

CHOISIR, c'est ouvrir une porte



FICHE D'ANIMATION JEUNESSE

POUR LES JEUNES DE 12 À 18 ANS, LES ENSEIGNANT-ES,
LES PARENTS, LES INTERVENANT-ES

NOUS REMERCIONS:

Le ministère
de la Santé et des
Services sociaux



Tous ensemble pour
une bonne santé mentale

etrebiendanssatete.ca

MOUVEMENT
SANTÉ MENTALE
QUÉBEC



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

CHOISIR, L'UNE DES 7 ASTUCES POUR SE RECHARGER!

FAIRE DÉCOUVRIR AUX JEUNES LES 7 ASTUCES, CES 7 FACTEURS DE ROBUSTESSE DE LA SANTÉ MENTALE



Dans cette fiche d'animation, vous trouverez :

De l'information

- Les 7 astuces pour se recharger et la santé mentale;
- L'astuce CHOISIR;
- Un aide-mémoire pour favoriser l'autonomie.

Des exercices pour les parents, les enseignant-es, les intervenant-es

- Le cadre et le choix;
- Tu veux ça ou ça?
- Petite histoire; difficile d'apprendre sans donner du sens.

Des exercices pour les jeunes

- Faire des choix, pas toujours facile;
- Mes 5 valeurs prioritaires;
- Cartographie des influenceurs de choix.

7 astuces, 7 moyens de protéger notre santé mentale, utiles en tout temps.

Retrouvez-les ici : etrebiendanssatete.ca



Que faites-vous pour créer, développer et renforcer votre santé mentale et celle des autres?

On sait quoi faire pour prendre soin de sa santé physique, mais on ne sait pas toujours quoi faire pour prendre soin de sa santé mentale.

Voici le dépliant éditable dans lequel on peut répondre à la question :

«Où en suis-je avec mes 7 astuces aujourd'hui?»

https://www.mouvementsmq.ca/sites/default/files/outil_dynamique-7_astuces_pour_se_recharger_2.pdf



Ces 7 astuces sont proposées par le Mouvement Santé mentale Québec et ses organismes membres. Le Mouvement SMQ est un regroupement d'organismes communautaires voué à créer, développer et renforcer la santé mentale.

Présent partout au Québec et engagé dans les régions par l'action des organismes membres :

SMQ—Bas-Saint-Laurent | SMQ—Chaudière-Appalaches | SMQ—Côte-Nord | SMQ—Rive-Sud | SMQ—Haut-Richelieu | SMQ—Lac-Saint-Jean | ACSM — Filiale Saguenay | Le RAIDDAT | SMQ—Pierre-De Saurel | ACSM — Filiale de Québec | Comité Prévention suicide Lebel-sur-Quévillon | CAP Santé Outaouais | Perspective communautaire en santé mentale

DEMANDER AUX JEUNES : QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE SELON VOUS?

C'est un équilibre dynamique entre les différentes sphères de la vie : sociale, physique, spirituelle, économique, émotionnelle et mentale. Elle permet d'agir, de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie et d'apporter une contribution à la communauté. Elle est influencée par les conditions de vie, les valeurs collectives dominantes ainsi que les valeurs propres à chaque personne.

La santé mentale est une richesse individuelle et collective. Être en bonne santé mentale permet de jouir de la vie.

Demander aux jeunes : Que signifie choisir pour vous?

CHOISIR, c'est

- Faire des choix conformes à ses valeurs et à ses besoins;
- Prendre le temps qu'il faut pour choisir;
- Trouver sa marge de manœuvre dans les situations où les choix sont limités;
- Avoir un sentiment de contrôle et de motivation interne;
- Se sentir compétent, compétente;
- Se sentir autonome;
- Prendre le risque de renoncer à une chose au profit d'une autre;
- Assumer ses choix;
- Se donner le droit de reconsidérer ses choix, le droit de se tromper, le droit de se réorienter;
- Recharger son estime de soi, sa créativité et son sentiment de bien-être.

Choisir, c'est pouvoir ouvrir une porte et se sentir autodéterminé-e

L'**autodétermination** se développe chez les jeunes avec le soutien des adultes qui les entourent.

