



Pourquoi j'ai créé des **cartes besoins** pour les adolescents et leurs solutions possibles ?



Parce que je crois que chaque adolescent a des besoins essentiels à comprendre, à respecter et à nourrir pour pouvoir grandir en confiance et apprendre plus sereinement.



Moi, c'est
Émilie Krause

Psychopédagogue
en neuroéducation
DU en Neuroéducation

Les ados d'aujourd'hui...

- vivent beaucoup de pression
- doutent parfois d'eux
- se sentent incompris
- manquent de repères ou de motivation
- font face à des émotions intenses



Ce que tu trouveras dans chaque carte :

-  Un besoin essentiel expliqué en mots simples
-  Des pistes et solutions concrètes à tester
-  Un défi à relever cette semaine
-  Un espace pour noter ton petit pas et ce que tu as remarqué

Ces cartes sont nées de ce constat.



J'ai voulu créer un outil simple, concret et bienveillant pour :

- aider les jeunes à identifier ce qu'ils vivent vraiment
- leur proposer des solutions accessibles et réalistes
- les encourager à faire un petit pas, à leur rythme



Mon intention :



T'offrir un coup de pouce pour mieux te comprendre, retrouver confiance, apprendre plus facilement et croire en tes capacités.

Tu as en toi beaucoup plus
de ressources que tu ne crois !



Apprendre, ce n'est pas seulement travailler plus,
c'est se comprendre mieux et avancer à son rythme.



Qui suis-je ?

Je suis Émilie Krause, psychopédagogue spécialisée en neuroéducation. J'accompagne les jeunes à mieux se connaître, à comprendre leur cerveau, à développer leurs stratégies d'apprentissage et à retrouver le plaisir d'apprendre.

Chaque
jeune peut
progresser !



Émilie Krause
Psychopédagogue
en neuroéducation



krausepedagogie.com



Carte – Besoin d’être utile

■ **Définition** Le besoin d’être utile correspond au sentiment de contribuer positivement à quelque chose ou à quelqu’un. Il permet de se sentir légitime, reconnu et porteur de valeur dans un groupe ou un projet.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Sentiment d’inutilité, perte d’estime.
Exemples : Penser que l’on ne sert à rien ; se désengager..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Valorisation personnelle.
Exemples : Aider quelqu’un ; participer à un projet collectif..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d’avoir plus de centres d’intérêt

■ **Définition** Le besoin d’avoir plus de centres d’intérêt renvoie à l’exploration de différentes activités intellectuelles, culturelles, sportives ou créatives afin d’élargir son identité et ses sources de plaisir.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Ennui, repli.
Exemples : Passer tout son temps sur une seule activité..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Ouverture et curiosité.
Exemples : Découvrir une nouvelle activité ; essayer un loisir..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d’avoir plus de sorties culturelles

■ **Définition** Le besoin d’avoir plus de sorties culturelles correspond à l’accès à des expériences culturelles variées qui nourrissent la réflexion, l’imaginaire et l’ouverture au monde.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Appauvrissement culturel.
Exemples : Manque de stimulation intellectuelle..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Enrichissement personnel.
Exemples : Visiter un musée ; assister à un spectacle..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d’être compris par mes professeurs

■ **Définition** Le besoin d’être compris par les professeurs correspond au sentiment que ses difficultés, ses efforts et sa situation personnelle sont pris en compte avec justesse.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Découragement scolaire.
Exemples : Se sentir jugé ou mal interprété..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Confiance scolaire.
Exemples : Être écouté lors d’un échange avec un enseignant..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d’avoir de meilleurs résultats

■ **Définition** Le besoin d’avoir de meilleurs résultats renvoie au désir de progression et de réussite mesurable dans les apprentissages, en lien avec ses capacités et ses efforts.

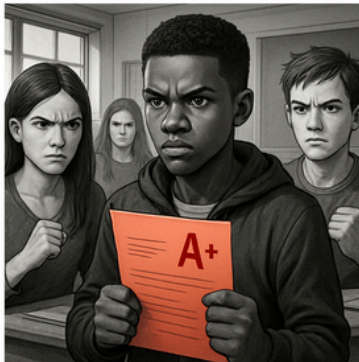
■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Sentiment d’échec.
Exemples : Notes en baisse répétée..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Fierté et motivation.
Exemples : Constaté une amélioration progressive..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de me sentir fier

■ **Définition** Le besoin de me sentir fier correspond à la reconnaissance intérieure de ses efforts, de ses progrès et de ses réussites, même modestes.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Dévalorisation.
Exemples : Ne jamais être satisfait de soi..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Estime de soi renforcée.
Exemples : Être fier d’un objectif atteint..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de trouver ma voie scolaire ou professionnelle

■ **Définition** Le besoin de trouver sa voie scolaire ou professionnelle correspond à la recherche d’un chemin cohérent avec ses intérêts, ses valeurs et ses compétences.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Anxiété face à l’avenir.
Exemples : Indécision prolongée..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Sérénité.
Exemples : Explorer différentes orientations..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de trouver du sens dans mes apprentissages

■ **Définition** Le besoin de trouver du sens dans les apprentissages correspond à la compréhension de l’utilité et de la finalité de ce que l’on apprend.

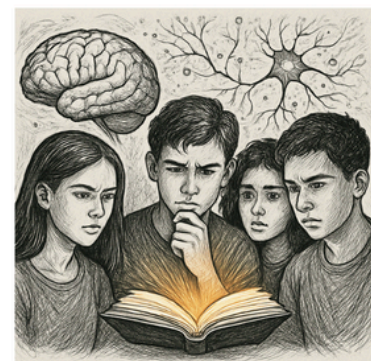
■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Désengagement.
Exemples : Apprendre sans comprendre pourquoi..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Engagement durable.
Exemples : Relier un savoir à la vie réelle..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de faire et rendre mes devoirs à l'heure

■ **Définition** Le besoin de faire et rendre ses devoirs à l'heure renvoie à l'organisation, au sens des responsabilités et au respect des engagements.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Stress, sanctions.
Exemples : Devoirs non rendus..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Responsabilisation.
Exemples : Rendre un travail dans les délais..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d'être plus organisée

■ **Définition** Le besoin d'être plus organisée correspond à la capacité de structurer son temps, ses tâches et ses priorités.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Surcharge mentale.
Exemples : Oublis fréquents..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Efficacité.
Exemples : Utiliser un planning ou un agenda..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d'avoir de l'imagination

■ **Définition** Le besoin d'avoir de l'imagination correspond à la capacité de créer, d'inventer et de penser autrement.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Rigidité.
Exemples : Manque de créativité..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Créativité.
Exemples : Inventer, écrire, imaginer des projets..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de rire

■ **Définition** Le besoin de rire correspond à la capacité de vivre des moments de légèreté, de joie et de détente. Le rire permet de relâcher les tensions, de créer du lien social et de prendre de la distance face aux difficultés.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Tensions accumulées, morosité.
Exemples : Climat sérieux ou pesant en permanence ; absence de moments de plaisir..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Détente émotionnelle.
Exemples : Partager un moment drôle ; rire avec d'autres personnes..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de parler

■ **Définition** Le besoin de parler renvoie à la possibilité d'exprimer ses pensées, ses préoccupations et ses ressentis à voix haute. Il permet de clarifier ce que l'on vit et d'éviter l'accumulation intérieure.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Accumulation émotionnelle.

Exemples : Garder ses pensées pour soi..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Allègement psychique.

Exemples : Mettre des mots sur ce que l'on ressent..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d' être seul

■ **Définition** Le besoin d'être seul correspond à la nécessité de disposer de moments de solitude choisie pour se recentrer, réfléchir et récupérer mentalement.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Surcharge relationnelle.

