



Réussite

TRUCS-OUTILS-ACTIVITÉS ADOS

EST-CE QUE C'EST IMPORTANT D'AVOIR DES VALEURS?



MES VALEURS
ET MES CHOIX :
DES MOTS QUI ME COLLENT
À LA PEAU!

LES CHICANES D'AMIS

LES VALEURS ET
LE CHOIX
PROFESSIONNEL

ON SE PROTÈGE!



ON SE PROTÈGE!



ON SE PROTÈGE!



SOMMAIRE

5 SANTÉ

MES VALEURS ET MES CHOIX :
DES MOTS QUI ME COLLENT À LA PEAU!

SMQ-BSL.ORG

6 NUTRITION

LES VALEURS,
C'EST IMPORTANT

ANEBADOS.COM/CLAVARDAGE

8 CONSOMMATION

QUELLE EST MA VALEUR?

ACEFMONTEREGIE-EST.COM

10 INTIMIDATION

CONSCIENCE MORALE
ET INTIMIDATION

[PSYCHOLOGUE-SCOLAIRE](#)

11 RELATIONS

QUELLES SONT MES FORCES DANS
L'EXPLORATION DE MA SEXUALITÉ?

SEXPLIQUE.ORG

13 INTERVENTIONS

LES CHICANES D'AMIS

[TRAVAIL SOCIAL](#)

16 ORIENTATION

LES VALEURS ET LE CHOIX PROFESSIONNEL

ORIENTATIONSOLUTIONS.CA

17 ORIENTATION

QUE VAUT TON PESANT D'OR?

SYLVIEPICHE.COM

EST-CE QUE C'EST IMPORTANT D'AVOIR DES VALEURS?

Je vais t'avouer quelque chose : j'ai adoré le temps de l'adolescence! L'adolescence est un temps pour remettre en question tout ce que te proposent les autres : ta famille, les adultes, tes amis, la télé, les médias sociaux, etc. **Autrement dit, c'est le temps de dire « NON! » à tout ce qui ne fait pas sens pour toi.**

Par exemple, dans ma famille, il y avait des gens qui fumaient. Moi, je ne voulais pas fumer. Je trouvais que ça puait et que ça coûtait bien trop cher de se payer ça! J'aimais mieux garder mon argent! **Alors, quand on m'a offert une cigarette, j'ai dit « NON! ».**

J'ai déjà vu aussi des jeunes à mon école qui s'amusaient à intimider un gars plus jeune qu'eux. Je les ai réprimandés sévèrement. J'avais choisi comme valeur que de s'en prendre aux autres parce qu'ils sont plus jeunes ou différents de soi était un non-sens. **J'ai dit « NON! » à l'intimidation.**

Sur les médias sociaux, je ne garde dans mon fil d'actualité que ce qui est respectueux. Je n'aime pas quand on rit des autres, quand on insulte ou quand on ridiculise quelqu'un. Cela démontre que le respect de l'autre est une valeur importante pour moi.

Je choisis cette valeur et n'admets pas sur mon fil d'actualité quoi que ce soit qui y contrevienne. **Je dis « NON! ».**

Bien sûr, on choisit aussi de dire « OUI! » Je dis « OUI! » à l'idée **d'être capable de faire mes choses par moi-même** (travailler, faire à manger, être propre de ma personne, etc.) comme on me l'a montré dans ma famille. Je dis « OUI! » **aux valeurs d'entraide, d'amitié, de plaisir** que mes amis ont partagées avec moi au secondaire. Je dis « OUI! » à **toutes les belles choses** qui circulent sur les médias sociaux : s'exprimer avec respect, s'entraider, apprendre des choses, etc.

Et toi? Quelles sont les valeurs auxquelles tu dis « NON! » et quelles sont celles auxquelles tu dis « OUI! »?

CONTACTEZ-NOUS

reussitescolaireglobetrotter.net

ÉDITORIAL

Christiane Bouffard

CORRECTEURS

David Rancourt

Julie Belzil

ABONNEZ-VOUS!

mareussite.net

COLLABORATEURS

TANYA BRODEUR

RÉMI CÔTÉ

FRANCIS GRÉGOIRE

MARIANE GRÉGOIRE

MARIE GRIMARD

SYLVIE PICHÉ

CAROLINE SIMON

REMARQUES

Les opinions qui sont émises et la source des écrits n'engagent que la responsabilité de leur auteur.

Le cahier Ma Réussite contient des hyperliens vers des sites tiers. Réussite scolaire fournit ces hyperliens pour votre commodité. Les sites tiers ne sont pas sous le contrôle de Ma Réussite scolaire et les hyperliens ne peuvent être interprétés comme une approbation ou un endossement de leur contenu par Réussite scolaire. Réussite scolaire n'est pas responsable du contenu des sites tiers, des liens qu'ils contiennent ni des changements ou mises à jour qui leur sont apportés et Réussite scolaire n'offre aucune garantie à leur sujet.



