

**RESTE ACTIF, CURIEUX,
CRÉATIF, INSPIRÉ**

TASCE
QU'IL FAUT

T'AS CE QU'IL FAUT POUR ALLER LOIN.

T'engager dans des activités ou des groupes peut t'apporter bien plus que tu penses ! En faisant ce que tu aimes, tu apprends à connaître tes besoins, tes forces et tes limites, et ça, c'est vraiment un plus ! En fait, plusieurs activités que tu fais t'apprennent quelque chose qui pourra te servir plus tard dans d'autres situations. Ça peut être le sens des responsabilités, l'autonomie, l'organisation, la persévérance... Toutes sortes de choses, qu'on appelle des compétences personnelles et sociales, qui te permettent de prendre de meilleures décisions. Plus tu découvriras de nouvelles choses sur toi et sur les gens qui t'entourent en t'amusant, plus tu auras d'outils qui te suivront toute la vie !

IL Y A PLEIN DE FAÇONS DE DÉVELOPPER DES COMPÉTENCES !



FÉLIX

« Je me suis mis à amasser des sous pour le voyage étudiant. Je suis fier de savoir économiser de l'argent, je me sens vraiment responsable ! Et je suis tellement content quand je pense au voyage que je vais faire ! »



JEAN-FRANÇOIS

« Depuis trois mois, je participe à un groupe de ramassage des déchets dans le parc. Ça me fait plaisir de participer à un projet comme ça avec d'autres, car je sais que ça aide à garder un environnement propre. Je sens que je peux améliorer des choses dans mon quartier ! »



ROSALIE

« Je suis des cours de karaté et, même si je n'ai pas toujours envie de me lever tôt le samedi matin, je sais que c'est le seul moyen d'obtenir ma ceinture noire. Je suis pas mal fière de ma persévérance et de ma discipline ! »



CORINA

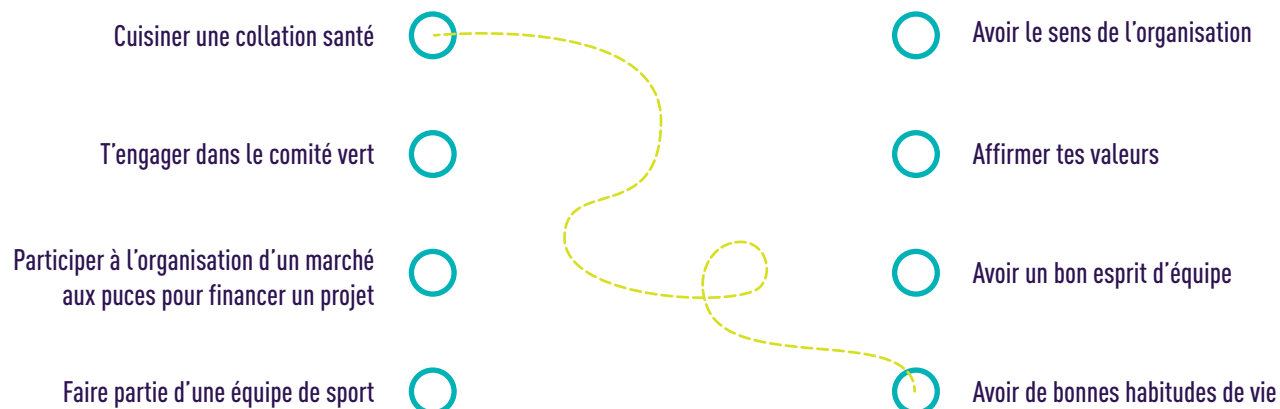
« L'autre fois, quand on nous a proposé de faire du yoga, j'étais sûre de ne pas aimer ça, mais, finalement, les exercices de respiration m'aident à écouter mon corps et à gérer mon stress. Je me sers maintenant de ça avant de faire des exposés oraux ! »

VOULOIR DÉCOUVRIR ET EXPLORER, ÇA PEUT T'APPRENDRE BEAUCOUP !

