

Commence par rêver

Compétences métacognitives visées : définition d'objectifs et motivation personnelle

Quand utiliser cet outil ?

Utilise cet outil quand tu as un rêve ou un souhait, quelque chose que tu veux vraiment faire, apprendre ou devenir. Il t'aide à faire les premiers pas pour réaliser ton rêve !

Qu'est-ce que tu vas faire ?

Tu vas réfléchir à un rêve que tu aimerais réaliser, et en faire un objectif. Ensuite, tu vas planifier de petites étapes pour te permettre de te lancer.

De quoi as-tu besoin ?

- La fiche de travail « Commence par rêver »
- Un crayon ou un stylo
- Marqueurs ou crayons de couleur (facultatifs, pour la décoration)

Comment l'utiliser ?

Prépare bien ton matériel, et place-toi dans un endroit calme où tu peux réfléchir

Complète la fiche en suivant les différentes étapes

Garde précieusement ta fiche, et relis-la souvent

À propos de cet outil

Étape 1 : Pense à un rêve ou à un objectif que tu as (comme « devenir un super footballeur » ou « créer une bande dessinée »).

Étape 2 : Écris tes rêves dans chaque catégorie et explique pourquoi ces rêves sont importants pour toi.

Étape 3 : Choisis un rêve et pense à 2 ou 3 petites étapes que tu peux faire pour commencer (comme « m'entraîner 3 fois par semaine » ou « dessiner une page par jour »).


Étape 4 : Ajoute un dessin ou un symbole sympa qui te rappelle ton rêve.

Étape 5 : Mets ta feuille à un endroit où tu peux la voir souvent !

Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

Essaie de créer une nouvelle page à chaque fois que tu as un nouvel objectif ou une nouvelle idée. Regarde ton rêve chaque semaine. Est-ce que tu as fait un pas en avant ?

Commence par rêver



Les objectifs naissent souvent
d'un rêve ou d'une vision. Pense
à ce que tu aimerais faire, avoir
ou être.

Les choses que j'aimerais faire :

Les choses que j'aimerais être :

Les choses que j'aimerais avoir :

Choisis un rêve et pense aux
étapes pour le réaliser.
Ajoute un dessin ou un symbole
amusant qui te rappelle ton rêve !

MON RÊVE : _____

Étape 1 :

Étape 2 :

Étape 3 :

Étape 4 :