

Ce carnet appartient à:

---

# CARNET DE BORD\* LËTZEBUERG\*\*

Rien  
que pour  
toi !

\* le carnet de bord – Un carnet de bord est un journal intime pour les navires. Le capitaine y note toutes les observations et les événements importants.

\*\* Lëtzebuerg — C'est le nom du Luxembourg en luxembourgeois.



Ici, tu peux coller une photo, te dessiner ou te décrire.  
Comme tu veux.

#### — Mentions légales

— **Éditeurs** : Maison de l'Orientation,  
Service de Coordination de la Recherche et de l'Innovation  
pédagogiques et technologiques (SCRIPT),  
Zentrum für politisch Bildung (ZpB)

— **Avec le soutien de** : Service de l'intégration et de l'accueil  
scolaires (SIA), Centre psycho-social et d'accompagnement  
scolaires (CePAS)

— **Contact** : info@zpb.lu

— **Conception** : Bundeszentrale für politische Bildung/bpb  
(www.bpb.de)

— **Adaptation pour le Luxembourg** : SIA, ZpB

— **Conception et illustrations** :  
Leitwerk. Büro für Kommunikation, Köln, Allemagne,  
www.leitwerk.com

— **Droits d'auteur** : Le texte et les illustrations sont protégés  
par des droits d'auteur. Le texte peut être reproduit  
gratuitement dans les établissements scolaires à des fins  
pédagogiques.

Téléchargement gratuit: www.zpb.lu

2e édition 2024

ISBN : 978-99959-1-490-5

N° interne (SCRIPT) : NII3881

Les éditeurs n'assument aucune responsabilité  
quant au contenu des sites Web externes.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

Ce journal est le tien !  
C'est (presque) comme un journal intime.

**C'est TOI qui écris dans ce journal,  
et il n'y a que TOI qui le lit !**

- Tu peux y écrire autant et aussi souvent que tu le souhaites.
- Tu peux l'utiliser où tu le souhaites : chez toi, au lycée, au parc ...
- Tu peux utiliser autant de langues que tu veux !
- Il s'agit de réfléchir sur toi-même, sur ta vie et sur le Luxembourg.

FOR ME

من أجلي

Для меня

para min



POUR  
MOI

Für mich

给我的

给我的



— **Pour info** : Voici comment protéger ton journal de bord:

- Écris dans ta langue.
- Trouve une cachette sûre.
- Décide toi-même si quelqu'un ⚔ est autorisé à lire une page.

— **Remarque de l'équipe de rédaction** : pour les enseignants ⚔, il existe de la documentation de support qui peut être téléchargée depuis le site [www.zpb.lu](http://www.zpb.lu).



# Ma propre page de couverture

---

À quoi ton propre logo\* pourrait-il ressembler ?

 Dessine-le !

Utilise pour cela ton prénom, tes initiales ou un nom de ton invention.

Ou trouve un symbole ou une image qui te correspond !

*Par exemple, un lion pour représenter le courage, un chemin pour symboliser un voyage lointain ...*

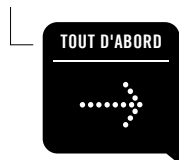
Commence par un simple dessin. Tu pourras retravailler ton logo plus tard.

Il est souvent nécessaire de passer beaucoup de temps sur un logo avant qu'il ne soit complètement terminé.

Si tu en as envie, tu peux dessiner ton logo sur tout ce qui t'appartient : tes cahiers, tes livres, ton journal intime ...

**— Pour info :** Tu peux plier la page de couverture vers l'arrière pour que cette page devienne ta page de couverture.

\* un logo — symbole qui représente quelque chose, par exemple une entreprise, une personne ou un produit.



# Voici comment fonctionne ton carnet de bord !

- écrire
- colorier ou dessiner
- coller une image
- parler avec d'autres personnes (si tu veux)
- faire une croix
- activité en dehors du journal de bord
- réfléchir

- Si tu ressens des sentiments très forts qui te mettent mal à l'aise, ferme le journal de bord et continue plus tard. Respire profondément. Les sentiments viennent et repartent.

Observe ton environnement. Que vois-tu ?  
Qu'entends-tu ? Que ressens-tu ?  
Nomme 5 choses à chaque fois.

Ou bien parles-en avec tes amis ,  
et ta famille, tes enseignants ,  
éducateurs ou un psychologue .

Mots avec des astérisques\*

Ces mots sont expliqués au bas de la page.

Il s'agit d'un symbole qui représente toutes les personnes : les hommes, les femmes et l'ensemble des genres.

Exemple : Amis = amis et amies

Sur certaines pages, des traductions audio en anglais, arabe, BCMS, chinois, espagnol, farsi, français, portugais, russe, tigrigna et ukrainien sont disponibles.