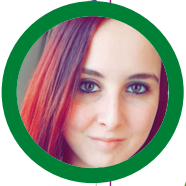
Christiane Bouffard,
Directrice en chef
Ma Réussite
mareussite.net



“Rien n'a plus de valeur qu'aujourd'hui.”



Johann Wolfgang von Goethe



MES VALEURS ET MES CHOIX : DES MOTS QUI ME COLLENT À LA PEAU!

Kyliane Guay.
PROMOTION ET PRÉVENTION
SMQ, BAS-SAINT-LAURENT

Dis-moi...

Sais-tu ce qui est important pour toi?

Te connais-tu bien?

Qu'est-ce qui « ne passe pas » avec toi?

Peut-être ne connais-tu pas la réponse
à chacune de ces questions...

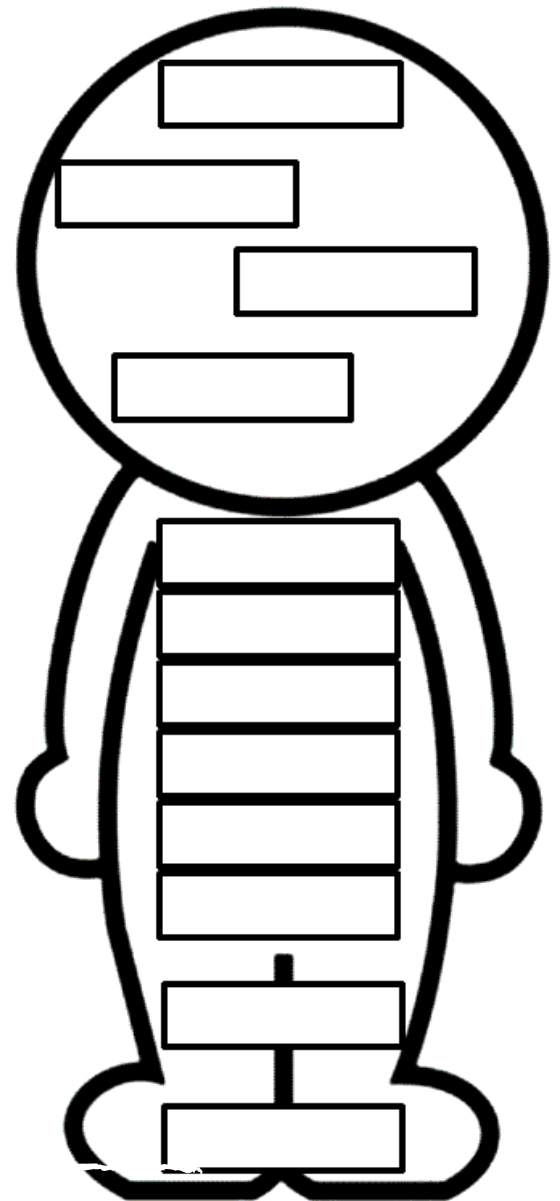
et c'est tout à fait normal.

Tout au long d'une vie, nos valeurs peuvent changer, et c'est encore plus vrai quand on est ado. Déterminer les valeurs qui comptent pour toi t'aidera à faire de bons choix, en accord avec qui tu es comme personne.

Tu dois d'abord t'écouter et sentir que tu peux dire oui ou non aux propositions qui te sont faites. C'est une belle liberté que tu peux t'offrir! Tu verras que lorsque tu fais un choix qui ne correspond pas à tes valeurs, il est possible que tu te sentes mal à l'aise avec celui-ci ou que tu aies envie de revenir sur ta décision.

Faisons un petit exercice. Choisis les mots qui « te collent à la peau ». Tu peux même y mettre tes propres idées... car après tout, la personne qui te connaît le mieux, c'est toi!

Liberté	Partage
Écoute	Réputation
Amitié	Amour
Confiance	Bonheur
Réussite	Autonomie
Famille	Argent
Respect	Santé
Plaisir	Justice
Persévérance	Tolérance
Honnêteté	Curiosité
Paix	Courage



<https://www.mouvementsmq.ca/trucs-et-astuces/jeunes#La%20s%C3%A9curit%C3%A9>



C'EST QUOI, CES FAMEUSES VALEURS?

Une valeur, c'est une manière d'être ou d'agir qu'une personne (ou un groupe) reconnaît comme importante ou estimable.

- ✓ C'est ce que tu crois qui est important, essentiel pour toi.
Ce sont les règles que tu te donnes ou les grands principes de ta vie. Les valeurs sont au cœur de tes croyances; elles influencent chaque décision que tu prends.

Nos valeurs guident nos actions positivement et moralement. Elles représentent un but. Elles nous motivent à agir.

- ✓ Les situations qui ne respectent pas tes valeurs personnelles peuvent créer des conflits difficiles à résoudre.

Nos valeurs, ce sont des choix. Elles sont donc différentes d'une personne à l'autre.

- ✓ Tes valeurs peuvent changer avec les personnes et les événements que tu rencontres. Tu peux accorder plus d'importance à certaines valeurs selon ce que tu vis.

