



PAROLES D'ADOS  
VOYAGE INTERIEUR

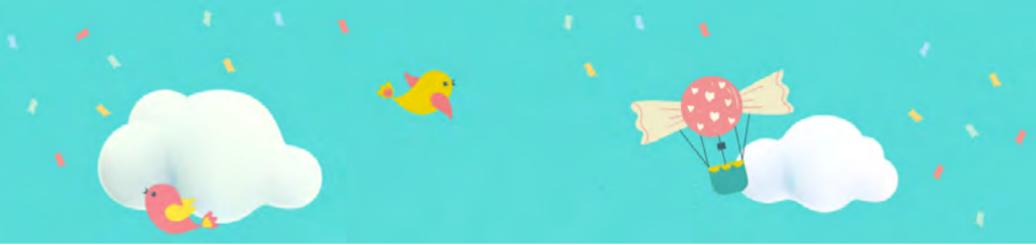
PENSÉES

ÉMOTIONS

# 50 nuances DE PÂTIN



**BILLOM**  
Communauté



# DES ATELIERS CRÉATIFS AU SERVICE DES JEUNES

**Ce livret est le fruit d'un partenariat riche et engagé entre le Service Jeunesse de Billom Communauté et le Collège du Beffroi.** Ensemble, ces institutions ont uni leurs forces pour répondre aux besoins des jeunes, en mettant en avant leur bien-être et leur épanouissement personnel.

Deux professionnelles aux compétences complémentaires ont animé ce projet :

- **Laëtitia Lasherme**, coordonnatrice jeunesse au sein de Billom Communauté, apporte son expertise en médiation et en valorisation des actions avec les jeunes. Son rôle est d'assurer un cadre bienveillant et stimulant, où chacun peut s'exprimer librement et en toute confiance.
- **Émeline Kedadra**, infirmière, sophrologue et formatrice, guide les adolescents dans l'exploration de leurs émotions et relations. Grâce à ses compétences en gestion des émotions et en développement personnel, elle offre des clés précieuses pour mieux comprendre et surmonter les défis du quotidien.

Ensemble, elles jouent le rôle de médiatrices ouvertes et à l'écoute, favorisant des échanges authentiques et constructifs. Leur approche repose sur une posture d'écoute et de partage, garantissant un espace sécurisé où chaque adolescent peut s'exprimer et évoluer.

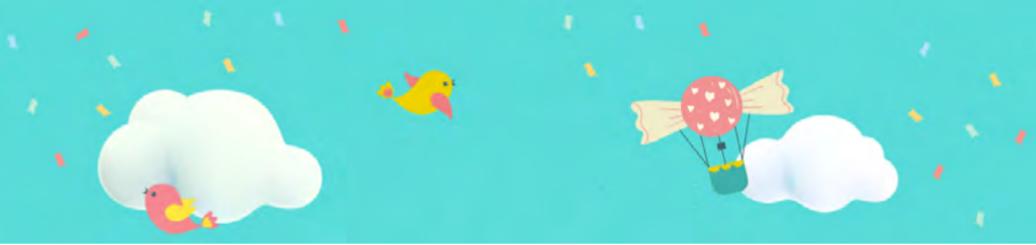


**Le partenariat avec le Collège du Beffroi de Billom renforce l'impact de ce projet.** Grâce à la collaboration avec les conseillères principales d'éducation, les thématiques abordées dans ce livret s'inscrivent directement dans le quotidien des collégiens, leur offrant des outils concrets pour grandir en confiance et en autonomie.

Cette alliance entre les compétences des animatrices et le soutien institutionnel du collège permet de proposer un projet novateur et porteur de sens, conçu pour répondre aux besoins spécifiques des jeunes d'aujourd'hui.

