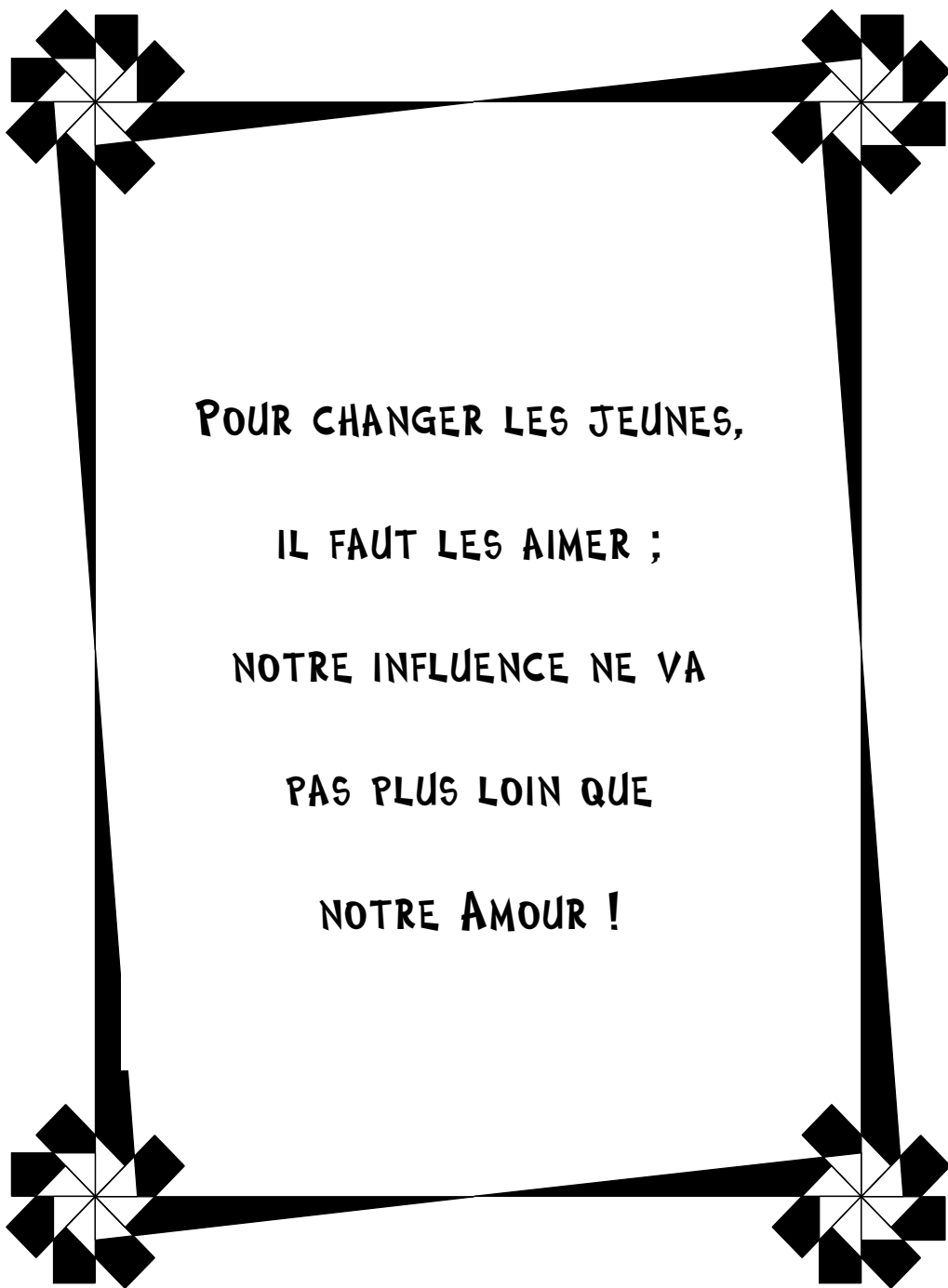
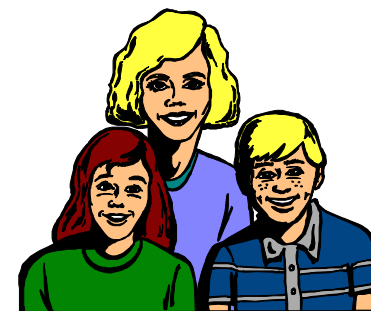