Une même valeur peut avoir une définition différente pour un ami et pour toi.

COMMENT CONNAÎTRE TES VALEURS?

Réfléchis aux points suivants.

- ✓ Pense aux choses importantes que tu as apprises et à ce pour quoi tu voudrais remercier tes parents ou tes profs.
- ✓ Pense aux décisions importantes que tu as déjà dû prendre.
Qu'est-ce qui a guidé tes choix?
- ✓ Pense aux moments où tu te sens bien.
Qu'est-ce qui t'apporte un sentiment de bien-être?
- ✓ Pense à ce qui te met en colère ou te rend inconfortable dans une journée.
Réfléchir à tes sentiments négatifs permet de mieux comprendre ce qui est important pour toi.
- ✓ Pense à ce que tu aimerais qu'on dise de toi, par exemple en te remettant un prix dans un événement ou un gala.

EXEMPLES DE VALEURS...

... à classer en ordre de priorité pour toi (1 étant le plus important.)

- | | | |
|--|---|--|
| Apparence <input type="checkbox"/> | Responsabilité <input type="checkbox"/> | Compétence <input type="checkbox"/> |
| Considération <input type="checkbox"/> | Loisirs <input type="checkbox"/> | Amour <input type="checkbox"/> |
| Argent <input type="checkbox"/> | Créativité <input type="checkbox"/> | Liberté <input type="checkbox"/> |
| Stabilité <input type="checkbox"/> | Justice <input type="checkbox"/> | Humour <input type="checkbox"/> |
| Dévouement <input type="checkbox"/> | Connaissance <input type="checkbox"/> | Paix <input type="checkbox"/> |
| Réussite <input type="checkbox"/> | Sincérité <input type="checkbox"/> | Tolérance <input type="checkbox"/> |
| Autonomie <input type="checkbox"/> | Initiative <input type="checkbox"/> | Communication <input type="checkbox"/> |





ESPRIT
POSITIF



ÉNERGIE
POSITIVE



VIE
POSITIVE

Tes pensées créent ta vie

QUELLE EST MA VALEUR?

Tanya Brodeur,
CONSEILLÈRE BUDGÉTAIRE,
ACEF MONTRÉGLIE-EST

Ma valeur en tant qu'être humain est calculée par les gouvernements depuis longtemps. Un enfant qui naît au Canada vaudrait entre 0,5 million et 50 millions de dollars.

Cette statistique est prise en compte lorsque vient le temps d'évaluer les différentes mesures prises par les gouvernements. Par exemple, lorsque vient le temps de choisir si l'on doit arrêter des secteurs de l'économie pour augmenter les chances de sauver des vies. C'est triste, mais il faut croire que tout (même la vie) a un prix...

En regardant plus proche de moi, pour les agences de publicité, j'ai une valeur aussitôt que j'ai un pouvoir d'achat! Mon pouvoir d'achat s'exprime par l'influence que je peux avoir sur mon propre portefeuille et sur celui de mes parents.

Au Québec, il est interdit de faire de la publicité destinée directement aux jeunes de 13 ans et moins... les publicitaires utilisent donc un paquet de stratégies détournées pour me convaincre de pousser mes parents vers un restaurant plutôt qu'un autre, vers un appareil ou vers un jouet, et ce depuis que j'ai mis les pieds dans un centre commercial pour parler au père Noël! Ingénieux, n'est-ce pas? Si on réussit à convaincre un enfant que LE JOUET de cette année est celui que l'on vend, on a investi au bon endroit!

LA QUESTION SE POSE DE BIEN DES MANIÈRES. QU'EST-CE QUI FAIT LA VALEUR D'UNE PERSONNE? QUE L'ON DEMANDE AU GOUVERNEMENT QUI PAIE POUR MES SOINS ET MON ÉDUCATION, À UNE AGENCE DE PUBLICITÉ QUI VEUT ME VENDRE QUELQUE CHOSE OU À UN COMPTABLE, LA RÉPONSE CHANGE... QU'EN EST-IL AU JUSTE?

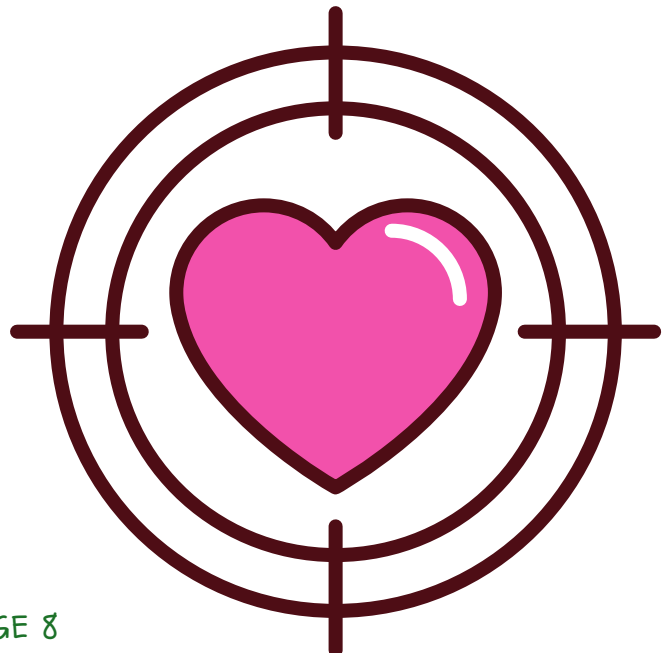


Pense à toutes les publicités qui utilisent des répliques ou des chansons que les enfants récitent sans problème. Est-ce que cette publicité leur était destinée? La question se pose...

