

CE QUE JE VEUX DEVENIR...

quand je serai
plus grand ou plus
grande

Sa mwen lé an lavi-a



Mon CARNET DE BORD

2025

Enfants
& Ados

NOM et Prénom

.....

Décembre 2024

Ce carnet de bord « Vers ce que je veux devenir »
t'est offert
par l'association **STAND UP 972**

Il a été conçu et mis en page par
Miguelle HILAIRE,
Présidente fondatrice de **STAND UP 972**
et Coache Coache professionnelle certifiée
par le Centre International du Coach.

Avec le regard critique de :

- Kio VICKY, Secrétaire Générale de **STAND UP 972**
et Professionnelle du « Prendre soin »
- Nicole HARDY-DESSOURCES, Professeure des écoles
et Directrice
- Stéphanie R, Professeure des écoles
- Cindy CHERY, Coache, Consultante
- Hélène MARIE-NELY, Maman, Grand-maman
et éducatrice sportive pour les jeunes
- Laure-Anaïs LIMERY, Maman et éducatrice sportive
- Marietta MARAN, Maman et accompagnatrice d'enfants
- Logan, Enfant – Naëlys, Enfant - Nollan, Ado
Adeline, Jeune adulte - Emmanuel, Jeune adulte

© Copyright – 2024 – Miguelle HILAIRE





Ce que je veux DEVENIR
quand je serai plus grand ou plus grande
Sa mwen lé an lavi-a

Mon CARNET DE BORD
Outil de développement pour enfants
offert par STAND UP 972

Téléchargeable sur le site
WWW.STANDUP972.COM

Ce carnet de bord proposé
sous le format numérique, est à imprimer.

Un CARNET DE BORD pour ADULTES
est aussi proposé.





Une vie réussie
est un rêve
d'enfant réalisé.





SOMMAIRE

- 05 ▪ L'ASSOCIATION STAND UP 972
- 06 ▪ LE MOT DE LA PRÉSIDENTE pour moi
- 07 ▪ LE MOT DE LA SECRÉTAIRE GÉNÉRALE pour moi
- 08 ▪ MON ANNÉE 2024
- 09 ▪ JE DIS MERCI POUR 2024
- 11 ▪ QUI « JE SUIS »
- 13 ▪ CE QUE JE DÉCIDE DE NE PAS OU PLUS FAIRE
- 15 ▪ QUAND JE SERAI PLUS GRAND
OU PLUS GRANDE, JE SERAI ...
- 17 ▪ QUAND JE SERAI PLUS GRAND OU GRANDE EN IMAGES
- 20 ▪ POUR ÊTRE CONTENT OU CONTENTE DE MOI
EN FIN D'ANNÉE 2025
- 21 ▪ JE M'ENGAGE
- 22 ▪ CE QUI ME REND HEUREUX OU HEUREUSE
- 23 ▪ MES VOÛX 2025
- 24 ▪ TON AVIS NOUS INTÉRESSE
- 25 ▪ MES NOTES



ACTEUR D'UN MIEUX-ÊTRE EN MARTINIQUE



STAND UP 972 est une **ASSOCIATION de type Loi 1901** à but non lucratif, apolitique et areligieuse, créée en avril 2018 **AVEC ...**

... UN OBJET

La mise en œuvre d'actions visant le MIEUX-ÊTRE des Martiniquais ainsi que la VALORISATION des individus et du territoire Martinique.

... UN FIL DIRECTEUR

Des actions en adéquation avec les réflexions et propositions émises par les Martiniquaises et Martiniquais, dans le cadre de la consultation « SI TOI CITOYEN – Regards sur la responsabilité et la participation citoyennes en Martinique », initiée et réalisée par notre association. Ces contributions sont consignées dans le recueil « QUE VEULENT LES MARTINIQUAIS ? » disponible sur notre site internet et en librairie.

... DES MOYENS

Des contributions citoyennes seront les bienvenues pour nous permettre de disposer de moyens financiers et matériels indispensables à la concrétisation de nos projets pour la Martinique.

... UNE AMBITION

La sensibilisation des uns et des autres sur l'importance de l'engagement et de la participation individuelle et collective, dans une dynamique positive et constructive ; avec pour objectif le mieux-être des Martiniquaises et Martiniquais et le mieux-vivre en Martinique.