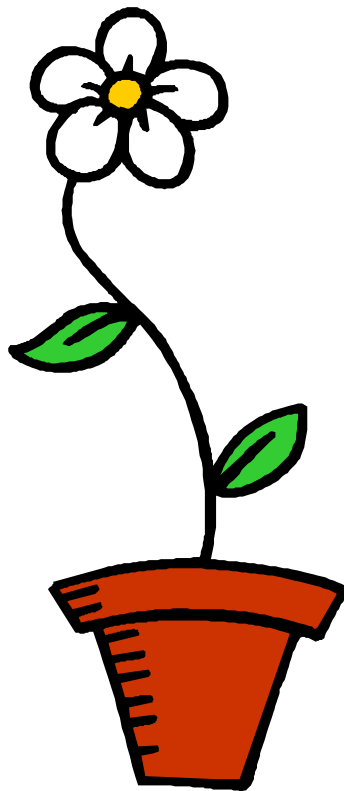


Semences

Suggestions d'ateliers pour
l'adulte accompagnateur.



Par Nicole Charest



C'est l'histoire de...

C'est l'histoire de quatre individus :
CHACUN, QUELQU'UN, QUICONQUE ET PERSONNE.

Un travail important devait être fait,
et on avait demandé à CHACUN de s'en occuper.
CHACUN était assuré que QUELQU'UN allait le faire.

QUICONQUE aurait pu s'en occuper,
mais PERSONNE ne l'a fait.

QUELQU'UN s'est emporté parce qu'il considérait
que ce travail était la responsabilité de CHACUN.

CHACUN croyait que QUICONQUE pouvait le faire,
mais PERSONNE ne s'était rendu compte
que CHACUN ne le ferait pas.

À la fin, CHACUN blâmait QUELQU'UN du fait
que PERSONNE n'avait fait
ce que QUICONQUE aurait dû faire.

À nous tous d'aider nos jeunes !

Page	Titre / But visé / • Suggestions d’activités
2	Bienvenue dans le club des « Penseurs Positifs » <i>Inciter le jeune à poser un geste concret et symbolique par rapport à ses nouveaux engagements.</i> • L'inviter à photocopier son certificat et à l'afficher bien en vue dans sa chambre.
3	Je suis unique ! <i>Sensibiliser le jeune à l'unicité de sa personne. Valoriser et exploiter ses différences.</i> • L'inviter à lire ce texte régulièrement (agit en même temps comme une programmation positive). • L'aider à identifier les éléments qui font de lui une personne unique et la façon dont il pourrait exploiter ses différences. Lui faire comprendre qu’un « original » vaut toujours plus qu’une « copie ». • Vérifier s'il est porté à se comparer aux autres, à vouloir les imiter.
4	Conscient (1) - Subconscient (2) - Superconscient (3) <i>Amener le jeune à être conscient des trois différentes composantes de son esprit.</i> • L'inviter à découvrir, parmi les exemples suivants (ou autres), quelle est la partie de l'esprit qui est en action : - les reins qui filtrent le sang (2) - mémoriser un texte (1) - avoir une idée de génie (3) - lire un livre (1) - etc.
5	Explication des trois niveaux <i>Mieux faire comprendre au jeune les trois niveaux en faisant un parallèle concret avec un jardin.</i> • L'inviter à prendre conscience du genre de pensées (semences) qu'il entretient. • Le faire réfléchir sur le fait qu'il ne pourra récolter du succès s'il sème des pensées d'échec, qu'il ne pourra récolter de l'amour, s'il cultive la haine, etc. • L'inviter à réfléchir sur la petite « légende hindoue » et lui faire réaliser à quel point cette partie divine en lui peut être son plus grand support dans la vie. Au lieu de chercher la solution à ses problèmes à l'extérieur ou au niveau de son conscient (logique), il doit plutôt retourner à l'intérieur, au niveau de sa source. Lui suggérer de dire : « <i>Ma source, aide-moi !</i> » et d'attendre la réponse (intuition).
6	Superviser - Programmer - Contacter <i>Sensibiliser le jeune à l'importance de la supervision, de la programmation et du contact avec sa source.</i> • L'inviter à s'établir une petite routine quotidienne avec ces trois étapes. • Lui demander s'il réussit à neutraliser ses pensées lorsqu'il contacte sa source. Pour y arriver plus facilement, lui suggérer de se concentrer sur sa respiration.
7	Accepté - Annulé <i>Donner au jeune un outil concret et amusant pour prendre conscience de ses pensées.</i> • L’inviter à devenir conscient de toutes les programmations négatives dites dans une journée. • Lui demander la permission de le reprendre, s'il y a lieu. • Les inviter, amicalement, à se reprendre entre eux en leur expliquant qu'il est plus facile de déceler les expressions négatives des autres <i>que les siennes</i>.
8	De bonnes programmations ! <i>Amener le jeune à programmer positivement son subconscious dans les domaines importants de sa vie.</i> • L'inviter à sélectionner celles qui le rejoignent le plus ou à en composer d'autres, si désiré. • Lui faire compléter les cases au bas de la page de façon à ce que ce soit plus concret. • Vérifier de temps à autre s'il persévère toujours. Lui rappeler l'importance des <i>21 jours</i>. L'expression « ... enTOTA » • Lorsque le jeune aura fait ses programmations pendant les 21 jours en question, lui rappeler qu'il peut à tout moment se servir de la petite phrase abrégée ...enTOTA. Ex. : avant un examen, lui faire répéter : CONFIenTOTA, s'il éprouve un malaise physique : SANTÉenTOTA, etc. • En groupe ou en famille, il est intéressant de s'amuser avec ces expressions. Ainsi, on permet à la personne de se reprogrammer si elle vit un moment moins facile. Ex. : un jeune qui pique une colère à la maison, la mère pourrait tout simplement lui rappeler : « RÉAGIenTOTA ». Les jeunes peuvent également reprendre leurs parents ou leurs professeurs...

