

Défis Adolescents

" Je sors de ma zone de confort"

Pourquoi ces défis ?

Ces défis ont été spécialement pensés pour les pré-adolescents et adolescents afin de leur permettre de sortir de leur zone de confort et ainsi [gagner en confiance en eux](#). Ces défis vont leur permettre d'explorer des domaines permettant [d'améliorer leur organisation, gestion des émotions, leur empathie, découvrir la bienveillance, être intègre, tenir leurs résolutions et j'en passe](#).

C'est tout un état d'esprit qui se cache derrière ces défis.

Comment y jouer ?

C'est simple : imprimez ces cartes et découpez-les (vous pouvez même les plastifier pour qu'elles durent dans le temps). Mettez-les dans le contenant de votre choix (boîte, corbeille, sac...).

L'adolescent peut y jouer seul(e) ou bien vous pouvez le faire en famille. C'est beaucoup plus rigolo et cela encouragera l'ado si un membre de sa famille le fait avec lui. D'autre part, cela permettra ensuite un partage d'expériences et donc un échange. Inutile de vous dire que ces challenges peuvent être tout aussi profitables à l'ado qu'à l'adulte !

L'idée est de piocher une carte par jour pendant au moins un mois et de réaliser le défi noté. Le défi peut parfois être fait de suite, parfois il demandera plusieurs jours. Pour ne pas oublier le défi (surtout ceux qui peuvent demander plusieurs jours selon les opportunités), vous pouvez le mettre sur le frigo ou dans un endroit visible. Vous pouvez aussi définir un temps pour réaliser certains défis, piocher deux cartes en même temps si un défi s'avère plus long à mettre en place, vous donner un challenge de tant de défis par semaine...

[Laissez libre cours à votre imagination et amusez-vous !!](#) Tout est possible et vous trouverez votre organisation. Cela peut être une carte piochée au diner ou bien dans la voiture en allant au collège / lycée le matin.

[L'important est d'en discuter](#), d'échanger avec votre ado et de l'accompagner dans cette démarche [avec bienveillance](#). Certains défis le feront vraiment sortir de sa zone de confort et peuvent être angoissants, certains peuvent être remis à plus tard si c'est trop tôt mais quelle fierté lorsqu'il / elle les aura relevés !! Certes, c'est un jeu, mais c'est aussi un [véritable outil de développement personnel pour apprendre à se connaître, gagner en confiance et dépasser ses limites...](#)

Sources

Ces défis sont tirés de mon imagination mais aussi d'un article de Hanine Mhannd, Fondateur de Goodbye Comfort Zone et du livre de Sean Covey "Les 7 habitudes des ados bien dans leur peau" aux ed. FranklinCovey.

J'espère qu'ils vous plairont et vous permettront de passer de bons moments en famille.

[Avec toute mon affection.](#)

Noëlle Peléton

**Aujourd'hui,
je sors de ma
zone de
confort !**

MES PETITS DEFIS

Prends une tâche que tu dois faire aujourd'hui (laver le linge, faire tel devoir, ranger ta chambre...). Décide de l'heure pour la faire. Maintenant tiens parole et passe à l'acte.

A un moment de ta journée, fais quelque chose d'anonyme.

Ex : Ecris un mot de remerciement, sors les poubelles ou fais le lit de quelqu'un.

Identifie le don que tu aimerais développer cette année et mets-le par écrit. Détermine les différentes étapes que tu dois franchir pour réussir.

Essaie de passer une journée entière sans te dénigrer. Chaque fois que tu te surprendras à te rabaisser, aie trois pensées positives à ton sujet.

Mets de la musique et danse.

Lève-toi - là, tout de suite - et fais le tour du pâté de maison d'un pas énergique.

MES PETITS DEFIS

Regarde-toi
dans le miroir
et dis-toi
"je t'aime"

Fais une chose
nouvelle
aujourd'hui

Aide quelqu'un
/ rends un
service

La prochaine fois
que tu te
regarderas dans
la glace, fais un
commentaire
positif sur toi

Aujourd'hui,
intéresse-toi au
point de vue d'un
autre. Sors un
truc du genre :
"hé, pas idiot ça!"

Aujourd'hui, en
participant aux
taches de la
maison, mets le
turbo et fais-en plus
que ce qu'on te
demande.

MES PETITS DEFIS

Dès que possible, trouve un endroit calme où tu pourras t'isoler. Et réfléchis à ce qui compte le plus pour toi.