Pour un comptable, ma valeur, c'est l'argent que mes connaissances et mes compétences peuvent rapporter. Je peux l'augmenter en exerçant un métier dans lequel je suis reconnu pour mon expertise et pour lequel les employeurs seront prêts à ouvrir les coffres pour mes services.

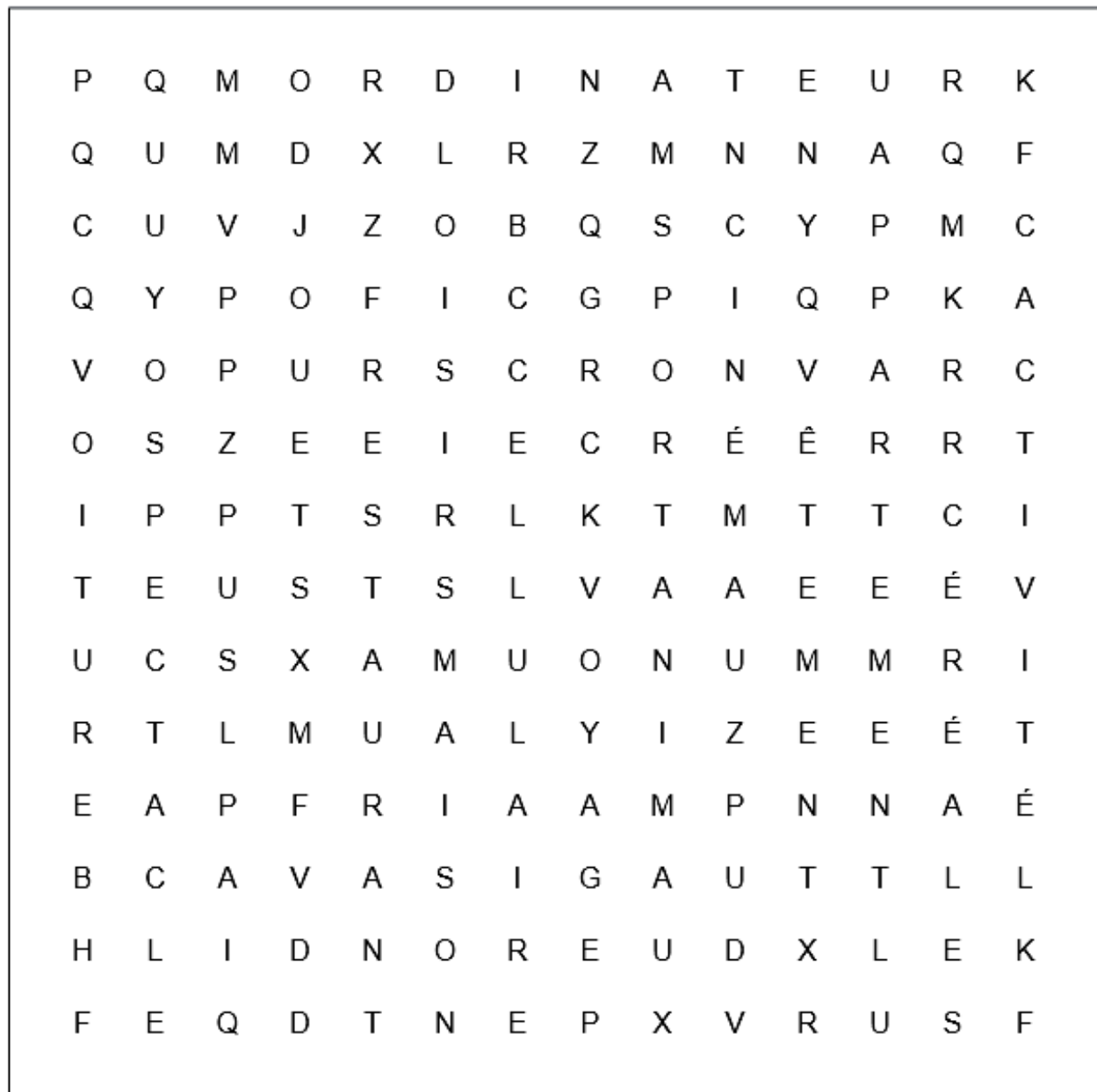
Ma valeur change au fil du temps, mais une chose demeure: pour ma famille et mes proches, je n'ai pas de prix!

