



CE QUE JE VEUX DEVENIR...
quand je serai plus grand ou plus grande
Sa mwen lé an laVi-a

Mon
CARNET DE BORD
2026

Enfants
& Pré Ados

NOM et Prénom

.....



Décembre 2025

WWW.STANDUP972.COM

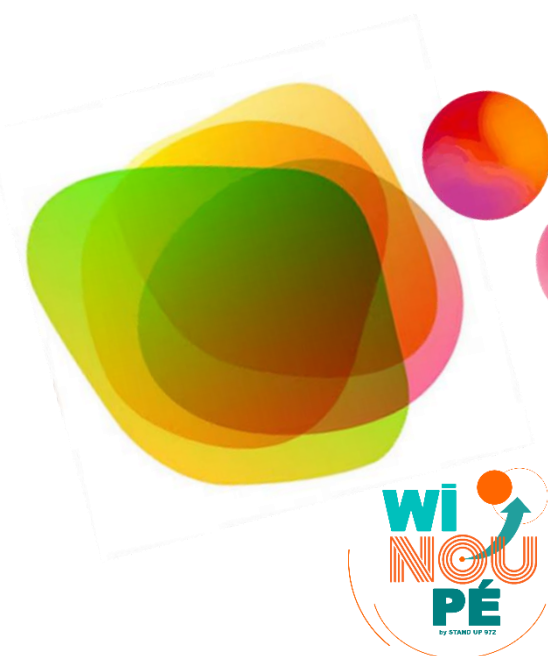
**Ce carnet de bord « Vers ce que je veux devenir »
t'est offert
par l'association STAND UP 972**

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

Avec le regard critique de :

- Claudine CATHERINE, 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 – 2025 – Miguelle HILAIRE





Ce que je veux DEVENIR
quand je serai plus grand ou plus grande
Sa mwen lé an la vi-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 ▪ WINOUPÉ
- 08 ▪ MON ANNÉE 2025
- 09 ▪ JE DIS MERCI POUR 2025
- 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 2026
- 21 ▪ JE M'ENGAGE
- 22 ▪ CE QUI ME REND HEUREUX OU HEUREUSE
- 23 ▪ MES VŒUX 2026
- 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



Bienvenue
dans ton Carnet de bord STAND UP 972 !

Ce carnet est le tien. Il a été créé pour
t'aider à mieux te connaître, à croire en toi et
à avancer vers tes rêves.

Tu es en train de grandir, d'apprendre et de
construire ton avenir.

La Martinique compte sur des enfants
confiants, curieux et prêts à relever des
défis. Et bonne nouvelle : tu en fais partie !

Ici, tu vas découvrir le coaching.

Le coaching, c'est apprendre à transformer ses idées en projets et ses
projets en actions.

C'est aussi comprendre ce qui est important pour toi et trouver ton
propre chemin.

Avec ce carnet, tu deviens le coach de ta vie.

Tu réfléchis, tu choisis, tu avances. À ton rythme.

Installe-toi dans un endroit calme, seul(e) ou avec un adulte de
confiance.

Ce que tu écriras ici t'appartient : c'est ton espace, ton secret, ton
aventure.

Alors, prêt(e) à te lancer ?

Crois en toi, ose rêver et avance avec confiance !

Oui, tu peux ! Wi, nou pé !

Bonne année à toi !

Miguelle HILAIRE





WI, NOU PÉ !
OUI, NOUS POUVONS !
YES, WE CAN !

Seul et aussi avec les autres
POU AN MATINIK PLI FÔ, PLI BEL !



MON ANNEE 2025



Les bons moments sont à savourer

L'année 2025 s'achève.

Il y a des moments et des choses qui t'ont apporté la joie et d'autres pas.

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 AIMÉ EN 2025 ?

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

.....

.....

.....

.....



QU'EST-CE QUE J'AI AIMÉ EN 2025 ?

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

.....

.....

.....

.....

.....



JE DIS MERCI POUR 2025



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 :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

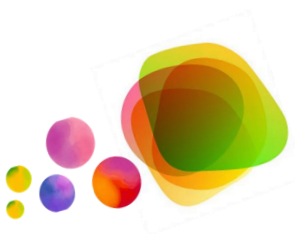
.....



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(se), serviable, poli(e), 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, ...

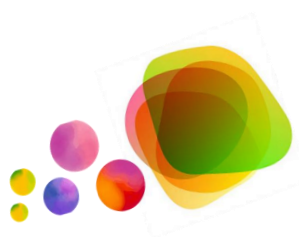
.....

.....

.....

.....

.....



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 JE NE PEUX PAS

ou 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

CONFIANCE

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, ...

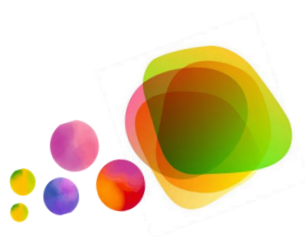
.....

.....

.....

.....

.....



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 2026



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 2026.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ENGAGEMENT

MOI,

Prénom et NOM

.....

JE CROIS

que mon année 2026 sera

.....

JE ME SOUHAITE

.....

.....

.....

JE M'ENGAGE

à faire ce qu'il faut pour avoir une belle année 2026.

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 cœur.

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.

.

.....

.....

.....

.....

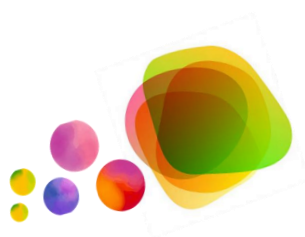
.....

.....

.....

.....

.....



MES VŒUX



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 2026

.....

.....

.....

.....

.....

.....

J'écris ici ce que je souhaite aux enfants de ma famille, de mon école et aux autres enfants, pour cette année 2026

.....

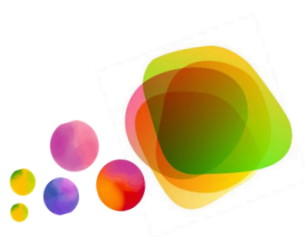
.....

.....

.....

.....

.....



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

.....

.....

.....

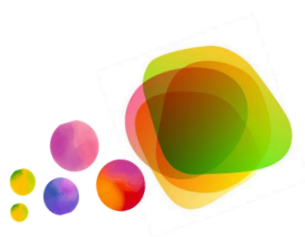
.....

.....

.....

Ton prénom (et ton nom si tu le souhaites)

..... Date :





MES NOTES

Je suis libre d'écrire ce que je veux ici



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





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



CHAINE WHATSAPP

ASSO.STANDUP972@GMAIL.COM
0696 003 603

Décembre 2025

WWW.STANDUP972.COM