Exemples : Être constamment sollicité..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Recentrage.

Exemples : Prendre un temps seul volontairement..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d' être accompagné

■ **Définition** Le besoin d'être accompagné renvoie à la présence soutenante d'une ou plusieurs personnes dans les étapes difficiles ou nouvelles. Il ne s'oppose pas à l'autonomie mais la sécurise.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Sentiment d'abandon.

Exemples : Faire face seul à une difficulté importante..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Sécurité intérieure.

Exemples : Être soutenu lors d'une transition..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d' espoir

■ **Définition** Le besoin d'espoir correspond à la conviction que des changements positifs sont possibles. Il soutient la motivation et la capacité à traverser les périodes difficiles.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Désespoir.

Exemples : Vision négative de l'avenir..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Élan intérieur.

Exemples : Croire en une évolution positive..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de justice

■ **Définition** Le besoin de justice correspond à l'attente de règles claires, équitables et appliquées de manière cohérente. Il permet de se sentir respecté et reconnu dans ses droits.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Colère, incompréhension.
Exemples : Sanctions perçues comme injustes..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Confiance.
Exemples : Comprendre et accepter une règle expliquée..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de liberté

■ **Définition** Le besoin de liberté renvoie à la possibilité de faire des choix personnels et d'agir selon ses valeurs, dans un cadre sécurisant.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Sentiment d'étouffement.
Exemples : Contrôle excessif..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Autonomie.
Exemples : Faire des choix adaptés..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d'appartenance

■ **Définition** Le besoin d'appartenance correspond au sentiment de faire partie d'un groupe dans lequel on se sent accepté et reconnu.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Isolement.
Exemples : Se sentir exclu..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Sécurité relationnelle.
Exemples : Être intégré dans un groupe..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d'apprendre

■ **Définition** Le besoin d'apprendre correspond au désir de comprendre, de progresser et de développer de nouvelles compétences.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Démotivation.
Exemples : Manque d'intérêt..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Curiosité.
Exemples : Découvrir de nouvelles connaissances..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de s'exprimer

■ **Définition** Le besoin de s'exprimer renvoie à la possibilité de partager librement ses idées, émotions et opinions.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Frustration.

Exemples : Ne pas oser dire ce que l'on pense..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Valorisation.

Exemples : Exprimer ses idées sans crainte..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de se défouler

■ **Définition** Le besoin de se défouler renvoie à l'expression physique ou émotionnelle de l'énergie accumulée.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Tensions internes.

Exemples : Agitation ou irritabilité..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Libération.

Exemples : Pratiquer une activité physique..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de lâcher prise

■ **Définition** Le besoin de lâcher prise correspond à la capacité de relâcher le contrôle excessif et d'accepter ce qui ne dépend pas de soi.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Stress élevé.

Exemples : Vouloir tout maîtriser..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Apaisement.

Exemples : Accepter de ne pas tout contrôler..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d'avoir un environnement sain et propre

■ **Définition** Le besoin d'avoir un environnement sain et propre correspond à un cadre de vie ordonné, sécurisé et respectueux du bien-être physique et psychique.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Inconfort.

Exemples : Vivre dans un espace désorganisé..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Bien-être.

Exemples : Évoluer dans un lieu propre et calme..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d’ être serein

■ **Définition** Le besoin d’être serein correspond à un état de calme intérieur et de sécurité émotionnelle permettant de faire face aux situations avec stabilité.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Anxiété.
Exemples : Inquiétudes permanentes..

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Stabilité émotionnelle.
Exemples : Se sentir apaisé durablement..



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de manger

■ **Définition** Le besoin de manger renvoie à une relation équilibrée à l’alimentation, respectueuse du corps, des sensations de faim et de satiété. Il concerne à la fois la santé physique, l’image de soi et le rapport émotionnel à la nourriture.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Rapport conflictuel au corps.
Exemple : Sauter des repas ou manger de manière excessive.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Équilibre corporel et émotionnel.
Exemple : Manger régulièrement en écoutant ses besoins.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de s’affirmer

■ **Définition** Le besoin de s’affirmer correspond à la capacité de se positionner comme une personne à part entière, capable d’exprimer ses opinions, ses choix, ses limites et ses désaccords de manière claire et respectueuse. Il permet de construire une identité personnelle solide et d’interagir avec les autres sans s’effacer ni entrer dans le conflit.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Effacement, peur du rejet.
Exemple : Dire oui systématiquement malgré un désaccord.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Affirmation identitaire.
Exemple : Exprimer calmement son point de vue.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de dormir

■ **Définition** Le besoin de dormir correspond à un temps de repos suffisant et régulier permettant la récupération physique, cognitive et émotionnelle. Il joue un rôle central dans la concentration, l’humeur et la régulation du stress.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Fatigue chronique, irritabilité.
Exemple : Se coucher très tard de façon répétée.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Meilleure régulation émotionnelle.
Exemple : Avoir des horaires de sommeil stables.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de rêver

■ **Définition** Le besoin de rêver est la capacité à imaginer des possibles, à se projeter dans l'avenir et à nourrir des aspirations personnelles. Il soutient l'espoir, la motivation et le sentiment que la vie peut avoir du sens.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Perte d'élan vital.
Exemple : Absence de projets ou d'envies.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Motivation intérieure.
Exemple : Imaginer un avenir désirable.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de parler à un professionnel

■ **Définition** Le besoin de parler à un professionnel concerne la possibilité de s'exprimer auprès d'un adulte neutre, formé et extérieur à la sphère proche. Il permet de déposer des difficultés sans crainte de jugement ou de répercussions.

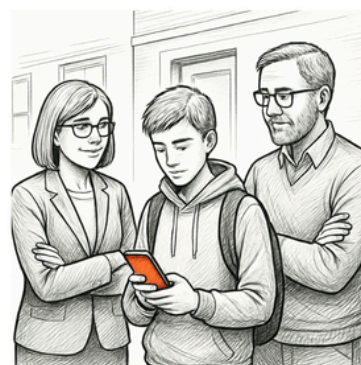
■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Accumulation de souffrance.
Exemple : Garder tout pour soi.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Soutien et clarification.
Exemple : Consulter un psychologue ou un éducateur.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de partir

■ **Définition** Le besoin de partir correspond au désir de prendre de la distance avec son environnement habituel afin de se découvrir autrement, d'élargir ses horizons et de gagner en autonomie psychique.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Sentiment d'enfermement.
Exemple : Envie de fuite brutale.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Différenciation saine.
Exemple : Changer temporairement d'environnement.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d'avoir un ami

■ **Définition** Le besoin d'avoir un ami renvoie à l'existence d'une relation privilégiée fondée sur la confiance, le partage et la réciprocité. Cette relation offre un espace sécurisant pour se confier et se sentir reconnu.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Isolement affectif.
Exemple : Être constamment seul.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Sécurité émotionnelle.
Exemple : Partager avec un ami de confiance.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de renouer des liens

■ **Définition** Le besoin de renouer des liens correspond à la réparation ou à la reconstruction de relations rompues ou fragilisées, qu'il s'agisse de liens familiaux, amicaux, scolaires ou sociaux. Il permet de restaurer un sentiment d'appartenance et de continuité relationnelle.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Solitude, culpabilité.
Exemple : Coupure durable avec des amis.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Apaisement relationnel.
Exemple : Reprendre contact progressivement.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de se sentir soutenu

■ **Définition** Le besoin de se sentir soutenu correspond à la perception de pouvoir compter sur d'autres personnes dans les moments difficiles. Il concerne autant le soutien émotionnel que pratique ou moral.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Découragement.
Exemple : Abandon face aux obstacles.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Persévérance.
Exemple : Être accompagné dans une difficulté.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de se sentir compris

■ **Définition** Le besoin de se sentir compris est la sensation que son vécu, ses émotions et ses intentions sont reconnus sans être minimisés, déformés ou jugés. Il favorise l'apaisement et la confiance relationnelle.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Frustration, colère.
Exemple : Entendre « tu exagères ».

