



Développement émergent à l'âge adulte



Chaque jeune devrait faire l'expérience d'environnements favorisant l'épanouissement et le développement personnels pendant la transition vers l'âge adulte.

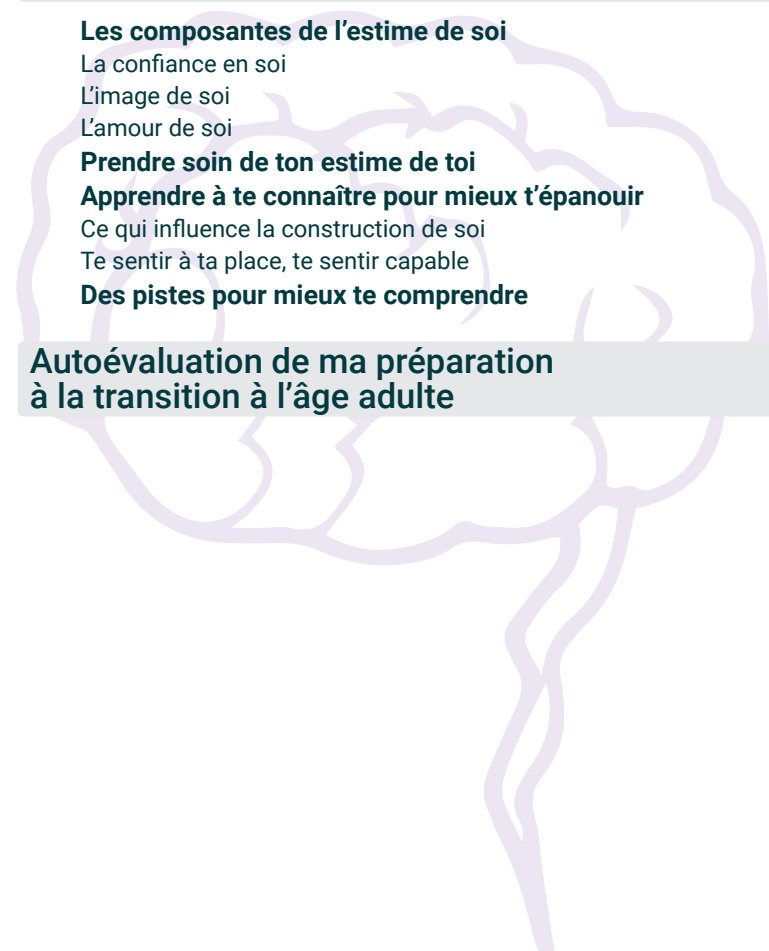
Extrait du rapport, Normes équitables de transition vers l'âge adulte pour les jeunes pris en charge (2021) rédigé par la Dre Mélanie M. Doucet, en collaboration avec le Conseil national des défenseurs des jeunes pris en charge. P. 38.

Développement émergent à l'âge adulte



Le développement émergent, c'est quoi?	41
Autonomie et nouvelles responsabilités	43
Une quête identitaire	44
La pyramide de Maslow	46
Le projet de vie axé sur ton autonomie	48
La transition à l'âge adulte, un moment important	50
Les obstacles à la transition à la vie adulte	51
Attention aux choix pris sur un coup de tête!	51
Un manque de préparation à l'autonomie	52
L'éducation et le développement professionnel	53
Les finances	53
Les relations interpersonnelles	54
Les enjeux de santé physique, mentale et affective	55
L'impuissance et la résilience	56
L'importance d'être encouragé-e	56
L'effet pygmalion vs l'effet golem	57
L'impuissance acquise	58
Les manifestations de l'impuissance acquise	59
Vivre dans des conditions difficiles	60
Le manque d'opportunités pour s'exprimer	60
Faire face à l'échec	61
Les solutions à l'impuissance acquise	62
L'importance de la résilience	64
Les facteurs qui t'aident à développer ta résilience	64
Ta participation en tant que jeune	66

L'estime de soi	67
Les composantes de l'estime de soi	69
La confiance en soi	69
L'image de soi	69
L'amour de soi	69
Prendre soin de ton estime de toi	70
Apprendre à te connaître pour mieux t'épanouir	72
Ce qui influence la construction de soi	72
Te sentir à ta place, te sentir capable	75
Des pistes pour mieux te comprendre	76
Autoévaluation de ma préparation à la transition à l'âge adulte	80



Chanson Phoenix par Noé

Dans ce monde en perpétuel mouvement,
Où chaque jour nous apporte son lot de tourments.
Nous évoluons, nous grandissons, nous nous forçons,
Dans cette quête incessante, nous affrontons.

Car l'âge adulte est une transition tumultueuse,
Où nos rêves d'enfant se mêlent à la réalité confuse.
Mais au cœur de cette tourmente, nous trouvons la résilience,
Une force intérieure qui défie toute apparence.

Nous nous relevons des épreuves, plus forts que jamais,
Tels des phénix renaissant de nos propres cendres.
Chaque obstacle, chaque défi est une occasion,
De nous élever plus haut, de suivre notre passion.

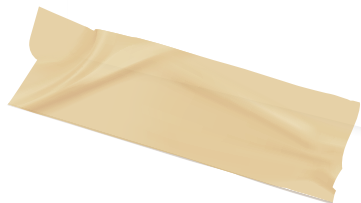
Dans cette danse de la vie, nous sommes les danseurs,
Naviguant à travers les tempêtes avec ferveur.
Notre développement émergent, c'est notre destin,
Une histoire écrite avec courage et détermination.

Alors, levons-nous face à l'adversité,
Avec la résilience comme alliée de notre destinée.
Nous sommes les architectes de notre propre avenir,
Et rien ne peut nous arrêter dans notre quête de devenir.



Qui ne se plante pas,
ne pousse pas.

Jayden



Le développement émergent, c'est quoi?

Le développement émergent, c'est une étape de ta vie où tu passes graduellement de l'adolescence à l'âge adulte, généralement entre 16 et 29 ans. Apprendre à devenir adulte, c'est ce qui se passe durant le développement émergent. C'est le moment où tu explores ce que tu veux dans la vie. Tu apprends à travers tes expériences. Parfois tu te trompes et c'est bien correct! C'est comme ça que tu apprends à te connaître et à faire des choix qui te ressemblent.

Je t'inviterais d'abord à prendre un moment pour te poser la question... C'est quoi pour toi devenir adulte?

Ce n'est pas si facile de répondre à cette question. Chacun-e a sa propre vision. Voici quelques mots clés exprimés par des jeunes comme toi, qui peuvent t'aider à réfléchir à ta propre définition :



Témoignage de Noé

Le pilier du développement émergent est important pour moi, parce que c'est la période où je construis les bases de ma vie. C'est là que j'apprends à me connaître, à comprendre ce que je veux vraiment et à définir la personne que je veux devenir.

C'est un moment où je peux explorer, essayer de nouvelles choses, faire des erreurs et en tirer des leçons. Chaque expérience, qu'elle soit positive ou négative, m'aide à grandir, à devenir plus fort et à mieux me préparer pour l'avenir.

C'est aussi là que j'apprends à gérer ma liberté et mes responsabilités. C'est pas toujours facile, mais c'est ce qui me pousse à avancer et à construire une vie qui me ressemble. Ce pilier est important pour moi, parce qu'il me donne l'espace et le temps d'évoluer à mon rythme, tout en posant les bases de mon futur.

Noé

Autonomie et nouvelles responsabilités

La transition vers l'âge adulte, c'est une période où tu gagnes en autonomie. Tu commences à prendre des décisions importantes qui touchent ta vie quotidienne, tes relations et ton avenir. Par exemple, tu peux voter, emménager dans ton propre appartement, saisir des occasions d'emploi ou poursuivre des études.

Petit à petit, tu deviens plus libre de faire tes propres choix, mais cette liberté s'accompagne aussi de nouvelles responsabilités. Faire un choix, c'est parfois devoir en accepter les conséquences, qu'elles soient positives ou plus difficiles.

En même temps, tu dois apprendre à jongler avec différentes sphères de ta vie : les études, le travail, la famille, les ami-es, les finances, la santé mentale et physique. Trouver un équilibre entre tout ça peut demander du temps, de l'énergie. Ça passe souvent par des essais et des erreurs.

