

Changer et Grandir de Always

Se sentir bien

Chaque personne se développe physiquement et émotionnellement à son propre rythme. Cette période où l'on devient une personne plus responsable, sachant ce qui lui plaît et lui déplaît, est excitante.

Mais, elle peut aussi causer de la confusion. Alors que tes amis font face à des changements semblables, tes parents ou tuteurs et les membres de ta famille peuvent ne pas bien comprendre ce que tu ressens.

La chose importante à te rappeler c'est que chaque personne est différente. En effet, chaque personne possède ses propres idées, opinions et ambitions et, même s'il est important d'écouter et d'essayer de comprendre les gens qui t'entourent, tu dois toujours faire les choix qui te semblent bons pour toi.

Personne ne s'attend à passer de l'adolescence à l'âge adulte sans difficulté. Cette transition implique bien des changements, mais te permet de commencer à définir qui tu es et ce que tu veux dans la vie.

Activités

1. Dans le tableau ci-dessous, fais une liste de tous les avantages d'être un adulte.

| Avantages d'être un adulte |
|------------------------------------------|
| |

2. En quoi le fait de devenir un adulte est-il excitant et inquiétant pour toi?

3. Comment penses-tu profiter au maximum des avantages?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR



Changer et Grandir de Always

Se sentir bien (suite)

4. Lis les commentaires suivants :

- « Maintenant que je suis un adolescent, j'ai l'impression que je peux être responsable de ma vie et de mes actions. Mais je finis par me disputer avec mes parents; ils me traitent comme si j'étais encore un enfant. Ça me frustre vraiment. Pourquoi ne comprennent-ils pas que j'ai grandi? »
- « Mes parents continuent de me dire que je suis d'humeur changeante. C'est vrai. Je me sens parfois vraiment déprimé et irritable, mais je redeviens de bonne humeur et emballé par la suite. À quel moment les sautes d'humeur se dissiperont-elles? »
- « J'ai un bon groupe d'amis. Je peux parler avec mes amis quand je ne peux le faire avec mes parents. Mais, ils font parfois des choses avec lesquelles je ne me sens pas bien. J'ai mes propres opinions et je ne veux pas faire des choses seulement parce que mes amis me le demandent. Je ne veux pas non plus me retrouver seul. Mes parents me disent que je vais me faire d'autres amis, mais je suis gêné et je trouve ça difficile de rencontrer de nouvelles personnes. »
- « Je ne sais pas vraiment qui je suis. Parfois, je me sens très seul, je ne sais pas où je vais ni ce que je veux. Tout le monde me dit que ça passera, mais je n'en suis pas si certain. J'aimerais pouvoir en parler avec mes amis, mais ils semblent tous si occupés. »

a. Lesquelles des préoccupations ci-dessus sont les plus importantes?

b. Que conseillerais-tu à ces personnes?

c. Y a-t-il des sujets non abordés ci-dessus qui te préoccupent?

PRÉSENTÉ
PAR



CONTENU ÉDUCATIF
APPROUVÉ ET
PROMU PAR

