause de toi et de tes chevaux, ton petit-fils vient de se casser la jambe. Tu dois te sentir profondément coupable ». Le sage leur répondit : « J'ai été effectivement affecté par la chute de mon petit-fils, mais sans plus. Je ne suis pas maître de sa destinée, et s'il était écrit dans le grand livre que cet accident devait avoir lieu, cela aurait pu lui arriver n'importe où ailleurs; dans le désert par exemple : c'était alors la mort assurée. Je ne me sens en aucune façon responsable, ce qui ne m'empêche pas de l'aider et de le soigner'.

Sur ces entrefaites, une guerre éclate entre deux contrées rivales; tous les jeunes furent enrôlés de force; la violence de la bataille entraîna un terrible massacre. Seul le petit-fils en réchappa, n'ayant pas été enrôlé à cause de sa jambe cassée. Le vieux sage avait eu une nouvelle fois raison. »



La vie est injuste! Et alors...

«Quand on se regarde, on se désole, quand on se compare, on se console.»

Il y a pire que moi...

Il y a moi!

Il y a mieux que moi...

La vie est injuste, c'est vrai! Mais plutôt que de toujours envier ce que les autres possèdent, concentre ton énergie à profiter de ce que tu as reçu comme cadeau de la vie. Tu es unique, tu as de la chance d'être ce que tu es. Le bonheur, c'est d'apprécier ce que l'on a et d'en faire quelque chose de bien et de beau.

Ho'Oponopo quoi?

Le Ho'oponopono (ho-o-pono-pono, parfois traduit en « remettre les choses en ordre », « rétablir l'équilibre ») est une tradition sociale et spirituelle de repentir et de réconciliation des anciens Hawaïens.

Chacun de nous est responsable de tous les maux et souffrances que vivent les Êtres sensibles et la Terre. En guérissant en nous cette part d'ombre, nous guérissons la planète entière. On peut faire Ho'Oponopono à tout moment de la journée, aussi souvent que l'on veut et pour toutes les situations que l'on voudrait voir transformer.

Méthode :

- Pensez à ce que vous voulez changer,
 - Dites « Divinité (ou qui que ce soit à votre convenance), nettoie en moi toutes les mémoires qui produisent... (ce que vous voulez changer),
 - Je regrette,
 - Pardonne-moi,
 - Merci,
 - Je T'aime »
- et répétez plusieurs fois « Merci, je T'aime »...



Je regrette = vous reconnaissez votre responsabilité (vos propres émotions de haine et de violence, même si elles n'ont pas de rapport avec le sujet traité, sont venues grossir les côtés sombres qui regroupent toutes ces émotions)

Pardonne-moi = vous demandez à l'Énergie d'Amour Universel de vous pardonner à vous-mêmes

Merci = gratitude, foi que tout sera fait pour le mieux

Je T'aime = permet la transmutation de l'énergie bloquée en énergie circulante.

Alors? Qu'aimerais-tu changer dans ta vie?

Le besoin de liberté

Nous avons besoin de faire des choix, de dire non ou oui, de prendre des décisions selon nos goûts et d'assumer les conséquences de nos choix.

Comment ce besoin peut-il être satisfait dans notre classe?



La richesse

Un jour, le père d'une très riche famille amène son fils à la campagne pour lui montrer comment les gens pauvres vivent. Ils y passent quelques jours sur la ferme d'une famille qui n'a pas beaucoup à leur offrir.

Au retour, le père demande à son fils : "As-tu aimé ton séjour?"

- C'était fantastique, papa".

- As-tu vu comment les gens pauvres vivent ?" demande encore le père.

- Ah oui" répond le fils.

- Alors qu'as-tu appris ?"

Le fils lui répond :

"J'ai vu que nous n'avons qu'un chien, alors qu'ils en ont quatre.

Nous avons une piscine qui fait la moitié du jardin et ils ont une grande rivière.

Nous avons des lanternes dans notre jardin et eux ont des étoiles partout dans le ciel.

Nous avons une immense galerie à l'avant, et eux ont l'horizon.

Nous avons un domaine, mais eux ont des champs à perte de vue.

Nous avons des serviteurs alors qu'eux servent les autres.

Nous achetons nos denrées et eux les cultivent.

Nous avons des murs autour de la propriété pour nous protéger, eux ont des amis qui les protègent."

Le père en resta muet.

Le fils rajouta : "Merci papa de m'avoir montré tout ce que nous n'avons pas."

Trop souvent nous oublions ce qui nous est acquis pour nous morfondre sur ce que nous n'avons pas...

Ce qui est un objet sans valeur pour un, peut très bien être un trésor pour un autre.

Ce n'est qu'une question de perspective.

C'est à se demander ce qui arriverait si on rendait grâce pour tout ce que nous avons, au lieu d'en vouloir plus.

Apprenez à apprécier ce que vous avez!



Tu crois ton rêve irréalisable?

Pourtant, quand le petit Neil à dit à son père:

« Papa, j'irai sur la lune quand je serai grand! »

Celui-ci lui a répondu: « Mais c'est impossible mon garçon! La lune est à une distance de 384 402 km. C'est beaucoup trop loin. »



Ne laisse jamais personne te dire que tu n'es pas capable, même pas moi. Si tu as un rêve, tu dois le protéger. Tu verras que les gens incapables d'y arriver feront tout pour te décourager. Si tu veux vraiment quelque chose, il faut te battre.



Will Smith dans le film « À la poursuite du bonheur ».

Quand le réveille-matin sonne, il y a ceux qui se recouchent pour continuer à rêver et il y a ceux qui se lèvent pour réaliser leurs rêves.



La course des grenouilles

Une fois par an, dans le monde des grenouilles, une course était organisée. Tous les ans cette course avait un objectif différent. Cette année là, il fallait arriver au sommet d'une vieille tour. Toutes les grenouilles de l'étang se rassemblèrent pour les voir et les encourager.

Et la course commença ...

Une fois la course engagée, les grenouilles ne croyaient pas possible que les concurrents atteignent la cime de la tour.

Et toutes les phrases que l'on entendit furent :

« Impossible ! Elles n'y arriveront jamais ! » et on pouvait encore entendre ci et là :

« Leur physionomie ne leur permet pas d'y arriver ! »,

« Elles vont se dessécher avant d'y arriver »,...

Les grenouilles commencèrent à se décourager les unes après les autres.

Toutes, sauf quelques unes qui, courageusement, continuèrent à grimper.

Et les gens continuèrent à crier :

« Vraiment pas la peine ! Personne ne peut y arriver, regarde, elles ont presque toutes abandonné ! »

Et les dernières grenouilles s'avouaient vaincues, sauf une qui continuait de grimper envers et contre tout.

Seule et au prix d'un énorme effort, atteignit la cime de la tour...

Les autres, stupéfaites, voulurent savoir comment elle y était arrivée.

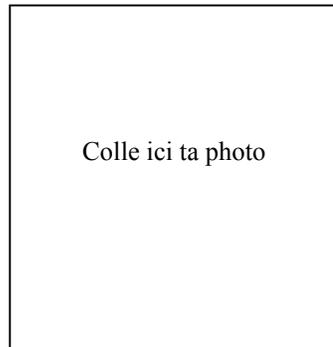
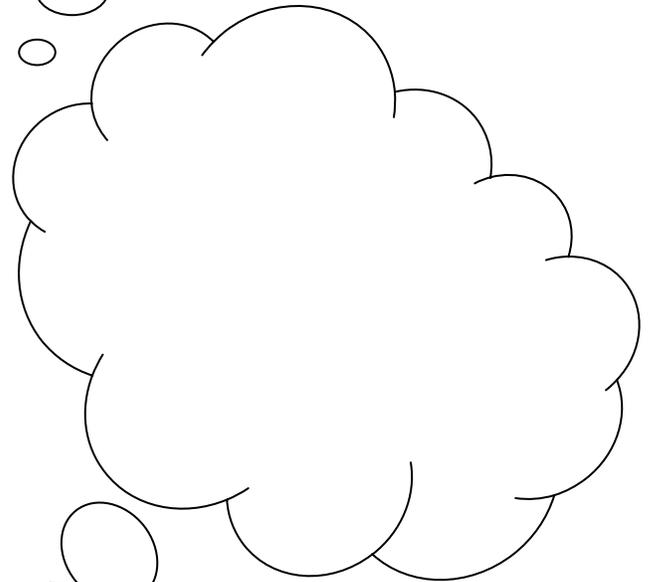
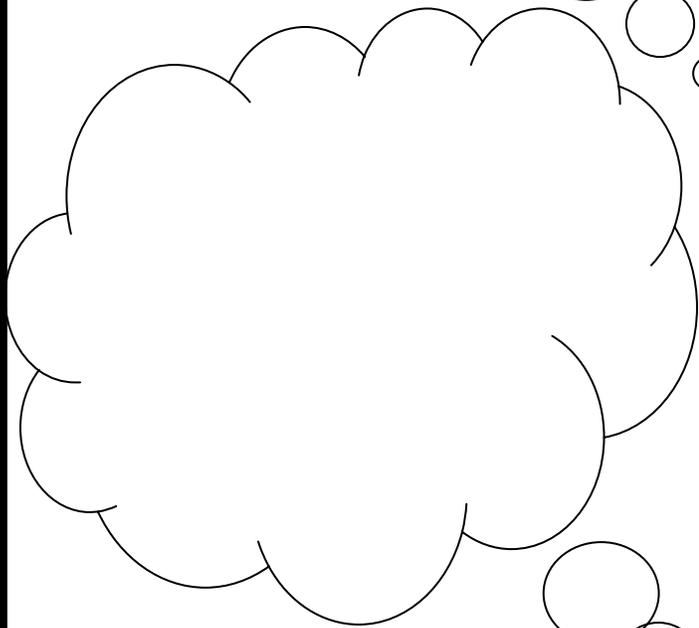
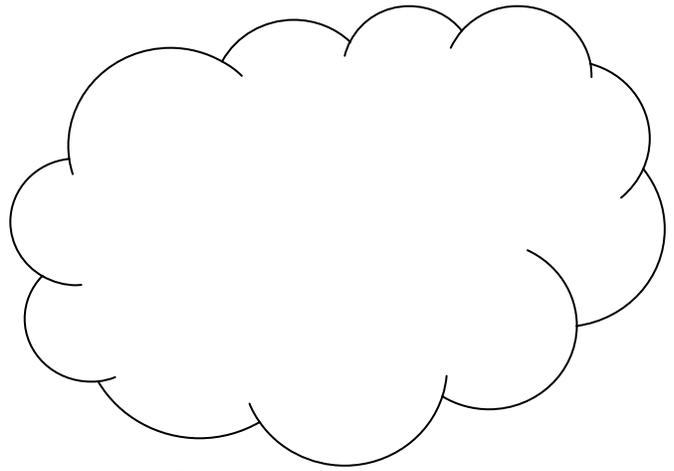
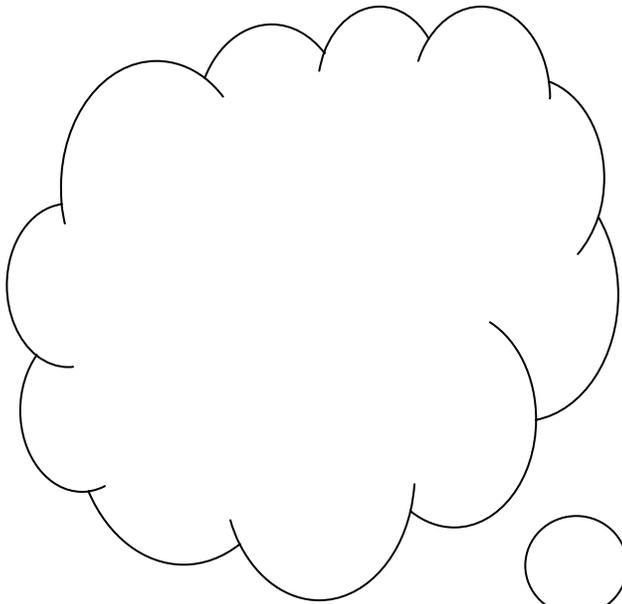
L'une d'entre elles s'approcha pour lui demander comment elle avait réussi l'épreuve

