






Carnet d'exercices

Trucs pour apprendre à te connaître

À partir de l'adolescence, la question de qui on est et de qui on souhaite devenir prend une place de plus en plus importante. Ça peut être vraiment complexe de trouver des réponses à ces questions-là. Notre carnet sur la connaissance de soi contient des exercices qui t'aideront à faire le point sur ta vie, tes forces et tes projets pour t'aider à mieux te connaître.

Clés essentielles pour devenir un-e adulte épanoui-e

Apprendre à te connaître peut t'aider à mieux vivre ta transition vers l'âge adulte. Pour cela, il existe des clés essentielles, dont les cinq suivantes :

-  1 **Donner du sens à ton histoire de vie**
-  2 **Connaître tes forces et tes vulnérabilités**
-  3 **Préciser les appartenances et caractéristiques qui te définissent**
-  4 **Identifier tes modèles de référence**
-  5 **Savoir ce qui est important pour ton avenir**

Tu trouveras dans ce carnet un exercice pour chacune de ces clés qui te permettra de réfléchir sur différents aspects de toi-même.

Nous t'invitons à effectuer tous les exercices à ton rythme et dans l'ordre qui te convient. Le plus important est que tu acquières des trucs pour apprendre à mieux te connaître.



1 Donner du sens à ton histoire de vie

Pour ce premier exercice, nous te proposons de raconter ta vie comme s'il s'agissait d'un livre composé de plusieurs chapitres (ou d'une série comptant plusieurs épisodes). Chaque chapitre ou épisode représente une période de ta vie. Nous t'invitons ainsi à identifier, à partir de la ligne du temps présentée à la page suivante, les grands chapitres (ou épisodes) de ta vie et à en imaginer la suite (tes projets de vie). Voici ce que nous te suggérons pour compléter ta ligne du temps :

1. Inscris l'année de ta naissance ainsi que celle du moment présent sur la ligne du temps.
2. Trace une ligne verticale sur la ligne du temps pour définir le début de ton premier chapitre et donne-lui un titre (ex. : mon enfance, mon secondaire) ainsi qu'une année de départ.
3. Définis une période pour ton chapitre en traçant une autre ligne verticale plus loin sur ta ligne du temps et inscris en dessous l'année de fin du chapitre.
4. Inscris autour de ton chapitre toutes les informations qui te semblent pertinentes pour le décrire (ex. : souvenirs, événements, rencontres, émotions, raisons de ton passage vers un autre chapitre). N'hésite pas à utiliser des symboles ou de la couleur au besoin!
5. Définis les chapitres suivants de ta vie (jusqu'à aujourd'hui) en suivant les étapes 2 à 4.
6. Nous t'invitons enfin à penser à ton futur chapitre en réfléchissant à tes objectifs et aux valeurs qui sont importantes pour toi.

N'hésite pas à adapter la ligne de temps ou bien à la compléter sur une grande feuille de papier pour te permettre d'avoir plus d'espace!

Quelques questions qui pourraient guider ta réflexion

- Si tu devais raconter l'histoire de ta vie, par où commencerais-tu ? Quels seraient les principales étapes à raconter ?
- Quels sont les événements-clés, les tournants de ta vie ?
- Quelles sont les périodes de ta vie les plus heureuses ? Quels aspects de ta personnalité ont-ils nourri ?
- Quelles sont les périodes les plus difficiles pour toi ? Quels enseignements en tires-tu ? Comment y as-tu fait face ?
- Quelles personnes as-tu rencontrées qui ont beaucoup influencé ton parcours et la personne que tu es devenue ? Quels sont les enseignements que tu as reçus de ces personnes ?
- Parmi tout ce que tu as pu réaliser jusqu'à aujourd'hui, de quoi es-tu le-la plus fière ? Pourquoi en es-tu si fière ? Qu'est-ce que cela dit à propos de toi ?