Pour suivre les actions auprès des jeunes, abonnez-vous aux réseaux sociaux de Bi'Kigai, le service jeunesse de Billom Communauté





# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

## ÉPISODES ET RÉFLEXIONS

Clique sur les numéros roses pour aller directement à la page qui t'intéresse

**#1** C'est quoi être Soi ?

**#2** Comment développer l'estime et la confiance en soi ?

**#3** Comment accueillir ses émotions ?

**#4** Comment gérer son stress ?

**#5** Comment améliorer son attention ?

**#6** Quelle est la différence entre sanction et punition ?

**#7** Quelle est la différence entre l'égalité et l'équité ?

**#8** Quelles sont les vérités les plus difficiles à dire ?

**#9** Comment sortir d'un conflit ?

**#10** Comment négocier avec ses parents ?

## LECTURES

## REMERCIEMENTS



# UN COMPAGNON DE RÉFLEXION POUR LES JEUNES ET LEURS FAMILLES

« 50 Nuances de Potin » est le nom donné aux ateliers de réflexion menés avec des collégiens pour améliorer leur bien-être mental. À travers des échanges authentiques et des discussions guidées, ces moments de partage ont nourri leurs pensées, renforcé leur confiance et les ont aidés à grandir. Ce livret en est le prolongement.

Dans un monde en constante évolution, les adolescents sont confrontés à des défis variés : apprendre à gérer leurs émotions, trouver leur place, développer leur confiance en eux ou encore améliorer leurs relations avec les autres. Ce livret a été conçu comme un véritable compagnon de route pour les aider à réfléchir, explorer et comprendre 10 concepts essentiels, abordés de manière claire et vivante.

Chaque concept s'articule autour de deux axes : une compréhension simple grâce à des définitions, des exemples concrets et des citations inspirantes, et une réflexion personnelle guidée par des questions ouvertes et des espaces dédiés à l'écriture. Les vidéos, réalisées avec et pour les jeunes, enrichissent l'expérience en apportant des points de vue authentiques et pertinents.

Pensé pour être à la fois pratique et inspirant, ce livret s'adresse aussi aux parents et éducateurs, offrant une opportunité unique de dialogue et de partage pour accompagner les jeunes dans leur épanouissement.

L'objectif est simple mais ambitieux : promouvoir le bien-être et l'épanouissement de chaque jeune en leur donnant les outils nécessaires pour grandir en confiance, en conscience et en harmonie avec eux-mêmes et les autres.

Bienvenue dans cette aventure de réflexion et de découverte. Nous espérons qu'elle sera, pour vous et vos proches, une source d'enrichissement et de sérénité.

**Emeline KEDADRA**  
**Laëtitia LASHERME**



# C'EST QUOI ÊTRE SOI ?

## Définition

Être soi, c'est s'accepter avec ses qualités, ses défauts, ses passions, sans se comparer constamment aux autres.

## Exemples

- Oser aimer une passion qui n'est pas populaire.
- Dire non à une influence négative.

## Conseil

Chaque jour, fais quelque chose qui te ressemble vraiment, même si c'est différent de ce que les autres attendent de toi. Cela t'aidera à cultiver ton authenticité.

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



« Sois toi-même, tous les autres sont déjà pris. »

Oscar Wilde

Qu'est-ce qui te rend unique ?

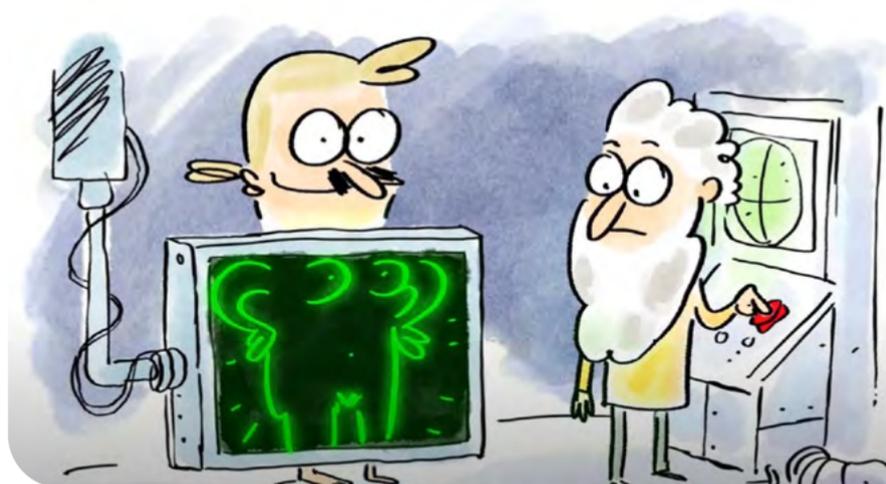
Quand as-tu été toi-même pour la dernière fois ?

