

The background of the entire page consists of numerous thin, grey lines radiating outwards from the center, creating a starburst or sunburst effect. The lines are of varying lengths and thicknesses, giving a sense of motion and energy.

**TU AS LE
DROIT
D'ÊTRE
TOI**

Et d'avoir un prénom bien à toi :

Bonjour, toi !

Toi qui poses les yeux sur ces quelques lignes, es-tu conscient.e que, si tu es semblable à bien d'autres personnes, tu es aussi et surtout

unique au monde ?

Même si tu as un frère jumeau ou une sœur jumelle, tu as **tes propres qualités, tes propres talents, ta propre façon de penser, tes propres rêves...** Bref,

tu es toi et rien que toi...

et c'est très bien comme ça !

Ce carnet a un double objectif. Tout d'abord, il va essayer de t'aider à

en apprendre plus sur qui tu es.

Cela te semble peut-être évident, mais pour se connaître vraiment, il peut être utile de s'arrêter un moment et de prendre le temps de se poser quelques questions : **Quelles sont mes qualités ? Quels sont mes défauts ? Quels sont mes rêves ? Quelles sont mes origines ? En quoi suis-je semblable aux autres ? En quoi suis-je différent.e des autres ?**

Mais ce carnet veut surtout te transmettre le message suivant :

tu as le droit d'être toi,

dans toute ta singularité, avec tes différences, tes forces et tes faiblesses, tes rêves et tes envies, tes défauts et tes imperfections...

Tu as le droit d'être respecté.e pour qui tu es, tu as le droit d'être fier/fière d'être qui tu es...

Etre fier d'être qui l'on est et le crier haut et fort ne veut pas dire que l'on est vaniteux ou égocentrique. Au contraire : **se connaître vraiment et s'assumer entièrement permet d'être authentique avec les autres et de lier avec eux des relations solides et vraies.**

Alors, es-tu prêt.e à commencer un voyage extraordinaire au plus profond de toi-même ? Alors, **tourne la page !**

Mes qualités

Il est difficile de définir le mot « qualité »... Disons qu'une qualité est **un trait de caractère positif, une façon d'être appréciable par les autres**... Une qualité est **liée à ce qu'on est** (même si elle ne vaut rien si elle n'est pas mise en œuvre). Il ne faut pas la confondre avec le talent, qui, lui, est lié à ce qu'on fait. Le contraire de « qualité » est « défaut ».

Pour découvrir quelles sont tes qualités...

1. **REMPLE** le rectangle ci-dessous en y **écrivant toutes les qualités** qui te viennent en tête. Il s'agira le plus souvent **de noms** desquels des **adjectifs** qualificatifs sont nés.



2. **COMPLETE** ta liste de qualités grâce aux termes trouvés par tes **camarades de classe**.
3. **ENTOURE** ensuite **toutes les qualités qui, selon toi, te correspondent**. Tu pourras revenir sur cette liste plus tard, car tu pourrais bientôt te rendre compte que tu as bien plus de qualités que tu ne le penses !

Une qualité, cela se vit !

Une qualité qui n'est pas mise en œuvre n'en est pas vraiment une... Ainsi, cela n'aurait pas de sens si quelqu'un qui se dit serviable ne rendait aucun service ! En te basant sur les qualités que tu as entourées sur la page précédente, **COMPLETE** les phrases suivantes en **identifiant des exemples concrets** lors desquels tu les as mises en œuvre. Ne cherche pas forcément d'exemples exceptionnels : c'est dans les petites choses du quotidien que se marquent les plus grandes qualités !

Exemple :

*Je me suis montré.e **serviable** lorsque **j'ai proposé à mon papa de mettre la table.***

Je me suis montré.e lorsque
.....