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Apaisement.
Exemple : Se sentir entendu dans ce que l'on vit.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de comprendre les autres

■ **Définition** Le besoin de comprendre les autres renvoie au développement de l'empathie et de la capacité à percevoir le point de vue, les émotions et les intentions d'autrui.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Jugements rapides.
Exemple : Conflits fréquents.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Relations apaisées.
Exemple : Se mettre à la place de l'autre.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de se sentir accepté

■ **Définition** Le besoin de se sentir accepté renvoie au fait d'être accueilli tel que l'on est, avec ses particularités, ses différences et ses fragilités, sans condition excessive.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Sentiment de rejet.

Exemple : Se sentir constamment jugé.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Sécurité intérieure.

Exemple : Être accepté sans devoir se transformer.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de dire la vérité

■ **Définition** Le besoin de dire la vérité renvoie à l'authenticité dans les paroles et les actes. Il permet de maintenir une cohérence interne et des relations basées sur la confiance.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

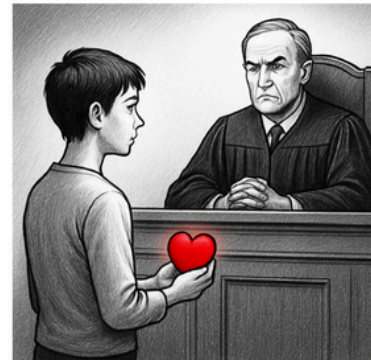
Conséquences psychologiques : Mensonges défensifs.

Exemple : Cacher par peur des conséquences.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Cohérence personnelle.

Exemple : Exprimer la vérité de façon respectueuse.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de se connaître

■ **Définition** Le besoin de se connaître correspond à l'exploration de son monde intérieur : valeurs, émotions, limites, envies et forces. Il permet de faire des choix plus cohérents et alignés.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Confusion identitaire.

Exemple : Ne pas savoir ce que l'on veut.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Clarté intérieure.

Exemple : Identifier ses besoins personnels.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin de reprendre le goût de travailler

■ **Définition** Le besoin de reprendre le goût de travailler correspond à la redécouverte du sens de l'effort, de l'engagement et de l'apprentissage, au-delà de la contrainte.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

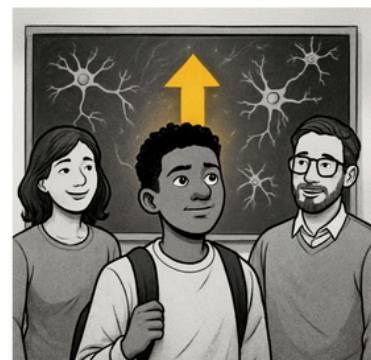
Conséquences psychologiques : Démotivation.

Exemple : Décrochage ou désengagement.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Engagement progressif.

Exemple : Retrouver de l'intérêt pour une activité.



Krausepedagogie.com

Carte – Besoin d’ être motivé

■ **Définition** Le besoin d’être motivé correspond à l’élan intérieur qui pousse à agir, à s’impliquer et à persévérer. Il naît lorsque les actions ont du sens et sont reliées à des objectifs personnels.

■ **Analyse détaillée**

Quand le besoin est insuffisant

Conséquences psychologiques : Apathie.
Exemple : Absence d’initiative.

Quand le besoin est respecté

Effets positifs : Dynamisme.
Exemple : Se fixer des objectifs personnels.



Mes 6 besoins essentiels

♥ Dans quel ordre sont-ils prioritaires pour moi ? ☆

Prendre soin de soi, c'est d'abord reconnaître ce qui compte vraiment. Classe tes 6 besoins par ordre de priorité, du plus important (1) au moins important (6) selon ce que tu vis aujourd'hui.



Mon ordre	Mes besoins du moment
1 (le plus important)	→
2	→
3	→
4	→
5	→
6 (le moins important)	→

Et si j'y réfléchis un peu plus...



Quel besoin est le plus difficile pour moi à satisfaire en ce moment ? Pourquoi ?



Quel petit changement pourrais-je faire cette semaine pour mieux répondre à l'un de ces besoins ?



De qui ou de quoi ai-je besoin pour m'aider à prendre soin de mes besoins ?

Rappelle-toi :

Il n'y a pas de mauvais besoin.
Tous tes besoins ont de la valeur.
Ils méritent d'être écoutés et respectés.



Tes besoins peuvent évoluer chaque jour.
Reviens à cette page aussi souvent que tu en as besoin.
Tu apprends à te connaître, et c'est une grande force ! ♥

Date :



Émilie Krause
Psychopédagogue
en neuroéducation



krausepedagogie.com





Carte solution – Besoin de se connaître



→ Tu peux essayer de...



Observe ce qui te donne
de l'énergie et ce qui
t'en enlève.

Ton corps et ton cerveau te
donnent des indices : écoute-les !



Note chaque semaine
une qualité, une réussite
et une difficulté.

Cela t'aide à voir tes progrès
et à mieux te comprendre.



Demande à des personnes
de confiance quelles forces
elles voient chez toi.

Le regard des autres peut t'aider
à voir ce que tu ne vois pas encore.



Teste de nouvelles activités
pour découvrir tes goûts
et tes limites.

Ton cerveau apprend et se développe
quand tu explores !



Demande-toi régulièrement :
« Qu'est-ce qui est
important pour moi ? ».

Connaître tes valeurs t'aide
à faire des choix qui te ressemblent.



Le coin neuroéducation



Se connaître, c'est activer son réseau de
réflexion : le cortex préfrontal. Il t'aide à
comprendre qui tu es, à prévoir et à choisir.



Écrire et réfléchir sur soi renforce la mémoire
et la clarté mentale.



Se sentir en accord avec ses valeurs réduit
le stress et augmente la motivation.



En essayant, en se trompant et en recommençant,
le cerveau crée de nouvelles connexions :
c'est comme ça qu'on grandit !



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

La connaissance de soi est le début de toute sagesse.

”

ARISTOTE
Philosophe



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com





Carte solution — Besoin d'être utile



→ Tu peux essayer de...

- Propose ton **aide** pour une petite tâche à la maison, en classe ou dans une association.
- Choisis une **action concrète** qui aide quelqu'un, même pendant 5 minutes.
- Partage une **compétence** que tu maîtrises avec un camarade.
- Participe à un **projet collectif** où chacun a un rôle.
- À la fin de la semaine, note ce que **ta contribution** a apporté.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

.....

Ce que j'ai remarqué :

.....



« Le meilleur moyen de se trouver soi-même,
c'est de se perdre au service des autres. »

— Mahatma Gandhi





Carte solution – Besoin de reprendre le goût de travailler



→ Tu peux essayer de...



Recommence par une tâche
très courte et accessible.

Un petit pas suffit pour relancer
la motivation.



Choisis un objectif concret
pour aujourd'hui,
pas pour tout le trimestre.

Un objectif clair est plus facile
à atteindre et donne confiance.



Travaille quelques minutes
puis fais une vraie pause.

Ton cerveau apprend mieux
quand il alterne effort et repos.



Cherche ce qui bloque :
difficulté, fatigue, peur d'échouer,
manque de sens ou organisation.

Comprendre ce qui freine t'aide
à trouver la bonne solution.



Demande un accompagnement
si tu n'arrives pas à redémarrer seul.

Se faire aider, c'est une force,
pas une faiblesse.