Bref, présenté comme ça, ça peut sembler beaucoup à gérer et c'est normal de ne pas avoir toutes les réponses. Il arrivera que tu te sentes dépassé-e, ça fait partie du chemin. Personne ne maîtrise tout d'un seul coup. C'est un processus d'apprentissage essentiel qui doit se construire à ton rythme.



Chaque chemin est unique, il n'y a pas une seule façon de naviguer à travers cette transition.

Une quête identitaire

Ton identité, c'est ce qui te définit comme personne. Elle se construit petit à petit à partir de ton histoire, de tes expériences, de ta culture, de tes relations, de ce que tu aimes, de ce que tu ressens et de ce que tu traverses. Durant cette période de transition, se poser des questions sur son identité est essentiel. Plus tu apprends à te connaître, plus tu développes une meilleure compréhension de qui tu es. Ton identité n'est pas figée. Elle évolue avec le temps, en fonction de ce que tu vis et des choix que tu fais.

Qui suis-je?

Qu'est-ce que je veux faire plus tard?

Qu'est-ce qui me rend unique?

Quelles sont mes forces?

Quelles sont mes limites?

Quelles sont mes valeurs?

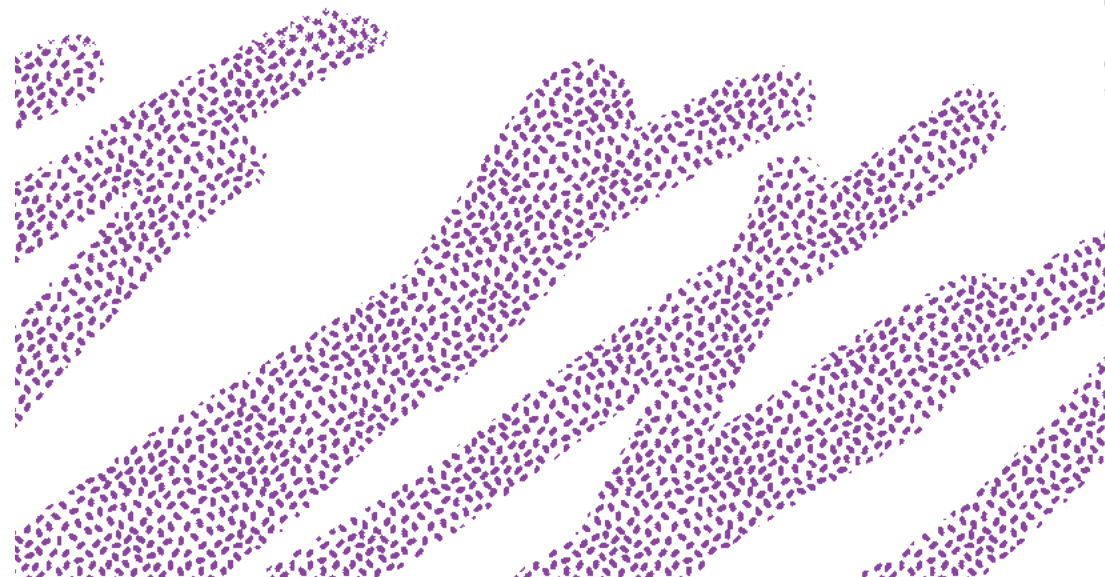


Il n'est pas toujours facile de répondre à ces questions, mais elles sont au cœur du passage vers l'âge adulte. C'est le moment d'y réfléchir. Tu es en train de construire la personne que tu veux devenir. C'est un moment d'exploration, d'essais et d'erreurs, où ta vision du monde se transforme peu à peu et où tu apprends à mieux te connaître et te comprendre.

Dans cette étape, **la connaissance de soi** (ce que tu aimes, ce qui te motive, ce dont tu as besoin) et **l'estime de soi** (la façon dont tu te perçois et te respectes) sont deux fondations essentielles. Elles t'aident à prendre des décisions qui ont du sens pour toi et à développer des projets qui te ressemblent, en accord avec tes intérêts.

Bien sûr, devenir adulte vient avec son lot de défis, d'incertitudes et parfois même de pression. Mais ce n'est pas uniquement une succession d'obstacles à franchir. C'est aussi une opportunité de te découvrir, de t'exprimer, de faire des choix éclairés, d'explorer et de t'épanouir.

Avancer dans cette transition, c'est te donner la chance d'évoluer, de t'épanouir et de bâtir une vie qui reflète qui tu es. Tu n'as pas besoin d'avoir toutes les réponses maintenant. L'important, c'est de rester en mouvement.

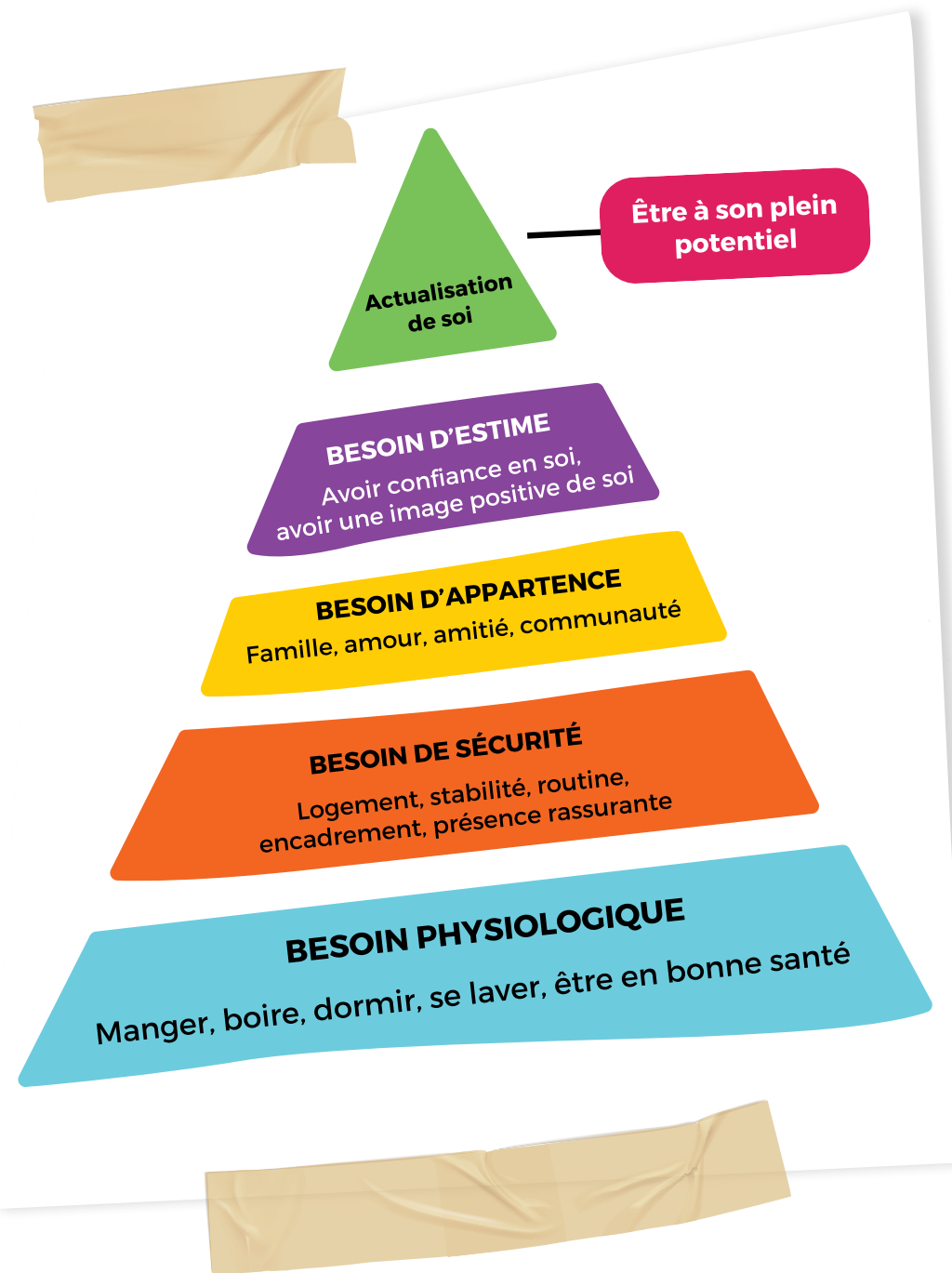


La pyramide de Maslow

Le psychologue américain Abraham Maslow a développé une pyramide pour représenter les différents besoins humains, classés selon une hiérarchie. À la base de la pyramide, on retrouve les besoins de base, comme manger, dormir, se loger et se sentir en sécurité. Plus on monte, plus les besoins deviennent liés au bien-être psychologique et social, comme l'estime de soi, le sentiment d'appartenance ou l'accomplissement personnel.

