



Activité 5

1 : Que veux-tu changer?

Ton but doit être simple, clair et réaliste (quelque chose que tu as la capacité de changer). Pour bien identifier ce que tu veux changer, pense aux obstacles sur ta route. Quelles sont les choses qui t'empêchent d'obtenir ce que tu veux?

- Ex : Tu veux obtenir un emploi à temps partiel à la station d'essence près de ta maison. La timidité est ton obstacle principal : tu trouves cela difficile de parler aux gens que tu ne connais pas.
- Ce que tu veux changer : être plus à l'aise avec les gens que tu ne connais pas. Tu aimerais pouvoir échanger quelques phrases simples, regarder les gens dans les yeux et sourire.

2 : Quelles actions as-tu pris jusqu'à maintenant pour régler ton problème?

Fais une liste de toutes les choses que tu as essayées (tes solutions). Quelles autres actions peux-tu prendre pour t'aider davantage?

- Ex : Tu as parlé de ton problème à tes parents. Tu t'es inscrite à un comité de ton école. Ta prochaine action : participer au spectacle de Noël avec ta classe de musique.

3 : Est-ce que tes actions t'aident?

Oui ou non. La réponse est assez simple à trouver. Est-ce que tu te rapproches de ton but?

Si oui, BRAVO! Ton plan a bien fonctionné.

Si non, ce n'est pas grave. Il faut établir un plan « B » et rajuster un peu le tir. Trouver de nouvelles idées, de nouvelles solutions, et surtout ne pas lâcher. Si tu manques d'idées, va parler à une personne de confiance qui serait en mesure de t'aider. Deux têtes valent souvent mieux qu'une!!!