Dans quelle situation as-tu déjà  
ressenti le besoin de cacher une partie  
de toi-même ? Pourquoi ?

Fais la liste de ce que tu aimerais  
améliorer chez toi

## Culture Ado

**Pourquoi les ados sont-ils mous ?** | Tu mourras moins bête | Episode 22 | SAISON 1 | ARTE

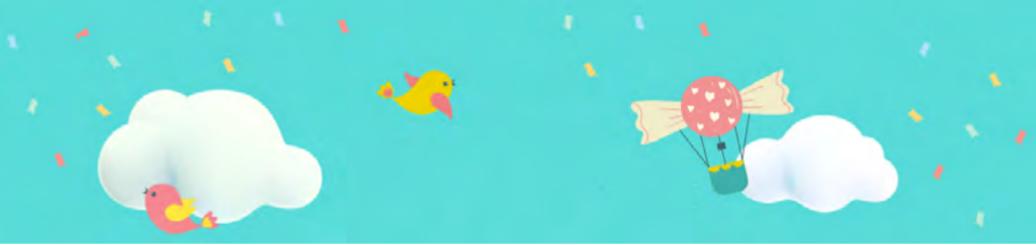


Affalement dans le canapé, débit de parole lent... : pourquoi l'adolescent est-il si mou ? La science a la réponse et le professeur Moustache aussi. Cervelet en retard sur la croissance, lombaires en berne et hormones en vrac, le jeune a des circonstances atténuantes... Une série d'animation "scientifico-trash" à l'humour ravageur, avec la voix de François Morel.

**Abonnez-vous à la chaine Youtube @artetumourrasmoinsbete**



Mets toi dans un endroit calme avec un casque sur les oreilles et clique sur la bougie. Pour avoir des résultats, il est nécessaire de faire une pause tous les jours.



# COMMENT DÉVELOPPER L'ESTIME ET LA CONFIANCE EN SOI ?

## Définition

- Estime : s'aimer soi-même.
- Confiance : croire en ses capacités.

## Exemples

- Estime : se respecter.
- Confiance : oser parler en public.

## Conseil

Chaque soir, écris trois choses que tu as bien faites ou dont tu es fier/fière. Cela renforce ton estime de toi jour après jour.

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



Episode  
#2

« S'aimer soi-même,  
c'est le début  
d'une histoire d'amour  
qui dure toute une vie. »

Oscar Wilde

Quelles sont tes qualités préférées ?..

Comment réagis-tu face aux compliments ? Arrives-tu à les accepter facilement ?

Que pourrais-tu faire pour te sentir plus confiant(e) ?

Quel petit défi pourrais-tu relever pour renforcer ta confiance en toi ?

## Culture Ado

### Et tout le monde s'en fout #11 | L'estime de soi



Sources :

- “L’estime de soi”, Christophe André et François Lelord, Odile Jacob 1999
- Estime de Soi - Session Live de Laura Cherfi
- “Les racines de l’estime de soi: apports de la théorie de l’attachement” N Guédeney - Devenir, 2011

Abonnez-vous à la chaîne Youtube @Ettoutlemondesenfout

## Mes notes



# COMMENT ACCUEILLIR SES ÉMOTIONS ?

## Définition

Les émotions ne sont ni bonnes ni mauvaises, elles nous informent sur nous-mêmes.

## Exemples

- Nommer son émotion : «Je me sens triste.»
- Trouver ce qui la provoque.

## Conseil

Quand une émotion te submerge, imagine que tu es un.e explorateur/exploratrice qui l'observe sans jugement : «Tiens, je ressens de la colère. Pourquoi est-elle là ?»