Le coin neuroéducation



La motivation n'est pas un caractère,
c'est un mécanisme du cerveau (système de récompense)
qui se réactive quand on vit des petites réussites.



Se fixer un objectif proche et précis active l'attention
et donne un sentiment d'efficacité, ce qui augmente
l'envie de continuer.



Les pauses régulières aident ton cerveau
à mieux mémoriser et à rester concentré plus longtemps.



Être accompagné, encouragé et se sentir en confiance
active le cerveau social, qui soutient la motivation
et la persévérance.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Le succès, c'est la somme de petits efforts
répétés jour après jour.

ROBERT COLLIER

Écrivain

”



Émilie Krause
Psychopédagogue



krausepedagogie.com





Carte solution - Besoin de dire la vérité



→ Tu peux essayer de...



Choisis un **moment** où tu
peux parler **calmement**.

Le bon moment aide à mieux
se comprendre.



Commence par les **faits**,
sans ajouter ni cacher ce
qui est important.

Reste simple, clair et précis.



Si tu as fait une **erreur**,
reconnais-la et propose
comment la **réparer**.

Assumer, c'est déjà faire un pas
vers la confiance.



Dis la vérité avec **respect** :
être sincère n'oblige pas
à être blessant.

La vérité peut être douce et ferme
à la fois.



Si tu crains des conséquences
graves ou une **mise en danger**,
parle d'abord à un adulte
de **confiance**.

Ta sécurité passe avant tout.



La vérité
n'a pas toujours
besoin d'être dite fort,
mais elle a toujours besoin
d'être dite juste.



“



La sincérité est la base
de toute confiance.

SIMONE DE BEAUVOIR
Écrivaine et philosophe

”



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

La vérité ne blesse que ceux
qui vivent dans le mensonge.

MAYA ANGELOU
Écrivaine et poétesse

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution - Besoin de dire la vérité



→ Tu peux essayer de...



Choisis un **moment** où tu
peux parler **calmement**.

Le bon moment aide à mieux
se comprendre.



Commence par les **faits**,
sans ajouter ni cacher ce
qui est important.

Reste simple, clair et précis.



Si tu as fait une **erreur**,
reconnais-la et propose
comment la **réparer**.

Assumer, c'est déjà faire un pas
vers la confiance.



Dis la vérité avec **respect** :
être sincère n'oblige pas
à être blessant.

La vérité peut être douce et ferme
à la fois.



Si tu crains des conséquences
graves ou une **mise en danger**,
parle d'abord à un adulte
de **confiance**.

Ta sécurité passe avant tout.



“



La sincérité est la base
de toute confiance.

SIMONE DE BEAUVOIR
Écrivaine et philosophe

”



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

La vérité ne blesse que ceux
qui vivent dans le mensonge.

MAYA ANGELOU
Écrivaine et poétesse

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution –

Besoin de comprendre les autres



→ Tu peux essayer de...



Pose **une question** avant de tirer une conclusion.

Exemple : « Pourquoi tu as agi comme ça ? » plutôt que de penser que tu sais.



Écoute la réponse jusqu'au bout.

Laisse l'autre s'exprimer sans l'interrompre, même si tu n'es pas d'accord.



Essaie de nommer ce que l'autre **pourrait ressentir** sans affirmer que tu sais à sa place.

Exemple : « On dirait que tu es déçu(e)... » plutôt que « Tu es déçu(e). »



Demande : « **Est-ce que j'ai bien compris ?** ».

Cela permet d'éviter les malentendus et montre que tu veux vraiment comprendre.



Cherche le point de vue de l'autre tout en gardant **tes propres limites**.

Comprendre l'autre ne veut pas dire être d'accord ou tout accepter.



Comprendre, c'est faire de la place à l'autre pour qu'il puisse être lui-même.



“



Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va.

SÉNÈQUE
Philosophe stoïcien

”



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Lorsque nous cherchons à comprendre les autres, nous construisons des ponts, pas des murs.

”

JACQUES SALOMÉ
Écrivain français



Émilie Krause
Psychopédagogue



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin de parler



→ Tu peux essayer de...

- Choisis une personne avec qui tu te sens suffisamment en **confiance**.
- Commence par dire : « **J'ai besoin de te parler**, pas forcément que tu trouves une solution ».
- Mets des **mots simples** sur ce que tu ressens.
- Si parler face à face est difficile, commence par **écrire**.
- Ne garde pas seul une situation qui devient **trop lourde**.



“

La parole est
la moitié de celui
qui parle,
l'écoute est
l'autre moitié
de celui qui
écoute.

ALBERT CAMUS
Écrivain et philosophe

”



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

.....

Ce que j'ai remarqué :

.....



“

Il n'y a rien de plus précieux que la parole,
car elle est le lien qui unit les êtres humains.

”



SIMONE VEIL

Femme politique et ancienne ministre





Carte solution – Besoin de se sentir accepté



→ Tu peux essayer de...



Va progressivement vers les personnes avec lesquelles tu peux être naturel.

C'est plus facile et plus vrai que de forcer.



Commence par un **petit échange** ou une **activité partagée**.

Un bon début crée souvent de bons liens.



Ne change pas tes valeurs uniquement pour plaire à un groupe.

Être toi-même attire les bonnes personnes.



Observe **qui te respecte** quand tu dis non ou quand tu es différent.

Le respect est le signe d'un lien sain et solide.



Rappelle-toi que tu n'as pas besoin d'être apprécié par tout le monde pour avoir **ta place**.

Ta valeur ne dépend pas de l'avis de tout le monde.



“



Ce n'est pas ta différence qui te fait problème, c'est le jugement des autres. Sois toi-même, les autres sont déjà pris.

OSCAR WILDE
Écrivain

”



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Tu es assez tel que tu es.

BRIGITTE LACOMBE

Illustratrice et écrivaine

”



Émilie Krause
Psychopédagogue



krausepedagogie.com



Carte solution –

Besoin de se sentir soutenu



→ Tu peux essayer de...



Dis clairement **ce dont tu as besoin** : écouter, aider, conseiller ou simplement être présent.

Oser demander, c'est déjà prendre soin de toi.



Identifie deux ou trois **personnes ressources**.

Pense à quelqu'un dans ta famille, parmi tes amis ou tes adultes de confiance.



Accepte les **petits soutiens concrets**.

Un message, un coup de main, un sourire : tout compte !



Ne reste pas **seul** face à une **difficulté importante**.

Parler, c'est déjà alléger le poids et trouver des solutions.



Remercie les personnes qui t'aident et dis-leur **ce qui t'est utile**.

Cela renforce le lien et aide l'autre à mieux te soutenir.



Demander du soutien, c'est se donner la chance d'avancer ensemble.



“



Seul, on va plus vite ;
ensemble, on va plus loin.

PROVERBE AFRICAIN



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

L'entraide est une force.
Recueillir du soutien, c'est aussi apprendre à le donner.

”

ALBERT JACQUARD
Écrivain et philosophe



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com





Carte solution -

Besoin de se sentir compris



→ Tu peux essayer de...



Décris **ce que tu vis** avec un exemple précis.
Plus c'est concret, plus l'autre peut te comprendre.



Explique **ce que tu ressens** et ce dont tu aurais besoin.
Parler de soi, c'est déjà se faire comprendre un peu.



Demande à l'autre ce qu'il a **compris** de ton message.
Cela permet d'éviter les malentendus.



Choisis une personne capable d'**écouter** sans se moquer.
La confiance aide à se livrer et à se sentir entendu.



Accepte qu'être compris ne signifie pas toujours être **d'accord**.
Être compris, c'est être entendu ; pas forcément approuvé.



“

La parole est un besoin,
l'écoute est un art.