Histoire de vie de : _____





2 Connaître tes forces et tes vulnérabilités

Ce n'est pas toujours évident de connaître ses forces et ses traits de personnalité dominants. Pourtant, le fait d'en avoir conscience nous permet de renforcer notre confiance en nous et de pouvoir faire des projets en harmonie avec qui l'on est. Voici une liste de traits de personnalité fréquemment rencontrés dans la population générale :

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Accueillant | <input type="checkbox"/> Dynamique | <input type="checkbox"/> Ouvert d'esprit |
| <input type="checkbox"/> À l'écoute des autres | <input type="checkbox"/> Économe | <input type="checkbox"/> Passionné |
| <input type="checkbox"/> Agile | <input type="checkbox"/> Efficace | <input type="checkbox"/> Patient |
| <input type="checkbox"/> Ambitieux | <input type="checkbox"/> Émotif | <input type="checkbox"/> Perfectionniste |
| <input type="checkbox"/> Amusant | <input type="checkbox"/> Encourageant | <input type="checkbox"/> Persévérant |
| <input type="checkbox"/> Analytique | <input type="checkbox"/> Endurant physiquement | <input type="checkbox"/> Perspicace |
| <input type="checkbox"/> Anxieux | <input type="checkbox"/> Énergique | <input type="checkbox"/> Persuasif |
| <input type="checkbox"/> Astucieux | <input type="checkbox"/> Enjoué | <input type="checkbox"/> Ponctuel |
| <input type="checkbox"/> Audacieux | <input type="checkbox"/> Entêté | <input type="checkbox"/> Pratique |
| <input type="checkbox"/> Authentique | <input type="checkbox"/> Expressif | <input type="checkbox"/> Prévoyant |
| <input type="checkbox"/> Autonome | <input type="checkbox"/> Extraverti | <input type="checkbox"/> Raisonnable |
| <input type="checkbox"/> Autoritaire | <input type="checkbox"/> Foncéur | <input type="checkbox"/> Rationnel |
| <input type="checkbox"/> Aventurier | <input type="checkbox"/> Généreux | <input type="checkbox"/> Réaliste |
| <input type="checkbox"/> Axé sur les résultats | <input type="checkbox"/> Habile | <input type="checkbox"/> Réfléchi |
| <input type="checkbox"/> Calme | <input type="checkbox"/> Honnête | <input type="checkbox"/> Réservé |
| <input type="checkbox"/> Chaleureux | <input type="checkbox"/> Idéaliste | <input type="checkbox"/> Respectueux de l'autorité |
| <input type="checkbox"/> Communicatif | <input type="checkbox"/> Imaginatif | <input type="checkbox"/> Respectueux des différences |
| <input type="checkbox"/> Compétitif | <input type="checkbox"/> Imprévisible | <input type="checkbox"/> Responsable |
| <input type="checkbox"/> Compréhensif | <input type="checkbox"/> Impulsif | <input type="checkbox"/> Rêveur |
| <input type="checkbox"/> Concret | <input type="checkbox"/> Indépendant | <input type="checkbox"/> Rigide |
| <input type="checkbox"/> Coopératif | <input type="checkbox"/> Indulgent | <input type="checkbox"/> Rigoureux |
| <input type="checkbox"/> Courageux | <input type="checkbox"/> Ingénieur | <input type="checkbox"/> Sensible |
| <input type="checkbox"/> Courtois | <input type="checkbox"/> Intellectuel | <input type="checkbox"/> Sérieux |
| <input type="checkbox"/> Créatif | <input type="checkbox"/> Intolérant | <input type="checkbox"/> Serviable |
| <input type="checkbox"/> Critique | <input type="checkbox"/> Intuitif | <input type="checkbox"/> Simple |
| <input type="checkbox"/> Cultivé | <input type="checkbox"/> Jovial | <input type="checkbox"/> Sincère |
| <input type="checkbox"/> Curieux | <input type="checkbox"/> Juste | <input type="checkbox"/> Sociable |
| <input type="checkbox"/> Débrouillard | <input type="checkbox"/> Leader | <input type="checkbox"/> Solitaire |
| <input type="checkbox"/> Décidé | <input type="checkbox"/> Logique | <input type="checkbox"/> Souple |
| <input type="checkbox"/> Dépendant | <input type="checkbox"/> Loyal | <input type="checkbox"/> Souriant |
| <input type="checkbox"/> Désireux d'apprendre constamment | <input type="checkbox"/> Maladroit | <input type="checkbox"/> Spontané |
| <input type="checkbox"/> Désordonné | <input type="checkbox"/> Marginal | <input type="checkbox"/> Stable |
| <input type="checkbox"/> Dévoué | <input type="checkbox"/> Mature | <input type="checkbox"/> Studieux |
| <input type="checkbox"/> Digne de confiance | <input type="checkbox"/> Méthodique | <input type="checkbox"/> Sûr de soi |
| <input type="checkbox"/> Diplomate | <input type="checkbox"/> Meticuleux | <input type="checkbox"/> Sympathique |
| <input type="checkbox"/> Direct | <input type="checkbox"/> Minutieux | <input type="checkbox"/> Tenace |
| <input type="checkbox"/> Discipliné | <input type="checkbox"/> Naturel | <input type="checkbox"/> Tolérant |
| <input type="checkbox"/> Discret | <input type="checkbox"/> Objectif | <input type="checkbox"/> Travillant |
| <input type="checkbox"/> Disponible | <input type="checkbox"/> Optimiste | |
| <input type="checkbox"/> Distrait | <input type="checkbox"/> Ordonné | |
| <input type="checkbox"/> Doux | <input type="checkbox"/> Orgueilleux | |
| | <input type="checkbox"/> Original | |