... UN MOTEUR

La volonté d'une équipe de bénévoles dynamiques et engagés oeuvrant dans le respect des valeurs que nous portons.

... DES VALEURS

La liberté, la solidarité, la recherche de l'excellence, la responsabilité citoyenne et l'humanisme.

CHAK MOUN PÉ FÈ TAY,
POU AN MATINIK PLI FÔ, PLI BEL !
ICH MATINIK, SÉ WOU, SÉ MWEN, SÉ NOU

Maison des Associations - Avenue Georges Gratiant
97232 LE LAMENTIN
Tél. : 0696 003 603
Mail : asso.standup972@gmail.com

 Stand Up 972 Officiel





Le MOT de la Présidente de STAND UP 972 pour toi



Au nom des membres de l'association STAND UP 972, je te remercie d'utiliser ce Carnet de bord que nous avons réalisé pour toi et les autres enfants et ados de Martinique.

Vous êtes les adultes de demain et la Martinique a besoin que vous soyez épanouis, équilibrés avec de beaux objectifs pour vous et pour la société.

As-tu déjà entendu parler du coaching ?

C'est une méthode qui permet d'accompagner des personnes dans l'accomplissement et la réussite de leurs projets.

Le coach les aide à mieux connaître et développer leurs potentiels. Il les aide aussi à programmer des actions pour qu'ils puissent atteindre leurs objectifs. Les objectifs sont les choses que tu veux accomplir dans la vie.

C'est exactement **ce que ce carnet te propose : t'aider à imaginer ton avenir, à décider de ce qu'il est important de faire année après année pour réaliser la vie de tes rêves.**

Parfois, cela demandera de faire des efforts mais tu es capable de surmonter les obstacles et d'aller au bout de tes ambitions. N'est-ce pas ?
Aie confiance en toi ! Tu peux y arriver !

Avec ce carnet, tu deviendras ton propre coach.

Tu apprendras à te fixer des objectifs et à faire des choix pour avancer dans la direction que tu as choisie.

Cela te tente ?

Tu choisis un endroit et un moment où tu pourras être tranquille pour réfléchir ; à la maison ou à l'extérieur. Tu pourras aussi si tu le veux, choisir un adulte de confiance pour t'accompagner dans ce beau voyage. Mais ce que tu écriras peut rester secret. C'est ton Carnet. C'est toi qui décides.

Je te souhaite de réaliser tes rêves et d'être une personne épanouie.

Bonne année à toi !

Miguëlle HILAIRE





Le MOT de la Secrétaire Générale de STAND UP 972 pour toi Klo VICKY



Inter-agir avec notre corps et intégrer les multiples dimensions de notre être sollicite d'apprendre à se connaître. Être enfant né de tels parents, dans telle famille, à tel endroit et de telle culture constitue notre histoire «UNIQUE».

C'est pourquoi, **développer MON potentiel est une recette que seule « MOI » peut composer.**

Apprendre à prendre du recul, analyser, repérer mes blocages, développer ma connaissance, vont m'aider à me positionner et devenir pleinement acteur de ma vie.

Ce support de développement personnel constitue la base d'un démarrage serein et contribue à te donner un petit guide de fonctionnement de « ton corps spirituel ».

En fait, comment ça marche ?

**Bonne et Lumineuse
Année à toi !**



MON ANNEE 2024

 *Les bons moments sont à savourer*

L'année 2024 s'achève. Il y a des moments et des choses qui t'ont apporté la joie et d'autres pas.

QU'EST-CE QUE J'AI AIME EN 2024 ?

J'écris ici les petites et grandes choses qui m'ont fait plaisir

.....

.....

.....

.....

.....



Tu peux écrire ici ou parler de ce qui ne t'a pas fait plaisir ou t'a rendu triste. Ainsi, tu ne le garderas pas dans ton p'tit cœur. Tu vas le rendre plus léger et plus joyeux. Si tu as envie de pleurer. Tu peux et c'est normal. C'est tout simplement humain. Les adultes aussi ont le droit de pleurer. C'est cool non ?

QU'EST-CE QUE JE N'AI PAS AIME EN 2024 ?