Ce qui est important à retenir, c'est que, même si certains besoins sont dits « de base », chaque niveau joue un rôle important dans l'équilibre et le bien-être d'une personne. Il ne s'agit pas de cocher les étapes une par une, mais plutôt de reconnaître que ces besoins peuvent s'entrecroiser et évoluer dans le temps.

La transition vers l'âge adulte, c'est justement un moment où tu apprends à répondre à tous ces besoins, un pas à la fois. Que ce soit en construisant des relations positives, en prenant soin de ta santé mentale ou en découvrant ce qui te motive vraiment dans la vie. Chaque pas compte dans ton cheminement.



Le projet de vie axé sur ton autonomie

Il peut arriver que tes parents vivent des difficultés qui les empêchent de répondre à tes besoins. Dans ce cas, la Direction de la protection de la jeunesse (DPJ) peut intervenir. Son rôle est d'accompagner ta famille et de faire en sorte que, dans la mesure du possible, tu puisses rester avec elle ou y retourner, tout en assurant ta sécurité et ton bien-être.

Si le retour dans ta famille n'est pas possible, la DPJ a la responsabilité de te proposer un milieu de vie stable, sécurisant et adapté à tes besoins, pour t'aider à grandir dans les meilleures conditions possibles.



N'oublie jamais que...

Tu as ton mot à dire dans tout ce qui te concerne!

Que ce soit la DPJ, ton intervenant-e ou ton milieu de vie, toutes ces personnes ont le devoir de t'informer, de t'écouter et de te consulter avant de prendre une décision importante à ton sujet. Ton projet de vie doit être pensé avec toi, en tenant compte de ce qui est le mieux pour toi, tout en assurant ta sécurité, ton bien-être et ton développement.

Tu as le droit de participer aux décisions te concernant!

Devenir un adulte, c'est une grande étape. C'est un peu comme faire le deuil de son enfance. Cette étape peut être une source d'angoisse et de stress pour toi. Pas de panique! Il existe des moyens concrets pour te préparer et être accompagné-e dans cette transition, à ton rythme.

Tu as le droit d'être accompagné-e et d'être préparé-e à cette transition!

Le Programme qualification des jeunes (PQJ) est là pour t'accompagner dans cette démarche!

La transition à l'âge adulte, un moment important

Développer tes habiletés de vie quotidienne, apprendre à gérer ton temps et à t'organiser, c'est important pour devenir autonome. Mais quand tu as vécu en ressource une grande partie de ta vie, l'arrivée à l'âge adulte peut être déstabilisante, parce que tu dois maintenant faire les choses par toi-même. Dans cette situation, le développement de l'autonomie peut être un vrai défi.



CONSEILS

Pour mettre toutes les chances de ton côté, n'hésite pas à utiliser les services et les programmes qui existent pour t'accompagner. Et surtout, être bien entouré-e, ça fait toute la différence! Le Programme qualification des jeunes peut t'offrir ce genre d'accompagnement.

Les obstacles de la transition à la vie adulte

La transition à la vie adulte est souvent un moment qu'on attend avec impatience. Enfin libre, me diras-tu! Je ne veux vraiment pas casser ton fun, mais cette liberté vient aussi avec son lot de responsabilités.

À ta sortie des institutions, il est important de savoir que tu peux rencontrer certains obstacles. Même si tu as hâte de devenir adulte et de quitter le système, ce moment arrive parfois plus vite qu'on le pense. Et même si tu crois être prêt-e, tu peux être surpris-e au moment venu, parce que tout change rapidement.

Les responsabilités arrivent d'un coup et c'est normal de se sentir un peu perdu-e ou dépassé-e. Tu vas être confronté-e à toutes sortes de nouvelles situations, parfois positives, parfois difficiles ou inattendues. Au milieu de tout ça, tu devras faire des choix par toi-même. Et parfois, ce n'est pas évident...

Attention aux choix pris sur un coup de tête!

En devenant adulte, tu gagnes en liberté. Tu peux prendre tes propres décisions, organiser ta vie à ta façon, choisir ton entourage, ton mode de vie, ton avenir. C'est stimulant! Mais c'est aussi parfois déstabilisant, surtout quand tu dois tout gérer en même temps. Avoir toute cette liberté peut parfois t'amener à faire des choix spontanés, sur le coup de l'émotion ou de la pression, qui ne seront pas forcément les meilleurs à long terme.

Les choix que tu devras faire ne seront pas toujours ceux que tu aurais vraiment voulus. Mais le fait de garder en tête tes objectifs, tes valeurs et ton projet de vie peut t'aider à ne pas te laisser emporter par l'urgence ou le découragement.

Avant de prendre une décision importante de manière impulsive, prends un moment pour réfléchir. Parles-en avec des personnes de confiance. Elles pourront t'accompagner pour y voir plus clair. Demander conseil, c'est une manière de prendre soin de toi.

Un manque de préparation à l'autonomie

Quand on arrive à l'âge adulte, on s'attend souvent à être prêt-e à tout gérer. Mais la réalité, c'est que beaucoup de jeunes n'ont pas eu l'occasion d'apprendre à être autonomes avant leur sortie des milieux institutionnels.

Peut-être qu'on ne t'a jamais vraiment montré comment faire un budget, gérer un horaire, prendre un rendez-vous médical, remplir des papiers officiels, trouver un logement ou faire une épicerie à petit prix. Et peut-être que tu n'as pas eu la chance de t'exercer à faire les choses par toi-même, progressivement, pendant ton passage en ressource.

Ces apprentissages peuvent sembler anodins, mais, en réalité, ils sont à la base de l'autonomie. Quand on vit en milieu institutionnel, on n'a pas toujours la possibilité de les pratiquer concrètement. Ce manque de préparation peut rendre la transition à la vie adulte plus difficile.

Bonne nouvelle : ça s'apprend! Tu peux développer ces compétences petit à petit, à ton rythme. Tu n'as pas besoin de tout savoir tout de suite. Et surtout, tu as le droit d'être accompagné-e dans cet apprentissage. Il existe des programmes d'apprentissage concrets et accessibles, qui visent à t'aider à développer des habiletés liées à la vie quotidienne, comme de trouver un logement, de gérer ton budget, de cuisiner et de planifier tes repas, etc.

L'éducation et le développement professionnel

Le savoir, c'est le pouvoir! Tu as peut-être déjà pensé que les études, ce n'était pas pour toi, parce que ce n'était pas accessible ou que c'était trop cher. Mais savais-tu qu'il existe plein de ressources et de services pour t'aider à suivre une formation, peu importe ton parcours?

Il existe des programmes faits pour t'accompagner, que tu veuilles retourner à l'école, suivre une formation professionnelle ou acquérir des compétences pratiques. Même si tu as des difficultés d'apprentissage, il est possible d'avoir du soutien pour t'aider à réussir et à payer tes frais de scolarité.

En plus des cours, faire des expériences pratiques en milieu de travail, c'est super utile. Ça te permet d'appliquer ce que tu apprends, de développer ta confiance et de te préparer à entrer sur le marché du travail. Ces expériences peuvent t'aider à devenir plus autonome et à mieux te sentir outillé-e à ta sortie de placement. Pour avoir plus d'informations à ce sujet, tu peux consulter le chapitre sur l'éducation et le développement professionnel.

Les finances

L'argent, c'est important! Ce n'est pas juste une question de luxe, c'est ce qui permet de répondre à tes besoins de base comme te loger et te nourrir. Apprendre à faire un budget, et surtout le suivre, est essentiel pour t'assurer que tes revenus suffisent à couvrir tes dépenses et pour éviter les mauvaises surprises.

Il existe des programmes d'aide gouvernementale et des organismes communautaires qui peuvent t'aider à mieux comprendre ta situation financière, planifier ton budget et gérer ton argent de façon plus sereine. Pour en savoir plus, tu peux consulter le chapitre sur le *volet financier!*

Les relations interpersonnelles

Les relations interpersonnelles regroupent l'ensemble des liens que tu entretiens avec les gens autour de toi, que ce soit dans ta vie personnelle ou professionnelle. Elles influencent ton bien-être, ton quotidien et participent à ta croissance personnelle. Créer ou garder des liens avec les autres et apprendre à faire confiance, ce n'est pas toujours facile, surtout quand on a vécu des déceptions ou des trahisons à répétition.