Et elle découvrit...

Qu'elle était sourde !



Note les pensées positives qui t'aident à réussir.



Colle ici ta photo

Les émotions

Déjà à notre naissance, nous aimons être confortable, ressentir des sensations agréables, avoir nos besoins satisfaits, être au chaud, se sentir bien, et à l'opposé, nous détestons vivement l'inconfort, la douleur, le froid, la faim, la soif, etc. Et cela durera toute notre vie. En effet l'être humain recherche sa satisfaction, son bien-être, son avantage, la satisfaction de ses besoins, de son bonheur... Le fait de toujours rechercher la satisfaction de nos besoins explique la plupart de nos comportements et de nos décisions. Nous désirons être heureux et nous sommes attirés par ce qui nous apparaît le plus avantageux, c'est pourquoi nous fuyons le malheur et la douleur.

Plus tu vieillis, plus tu as ta propre façon d'interpréter le monde qui t'entoure. Cette vision du monde se modifiera sans cesse selon les expériences que tu vivras. À l'intérieur de toi, tu te formeras des images d'un monde de qualité qui t'indiqueront la route à prendre pour obtenir un maximum de bonheur.

Ce qui te laissera savoir si tu combles ou non tes besoins fondamentaux et ainsi être heureux s'appelle « les signaux ». Nous avons une image mentale de ce que représente pour nous une expérience de grande qualité. Au même moment, par nos sens et nos perceptions, nous évaluons ce qui se passe dans le monde réel. Nous comparons constamment la situation réel avec celle que nous avons imaginé.

Si l'image que nous vivons dans le monde réel ressemble à celle que nous avons dans notre tête (monde qualité), nous ressentons un signal positif. Au contraire, si ce que nous vivons diffère de notre monde de qualité, alors nous recevons un signal négatif. Ces signaux sont vitaux. Sans eux, nous ne saurions pas si nos besoins fondamentaux sont satisfaits, ni si nous sommes heureux ou malheureux.

Les signaux ne durent qu'un court instant, nous le ressentons à l'intérieur de nous. Ils nous poussent à continuer un comportement ou à le changer. Cela prend beaucoup de pratique pour arriver à reconnaître ces petits signaux chaque jour et agir en conséquence. L'effort en vaut la peine, car il enrichit notre vie.

Nos signaux négatifs nous informent que le monde n'est pas comme nous le voudrions et que nos besoins ne sont pas satisfaits. Pour éliminer le signal négatif, nous devons faire quelque chose de différent, quelque chose qui nous aidera à satisfaire nos besoins de façon plus efficace. Attention, tu pourras satisfaire ton besoin pour être heureux à court terme ou à long terme.



Je sais que je suis heureux quand... Mes signaux positifs

Colle des photos de toi entrain d'avoir du plaisir!



Je sais que je ne suis pas heureux quand... Mes signaux négatifs

Les émotions

Une émotion c'est la façon dont nous nous sentons. Il y a des émotions positives et des émotions négatives. Ainsi, la joie, émotion positive, correspond à la tristesse, émotion négative. Chaque émotions va d'un pôle positif à un pôle négatif.

Pour tous les sentiments négatifs,	Tristesse Culpabilité Hostilité Honte Aversion Insécurité Dévalorisation Découragement Désespoir	Joie Sérénité Acceptation Fierté Amour Sécurité Saine vision de soi Courage Espoir	il y a une contre partie positive.
------------------------------------	--	--	------------------------------------

Les émotions portent plusieurs noms pour offrir plus de nuances.

Pour l'insécurité, on peut dire nerveux, soucieux, inquiet, craintif, peureux, angoissé, paniqué, anxieux, horrifié.

Pour la joie, on peut dire content, satisfait, ravi, heureux.

Pour la tristesse, on peut dire peiné, déçu, chagriné, mélancolique, ennuyé, tracassé, embarrassé, désappointé, malheureux, désespéré.

Pour la colère, on peut dire fâché, agressif, irrité, agacé, furieux, énervé.



Plus tu connais de synonymes pour exprimer ce que tu ressens, plus tu seras en mesure de te comprendre et de bien choisir les gestes à poser pour trouver le bonheur.

Mais d'où viennent nos émotions? Qu'est-ce qui les causes en nous?

Étape 1: Un événement survient.

Étape 2: Notre pensée interprète l'événement.

Étape 3: Nous ressentons un émotion.

**Ce n'est pas l'événement qui cause les émotions,
mais la façon dont nous l'interprétons.**

Je te donne un exemple:

Étape 1: Un événement survient. La directrice se présente à la porte de la classe.

Étape 2: Ta pensée interprète l'événement et tu te dis « Je suis certain qu'elle vient me chercher pour la bataille de ce midi... »

Étape 3: Tu ressens une émotion: la peur de te faire disputer.

Continuons avec le même exemple, mais avec une interprétation différente.

Étape 1: Un événement survient. La directrice se présente à la porte de la classe.

Étape 2: Ma pensée interprète l'événement et je me dis «Génial! Elle vient m'annoncer que mon projet est accepté! »

Étape 3: Je ressens une émotion: la joie de pouvoir faire mon projet.

Toujours avec le même exemple....

Étape 1: Un événement survient. La directrice se présente à la porte de la classe.

Étape 2: Ta pensée interprète l'événement et tu te dis « J'espère qu'elle vient me porter mon diplôme! »

Étape 3: Tu ressens une émotion: l'espoir d'être récompensé.

Donc, pour le même événement, trois émotions différentes... Ce sont tes pensées à propos des événements qui déterminent tes émotions et jamais les événements. Tu as le libre-arbitre. Tu peux choisir de transformer tes pensées perturbatrices par des pensées positives. C'est une habitude à prendre.



À toi de jouer :)

Étape 1: (Événement) Tu apprends que tu devras suivre des cours privés durant l'été.

Étape 2: (Pensée)

Étape 3: (Émotions) _____

Étape 1: (Événement) Il est impossible d'arrêter l'école avant l'âge de 16 ans.

Étape 2: (Pensée)

Étape 3: (Émotions) _____

Étape 1: (Événement) Tes parents ne veulent pas que tu joues aux jeux vidéo durant la semaine..

Étape 2: (Pensée)

Étape 3: (Émotions) _____

Étape 1: (Événement) Un élève t'insulte et te dit que tu es con.

Étape 2: (Pensée)

Étape 3: (Émotions) _____

Lorsque tu ressentiras une émotion négative, demande-toi
s'il est possible de voir la situation autrement. La meilleure façon d'être heureux
est d'avoir un esprit flexible.



Modifier nos croyances

Les 4 accords toltèques, puis le 5e accord sont des livres du chamman **Don Miguel Ruiz**, qui évoque des principes de vie simples pour avoir conscience du moment présent, modifier les croyances.



1— **Que votre parole soit impeccable.**

Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez.

N'utilisez pas la parole contre vous-même, ni pour médire d'autrui.

2— **Quoiqu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle.**

Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve.

Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.

3— **Ne faites pas de suppositions.**

Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs.

Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames.

4— **Faites toujours de votre mieux.**

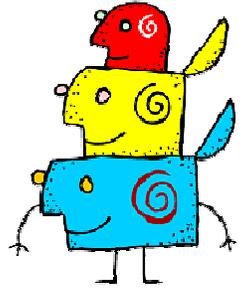
Votre « mieux » change d'instant en instant.

Quelles que soient les circonstances faites simplement de votre mieux et vous éviterez de vous juger, de vous culpabiliser et d'avoir des regrets.

5— **Soyez sceptique, et apprenez à écouter.**

Ne vous croyez pas vous-même, ni personne d'autre. Utilisez la force du doute pour remettre en question tout ce que vous entendez : est-ce que c'est « vraiment » la vérité ? Écoutez l'intention qui sous-tend les mots et comprenez le véritable message.

L'ouverture d'esprit



Vrai ou faux?

* Certains événements sont stressants.

* Des paroles peuvent blesser.

