

ET SI JE ME COMPRENAIS MIEUX...



ET SI JE ME COMPRENAIS MIEUX...

Faire des choix dans ta vie, c'est comme être le capitaine de ton propre navire. Mais pour naviguer sans te perdre, il faut bien te connaître. Si tu ne sais pas vraiment ce que tu aimes, comment tu fonctionnes et ce dont tu as besoin, comment pourrais-tu facilement choisir un métier, un mode de vie, ou tout simplement une vie qui te ressemble vraiment et qui te plaira longtemps ?

Pas de panique ! Ici, on te propose d'apprendre à mieux te connaître grâce à des petites méthodes faciles, mais tellement utiles ! Et ça commence par ta santé mentale. D'après Santé Publique France, « la santé mentale positive recouvre le bien-être, l'épanouissement personnel, les ressources psychologiques et les capacités d'agir de l'individu dans ses rôles sociaux ». En gros, c'est ton état d'esprit positif ou négatif sur lequel tu peux agir pour le rendre et le maintenir positif. Alors, c'est parti pour embarquer dans cette aventure ?

On commence par explorer le fonctionnement de ton cerveau.



Pourquoi les ados sont-ils mous ?
(Tu mourras moins bête)

Nous avons eu l'habitude d'utiliser principalement les fonctionnalités du cerveau comprenant la réflexion, l'analyse, la stratégie, plus que l'aspect émotionnel, l'intuition et le ressenti. Nous avons beaucoup à gagner en commençant par ressentir et écouter notre intuition pour ensuite analyser la situation, planifier, mettre en place des stratégies et évaluer les risques. Quand on est enfant, on agit beaucoup par plaisir, par amusement ou en fonction des émotions, ce que l'on perd au fur et à mesure de notre évolution dans le milieu scolaire et professionnel. L'important est de pouvoir utiliser aussi bien nos émotions, notre intuition et nos 5 sens que notre capacité analytique et stratégique pour se sentir en équilibre.

CONSEIL

Quand tu dois faire quelque chose, prendre une décision, commence par ressentir, voir, écouter ce que ton intuition te dit, puis essaie d'analyser les risques, de planifier, d'organiser.

C'est une méthode pour équilibrer ta façon de penser et pour faire des choix qui te plaisent et te correspondent.

TEST

ES-TU PLUTÔT ANALYTIQUE OU CRÉATIF ?

1 QUAND TU T'ENNUIES, TU EN PROFITES POUR :

- A. Programmer ton organisation des prochains jours
- B. Rêver ou méditer

2 POUR T'HABILLER, TU AIMES PLUTÔT ÊTRE :

- A. Traditionnel et suivre les modes de ta génération
- B. Original et surtout pas comme les autres

3 TU PRÉFÈRES LES JEUX :

- A. De déduction, stratégie, coopération
- B. Centrés sur l'imagination, la création

4 QUAND TU DOIS TE PRÉPARER À MANGER, TU PRÉFÈRES :

- A. Suivre une recette au gramme près
- B. Te laisser guider par ta créativité

5 QUAND DES POTES VIENNENT DANS TA CHAMBRE POUR LA PREMIÈRE FOIS, ILS ET ELLES ADMIRENT :

- A. Ton organisation et ton rangement
- B. Ta déco originale

6 POUR TES RENDEZ-VOUS IMPORTANTS, TU PRÉFÈRES ARRIVER :

- A. Largement en avance sinon tu stresses
- B. Juste à l'heure

7 TU ORGANISES UN WEEK-END AVEC DES POTES. TU PRÉFÈRES :

- A. Prévoir à l'avance, ce que vous allez faire
- B. Improviser une fois sur place

8 POUR PRENDRE UNE DÉCISION, TU AS TENDANCE À :

- A. Analyser les avantages et les inconvénients
- B. Te fier à ton intuition et ton cœur



CALCULE TON SCORE !

Tu as une majorité de réponses A ? Tu es plutôt analytique.

Que pourrais-tu faire pour développer davantage ton côté créatif (émotion, création, intuition...) ?

Comment tu te sentiras dans ce cas ?

Tu as une majorité de réponses B. Tu es plutôt créatif !

Que pourrais-tu faire pour utiliser davantage ton côté analytique (organiser, planifier...) ?

Comment tu te sentiras dans ce cas ?

Tu as autant de réponses A que de réponses B. Tu es équilibré entre ton fonctionnement analytique et créatif !