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



Episode  
#3

« Il est plus facile de dominer une nation que de maîtriser ses émotions. »

Khalil Gibran

Quelles émotions ressens-tu souvent ?  
Pourquoi ?

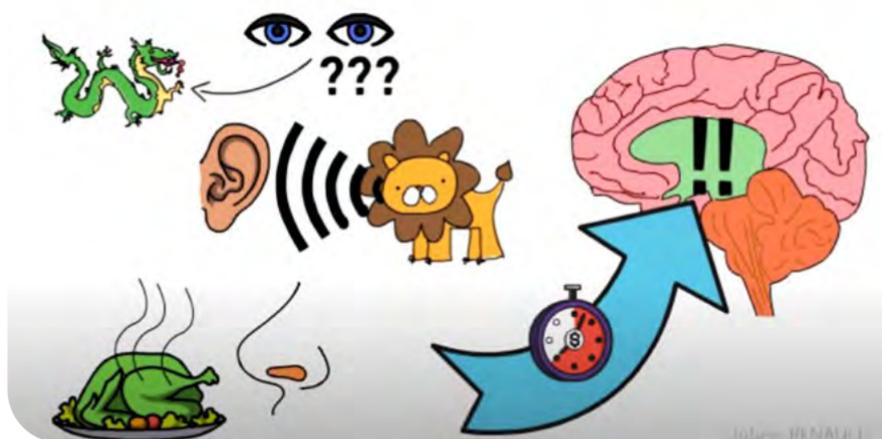
Que fais-tu pour mieux gérer ces  
émotions ?

As-tu une émotion que tu ressens souvent mais que tu as du mal à exprimer ? Pourquoi ?

Quelle est une situation récente où tu aurais aimé mieux gérer tes émotions ? Que pourrais-tu faire différemment la prochaine fois ?

# Culture Ado

Julien RENAULT IFS Centre | Les émotions

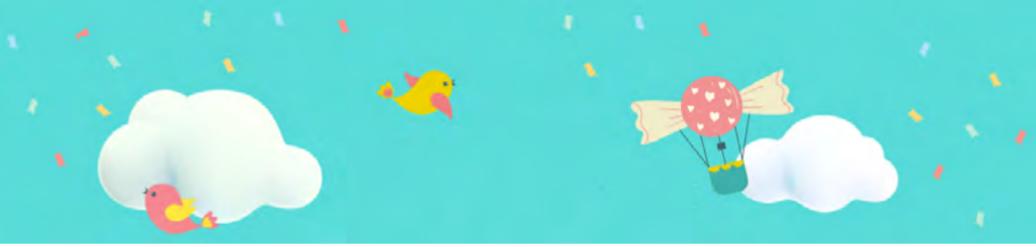


Une vidéo qui explique les émotions à travers cinq lois fondamentales : elles sont des messagers précieux qui véhiculent des informations sur notre état intérieur, elles ne disparaissent pas lorsqu'elles sont refoulées et ont toutes une utilité spécifique. L'objectif est d'apprendre à les accueillir et à les réguler pour mieux comprendre et gérer ses ressentis au quotidien.

[Abonnez-vous à la chaîne Youtube @ifscentre5193](#)

- [Article à lire pour apprendre à mieux gérer ses émotions](#)

## Mes notes



# COMMENT GÉRER SON STRESS ?

## Définition

Le stress est une réaction naturelle face à une pression, mais il peut être géré.

## Exemples

- Prendre 5 minutes pour respirer.
- Écrire ses pensées pour se libérer.

## Conseil

Pratique la règle du 4-7-8 : inspire 4 secondes, retiens ton souffle 7 secondes, et expire 8 secondes. Cela aide à calmer ton esprit rapidement.

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



« Tu ne peux pas empêcher les vagues, mais tu peux apprendre à surfer. »

Jon Kabat-Zinn

Quelles sont les situations qui te stressent le plus souvent ?

Y a-t-il un endroit ou une activité qui t'aide à te détendre quand tu es stressé(e) ?