C'est la capacité d'agir volontairement selon ses valeurs et ses besoins, c'est se sentir en contrôle. Faire des choix donne un sentiment d'autonomie et de motivation. Ces sentiments augmentent l'estime de soi, la satisfaction dans la vie, la créativité et permettent un meilleur bien-être général. Se sentir autodéterminé-e renforce la santé mentale et physique et la résistance face aux défis de la vie.

Quelques notions de base

L'astuce CHOISIR s'inspire de la **théorie de l'autodétermination**. Cette théorie a été fondée par les psychologues Richard Ryan et Ed Deci. Elle explique que l'autodétermination est liée à trois besoins psychologiques universels :



**Le besoin
d'autonomie**



**Le besoin
de compétence**



**Le besoin
d'affiliation**



L'autonomie, c'est la capacité d'agir conformément à ses valeurs et ses besoins; c'est avoir un sentiment de contrôle. L'autonomie permet d'assumer ses choix.



La compétence est la combinaison de connaissances et de capacités nécessaires à l'exercice d'une activité personnelle, qu'elle soit culturelle, sportive, scolaire ou autre. Le sentiment de compétence, c'est l'impression de posséder à la fois les ressources personnelles pour faire face à une situation et un certain pouvoir sur son environnement. Il évolue tout au long des événements vécus par lesquels nous développons de nouvelles capacités.



L'affiliation, c'est le lien réciproque que l'on établit avec les autres, qui se fonde sur la confiance et le respect mutuel.

La combinaison de ces trois besoins contribue à un développement social sain et au bien-être personnel tout au long de la vie.

Une motivation qui vient de l'intérieur de soi plutôt que d'une promesse de récompense, c'est mieux!

La motivation **intrinsèque** est un pilier de l'autodétermination. Elle est présente lorsque la motivation et la satisfaction proviennent de soi, qu'une personne agit de plein gré, par plaisir ou par défi, et non en raison d'incitations, de pressions ou de récompenses extérieures.

On dit que la motivation est **extrinsèque** lorsque l'on agit pour obtenir une récompense externe (comme de l'argent), pour éviter des punitions (comme l'interdiction de sortir), pour sauvegarder sa réputation, pour ne pas affecter son estime de soi, par pression sociale ou autre.

L'**amotivation** est l'absence de motivation. Elle constitue le niveau le plus bas d'autodétermination. Par exemple, les élèves qui font preuve d'amotivation s'engagent dans des activités sans trop connaître la raison de leur implication et sans savoir ce qu'elles leur apporteront.

Le saviez-vous?

Selon Jacques Forest, psychologue, conseiller en ressources humaines agréé (CRHA) et professeur titulaire à l'École des sciences de la gestion de l'UQAM, **l'autodétermination est un besoin de base comme manger**. Elle se vit différemment selon les cultures et les milieux, comme la manière d'apprêter les aliments.

Le saviez-vous?

Être motivé-e par ce que l'on fait ne signifie pas toujours que l'activité ou la tâche est agréable ou procure de la joie. Cela signifie qu'elle est choisie et assumée.

Les jeunes ont intrinsèquement un niveau élevé de curiosité d'apprendre et d'explorer. Cependant, leur motivation intrinsèque pour l'apprentissage scolaire diminue progressivement du primaire au secondaire. Encourager l'autonomie dans l'apprentissage peut inverser cette tendance.

En milieu scolaire, les jeunes à qui l'on offre plus de choix dans les travaux scolaires à faire et les activités font preuve d'une plus grande motivation intrinsèque à l'égard de leur apprentissage, persévèrent davantage face aux difficultés et connaissent plus de succès scolaires que leurs pairs en situation de choix limité.

A-T-ON TOUJOURS LE CHOIX?

PARLONS DE NOTRE MARGE DE MANŒUVRE

L'autonomie, c'est trouver sa marge de manœuvre et ses choix possibles dans le contexte et les limites de sa vie individuelle, collective et sociale. Par exemple, une jeune sait qu'elle a des travaux à faire pour l'école, mais qu'elle peut choisir le moment où elle les fait; un jeune sait que des tâches sont à faire à la maison, mais qu'il peut les choisir avec les membres de la famille; une jeune a droit à une heure d'écran par jour, mais elle peut négocier avec ses parents pour reporter les heures du mardi et du mercredi à la fin de semaine. L'astuce CHOISIR met l'accent sur l'importance de cette latitude et ses possibles.