Trouve maintenant, à la page suivante, les produits dont tu as été l'influenceur...



Voit ton pouvoir d'achat

Trouve les produits dont tu as été l'influenceur



www.educol.net

activité	animaux
appartement	cellulaire
cinéma	céréales
jouets	loisirs
maison	ordinateur
restaurant	spectacle
sport	voiture
voyage	vêtement



Maturité morale			
			Absence de soutien
	« Bravo pour tes études! »		
Manque d'amour			Maman est affectueuse
	Papa me félicite		

Le développement de la personnalité, c'est un peu comme un jeu de serpents et échelles. Papa félicite bébé, bébé est content, il prend une échelle, il se développe, puis un traumatisme survient. Un serpent le fait glisser et il régresse. Les serpents, ce sont la méfiance, l'absence de soutien ou les autres types de rejets. Ils causent le développement des personnalités violentes et immorales.

À l'inverse, les échelles nous font grandir. Les félicitations, l'affection, les encouragements et les récompenses soulignant nos bons résultats nous aident à grandir et à développer notre altruisme et notre empathie. Le jeu de serpents et échelles illustre bien le processus de développement de la conscience morale.

Les motivations profondes d'une personne découlent directement du développement de son sentiment de compétence. Or, si la personne n'a jamais été soutenue dans ses projets, dans ses champs d'intérêt, dans ses choix, elle ne peut développer ce sentiment de compétence, c'est-à-dire sa confiance en elle-même et à l'égard des autres. Il en résulte une attitude de méfiance et de rejet de l'autre, un refus de l'introspection, une incapacité à être empathique. Les serpents représentent l'inhibition du développement moral, un phénomène qui nous empêche de former notre jugement. L'individu est aveuglé par une forme d'ignorance interpersonnelle et sociale. C'est ce qui explique que certaines personnes qui ont eu beaucoup de « serpents » dans leur vie n'arrivent pas à développer une maturité morale.





QUELLES SONT MES FORCES DANS L'EXPLORATION DE MA SEXUALITÉ?

Caroline Simon,

INTERVENANTE EN SEXOLOGIE
CHEZ SEXPLIQUE

Le stress de performance est malheureusement très présent dans la sexualité, particulièrement à l'adolescence!
Est-ce que je vais savoir quoi faire?
Est-ce que je vais faire rire de moi?

Je vais te dire un petit secret, il n'y a qu'une seule façon de ne pas « être bon/ne » : ne pas communiquer!

C'est important de parler de nos craintes et de nos préférences!

Et n'oublie pas que la communication a deux côtés : parler et écouter!

Lorsque l'on parle des préférences sexuelles, chaque personne est différente.

Tu as assurément plusieurs forces en toi qui te seront utiles dans ta vie amoureuse et sexuelle.

SEXUALITE (acronyme)

S'affirmer. C'est le meilleur conseil qu'on puisse te donner! Dis ce que tu aimes, ce que tu veux, que tu ne veux pas, ce que tu penses, ce qui t'effraie, qui t'intrigue! Ça permet à l'autre de mieux te connaître et ça te permet d'être épanoui/e.

Écouter. Tu ne peux pas deviner ce que l'autre aime ou n'aime pas. Écoute ce qu'il/elle a à te dire.

XXX : prendre le temps. L'adolescence est le moment de découvrir la sexualité, savoure ces moments. Il n'y a aucune limite aux baisers et aux caresses!

Utiliser des moyens de protection. Savoir se protéger est une grande force!