Page	Titre / But visé / • Suggestions d’activités
39	Dans mes relations amoureuses, je recherche... <i>Permettre au jeune de découvrir ses besoins en matière de relations amoureuses.</i> • Lui demander de se référer à certaines expériences heureuses dans le passé et de déterminer quels ont été les besoins qui ont été respectés. • Faire la même chose avec ses expériences malheureuses. Comment se sentait-il lorsque ses besoins les plus importants n'étaient pas comblés ?
40	La discipline <i>Enseigner au jeune que la discipline est l'un des facteurs de réussite les plus importants.</i> • L'aider à évaluer son degré de discipline. La persévérance <i>Enseigner au jeune que la persévérance est un autre facteur important de réussite.</i> • À quelle étape habituellement perd-il son enthousiasme ? A-t-il toujours ou souvent besoin de l’encouragement des autres pour continuer ?
41	Es-tu un poulet ou un aigle ? <i>Métaphore voulant faire découvrir au jeune toute la puissance qui dort en lui.</i> • Accorde-t-il beaucoup d’importance à ce que les autres pensent de lui ? • Est-il lui-même prisonnier de certaines étiquettes que sa famille ou son entourage lui ont données. Ex. : tu ne seras jamais bon dans les sports ! Tu as toujours été nul en mathématiques ! • A-t-il de l’ambition ? Rêve-t-il à quelque chose de grand ou se contente-t-il de son petit train-train ?
42	Quels sont tes buts, tes rêves ? <i>Permettre au jeune d'identifier ses buts et surtout, de découvrir l'importance de s'en fixer.</i> • Lui faire comprendre l'importance de se fixer des buts aux 3 niveaux : Être → je veux être plus chaleureux) / Avoir → je veux avoir mon auto / Faire → je veux faire de la plongée sous-marine. • L’aider à se fixer des buts à court, à moyen et à long terme.
43	Je passe à l'action <i>Permettre au jeune de s’établir un plan d'action avec ses 3 buts principaux.</i> • Lui demander de compléter ce tableau et vous assurer que les buts sont exprimés en termes positifs (ex. : je ne veux pas pocher mon examen de maths → je veux réussir mon examen de maths / je ne veux plus faire d’allergies → je veux être en pleine santé / je ne veux plus être grosse → je veux être mince)
44	Dédramatiser une parole blessante <i>Apprendre au jeune à modifier ses dialogues internes.</i> • Lui faire comprendre que sa tête est comme un téléviseur. Il peut modifier le son lorsque certaines phrases le blessent (<i>en le baissant, en le distortionnant</i>). Il peut modifier certains souvenirs qui le dérangent en modifiant les images qu’il se crée (<i>en les noircissant, en les éloignant, en les changeant d’emplacement dans sa tête</i>). Retrouver ton pouvoir ! <i>Apprendre au jeune la technique des ancrages.</i> • Expliquer ce qu’est un ancrage. Racontez l’histoire des chiens de Pavlov. « Pavlov était docteur. Un jour, à titre d’expérience, il prit des chiens affamés et mit de la viande dans un endroit où ils pouvaient la voir et la sentir, mais pas la manger. Cette viande devint un stimulus puissant de leur sensation de faim. Ils se mirent à saliver. Dès qu’ils salivaient, Pavlov faisait retentir une sonnerie. Très vite, il n’eut plus besoin de la viande pour faire saliver les chiens. La sonnerie suffisait. Il avait créé un lien neurologique entre ce signal sonore et la sensation de faim. » • Suivre les étapes indiquées et guidez leur démarche. Le plus important est que le jeune soit totalement associé à l’événement qu’il tente de revivre et qu’il claque des doigts lorsqu’il sent que l’intensité est à son maximum.