As-tu déjà réussi à transformer une situation stressante en une expérience positive ? Comment ?

Quelle nouveauté pourrais-tu essayer pour mieux gérer ton stress ?

## Culture Ado

### Neuracamadia | Le stress, c'est si mauvais que ça ?

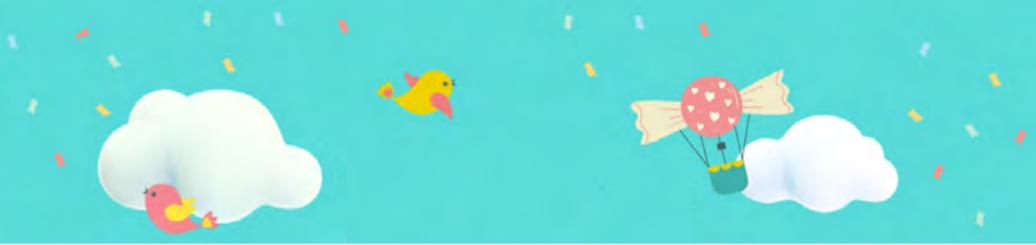


Nous sommes tous confrontés au stress, mais savons-nous vraiment ce que c'est ? Et le stress est-il vraiment négatif ? Bon stress, mauvais stress... Est-ce vraiment la bonne manière d'en parler ? Et que se passe-t-il dans notre corps ? Et qu'en est-il du stress chronique ? Connaissez-vous l'allostase ? Découvrez tout le cheminement et les bases de la biologie du stress, afin que ces termes ne soient plus un mystère pour vous.

[Abonnez-vous à la chaine Youtube @Neuracademia](#)



Mets toi dans un endroit calme avec un casque sur les oreilles et clique sur la cascade. Pour avoir des résultats, il est nécessaire de faire une pause tous les jours.



# COMMENT AMELIORER SON ATTENTION ?

## Définition

L'attention est la capacité à rester concentré(e) sur une tâche.

## Exemples

- Limiter les distractions (téléphone).
- Faire des pauses régulières et bouger !
- Avoir un bon sommeil.

## Conseil

Utilise la technique Pomodoro : concentre-toi 25 minutes sur une tâche, puis fais une pause de 5 minutes. Cela booste ta concentration sans te fatiguer.

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



Episode  
#5

« L'attention est la plus grande des générosités. »

Simone Weil

Quelles sont les situations qui te dé-  
concentrent souvent ?

Quelles sont les distractions qui  
t'empêchent le plus souvent de te  
concentrer ? Comment les limiter ?

Que pourrais-tu changer pour améliorer ton attention ?

As-tu une technique ou une habitude qui t'aide à rester concentré(e) plus longtemps ?

## Culture Ado

Comprendre et entraîner son attention | Jean-Philippe Lachaux & Petit BamBou | FOCUS

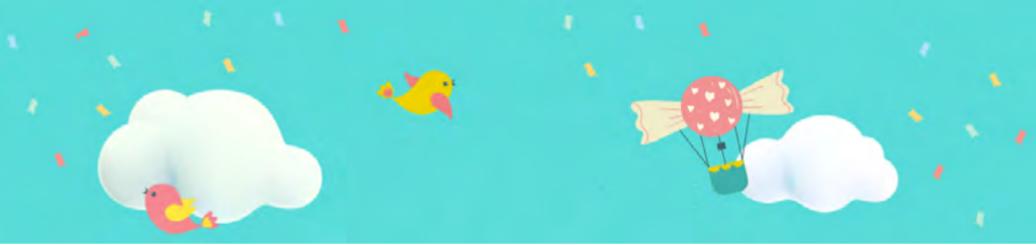


Retrouvez le livre de Jean-Philippe Lachaux «La magie de la concentration» ou son programme « Attention et Concentration » dans l'application Petit BamBou

Petit BamBou, c'est l'application de méditation préférée dans le monde francophone avec plus de 2000 séances de méditation guidée en 6 langues.