Voici ce qui se passe quand tu t'engages dans une activité :

- ▶ Tu apprends à mieux te connaître, à savoir ce que tu aimes et ce que tu n'aimes pas.
- ▶ Tu découvres tes talents.
- ▶ Tu rencontres d'autres jeunes qui partagent les mêmes intérêts que toi.
- ▶ Tu développes de bonnes habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil, etc.).
- ▶ Tu apprends à t'affirmer et à respecter les autres.
- ▶ Tu apprends à mieux gérer ton stress et tes émotions.
- ▶ Tu améliores tes habiletés physiques ou intellectuelles.
- ▶ Tu apprends à te fixer des buts et à persévérer malgré les obstacles.
- ▶ Tu améliores ton estime personnelle.
- ▶ Tu développes ta pensée critique, tu apprends à peser le pour et le contre, ce qui t'aide à prendre de bonnes décisions.
- ▶ Tu développes l'esprit d'équipe et la collaboration.
- ▶ Tu apprends à te dépasser.
- ▶ Tu apprends à mieux recevoir les critiques.

MAINTENANT QUE TU SAIS CE QU'EST UNE COMPÉTENCE, ESSAIE DE RELIER LES ACTIVITÉS CI-DESSOUS À UNE COMPÉTENCE QU'ON PEUT DÉVELOPPER EN LES PRATIQUANT.



SERS-TOI DE TES COMPÉTENCES DANS TOUT CE QUE TU FAIS !

Voici des exemples illustrant que les compétences que tu développes dans certaines activités sont utiles dans d'autres situations.

T'as ce qu'il faut pour ne pas crier même quand tu te chicanes parce que...

... tu as appris à gérer tes émotions au taekwondo.

T'as ce qu'il faut pour ne pas paniquer la veille d'un examen parce que...

... tu t'es bien préparé et que tu t'es exercé à gérer ton stress, comme quand tu fais des spectacles avec la chorale du quartier.

T'as ce qu'il faut pour réussir un travail d'équipe et prendre ta place parce que...

... au hockey, tu as appris à respecter ta position et à être un coéquipier de confiance.

ÊTRE INTÉRESSÉ, C'EST INTÉRESSANT!



EXPLORE



DÉVELOPPE
TES INTÉRÊTS

AMUSE-TOI



SERS-TOI
DE TES COMPÉTENCES

UNE FOULE D'ACTIVITÉS PEUVENT T'AIDER À DÉVELOPPER TES COMPÉTENCES. MAIS TU TE DEMANDES CE QUI POURRAIT T'INTÉRESSER ?

Commence par déterminer quels sont tes intérêts. Entoure la lettre qui correspond le plus à ce que tu préfères.

TU TE SENS FIER DE TOI QUAND :

- A** tu crées quelque chose que tu trouves beau
- B** tu es satisfait de ta performance sportive
- C** tu résous un problème
- D** tu aides quelqu'un

QUAND TU AS DU TEMPS LIBRE, TU AIMES :

- A** bricoler ou continuer un projet
- B** bouger, faire du sport
- C** lire
- D** voir des gens

AVEC LES AUTRES, TU AIMES :

- A** faire du théâtre ou toute autre activité artistique
- B** jouer au ballon, au hockey ou à tout autre sport d'équipe
- C** jouer à des jeux de société
- D** prendre soin des gens

Si tu as choisi une majorité de « A »,

tu es probablement du type artistique. Les activités artistiques te permettront de t'exprimer, de développer ta créativité, d'apprendre à te concentrer et à être fier de toi quand tu finiras un projet.

Tu pourrais :

- ▶ Faire partie d'une troupe de théâtre
- ▶ Créer des bandes dessinées
- ▶ Faire de la musique ou chanter

Si tu as choisi une majorité de « B »,

tu es probablement du type sportif. Les activités sportives te permettront de savoir travailler en équipe, de découvrir tes limites, d'être en santé et d'apprécier les résultats de ta persévérance.

Tu pourrais :

- ▶ Faire de la danse
- ▶ Faire partie d'un club d'athlétisme
- ▶ T'inscrire à une équipe de soccer, de basketball, ou pratiquer un sport individuel

Si tu as choisi une majorité de « C »,

tu es probablement du type intellectuel. Les activités intellectuelles te permettront d'améliorer ton jugement, d'accroître tes connaissances, d'améliorer ta concentration et de développer ton esprit critique.