Page	Titre / But visé / • Suggestions d’activités
31	Le chat qui n'aimait pas ses oreilles <i>Amener le jeune qui a des complexes à mieux s'accepter et à se concentrer sur ses forces au lieu de ses faiblesses.</i> • Lui demander d’écrire sur une feuille au moins 5 éléments physiques qui font son charme. • Fait-il la différence entre le charme (charisme intérieur) et la beauté physique (traits) ? • A-t-il déjà rencontré quelqu'un de moins beau esthétiquement mais qui avait un grand magnétisme ? • Quelles actions concrètes peut-il faire pour corriger ce qui pourrait être amélioré ?
32	Je suis une personne... <i>Permettre au jeune de faire un bilan de toutes ses qualités.</i> • Après un travail individuel, les jumeler en équipes de 2 ou 3 et demander à chacun de s'aider à compléter leur tableau, selon leur propre vision de l'autre. • Les aider à faire la différence entre leurs talents (faire quelque chose) et leurs qualités (être quelqu’un de...)
33	Le plus beau casse-tête de ta vie ! <i>Poser un geste symbolique et concret en retranscrivant leurs plus belles qualités dans ce casse-tête.</i> • Découvrir ses qualités est-il synonyme, pour eux, d'orgueil ou de manque d'humilité ? • Y-a-t-il une différence entre « se vanter » et « être conscient de sa valeur » ? • Par rapport aux 3 qualités qu'il souhaiterait acquérir, pourquoi a-t-il choisi particulièrement celles-là ? En quoi cela pourrait lui être utile ? Que fait-il pour y arriver ?
34 35 36	Mes masques <i>Amener le jeune à vérifier si, dans la vie, il est lui-même ou s'il joue un rôle.</i> • Quels sont les masques qu'il porte ? De quoi veut-il se protéger ? • Pourquoi est-ce si menaçant d'être soi-même ?
37	Je t'aime comme ça... <i>Faire réaliser au jeune qu'une relation harmonieuse est basée sur le respect et l'acceptation des différences.</i> • A-t-il déjà vécu une relation où quelqu'un essayait de le changer ? Comment s'est-il senti là-dedans ? • Est-ce que lui aussi essaie de changer les autres ? Aime-t-il avoir le dessus, contrôler ? • Tient-il à imposer sa propre « carte du monde » ?
38	Je découvre mes valeurs (valeurs à rechercher) <i>Permettre au jeune de prendre conscience de ses propres valeurs, de les définir et d'en établir la hiérarchie.</i> • Demander au jeune de compléter la liste déjà définie. Se choisir 10 valeurs. • Lui demander d’écrire une brève définition de chacune et comment il sait que cette valeur est comblée. Ex. : 1ère valeur : amour. Pour moi, l'amour c'est ... / Je sais que je suis aimé quand les autres me disent qu'ils m'aiment, qu'ils me font des compliments, qu'ils me font sentir important, etc. En lui demandant comment il sait qu'il a atteint la valeur en question, on peut constater si ses attentes sont réalistes. L'exemple ci-dessus illustre bien que ce jeune peut avoir de la difficulté à se sentir aimé car il est dépendant de l'approbation des autres. Il est plus <i>effet</i> que <i>cause</i>. • L'aider à réévaluer ses valeurs et à en établir la hiérarchie. Ex. : Si tu avais à choisir entre l'amour et le succès, que choisirais-tu ? <i>L'amour.</i> / Si maintenant, tu avais à choisir entre l'amour et la liberté, que choisirais-tu ? <i>La liberté.</i> / Entre la liberté et l'intimité ? <i>La liberté.</i> / Entre la liberté et la sécurité ? <i>La liberté.</i> / Entre la liberté et l'aventure ? <i>La liberté.</i> / Entre la liberté et le pouvoir ? <i>La liberté.</i> / Entre la liberté et la passion ? <i>La passion.</i> / Entre la passion et le confort ? <i>La passion.</i> / Entre la passion et la santé ? <i>La santé.</i> La santé devient alors la valeur numéro 1. Recommencer maintenant l'exercice. Je découvre mes valeurs (valeurs à éviter) <i>Permettre au jeune de prendre conscience de ses propres peurs, de les définir et d'en établir la hiérarchie.</i> • Mêmes suggestions que pour les valeurs à rechercher.