Mes talents

Un talent est un **savoir-faire pour lequel on est particulièrement doué**. Un talent est donc **quelque chose que tu sais bien faire...** à ne pas confondre avec quelque chose que tu aimes bien faire ! Ainsi, peut-être aimes-tu chanter... tout en sachant que tu chantes comme une casserole ! **Il ne s'agit pas ici de montrer que tu es meilleur.e que les autres** dans certains domaines, mais bien **d'identifier tes forces**, qui sont bien souvent liées à tes goûts, voire à tes rêves !

Pour découvrir quels sont tes talents...

1. **COMPLETE** les trois phrases ci-dessous en y **identifiant certains de tes talents**. Tu utiliseras pour ce faire des **verbes** d'action.

Je suis particulièrement doué pour

Je suis particulièrement doué pour

Je suis particulièrement doué pour

2. **PARS** à la rencontre de tes camarades et tente de trouver **quelqu'un qui a un talent similaire à l'un des tiens**. **DISCUTES-EN** un moment avec lui/elle, et **DECRIEZ** également vos deux autres talents. Si tu te reconnais dans l'un des autres talents de ton/ta camarade, n'hésite pas à **l'ajouter dans la liste ci-dessous** ! Lorsque tu as terminé d'échanger avec un.e camarade, pars donc à la rencontre d'un autre enfant de la classe... Non seulement tu apprendras peut-être à mieux le/la connaître... mais peut-être parviendras-tu à identifier d'autres de tes talents !

Je suis particulièrement doué pour

Je suis particulièrement doué pour

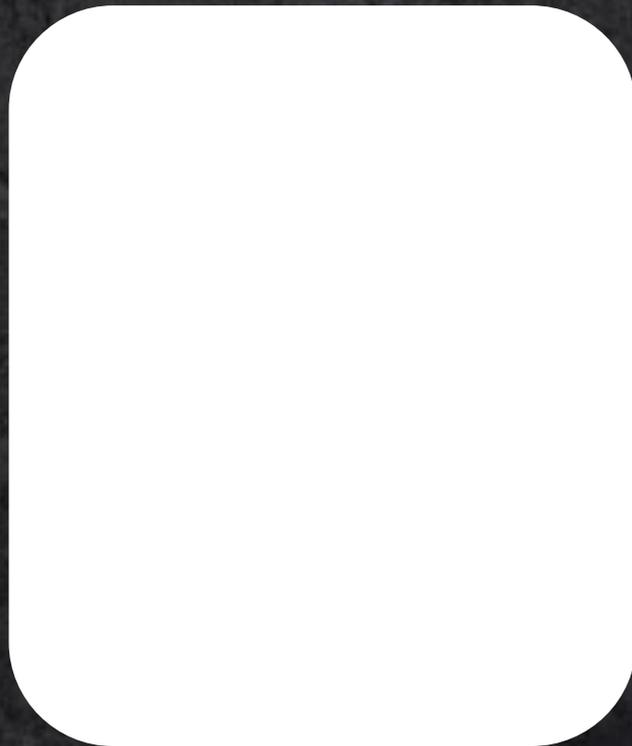
Je suis particulièrement doué pour

3. Tout comme les qualités, les talents ne servent à rien s'ils ne sont pas mis en œuvre ! **COLLE** au verso de cette feuille **une trace d'un moment lors duquel tu as exploité l'un de tes talents**. Cela peut être une photo, un dessin, un petit texte explicatif, un lien vers une vidéo... N'hésite pas à te montrer créatif/créative !

Ma part d'ombre...

Tout le monde a ses défauts. Tout le monde a ses faiblesses. Personne n'est parfait... et c'est sans doute tant mieux comme ça ! Apprendre à reconnaître ses défauts et ses faiblesses n'est certes pas très plaisant, mais cela permet de **savoir sur quoi travailler pour s'améliorer...** et, ainsi, **d'être un peu plus en accord avec « soi-même »** ! Il ne s'agit donc pas ici d'identifier ce qui déplaît aux autres dans ta personnalité, mais avant tout **ce qui te déplaît à toi-même**. Histoire de voir si tu peux y changer quelque chose... ou d'apprendre à accepter tes défauts et tes faiblesses, car, comme tout le monde, **tu as le droit de ne pas être parfait.e** !