[Abonnez-vous à la chaine Youtube @PetitBambou](#)

## Mes notes



# QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE SANCTION ET PUNITION ?

## Définition

- **Punition** : infliger une douleur pour faire regretter.
- **Sanction** : enseigner une conséquence pour apprendre.

## Exemples

- Punir en privant de sortie ou de téléphone
- Sanctionner en demandant de réparer une erreur.

## Conseil

Si tu es sanctionné(e), demande : «Qu'est-ce que je peux faire pour réparer ?» Cela te permettra de transformer une erreur en apprentissage.

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



Episode  
#6

« La punition regarde le passé, la sanction prépare l'avenir. »  
Inconnu

As-tu déjà ressenti une injustice face à une punition ? Pourquoi ?

À ton avis, comment une sanction peut-elle aider à grandir plutôt qu'à simplement punir ?

## Culture Ado

### Les limites à fixer à un ado | Noémie de Saint-Sernin

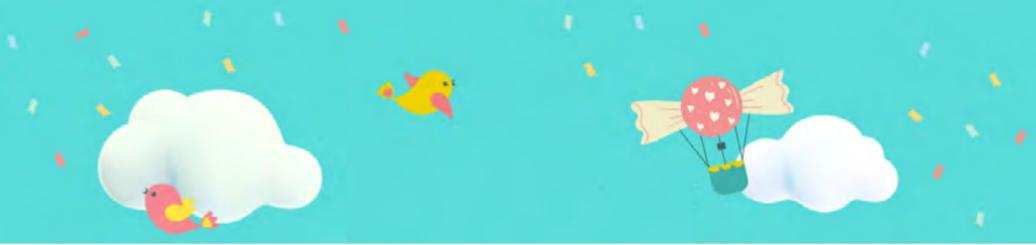


Dans cette vidéo, vous verrez dans les moindres détails quelles limites il faut fixer à un adolescent !

Un adolescent traverse une période de sa vie particulière, dans laquelle il a plutôt tendance à rejeter et outrepasser les limites et les règles. Pourtant, les règles sont essentielles car elles vont structurer votre enfant, lui donner des repères, des bases et des valeurs.

[Abonnez-vous à la chaîne Youtube @NoémiedeSaintSernin](#)

## Mes notes



# QUELLE EST LA DIFFÉRENCE ENTRE L'ÉGALITÉ ET L'ÉQUITÉ

## Définition

- **Égalité** : donner les mêmes choses à tout le monde.
- **Équité** : donner à chacun ce dont il a besoin pour être à égalité.

## Exemple

Une personne handicapée qui reçoit un ascenseur pour accéder à un bâtiment (équité) vs. tous reçoivent un escalier (égalité).

## Conseil

Quand tu vois une situation injuste, pose-toi la question : « De quoi cette personne a-t-elle besoin pour être sur un pied d'égalité avec les autres ? » et agis en conséquence.

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



« L'équité consiste à traiter de manière inégale ce qui est inégal pour rétablir l'égalité. »

Aristote

Donne un exemple d'une situation où l'équité est plus juste que l'égalité.

Si tu ressentais une injustice, comment  
la réglerais-tu ?

## Culture Ado

### Que faire de sa colère et de son sentiment d'injustice ? 5 conseils | Tiffant Buton

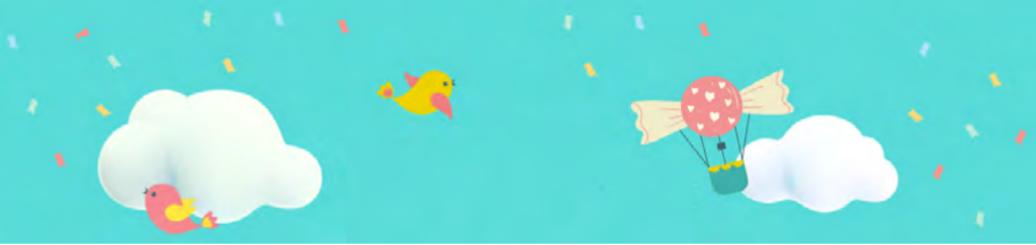


Il y a parfois des choses qui nous tombent dessus et cela nous met en colère et nous trouvons cela injuste. Alors, que faire de sa colère et de son sentiment d'injustice qui nous empêchent de vivre sereinement ?