Page	Titre / But visé / • Suggestions d’activités
9	La respiration rythmée <i>Sensibiliser le jeune à l'importance de la respiration (sur sa santé – sur le contrôle de ses émotions - etc.)</i> • Faire l'exercice avec lui. Lui faire placer sa main sur son ventre de façon à pouvoir suivre le trajet de l'air. • L'inviter à pratiquer ces respirations aussi souvent que nécessaire. Inventer de nouveaux thèmes. • Leur en faire faire avant les examens : je respire la confiance, j'expire l'insécurité (ou le stress).
10	Le miracle de trois minutes <i>Amener le jeune à faire l'expérience de la visualisation sur un sujet qui lui tient à cœur.</i> • Lui demander de se définir un but. • Vérifier s'il est formulé positivement (ex. : ma peau est saine et non pas, je n'ai plus de boutons). • Faire l'exercice avec lui en le chronométrant de façon à ce qu'il ait des repères lorsqu'il le fera seul.
11	Imagine « comme si » <i>Amener le jeune à s'amuser avec ses pensées, ses émotions et son imagination dans un but positif.</i> • Lui demander d’écrire un petit scénario de film où il est la vedette. Comment se voit-il dans le futur ? Quels sont ses rêves ? Quelles ressources personnelles a-t-il développées ? Avec qui est-il ? Vit-il dans l'abondance ? Etc. • Faire jouer une petite musique de fond et l'inviter à faire la visualisation de son film. Insister sur le fait de le vivre avec toutes les émotions possibles.
12	Trouve l’erreur / Pense « comme si » <i>Permettre au jeune de réaliser l'impact de ses pensées.</i> • Quel dialogue intérieur entretient-il constamment dans sa tête ? • S'il ne croit pas au pouvoir de la pensée, proposez-lui ceci : pendant une semaine, demandez-lui de répéter constamment : ex. : je suis certain que je vais avoir un accident / le malheur me court après / je suis un pourri / personne ne m'aime / ma blonde va me laisser / je n'aurai jamais d'argent, etc. • S'il n'est pas prêt à prendre le risque de faire ces programmations, c'est qu'il y croit quand même un peu. Alors, revenez à la charge avec les pensées positives et demandez-lui d'essayer et de constater les résultats. Après tout, la meilleure façon d'être convaincu de quelque chose, c'est de l'essayer.
13	Trouve l’erreur / Agis « comme si » <i>Permettre au jeune de faire un lien entre sa physionomie et ses états d'âme.</i> • Lui demander de faire les exercices de physionomie (ex. : marcher d'un pas énergique, s'avachir sur sa chaise, marcher le dos courbé, redresser la tête et les épaules, parler timidement, parler d'une voix convaincue, etc.) • Lui demander si ces différentes attitudes ont influencé son état mental.
14	Surveille tes expressions ! <i>Amener le jeune à être conscient de toutes les expressions négatives qu'il peut dire dans une journée.</i> • L'inviter, en groupe ou seul, à en trouver le plus possible et à les convertir en de façon positive.
15	Exprime-toi en termes positifs ! <i>Sensibiliser le jeune sur l'importance de dire ce qu'il recherche plutôt que ce qu'il souhaite éviter.</i> • L'inviter à prendre chacun des thèmes et à compléter le tableau selon ce que <i>lui</i> recherche dans la vie. Dans un premier temps, il fera ainsi un petit bilan personnel sur ses besoins et pourra décider des corrections qu'il doit apporter au niveau de son langage. • Les inviter, en groupe ou en famille, à se reprendre mutuellement.
16	Tes croyances - Tes peurs <i>Amener le jeune à réaliser à quel point il conditionne son subconscient par son langage.</i> • Lui demander s'il se retrouve à travers ces expressions. • L’inviter à écouter attentivement ses amis et à leur indiquer, <i>s’ils sont d’accord</i>, leurs mauvaises programmations (et vice et versa).