ANTOINE
DE SAINT-EXUPÉRY
Écrivain



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Le plus grand malheur
est de ne pas se sentir compris.

FÉDOR DOSTOÏEVSKI

Écrivain

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin de renouer des liens



→ Tu peux essayer de...



Commence par un **message** simple et sans pression.

Exemple : « Salut, je voulais prendre de tes nouvelles. »



Reconnais **ta part** si un conflit a eu lieu.

Exemple : « Je reconnais que j'ai dit/fait des choses qui ont blessé. »



Propose une **conversation** calme plutôt que de tout régler par messages.

Exemple : « Est-ce qu'on peut se parler tranquillement quand tu seras dispo ? »



Respecte le fait que l'autre puisse avoir besoin de **temps**.

Exemple : « Je te laisse l'espace dont tu as besoin. »



Accepte qu'un lien puisse se **reconstruire différemment** d'avant.

Exemple : « On ne sera peut-être plus comme avant, et c'est OK. »



Parfois, un petit pas suffit pour reconstruire un grand lien.



“

La paix ne vient pas de la disparition des différences, mais de la capacité à les accepter.

JACQUES SALOMÉ
Écrivain

”



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Le lien qui nous unit aux autres donne un sens à notre propre existence.

EMMANUEL LEVINAS

Philosophe

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin d'être seul



→ Tu peux essayer de...

- Explique calmement que tu as besoin d'un **moment pour toi**.
- Choisis un lieu et une durée qui te permettent de **te recentrer**.
- Coupe quelques **notifications** pendant ce temps.
- Fais une activité calme qui **te ressource**.
- Distingue la **solitude choisie** de l'isolement qui te fait souffrir.



“

*La solitude n'est pas
l'absence des autres,
mais la présence
à soi-même.*

MONTESQUIEU

Écrivain et philosophe

”



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

.....

Ce que j'ai remarqué :

.....



“

*La tranquillité de l'âme est un
des plus beaux fruits de la solitude.*

”

SÉNÈQUE
Philosophe





Carte solution – Besoin d'avoir un ami



→ Tu peux essayer de...



Commence par créer
de **petits contacts réguliers**.

Exemple : dire bonjour, sourire,
saluer, échanger quelques mots...



Propose une **activité simple**
à une personne que tu apprécies.

Exemple : jouer à un jeu, marcher
ensemble, travailler sur un projet...



Pose des questions et **partage**
aussi **un peu de toi**.

Exemple : s'intéresser à ses goûts,
parler de ce que tu aimes...



Observe si la relation
est **réciroque** et **respectueuse**.

Exemple : chacun prend et donne,
on se sent bien ensemble.



Privilégie la **qualité du lien**
plutôt que le nombre d'amis.

Exemple : un vrai ami, c'est mieux
que beaucoup de connaissances.



“

Le véritable ami est celui
qui est là quand tout le monde
est parti.



ARISTOTE
Philosophe grec



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

L'amitié double les joies
et partage les peines.

CICÉRON
Philosophe romain

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin de parler à un professionnel



→ Tu peux essayer de...



Choisis d'abord un adulte de **confiance** qui peut t'orienter si nécessaire.

Exemple : parent, professeur, infirmier(e) scolaire, CPE...



Prépare quelques **mots** sur ce qui te préoccupe.

Exemple : j'écris ou je note des idées pour ne rien oublier.



Tu peux dire dès le début que tu **ne sais pas comment expliquer**.

Exemple : « Je ne sais pas trop par où commencer... »



Pose des questions sur le **rôle** du professionnel et la **confidentialité**.

Exemple : « Est-ce que ce que je dis restera entre nous ? »



Si le premier interlocuteur ne te convient pas, demande à rencontrer **quelqu'un d'autre**.

Exemple : c'est ton droit, tu peux changer.



“

Demander de l'aide est un signe de courage, pas de faiblesse.



ANONYME



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Parler à un professionnel, c'est prendre soin de toi pour aller mieux.

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin de partir



→ Tu peux essayer de...



Demande-toi ce dont tu veux
t'éloigner et ce que tu recherches.

Exemple : pression, conflit, solitude...
et ce dont j'ai besoin : calme, liberté,
sécurité, sens...



Cherche d'abord une pause ou
changement d'environnement sûr.

Exemple : marcher dans un parc,
aller chez un ami, changer de pièce...



Parle de ton envie de partir
à un adulte de confiance.

Tu n'es pas obligé(e) de tout expliquer
dès le début.



Prépare tout déplacement
important avec les autorisations
et conditions de sécurité
nécessaires.

Exemple : prévenir, prévoir le trajet,
les horaires, les moyens de contact...



Si tu veux fuir une situation
dangereuse, cherche immédiatement
l'aide d'un adulte ou d'un service
compétent.

Exemple : appeler le 17, le 119 ou
parler à un adulte de confiance.



“



Le véritable voyage de
découverte ne consiste pas
à chercher de nouveaux paysages,
mais à avoir de nouveaux yeux.

MARCEL PROUST
Écrivain



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Un voyage de mille lieues commence
toujours par un premier pas.

LAO TSEU
Philosophe chinois

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin d'être plus organisée



→ Tu peux essayer de...



- Utilise un seul **agenda** ou outil de planning.
- Chaque soir, choisis les **trois priorités** du lendemain.
- Range tes **documents** au même endroit.
- Prépare tes **affaires** la veille.
- Prévois un petit **temps tampon** pour les imprévus.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :

“

« L'organisation est la clé de tout succès. »

”

– Benjamin Franklin





Carte solution - Besoin de rêver



→ Tu peux essayer de...



Imagine une **journée idéale** dans quelques années.

Exemple : où tu vis, ce que tu fais, avec qui, comment tu te sens.



Crée un **tableau, une liste** ou un dessin de tes envies.

Exemple : voyages, métiers, projets, valeurs, expériences à vivre...



Transforme un rêve en **première petite étape**.

Exemple : me renseigner, lire un livre, suivre un cours, pratiquer 10 min par jour.



Parle de tes projets avec des personnes qui **t'encouragent** sans décider à ta place.

Exemple : famille, ami(e)s, prof, mentor, coach...



Autorise tes rêves à **changer** avec toi.

Exemple : tu évolues, tes envies aussi. C'est normal et c'est OK !



“



Ne laisse personne te dire que tes rêves sont trop grands. Rêve grand et ose.

DISNEY
Créateur



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Tous nos rêves peuvent devenir réalité si nous avons le courage de les poursuivre.

WALT DISNEY
Créateur

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin de dormir



→ Tu peux essayer de...



Essaie de garder
des horaires assez **réguliers**.

Exemple : te coucher et te lever
à des heures proches chaque jour,
même le week-end.



Prépare une **routine calme**
avant de dormir.

Exemple : douche chaude, lecture,
respiration, musique douce, étirements.



Éloigne **les écrans** et
notifications au moment
du coucher.

Exemple : au moins 30 à 60 minutes
avant de dormir.



Note les **pensées** qui t'empêchent
de dormir pour y revenir
le lendemain.

Exemple : écris-les dans un carnet,
puis ferme-le.



Si les **difficultés de sommeil**
durent ou t'épuisent, parle-en
à un adulte et à un professionnel
de santé.

Exemple : infirmier(e) scolaire,
médecin, psychologue...



“

Le sommeil
est le meilleur médecin
quand la nature l'accorde.



SHAKESPEARE
Écrivain



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Le sommeil n'est pas un luxe,
c'est une nécessité pour le corps et l'esprit.

”

MATTHIEU RICARD
Moine bouddhiste



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin de rire

Le rire
fait du bien
au cœur !



→ Tu peux essayer de...