Voici 5 conseils de Tiffany, coach en bonheur.

[Abonnez-vous à la chaîne Youtube @Dubonheuretdeslivres](#)

## Mes notes



# QUELLES SONT LES VÉRITÉS LES PLUS DIFFICILES À DIRE ?

## Définition

Une vérité difficile est souvent liée à la peur de blesser ou de perdre quelque chose.

## Exemples

- Dire à un ami qu'il a fait une erreur.
- Reconnaître qu'on a soi-même échoué.

## Conseil

Avant de dire une vérité difficile, commence par exprimer ton intention positive, par exemple : «Je te dis ça parce que je tiens à toi.»

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



Episode  
#8

« La vérité peut blesser un instant, mais le mensonge blesse pour toujours. »

Inconnu

Quelle vérité as-tu du mal à dire ?  
Pourquoi ?

Comment te sens-tu quand quelqu'un est honnête avec toi ?

Selon toi, qu'est-ce qui peut aider à dire une vérité difficile sans créer de conflit ?

## Culture Ado

### Vaincre la culpabilité | Damien Maya



La culpabilité cesse lorsque nous comprenons parfaitement les mécanismes qui la produisent ! Elle s'enlace autour de notre cœur comme un Boa. Progressivement elle nous serre, jusqu'à ce que nous ne puissions plus respirer. Peu à peu, notre joie de vivre s'estompe et laisse place à une attitude apathique. Mais pas question de nous laisser faire... Parce qu'avec de l'attention, de l'écoute et de l'entraînement, nous pouvons nous en défaire.

[Abonnez-vous à la chaine Youtube @DamienMaya](#)

## Mes notes



# COMMENT SORTIR D'UN CONFLIT ?

## Définition

Un conflit est une opposition entre deux points de vue. Le résoudre, c'est trouver un terrain d'entente.

## Exemples

- Écouter l'autre sans interrompre.
- Proposer une solution «gagnant-gagnant».

## Conseil

Apprends à dire : «Je comprends ton point de vue.» Même si tu n'es pas d'accord, cela montre que tu respectes l'autre, ce qui apaise souvent les tensions.

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



Episode  
#9

« Il n'y a pas de problème  
si grave qu'un dialogue ne  
puisse résoudre. »

Desmond Tutu

Raconte un conflit que tu as vécu récemment. Comment aurais-tu pu mieux le résoudre ?

Qu'est-ce qui t'aide à rester calme dans ces moments ?

Qu'est-ce qui t'énerve le plus dans un conflit ? Comment pourrais-tu réagir autrement pour éviter que la situation s'envenime ?

## Culture Ado

### Comment sortir des conflits et mieux vivre nos relations ? | Thomas d'Ansembourg



Au cœur de chaque conflit, chaque échange, chaque relation se trouve la nappe phréatique des besoins fondamentaux de l'être humain. C'est ce que nous explique Thomas d'Ansembourg dans cette vidéo.

Extrait du séminaire d'introduction animé par Thomas d'Ansembourg «Les Bases de la Communication Non Violente»

[Abonnez-vous à la chaîne Youtube @endevlppoement](#)



Mets toi dans un endroit calme avec un casque sur les oreilles et clique sur la planète. Pour avoir des résultats, il est nécessaire de faire une pause tous les jours.



# COMMENT NÉGOCIER AVEC SES PARENTS ?

## Définition

Négocier, c'est trouver un compromis gagnant-gagnant entre ce qu'on veut et ce qu'ils veulent.

## Exemple

Proposer une alternative : « Si je fais mes devoirs maintenant, puis-je jouer après ? »

## Conseil

Prépare toujours tes arguments à l'avance et propose une solution qui montre que tu as pris en compte leurs attentes, par exemple :

« Si je range ma chambre, pourrais-je avoir 30 minutes de plus d'écran ? »

Connecte-toi à Internet puis clique ci-dessous pour découvrir la vision des collégiens.