Page	Titre / But visé / • Suggestions d’activités
17	À ton tour maintenant ! <i>Amener le jeune à prendre conscience de ses propres croyances limitantes et peurs.</i> • Lui faire compléter le tableau et lui signaler gentiment ses mauvaises programmations lorsque vous en êtes témoin. • Lui rappeler l'importance de porter attention à son langage et aussi l'importance d'utiliser la petite technique de la page 7 : « Accepté / Annulé »
18	Un petit exercice ! <i>Démontrer au jeune à quel point une petite conversation banale peut receler de messages négatifs.</i> • Prendre deux jeunes et leur faire jouer cette petite scène. • Leur demander de relever toutes les expressions négatives.
19	À ton crayon ! <i>Permettre au jeune de vérifier son habileté à convertir le négatif en positif.</i> • Chacun peut faire l'exercice seul. En groupe, il serait amusant de comparer les résultats.
20	La solution : une bonne communication ! <i>Donner au jeune quelques notions sur l'art de régler les problèmes de communication.</i> • Faire une petite mise en scène avec un problème qui touche les jeunes. Ex. : deux amis dont l'un se sent très menacé par l'arrivée d'un troisième ou un jeune qui entend dire que son meilleur ami a parlé dans son dos. Etc.
21	Respecter la carte du monde de l’autre <i>Sensibiliser le jeune au fait que chacun voit les choses différemment et que c'est correct ainsi.</i> • Former un petit groupe de 3-4 personnes. Faites-leur choisir un thème (ex. : comment est-ce que je sais qu’une personne m’aime ?) Demander à chacun de réfléchir quelques instants à la question et de comparer par la suite leur réponse avec celles de leurs compagnons. Ils prendront ainsi conscience que chacun d’eux a une façon bien différente de se sentir aimé et que chaque façon est bonne. • Toujours en petits groupes, faites-leur choisir un mot (ex. : liberté) et demandez à chacun individuellement d’écrire 6 mots qui lui viennent en tête par rapport à ce thème. Par la suite, ils mettent en commun ce qu’ils ont trouvé. À chaque fois que tous les membres de l’équipe ont écrit un même mot, ils comptent un point. L’équipe ayant cumulé le plus de points gagne. S’intéresser à l’autre <i>Développer chez le jeune sa capacité d’écoute.</i> • En équipe de deux, l’un des membres amorce une conversation sur un sujet de son choix. L’autre doit rester attentif et l’inciter, <i>par des questions pertinentes</i>, à parler de son sujet pendant un minimum de 5 minutes. L’autre coéquipier procède ensuite à son tour. • Leur demander, par la suite, comment ils se sont sentis lorsqu’une personne les écoute attentivement ? Est-ce qu’ils ont trouvé cela facile d’alimenter et de relancer la conversation par des questions ? • Vous pourriez aussi les regrouper en équipes de 3. « A » commence une conversation sur un sujet de son choix. « B et C » doivent lui poser des questions sauf, qu’à l’avance, vous vous êtes choisi un complice (« B ») qui aura pour mission de parler de lui, de déranger, de ne pas écouter. Demandez ensuite à « A » comment il s’est senti ? Après, expliquez, <i>bien sûr</i>, votre petite mise en scène.
22	Je pense que... <i>Faire réaliser au jeune qu'une bonne communication repose sur des faits et non pas sur des interprétations.</i> • Demander au jeune de s'auto-évaluer. Lui est-il déjà arrivé de se faire de la peine suite à une mauvaise interprétation ? Lorsqu'une conversation n'est pas claire, laisse-t-il les choses en suspens ou vérifie-t-il auprès de son interlocuteur ce que celui-ci a bien voulu dire ? Ça veut dire... <i>Faire réaliser au jeune à quel point il se piège avec de fausses associations.</i> • Demander au jeune de s'auto-évaluer. Sur quoi se base-t-il pour associer deux idées ? Se peut-il que certaines associations viennent de ses parents ou d’autres personnes ? Est-ce qu’il se donne le droit de les réévaluer ?