La méfiance, c'est un réflexe pour se protéger... mais ça peut aussi t'empêcher de t'ouvrir aux bonnes personnes et de vivre des relations positives. Peut-être que tu te sens seul-e, sans trop savoir vers qui te tourner. Tu n'as pas à tout porter sur tes épaules. Même si ça peut sembler difficile à croire, il existe des personnes prêtes à t'écouter sans jugement et t'accompagner avec bienveillance.

Les tensions peuvent survenir même avec des personnes qu'on aime. C'est normal! Ça fait partie des relations humaines. Ce qui compte, ce n'est pas de les éviter à tout prix, mais d'apprendre à les comprendre et à les gérer de manière saine.

Savoir reconnaître les relations qui te font du bien peut t'aider à préserver ton équilibre et à nourrir les relations qui comptent vraiment pour toi.

Des relations saines passent par une bonne communication, mais aussi par le respect de soi. Ça veut dire d'exprimer ce que tu ressens, d'écouter l'autre, mais aussi de poser tes limites, de respecter tes besoins et de ne pas te perdre pour plaire. Et surtout, respecte ton rythme. Tu n'as pas à tout régler d'un coup.

Prendre soin de toi dans une relation, c'est aussi trouver des façons de t'exprimer qui te ressemblent et de communiquer à ta façon, tant que c'est fait dans le respect de toi-même et des autres. Par exemple, tu peux écrire une lettre. Parfois, simplement mettre des mots à l'écrit peut t'aider à y voir plus clair et à avancer.

Communiquer, ce n'est pas uniquement utiliser des mots. Ton corps aussi s'exprime! Ta posture, ton regard, tes gestes, le ton de ta voix... tout ça fait partie du langage corporel. Être attentif-ve à ton propre langage non verbal, ainsi qu'à celui des autres, peut vraiment t'aider. Ça te permet de mieux te comprendre, mieux te faire comprendre, mais aussi de saisir ce que l'autre ressent, même quand les mots manquent.

Si tu as envie d'avoir plus d'informations, je t'invite à consulter le chapitre sur les relations!

Les enjeux de santé physique, mentale et affective

Avoir vécu des traumatismes pendant l'enfance peut avoir un impact sur ta santé, qu'elle soit physique, mentale ou affective. Ces expériences peuvent laisser des traces profondes. Leurs conséquences se manifestent souvent à l'âge adulte, parfois même sans qu'on en soit pleinement conscient-e. Il est important de ne pas sous-estimer ces impacts.

Prendre soin de toi, c'est aussi reconnaître que ta santé mérite de l'attention, pour t'aider à vivre le mieux possible, dans ton corps, ta tête et tes émotions. Je t'encourage donc fortement à solliciter les ressources qui te sont offertes.

Tu as le droit d'avoir accès à des soins et à des services qui répondent à tes besoins.

Pour en savoir plus, tu peux consulter le chapitre sur la santé et le bien-être!

L'impuissance et la résilience

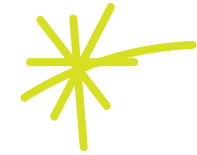
L'importance d'être encouragé·e

Dans ta vie en général, mais particulièrement pendant ta transition à la vie adulte, il est important que tu sois entouré·e de personnes qui te soutiennent, qui croient en toi et qui t'aident à bâtir ta confiance en toi. Lorsque tu as l'espace et le temps pour apprendre à faire les choses par toi-même, tu peux développer de nouvelles capacités et renforcer ton autonomie à l'âge adulte.

Pour y arriver, les adultes autour de toi doivent te laisser essayer, faire des erreurs, vivre des expériences et des réussites. Ce sont toutes ces étapes qui te permettent de progresser, même si tu as des difficultés dans un domaine. Ce qui compte, ce n'est pas d'être parfait·e, mais de persévérer. Et puis, tout le monde commence quelque part, un jour ou l'autre!

C'est important de te laisser le droit d'y arriver à ton rythme, sans te mettre de pression. Tu as le droit de prendre le temps qu'il te faut, pour suivre tes rêves, construire ta propre identité et devenir la personne que tu veux être.

L'effet pygmalion vs l'effet golem



L'effet pygmalion

Ça contribue à l'amélioration ou l'augmentation des chances que tu puisses développer une bonne confiance en toi. Cela dépend du niveau d'encouragement que tu as reçu des personnes significatives autour de toi. (ex. des professeur·e-s, des proches, de tes parents, etc.) Plus simplement, si quelqu'un croit en ta réussite et t'encourage, cela améliore tes probabilités de succès!

L'effet golem

C'est l'inverse de l'effet pygmalion. Cela se produit lorsque tu n'as pas été encouragé·e ou lorsque tu as reçu des critiques négatives de la part de personnes significatives pour toi. Cela peut diminuer ton estime de soi, ton sentiment d'efficacité personnelle et ta capacité à te percevoir positivement.



L'impuissance acquise

L'impuissance acquise, c'est ce qui peut arriver quand tu vis à répétition des situations difficiles vis-à-vis desquelles tu n'as aucun contrôle. Malheureusement, avec le temps, tu peux finir par croire que rien ne changera, que personne ne peut t'aider, même si des solutions existent autour de toi. Peu à peu, ce sentiment peut t'amener à te résigner, à ne plus chercher d'issues. Tu ressens alors une forme de découragement profond, comme si l'effort ne servait à rien, comme si ça ne valait plus la peine d'essayer.

*Tu peux te dire : « Pourquoi moi ?
C'est injuste... »*

Ce sentiment d'injustice est tout à fait légitime, mais, quand cette impression revient encore et encore, elle peut renforcer l'idée que tu es impuissant·e face à ce qui t'arrive, même dans des situations où tu pourrais retrouver un certain pouvoir d'agir.

Attention! C'est là que des œillères peuvent s'installer. Tu ne vois plus les possibilités, même quand une porte de sortie est juste là. Petit à petit, sans t'en rendre compte, tu peux te retrouver coincé·e dans une spirale, où plus tu te sens impuissant·e, moins tu agis et plus tu as l'impression que rien ne changera.

*Rassure-toi : ce cercle peut
être brisé.
C'est difficile, mais
pas impossible!*

Les manifestations de l'impuissance acquise

L'impuissance acquise peut se manifester dans des situations où tu te dis des choses comme :

*« Ça ne sert à rien que je fasse
des propositions,
on ne m'écoute jamais. »*

Ou bien :

*« Je ne peux pas,
je ne sais pas faire. »*

Autrement dit, tu as peut-être appris à te résigner, à accepter des situations qui ne te conviennent pas, simplement parce qu'on t'a fait croire que tu ne pouvais rien y changer. Avec le temps, tu n'as plus l'énergie ni l'espoir que les choses puissent être différentes. Le découragement prend le dessus et tu préfères ne plus essayer, par peur d'être déçu·e une fois de plus.

Vivre dans des conditions difficiles

Quand tu vis dans un environnement difficile, par exemple dans un milieu marqué par la pauvreté, avec une mauvaise prise en charge médicale, un logement en mauvais état ou encore l'insécurité alimentaire, tu peux avoir l'impression que peu importe ce que tu fais, rien ne change.

Par exemple, tu fais des efforts pour retourner à l'école, mais tu n'arrives pas à te concentrer. Tu as faim, tu ne dors pas beaucoup la nuit, tes pensées vont dans tous les sens... et parfois, tu te sens différent·e. Tu aimerais avoir de l'aide, mais personne ne semble comprendre ta réalité. À force, tu te fatigues. Tu finis par décrocher. Tu lâches l'école, non pas parce que tu ne veux pas apprendre, mais parce que tu n'arrives plus à suivre.

À force de vivre ce genre de situations sans solutions visibles, tu peux finir par croire que ça va toujours être comme ça, que c'est de ta faute ou que ça ne sert à rien d'essayer. C'est là que peut naître l'impuissance acquise. Tu absorbes petit à petit l'idée que tu n'as aucun pouvoir sur ta situation, même si, en réalité, des ressources existent et des personnes sont là pour t'aider.

