

Salut !
Je suis le
Dr Hibou.
Je vais t'aider
à trouver ta place
et à avancer
à ton rythme.



Le guide des EXPLORATEURS DE LA VIE

TROUVER TA PLACE SANS TE PERDRE

La vie, c'est une grande aventure.
Parfois, on ne sait plus où aller, quoi faire, ou comment être soi-même.
Ce guide est ta carte. À toi de choisir ton chemin !

TA BOUSSOLE INTÉRIEURE

Elle t'aide à savoir ce qui compte pour toi.

- ♥ La gentillesse
- 🤝 Le respect
- 💬 L'honnêteté
- 🛡️ Le courage
- 🕊️ La liberté
- 💡 La créativité
- 👥 L'amitié

Tes valeurs sont ton nord.

DÉPART ICI !



1 APPRENDS À TE CONNAÎTRE

Regarde à l'intérieur de toi.

- ♥ Qu'est-ce que j'aime ?
- ★ Qu'est-ce qui est important pour moi ?
- 😊 Qu'est-ce qui me fait du bien ?
- 😞 Qu'est-ce que je n'aime pas ?

Plus tu te connais, plus tu choisis ce qui te fait grandir.

2 CHOISIS TON TERRITOIRE

Là où tu peux agir et être toi-même.

- 👑 Ma famille
- 🏠 Mes amis
- 📖 Mon école / mes clubs
- 🌟 Mes passions
- ★ Mon quartier
- ★ Mon rythme

Tu n'as pas le pouvoir sur tout. Choisis là où tes actions comptent vraiment !

3 AGIS À TA MESURE

De petites actions peuvent changer les choses !

- 💧 Aide un ami
- 💧 Participe
- 💧 Propose une idée
- 💧 Fais de ton mieux

N'attends pas d'être parfait : l'important, c'est d'essayer.

COURANTS À ÉVITER

Ce sont des choses qui peuvent t'entraîner loin de toi-même.

- ⚡ Se comparer tout le temps
- ⚡ Vouloir faire plaisir à tout le monde
- ⚡ Se battre pour des choses qui ne dépendent pas de toi
- ⚡ Croire que tu n'es pas assez bien

Tu n'es pas obligé de suivre ces courants !

4 FAIS LES BONS CHOIX

Écoute ton cœur et ta tête.

- ✓ Est-ce que ça me fait du bien ?
- ✓ Est-ce que c'est juste pour moi ?
- ✓ Est-ce que c'est aligné avec mes valeurs ?

Les bons choix, ce sont ceux dont tu es fier.

MES VALEURS
MES RÊVES
MON RYTHME

6 GARDE LE CAP

Même quand c'est difficile !

- ♥ Je me souviens de pourquoi je fais ça.
- ♥ Je reste courageux.
- ♥ Je reprends mon chemin.

Il y aura des montagnes et des tempêtes, mais tu peux continuer d'avancer.

5 ACCEPTE L'IMPERFECTION

Personne n'est parfait !

- ★ J'ai le droit à l'erreur.
- ★ Je me pardonne.
- ★ Je continue d'avancer.

Chaque pas compte, même les petits.

TES OUTILS DE VOYAGE

- ☁️ Respirer
Quand ça déborde, je m'arrête et je respire.
- 👂 Écouter
J'écoute les autres et moi aussi.
- 💬 Dire la vérité
Je parle avec respect et en "je".
- 🛡️ Poser des limites
Je dis non si c'est trop ou si je ne suis pas d'accord.
- 🤝 Demander de l'aide
Je n'ai pas besoin de tout porter tout seul.

NOTE CHAQUE JOUR 3 PETITES VICTOIRES

1. Aujourd'hui, j'ai...
2. Aujourd'hui, j'ai...
3. Aujourd'hui, j'ai...

Regarde tout ce que tu accomplis déjà !

LE MOT DU DR HIBOU

La bonne route n'est pas celle qui va le plus loin... mais celle qui te rend heureux et fier de toi.

TU N'AS PAS BESOIN D'ÊTRE COMME LES AUTRES.
TA PLACE EXISTE DÉJÀ. À TOI DE LA CRÉER !