Ecoute attentivement les paroles des chansons que tu écoutes le plus souvent. Demande-toi si elles sont en accord avec les principes auxquels tu crois.

Pense à une étiquette qu'on te pose ou que tu te mets parfois (ex: je suis timide ou maladroit) et fais quelque chose aujourd'hui qui soit en totale contradiction avec cette étiquette.

Pense à quelqu'un qui a eu une réaction étrange dernièrement avec toi. Essaie de comprendre pourquoi.

Lève-toi trois jours d'affilé à l'heure que tu t'es fixée.

Identifie une étiquette négative qu'on a pu te donner. Trouve 2 ou 3 choses que tu pourrais faire pour changer ça.

MES PETITS DEFIS

Pense à un domaine de ta vie où tu éprouves un sentiment d'infériorité. Inspire profondément et dis toi : "Allez, ce n'est pas la fin du monde" (et je peux encore progresser)

Pendant une journée complète, essaie de ni exagérer, ni embellir. Juste une journée !

La prochaine fois que tes parents te demanderont des détails sur ce que tu fais (ou as fait), ne les induis pas en erreur ou ne cache pas la réalité.

Regarde autour de toi et vois ce que tu pourrais faire pour te rendre utile.

Dresse la liste des dons que tu admires le plus chez d'autres.

La prochaine fois qu'on t'adressera un geste obscène, réponds avec le V du signe de la paix.

MES PETITS DEFIS

Ecris sur un post-it :
"pas question de laisser
(prénom de celui qui t'a
blessé) décider de mon
humeur à ma place!"

Colle-le à un endroit
visible par toi et lis-le
régulièrement.

A la prochaine fête, ne
reste pas assis(e) dans
un coin, crée l'occasion
toi-même. Lève toi et va
te présenter à
quelqu'un que tu ne
connais pas.

La prochaine fois
que tu te disputeras
avec un de tes
parents ou ami(e),
présente tes excuses
en premier.

Identifie une chose
que tu rumines et
sur laquelle tu ne
peux pas agir.
Décide de la laisser
tomber tout de suite.

Appuie sur le
bouton "pause"
avant de réagir
quand on te
bouscule, te parle
mal ou autre.

Ecris tes objectifs
noir sur blanc.
Souviens-toi : un
objectif qu'on n'a
pas couché sur le
papier reste un
simple voeu.

MES PETITS DEFIS

Détermine les trois compétences les plus importantes à acquérir pour réussir dans ta future carrière. Ecris -les.

Va voir un conseiller d'orientation ou quelqu'un qui peut t'aider dans ton orientation et envisage différentes options possibles.

Fixe-toi comme objectif de te servir d'un agenda pendant un mois pour planifier tes tâches (organise ta vie). Tiens-toi à cette résolution.

Réfléchis à une chose que tu n'arrêtes pas de remettre au lendemain. Planifie-la, bloque un créneau et fais la.

Identifie les activités qui te font perdre du temps sur ce qui devrait être plus important dans ta vie. Prends conscience...

Es-tu quelqu'un qui dit Amen à tout et tout le monde? Si l'occasion s'y prête, aie le courage de dire non aujourd'hui.

MES PETITS DEFIS

Identifie une peur qui t'empêche d'avancer et de réaliser un souhait. Là, tout de suite, décide de braver cette peur.

Tu as un contrôle la semaine prochaine? N'attends pas la dernière minute. Etudie un peu chaque jour.

Identifie la personne ou le groupe qui exerce la plus grosse influence sur toi. Pose-toi la question : est-ce que je fais ce que je choisis de faire? Ou ce qu'eux ont décidé pour moi?

La prochaine fois que tu sortiras, donne à ta mère ou ton père l'heure à laquelle tu seras de retour et tiens parole.

Cette semaine, achète un sandwich à une personne sans abri.

Ecris un petit mot de remerciements à quelqu'un que tu voulais remercier depuis longtemps.

MES PETITS DEFIS

Dis "je t'aime" à quelqu'un à qui tu le dis rarement, voir jamais.

Sors de chez toi et dis "Bonjour" aux 5 premières personnes que tu croiseras.

Demande un renseignement à une vendeuse ou un vendeur dans un magasin

Demande l'heure à quelqu'un dans la rue (en cachant ta montre sinon cela pourrait paraître étrange)

Demande un verre d'eau gratuit dans un restaurant, un bar, un Quick ou au McDonald's (ils sont obligés de te le donner)

Saute 20 fois sur place en public, comme un sportif.