- Cherche chaque jour un **moment léger** qui te fait vraiment du bien.



- Partage un **souvenir drôle** avec quelqu'un.



Un petit
moment
pour soi !

- Regarde ou lis un **contenu humoristique** qui te respecte et respecte les autres.



- Autorise-toi à **jouer**, même en grandissant.



- Évite l'**humour qui humilie** quelqu'un pour faire rire le groupe.



On rit
ensemble,
pas des
autres.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :

“

« L'humour, c'est la politesse du désespoir. »

– Alphonse Allais

”



« Le rire est le propre de l'homme libre. »

– Victor Hugo





Carte solution – Besoin de manger



→ Tu peux essayer de...



Essaie de garder des repas aussi **réguliers** que possible.

Exemple : 3 repas par jour et, si besoin, une collation.



Écoute les signaux de **faim** et de **satiété** sans te juger.

Exemple : ton corps sait souvent mieux que ta tête.



Prévois de quoi manger lorsque ta journée est longue.

Exemple : collation saine, bouteille d'eau, fruit...



Évite de transformer un aliment en **récompense** ou en **punition**.

Exemple : la nourriture n'est ni "bonne" ni "mauvaise", elle nourrit.



Si manger devient une source importante d'**angoisse** ou de **conflit**, parles-en à un adulte ou à un professionnel.

Exemple : parent, infirmier(e) scolaire, médecin, psychologue...



“

Manger, c'est bien plus que se nourrir : c'est se respecter et prendre soin de soi.



MARGUERITE DURAS
Écrivaine



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

On ne peut pas penser, aimer, bien dormir, si l'on n'a pas bien mangé.

VIRGINIA WOOLF
Écrivaine

”



Brigitte Enard
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin de s'affirmer



→ Tu peux essayer de...



Entraîne-toi à dire « **non** »
avec une phrase courte et calme.
Exemple : « Non, je ne peux pas »
ou « Non, je n'ai pas envie ».



Exprime ton choix **sans devoir**
te justifier longtemps.
Exemple : « J'ai d'autres plans. »
C'est suffisant.



Regarde ton interlocuteur
et parle d'une voix posée.
Exemple : une voix calme montre que
tu es sûr(e) de toi.



Propose une **alternative**
quand c'est possible.
Exemple : « Je ne peux pas maintenant,
mais on peut se voir demain. »



Commence dans des situations
simples avant les situations
plus difficiles.
Exemple : t'entraîner avec un ami,
puis dans d'autres contextes.



“



S'affirmer,
ce n'est pas écraser l'autre,
c'est se respecter soi-même
et respecter les autres.

CONFUCIUS
Philosophe



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Avoir confiance en soi,
c'est oser être soi-même.

Inconnu

”



Brigitte Evnard
Psychopédagogue



krausepedagogie.com

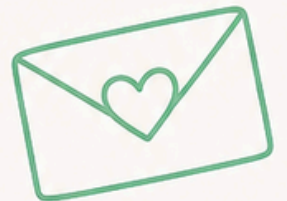


Carte solution — Besoin d'être compris par mes professeurs



→ Tu peux essayer de...

- Choisis un **moment calme** pour expliquer précisément ce qui te pose problème.
- Utilise une phrase simple : « J'ai besoin de... parce que... ».
- Donne un **exemple concret** plutôt que de dire seulement « je n'y arrive pas ».
- Demande au professeur de **reformuler** une consigne si nécessaire.
- Si parler est difficile, **écris un message** ou demande l'aide d'un adulte relais.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



« La communication est la clé
pour être entendu et comprendre l'autre. »

— Paul Watzlawick





Carte solution - Besoin d'être motivé



→ Tu peux essayer de...



Choisis un **objectif** qui a du sens pour toi.
Le sens donne de l'énergie à ton cerveau.



Découpe-le en étapes suffisamment **petites** pour commencer aujourd'hui.

Ton cerveau aime les petites victoires : cela le motive à continuer.



Prépare ton **environnement** avant de compter sur la motivation.

Moins de distractions = plus d'élan pour agir.



Commence **cinq minutes** : l'envie vient parfois après le démarrage.

Ton cerveau se met en route quand tu agis un peu.



Célèbre la régularité et les **progrès**, pas seulement le résultat final.

Chaque petit pas renforce ta motivation sur le long terme.



Le coin neuroéducation



La motivation vient du système de récompense du cerveau (dopamine). Il aime les objectifs clairs, les progrès visibles et les réussites fréquentes.



Préparer ton **environnement** réduit la charge mentale et libère ton énergie pour agir.



Le démarrage crée un élan : ton cerveau sort du mode « hésitation » et entre en action.



Célébrer chaque progrès renforce les connexions positives et ancre de bonnes habitudes.



La motivation se partage : s'entourer et en parler active le cerveau social et donne de l'énergie.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

La motivation, c'est ce qui te fait commencer.
L'habitude, c'est ce qui te fait continuer.

”

JIM ROHN
Écrivain et conférencier



Émilie Krause
Psychopédagogue



krausepedagogie.com



Carte solution — Besoin d'être accompagné



→ Tu peux essayer de...

- Identifie une **personne ressource** pour chaque domaine : école, famille, santé, orientation.
- Dis **clairement** sur quoi tu souhaites être aidé.
- Demande un **premier petit coup de main** plutôt qu'une solution complète.
- Accepte que demander un soutien n'empêche pas d'être **autonome**.
- Fais régulièrement le **point** sur ce qui t'aide vraiment.



“

*Seul, on va plus vite ;
ensemble,
on va plus loin.*

PROVERBE AFRICAIN

”



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

.....

Ce que j'ai remarqué :

.....



“

On n'aide bien que celui qui le veut bien.

EPICTÈTE
Philosophe

”





Carte solution – Besoin d'avoir un environnement sain et propre



→ Tu peux essayer de...



Range une petite zone
pendant cinq minutes.

Exemple : ton bureau, une étagère,
ton sac ou ton casier.



Garde un **endroit fixe**
pour tes affaires importantes.

Exemple : clés, carte de transport,
cahier de texte, chargeur, etc.



Aère et **débarrasse** ton espace
de travail de ce qui te distrait.

Exemple : papiers inutiles, objets
qui s'accumulent, notifications.



Participe aux **règles collectives**
de propreté.

Exemple : tri des déchets, nettoyage
après usage, respect des espaces communs.



Signale à un adulte un environnement
réellement dégradé ou dangereux.

Exemple : dégradation, saleté importante,
odeurs, risques pour la sécurité.



“

Prendre soin
de son environnement,
c'est se respecter
et respecter les autres.

ANNE FRANK
Écrivaine



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :

“

La propreté n'est pas une corvée,
c'est le respect de soi et des autres.

SIMONE DE BEAUVOIR
Écrivaine

”



Émilie Krause
Psychopédagogue



krausepedagogie.com

Carte solution – Besoin d'être serein

→ Tu peux essayer de...



Respire lentement pendant une minute en allongeant l'expiration.

Exemple : inspire 4 secondes et expire 6 à 8 secondes.



Réduis une source de stimulation pendant quelques minutes.

Exemple : mets ton téléphone de côté, baisse le volume, éloigne-toi des écrans.



Prépare à l'avance ce qui peut l'être.

Exemple : sac prêt, planning, tenue, révisions par petites étapes.



Fais une activité qui **apaise** ton corps : marcher, dessiner, écouter de la musique calme.

Exemple : 10 minutes de marche, dessine ce que tu ressens, playlist douce.



Si l'inquiétude **persiste** et t'empêche de vivre normalement, parle-en à un adulte de confiance.

Exemple : parent, prof, infirmier(e), CPE, psychologue scolaire...