Le manque d'opportunités pour s'exprimer

Il se peut qu'on ait souvent pris des décisions à ta place, sans vraiment te demander ton avis. Et même quand tu parlais, tu avais peut-être l'impression que ta voix n'était pas entendue. À force de vivre ça, tu peux en venir à croire que tu n'as pas de pouvoir sur ta propre vie, que les choses sont comme elles sont et que ça ne sert à rien d'essayer de t'exprimer.

Quand on ne t'a pas donné la chance de nommer ce que tu ressens ou ce que tu veux, surtout dans ton enfance, tu peux développer l'idée que ton opinion ne compte pas. Peu à peu, tu peux te refermer sur toi-même, avoir de la difficulté à dire ce que tu penses et hésiter à agir pour faire valoir ton point de vue. C'est un terrain propice à l'impuissance acquise. Tu n'as pas perdu ta capacité à t'exprimer, mais on t'a appris à croire que ça ne servait à rien.

Sache que ta voix a de la valeur. Même si on ne t'a pas toujours écouté·e, ce que tu penses, ce que tu ressens et ce que tu veux sont importants. Tu as le droit de t'exprimer, de poser des questions, de dire non et de faire des choix pour toi. Et plus tu t'autorises à le faire, plus tu renforces ta capacité à te faire entendre.

Faire face à l'échec

L'échec, c'est quand quelque chose ne se passe pas comme tu l'espérais. Par exemple, tu veux finir ton secondaire, tu y mets du cœur, mais tu abandonnes en cours de route parce que c'était trop difficile ou parce que tu n'avais pas assez de soutien autour de toi. Tu peux alors ressentir une émotion négative, comme la déception, à l'intérieur de toi ou bien ce sont les autres qui te le font sentir, comme si tu n'avais pas fait assez.

Tout le monde vit des échecs. Et quand ça arrive, ça peut faire très mal. Parfois, tu peux te dire que tu n'es pas assez bon·ne ou que tu n'y arriveras jamais. Tu peux te sentir découragé·e, épuisé·e et avoir envie de tout laisser tomber. Mais souviens-toi : l'échec, ce n'est pas la fin. C'est une étape sur ton chemin, pas un mur.

APPRENDRE À FAIRE FACE À L'ÉCHEC EST IMPORTANT. C'est faire un pas de recul, reconnaître que tu as essayé, apprendre de ce qui s'est passé et te donner la chance de recommencer autrement. L'important, c'est de ne pas laisser cette expérience t'empêcher d'avancer. Ce n'est pas l'échec qui définit qui tu es, mais ce que tu choisis d'en faire.

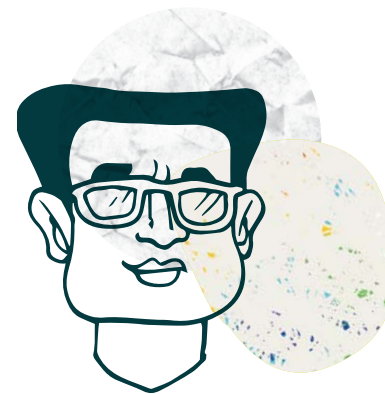
Les solutions à l'impuissance acquise

Sortir de l'impuissance acquise, c'est possible! Mais ça ne se fait pas du jour au lendemain. Quand tu traverses une situation difficile ou que tu fais face à un échec, il est important de prendre un moment pour comprendre ce qui s'est passé. Non pas pour te blâmer, mais pour trouver des pistes pour avancer. Petit à petit, en te mettant en action, tu peux recommencer à croire en toi et en ta capacité d'agir.

Voici quelques pistes pour t'aider à retrouver ton pouvoir d'agir!

Parler, c'est un début : mettre des mots sur ce que tu vis, avec une personne de confiance, ça peut t'aider à te sentir moins seul·e. Exprimer ce que tu ressens permet souvent de relâcher une pression que tu gardais en toi depuis longtemps. Et parfois, en parlant avec quelqu'un, tu découvres une perspective différente ou une idée à laquelle tu n'aurais pas pensé tout·e seul·e. Juste être écouté·e sans jugement, ça peut déjà faire une vraie différence.

Identifier les petits pas possibles : tu n'as pas besoin de tout changer d'un coup. Commence par une petite action à ta portée, comme prendre un rendez-vous peut déjà te redonner un sentiment de contrôle sur ta vie. Prends un moment pour réfléchir : quelle petite chose pourrais-tu essayer de faire, aujourd'hui ou cette semaine? Même un pas minuscule, c'est un pas vers l'avant. Et chaque petit geste compte.



S'entourer de personnes qui te valorisent : être en contact avec des gens qui te respectent, t'écoutent et croient en toi, même quand toi tu doutes, peut t'aider à reconstruire ta confiance en toi et activer l'effet pygmalion. S'entourer de personnes positives, ça ne veut pas dire avoir beaucoup d'amis·es, mais plutôt trouver des liens qui te font du bien, où tu te sens en sécurité d'être toi-même. Le regard positif que les autres portent sur toi peut te donner envie de persévérer, même si tu rencontres des difficultés. Quand tu te sens reconnu·e et valorisé·e, ça t'aide à croire en toi!

Accéder à des ressources : demander de l'aide à un·e professionnel·le ou à un organisme, c'est souvent un premier pas pour voir les choses autrement, reprendre espoir et retrouver ce qui te motive vraiment. Ça peut t'aider à développer ta résilience, cette capacité à rebondir même après des moments difficiles. Avec du soutien, tu peux aussi apprendre à cultiver l'optimisme et à imaginer un avenir plus positif, plus à ton image.

La meilleure défense contre l'impuissance acquise, c'est de réaliser qu'une mauvaise situation n'est ni permanente, ni sans issue! Autrement dit, il faut garder l'espoir!

L'importance de la résilience

La résilience, c'est la capacité à se relever après avoir fait face à des situations difficiles. Elle permet de rebondir et de garder espoir, même après un traumatisme, un échec ou un imprévu. La vie est remplie de situations qu'on ne peut pas toujours contrôler, mais ce qui compte, c'est ce que tu fais avec ce que tu vis. Être résilient-e, c'est trouver en toi ou autour de toi les ressources pour avancer, un pas à la fois. La résilience t'aide non seulement à mieux faire face aux difficultés, mais aussi à mieux gérer ton stress, à préserver ton équilibre mental et à renforcer ta confiance en toi.

Les facteurs qui t'aident à développer ta résilience

La résilience, ce n'est pas quelque chose qu'on a ou qu'on n'a pas. Elle se construit avec le temps, selon ce qu'on vit et, surtout, grâce à l'environnement dans lequel on évolue. Il existe plusieurs conditions qui peuvent t'aider à développer ta résilience, comme celles que tu as vues un peu plus tôt pour sortir de l'impuissance acquise. Mais parmi les plus importantes, et qui sont souvent oubliées, il y a les conditions sociales de base. Tu te rappelles la pyramide de Maslow? C'est un peu de ça dont on parle ici : les besoins essentiels.

Dans le fond, lorsque ces conditions sont réunies, ça crée un terrain plus favorable pour traverser les difficultés et rebondir :

- Avoir accès à de l'aide pour bien manger et vivre dans un chez-soi propre et sécuritaire;
- Vivre dans un quartier où tu te sens en sécurité;
- Pouvoir consulter un-e médecin quand tu es malade, aller à l'école, faire du sport ou des activités pour te changer les idées;
- Ne pas subir de jugements à cause de ta couleur de peau, de ton genre, de ton orientation ou de ton origine;
- Voir des jeunes comme toi représenté-es de façon positive dans les médias et dans la société.

Ne t'inquiète pas. Si ces conditions n'ont pas toutes été réunies pour toi, ça ne te rend pas moins fort-e ou moins capable. Au contraire! Certaines personnes partent avec plus d'obstacles que d'autres, à cause de leur passé, de leur environnement ou de situations qu'elles n'ont pas choisies. Mais justement, la résilience, ça se développe avec le temps, les expériences et les épreuves traversées.

Même si tu ne le vois peut-être pas encore, ton vécu et ce que tu as appris de la vie, c'est une richesse. Tu portes en toi des forces que personne d'autre ne possède. Et si personne ne te l'a encore dit, ton expérience, tes réflexions et ta manière de voir le monde peuvent devenir des atouts puissants pour avancer et faire bouger les choses.