ECRIS dans le cadre ci-dessous quels sont, selon toi, tes **défauts** et tes **faiblesses**. Ce cadre est volontairement beaucoup plus petit que celui des qualités, car je suis persuadé que tu possèdes bien plus de qualités que de défauts !



Si tu le désires, tu peux écrire, au verso de cette feuille, des pistes qui t'aideraient à amoindrir tes défauts et tes faiblesses. Ne te mets pas de pression inutile... et dis-toi que, malgré tes défauts, tu es très certainement quelqu'un de **formidable** !

D'où je viens... Qui je suis ?

Même si tu es une personne à part entière, tu ne viens pas de nulle part. Ta **famille**, tes **origines**, ta **culture** t'ont probablement transmis des goûts, des valeurs, une certaine vision du monde... Même si tu as tout à fait le droit d'être **critique** par rapport à cet héritage, voire de **ne pas être d'accord** avec ce qu'il te propose, ton entourage a probablement eu un impact sur qui tu es aujourd'hui. **REPONDS** aux questions suivantes pour tenter de percevoir de quelle manière ton entourage peut avoir un **impact** sur ta propre personne.

1. De quelle(s) **origine(s)** es-tu ?

.....

2. Tes origines ont-elles un impact sur **ta vie de tous les jours** ? Si oui, de quelle manière ?

.....

.....

3. Es-tu **content** d'avoir ces origines ? Si tu le désires, **EXPLIQUE** pourquoi.

.....

.....

4. Tu partages peut-être des goûts, des valeurs, des centres d'intérêt avec tes **parents** ou avec **d'autres membres de ta famille**. **COMPLETE** les phrases suivantes, par exemple grâce aux expressions « **je suis** » ou « **j'aime** ».

Comme mon papa,

.....

.....

Comme ma maman,

.....

.....

Comme,

.....

.....

Fille ou garçon ?

1. Selon toi, qu'est-ce qui fait que tu es une **fille**/un **garçon** ?

.....
.....
.....

2. Selon toi, existe-t-il des activités, des goûts, des couleurs, des métiers...
réservés aux filles ou aux garçons ?

.....
.....
.....

3. T'a-t-on déjà dit que ce que tu faisais, ce que tu portais... était **plutôt pour les filles** alors que tu es un garçon, ou **plutôt pour les garçons** alors que tu es une fille ?

.....
.....
.....

4. Pendant tes activités, pendant la récréation... te retrouves-tu plus souvent avec des personnes du **même sexe** que toi, ou pas spécialement ? **EXPLIQUE** pourquoi.