“

La sérénité vient quand tes attentes correspondent à tes capacités et que tu acceptes ce que tu ne peux pas changer.



VICTOR HUGO
Écrivain



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

La paix intérieure ne signifie pas l'absence de problèmes, mais la capacité à les accueillir sans se laisser submerger.

ALEXANDRE JOLLIEN
Écrivain

”



Émilie Krause
Psychopédagogue



krausepedagogie.com



Carte solution – Besoin d'avoir de l'imagination



→ Tu peux essayer de...

- Accorde-toi **dix minutes** pour créer sans chercher la perfection.
- Note **toutes tes idées**, même les plus étranges.
- Change de **support** : dessin, écriture, musique, construction...
- Inspire-toi de **plusieurs univers** sans copier une seule source.
- Pose-toi la question : « **Et si... ?** » et invente trois réponses.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :

“

« L'imagination est plus importante que le savoir, car le savoir est limité, tandis que l'imagination englobe le monde entier et tout ce qui y sera. »

– Victor Hugo





Carte solution – Besoin de lâcher prise



→ Tu peux essayer de...



Repère ce que **tu peux contrôler** et ce que **tu ne peux pas contrôler**.

Exemple : tu peux décider de ton organisation, pas de la météo ou des autres.



Fais une **pause courte** avant de recommencer.

Exemple : 2 minutes pour respirer, boire un verre d'eau, regarder par la fenêtre.



Remplace « il faut que tout soit parfait » par « **suffisamment bien pour avancer** ».

Exemple : 70 % aujourd'hui vaut mieux que 0 % demain.



Écris ce qui tourne en boucle dans ta tête puis **Mets la feuille de côté**.

Exemple : 5 minutes d'écriture libre, puis range la feuille pour le moment.



Concentre-toi sur la **prochaine petite action possible**.

Exemple : au lieu de « tout le chapitre », je fais « la première page ».



“

Parfois, il faut accepter de ne pas avoir toutes les réponses et se faire confiance malgré l'incertitude.



PASCALE SENK
Écrivaine



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :

“

Lâcher prise, ce n'est pas renoncer, c'est choisir d'être bien avec ce qui est plutôt que mal avec ce qui n'est pas.

JACQUES SALOMÉ
Écrivain

”





Carte solution — Besoin d'avoir



plus de centres d'intérêt

→ Tu peux essayer de...

- Teste une **nouvelle activité** sans te demander si tu seras « bon » tout de suite.
- Demande à un ami de te faire **découvrir une passion**.
- Choisis chaque mois un **sujet nouveau** à explorer.
- Regarde les **clubs et ateliers** proposés dans ton établissement ou ta ville.
- Garde ce qui te plaît et **autorise-toi à abandonner** ce qui ne te correspond pas.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

.....

Ce que j'ai remarqué :

.....



« La vie est un apprentissage permanent.
Reste curieux, il y a toujours quelque chose à découvrir. »
— Albert Einstein





Carte solution – Besoin de se défouler



→ Tu peux essayer de...



Bouge pendant quelques minutes :
marche rapide, course, danse ou sport.
Exemple : 10 minutes de marche rapide
autour du lycée ou sur place en écoutant
ta musique préférée.



Choisis une **activité physique**
où tu peux dépenser ton énergie
sans te mettre en danger.
Exemple : foot avec des amis, vélo,
natation, escalade en salle...



Respire puis bouge avant
de répondre quand la tension monte.
Exemple : inspire 4 secondes, expire 6 secondes,
puis fais 1 à 2 minutes d'exercices.



Utilise un ballon, une corde à sauter
ou une activité sportive adaptée.
Exemple : taper dans un ballon contre
un mur, sauter à la corde, faire quelques
exercices à la maison.



Après l'effort, **observe** si ton niveau
de tension a diminué.
Exemple : note ton ressenti avant et après
sur une échelle de 1 à 10.



“

L'énergie que tu libères
aujourd'hui t'apporte
la clarté de demain.



ANNA GAVALDA
Écrivaine



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Le corps se défoule, l'esprit se libère,
et l'énergie revient.

AMÉLIE NOTHOMB
Écrivaine

”



Émilie Krause
Pédagogue



krausepedagogie.com



Carte solution — Besoin d'avoir de meilleurs résultats



→ Tu peux essayer de...

- Choisis **une seule matière** prioritaire pour commencer.
- Fixe un **objectif précis** et atteignable pour la semaine.
- Travaille par **petites séances régulières** plutôt qu'au dernier moment.
- Demande ce que tu dois **améliorer en priorité** après une évaluation.
- Observe **tes progrès**, pas seulement ta note finale.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



« La réussite n'est pas finale,
l'échec n'est pas fatal : c'est le courage de continuer
qui compte. »

— Winston Churchill





Carte solution – Besoin d'apprendre



→ Tu peux essayer de...



Pars d'une **question** qui t'intéresse.

Exemple : "Pourquoi le sommeil est-il si important ?"



Choisis une **compétence** précise à développer.

Exemple : améliorer mon oral, comprendre les fonctions en maths, apprendre à coder...



Alterne **lecture, vidéo, exercice** et explication à quelqu'un.

Exemple : lire un chapitre, regarder une vidéo, faire un exercice, expliquer à un ami ou à soi-même.



Accepte de **ne pas comprendre** du premier coup.

Exemple : l'erreur fait partie de l'apprentissage, persévère !



Note ce que tu **sais maintenant** et que tu ne savais pas avant.

Exemple : tiens un carnet d'apprentissage ou une page "mes découvertes".



“ L'éducation est l'arme la plus puissante pour changer le monde.

NELSON MANDELA
Écrivain, homme d'État



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“ L'apprentissage est un trésor qui suivra son propriétaire partout.

PROVERBE CHINOIS

”



Émilie Krause
Psychopédagogue



krausepedagogie.com



Carte solution — Besoin de me sentir fier



→ Tu peux essayer de...

- Note une **petite réussite** chaque jour.
- Compare-toi à **toi-même** :
qu'est-ce que tu fais mieux qu'avant ?
- Reconnais aussi tes **efforts** quand
le résultat n'est pas parfait.
- Accepte un **compliment** sans le minimiser.
- Partage une réussite avec une personne
qui sait t'**encourager**.



Tu as déjà
plus de talents
que tu ne le penses !



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et
teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



« La fierté ne vient pas de ne jamais échouer,
mais de ne jamais abandonner. »

— Nelson Mandela





Carte solution – Besoin de s'exprimer



→ Tu peux essayer de...



Commence par formuler
ton idée en **une phrase**.

Exemple : "Ce que je voudrais dire,
c'est que..."



Utilise « **je pense** »,
« **je ressens** » et « **j'aimerais** ».

Exemple : "Je pense que...,
je ressens..., j'aimerais que..."



Choisis le **bon moment**
et le **bon interlocuteur**.

Exemple : parler en tête-à-tête
plutôt que devant tout le monde.



Exprime ton désaccord
sans attaquer la personne.

Exemple : "Je ne suis pas d'accord avec
cette idée parce que..." plutôt que
"Tu as tort !"



Entraîne-toi à l'écrit
si prendre la parole est difficile.

Exemple : écrire ce que tu veux dire,
faire un message, un brouillon...



“

Parler, c'est
se mettre à nu sans
se mettre à genoux.



GAËL FAYE
Écrivain, musicien



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus
et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

Les mots peuvent être comme des rayons X,
si tu les utilises bien : ils traversent tout.

AMÉLIE NOTHOMB
Écrivaine

”



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



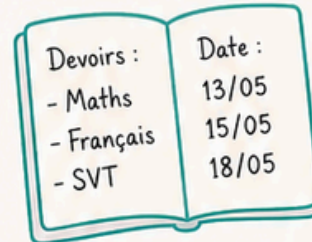
Carte solution —

Besoin de faire et rendre mes devoirs à l'heure



→ Tu peux essayer de...