Liste tirée de www.cegeptr.qc.ca

 3

Préciser les appartenances et caractéristiques qui te définissent

Nous avons tous et toutes un certain nombre de caractéristiques par lesquelles nous nous définissons et par lesquelles les autres nous définissent (ex. : notre nationalité, nos goûts). Il est possible qu'une caractéristique constitue un aspect central de l'identité d'une personne alors qu'elle a peu d'importance pour une autre (ex. : certaines personnes québécoises francophones revendiquent cet aspect de leur identité alors que ce n'est pas le cas pour d'autres). Également, une même caractéristique pourrait être source de fierté chez une personne alors qu'elle pourrait être associée à de la honte chez une autre (ex. : l'orientation sexuelle). Faire le point sur les appartenances et les caractéristiques qui nous définissent, c'est aussi ça préciser son identité !

Pour cela, nous te proposons l'exercice suivant. Voici un tableau présentant une liste de caractéristiques qui pourraient te définir et être source de fierté ou, au contraire, de honte. Pour chacune d'elle, indique à quel point chacune de ces caractéristiques contribue à te définir en cochant la colonne appropriée, et identifie celles qui te procurent de la fierté ou peut-être de la honte. Si tu ne sais pas ce qu'elle te fait vivre ou que tu es neutre face à elle, coche la colonne concernée.

	Ce qui me définit	Fierté	Honte	Neutre ou Je ne sais pas
Langue				
Ethnicité				
Pays de résidence et/ou région				
Religion ou spiritualité				
Cause idéologique				
Orientation sexuelle				
Sexe, genre				
Statut socio-économique, classe sociale				
Études				
Profession				
Idoles, modèles				
Famille				
Couple, relations intimes				
Être parent/projets de parentalité				
Amitié				
Loisir et plaisir				
Vie communautaire, engagement social				
Santé, alimentation, exercice				
Nature, environnement, planète				
Art, musique, littérature				
Rôle d'aidant				
Maison, habitation				
Autre (précisez) :				



4 Identifier tes modèles de référence

La connaissance de soi passe notamment par la connaissance des personnes qui nous ont servi de modèles ou qui nous ont éduqués. À l'adolescence ou au cours de la transition vers l'âge adulte, les jeunes peuvent avoir tendance à être critiques vis-à-vis de leur-s parent-s et à rejeter ce que leur-s parent-s représentent ou ce qu'ils leur ont transmis. C'est un processus normal, qui fait partie du développement : cela permet de s'individualiser davantage ! Pour les jeunes dont les parents ont des problèmes de santé mentale (ou d'autres difficultés), ce processus peut être encore plus présent. Plusieurs rapportent ainsi avoir honte de leur-s parent-s et tout faire pour ne pas lui ou leur ressembler.