Il est important de savoir que chaque individu vit des contraintes et des expériences uniques qui influencent son niveau d'autonomie. Il peut arriver que nous fassions des choix pas tout à fait en accord avec nos valeurs. Dans de tels moments, on peut éprouver un certain sentiment de cohérence en cherchant à cerner les raisons qui ont motivé nos choix.

Le saviez-vous?

L'autonomie et le soutien à l'autonomie vont de pair. Les jeunes qui ont un sentiment d'autonomie ont tendance à encourager son développement chez les autres.

L'importance de l'empathie

L'empathie est une qualité qui amène à soutenir l'autodétermination de l'autre, à se mettre dans sa peau, à voir les choses de son point de vue. Être empathique nous engage dans une écoute active et bienveillante pour mieux comprendre et soutenir l'autre dans ses valeurs et ses choix. On peut avoir de l'empathie pour les jeunes et ainsi leur apprendre à développer la leur.

La pratique de l'écoute active nous aide à développer notre empathie. L'écoute active consiste à :

- Avoir l'esprit ouvert au langage verbal et non verbal de l'autre;
- Se concentrer sur la personne qui parle;
- Écouter et non pas interpréter, juger ou conseiller;
- Reformuler dans ses mots les principales phrases prononcées par la personne qui parle pour s'assurer de l'avoir bien comprise avant de continuer l'écoute. Par exemple: « Est-ce que je comprends bien en disant que...? », « Ce que tu dis, c'est bien...? »;
- Poser des questions qui incitent l'autre à apporter des précisions afin de bien comprendre. Utiliser des questions ouvertes qui entraînent des réponses autres que « oui » ou « non ». Par exemple: « Comment te sens-tu? »

ET LES VALEURS DANS TOUT ÇA?

Prendre le temps de cerner **ses propres valeurs** permet de saisir ce qui est important pour soi.

Les valeurs personnelles et la façon dont elles sont actualisées peuvent évoluer tout au long de la vie. L'exploration de ses valeurs, surtout dans les périodes de transition telles qu'un choix d'études, une rupture, un changement de travail, un déménagement ou un engagement social, peut aider à faire des choix. Voir l'exercice sur les valeurs à la page 11.

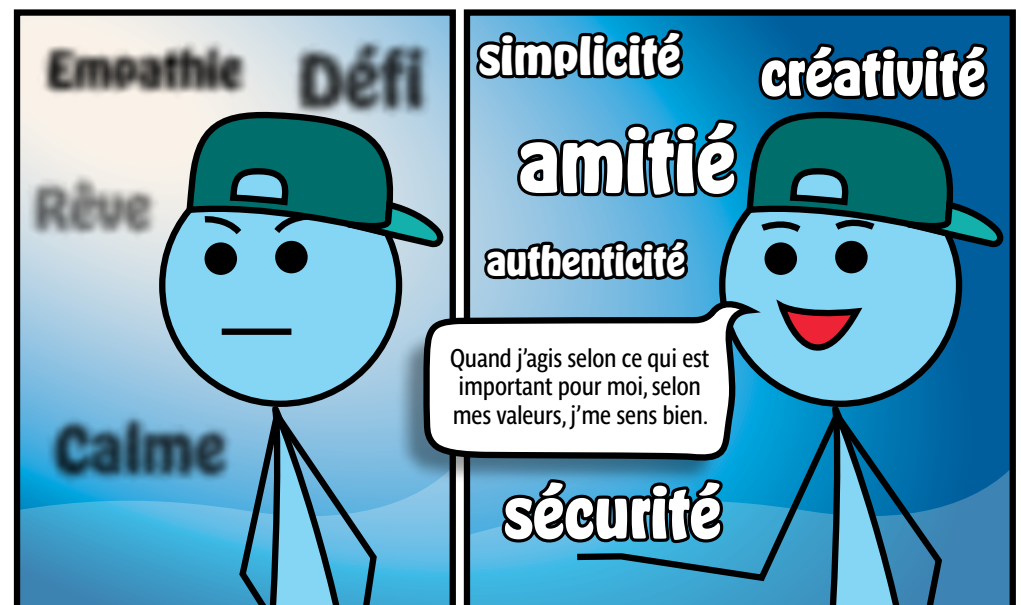
L'adolescence est une période déterminante pour la croissance, les changements et la construction de l'identité. C'est pourquoi promouvoir l'exploration des choix et l'apprentissage de ses valeurs est si important. Les adultes peuvent apprendre aux jeunes que les choix que nous faisons ne sont pas définitifs, que l'on peut les réévaluer et changer de direction. Tout processus nous permet d'apprendre.