À toi de voir dans quelle situation tu es plutôt analytique et dans quelle autre tu es plutôt créatif.

> Le positif entraîne le positif

Sais-tu que ton cerveau peut se développer, se muscler, se paramétrer ? Si tu as l'impression que ton côté créatif n'est pas assez utilisé, essaye d'intégrer ces cinq éléments pour le développer : le rire, le jeu, la nature, l'art, les cinq sens.

Selon ce que tu vas lui transmettre comme information, il va être réglé pour les voir.

Par exemple : si tu ne lui envoies que des messages négatifs comme les actualités, les problèmes de tes copains ou les tiens, ce que tu n'apprécies pas chez toi, les cours qui t'ennuient, les profs qui ne te plaisent pas, le garçon ou la fille que tu aimes bien et qui ne te regarde pas, les évaluations qui te stressent, ton cerveau n'enregistrera que ces informations et tout ce qui est lié au négatif. C'est un **cercle vicieux** qui s'installe et que tu as créé comme ça.

Bonne nouvelle, tu peux décider de n'envoyer que des informations positives et tu verras, ton cerveau sera paramétré avec des informations positives : tes réussites de la journée, des moments joyeux, des moments paisibles, des fiertés, des choses que tu as osé faire, des sourires échangés, des compliments que tu as donnés et/ou que tu as reçus... et ton cerveau va avoir plus de facilité à voir les choses positives de ton quotidien, ce qui va améliorer tes pensées. Tu as donc enclenché un **cercle vertueux** !

Informations négatives	Vision négative
Tout ce que je n'ai pas envie de faire demain Des insultes que j'ai entendues aujourd'hui Un reproche que l'on m'a fait Le cours que je n'ai pas appris L'actualité qui m'inquiète	Je me focalise sur ce qui ne va pas, m'inquiète, me stresse...

Informations positives	Vision positive
Tout ce que j'ai déjà fait et que je n'ai plus à faire Des sourires échangés L'aide que j'ai apportée Les cours que j'ai appris Des petites réussites, fiertés, moments de joie de ma journée	Je me concentre sur les moments positifs de ma journée, ce qui me donne envie d'en vivre plein d'autres !

En plus, il y a un effet transmetteur : plus tu vois les choses négativement, plus tu vas avoir un comportement négatif et plus les autres vont être négatifs, voire désagréables avec toi. Alors que si tu vois plus de positif, tu auras un comportement plus agréable et plus joyeux, donc les personnes que tu vas croiser vont être aussi agréables et sympas avec toi.

✦ ✦ ✦
TU PEUX DONC ÊTRE EN PARTIE RESPONSABLE DE CE QUE TU CHOISIS DE VIVRE ! ✦ ✦ ✦



Je suis donc tu es (Maylis de Poncins)

DÉFI

Sais-tu que le cerveau met 21 jours pour changer ses habitudes ?

Pendant les 21 prochains jours :

Tous les matins, pense à et/ou écris trois choses pour lesquelles tu as de la reconnaissance et de la joie (être en bonne santé, avoir un toit, de chouettes potes, un week-end, une soirée...).

Tous les soirs, avant de te coucher, pense à et/ou écris toutes les choses positives qui te sont arrivées pendant la journée (tes réussites, tes petites ou grandes fiertés, tes moments de plaisir, de joie, tout ce qui te vient en tête mais uniquement du positif).