Dans ces moments-là, il peut être bon de prendre un pas de recul pour se souvenir des forces de nos parents/tuteurs et de ce qu'ils ont pu nous transmettre de positif. Il se peut que tu aies de la difficulté à les identifier, surtout si tu ressens de la colère ou de la honte vis-à-vis de ta famille. Tu peux toujours y revenir plus tard.

Pour chaque parent/tuteur-trice, indique les trois grandes qualités que cette personne t'a transmises, que tu voudrais avoir ou que tu admires chez elle :

Parent/tuteur-trice #1 : _____

Parent/tuteur-trice #2 : _____

Autres modèles

Y a-t-il des gens qui ont beaucoup d'importance dans ta vie et qui ne font pas partie de ta famille biologique? Qui sont les personnes qui t'inspirent/que tu prends pour modèles ? Pourquoi représentent-elles des modèles pour toi ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

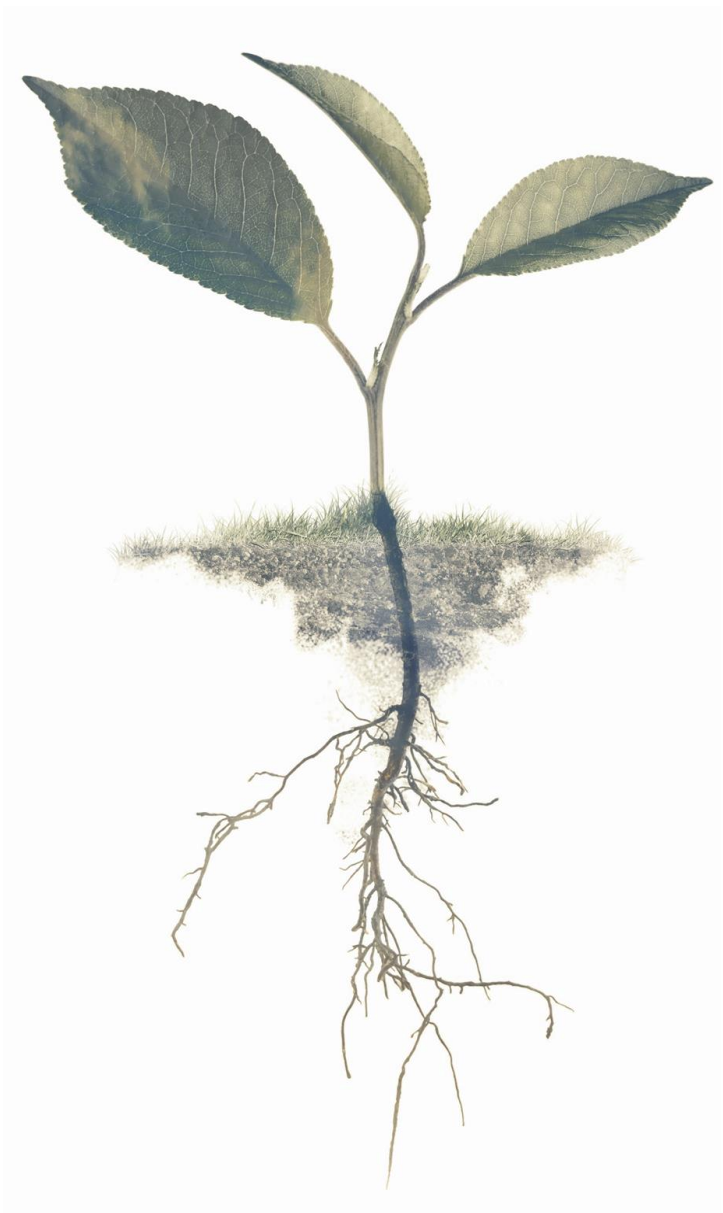


5 Savoir ce qui est important pour ton avenir

L'adolescence et la période de transition vers l'âge adulte sont des moments de la vie où l'on est très souvent amenés à devoir faire des choix et à prendre des décisions pour nous-mêmes (ex. : décider de s'inscrire à un club de sport, choisir un programme d'études). Préciser les projets qui nous tiennent à cœur est un bon moyen pour faire des choix cohérents avec ce que l'on souhaite devenir et nous donner la motivation nécessaire pour persévérer dans ces choix. Lorsque ce qui nous tient à cœur nous semble encore flou (ce qui est très souvent le cas à l'âge qui est le tien !), le meilleur choix peut être d'explorer différentes options (ex. : se renseigner sur différents programmes d'études) afin de préciser ce qui nous correspond. Nous t'invitons ici à faire le point sur ce que tu aimerais devenir dans les prochaines années, puis à identifier les forces que tu possèdes déjà pour t'approcher de ton objectif ainsi que les actions à réaliser pour avancer vers ton but.