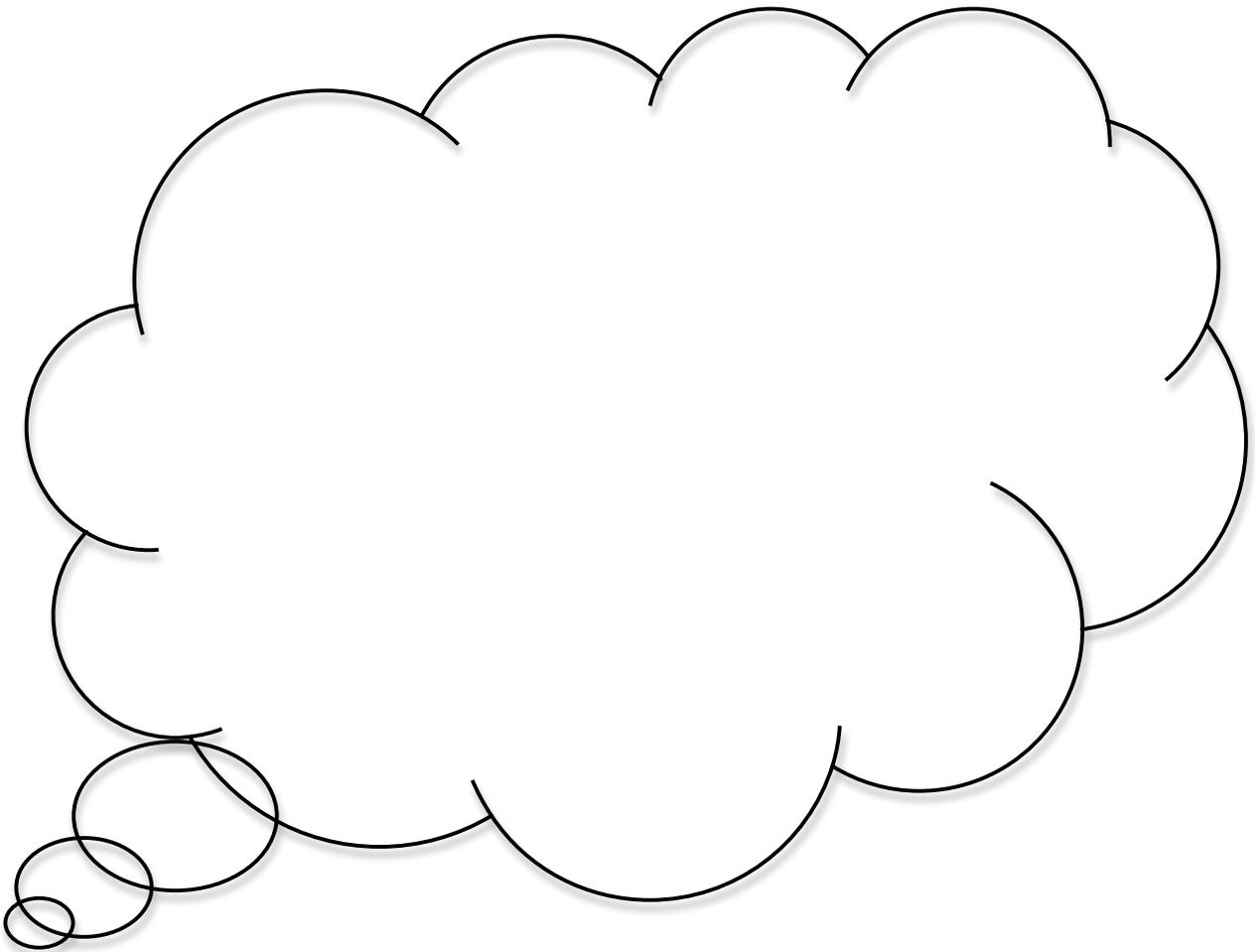
.....
.....
.....

5. Et si tu avais été une personne de **l'autre sexe**, est-ce que cela aurait changé quelque chose à ta vie ?

.....
.....
.....

Mes rêves, mes envies

Tout le monde a le droit d'avoir des **rêves**, des **envies** profondément ancrées tout au fond de soi. Même si ces rêves ne sont pas toujours réalistes, ils peuvent rester comme **un phare qui nous guide**, comme **un objectif à atteindre**, ou au moins vers lequel tendre. Essaie d'identifier **quels sont les rêves qui t'habitent** en les écrivant dans le nuage ci-dessous... et n'oublie pas : certains d'entre eux pourront peut-être se réaliser un jour !



Parfois, certaines envies sont entravées par ce que l'on considère comme des **obstacles** : le regard des autres, les risques que cela encourt... Et **si tu osais tout**, que ferais-tu ? **COMPLETE** les phrases suivantes.