Tu pourrais :

- ▶ Faire partie d'un club de lecture
- ▶ T'inscrire au club scientifique de l'école
- ▶ Participer aux tournois de Génies en herbe

Si tu as choisi une majorité de « D »,

tu es probablement du type social. Les activités sociales te permettront d'apprendre à assumer tes choix, à développer tes compétences d'écoute et d'attention envers les autres ainsi qu'à avoir des relations saines avec eux.

Tu pourrais :

- ▶ Faire partie du comité vert de l'école
- ▶ Faire du bénévolat
- ▶ Te présenter comme président de la classe

TES TALENTS PEUVENT T'ÊTRE UTILES DANS PLUSIEURS SITUATIONS !

Juste en participant à des activités que tu aimes et en t'y investissant, tu développes tes compétences personnelles et sociales. Ces compétences te seront utiles pour faire face à toutes sortes de situations. Elles t'aideront aussi dans tes relations avec les autres : tes amis, tes parents et les autres personnes qui t'entourent. Penses-y, plus tu développeras tes compétences et tes talents, plus tu resteras actif, curieux, créatif, inspiré, et tu sauras ce que tu désires vraiment.

Regarde comment d'autres jeunes ont développé des compétences grâce à leur engagement dans une activité et comment ces compétences peuvent leur servir dans d'autres situations :



« J'ai parfois un peu de mal à me concentrer, mais
POUR RÉUSSIR À DONJONS ET DRAGONS,
j'ai appris à ne pas lâcher, à recommencer et à voir que, chaque fois, je réussissais de mieux en mieux. J'ai donc réussi à passer le niveau ! Je sais maintenant que mes efforts ont été utiles et que je peux y arriver ! J'essaie de faire la même chose avec les maths maintenant ! »
— Raphaël



« **EN GYMNASTIQUE,**
on nous apprend à respecter nos limites pour éviter les blessures et depuis, c'est drôle, on dirait que je suis meilleure pour reconnaître que je dois aller me coucher quand je me sens fatiguée. Je sais donc mieux me respecter et m'écouter. »
— Jade



« **DANS MES EXERCICES D'IMPRO,**
j'ai appris à m'exprimer et à me laisser aller. J'aime vraiment ça, j'ai l'impression que je peux être moi-même. Je suis maintenant de moins en moins timide en classe. Je pose plus souvent des questions. Je suis fière de moi ! »
— Léa



« J'ai un peu tendance à abandonner vite et à me décourager quand je ne réussis pas quelque chose... Mais là,
JE FAIS PARTIE DU CLUB DE PING-PONG
et, même si je ne suis pas le meilleur, je vois que je m'améliore et j'aime vraiment ça. Je vais essayer d'être aussi persévérant aux cours d'éducation physique. »
— Olivier



« **J'AI PASSÉ UNE ENTENTE AVEC MES PARENTS :**
j'aide mon père à tondre le gazon jusqu'à la fin de l'été et mes parents m'achèteront un chien ! Il faut donc que je dise non à mes amis, des fois, quand ils me demandent d'aller jouer avec eux. Je trouve ça un peu "plate" parfois, mais j'arrive à me motiver en pensant à plus tard, quand je pourrai emmener mon chien jouer avec mes amis dans le parc ! »
— Gabriel

POUR RESTER ACTIF, CURIEUX, CRÉATIF ET INSPIRÉ, TU AS PEUT-ÊTRE BESOIN DE PARLER.

NE GARDE PAS ÇA POUR TOI.

Tu peux t'adresser à une personne de ton entourage en qui tu as confiance, comme ton père, ta mère, un ami, un professeur ou l'infirmière de l'école.

Si tu ne te sens pas à l'aise pour en parler à quelqu'un que tu connais ou si tu veux demander conseil, tu peux aussi appeler **Tel-jeunes**, un service téléphonique d'aide spécialement créé pour aider les jeunes comme toi.

TEL-JEUNES



1 800 263-2266



TELJEUNES.COM