* Certaines actions ne se font pas.

* Il existe des personnes intéressantes.

* La réussite démontre notre valeur personnelle.

* Certains enfants sont paresseux.

* Les garçons sont plus forts que les filles.

* On doit toujours dire la vérité.

Le test des trois passoires

Œocrate avait, dans la Grèce antique, une haute réputation de sagesse. Quelqu'un vint un jour trouver le grand philosophe et lui dit :



« Sais-tu ce que je viens d'apprendre sur ton ami ? »

« Un instant, répondit Œocrate. Avant que tu me racontes tout cela, j'aimerais te faire passer un test rapide. Ce que tu as à me dire, l'as-tu fait passer par les trois passoires ?

Mais oui, reprit Œocrate, avant de raconter toutes sortes de choses sur les autres, il est bon de prendre le temps de filtrer ce que l'on aimerait dire. C'est ce que j'appelle le test des trois passoires.

La première passoire est celle de la VÉRITÉ.

« As-tu vérifié si ce que tu veux me raconter est VRAI ? »

« Non, pas vraiment, je n'ai pas vu la chose moi-même, je l'ai seulement entendu dire. »

« Très bien ! Tu ne sais donc pas si c'est la vérité. »

Voyons maintenant, essayons de filtrer autrement, en utilisant une deuxième passoire, celle de la BONTÉ.

« Ce que tu veux m'apprendre sur mon ami, est-ce quelque chose de BIEN ? »

« Ah non, au contraire ! J'ai entendu dire que ton ami avait très mal agi. »

« Donc, continue Œocrate, tu veux me raconter de mauvaises choses sur lui et tu n'es pas sûr qu'elles soient vraies. Ce n'est pas très prometteur !

Mais tu peux encore passer le test, car il reste une passoire : celle de l'UTILITÉ.

« Est-il UTILE que tu m'apprennes ce que mon ami aurait fait ? »

« Utile ? Non, pas vraiment, je ne crois pas que ce soit utile. »

« Alors, conclut Œocrate, si ce que tu as à me raconter n'est ni VRAI, ni BIEN, ni UTILE, pourquoi vouloir me le dire ? Je ne veux rien savoir. De ton côté, tu ferais mieux d'oublier tout cela. »

Penser par soi-même

Il est important de ne pas faire son jugement en fonction de celui des autres, et ne pas prendre pour « argent comptant » ce qui est dit ou suggéré par les médias, la publicité, les responsables politiques. Fais usage de ton libre-arbitre et de ton discernement. Pose-toi toujours la question de savoir ce que TU penses, en fonction de ta vision et de ce que tu ressens réellement. Tout en étant ouvert et tolérant vis à vis des autres visions ou perceptions.

Être à l'écoute de ton intuition, c'est essayer d'écouter ce que tu ressens profondément. Lorsque nous devons faire un choix, nous devons essayer d'être attentif aux sentiments et aux sensations que suscitent les différents choix possibles. S'agit-il d'un sentiment de bien-être ou de malaise? De légèreté ou de lourdeur?...

Beaucoup de personnes pensent en noir et blanc, c'est à dire de façon binaire: bien ou mal, vrai ou faux, noir ou blanc. Les conséquences du mode de pensée binaire sont le dualisme, l'absence de nuances, l'intolérance, et finalement la violence et les guerres.

Un progrès réalisé par de plus en plus de personnes consiste à penser en "niveaux de gris", c'est à dire à distinguer des nuances entre les opposés. Des nuances de gris apparaissent alors entre le noir et le blanc. Cela permet à la réflexion de devenir un peu plus subtile, et aussi, un peu plus proche de la vérité.

Mais l'idéal est de parvenir à voir la réalité EN COULEUR.



Dans le ventre d'une mère, deux bébés discutent.



Bébé 1 : Et toi, tu crois à la vie après l'accouchement ?

Bébé 2 : Bien sûr. C'est évident que la vie après l'accouchement existe. Nous sommes ici pour devenir forts et nous préparer pour ce qui nous attend après.

Bébé 1: Pffff... tout ça, c'est insensé. Il n'y a rien après l'accouchement ! A quoi ressemblerait une vie hors du ventre ?

Bébé 2 : Eh bien, il y a beaucoup d'histoires à propos de "l'autre côté"... On dit que, là-bas, il y a beaucoup de lumière, beaucoup de joie et d'émotions, des milliers de choses à vivre... Par exemple, il paraît que là-bas on va manger avec notre bouche.

Bébé 1 : Mais c'est n'importe quoi ! Nous avons notre cordon ombilical et c'est ça qui nous nourrit. Tout le monde le sait. On ne se nourrit pas par la bouche ! Et, bien sûr, il n'y a jamais eu de revenant de cette autre vie... donc, tout ça, ce sont des histoires de personnes naïves. La vie se termine tout simplement à l'accouchement. C'est comme ça, il faut l'accepter.

Bébé 2 : Et bien, permet moi de penser autrement. C'est sûr, je ne sais pas exactement à quoi cette vie après l'accouchement va ressembler, et je ne pourrais rien te prouver. Mais j'aime croire que, dans la vie qui vient, nous verrons notre maman et elle prendra soin de nous.

Bébé 1 : "Maman" ? Tu veux dire que tu crois en "maman" ??? Ah ! Et où se trouve-t-elle ?

Bébé 2 : Mais partout, tu vois bien ! Elle est partout, autour de nous ! Nous sommes faits d'elle et c'est grâce à elle que nous vivons. Sans elle, nous ne serions pas là.

Bébé 1 : C'est absurde ! Je n'ai jamais vu aucune maman donc c'est évident qu'elle n'existe pas.

Bébé 2 : Je ne suis pas d'accord, ça c'est ton point de vue. Car, parfois lorsque tout devient calme, on peut entendre quand elle chante... On peut sentir quand elle caresse notre monde... Je suis certain que notre Vraie vie va commencer après l'accouchement...

Mais qu'est-ce que les autres vont penser?

Quoi que tu fasses, les autres vont porter un jugement sur toi. C'est la nature de l'humain. Toi aussi, à l'occasion, tu portes un jugement rapide sur une personne que tu ne connais pas... Ce que tu penses de cette personne est ton opinion et non la vérité, puisque tu connais qu'une petite partie de cette personne. Tu ne connais pas sa vie, ses rêves, ses problèmes...

C'est la même chose en ce qui te concerne, quand tu fais quelque chose, les autres ont une opinion de toi qui est peut-être vraie, peut-être fautive, toi seul le sais. Alors, quand tu n'es pas certain, aussi bien faire quelque chose qui te plaît et qui te ressemble. De toute façon, on ne peut pas faire l'unanimité.

Quand on essaie de plaire aux autres, on se fait dire qu'on n'a pas de personnalité, quand on fait à sa tête, on se fait dire qu'on n'est pas à l'écoute des autres. Quand on ne fait rien du tout, on se fait dire qu'on aurait dû faire quelque chose. Si on fait quelque chose, on se fait dire que ce n'est pas la bonne chose. Quand on pense qu'on a enfin fait la bonne affaire, ce n'était pas au bon moment! Il y aura toujours des gens qui ne seront pas d'accord avec toi. Aussi bien faire ce qui te convient selon tes valeurs, tes goûts et de t'assumer pleinement.

Quand tu n'auras plus peur d'être jugé, que tu agiras sans te soucier du regard des autres, tu pourras commencer à vivre ta vie à toi, celle qui te ressemble. Et étrangement, tu t'apercevras que tu juges beaucoup moins les autres...



Le père, l'enfant et l'âne

Un enfant demande à son père :

- Dis papa, quel est le secret pour être heureux ?

Alors le père demande à son fils de le suivre, ils sortent de la maison, le père sur leur vieil âne et le fils suivant à pied.

Et les gens du village de dire :

- Mais quel mauvais père qui oblige ainsi son fils d'aller à pied !
- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison, dit le père.

Le lendemain ils sortent de nouveau, le père ayant installé son fils sur l'âne et lui marchant à côté. Les gens du village dirent alors :

- Quel fils indigne, qui ne respecte pas son vieux père et le laisse aller à pied !
- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Le jour suivant ils s'installent tous les deux sur l'âne avant de quitter la maison. Les villageois commentèrent en disant :

- Ils ne respectent pas leur bête à la surcharger ainsi !
- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Le jour suivant, ils partirent en portant eux-mêmes leurs affaires, l'âne trottinant derrière eux. Cette fois les gens du village y trouvèrent encore à redire :

- Voilà qu'ils portent eux-mêmes leurs bagages maintenant ! C'est le monde à l'envers !
- Tu as entendu mon fils ? Rentrons à la maison.

Arrivés à la maison, le père dit à son fils :

- Tu me demandais l'autre jour le secret du bonheur. Peu importe ce que tu fais, il y aura toujours quelqu'un pour y trouver à redire.
- Fais ce qui tu aimes et tu seras heureux !



Les biscuits

Un jour, une dame qui attendait son vol dans à l'aéroport, alla dans une boutique pour trouver un bon livre, acheta en même temps un sac de biscuits, puis s'assit pour lire.

Bien qu'absorbée dans sa lecture, elle s'aperçut que l'homme à côté d'elle, effronté s'il en fut, prenait un ou deux biscuits dans le sac posé entre eux. Elle fit mine de ne rien voir pour éviter un esclandre fâcheux en public. Elle lisait, mangeait des biscuits et surveillait le départ des avions, tandis que le "voleur de biscuits" se goinfrait à même ses provisions. De plus en plus agacée à mesure que le temps passait, elle songeait : "Si je n'étais pas si aimable, je le giflerais."

Chaque fois qu'elle prenait un biscuit, l'homme sans gêne se servait. Lorsqu'il n'en resta qu'un seul, elle se demanda comment il réagirait. L'air content, il eut un petit rire nerveux, puis il prit le dernier biscuit, le cassa en deux, lui offrit une moitié et mangea sa part. Lui arrachant des mains, elle se dit : "Je n'en reviens pas, cet homme a du culot et ne pourrait pas être plus impoli, vraiment, il ne me dit même pas merci !"