- Si j'osais, je

Mes sentiments

Soyons clairs : **ta personnalité ne peut pas se résumer aux sentiments que tu éprouves**. Cependant, savoir ce qui te rend triste, heureux ou en colère peut être lié aux **valeurs** qui te guident, et qui, elles, sont liées à ta personnalité. **COMPLETE** donc les quatre cadres ci-dessous, qui reprennent les **quatre émotions fondamentales** : la joie, la peur, la colère et la tristesse.

Ce qui me rend heureux :

Ce qui me rend triste :

Ce qui me met en colère :

Ce qui me fait peur :

Le regard des autres

Il est possible que tu n'oses pas être tout à fait « toi-même » à cause du **regard que les autres portent sur toi**. Peut-être as-tu peur des moqueries, de passer pour quelqu'un de bizarre ; peut-être manques-tu simplement de confiance en toi... Et si nous prenions plutôt le regard des autres **de façon positive** ? Laisse tes camarades t'expliquer **pourquoi ils t'apprécient** en complétant les petites phrases suivantes ! Ne va pas vers eux pour leur demander d'écrire dans ton carnet, mais laisse-les venir vers toi **de leur propre initiative**. Et, toi-même, pars écrire un petit mot chez tous ceux et toutes celles à qui tu as envie de dire pourquoi tu les apprécies ! Commence cette activité avec tes camarades de classe, mais n'hésite pas à l'ouvrir à d'autres amis, aux membres de ta famille... et, qui sait, peut-être reviendras-tu sur les pages « Mes qualités » et « Mes talents » pour y ajouter de nouveaux éléments !

Moi,, je t'apprécie parce que

.....

(N'hésite pas à utiliser le verso de cette feuille si d'autres ont encore envie d'y écrire !)

La page libre !

Peut-être as-tu appris à te connaître un peu mieux en complétant les pages précédentes. Mais peut-être aussi te semblent-elles insuffisantes pour te permettre de décrire qui tu es ! Cette page te permet donc d'ajouter tout ce qui ne rentrerait pas dans les « cases » des pages précédentes : une description de ton physique, un aperçu de tes goûts... Libre à toi d'ajouter ce que tu veux sur cette page pour affirmer : « Je suis aussi tout ceci ! »

Et pour finir...

Tout le monde ne peut pas toujours être **créatif**, enthousiaste, *généreux*, aimable, **SPORTIF**, à l'écoute, calme, honnête, **DRÔLE**, **OPTIMISTE**... Bref, tout le monde ne peut pas avoir **toutes les qualités**. Et c'est sans doute très bien comme cela, car ce sont nos **différences**, nos **distinctions** qui nous permettent de **nous compléter les uns les autres**. Mais il existe une **qualité extraordinaire** à la portée de tous, parfois difficile à mettre en œuvre mais ô combien importante. Cette qualité, c'est

l'authenticité.

L'authenticité, c'est le fait d'être **vrai**, d'être **soi**, et de **ne pas faire semblant d'être quelqu'un d'autre**. Être authentique, être vraiment soi, c'est être assuré que l'on est **aimé pour ce que l'on est, et pas pour ce que l'on prétend être**. Tu as le droit d'être toi, mais tu dois trouver en toi le **courage** de l'être vraiment. Non, tu ne seras probablement pas apprécié de tous si tu te montres tel que tu es. Mais à quoi bon faire l'unanimité si celui ou celle que tous apprécient est différent de celui ou celle que tu es vraiment ?

**Ne cherche pas à plaire.
Sois juste toi-même.
Et ceux qui t'apprécient vraiment
pour qui tu es viendront
naturellement vers toi.**

Aie confiance en toi...
et tu verras, tout un monde s'ouvrira à toi !

Il est temps d'écrire !

Avant de filmer quoi que ce soit, tu vas devoir **écrire le scénario de ta vidéo**.

Commence par écrire le texte qui servira de **commentaire** aux images que tu vas filmer. Pour ce faire, tu vas devoir rédiger des phrases qui commencent toutes par l'expression « **Je suis...** », suivie d'une de tes qualités, d'un de tes talents, de tes origines, de tes goûts, de tes rêves... N'oublie pas **d'expliciter** ton affirmation par une petite phrase !