Exercice : ton arbre

- > Imagine que le parcours à suivre pour atteindre un projet ou un but qui te tient à cœur prend la forme d'un **arbre**. Les **branches et les feuilles** au sommet représentent ton projet ou ton but. Le **tronc** correspond aux actions que tu peux faire en cours de route pour t'aider à t'approcher de ce projet ou but. Enfin, les **racines**, représentent tes forces (ex. : qualités personnelles, soutien familial) et les actions que tu as déjà entreprises (ex. : choix d'un projet d'études, expérience dans un domaine) pour te permettre d'atteindre le sommet de ton arbre.
- > Utilise le schéma de la page suivante pour inscrire les informations relatives à chaque partie de ton arbre. Nous te conseillons de faire un schéma par projet ou but. Tu peux aussi reproduire ce schéma sur une plus grande feuille de papier afin de te donner plus d'espace pour écrire, ou même pour te permettre d'y ajouter d'autres arbres l'un à côté de l'autre qui présentent tes autres projets! N'hésite pas à laisser aller ta créativité pour réaliser cet exercice.
- > Commence par définir le projet ou le but qui est important pour toi. Identifie ensuite tes racines et finis par le tronc (les choses que tu peux faire). Si tu n'as pas de projet ou but précis en ce moment, tu peux simplement écrire « Trouver un projet qui me motive/me correspond », par exemple, et orienter ta réflexion dans cette direction.
- > Une fois ton arbre complété, réfléchis à quel moment tu pourrais réaliser tes actions que tu as précisées (le tronc) et aux personnes qui pourraient t'aider à les faire, au besoin (ex. : un-e ami-e, un-e enseignant-e). Tu peux utiliser l'outil **Ton cercle de soutien** pour t'aider à réfléchir à ces personnes.
- > Nous te conseillons de revenir régulièrement à ton arbre pour faire le point. En effet, il se peut que tu aies à réajuster certaines choses en cours de route. Faire le point pourrait aussi te motiver à poursuivre tes efforts puisque cela te permettra de voir que tu avances progressivement vers la vie que tu souhaites avoir et la personne que tu veux devenir!



Les branches et les feuilles de mon arbre

Le projet/but qui me tient à cœur :

Le tronc de mon arbre

Les choses que je peux faire pour avancer vers mon projet/but :

Les racines de mon arbre

Mes forces :

Les actions que j'ai déjà entreprises :

Bravo pour ce travail de réflexion et d'introspection!
Nous espérons que ces exercices t'auront permis de faire le point sur ce qui fait de toi une personne riche et unique et que le fruit de tes réflexions t'accompagnera dans les prochaines étapes de ta vie, toujours plus proche de ton plein potentiel !

N'hésite pas nous envoyer tes commentaires et à nous écrire à l'adresse suivante : lapp@uqo.ca

Attention ! Cet outil est là pour t'aider à y voir plus clair, mais ne remplace pas un travail d'accompagnement effectué par un·e intervenant·e/un·e professionnel·le psychosocial·e. Si tu sens que cet outil est insuffisant ou bien si tu souhaites parler à quelqu'un de ce que tu constates en l'utilisant, n'hésite pas à consulter [notre page de ressources](#).

Pour une aide immédiate, compose Info-Social au 8-1-1.

Contenus associés à la fiche

- > [Mettre tes limites](#)
- > [Apprendre à te connaître pour t'épanouir](#)
- > [Planifier ton entrée dans l'âge adulte](#)
 - > [Outils](#)
 - > [Ressources](#)