Ta participation en tant que jeune

Participer, c'est plus que donner son opinion. C'est pouvoir agir, être écouté-e et prendre part aux décisions qui te concernent. Quand tu es invité-e à t'exprimer et à t'impliquer pour vrai, tu développes des compétences, tu prends confiance en toi, et ça, c'est super important pour construire ta résilience.

Pourquoi? Parce que quand on t'écoute, quand ton vécu est pris en considération, tu réalises que tu as de la valeur. Tu comprends que tu peux avoir un impact, même si tu as vécu des choses difficiles. Tu développes ton pouvoir d'agir, tu te sens plus capable d'affronter les défis et de faire des choix pour ton avenir.

Participer, ça peut prendre plein de formes :

- Donner ton avis dans un projet;
- T'impliquer dans un comité;
- Ou même juste partager ton expérience pour aider d'autres jeunes.

Ta voix compte. Et, plus tu as d'occasions de la faire entendre dans un cadre respectueux et sécuritaire, plus tu développes ta capacité à rebondir, à apprendre et à t'affirmer, même dans les moments difficiles. Alors, n'oublie pas! Participer, c'est un droit et c'est aussi une force. Ta participation peut transformer non seulement ton parcours, mais aussi celui des autres.

En prenant soin de toi-même dans ta vie de tous les jours, tu développes une résilience qui t'aidera lorsque viendra le temps d'affronter les défis qui se dresseront sur ta route au cours de ta vie. Il est important pour toi de trouver les meilleures manières de tirer profit de ta force intérieure et de ton courage.

L'estime de soi

L'estime de soi, c'est la valeur que tu t'accordes. En gros, c'est comment tu te respectes, comment tu te perçois et ce que tu te dis à l'intérieur de toi. C'est ce qui influence ton sentiment d'être important-e, capable et digne d'être aimé-e. C'est quelque chose qui se bâtit au fil du temps. Il y a plein de choses qui peuvent influencer la perception que tu as de toi :

- Ce qu'on t'a dit dans le passé;
- Les expériences que tu as vécues;
- Les comparaisons avec les autres;
- Ou encore le regard de la société.

Si tu as souvent tendance à penser que tu ne vaux pas grand-chose ou que tu n'as pas ta place, c'est peut-être un signe que ton estime est fragile. Et tu sais quoi? C'est normal que ça arrive, surtout si tu as vécu des moments difficiles, reçu peu de valorisation ou si on t'a souvent fait sentir que tu n'étais pas « correct-e » comme tu es.

Mais la bonne nouvelle, c'est que **ça peut changer**. Avec du temps, du soutien et des expériences positives, tu peux apprendre à te voir autrement et à t'aimer un peu plus chaque jour.





C'est important d'apprendre à **t'accepter comme tu es**. Et oui, ce n'est pas toujours facile! On a parfois tendance à se comparer aux autres ou à se concentrer sur ce qu'on n'aime pas chez soi. Mais s'accepter, ça commence par mieux se connaître. Ça veut dire prendre le temps d'identifier tes forces, tes limites, mais aussi ce qui te rend unique.

L'estime de soi, ça s'apprend : c'est un apprentissage qui commence dès le plus jeune âge, mais qui continue à évoluer tout au long de ta vie. Même les adultes doivent continuer à travailler dessus et en prendre soin.

L'estime de soi, ça se construit : chaque petit geste, pensée ou attitude faits avec bienveillance envers toi-même, c'est comme une brique pour bâtir ta maison intérieure. Plus ta base est solide, plus tu te sentiras en confiance pour avancer dans la vie.

Les composantes de l'estime de soi

Avoir une bonne estime de soi, ce n'est pas juste se trouver beau ou belle. C'est un ensemble de choses qui, ensemble, te permettent de te sentir bien avec toi-même et de croire en ta valeur.

La confiance en soi

La confiance en soi, c'est croire en toi, en ta capacité à faire des choses, à apprendre et à t'améliorer. Ça ne veut pas dire être parfait-e ou ne jamais douter. C'est savoir que, même si tu fais des erreurs ou que tu ne réussis pas du premier coup, tu es capable d'essayer encore. Quand tu as confiance en toi, tu oses plus facilement prendre des décisions, relever des défis ou demander de l'aide. Tu n'attends pas d'être 100 % prêt-e pour avancer, parce que tu sais que tu apprendras en chemin.

L'image de soi

L'image de soi, c'est la façon dont tu te vois. Ça inclut ton apparence, ta personnalité, ton comportement, tes capacités, etc. C'est un peu comme un miroir intérieur, qui reflète ce que tu penses de toi dans différents aspects de ta vie. Par exemple, tu peux avoir une bonne image de toi comme ami-e, parce que tu te trouves loyal-e et présent-e. Mais tu peux avoir une image plus négative de toi sur le plan physique parce que tu n'aimes pas ton corps ou certains traits de ton apparence. Donc, ton image de toi peut varier selon les différentes sphères de ta vie.

L'amour de soi

L'amour de soi, c'est le fait de t'aimer et de te respecter, comme tu es, avec tes forces, tes défauts, tes réussites et tes erreurs. C'est apprendre à être ton propre allié, à te traiter avec bienveillance et à prendre soin de toi, même dans les moments plus difficiles. Aimer qui tu es, ça ne veut pas dire penser que tu es parfait-e ou ne jamais vouloir t'améliorer. C'est plutôt accepter que tu es une personne en construction, avec le droit de faire des erreurs, d'apprendre et de grandir à ton rythme.

Avoir de l'amour pour soi, c'est aussi reconnaître que tu mérites d'être respecté-e et bien traité-e, par les autres... mais surtout par toi-même! C'est prendre le temps d'écouter tes besoins, de te parler avec douceur, de te donner des pauses quand tu en as besoin et de respecter tes limites.



Prendre soin de ton estime de soi

Comme tu as pu le comprendre, prendre soin de ton estime de toi, c'est important! Voici quelques petites pistes concrètes pour t'aider à y arriver, à te sentir mieux et à reconnaître ta valeur au quotidien.

Mise sur ce qui te rend fier-ère : pour prendre soin de ton estime, tu peux écrire tes sources de fierté dans un carnet, comme le fait de réussir un examen de mathématiques ou prendre la parole devant un groupe. Tu peux écrire une situation où tu as fait une action malgré tes peurs et tes doutes. Même les petites choses comptent! Cette astuce permet d'avoir un regard positif sur toi-même en te concentrant sur tes qualités, tes forces et tes succès. Lorsque tu traverses un moment difficile, tu peux relire ton carnet pour te rappeler que tu as eu de bons coups! Ça donne une bonne dose de positivité et ça fait du bien.

Fixe-toi des objectifs réalistes : c'est plus facile de monter un escalier une marche à la fois que de vouloir le gravir d'un seul coup, hein? Chaque marche est une étape et chaque fois que tu la franchis, sois-en fier-ère. En te fixant des objectifs réalistes, tu nourris ton sentiment de fierté et tu te donnes l'élan pour continuer à persévérer. Un objectif, c'est un défi accessible, adapté à ton énergie, à tes capacités et au temps dont tu disposes. Chaque étape est une occasion d'apprendre. Tu découvres ce qui fonctionne bien et ce que tu peux ajuster pour progresser. Tout cela contribue à renforcer ta confiance en toi.

Identifie des personnes de confiance : dans les moments les plus difficiles, rappelle-toi que tu n'es pas seul-e, ton entourage est là pour toi. Lorsque tu sens que ta confiance en toi est ébranlée, n'hésite pas à leur demander de l'aide, car ces personnes de confiance peuvent t'aider à retrouver ton équilibre et à te sentir mieux.

Accepte de faire des erreurs : eh oui, on doit faire des erreurs pour apprendre! Pourtant, on essaie souvent d'éviter les erreurs en cherchant à être parfait-e... mais la perfection, ça n'existe pas. Au lieu de voir tes erreurs comme des échecs, considère-les comme des occasions d'apprendre. Tu peux en tirer quelque chose de positif, même si ça peut être difficile à avaler sur le coup. Quand tu fais face à une difficulté, ne perds pas espoir. Chaque défi que tu traverses te permet de développer des compétences et des apprentissages qui te suivront toute ta vie. Et si tu vis un échec, demande-toi : qu'est-ce que je peux faire différemment la prochaine fois?

Accepte ta différence : tes différences font de toi une personne unique et précieuse. Imagine si tout le monde était pareil, ce serait un peu ennuyeux. Sois fier-ère de tes différences, elles font partie de toi et elles peuvent devenir un atout!