> L'énergie vitale

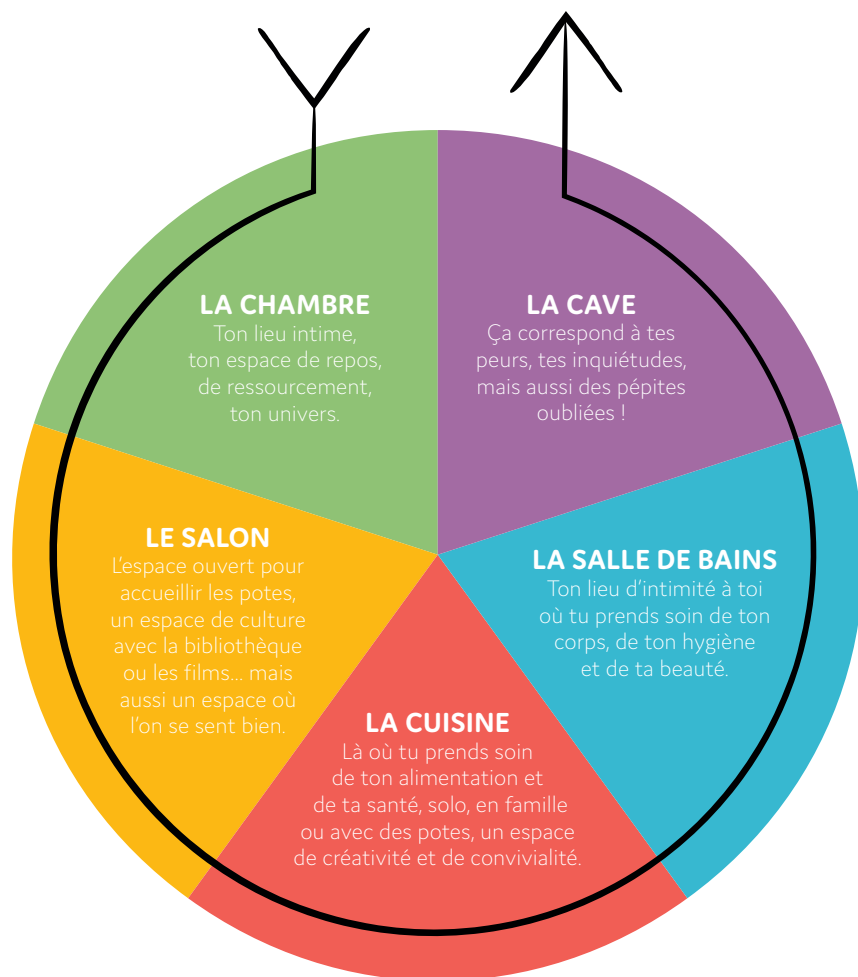
D'où vient ton Énergie Vitale : l'EN-VIE, cette énergie qui te donne la motivation d'agir ? Tu peux avoir de l'intérêt pour quelque chose mais ne pas sentir d'énergie pour agir (la « flemme »...).

LECTURE SEULE

LECTURE SEULE

Comment marche l'énergie vitale ?

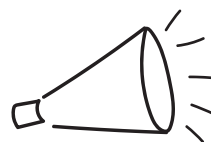
Pour faire simple, c'est comme si tu étais une maison, TA maison, dans laquelle tu as plusieurs pièces :



Si tu ne sens plus assez d'énergie pour faire des choses que tu aimes, c'est qu'une ou plusieurs de tes pièces sont peut-être inaccessibles pour l'instant. Le fluide ne peut pas circuler, il est bloqué.

Tu peux agir en comprenant quelle pièce est bloquée et pourquoi. Si tu n'y arrives pas de ton côté, des psychologues sont formés à des techniques pour t'aider à libérer ces pièces et à faire circuler ce fluide énergétique à nouveau. N'aie pas peur de faire appel à elles ou eux, beaucoup de personnes voient des psychologues pour les aider dans certaines situations et c'est très aidant. Pourquoi c'est important de faire circuler l'énergie ? Parce que sans énergie, tu as du mal à t'intéresser à ce que tu fais, à ce que tu vis et donc aussi à ton travail, aux gens qui t'entourent... et tu peux facilement te laisser aller et rendre les choses plus compliquées.

Tu as des liens sur cette page qui pourront t'orienter dans tes recherches, de manière anonyme ou pas, comme tu le souhaites.



www.alloecouteado.org www.psycom.org

LE CERCLE DES PIÈCES DE TON MOI



Complète ce cercle en dessinant un trait qui devrait relier toutes les pièces en te posant les questions suivantes :

Est-ce que je vais souvent dans cette pièce (en moi), est-ce que je m'y sens bien, qu'est-ce que j'y fais ? Ou est-ce que cette pièce m'inquiète et je n'y vais pas, pourquoi ? Est-ce que ça empêche mon fluide de passer ?

Note-toi les pièces pour lesquelles tu aurais besoin d'aide pour les débloquent. Si c'est le cas, quand pourrais-tu contacter une ou un professionnel pour t'aider ? (voir les QR codes page 21) Ou si tu penses pouvoir le faire de ton côté, quelles sont les actions que tu pourrais réaliser pour y arriver ?

> Le socle de ma personnalité

Mieux se connaître, c'est comprendre comment est fondé ton socle de personnalité. En le comprenant, tu as la possibilité de faire des choix et de t'ajuster pour être au plus près de ton mode de fonctionnement et tu ne subis pas les choix des autres.