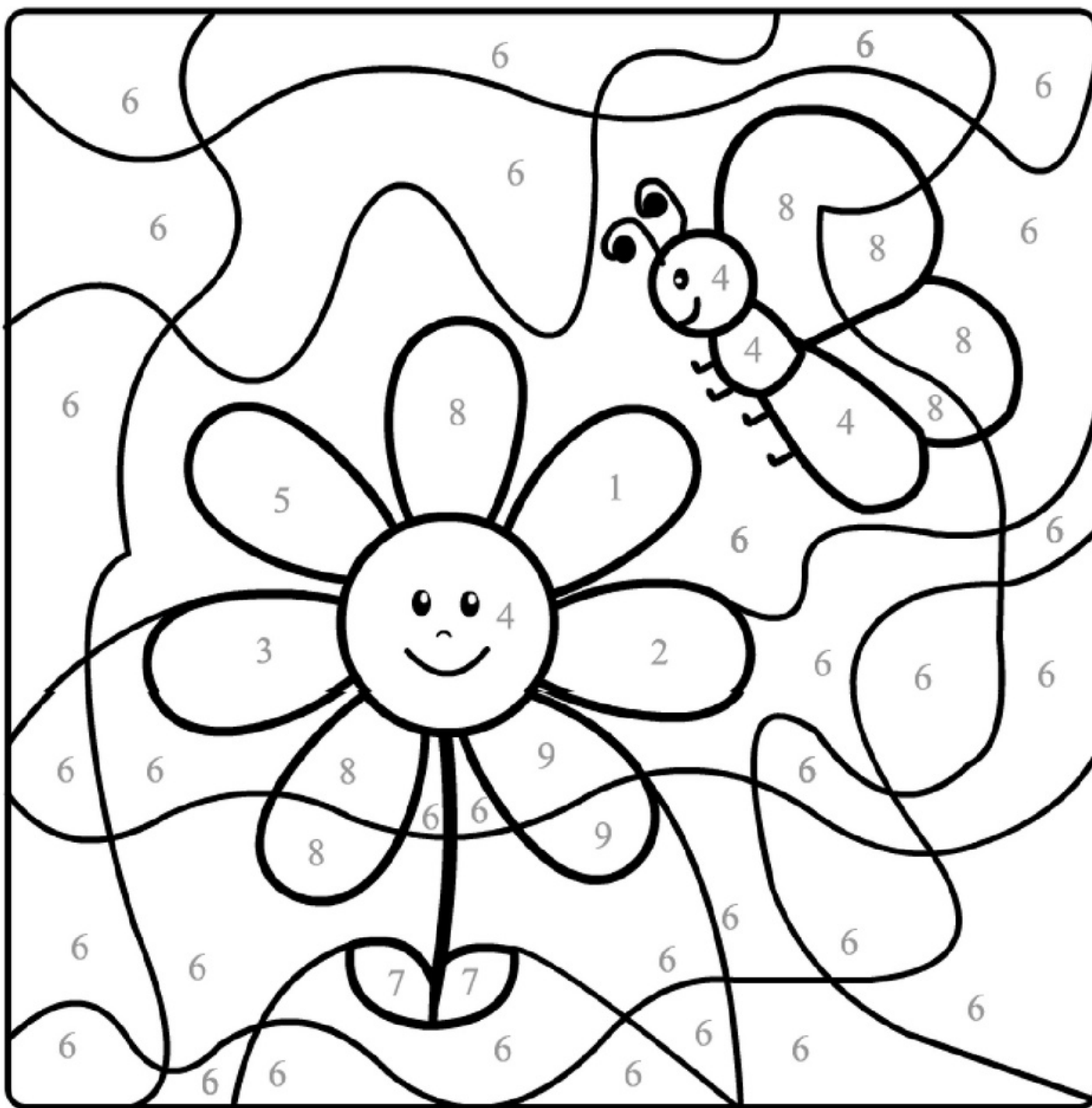
Accepter l'autre et soi-même. Vos forces et vos faiblesses font de vous deux des personnes uniques.

Limiter. Respecter ses limites en amour et en sexualité est essentiel! Identifie les tiennes, nomme-les et surtout, écoute celles de l'autre!

Informé. Personne n'a toutes les réponses! N'hésite pas à t'informer auprès de personnes et ressources fiables!

T'amuser. La sexualité, c'est censé être beau et agréable! Les rires, les petits incidents et les moments cocasses en font partie!

Être toi-même. Tu ne le regretteras jamais!



Colorier garantit une totale relaxation, pour un moment d'apaisement total. Vous ressentirez vite les bienfaits du coloriage. Lorsqu'on colorie, on est recentré sur l'instant présent, en paix avec son environnement.



À l'adolescence, les jeunes commencent à prendre davantage conscience des valeurs qu'ils privilégient dans leur vie contrairement à d'autres. Les valeurs servent à orienter tes comportements et tes actions. Elles aident à diriger tes décisions et tes choix. Ton choix de valeurs va être influencé par ton entourage, tes amis et les médias. Voici quelques exemples de valeurs que les adolescents peuvent privilégier: la famille, l'argent, les amis, l'amour et la réussite scolaire.

Une gang d'amis: Maxime, Léa et Gabriel
Voici les valeurs de chaque personne:

Maxime :	Léa :	Gabriel :
L'argent	La famille	L'amitié
La famille	L'amitié	L'argent
L'amitié	L'argent	La famille

Maxime, Léa et Gabriel forment un trio d'amis inséparables. Gabriel propose à ses amis de faire quelque chose après l'école, mais Maxime et Léa ne veulent pas, comme à l'habitude. Ces nombreux refus entraînent des tensions et des chicanes. Gabriel ne comprend pas pourquoi ses amis ne veulent pas passer du temps avec lui après l'école. Gabriel commence à se questionner sur ses amis et à remettre en question son amitié avec Maxime et Léa.

Réponse à Gabriel

Reprenons les valeurs dans le tableau. Maxime priorise l'argent avant l'amitié, donc il doit probablement travailler après l'école. Pour Léa, elle priorise la famille avant les amis, donc elle doit préférer passer du temps en famille après l'école. Ce n'est pas que les deux amis ne veulent pas passer du temps avec Gabriel, c'est seulement qu'ils priorisent d'autres valeurs. Gabriel devrait aller demander à ses amis pourquoi ils ne peuvent pas passer du temps ensemble après l'école et ils pourraient discuter entre eux de leurs valeurs prioritaires.

Azalée doit se faire un chum avant la danse du solstice d'été...