Elle ne se rappelait pas avoir été aussi exaspérée. Aussi soupira-t-elle d'aise, lorsque son vol fut annoncé. Rassemblant ses affaires, elle partit prendre son avion, sans même regarder l'ingrat voleur de biscuits.

Une fois à bord et confortablement installée, elle chercha son livre qu'elle avait presque terminé. En fouillant dans son sac, elle fut estomaquée, ses biscuits étaient là, sous ses yeux étonnés. "Si mes biscuits sont ici, pensa-t-elle, désespérée, alors les autres étaient les siens, que je lui ai volé moi-même et qu'il a bien voulu partager !"

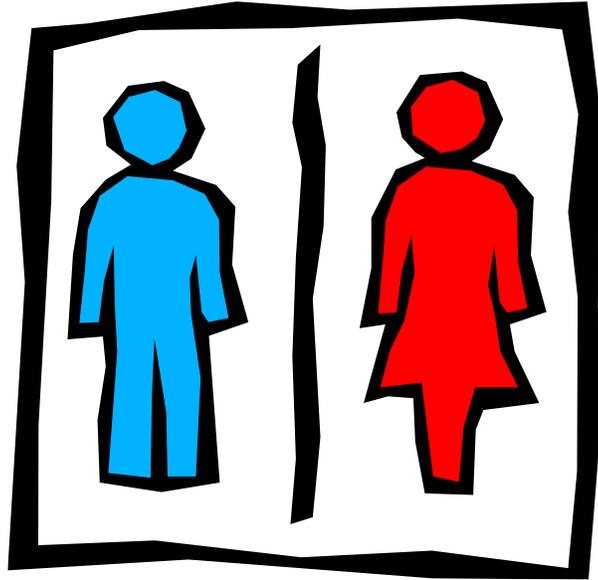
Trop tard pour s'excuser, elle se rendit compte, malheureuse, que c'était elle l'impolie, l'ingrate, la voleuse !



Être bien dans sa tête et son corps

Qu'est-ce qui peut te permettre de développer de meilleurs sentiments vis-à-vis de ton corps?

Inscris tes idées dans les briques. Colore la brique qui t'offre le plus de soutien?



A collection of seven rounded rectangular boxes for writing ideas. The boxes are arranged in three rows: the top row has three boxes, the middle row has two boxes, and the bottom row has three boxes. One box in the top row is tilted to the right.

Analyse des images médiatiques

Les études indiquent que les images dans les revues et à la télévision peuvent influencer les sentiments qu'on éprouve vis-à-vis de soi-même.



Qu'en penses-tu?

Quels types d'entreprises profitent que nous pensions que notre corps n'est pas parfait?

En équipe de deux, regardez les photos des magazines. Comment te sentirais-tu si tu avais l'air de ces personnes dans ses images?



Qui décide de la beauté d'une personne?

De nos jours, les critères de beauté sont très présents dans notre société. Avec toutes les publicités et les revues de mode, il est difficile de ne pas se comparer. Il est possible que tu n'aies pas une image positive de ton corps, car il ne correspond pas aux critères de beauté des magazines. Pourtant, tous les goûts sont dans la nature et chaque personne est belle à sa façon. Essaie de t'aimer et de t'apprécier tel que tu es.

- * 92% des filles de 15 à 17 ans disent qu'elles aimeraient changer un aspect de leur apparence physique.

Donne trois raisons qui inciteraient autant de filles à penser ainsi.

Est-ce que les garçons vivent la même chose selon toi?

- * Regarder les magazines de mode pour seulement trois minutes diminue l'estime de soi de plus de 80% des femmes.

Pourquoi penses-tu qu'autant de femmes continuent à acheter ces magazines?



Si j'étais différent...

Est-ce que tu as déjà souhaité avoir une apparence physique différente de celle que tu as présentement? _____

Si tu pouvais avoir un corps différent, quel genre de corps aimerais-tu avoir?

Avec des magazines, crée un corps de rêve et ajoute ton visage à ce corps. (Tu peux exagérer un peu...)

Comment te sentiras-tu avec un corps comme celui-là? _____

T'aimerais-tu davantage? _____

Crois-tu que tu serais plus populaire? _____

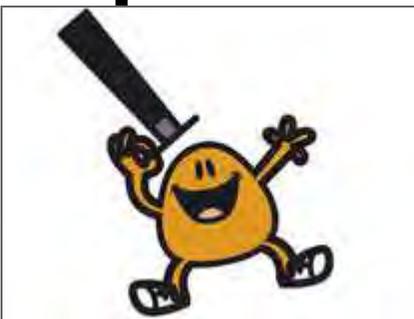
Chaque personne entretient une notion différente de la beauté. Peu importe ton physique, tu seras le premier choix de quelqu'un!



Chaque personne est belle à sa façon. Amuse-toi avec ton apparence, mais ne la laisse pas guider ta vie.



Colle une photo de toi où tu trouves ton apparence physique vraiment agréable.



Le pouvoir des mots

Les mots ont leur pouvoir! Examinons l'effet de certaines phrases sur nous...

Ton enseignante te dit : « Je m'attendais à plus de ta part! »

Quel est le sentiment que tu ressens? _____

Que voulait-elle vraiment dire? _____

Comment aurait-elle pu mieux formuler sa phrase?

Ta mère te dit : « Tu ne sors pas de la maison habillée comme ça! »

Quel est le sentiment que tu ressens? _____

Que voulait-elle vraiment dire? _____

Comment aurait-elle pu mieux formuler sa phrase?

Un ami te dit : « Toi t'es vraiment maigre comme un piquet! »

Quel est le sentiment que tu ressens? _____

Que voulait-il vraiment dire? _____

Comment aurait-il pu mieux formuler sa phrase?

Que pouvons-nous faire quand on reçoit une phrase comme celle-là?



Personne ne peut te faire sentir inférieur, nul ou con sans ton consentement. Penses-y!

La clôture et les clous

C'est l'histoire d'un petit garçon qui avait mauvais caractère. Son père lui donna un sac de clous et lui dit qu'à chaque fois qu'il perdrait patience, il devrait planter un clou derrière la clôture.

Le premier jour, le jeune garçon planta 37 clous derrière la clôture. Les semaines qui suivirent, à mesure qu'il apprenait à contrôler son humeur, il plantait de moins en moins de clous derrière la clôture... Il découvrit qu'il était plus facile de contrôler son humeur que d'aller planter des clous derrière la clôture...

Le jour vint où il contrôla son humeur toute la journée. Après en avoir informé son père, ce dernier lui suggéra de retirer un clou à chaque jour où il contrôlerait son humeur.

Les jours passèrent et le jeune homme put finalement annoncer à son père qu'il ne restait plus aucun clou à retirer de la clôture. Son père le prit par la main et l'amena à la clôture.

Il lui dit :

"Tu as travaillé fort, mon fils, mais regarde tous ces trous dans la clôture. Elle ne sera plus jamais la même. À chaque fois que tu perds patience, cela laisse des cicatrices exactement comme celles-ci.

Tu peux enfoncer un couteau dans un homme et le retirer, peu importe combien de fois tu lui diras être désolé, la cicatrice demeurera pour toujours.



Les deux loups intérieurs

Un homme âgé dit à son petit-fils, venu le voir très en colère contre un ami qui s'était montré injuste envers lui : « Laisse-moi te raconter une histoire. . . Il m'arrive aussi, parfois, de ressentir de la haine contre ceux qui se conduisent mal et n'en éprouvent aucun regret.

Mais la haine t'épuise, et ne blesse pas ton ennemi.

C'est comme avaler du poison et désirer que ton ennemi en meure.

J'ai souvent combattu ces sentiments. »

Il continua: « C'est comme si j'avais deux loups à l'intérieur de moi ; le premier est bon et ne me fait aucun tort.

Il vit en harmonie avec tout ce qui l'entoure et ne s'offense pas lorsqu'il n'y a pas lieu de s'offenser.

Il combat uniquement lorsque c'est juste de le faire, et il le fait de manière juste. Mais l'autre loup, ah ! Il est plein de colère. La plus petite chose le précipite dans des accès de rage.

Il se bat contre n'importe qui, tout le temps, sans raison. Il n'est pas capable de penser parce que sa colère et sa haine sont immenses.

Il est désespérément en colère, et pourtant sa colère ne change rien.

II est parfois si difficile de vivre avec ces deux loups à l'intérieur de moi, parce que tous deux veulent dominer mon esprit.»

Le garçon regarda attentivement son grand-père dans les yeux et demanda : « Lequel des deux l'emporte, grand-père ? »

Le grand-père sourit et répondit doucement : « Celui que je nourris »



Ce qu'un geste amical peut faire

Un jour, alors que j'étais en première année du secondaire, j'ai vu un gars de ma classe marcher pour retourner chez lui après l'école. Il s'appelait Maurice. Il semblait transporter tous, mais vraiment tous ses livres. Je me suis dit :
- Qui peut bien ramener tous ses livres chez lui, un vendredi ? Il doit être idiot !

J'avais un week-end très chargé avec mes amis. Donc, je haussai les épaules et continuai mon chemin. Tout en marchant, j'ai vu une bande de jeunes courir vers Maurice. Ils l'ont rejoint, lui ont fait tomber tous ses livres. Ils lui ont fait perdre l'équilibre et il est tombé dans la boue, perdant ses lunettes. Ces dernières sont tombées à environ 3 mètres de lui. Maurice s'est relevé tranquillement et j'ai pu voir la terrible tristesse dans ses yeux. J'ai senti mon cœur se serrer et j'avais un nœud dans la gorge.

J'ai donc couru le rejoindre. Il cherchait ses lunettes et j'ai vu une larme couler sur sa joue. J'ai ramassé ses lunettes et lui ai dit :

- Ces gars là sont vraiment des cons de la pire espèce. Ils devraient être punis pour ce qu'ils ont fait.

Il m'a regardé et m'a dit :

- Ah, merci !