Le code QR (situé au bas de la page) t'indique s'il existe une traduction de la page concernée.

Si tu as besoin d'aide pour utiliser ce journal de bord, ou si tu ne comprends pas un mot ou une phrase, s'il te plaît n'hésite pas à demander de l'aide. Tu peux par exemple solliciter ton enseignant , un ami , un autre élève ou un voisin .

Tu peux aussi utiliser un traducteur en ligne ou un dictionnaire.



# COMMENT ÇA MARCHE !

Quel jour sommes-nous ?  
Écris-le.

Où te trouves-tu  
actuellement ? Écris-le.

Comment vas-tu aujourd'hui ?  
Fais une croix dans un rond  
de cette ligne. Par exemple,  
positionne ta croix très à gauche  
si tu es très détendu. Ou bien  
très à droite si tu ne te sens  
pas bien.

Scanne ce code QR pour  
écouter les traductions de  
l'activité.

17.12.2022

Date



Luxembourg

Lieu



Sentiments





# Qui suis-je ?

Ce qui te plaît ou ne te plaît pas évolue. Cela montre qui tu es en ce moment. Tu peux remplir à nouveau cette page dans quelques mois et voir ce qui a changé.

✍ Écris ce qui te vient à l'esprit :

**En ce moment, j'aime bien :**

Applis/ Jeux



.....

.....

Ce film



Video

.....

Cette mode



.....

**Ceci me fait rire :**



.....

**En ce moment, voici ce que j'apprécie de faire :**



.....

**En ce moment, ceci est très important pour moi :**



.....

**En ce moment, ceci ne me plaît pas :**



.....

Ici, tu peux coller une photo !

Pour info : tu peux simplement imprimer une photo de téléphone portable dans un magasin (par exemple : au supermarché). C'est rapide, facile et bon marché.

Cette musique

.....

Et ...

.....



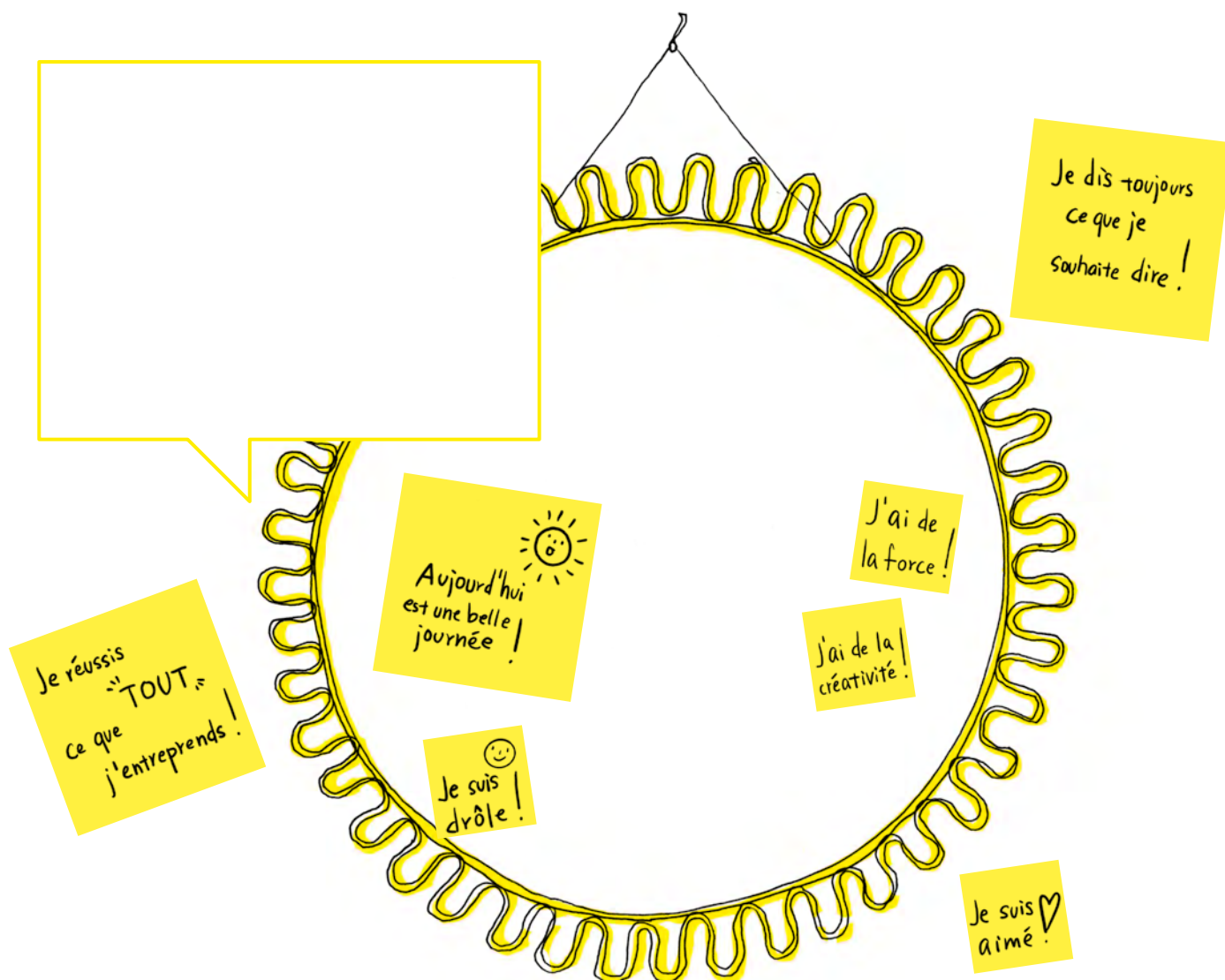
# Je suis formidable !