Heureusement que Théo est prêt à **tout** pour l'aider!



- PARTYS
- MANIGANCES
- APP DE RENCONTRE

Pour lire un extrait, c'est par ici.



ÉDITIONS
MICHEL
QUINTIN

editionsmichelquintin.ca

Conçues par des spécialistes de l'éducation, gratuites, téléchargeables, **LES FICHES PÉDAGOGIQUES** de Prise de parole mettent chaque œuvre en contexte et contiennent des exercices détaillés qui stimulent les élèves du secondaire tout en les aidant à développer leurs habiletés en lecture et leur créativité.

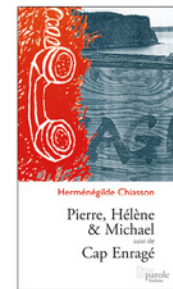
THÉÂTRE

La machine à beauté • Robert Bellefeuille • 110 pages • 12 à 14 ans
Thématique principale : Le rapport social à la beauté

Le lac aux deux falaises • Gabriel Robichaud • 124 pages • à partir de 13 ans
Thématique principale : Le passage à l'âge adulte

Pierre, Hélène & Michael, suivi de *Cap Enragé* • Herménégilde Chiasson
 161 pages • à partir de 13 ans
Thématiques principales : *Pierre, Hélène & Michael* : Le triangle amoureux
Cap Enragé : Une enquête sur un meurtre

Afghanistan • Véronique-Marie Kaye • 84 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : Le passage à l'âge adulte



ROMAN

À grandes gorgées de poussière • Myriam Legault
 157 pages • à partir de 14 ans
Thématique principale : La quête identitaire

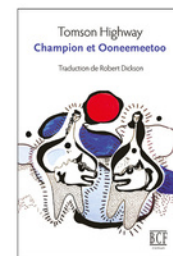
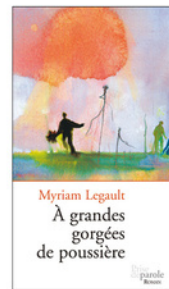
L'enfant-feu • Michèle Vinet • 196 pages • 14 à 16 ans
Thématique principale : L'amour des mots et de la littérature

Raoul, tu me caches quelque chose • Claire Ménard-Roussy
 228 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : L'expression de l'identité

Amphibien • Carla Gunn • 307 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : La défense de l'environnement

Champion et Ooneemeetoo • Tomson Highway
 375 pages • à partir de 17 ans
Thématique principale : Les cultures autochtones

Sur les traces de Champlain • Collectif d'auteurs
 301 pages • à partir de 17 ans
Thématique principale : L'exploration de la Nouvelle-France, de ses gens et de ses cultures

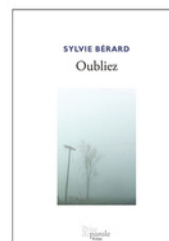


POÉSIE

Oubliez • Sylvie Bérard • 78 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : L'oubli

À tire d'ailes • Sonia Lamontagne • 65 pages • à partir de 15 ans
Thématique principale : La découverte de soi

Un pépin de pomme sur un poêle à bois • Patrice Desbiens
 61 pages • à partir de 16 ans
Thématique principale : L'enfance



Pour **TÉLÉCHARGER** les fiches, rendez-vous sur le **SITE WEB** des Éditions Prise de parole



**LES VALEURS ET
LE CHOIX PROFESSIONNEL**

Francis Grégoire,
CONSEILLER D'ORIENTATION
DÉCOUVRIR | CHOISIR | AGIR
ORIENTATIONSOLUTIONS

Dans le thème de cette édition nous abordons tous plus ou moins les valeurs.



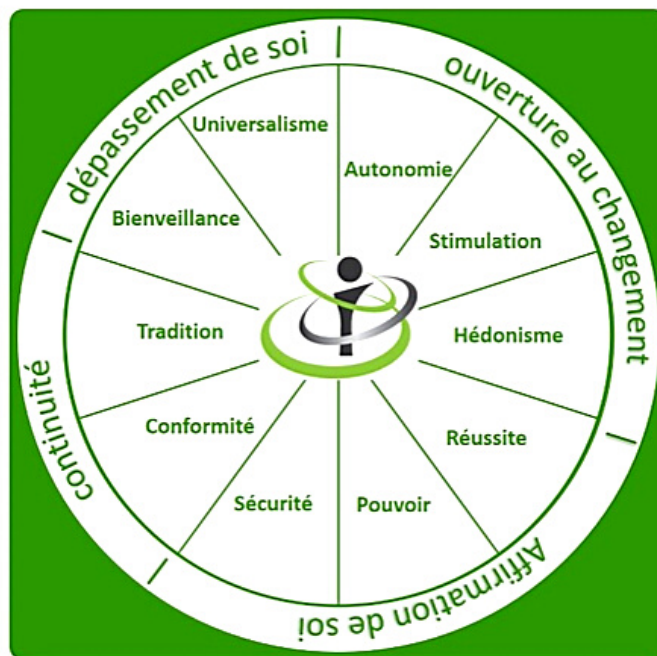
Mais tu te dis: « qu'est-ce qu'une valeur ? »

Eh bien tu n'es pas le seul à te poser la question. C'est un concept plutôt abstrait qui forge notre personnalité, détermine nos actions, dicte nos choix et au final, détermine avec qui nous sommes bien ou moins bien. Le diagramme suivant représente dix valeurs dites fondamentales selon certaines théories.