Connaissez-vous l'approche parentale dite démocratique?

Ce type d'intervention parentale est caractérisé tant par la bienveillance et la tendresse que par la fermeté.

Adopter cette approche, c'est :

- Encadrer, encourager, soutenir et être ouvert-e à la discussion;
- Faire confiance à son enfant, le ou la soutenir dans ses décisions et accepter que des erreurs sont commises;
- Informer son enfant des conséquences de ses choix, mais l'encourager à prendre ses propres décisions;
- Se demander si, comme parent et adulte, les objectifs et champs d'intérêt cernés sont bien ceux de son enfant et non pas les siens que l'on tente de lui imposer.



Pour en apprendre davantage sur Choisir et l'autodétermination, consultez : etrebiendanssatete.ca et <http://rire.ctreq.qc.ca/2019/01/les-differents-types-de-motivation-selon-la-theorie-de-lautodetermination/>



UN RAPPEL POUR TOUTES ET TOUS!



Information

AIDE-MÉMOIRE POUR FAVORISER L'AUTONOMIE CHEZ LES JEUNES – L'ASTUCE CHOISIR

Les adultes exercent une influence directe et puissante sur le sentiment d'autodétermination des jeunes lorsqu'ils ou elles proposent des choix, soutiennent l'acquisition de compétences, valorisent l'estime de soi et leur font confiance.

Les stratégies de soutien à l'autonomie sont également utiles pour les jeunes eux-mêmes, qui peuvent mettre ces compétences en pratique avec leurs pairs et leurs proches.

- 1** Offrir autant de choix que possible. Même dans des situations de contraintes, proposer des options. Par exemple : « Tu peux parler à tes ami·es avant ou après le repas, mais le repas se déroule sans écran. »
- 2** Fixer ces choix à l'intérieur de limites et de règles cohérentes et précises, et expliquer les raisons qui les motivent.
- 3** Créer des occasions de prendre des initiatives et d'agir de manière autonome.
- 4** Encourager la recherche de ressources et de solutions.
- 5** Respecter les difficultés et aider à les surmonter lorsque cela est possible.
- 6** Résister à l'impulsion de donner des conseils dans l'instant.
- 7** Écouter et reconnaître les émotions. Chercher à les nommer et à les mettre en perspective. (Pour en savoir plus sur l'astuce RESENTIR, visiter : etrebiendanssatete.ca.)
- 8** Donner des rétroactions constructives et éviter les atteintes à l'estime de soi telles que : « C'est complètement ridicule! » ou « Ben voyons donc, c'est pourtant simple! ».
- 9** Ne pas briser l'espoir.
- 10** Aider à trouver la marge de manœuvre, les choix dans les situations de contrainte.
- 11** Faire en sorte que les échanges se déroulent dans une ambiance respectueuse et agréable.
- 12** Montrer au jeune ce qu'il ou elle apporte à son entourage; lui faire sentir qu'il est important, qu'elle est importante.
- 13** L'encourager en évitant qu'une récompense répétée à tous coups ne devienne la source principale de sa motivation.

LE CADRE ET LE CHOIX



Exercice pour intervenant-es, enseignant-es et parents

But de l'exercice : Développer son empathie dans le cadre de règles cohérentes.

Lien avec l'autodétermination : Le fait d'être écouté-e et d'avoir une marge de manœuvre dans un contexte de règles cohérentes favorise le sentiment d'autodétermination.