Page	Titre / But visé / • Suggestions d’activités
23	Tout le monde m'a dit... <i>Faire réaliser au jeune le piège des généralisations.</i> • Demander au jeune de choisir des phrases qu'il dit ou qu'il entend régulièrement. • L'amener à réaliser à quel point un généralisateur (personne-aucun-toujours, etc.) démesure toujours un problème (ex. : <i>tout le monde</i> parle dans mon dos - alors qu'il y en a probablement qu'un ou deux) Il faut que... Je dois... <i>Faire réaliser au jeune à quel point ces expressions le privent de son dynamisme, de son pouvoir.</i> • S’il change l’expression « il faut que » par « je choisis de », quelle différence ressent-il ?
24	Technique du « feed back » <i>Enseigner au jeune comment transmettre positivement ses commentaires.</i> • Trouver d’autres exemples et les faire travailler en petits groupes. Technique du « gentil refus » <i>Enseigner au jeune comment refuser quelque chose à quelqu'un sans le frustrer.</i> • Trouver d’autres exemples et les faire travailler en petits groupes.
25	Technique « solution/conflit » <i>Sensibiliser le jeune à l’importance du « je » lorsqu’il veut régler un conflit.</i> • Trouver d’autres exemples et les faire travailler en petits groupes. Technique « bonne demande » <i>Faire comprendre au jeune l’importance de faire des demandes claires, nettes et précises.</i> • Trouver d’autres exemples et les faire travailler en petits groupes.
26	Ce grand panneau invisible <i>Sensibiliser le jeune aux besoins inconscients de chaque être humain.</i> • Seul ou en groupe, lui demander de réfléchir aux conséquences probables lorsque ses propres besoins vitaux ne sont pas comblés. Est-il attentif à ceux des autres ? • Est-ce que ses propres besoins sont comblés ? Si oui, lesquels ? Quelles en sont les répercussions ? (ex. : confiance, enthousiasme, à l'écoute des autres, etc.) Si non, lesquels ? Quelles en sont les répercussions ? (ex. : peur de faire rire de soi, besoin d'avoir raison, peur de déranger les autres, timidité, etc.)
27	Un remède-miracle ! <i>Sensibiliser le jeune au pouvoir que peuvent avoir les marques d'attention et de reconnaissance.</i> • Les réunir en petits groupes de 4-5 personnes qui se connaissent assez bien. Demander à chacun d'écrire une qualité, une attitude ou un talent qu'il apprécie chez son copain. Ensuite, ils se communiquent ce qu'ils ont écrit. • Comment se sentent-ils de recevoir tous ces compliments ? Étaient-ils à l'aise de les partager aux autres ? Ont-ils découvert des choses intéressantes sur eux ? Est-ce une attitude qu'il possédait déjà ? etc.
28	Je sais me faire plaisir <i>Faire réaliser au jeune que le bonheur passe, plus souvent qu’autrement, par de toutes petites choses.</i> • Est-ce qu'il lui arrive de se sentir coupable en se faisant plaisir ? • Partager en équipes leurs différents « petits bonheurs ».
29	Construire mon autonomie, c’est : <i>Test pour aider le jeune à évaluer son degré d’autonomie.</i> • Analyser avec lui ses points forts et ses points faibles. • Lui demander quels gestes concrets il pourrait faire pour devenir plus autonome.
30	Pour soi ou pour les autres... <i>Sensibiliser le jeune aux répercussions positives de l'entraide</i> • Lui demander les conclusions qu'il a tirées de cette métaphore. • Comment pourrait-il favoriser <i>encore plus</i> l'entraide dans son milieu de vie ?