Tu trouveras ci-dessous des pistes pour créer ton commentaire. N'hésite pas à te montrer original.e !

1. Parler de ses qualités

Choisis simplement l'adjectif qui correspond à la qualité que tu voudrais mettre en avant, puis explicite-la en disant pourquoi elle te correspond.

Exemple : Je suis créatif : j'adore créer des histoires avec mon petit frère, et j'invente toujours plein de jeux dans la cour de récré.

2. Parler de ses talents

Essaie de trouver un terme qui résume le talent que tu voudrais mettre en avant, puis explicite-le en disant comment tu le mets en œuvre.

Exemple : Je suis musicien : je joue de la guitare depuis que j'ai huit ans, et j'essaie de jouer les morceaux de mes chanteurs préférés.

3. Parler de ses défauts

Parler de tes défauts montre que tu acceptes aussi les côtés moins reluisants de ta personnalité ! Pour garder cela positif, tu peux commencer ta phrase par « Je suis parfois... », ajouter un « mais », ou expliciter les choses avec humour !

Exemple : Je suis parfois râleur, surtout quand je dois faire mes devoirs, mais je retrouve ma bonne humeur dès que je les ai terminés !

4. Parler de ses origines

Commence ta phrase par « Je suis d'origine... », puis explicite ce que cela t'apporte : les langues que tu parles, les coutumes que tu observes, les petits riens du quotidien...

Exemple : Je suis d'origine italienne : je parle couramment italien, et j'adore la cuisine de mon pays, surtout les pâtes de ma maman, qui sont sans doute les meilleures du monde !

5. Fille ou garçon, qu'est-ce que ça change ?

« Ce sport, c'est pour les garçons... », « Cette couleur, c'est pour les filles... » Tu as déjà entendu des remarques de ce genre ? Alors, n'hésite pas à affirmer haut et fort que c'est du n'importe quoi ! Commence ta phrase par « Je suis une fille et... » ou « Je suis un garçon et... », puis expose l'un de tes goûts ou l'une de tes activités que certains ont tendance à réserver à l'autre sexe.

Exemple : Je suis une fille, et j'adore jouer au rugby. Me faire bousculer ne me fait pas peur ; au contraire, j'adore ça !

6. Parler de ses rêves

Il y a plusieurs façons de commencer ta phrase : « Je suis confiant.e en l'avenir... », « Je suis optimiste... », ou encore « Je suis un grand rêveur/ une grande rêveuse... ». Explicite ensuite un ou plusieurs de tes rêves !

Exemple : Je suis optimiste : je pense qu'on peut encore sauver la planète si on y met chacun du sien, dès aujourd'hui !

7. Parler de ses émotions

Commence ta phrase par « Je suis (souvent) heureux/heureuse, triste, en colère... », puis explicite pourquoi tu ressens cette émotion. Ne choisis pas un événement précis, mais plutôt ce qui, en général, te met dans cet état dans le monde qui t'entoure.

Exemple : Je suis en colère contre l'indifférence : quand je vois que des enfants meurent encore de faim, je me demande : pourquoi est-ce que personne ne fait rien pour les aider ?

8. Parler... de l'inattendu !

Ta vidéo sera d'autant plus percutante si tu mets en avant ce qui fait de toi quelqu'un de « spécial ». Ne dévoile que ce que tu as envie de dévoiler... mais ne t'interdis rien, et dis-toi une fois pour toutes que « tu as le droit d'être toi » !



A decorative border with intricate scrollwork and floral patterns surrounds the page. The border is light gray and frames the central writing area.

The central area is filled with horizontal dotted lines, organized into two columns. Each column contains 25 lines, providing a guide for handwriting practice.

Plus de place mais encore plein d'idées ? N'hésite pas à prendre une feuille de bloc pour continuer !