Scénario à la maison : Claude ne veut pas laver la vaisselle.



Sans soutien à l'autonomie

- **Parent :** Claude, c'est à ton tour de laver la vaisselle.
- **Claude :** Non, j'ai pas envie.
- **Parent :** Ce n'est pas facultatif, Claude! Tu as mangé et maintenant tu laves la vaisselle!

Claude lave la vaisselle à contrecœur, ce qui renforce ses sentiments négatifs à l'égard des tâches ménagères.

Avoir l'impression de ne pas pouvoir choisir, de ne pas avoir de marge de manœuvre et de se faire imposer une tâche jugée désagréable ne favorise pas le bien-être ni le sentiment d'avoir un contrôle sur son environnement. Cela donne plutôt l'impression de ne pas être écouté-e.



Avec soutien à l'autonomie

Donner des choix (dans des limites fixées) et reconnaître l'émotion

- **Parent :** Claude, c'est à ton tour de laver la vaisselle.
- **Claude :** Non, j'ai pas envie.

– **Parent :** Mmm... Je comprends que ce n'est pas l'activité la plus agréable, et tu as certainement quelque chose de plus intéressant à faire. Malheureusement, la vaisselle revient trois fois par jour. Par chance, à nous tous, ça nous fait juste une journée de vaisselle sur quatre. Si tu mettais de la musique? Ça ne te rendrait pas la tâche plus agréable? Si tu as un empêchement, tu peux aussi la faire plus tard. En y mettant un peu d'humour, on allège les choses, non? Tiens, tu pourrais faire une vidéo qui s'intitulerait « Chiller en faisant la vaisselle »...

Avoir une marge de manœuvre dans l'exécution d'une tâche perçue comme désagréable permet de sentir que l'on est entendu-e. Cela permet aussi de comprendre la raison derrière l'exigence de la tâche et de mieux l'accepter.

TU VEUX ÇA OU ÇA?



Exercice pour intervenant-es et enseignant-es

But de l'exercice :

Se demander si l'on met de l'avant l'autonomie dans son enseignement.

Lien avec l'autodétermination :

Le fait d'offrir des choix et une marge de manœuvre favorise le sentiment d'autodétermination et le gout d'apprendre.



En binômes, partagez vos réflexions sur les questions suivantes :

- Proposez-vous des choix dans vos cours ou vos interventions?
- Si c'est le cas, de quels types? Sinon, pourquoi?
- Quels types de choix pouvez-vous offrir dans votre cours quant aux travaux à faire à la maison?
- Avez-vous essayé d'offrir des choix sur une période assez longue?
- Y avez-vous trouvé des avantages?
- Quels problèmes ou difficultés avez-vous rencontrés?
- Vous arrive-t-il de consulter les jeunes sur ce qu'ils aiment et ce qu'ils aimeraient voir s'améliorer?
- Comment vous sentez-vous quant à l'idée d'offrir plus de choix?
- Quel pourrait être votre premier objectif en ce sens?



Revenir en grand groupe

- Mettre en commun des exemples de choix que l'on peut offrir.
- Quels en sont les avantages?
- Quelles en sont les difficultés?
- Quel pas peut-on faire dans cette direction : offrir plus de choix? Autre?

Petite histoire

Difficile d'apprendre sans donner du sens

Notre porte-parole David Goudreault, écrivain, poète, slameur et travailleur social, raconte dans son spectacle « Au bout de la langue » qu'il n'avait pas d'intérêt pour l'école. Un jour, pendant son cours de français, plutôt qu'écouter, il écrivait des textes dans son cahier. L'enseignante lui a enlevé son cahier. Il lui a dit qu'elle n'avait pas le droit. Elle a lu son texte et a souligné en rouge non pas ce qui était mauvais mais tout ce qui y était bon en annotant et en l'encourageant à aller plus loin. Ce geste a donné du sens à l'écriture de David. Il a été reconnu dans ses forces et sa créativité, et son estime de soi a été soutenue. Cette enseignante lui a donné le gout d'apprendre. À partir de ce moment, il a demandé aux autres de se taire pendant le cours et d'écouter l'enseignante.