Page	Titre / But visé / • Suggestions d’activités
45	Te sens-tu écrasé ? <i>Amener le jeune à voir qu’un problème est, bien plus souvent qu’autrement, une merveilleuse opportunité.</i> - Lui demander si, dans sa vie, il a déjà vécu des choses difficiles mais qui se sont avérées très positives par la suite. - Normalement, comment réagit-il face aux difficultés ? Se sent-il accablé ou stimulé ? Tiens ta brouette à l'envers ! <i>Amener le jeune à prendre conscience que, d’assumer les responsabilités d’un autre, n’aide jamais personne.</i> - Se sent-il l’âme d’une Mère Teresa ? - A-t-il de la difficulté à dire non ? Pourquoi ? A-t-il peur du rejet des autres ?
46	L'important, c'est ce qu'il y a à l'intérieur ! <i>Amener le jeune à aller au-delà des apparences et à découvrir ses forces intérieures.</i> L’aider à compléter l’exercice suggéré et faire en sorte qu’il devienne conscient de ses richesses intérieures.
47	Le meilleur de soi-même ! <i>Amener le jeune à aller au bout de ses capacités et à ne jamais se laisser imposer des limites par les autres.</i> L’aider à compléter l’exercice suggéré et faire en sorte qu’il réévalue certains projets qu’il a mis de côté.
48	La vie est un écho ! <i>Faire découvrir au jeune que sa vie extérieure est le reflet de sa vie intérieure.</i> - Lui faire compléter l’exercice suggéré. - Lui demander s'il connaît des personnes qui ne l'aiment pas mais que lui, aime ? ou encore s'il connaît des personnes qui l'aiment mais que lui, n'aime pas ? Difficile n'est-ce pas ?
49	Donner avant de recevoir <i>Enseigner au jeune cette belle loi : pour recevoir, il faut d'abord donner.</i> - Se servir du tableau suggéré sur la feuille. - Les amener à penser que les dons par la pensée sont aussi, <i>sinon plus valables</i>, que les dons matériels.
50	Ce que l'on écrit pas au Père Noël <i>Démontrer au jeune l'importance de la reconnaissance.</i> - Se servir du tableau suggéré sur la feuille. - Se sent-il à l'aise d'adresser des remerciements ? - Est-ce qu'il prend régulièrement du temps pour apprécier tout ce que la vie lui apporte ? (santé-soleil, etc.)
51	Le discernement <i>Sensibiliser le jeune aux effets négatifs de tous les racontars.</i> Se servir des questions suggérées sur la feuille. Chacun peut y réfléchir individuellement et partager ses opinions avec un petit groupe.
52	Petites pensées <i>Permettre au jeune, à partir de petites pensées, de réfléchir et de faire certaines prises de conscience.</i> - Lui demander de choisir celles qui l'interpellent le plus et d'en faire un petit exposé écrit ou oral. - Les réunir en petits groupes et les faire échanger entre eux sur les pensées de leur choix.
53	La marelle de la vie <i>Offrir au jeune un résumé sur certaines grandes valeurs de la vie.</i> - Lui demander de s'auto-évaluer par rapport à chacune des pensées proposées. Vit-il cette valeur facilement ? - Quelles sont celles qu'il trouve les plus importantes ?
54	Notes personnelles <i>Permettre au jeune de noter ses questions, ses réalisations, les étapes de son cheminement.</i>

- ✿ ***Si vous êtes de ceux qui*** ont à cœur le bien-être de nos adolescents et qui désirent en faire des adultes épanouis et responsables ;
- ✿ ***Si vous êtes de ceux qui*** croient aux pouvoirs de la pensée positive et qui désirent sensibiliser les jeunes au potentiel illimité qui sommeille en eux ;
- ✿ ***Si vous êtes de ceux qui*** ont l'esprit ouvert à de nouveaux outils pédagogiques et qui privilégient une approche différente et mieux adaptée au monde des jeunes ;

VOUS AIMEREZ « SEMENCES » !

Vous y trouverez :

- ✓ des réflexions courtes, profondes mais amusantes ;
- ✓ une présentation agréable, originale et stimulante ;
- ✓ des exercices simples, à faire seul ou en groupe.

En tant qu'adultes, nous avons tous la responsabilité de guider cette belle jeunesse et de lui fournir des outils adaptés au monde d'aujourd'hui. En privilégiant une approche axée sur la responsabilité personnelle et un plus haut niveau de conscience, nous nous trouvons à travailler sur la base même de l'épanouissement de leur personne.

**Je souhaite donc que « SEMENCES » vous aide à mieux communiquer
avec le merveilleux monde intérieur de votre jeune.**

Nicole Charest
Maître Praticienne en Programmation Neuro Linguistique