Que fais-tu quand une machine ou un appareil ne fonctionne pas ? Tu regardes son mode d'emploi ou un tuto !

Eh bien, bonne nouvelle : toi aussi, tu as un mode d'emploi qui peut t'aider à comprendre ce qui ne va pas et à agir pour que ça aille mieux... Comme ça, tu ne subis pas et tu ne restes pas dans une situation où tu ne te sens pas bien. Ça peut notamment te servir dans tes choix scolaires ou d'orientation professionnelle, car si tu connais ton mode d'emploi, tu peux plus rapidement comprendre ce qui te convient ou ne te convient pas, ce que tu peux apprendre et quels sont tes besoins pour t'améliorer...

Alors, comment fonctionnes-tu ?

Pour se sentir à l'équilibre, bien dans sa peau, pleins d'énergie et de joie dans ce que nous faisons, nous sommes censés être bien assis sur un tabouret à trois pieds, stable, solide et résistant sur la durée.

Que se passe-t-il si tu enlèves un pied de ce tabouret ?

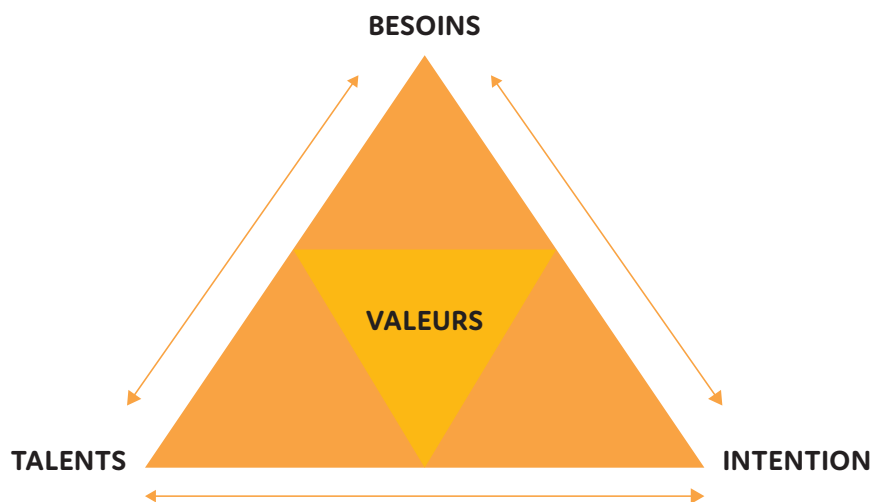
Il tombe. Il n'est plus en équilibre. Donc tout ce qui compose ce tabouret est indispensable à ton équilibre, à ton bien-être et sur la durée.

C'est ce qu'on va détailler dans ce livre.

En comprenant ce qui se cache derrière chaque élément de ce tabouret, ce trépied, tu comprendras aussi comment tu peux les respecter et les faire respecter tous les jours. Tu deviens alors acteur ou actrice de ton bien-être et de ta vie. Tu prends conscience de ce qui va et de ce qui ne va pas et surtout, tu peux ainsi agir pour te réajuster si nécessaire.

De quoi est composé ce tabouret, appelé trépied d'équilibre® ?

- 1 De tes besoins
- 2 De tes talents
- 3 De tes valeurs
- 4 De ton intention



Copyright Magenta Éditions

Mes besoins

Répondre à tes besoins va t'aider à avoir la main sur ta santé mentale, car tu rempliras ainsi ton réservoir d'énergie. Imagine que tu es une voiture magnifique, solide, très puissante. Il ne reste que quelques gouttes de biocarburant dedans et tu as encore 8 heures de route à faire. Tu ne veux rien lâcher, tu continues ta route en pensant que comme ta voiture est incroyable, tu réussiras à aller au bout... mais malheureusement tout à coup, la voiture s'arrête, elle ne peut plus avancer, elle n'a plus d'énergie !

C'est la même chose pour nous, parfois, c'est comme si on n'avait pas assez rempli notre réservoir d'énergie ! On te propose ici un outil très simple, qui te permettra de faire le point sur ton niveau d'énergie et de réfléchir aux actions que tu peux mettre en place pour l'améliorer si besoin. Il s'agit de tes besoins fondamentaux.



Copyright Magenta Éditions