Toutes les histoires ne se terminent pas en conte de fées. Cependant, de nombreuses histoires peuvent se terminer en ayant contribué au développement de l'estime de soi, de la satisfaction de la vie et d'un meilleur bien-être général.

FAIRE DES CHOIX, CE N'EST PAS TOUJOURS FACILE!



Exercice pour ou avec les jeunes

But de l'exercice : Aider à prendre des décisions et à se fixer des objectifs.

Lien avec l'autodétermination : Choisir en fonction de ses intérêts et de ses valeurs amène un certain sentiment de bien-être. Choisir aide à sortir du sentiment d'impuissance.

A. Des questions qui peuvent aider à clarifier ses objectifs

- 1.** Nomme un objectif que tu souhaites atteindre.
- 2.** Cet objectif vient-il vraiment de toi?
- 3.** Quel niveau d'énergie veux-tu y consacrer?
Un peu, beaucoup, passionnément?
- 4.** Est-il réalisable?
- 5.** Peut-il avoir un effet positif ou négatif sur toi ou sur les autres? Lesquels?
- 6.** Est-il conforme à tes valeurs, à tes champs d'intérêt ou à tes besoins?
- 7.** Si tu te fixes cet objectif, te restera-t-il du temps pour faire d'autres activités que tu aimes – p. ex., voir tes ami-es, aller danser, pratiquer un sport?
- 8.** Veux-tu parler de ton objectif à quelqu'un-e?

B. Développer un plan de match

- 1.** De quoi auras-tu besoin pour atteindre cet objectif? D'acheter quelque chose, de suivre un cours, de le partager avec d'autres, d'être seul-e pour le réaliser ou autre?
- 2.** Quelle sera la première étape à suivre, puis la deuxième, puis la troisième, et ainsi de suite, pour l'atteindre?
- 3.** Comment peux-tu suivre les étapes que tu as définies? P. ex., en les écrivant dans un journal, dans ton agenda, en parlant avec un ou une ami-e? Les déterminer aide à voir les pas que l'on franchit pour y arriver. Trop souvent, on ne regarde que l'objectif qui peut sembler immense comme courir un marathon ou chanter « Diva » de Denzyee ft. Kingdom Street sans penser à tout le chemin à traverser. Tu pourrais célébrer les étapes réussies...
- 4.** Comment pourrais-tu marquer d'une manière positive une étape atteinte?
- 5.** Pourquoi reporterais-tu à plus tard ton objectif?
- 6.** Rappelle-toi que c'est en suivant le chemin que l'on découvre si l'on aime ou pas. Rencontrer des difficultés, c'est normal. On peut changer d'idée en cours de route. Si c'est le cas, cerne clairement les raisons qui motivent ce changement. De cette façon, quel que soit le choix que tu feras, tu auras appris.

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES



Exercice pour ou avec les jeunes

But de l'exercice :

Déterminer ses valeurs personnelles afin de faire des choix conformes à ce qui est important pour soi.

Lien avec l'autodétermination :

Faire des choix conformes à ses valeurs nous aide à avoir un plus grand sentiment d'autodétermination.



Individuellement

- 1. Dans le tableau sur les valeurs (à la page suivante), détermine les 5 valeurs les plus importantes pour toi aujourd'hui. Tes valeurs les plus importantes peuvent changer à la suite d'expériences déterminantes.**
- 2. Tes valeurs aujourd'hui sont-elles différentes de celles d'il y a un an, trois ans ou cinq ans? Si elles le sont, qu'est-ce qui les a fait changer?**



Individuellement ou en groupe Répondre aux questions suivantes :

- **Agis-tu chaque jour conformément à tes valeurs?**
P. ex., la sincérité peut être une valeur importante pour toi. Lorsqu'on est sincère avec nos ami-es, on se sent bien.
- **T'est-il déjà arrivé d'agir à l'opposé d'une de tes valeurs, mais à tes yeux pour une bonne raison, et de te sentir bien avec ce choix?**
P. ex., concernant la sincérité: Ne pas dire à son petit frère de 5 ans que maman passe des examens médicaux, car elle est peut-être atteinte d'une maladie, et attendre de recevoir les résultats pour ne pas l'inquiéter inutilement.
- **T'est-il arrivé d'agir à l'encontre d'une de tes valeurs et d'en ressentir une tension intérieure vraiment inconfortable?**
P. ex., concernant la sincérité: À tes parents qui te demandaient si le père de Claude vous avait finalement pu vous amener au match de hockey, avoir répondu que tu avais passé la soirée chez ton ami alors que tu étais au parc de skate.