- Note **immédiatement** les devoirs et leur date.
- Commence par une **tâche de 10 minutes** pour éviter de repousser.
- Découpe les gros travaux en plusieurs **petites étapes**.
- Prépare ton sac et vérifie ton agenda **la veille**.
- Si tu bloques, **demande de l'aide** avant la date limite.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »

— Nelson Mandela





Carte solution – Besoin d'appartenance



→ Tu peux essayer de...



Va vers **une personne à la fois** plutôt que d'essayer d'intégrer tout un groupe.

Exemple : dans ta classe, choisis une personne avec qui échanger un peu chaque jour.



Participe **régulièrement** à une **activité** où tu retrouves les **mêmes personnes**.

Exemple : un club, une association, un sport, un atelier créatif, un groupe d'étude...



Montre de **l'intérêt** pour les autres sans jouer un rôle.

Exemple : pose des questions, écoute vraiment, partage ce que tu aimes.



Cherche les groupes où tes **différences** sont respectées.

Exemple : un groupe où tu peux être toi-même sans te sentir obligé de changer.



Donne-toi **du temps** : les liens se construisent progressivement.

Exemple : ce n'est pas grave si tu ne te sens pas totalement à ta place tout de suite.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

On ne naît pas pour soi seul,
on naît pour la vie ensemble.

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

Écrivain

”





Carte solution — Besoin d'avoir



plus de sorties culturelles



→ Tu peux essayer de...

- Repère une sortie **gratuite** ou **peu coûteuse** près de chez toi.
- Propose une **visite**, un **spectacle** ou une **bibliothèque** à ta famille ou à tes amis.
- Profite des **sorties organisées** par ton établissement.
- Découvre **virtuellement** un musée puis choisis une oeuvre à approfondir.
- Après une sortie, note une chose qui t'a **surpris** ou **intéressé**.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

.....

Ce que j'ai remarqué :

.....



« La culture, c'est ce qui reste quand on a tout oublié. »
— Édouard Herriot





Carte solution – Besoin de liberté



x x x

→ Tu peux essayer de...



Identifie **les choix** qui t'appartiennent réellement.

Exemple : ton temps libre, ton façon de t'organiser, tes projets personnels...



Négocie davantage d'**autonomie** en montrant que tu peux tenir tes engagements.

Exemple : respecter les horaires, rendre un travail à temps, prévenir si tu changes d'avis.



Propose un **compromis** précis plutôt qu'un refus global.

Exemple : "Je peux rentrer à 23h" au lieu de "Je veux sortir plus."



Fais des choix compatibles avec ta **sécurité** et celle des autres.

Exemple : vérifier comment tu rentres, éviter les situations à risque.



Assume progressivement les **conséquences** de tes décisions.

Exemple : si tu choisis de sortir, prévois tes cours le lendemain.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :

“

La liberté, c'est le droit de faire tout ce que les lois permettent.

MONTESQUIEU

Écrivain et philosophe

”



Émilie Krause



krausepedagogie.com



Carte solution —

Besoin de trouver du sens dans mes apprentissages



→ Tu peux essayer de...

- Demande **à quoi une notion peut servir** dans la vie ou dans un métier.
- Relie ce que tu apprends à un **sujet** qui t'intéresse.
- Transforme une leçon **en question** : « Qu'est-ce que je vais être capable de comprendre ou de faire ? ».
- Cherche un **exemple concret** ou une **application**.
- Quand tu ne vois pas le sens, ose **poser la question** à ton professeur.

À quoi cela peut-il servir ?



Qu'est-ce que je vais être capable de comprendre ou de faire ?



Pourquoi apprends-je cela ?



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



« L'éducation est l'arme la plus puissante qu'on puisse utiliser pour changer le monde. »

— Nelson Mandela





Carte solution – Besoin de justice



x x

→ Tu peux essayer de...



Décris les faits précisément avant d'accuser une personne.

Exemple : "Je suis arrivé à 14h en cours, la porte était fermée et je n'ai pas pu entrer."



Demande quelle règle s'applique et pourquoi.

Exemple : "Quelle est la règle dans ce cas ? Est-ce la même pour tout le monde ?"



Exprime ce que tu trouves injuste avec calme et exemples concrets.

Exemple : "Je trouve injuste d'être puni alors que je n'ai rien fait, pendant que d'autres non."



Cherche un adulte médiateur si le dialogue est bloqué.

Exemple : CPE, professeur, éducateur, parent ou autre adulte de confiance.



Distingue ce qui est injuste de ce qui est simplement décevant pour toi.

Exemple : "Ce n'est pas juste que je passe après les autres" ≠ "J'aurais préféré être choisi en premier."



“ La justice ne consiste pas à être neutre entre le bien et le mal, mais à trouver le bien et à le soutenir.

VICTOR HUGO
Écrivain



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



“

La justice sans la force est impuissante ;
la force sans la justice est tyrannique.

BLAISE PASCAL
Écrivain et philosophe

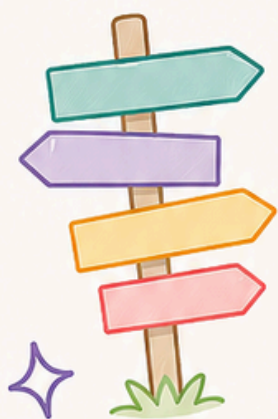
”



Émilie Krause
Psychopédagogue



krausepedagogie.com



Carte solution — Besoin de trouver ma voie scolaire ou professionnelle



→ Tu peux essayer de...

- Liste trois **activités que tu aimes** et trois **choses que tu fais bien**.
- Explore **plusieurs métiers** sans chercher immédiatement « le métier parfait ».
- Discute avec des adultes de leur **parcours réel**, y compris leurs changements de direction.
- Profite des **stages, forums et journées portes ouvertes**.
- Choisis la **prochaine étape à explorer** plutôt que de vouloir décider de toute ta vie.

J'aime :	Je suis doué(e) en :
•	•
•	•
•	•
•	•



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

Ce que j'ai remarqué :



« Le but n'est pas d'avoir une vie toute tracée, mais d'avoir la liberté de tracer sa propre voie. »

— Oprah Winfrey





Carte solution – Besoin d'espoir



→ Tu peux essayer de...



Cherche ce qui peut **évoluer**, même un tout petit peu.



Découpe une difficulté en une **prochaine étape** possible.



Rappelle-toi une période difficile que tu as **déjà traversée**.



Parle avec une personne qui peut t'aider à voir **d'autres possibilités**.



Construis un **projet** à court terme que tu as envie d'attendre.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

.....

Ce que j'ai remarqué :

.....



“

L'espoir, c'est voir la lumière malgré tout.

”

DESMOND TUTU

Archevêque et prix Nobel de la paix



Émilie Krause
Psychopédagogie



krausepedagogie.com



Carte solution —

Besoin d'être utile



→ Tu peux essayer de...

- Propose ton **aide** pour une petite tâche à la maison, en classe ou dans une association.
- Choisis une **action concrète** qui aide quelqu'un, même pendant 5 minutes.
- Partage une **compétence** que tu maîtrises avec un camarade.
- Participe à un **projet collectif** où chacun a un rôle.
- À la fin de la semaine, note ce que **ta contribution** a apporté.



Mon défi

Choisis une des actions ci-dessus et teste-la avant la fin de la semaine.



Mon petit pas aujourd'hui :

.....

Ce que j'ai remarqué :

.....



« Le meilleur moyen de se trouver soi-même,
c'est de se perdre au service des autres. »

— Mahatma Gandhi