Plus les valeurs sont près les unes des autres, plus elles se ressemblent, plus elles sont compatibles. Tu comprendras donc que celles qui sont face-à-face sont pratiquement en contradiction.

Et là tu te demandes: c'est quoi le lien avec mon orientation et le travail?

Imagine que tu as besoin de te conformer pour te sentir en sécurité et que tu choisis un métier qui demande d'être très autonome dans un milieu en constant changement. Ça ne veut pas dire que tu ne pourras pas y arriver, mais tu seras en conflit de valeurs, ce qui peut être un obstacle à ton bien-être. Les conflits de valeurs avec le métier ou l'employeur sont souvent l'amorce d'une réorientation, alors vaut mieux prévenir. **Voici ce que je te propose :**



- Navigue sur internet et trouve-toi un site qui liste des valeurs.
- Prends le temps de les lire et choisis-en environ cinq qui te ressemblent le plus.
- Observe-toi pendant quelques jours afin de voir comment ces valeurs influencent tes choix (ex.: préférer être en famille plutôt qu'avec des amis ou vice-versa).
- Demande à un parent ou un ami de faire la même chose et discutez de vos réponses.
- Apporte tes résultats lors de ta prochaine rencontre avec ton conseiller d'orientation.





QUE VAUT TON PESANT D'OR?

Sylvie Piché,
CONSEILLÈRE EN ORIENTATION
COACH DE CARRIÈRE

« Valoir son pesant d'or » est une expression qui remonte au XIII^e siècle et qui veut dire que tu as une grande valeur, un grand intérêt, un grand mérite. L'or étant un métal précieux et très recherché, son poids servait, et sert encore, de référence pour échanger des biens. À l'époque, plus tu avais d'or, plus tu étais riche.

Alors, j'espère que tu vaux beaucoup, puisque tu es riche, et ici je ne veux pas dire en argent, mais comme personne! La valeur que chacun s'accorde soi-même est plus importante que celle que les autres lui accordent.

Dans certaines définitions du terme valeur, il est indiqué que la valeur sert de référence dans les jugements et les conduites que nous avons, que cela permet d'évaluer le bien, le beau, le bon ou leur contraire, ou encore que c'est ce qui dicte nos actions.

Peu importe quelle définition tu choisis, tu as une valeur, et c'est la seule qui compte vraiment : **celle que TU t'accordes.** Bien connaître ta valeur te permettra d'être plus confiant/e et surtout de faire des choix qui te conviennent et qui te mèneront là où tu souhaites aller.

Ta valeur, c'est le respect que tu t'accordes également, que tu accordes à tes choix et dont tu fais la promotion sans toujours le réaliser.

Mais comment connaître les valeurs qui vont t'aider pour tes projets de carrière?

Bonne question! Si par exemple tes valeurs sont la créativité, la discipline et le dépassement de soi, l'analyse de ce que tu veux faire plus tard devrait en tenir compte pour te permettre d'être pleinement ce que tu es, c'est-à-dire quelqu'un qui aime utiliser sa créativité à bon escient et au quotidien, quelqu'un qui n'hésite pas à donner son 100 % pour finir une tâche dans les délais ou qui y met le temps nécessaire, ce qui implique d'être discipliné/e. Prends garde, je ne dis pas de choisir uniquement en lien avec tes valeurs, mais en tenir compte est un plus, tout comme tenir compte des autres aspects que j'ai abordés dans mes précédents articles.

J'espère que tu as une meilleure idée de ce que ton pesant d'or vaut! Si tu en doutes encore, je t'invite à faire des recherches Internet pour trouver des listes de valeurs, d'en discuter avec tes parents ou tout adulte significatif pour toi et avec tes ami/e/s pour bâtir ta liste. **Rien ne t'empêche de tenir compte de la façon dont ils te voient et te valorisent, mais ne les laisse juste pas te dicter TA valeur.** Tu es la seule personne qui peut la connaître réellement et l'utiliser à son plein potentiel. Psitt : le jeu Totem, vendu en ligne, est un excellent outil d'exploration!



Pour d'autres contenus intéressants
de **Ma Réussite**,



www.facebook.com/mareussite.net

 **Ma Réussite**

The logo for 'Ma Réussite' features the word 'Ma' in blue, enclosed in a yellow circle with radiating lines, and a lightbulb icon below it. To the right, the word 'Réussite' is written in large, colorful letters: 'R' (green), 'é' (red), 'u' (blue), 's' (orange), 's' (green), 'i' (blue), and 't' (red).

[Pour abonnement : 5 cahiers par année](#)