J'écris ici les petites et grandes choses qui ne m'ont pas fait plaisir.

.....

.....

.....

.....



JE DIS MERCI POUR 2024

 *MERCI est un mot magique*

MERCI est un mot magique.

Tout comme le PARDON, il fait du bien quand on le dit et quand on le reçoit. Pas vrai ? As-tu déjà fait l'expérience ? As-tu déjà ressenti ce bonheur ?

Tu peux dire Merci à quelqu'un mais tu peux simplement dire Merci pour les belles choses de ta vie : être en vie, avoir la santé, manger à ta faim, avoir un toit, avoir une famille et des amis, ...

Ce sentiment qui s'appelle la GRATITUDE ou la reconnaissance est important dans la vie.

Prends un moment pour penser à tout ce pour quoi tu veux dire MERCI cette année. Peut-être à quelqu'un, ou peut-être juste à la vie.

J'écris ici pour quoi et à qui j'ai envie de dire MERCI :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



La date :

Ma signature

Mon prénom :





Je suis
mon meilleur ami !



QUI « JE SUIS » ?



*Je suis une personne
unique et extraordinaire*

Tu es une personne extraordinaire. Le sais-tu ?
C'est important de connaître ta valeur et savoir ce qui fait de toi une
personne unique.

Tu peux noter déjà ce que tu sais de toi. Ensuite, tu peux interroger la
famille et les amis qui t'en diront peut-être un peu plus sur toi. Attends-
toi à être surpris(e) par toutes les belles choses qu'ils voient en toi.

Je note les qualités que je me connais et que les autres me reconnaissent.

Par exemple : je suis joyeux(e), serviable, polie, solidaire, ...

.....

.....

.....

.....

.....



Je note les talents que je me connais et que les autres me reconnaissent.

Par exemple : je sais bien dessiner ou jouer au football, cuisiner, danser,
chanter, jouer la comédie, calculer facilement et rapidement, ...

.....

.....

.....

.....





QUI « JE SUIS » ?

*Jour après jour, je progresse.
Je fais de mon mieux.*

Dans la vie, il y a des choses qui ne sont pas toujours plaisantes à faire ou vivre. Je les note ici et j'imagine ce que je pourrais faire pour que ce soit autrement.

Y a-t-il des choses que tu trouves difficiles ? (À la maison, à l'école, avec les amis, ...)

.....
.....
.....
.....

Y a-t-il des choses que tu n'aimes pas faire ou vivre ? (À la maison, à l'école, avec les amis, ...)



.....
.....
.....
.....

Que peux-tu imaginer pour que ces choses deviennent plus faciles et agréables à faire ou vivre ?

.....
.....
.....



CE QUE JE NE VEUX PAS OU PLUS FAIRE

 *Le meilleur moyen de réussir est d'essayer*

Parfois, nous faisons ou disons des choses pas correctes. C'est vrai pour toi mais aussi pour nous les adultes.

Et puis, nous n'en sommes pas fiers ou nous regrettons. C'est bien de reconnaître nos erreurs. Nous pouvons simplement demander pardon et essayer de ne pas recommencer. Ainsi, le monde sera meilleur. Qu'est-ce que tu en penses ?

J'écris ici ce que je fais à la maison, à l'école et ailleurs qui selon moi, n'est pas correct.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Est-ce-que tu veux arrêter de le faire ?

J'écris ici :
OUI ,JE VEUX
ou NON, JE NE PEUX PAS
ou NON, JE NE VEUX PAS

.....





Rêve grand
et tu auras
une grande vie.



QUAND JE SERAI PLUS GRAND ou GRANDE, JE SERAI ...

 *Tout est possible si tu y crois
N'oublie jamais que tu es plus fort que tu ne le penses*

As-tu déjà imaginé la femme ou l'homme extraordinaire que tu deviendras en grandissant ? Peut-être as-tu une personne que tu admires et qui t'inspire ?

Ose rêver grand. Imagine la vie de tes rêves et crois que c'est possible à réaliser. Tu as en toi de nombreuses Capacités. Il suffit de les découvrir et de les développer avec courage et persévérance.

Il n'y a pas de baguette magique pour y arriver, mais avec de la volonté, tout devient possible.