Lorsque nous posons des gestes en désaccord avec nos valeurs, nous pouvons ressentir un sérieux malaise intérieur.

MES 5 VALEURS PRIORITAIRES

LES VALEURS - Vous pouvez vous en inspirer ou choisir des valeurs du tableau ci-dessous.

Abondance	Beauté	Connexion	Dévotion	Engagement	Force	Joie	Pouvoir	Satisfaction	Succès
Acceptation	Bienveillance	Conscience	Dignité	Enthousiasme	Franchise	Justice	Propreté	Sécurité	Sympathie
Accessibilité	Bonheur	Contentement	Diligence	Équité	Frugalité	Leadership	Proximité	Sensibilité	Synergie
Accomplissement	Calme	Contribution	Discipline	Exactitude	Générosité	Liberté	Prudence	Sérénité	Tradition
Adaptabilité	Certitude	Contrôle	Discrétion	Excellence	Grâce	Maitrise	Réciprocité	Service	Tranquillité
Altruisme	Chaleur	Conviction	Diversité	Expérience	Gratitude	Optimisme	Reconnaissance	Silence	Unité
Ambition	Charme	Convivialité	Dynamisme	Expertise	Habilité	Ordre social	Réflexion	Simplicité	Utilité
Amitié	Cohérence	Coopération	Économe	Exploration	Harmonie	Ouverture	Repos	Sincérité	Variété
Amour	Compassion	Courage	Éducation	Expressivité	Honnêteté	Paix	Résilience	Solidarité	Vérité
Appréciation	Compétence	Créativité	Efficacité	Exubérance	Humilité	Partage	Respect	Solidité	Vigilance
Assertivité	Compréhension	Croissance	Égalité	Famille	Humour	Passion	Rêve	Solitude	Vision
Authenticité	Confiance	Curiosité	Empathie	Fermeté	Indépendance	Persévérance	Richesse	Soutien	Vitalité
Autodiscipline	Conformité	Découverte	Encouragement	Fiabilité	Intégrité	Performance	Rigueur	Spiritualité	Vitesse
Autonomie	Confort	Défi	Endurance	Fidélité	Intelligence	Plaisir	Sagesse	Spontanéité	Vivacité
Aventure	Connaissance	Détermination	Énergie	Flexibilité	Intrépidité	Positivisme	Santé	Stabilité	Volonté

Tableau inspiré de : https://www.emotivactions.com/les-valeurs/tableau_valeurshumaines_emotivactions/

CARTOGRAPHIE DES INFLUENCEURS DE CHOIX



Exercice pour ou avec les jeunes

But de l'exercice :

Cerner ce qui peut influencer ses choix.

Lien avec l'autodétermination :

Mettre au clair le fait qu'il n'est pas toujours simple de choisir selon ses motivations personnelles, de plein gré, sans être influencé·e par les incitations, les pressions ou les récompenses extérieures.



Exercice de groupe

Pour l'exercice :

- **Au centre d'un grand tableau, mettre un personnage que nous nommerons Claude.**
- **Demander aux jeunes de dire à tour de rôle ce qui peut influencer Claude dans ses choix. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.**
P. ex. : sa famille, ses ami·es, son enseignant·e, la musique écoutée, la publicité, une chanteuse, un influenceur, des commentaires dans les médias sociaux, certains sites internet, des voisin·es, un sportif, une scientifique, la politique, l'environnement.

Par la suite, se poser les questions suivantes :

- **Comment peut-on se rapprocher le plus possible de soi?**
- **A-t-on les mêmes valeurs tout au long de sa vie?**
- **Avez-vous l'impression d'avoir assez de choix ou d'en avoir trop?**