Il avait un large sourire sur les lèvres. C'était un de ces sourires qui vous montrent de la gratitude sincère. Je l'ai aidé à ramasser ses livres et je lui ai demandé où il habitait. Je me suis rendu compte qu'on habitait dans la même rue. Alors, je lui ai demandé pourquoi je ne l'avais jamais vu avant :

- C'est parce qu'avant j'allais dans une école privée.

Auparavant, je n'aurais jamais accepté de me compromettre avec quelqu'un qui fréquente l'école privée. Nous avons discuté sur tout le chemin du retour à la maison et j'ai transporté quelques uns de ses livres. Je me suis rendu compte qu'il était vraiment gentil. Je l'ai invité à venir jouer au foot avec mes amis le lendemain et il a accepté.

Nous avons donc passé le week-end ensemble. Plus j'apprenais à le connaître, plus je l'appréciais et mes amis aussi apprirent à l'aimer. Le lundi matin, sur le

Chemin de l'école, j'ai aperçu Maurice, encore une fois avec tous ses livres en main. Je l'ai rejoint et lui ai demandé :

- Wouah, tu vas te faire des super muscles à transporter tous tes livres comme ça chaque jour !

Il m'a souri et m'a donné la moitié de ses livres. Maurice et moi sommes devenus les meilleurs amis du monde.

Quelques années plus tard, nous avons terminé le secondaire et on planifiait nos études universitaires. Maurice, le plus fort de la classe, se dirigeait pour des études de médecine et moi, pour du sport-étude en football. Il était un de ceux qui s'étaient trouvés et affirmés pendant le secondaire. Il avait pris sa place et paraissait très bien. Il avait maintenant plus de rendez-vous que moi avec les filles. Elles l'aimaient et j'étais un peu jaloux !

Avant de se quitter, nous nous sommes tous retrouvés, élèves, enseignants et parents. Il avait préparé un petit discours mais il en était très nerveux. Je lui ai donné une tape d'encouragement dans le dos et lui ai dit :

- Hé, le grand, tu vas être parfait !

Il m'a regardé et m'a lancé un de ces regards (vraiment sincère) et m'a dit :

- Merci !

Il a commencé son discours, s'est arrêté pour éclaircir la voix puis a lancé :

- C'est un moment qui se prête bien pour remercier ceux qui vous ont aidé à passer au travers des moments difficiles : parents, professeurs etc. et plus particulièrement les amis. Je suis ici pour vous dire qu'être l'ami de quelqu'un, c'est lui donner le plus beau des cadeaux. Je vais vous raconter une histoire à ce sujet.

J'ai regardé Maurice avec stupéfaction lorsqu'il raconta la première journée où on s'était connu. Il avait planifié de se suicider ce week-end là. Il raconta qu'il avait vidé son casier pour éviter à sa mère d'avoir à le faire. Il m'a regardé droit dans les yeux et m'a souri :

- Merci de m'avoir sauvé ! Mon ami m'a protégé et empêché de faire une énorme bêtise !

Tout le monde est resté bouche bée lorsque Maurice, le gars le plus beau et le plus populaire de l'école, a raconté ses souvenirs les plus tristes. J'ai aperçu ses parents en train de me regarder avec ce même sourire de gratitude que Maurice avait. C'est à ce moment que j'ai réalisé toute la tristesse qu'il avait ce jour où l'on s'était rencontré. Ce n'était pas seulement à cause des jeunes voyous.

Ne sous-estimez jamais le pouvoir de vos actions. Avec un petit geste, vous pouvez changer l'existence de quelqu'un, pour le meilleur ou pour le pire. Les ami(e)s sont des anges qui nous remettent sur nos pieds lorsque nos ailes ont de la peine à se souvenir comment voler.

Anonyme



Aider les autres

Voici quelques façons
dont j'aide les autres

J'aime particulièrement aider

On ne peut pas aider
tout le monde, mais
tout le monde peut
aider quelqu'un.

Après avoir aidé les autres,
je me sens

Pourquoi penses-tu que certaines personnes n'aident pas les autres plus souvent?

Fais tout le bien que tu peux, par tous les moyens à ta disposition, de toutes les façons possibles, dans tous les lieux possibles, pour tous les gens possibles, aussi longtemps que possible.

Traite les gens comme s'ils étaient ce qu'ils devraient être, tu les aideras à devenir ce qu'ils peuvent être.

Tes mots à toi, ont-ils du pouvoir?

Place-toi en équipe de deux et échangez vos feuilles. Complétez les phrases suivantes :

Une des choses que j'aime à propos de toi c'est _____

Ce que je trouve de plus joli de toi c'est _____

Redonne la feuille à ton partenaire.

Qu'est-ce que ça t'a fait de compléter les phrases pour un ami?

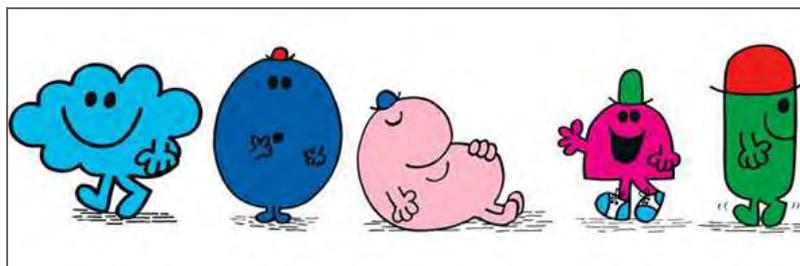
Qu'est-ce que ça te fait de lire ces phrases complétées?

N'oublie pas de remercier ton partenaire pour ce qu'il a écrit.

C'est à ton tour maintenant de te parler d'amour, complète les phrases pour toi.

Une des choses que j'aime à propos de moi c'est _____

Ce que je trouve de plus joli de moi c'est _____



Ce que j'aime chez toi...

- * Tu m'invites à jouer quand je suis seul.
- * Tu m'aides dans mes travaux en classe.
- * Tu me fais des sourires.
- * Tu es toujours de bonne humeur.
- * Tu m'écoutes quand j'ai de la peine.
- * Tu me traites de façon respectueuse.
- * Tu écoutes mes idées.
- * Tu te mets en équipe avec moi.
- * Tu es généreux, tu me prêtes souvent tes crayons.
- * Tu me fais beaucoup de passes au hockey.
- * Tu gardes mes secrets pour toi.
- * Tu m'apprends de nouvelles choses.
- * Tu me donnes des conseils.
- * Tu fais toujours pleins de blagues pour me faire rire.
- * Tu as vraiment du talent en improvisation.
- * Tu es toujours positif, tu vois le beau côté de la vie.
- * Tu m'attends toujours pour qu'on marche ensemble.
- * Tu me fais découvrir de nouveaux jeux.
- * Tu me rends souvent des services.
- * Tu joues avec moi à la récréation.



- * Tu as de beaux yeux pétillants et joyeux.
- * Tes cheveux sont d'une belle couleur.
- * Tu es grand et mince.
- * Ton sourire est magnifique.
- * Ta façon de t'habiller est originale.
- * Tu portes toujours de beaux vêtements qui sentent bons.
- * Tu as un beau visage souriant.
- * Tu es belle, tu as un beauté parfaite.
- * Tes dents sont blanches et droites.



Les trois portes

Un Roi avait pour fils unique un jeune Prince courageux, habile et intelligent. Pour parfaire son apprentissage de la Vie, il l'envoya auprès d'un Vieux Sage.

- Éclaire-moi sur le Sentier de la Vie, demanda le Prince.
- Mes paroles s'évanouiront comme les traces de tes pas dans le sable, répondit le Sage. Cependant je veux bien te donner quelques indications. Sur ta route, tu trouveras 3 portes. Lis les préceptes indiqués sur chacune d'entre elles. Un besoin irrésistible te poussera à les suivre. Ne cherche pas à t'en détourner, car tu serais condamné à revivre sans cesse ce que tu aurais fui. Je ne puis t'en dire plus. Tu dois éprouver tout cela dans ton Cœur et dans ta Chair. Va, maintenant. Suis cette route, droit devant toi.

Le Vieux Sage disparut et le Prince s'engagea sur le Chemin de la Vie.

Il se trouva bientôt face à une grande porte sur laquelle on pouvait lire:

"CHANGE LE MONDE"

- C'était bien là mon intention, pensa le Prince, car si certaines choses me plaisent dans ce monde, d'autres ne me conviennent pas.

Et il entama son premier combat. Son idéal, sa fougue et sa vigueur le poussèrent à se confronter au monde, à entreprendre, à conquérir, à modeler la réalité selon son désir. Il y trouva le plaisir et l'ivresse du conquérant, mais pas l'apaisement du Cœur. Il réussit à changer certaines choses mais beaucoup d'autres lui résistèrent. Bien des années passèrent.

Un jour il rencontra le Vieux Sage qui lui demande :

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?
- J'ai appris, répondit le Prince, à discerner ce qui est en mon pouvoir et ce qui m'échappe, ce qui dépend de moi et ce qui n'en dépend pas.
- C'est bien, dit le Vieil Homme. Utilise tes forces pour agir sur ce qui est en ton pouvoir. Oublie ce qui échappe à ton emprise.

Et il disparut.

Peu après, le Prince se trouva face à une seconde porte. On pouvait y lire:

"CHANGE LES AUTRES"

- C'était bien là mon intention, pensa-t-il. Les autres sont source de plaisir, de joie et de satisfaction mais aussi de douleur, d'amertume et de frustration.

Et il s'insurgea contre tout ce qui pouvait le déranger ou lui déplaire chez ses semblables. Il chercha à infléchir leur caractère et à extirper leurs défauts. Ce fut là son deuxième combat. Bien des années passèrent.

Un jour, alors qu'il méditait sur l'utilité de ses tentatives de changer les autres, il croisa le Vieux Sage qui lui demanda :

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, répondit le Prince, que les autres ne sont pas la cause ou la source de mes joies et de mes peines, de mes satisfactions et de mes déboires. Ils n'en sont que le révélateur ou l'occasion. C'est en moi que prennent racine toutes ces choses.