Apprendre à te connaître pour mieux t'épanouir

Au fond, la clé, c'est d'apprendre à te connaître. Pour développer ton estime de toi, il faut d'abord savoir qui tu es vraiment. Plus tu prends le temps de découvrir tes goûts, tes valeurs, ce qui compte pour toi et même ce que tu n'aimes pas, plus tu apprends à te comprendre. Et cette connaissance de toi, c'est ce qui t'aide à t'accepter comme tu es.

Quand on se rapproche de l'âge adulte, c'est tout à fait normal de se poser plein de questions sur soi-même. **Qui suis-je vraiment? Qu'est-ce que j'aime? Qu'est-ce que je veux pour mon futur?** Ces questionnements prennent naturellement plus de place, et c'est sain. Ce sont des réflexions importantes pour mieux t'orienter et faire des choix qui te ressemblent.

Ce qui influence la construction de soi

Ta construction de soi, c'est le chemin que tu parcours pour apprendre à te connaître, à comprendre qui tu es et à te sentir bien avec toi-même. Ce n'est pas quelque chose que tu fais tout seul·e dans ta tête. Elle se façonne tout au long de ta vie. Voici quelques éléments clés qui jouent un rôle important dans la manière dont tu te perçois et te construis avec le temps.

Ton histoire de vie : ce que tu as vécu depuis ton enfance, que ce soit des moments heureux, des épreuves, des changements ou des ruptures, laisse des traces en toi et façonne la personne que tu deviens.

Tes relations : les gens qui t'entourent, ta famille, tes ami·es, tes professeur·es, tes intervenant·es ou d'autres figures importantes influencent la façon dont tu te vois et te construis. Le regard qu'ils posent sur toi, les paroles qu'ils t'adressent, leurs comportements, leur soutien ou encore leurs attentes jouent un grand rôle dans la manière dont tu te développes.

Ton environnement : l'endroit où tu vis, ton milieu culturel, social ou scolaire influencent ta façon de penser, de te comporter et de voir le monde. Par exemple, certaines valeurs ou normes présentes autour de toi peuvent orienter ce que tu considères comme important ou acceptable. Ton environnement peut te donner un sentiment de sécurité et d'ouverture ou, au contraire, te faire sentir jugé·e ou limité·e. Il façonne peu à peu ta vision de toi-même et ton rapport aux autres.

Le regard des autres : ce que les autres pensent ou disent de toi peut avoir un effet fort sur la manière dont tu te perçois. Parfois, un commentaire blessant ou un jugement peut semer le doute et affecter ton estime. À l'inverse, un mot d'encouragement, un regard bienveillant ou une reconnaissance sincère peut t'aider à te sentir valorisé·e, à croire en toi et à te dépasser. Même si l'opinion des autres ne définit pas qui tu es, elle peut influencer la construction de ton identité, surtout si elle se répète souvent.



Tes émotions et tes pensées : la manière dont tu ressens et accueilles tes émotions, comme la joie, la tristesse, la colère, la peur ou la fierté, influence ton rapport à toi-même. Tes pensées, qu'elles soient positives ou négatives, ont aussi un impact. Si tu te critiques constamment, cela peut nuire à ton estime. Inversement, si tu t'encourages et reconnais tes efforts, tu renforces ta confiance. Apprendre à écouter ce que tu ressens, à comprendre ce qui se passe en toi et à prendre soin de ton monde intérieur fait partie intégrante de ta construction personnelle.

La société : c'est tout ce qui t'entoure : l'école, les médias, les réseaux sociaux, les règles, etc. Elle envoie plein de messages sur ce qui est « normal », ce qui est « bien » ou « mal » ou comment on devrait être, selon ton genre, ton origine, ton corps, ton style... Ces messages peuvent t'aider à te situer, à te reconnaître dans un groupe, mais parfois aussi, ils te mettent de la pression. Tu peux te sentir différent-e, pas à la hauteur, ou même obligé-e de cacher une partie de toi. Mais rappelle-toi que tu as le droit d'être toi-même, même si tu ne rentres pas dans toutes les cases. L'important, c'est de faire le tri et de te rapprocher de ce qui te ressemble vraiment.

Te sentir à ta place, te sentir capable

Pour te sentir bien avec toi-même, ce n'est pas juste une question de pensées positives. C'est aussi lié à ce que tu vis, aux liens que tu entretiens et à ce que tu arrives à accomplir. Le sentiment d'appartenance et de compétence sont deux piliers super importants pour te sentir solide, confiant-e et bien dans ta peau.

Le sentiment d'appartenance : c'est sentir que tu as ta place dans un groupe. C'est sentir que tu es accepté-e, écouté-e et respecté-e pour qui tu es, sans avoir besoin de faire semblant ou de changer. Quand tu te sens inclus-e et soutenu-e par les personnes autour de toi, tu as plus de facilité à prendre ta place, à oser être toi-même et à essayer de nouvelles choses. Tu n'as pas besoin d'être entouré-e de plein de monde pour ressentir ce lien. Parfois, une seule personne qui croit en toi peut faire une grande différence.

Le sentiment de compétence : c'est sentir que tu es capable de faire des choses, d'apprendre et de progresser. Pour développer ce sentiment, tu as besoin de vivre des expériences. Tu dois tester des choses, essayer, te tromper et aussi réussir. Chaque défi relevé, petit ou grand t'apporte de la fierté et t'encourage à continuer. Même les erreurs ou les échecs peuvent t'aider à te sentir plus compétent-e, si tu les vois comme des occasions d'apprendre. Plus tu essaies, plus tu découvres ce que tu es capable de faire. Et plus tu vis des expériences positives, plus tu construis ta confiance et ton estime de toi, un pas à la fois.



Des pistes pour mieux te comprendre

Le processus de connaissance de soi peut sembler complexe, surtout quand on traverse des périodes de changement. Heureusement, il existe des moyens pour mieux te comprendre et t'y retrouver.

Donne du sens à ton histoire de vie : ce n'est pas toujours facile de penser à ce qu'on a vécu, surtout quand on a traversé des moments difficiles. Mais revisiter ton histoire, en prenant le temps d'identifier les événements marquants de ta vie, peut vraiment t'aider à mieux te comprendre. Chaque expérience, qu'elle soit positive ou négative, fait partie de ce qui t'a façonné-e. Comprendre ton parcours, c'est aussi reconnaître ta résilience, voir le chemin que tu as parcouru et te rappeler que ton histoire est unique. Donner du sens à ce que tu as vécu peut te permettre de mieux savoir d'où tu viens et, surtout, de mieux choisir où tu veux aller.

Connais tes forces et tes vulnérabilités : prendre conscience de ce que tu fais bien, mais aussi de ce qui est plus difficile pour toi, c'est essentiel pour apprendre à te faire confiance. Quand tu connais tes forces, tu peux t'en servir pour avancer et te sentir fier-ère de toi. Et en reconnaissant tes vulnérabilités, tu peux mieux comprendre ce dont tu as besoin, sans te juger. Cette connaissance de toi t'aide à faire des choix qui sont en accord avec qui tu es et selon ce qui fait du sens pour toi.

Trouve ce qui te définit : beaucoup d'éléments peuvent faire partie de ce qui te définit : ton prénom, ton genre, ton orientation sexuelle, ta culture, ta langue, ta nationalité, ton parcours... mais ce n'est pas parce qu'on t'associe à une étiquette que tu dois t'y reconnaître. Ce qui compte, c'est ce qui a du sens pour toi. **Qu'est-ce qui te fait te sentir toi-même? Qu'est-ce que tu veux revendiquer? Qu'est-ce que tu choisis de laisser de côté?** Se définir, c'est un chemin personnel. Tu as le droit de chercher, d'explorer et de changer d'avis. Tu n'as pas à entrer dans une case. Tu as simplement à découvrir ce qui te ressemble.

Inspire-toi des personnes qui t'ont marqué-e : dans ton parcours, il y a sûrement des personnes qui t'ont influencé-e, que ce soit par leur façon d'être, leurs valeurs ou le soutien qu'elles t'ont offert. Ces personnes peuvent t'aider à mieux comprendre ce que tu apprécies chez les autres et ce que tu veux développer en toi. Parfois, on rejette certaines choses transmises par nos parents ou par les adultes qui nous entourent, surtout à l'adolescence. Et c'est correct. C'est une étape normale pour se forger sa propre vision, faire le tri et choisir ce qu'on garde. Observer les personnes qui t'inspirent peut t'aider à réfléchir à la personne que tu veux devenir. Ce n'est pas copier, c'est apprendre à reconnaître ce qui te touche et ce qui te ressemble.