MES PETITS DEFIS

Demande à quelqu'un de te faire un compliment (un proche ou un inconnu... mais pas tes parents ! Trop facile)

Demande à quelqu'un quels sont, selon lui, tes forces et tes talents particuliers

Prends la parole devant ta classe ou ton amphi si tu es étudiant(e).

Dis que tu n'es pas d'accord à quelqu'un et explique pourquoi.

Ferme les yeux 5 secondes en marchant dans la rue.

Contacte quelqu'un qui t'a fait du mal par le passé, et dis lui que tu lui pardonnes.

MES PETITS DEFIS

Cuisine pour
d'autres
personnes

Ramasse les
déchets dans un
parc public

Mets-toi dans la
peau d'un aveugle
pendant deux
heures (bandeau
sur les yeux...).

Tiens un journal
personnel
pendant deux
semaines (au
moins).

Mange 100% cru
pendant deux
jours.

Médite 10
minutes chaque
jour pendant une
semaine.

MES PETITS DEFIS

Supprime toute technologie pendant 24 heures.

Fais le tri dans tes contacts (téléphoniques, réseaux sociaux..).

Arrête les réseaux sociaux pendant une semaine

Explore de nouveaux genres musicaux

Mets les pieds dans un musée, un théâtre ou autre lieu culturel (cinéma exclu)

Prends un cours de Yoga (en vrai ou sur application. Il y a des séances d'essai gratuites)

MES PETITS DEFIS

Fais un grand ménage dans ta chambre et débarrasse-toi des choses inutiles

Récolte 5 euros de n'importe quelle manière honnête (sans demander à tes parents)

Joue 1 heure avec ton frère ou ta soeur.

Chante en public

Lis un livre en une semaine.

Raconte les émotions que tu as ressenties pendant une scène d'un film.

MES PETITS DEFIS

Fais une caresse
aux plantes qui
t'entourent.

Trouve un arbre,
pose ta main sur
lui et ferme les
yeux pendant 5
minutes. Ressens.

Fais du sport trois
fois cette semaine
où tu te dépasses.

Re-Goûte à un
aliment que tu
n'aimes pas.

Passe une nuit à
la belle étoile.

Ecoute les oiseaux
pendant 15 minutes
ou les bruits qui
t'entourent. Que
ressens-tu?

MES PETITS DEFIS

Offre des fleurs à quelqu'un.

Sur une journée, fais les tâches ménagères de ta mère (ou père) et fais en sorte qu'il ou elle puisse se reposer.

Aujourd'hui, ne parle pas tant. Passe ta journée à écouter.

Fais deux compliments à une ou deux personnes.

Ecris une poésie.

Vois combien de temps tu peux soutenir le regard de quelqu'un qui te parle.

MES PETITS DEFIS

Va dans la rue ou une galerie marchande, assieds toi et observe les gens communiquer. Regarde la langage du corps.

Trouve ton propre défi ;-)

Cette semaine, demande à ton père ou à ta mère "comment tu vas?". Ouvre ton coeur et entraîne-toi à l'écoute réelle.

Pense à quelqu'un qui t'agace. Qu'est-ce que cette personne a de différent ? Que pourrais-tu apprendre de cette personne.

Fais un truc que tu détestes faire habituellement.

Refais ton défi préféré.

MES PETITS DEFIS

Téléphone dans un magasin pour leur demander leurs horaires d'ouverture.

Téléphone à un membre de ta famille (sauf parents) ou à un(e) ami(e) pour prendre de leurs nouvelles et engager une conversation.

Habile toi n'importe comment et sors en pleine rue.

Allez voir cette personne à qui tu as envie de parler ou à qui t'u n'as jamais parlé et engage la conversation.

Lis 5 minutes devant plusieurs personnes.

Fais à un ado de l'autre sexe un compliment sur sa tenue (qu'il ou elle a un chouette T Shirt etc).

MES PETITS DEFIS

Prends le bus, train seul(e) ou se rendre quelque part en toute autonomie (en vélo, pieds..).

Fais seul(e) les courses entièrement dans un supermarché. Un de tes parents peut t'attendre devant.

Refais un défi que tu avais adoré (certaine fierté)

Fabrique quelque chose avec tes mains.