- Tu as raison, dit le Sage. Par ce qu'ils réveillent en toi, les autres te révèlent à toi-même. Soit reconnaissant envers ceux qui font vibrer en toi joie et plaisir. Mais sois-le aussi envers ceux qui font naître en toi souffrance ou frustration, car à travers eux la Vie t'enseigne ce qui te reste à apprendre et le chemin que tu dois encore parcourir.

Et le Vieil Homme disparut.

Peu après, le Prince arriva devant une porte où figuraient ces mots:

"CHANGE-TOI TOI-MÊME"

- Si je suis moi-même la cause de mes problèmes, c'est bien ce qui me reste à faire, se dit-il.

Et il entama son 3ème combat. Il chercha à infléchir son caractère, à combattre ses imperfections, à supprimer ses défauts, à changer tout ce qui ne lui plaisait pas en lui, tout ce qui ne correspondait pas à son idéal.

Après bien des années de ce combat où il connut quelques succès mais aussi des échecs et des résistances, le Prince rencontra le Sage qui lui demanda :

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?
- J'ai appris, répondit le Prince, qu'il y a en nous des choses qu'on peut améliorer, d'autres qui nous résistent et qu'on n'arrive pas à briser.
- C'est bien," dit le Sage.
- Oui, poursuivit le Prince, mais je commence à être las de me battre contre tout, contre tous, contre moi-même. Cela ne finira-t-il jamais ? Quand trouverai-je le repos ? J'ai envie de cesser le combat, de renoncer, de tout abandonner, de lâcher prise.
- C'est justement ton prochain apprentissage, dit le Vieux Sage. Mais avant d'aller plus loin, retourne-toi et contemple le chemin parcouru.

Et il disparut.

Regardant en arrière, le Prince vit dans le lointain la 3ème porte et s'aperçut qu'elle portait sur sa face arrière une inscription qui disait:

"ACCEPTÉ-TOI TOI-MÊME"

Le Prince s'étonna de ne point avoir vu cette inscription lorsqu'il avait franchi la porte la première fois, dans l'autre sens.

- Quand on combat on devient aveugle, se dit-il.

Il vit aussi, gisant sur le sol, éparpillé autour de lui, tout ce qu'il avait rejeté et combattu en lui : ses défauts, ses ombres, ses peurs, ses limites, tous ses vieux démons. Il apprit alors à les reconnaître, à les accepter, à les aimer. Il apprit à s'aimer lui-même sans plus se comparer, se juger, se blâmer.

Il rencontra le Vieux Sage qui lui demanda :

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?
- J'ai appris, répondit le Prince, que détester ou refuser une partie de moi, c'est me condamner à ne jamais être en accord avec moi-même. J'ai appris à m'accepter moi-même, totalement, inconditionnellement. - C'est bien, dit le Vieil Homme, c'est la première Sagesse. Maintenant tu peux repasser la 3ème porte.

À peine arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut au loin la face arrière de la seconde porte et y lut:

"ACCEPTÉ LES AUTRES"

Tout autour de lui il reconnut les personnes qu'il avait côtoyées dans sa vie ; celles qu'il

avait aimées comme celles qu'il avait détestées. Celles qu'il avait soutenues et celles qu'il avait combattues. Mais à sa grande surprise, il était maintenant incapable de voir leurs imperfections, leurs défauts, ce qui autrefois l'avait tellement gêné et contre quoi il s'était battu.

Il rencontra à nouveau le Vieux Sage.

- Qu'as-tu appris sur le chemin ? demanda ce dernier.

- J'ai appris, répondit le Prince, qu'en étant en accord avec moi-même, je n'avais plus rien à reprocher aux autres, plus rien à craindre d'eux. J'ai appris à accepter et à aimer les autres totalement, inconditionnellement.

- C'est bien, dit le Vieux Sage. C'est la seconde Sagesse. Tu peux franchir à nouveau la deuxième porte.

Arrivé de l'autre côté, le Prince aperçut la face arrière de la première porte et y lut :

"ACCEPTÉ LE MONDE"

- Curieux, se dit-il, que je n'aie pas vu cette inscription la première fois. Il regarda autour de lui et reconnut ce monde qu'il avait cherché à conquérir, à transformer, à changer. Il fut frappé par l'éclat et la beauté de toute chose. Par leur perfection. C'était pourtant le même monde qu'autrefois. Était-ce le monde qui avait changé ou son regard ?

Il croisa le Vieux Sage qui lui demanda.

- Qu'as-tu appris sur le chemin ?

- J'ai appris, dit le Prince, que le monde est le miroir de mon âme. Que mon âme ne voit pas le monde, elle se voit dans le monde. Quand elle est enjouée, le monde lui semble gai.

Quand elle est accablée, le monde lui semble triste. Le monde, lui, n'est ni triste ni gai. Il est là ; il existe ; c'est tout. Ce n'était pas le monde qui me troublait, mais l'idée que je m'en faisais. J'ai appris à accepter sans le juger, totalement, inconditionnellement.

- C'est la 3ème Sagesse, dit le Vieil Homme. Te voilà à présent en accord avec toi-même, avec les autres et avec le Monde.

Un profond sentiment de paix, de sérénité, de plénitude envahit le Prince. Le Silence l'habita. - Tu es prêt, maintenant, à franchir le dernier Seuil, dit le Vieux Sage, celui du passage du silence de la plénitude à la Plénitude du Silence.

Et le Vieil Homme disparut.

Le bonheur

Si tu ne trouves pas le bonheur,
C'est peut-être que tu le cherches ailleurs...
Ailleurs que dans tes souliers.
Ailleurs que dans ton foyer.

Selon toi, les autres sont plus heureux.
Mais, toi, tu ne vis pas chez eux.
Tu oublies que chacun a ses tracas.
Tu n'aimerais sûrement pas mieux leur cas.

Comment peux-tu aimer la vie
si ton cœur est plein d'envie,
si tu ne t'aimes pas,
si tu ne t'acceptes pas ?

Le plus grand obstacle au bonheur, sans doute,
c'est de rêver d'un bonheur trop grand.
Sache cueillir le bonheur au compte-gouttes:
ce sont de toutes petites qui font les océans.

Ne cherche pas le bonheur dans tes souvenirs.
Ne le cherche pas non plus dans l'avenir.
Cherche le bonheur dans le présent.
C'est là et là seulement qu'il t'attend.

Le bonheur, ce n'est pas un objet
que tu peux trouver quelque part hors de toi.
Le bonheur, ce n'est qu'un projet
qui part de toi et se réalise en toi.

Il n'existe pas de marchands de bonheur.
Il n'existe pas de machines à bonheur.
Il existe des gens qui croient au bonheur.
Ce sont ces gens qui font eux-mêmes leur bonheur.

Si, dans ton miroir, ta figure te déplaît,
À quoi te sert de briser ton reflet ?
Ce n'est pas ton miroir qu'il faut casser.
C'est toi qu'il faut changer !

Charles-Eugène PLOURDE, Une lumière sur mes pas, Trois-Rivières, 2003

Le jour où j'ai commencé à m'aimer

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai compris qu'en toutes circonstances, j'étais à la bonne place, au bon moment, et alors, j'ai pu me relaxer.

Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle.... **Estime de soi.**

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle, n'étais rien d'autre qu'un signal quand je vais contre mes convictions.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.... **Authenticité.**

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai cessé de vouloir une vie différente et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive, contribue à ma croissance personnelle.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.... **Maturité.**

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai commencé à percevoir l'abus dans le fait de forcer une situation, ou une personne, dans le seul but d'obtenir ce que je veux, sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts et que ce n'est pas le moment.....

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.... **Respect.**

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre.... personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie, au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.... **Amour propre.**

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai cessé d'avoir peur du temps libre et j'ai arrêté de faire de grands plans, j'ai abandonné les Méga-projets du futur. Aujourd'hui je fais ce qui est correct, ce que j'aime, quand ça me plait et à mon rythme.
Aujourd'hui je sais que ça s'appelle.... **Simplicité.**

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison, et me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.
Aujourd'hui j'ai découvert...**Humilité.**

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai cessé de revivre le passé et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui je vis au présent, là où toute la vie se passe. Aujourd'hui je vis une seule journée à la fois
Et ça s'appelle.....**Plénitude.**

Le jour où j'ai commencé à m'aimer,

...j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir, mais si je la mets au service de mon cœur, elle devient une alliée très précieuse.
Tout ceci est...
.Savoir vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter....

...Du chaos naissent les étoiles

Auteur Charles Chaplin



Les 5 regrets des gens avant de mourir.



Bronnie Ware en a vu des gens mourir. Infirmière en soins palliatifs en Australie, elle accompagne les malades en fin de vie. Elle a remarqué que les regrets qu'on lui confiait sur son lit de mort étaient souvent les mêmes. Sur son blog appelé Inspiration and Chai, elle a établi le top cinq de ceux qui revenaient le plus souvent. A lire avec attention afin d'en tirer le meilleur enseignement possible.

Avant de mourir, les gens regrettent généralement:

De n'avoir pas eu une vie fidèle à leurs attentes personnelles. Ils regrettent d'avoir mené une vie qui faisait plus plaisir aux autres qu'à eux.

« C'est le regret le plus commun », confie Bronnie. « Quand les gens réalisent que leur vie est presque finie et qu'ils ont un regard clair sur ce qu'ils ont vécu, ils voient que nombre de leurs rêves sont restés vains. La plupart des gens n'ont pas réalisé la moitié de leurs rêves et ils doivent mourir en sachant que c'est à cause des choix qu'ils ont faits ou pas faits. Être en bonne santé apporte une vraie liberté. Mais on ne s'en rend compte seulement quand on ne l'a plus. »

D'avoir travaillé si dur.

« Ce regret est celui de tous les patients masculins dont je me suis occupée. Ils sont passés à côté de la jeunesse de leurs enfants et de la compagnie de leur partenaire. »

De ne pas avoir eu le courage d'exprimer leurs sentiments.