Episode  
#10

« Dans une négociation, chacun doit y gagner quelque chose pour que tout le monde y trouve son compte. »

Inconnu

Quand et quoi as-tu négocié avec tes parents pour la dernière fois ?

Qu'est-ce qui rend une négociation efficace selon toi ?

## Culture Ado

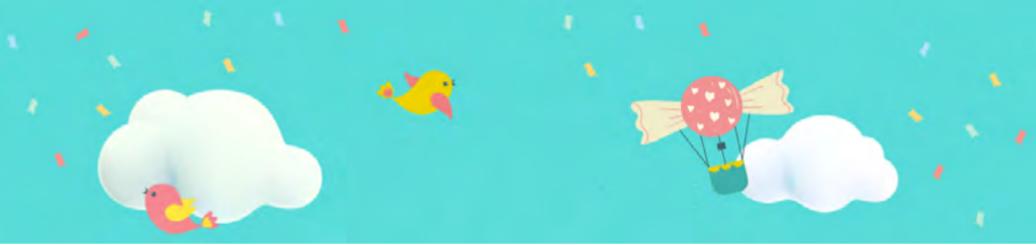
Comment **CONVAINCRE** facilement et obtenir «OUI» comme réponse ? | David Laroche



Souhaitez-vous devenir un meilleur communicant et négociateur plus facilement ? Si c'est le cas, regardez cette vidéo ! Vous découvrirez l'importance de faire preuve d'empathie et de voir la situation en fonction de l'intérêt de votre interlocuteur. Partagez la vidéo à vos amis pour les aider à se créer la vie qui les inspire

[Abonnez-vous à la chaine Youtube @david-laroche](#)

## Mes notes



# LECTURES

## 1. **Le Petit Prince** d'Antoine de Saint-Exupéry

Un classique intemporel qui explore la complexité des relations humaines, la valeur des émotions, et l'importance de voir avec le cœur.

## 2. **Wonder** de R.J. Palacio

Un récit touchant sur la différence et l'acceptation de soi, racontant l'histoire d'un garçon né avec une malformation faciale qui apprend à affronter le regard des autres.

## 3. **Ceux qui nous séparent** de Simon Stranger

Un roman captivant sur les choix, les erreurs, et l'apprentissage, qui pousse les jeunes à réfléchir sur leurs décisions et leurs conséquences.

## 4. **30 jours pour trouver ma voie et mes rêves** de Isabelle Servant

30 clés qui combinent lectures et exercices d'introspection pour aider chacun à se voir positivement, prendre conscience de son potentiel, clarifier ses envies, se responsabiliser et oser passer à l'action pour vivre ce qui lui tient à cœur.

## 5. **L'Orientation Intra-Personnelle** d'Alexandre Baé

Et si trouver sa voie ne passait pas par un métier, mais par une meilleure connaissance de soi ? Ce livre propose une approche révolutionnaire pour transformer l'orientation en une aventure personnelle et épanouissante, plutôt qu'en une contrainte subie



# REMERCIEMENTS

aux collégiens du Beffroi de Billom  
pour leur participation  
enthousiaste et authentique :

Michaëla BLATEYRON

Hinata BOUSARD

Ashley BROCARD

Alicia CIRILLO

Marin GRANET

Léo MICOL

Lina PARRON

Corentin PORTRAT COTE

Arwen BERTON

Evan DA SILVA

Cyrielle DESFORGES

Ashley FERRER

Chloé LABONNE

Julie MACALUSO

Lily-Rose MORERA

Zélie PETITCOLIN

Doriane VERDIER



Découvrez un compagnon unique pour réfléchir, comprendre et grandir.

Ce livret ludique et interactif explore 10 concepts essentiels pour mieux se connaître, gérer ses émotions et renforcer ses relations. Avec des vidéos inspirantes, des espaces de réflexion, des techniques de sophrologie, il guide chaque personne sur le chemin de la confiance et de l'épanouissement.