Apprends à prendre soin de toi : prendre soin de toi, ce n'est pas égoïste, c'est essentiel. Ça veut dire te donner de l'amour, du respect, de l'attention, un peu comme tu le ferais pour quelqu'un que tu aimes. Commence par t'accorder une place importante dans ta propre vie. Réfléchis à ce qui te fait du bien. Ça peut être de petites choses du quotidien, comme faire une activité que tu aimes, te reposer quand tu es fatigué-e, manger ce que tu aimes, écouter de la musique, prendre l'air, t'accorder des moments de calme. Tous ces gestes sont précieux, car ils t'aident à recharger ta batterie.



Sois indulgent-e envers toi-même : tu n'as pas à être parfait-e. Parfois, on se parle intérieurement d'une manière très dure, qu'on n'utiliserait jamais avec un-e ami-e. Tout le monde traverse des hauts et des bas. C'est normal d'avoir des moments de doute, de tristesse ou d'erreur. L'important, c'est de ne pas te juger trop sévèrement. Essaie de repérer les pensées négatives et remplace-les par des pensées plus positives ou plus réalistes. Et dans les moments difficiles, concentre-toi sur ce que tu peux contrôler, comme ta façon de réagir, plutôt que sur les choses sur lesquelles tu n'as pas le contrôle. Être bienveillant-e envers toi-même, c'est aussi ça, prendre soin de toi.

Trouve des moyens sains pour vivre tes émotions : les émotions, même négatives, ont besoin d'être accueillies et exprimées. Il existe des moyens simples et sains pour les vivre sans te blesser ni blesser les autres. Par exemple, écrire dans un journal intime peut t'aider à mettre des mots sur ce que tu ressens. Ça permet de prendre du recul, de te libérer un peu de ce qui pèse à l'intérieur et de retrouver un certain calme. D'autres activités peuvent aussi faire du bien comme dessiner, écouter de la musique, parler à quelqu'un de confiance ou respirer profondément. L'idée, ce n'est pas de faire disparaître les émotions, mais de leur faire une place sans qu'elles prennent tout l'espace. Apprendre à vivre avec ce que tu ressens, c'est un superpouvoir qui se développe avec le temps.

Pense à ta santé : ton corps et ton esprit sont liés. Prendre soin de l'un, c'est aussi prendre soin de l'autre. Ta santé physique joue un rôle important dans ton bien-être en général. Dormir assez, bien manger, bouger un peu chaque jour... ce sont des gestes simples, mais puissants pour te sentir mieux. Prendre soin de ta santé, ce n'est pas juste une affaire de routine, c'est une façon de te montrer que tu mérites de te sentir bien. Écoute ton corps, respecte ton rythme et accorde-toi ce dont tu as besoin pour être bien dans ta peau.

Entoure-toi des bonnes personnes : tu n'as pas à tout affronter seul-e. Développer un réseau autour de toi, c'est choisir de t'entourer de gens en qui tu as confiance, qui te respectent, qui t'écoutent et qui t'aiment comme tu es. Ces personnes te font du bien, te soutiennent quand ça va moins bien et célèbrent avec toi quand ça va bien. Que ce soit des ami-es, un-e intervenant-e, un-e enseignant-e, un-e membre de ta famille ou quelqu'un qui a vécu des choses similaires à toi, ces relations peuvent devenir une vraie source de réconfort et de force.

N'aie pas peur de demander de l'aide : demander de l'aide, ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est un acte de respect et d'amour envers soi-même. Quand tu te sens dépassé-e, triste, anxieux-se ou juste épuisé-e, parler à quelqu'un peut vraiment faire une différence. Tu as le droit d'aller chercher du soutien. Tu mérites d'être entendu-e et accompagné-e. Il y a toujours quelqu'un quelque part prêt à t'écouter.

Autoévaluation de ma préparation à la transition à l'âge adulte



Ce questionnaire va t'aider à réfléchir à ta préparation pour ta transition à l'âge adulte et à ton niveau d'interdépendance. Réponds en fonction de ta situation actuelle.

Section 1 : Ta préparation pour la vie adulte

1. Est-ce que je me sens suffisamment préparé-e pour devenir adulte?

- Oui, je me sens suffisamment préparé-e.
- Je pense être en partie préparé-e, mais j'ai encore besoin de soutien.
- Non, je ne me sens pas préparé-e.

2. Est-ce que je sais comment trouver les ressources ou l'aide dont j'aurais besoin pour bien réussir cette transition à la vie adulte?

- Oui, je sais exactement où chercher et comment obtenir de l'aide.
- Je connais certaines ressources, mais j'ai besoin d'aide dans mes démarches.
- Non, je ne sais pas où trouver les ressources nécessaires.

3. Est-ce que je me sens capable de prendre des décisions importantes pour moi-même sans avoir besoin de l'aide des adultes autour de moi?

- Oui, je me sens capable de prendre mes propres décisions.
- Je prends des décisions, mais j'ai encore besoin de conseils.
- Non, j'ai souvent besoin d'aide pour prendre des décisions.

Section 2 : La période de transition

4. Est-ce que j'ai la possibilité de faire des essais et des erreurs dans mon parcours?

- Oui, je sens que j'ai la possibilité de faire des essais et des erreurs dans mon parcours.
- Je sens que j'ai une marge limitée d'erreur.
- Non, je ne sens pas que j'ai la possibilité de faire des essais et des erreurs.

5. Prévois-tu des plans de secours à tes projets?

- Oui, lorsque j'entreprends un projet, je prévois systématiquement un plan B.
- J'ai des idées d'alternatives à mes projets, mais je ne les ai pas définies clairement et n'ai pas entrepris de démarches.
- Non, car les échecs ne sont pas envisageables.

6. Est-ce que j'ai accès à des sources de revenus ou à un soutien financier pour m'aider dans cette transition?

- Oui, j'ai un revenu ou un soutien financier pour cette période.
- J'ai un soutien partiel, mais ce n'est pas suffisant pour tous mes besoins.
- Non, je n'ai pas de soutien financier stable.

Section 3 : Ton réseau de soutien

7. Est-ce que je peux compter sur un réseau de personnes de confiance (ex. famille, ami-es, mentors) pour me soutenir dans cette transition?

- Oui, j'ai plusieurs personnes de confiance prêtes à me soutenir. Voici la liste des personnes qui me soutiennent :
- _____
 - _____
 - _____
- J'ai quelques personnes de confiance, mais elles ne sont pas toujours disponibles et je les sollicite rarement. Voici la liste des personnes qui pourraient me soutenir :
- _____
 - _____
 - _____
- Non, je n'ai pas de réseau de soutien sur lequel compter.

8. Est-ce que je me sens capable de demander de l'aide lorsque j'en ai besoin, que ce soit à mon entourage ou à des professionnel·les?

- Oui, je suis à l'aise de demander de l'aide en cas de besoin.
- Je demande parfois de l'aide, mais j'hésite encore dans certaines situations.
- Non, je trouve difficile de demander de l'aide.

Section 4 : Tes perspectives d'avenir

9. Est-ce que j'ai des objectifs clairs pour ma transition à la vie adulte (ex. projets professionnels, objectifs d'autonomie)?

- Oui, j'ai des objectifs précis pour cette transition.
- J'ai quelques idées, mais j'ai besoin d'aide pour m'aider à les définir.
- Non, je n'ai pas encore d'objectifs précis.

10. Est-ce que je me sens motivé·e et confiant·e dans ma capacité à atteindre mes objectifs d'indépendance?

- Oui, je suis motivé·e et confiant·e dans ma capacité à atteindre mes objectifs.
- Je suis motivé·e, mais j'ai des doutes sur mes capacités.
- Non, je ne me sens pas confiant·e quant à mes objectifs d'indépendance.

Si tu as besoin d'aide supplémentaire pour ta transition à l'âge adulte, n'hésite pas à en parler à ton intervenant·e pour qu'il t'aide à chercher des ressources supplémentaires pour t'accompagner dans ton parcours. Tu peux aussi contacter le Collectif Ex-Placé DPJ.