« Beaucoup de gens n'ont pas exprimé leurs sentiments pour rester en paix avec les autres. En conséquence, ils ont vécu une vie médiocre et ils ne sont pas devenus ce qu'ils auraient pu être. Beaucoup de maladies se sont développées suite à l'amertume et au ressentiment qu'ils ressentaient. »

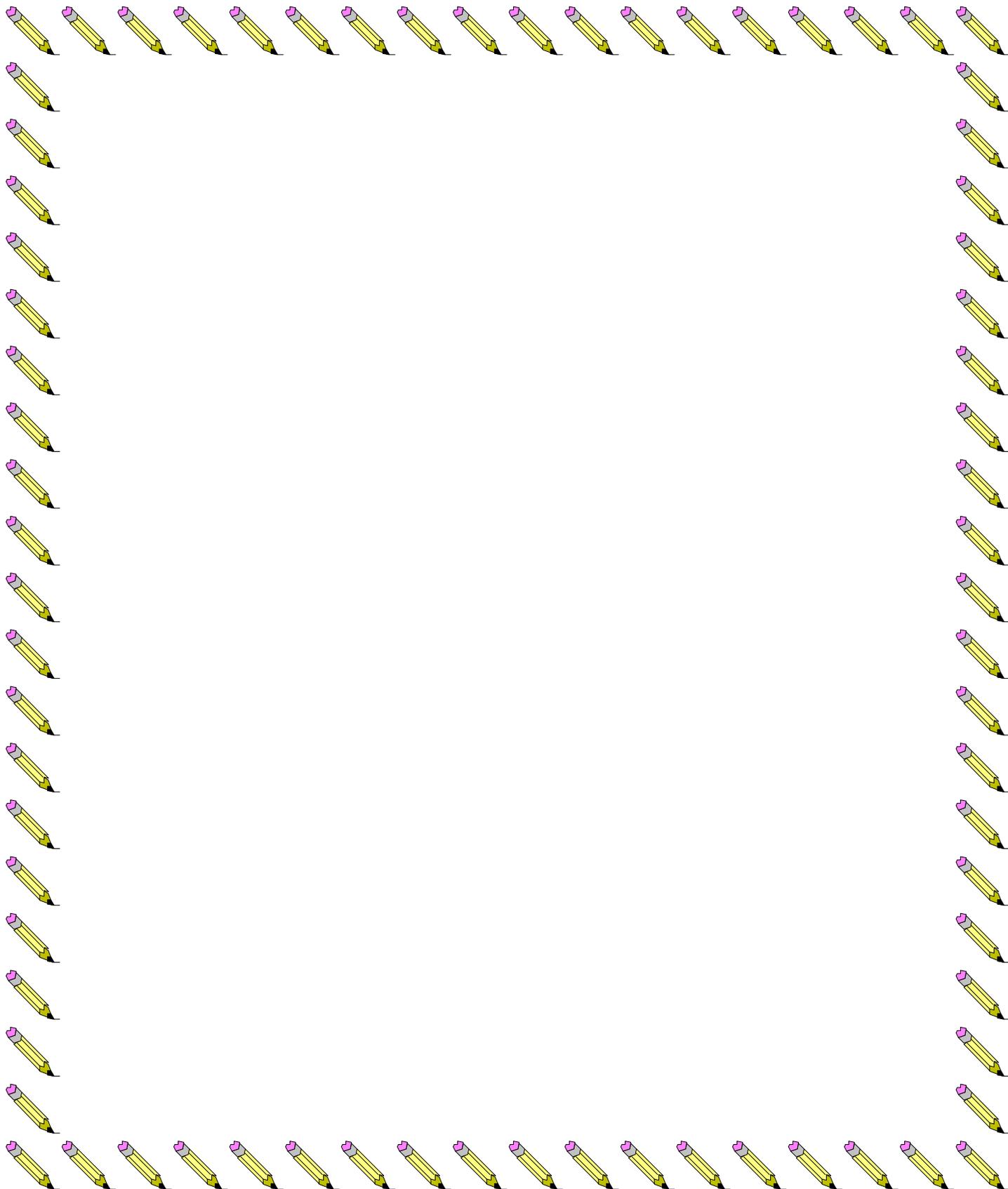
De ne pas être restés en contact avec leurs amis.

« Beaucoup étaient trop pris dans leurs vies et ils ont laissé l'amitié s'effiloche. Ils avaient des regrets au sujet de leurs amitiés et du temps qu'ils leur avaient accordé. Beaucoup pensent à leurs amis quand ils sont en train de mourir. »

De ne pas avoir choisi d'être plus heureux.

« C'est surprenant mais cela revient souvent. Beaucoup ne s'étaient pas rendus compte que le bonheur est un choix. Ils restaient coincés dans leurs vieux schémas et dans leurs vieilles habitudes. La peur du changement fait qu'ils se sont contentés de certaines choses alors qu'au fond, ils aspiraient à rire ou à être à nouveau plus fous dans leur vie. »

Lettre à moi-même...



Combien pèse un flocon de neige ?

"Dis-moi, combien pèse un flocon de neige ?", demanda la mésange à la colombe.

"Rien d'autre que rien", fut la réponse.

Et la mésange raconta alors à la colombe :

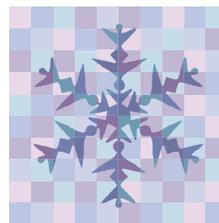
"J'étais sur une branche d'un sapin quand il se mit à neiger. Pas une tempête, non, juste comme un rêve, doucement, sans violence. Comme je n'avais rien de mieux à faire, je commençais à compter les flocons qui tombaient sur la branche où je me tenais. Il en tomba 3 751 952. Lorsque le 3 751 953ème tomba sur la branche - rien d'autre que rien comme tu l'as dit - celle-ci cassa."

Sur ce, la mésange s'envola.

La colombe, une autorité en matière de paix depuis l'époque d'un certain Noé, réfléchit un moment et se dit finalement :

"Peut-être ne manque-t-il qu'une personne pour que tout bascule et que le monde vive en paix !"

*ACAT (Action des Chrétiens pour l'Abolition de la Torture),
texte publié sur une carte postale*



Le sourire



Un sourire ne coûte rien et produit beaucoup,
Il enrichit ceux qui le reçoivent
Sans appauvrir ceux qui le donnent.
Il ne dure qu'un instant
Mais son souvenir est parfois éternel.

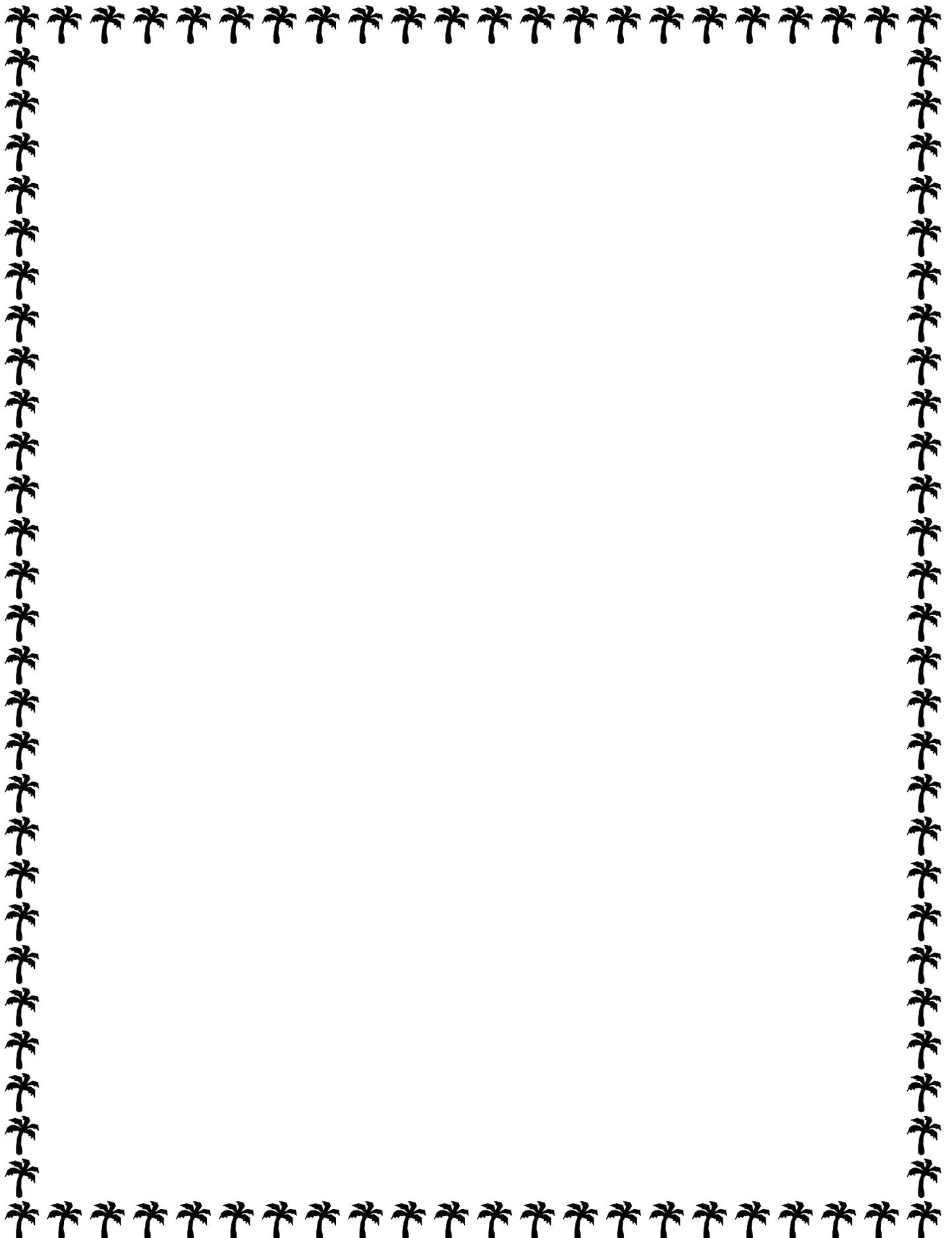
Personne n'est assez riche pour s'en passer,
Personne n'est assez pauvre pour qu'il soit inutile,
Personne n'est assez méprisable pour ne pas le mériter.