J'écris qui je veux être, ce que je veux faire et ce que je veux avoir quand je serai plus grand ou grande



Quel métier veux-tu exercer ?

Tous les métiers sont utiles à la société. Il faut juste aimer le métier que tu choisis et bien le faire pour être heureux. Peut-être as-tu plusieurs métiers en tête. C'est bien. Tu peux les écrire. Tu auras le temps de choisir.

.....

.....

.....

.....



QUAND JE SERAI PLUS GRAND ou GRANDE, JE SERAI ...

Quelles activités et quels loisirs veux-tu avoir ?



.....

.....

.....

.....

.....

Qu'est-ce-que tu veux pouvoir acheter ?

.....

.....

.....

.....

Quoi d'autre ?

Comment j'imagine ma vie personnelle ?

Je veux être célibataire, me marier, avoir des enfants, avoir des amis, ...

.....

.....

.....

.....



QUAND JE SERAI GRAND ou GRANDE EN IMAGES



*Avance avec confiance
dans la direction de tes rêves*

Ici, je dessine, colorie et écris des mots pour illustrer ma vie
quand je serai grand ou grande. Fais-toi plaisir !!!



QUAND JE SERAI GRAND ou GRANDE EN IMAGES

Ici, je dessine, colorie et écris des mots pour illustrer ma vie
quand je serai grand ou grande. Fais-toi plaisir !!!





Oui, je peux
et je le ferai !



CE QUE JE VEUX FAIRE POUR ETRE CONTENT OU CONTENTE DE MOI EN FIN D'ANNEE 2025



Si tu y crois, tu y arriveras.



Tout ne dépend pas de moi. Mais qu'est-ce-que moi, je peux faire pour passer une bonne année ?

J'écris ici ce que je peux faire à la maison, à l'école et ailleurs pour être content ou contente de mon année 2025.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ENGAGEMENT

MOI,

Prénom et NOM

.....

JE CROIS

que mon année 2025 sera

.....

JE ME SOUHAITE

.....

JE M'ENGAGE

à faire ce qu'il faut pour avoir une belle année 2025.

Date :

Signature



QU'EST-CE QUI ME REND HEUREUX ou HEUREUSE ?



Etre enfant c'est découvrir chaque jour de nouvelles choses

Il y a des moments où tu es très heureux ou très heureuse.

Par exemple, quand tu reçois un beau cadeau.

Mais parfois une simple chose peut apporter de la joie dans ton coeur.

Pas vrai ?

Cela peut être jouer avec les copines et copains, manger le gâteau de Mamie, aller à la pêche, ...

Une grande joie ou une petite joie. Tout simplement de la joie

J'écris ici ce qui met de la joie dans mon cœur.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





MES VOEUX



C'est bien d'être heureux et de passer une bonne année. C'est encore mieux quand les gens autour de nous sont heureux aussi. Pas vrai ?

J'écris ici ce que je souhaite à mes parents et aux autres adultes, pour cette année 2025

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'écris ici ce que je souhaite aux enfants de ma famille, de mon école et aux autres enfants, pour cette année 2025

.....

.....

.....

.....

.....



TON AVIS NOUS INTÉRESSE

As-tu apprécié de réfléchir et imaginer ton avenir à l'aide de ton Carnet de bord ?

Que voudrais-tu partager avec nous ?

Tu peux demander à un adulte de t'aider à nous le faire savoir.
Nous publierons ton mot pour que d'autres enfants aient envie de faire comme toi.

Nous te disons **MERCI** et te souhaitons tout plein de petits et grands bonheurs.

Prends bien soin de toi.

L'équipe de STAND UP 972

Mon MOT pour STAND UP 972

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ton prénom (et ton nom si tu le souhaites)

..... Date :





Je suis le maître
de mon destin !



Sa mwen lé an lavi-a
CE QUE JE VEUX DEVENIR...

Chak moun pé fè tay
pou an Matinik pli fô, pli bel.
Ich Matinik
sé wou, sé mwen, sé nou !



STAND UP 972



STAND UP 972



STAND UP 972 OFFICIEL



CHAINED WHATSAPP

ASSO.STANDUP972@GMAIL.COM
0696 003 603

Décembre 2024

WWW.STANDUP972.COM