Il crée le bonheur au foyer, soutient en affaires et
au travail,

Il est le signe sensible de l'amitié.
Un sourire donne du repos à l'être fatigué,
Rend courage aux plus découragés.

Il ne peut ni s'acheter, ni se prêter, ni se voler
Car il n'a de valeur qu'à partir du moment où il se donne.

Et si quelquefois vous rencontrez une personne
Qui ne sait plus avoir le sourire,
Soyez généreux, donnez-lui le vôtre,
Car nul n'a autant besoin d'un sourire
Que celui qui ne peut en donner aux autres...





L'écrivain Par Alexandre Poulin

J'ai grandi pas loin d'ici
Dans le 3e arrondissement
Où les rêves se font endormis
Une fois debout on a plus l'temps

Mon père gagnait sa vie
A l'usine de Camaro
Pareil comme son père avant lui
Même qu'y posait le même morceau

Ma mère faisait des ménages
Moi j'rêvais d'être écrivain
Et pis de pelleter des nuages
Pour que le soleil brille enfin

Mais j'étais si mauvais à l'école
Que j'pensais pas qu'y arriverais
J'étais pas de ceux qu'on traitait de bol
Même quand j'donnais tout c'que j'avais

Mais y avait monsieur Desilet
Un prof fin et disponible
Qui m'avait pris sous son aile
Et croyait en mon talent subtile

Domage ça n'allait rien changer
J'coulerais le test du ministère
Lundi j'enverrais mon CV
À l'usine de mon père

Mais la veille de l'examen final
Le bon monsieur Desilet
M'a tendu un crayon banal
Roulé dans un velours épais

Et puis tout en fixant ma main
Y a dit "c'crayon là, il est magique
Prend le demain pour l'examen
Il sait les réponses et les répliques"

J'suis pas du genre à croire tout c'qu'on m'dit
Mais mon prof inspirait confiance
Et j'voulais croire un peu aussi
Qu'j'avait peut être encore une chance

D'ailleurs à la seconde où je l'ai pris
J'ai senti comme un changement
J'vous jure que j'vous conte pas d'menteries
Non, le crayon était vivant

Et contre toutes mes espérances
Y'écrivait pratiquement tout seul
Sans blague c'avait presque pas de sens

De le voir danser sur les feuilles

J'ai donc passer mon examen
Comme un p'tit test de routine
Avec que'que chose comme 80
Presqu'aussi haut que mon estime
Oh j'aurais du rendre le crayon
J'étais quand même pas un voleur
Mais pour une fois qu'j'me trouvait bon
Pis qu'll'avenir était en couleur

J'ai mis le stylo dans ma poche
Pis j'suis parti en courant
La conscience aussi lourde qu'une roche
Qu'on brise pour en faire du ciment

Et au fil des années
J'suis devenu l'auteur que j'espérais
J'ai même vendu dans l'monde entier
Tout mes bouquins et mes essais

Et avec le sentiment étrange
Qu'au fond j'avais rien accompli
Le crayon vainquait les pages blanches
Moi je n'étais que son outil

J'me suis mis à boire plus qu'il ne faut
Pour oublier qu'je n'étais rien
Qu'je roulais dans une Camaro
Sur laquelle mon père s'usait les mains

En plus j'avais toujours peur
Qu'on me vole mon précieux crayon
Ou qu'me dénonce mon professeur
Là s'en s'rait vraiment fini pour de bon

Y m'a retrouvé hier soir
A une séance de dédicace
Tout autour de ses yeux noirs
Le temps avait laissé sa trace

Je lui devais mon succès
Et des excuses comme de raison
J'ai dit "m'sieur Desilet
Vous venez chercher votre crayon"

Y m'a sourit tristement
En disant "t'as toujours pas compris
Y'est dans ta tête ton grand talent
Le stylo v'nait de chez uniprix"

"laisse moi te regarder maintenant
Je suis si fier de toi
Y a pas un seul de tes romans
Que j'ai pas lu au moins 3 fois"

Moi j'me suis levé d'un coup
J'en croyait juste pas mes oreilles
J'ai pris mon vieux prof par le cou
La vérité m'donnait des ailes

Tellement qu'en arrivant chez moi
J'ai j'ter le stylo par la fenêtre
La lumière brillait sur les toits
Et les mots dansaient dans ma tête

J'ai pas fermé l'œil de la nuit
Non, j'ai écrit sans m'arrêter
Le nombre de feuilles que j'ai noircies
J'pourrais même pas les compter

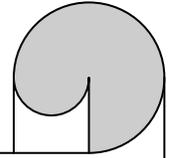
Ca raconte l'histoire d'un p'tit gars
Qu'y avait tellement pas confiance en lui
Qui trouve plus facile de croire
Qu'un crayon peut faire d'la magie

Car dans le 3e arrondissement
Les rêves volent pas très haut
On les laisse trainer sur un banc
Devant l'usine de Camaro

Et comme on entend la machinerie
Crier jusque dans la cour d'école
On comprend vite dès qu'on est p'tit
Qu'y a juste les oiseaux qui s'envolent



Ma déclaration d'estime de soi

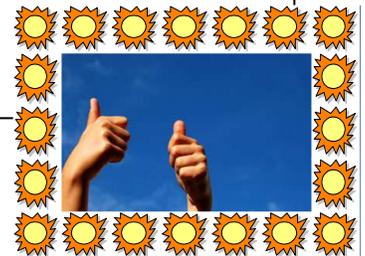


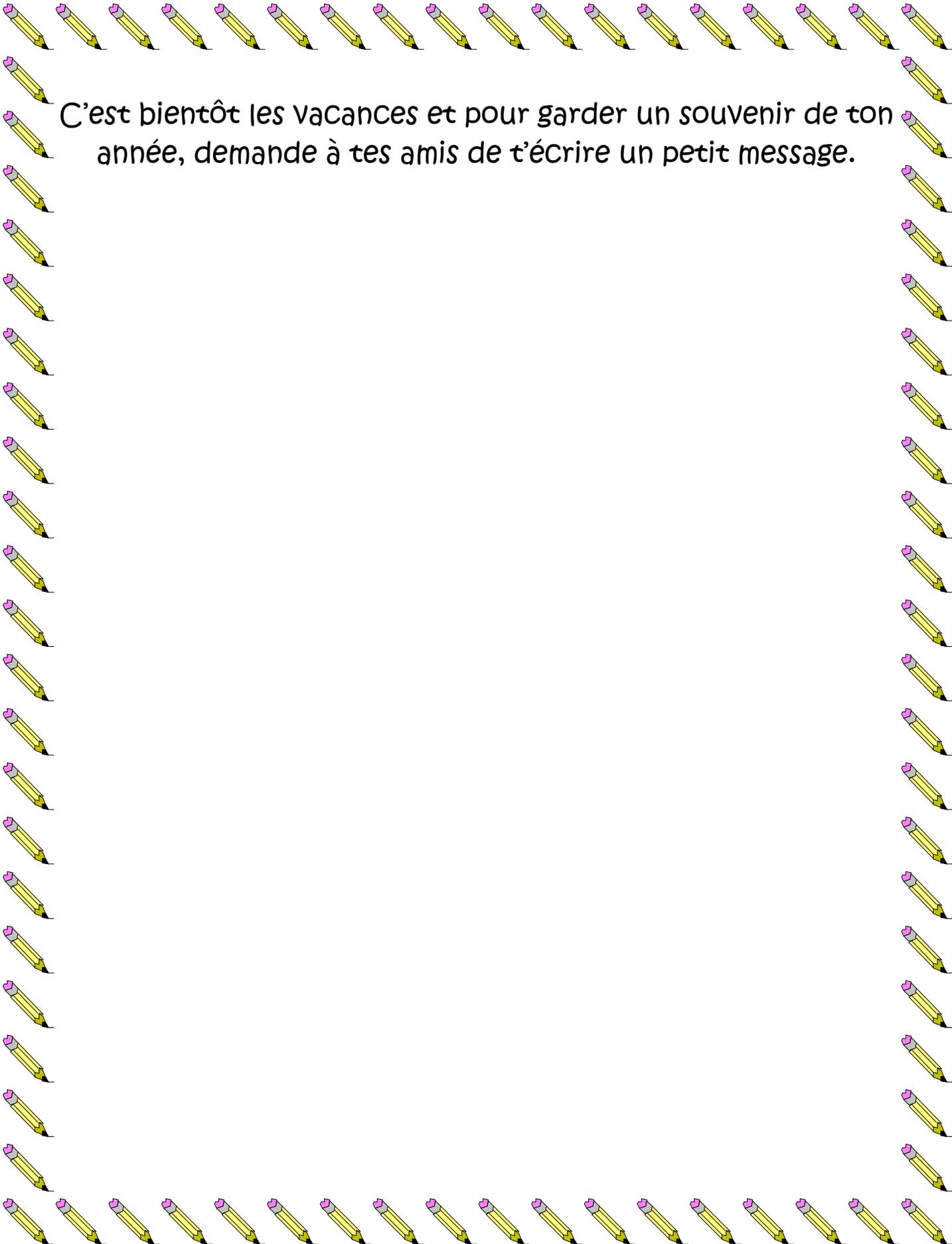
Moi, _____,
j'ai conscience que je suis une personne tout à fait unique
et qu'il n'y a personne d'autre comme moi.

Suite à ce cours d'estime de soi:

- * Je promets de me voir comme une belle personne.
- * Je promets d'accepter de faire des erreurs et de me pardonner.
- * Je promets de prendre de bonnes décisions qui m'aideront à grandir et à me développer sainement.
- * Je promets de vouloir ce qu'il y a de mieux pour moi et d'agir pour l'obtenir.
- * Je promets d'avoir un langage interne positif me concernant.
- * Je promets de voir le beau chez les êtres humains et de les respecter.
- * Je promets de ne jamais laisser quelqu'un me manquer de respect.
- * Je promets de croire que j'ai ma place, ici et maintenant.
- * Je promets _____

Signature: _____ Date: _____





C'est bientôt les vacances et pour garder un souvenir de ton année, demande à tes amis de t'écrire un petit message.