Les affirmations positives t'aident à te sentir mieux, à te motiver et à renforcer ton estime de toi.  
Comment les utiliser ?

Répète ces affirmations en pensée, ou prononce-les à haute voix. Fais-le de préférence dans un endroit tranquille, aussi longtemps que tu le souhaites ou jusqu'à ce que tu te sentes mieux.

Laquelle de ces affirmations préfères-tu ?

✎ Connais-tu d'autres affirmations qui seraient motivantes pour toi ? Écris-les.

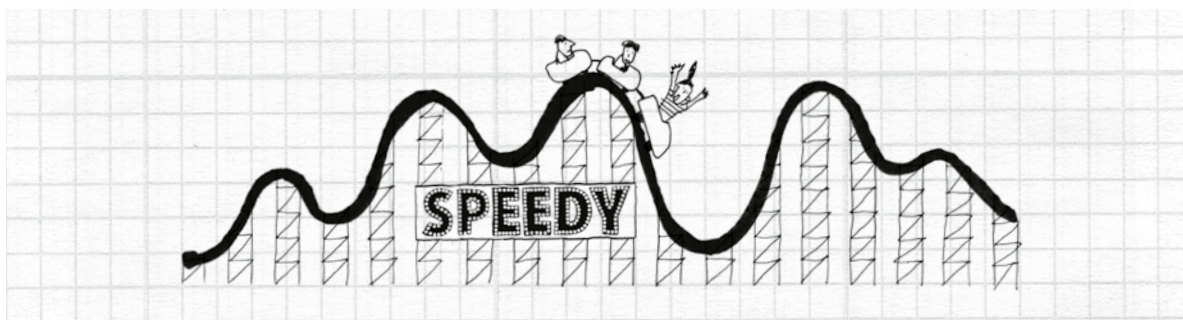


— **Pour info :** cet exercice t'apporte un certain soutien et te rend tout particulièrement plus fort si tu le fais chaque jour directement après le réveil.

— **Pour info :** La prochaine fois que tu es angoissé, triste, énervé ou stressé, tu peux te réciter ton affirmation en silence ou à voix haute.

# Les montagnes russes des sentiments

Certains jours sont comme des montagnes russes. Il y a des hauts et des bas. Tu te sens bien, puis moins bien, puis mieux à nouveau ... Connais-tu ce sentiment ?



💡 Réfléchis à une journée qui était comme ça ! Pense aux différentes situations !

✍ Dessine les montagnes russes correspondant à cette journée et fais une croix ✕ pour chaque situation.



✍ Décris cette journée !

.....

.....

.....

— **Pour info :** quand tu sens que tu vas moins bien, pense au fait que ça va toujours remonter. Peut-être que le matin tu ne vas pas bien parce que tu es fatigué. Alors tu prends ton petit-déjeuner, et tu te sens déjà mieux. Peut-être que tu loupes le bus et tu ne te sens pas bien. Mais plus tard tu vois tes amis 🧑 au lycée et tu vas bien. Tu te sens au top.

☹ Si tu ressens des sentiments très forts qui te mettent mal à l'aise, tu peux faire quelque chose pour y répondre. Ferme le journal de bord et continue plus tard. Respire profondément. Les sentiments viennent et repartent. Observe ton environnement. Que vois-tu ? Qu'entends-tu ? Que ressens-tu ? Nomme 5 choses à chaque fois. Ou bien parles-en avec tes amis 🧑 et ta famille, tes enseignants 🧑 ou un psychologue 🧑\*.

\* le psychologue 🧑 — un psychologue 🧑 s'y connaît très bien avec les sentiments et t'aide lorsque tu ne vas pas bien. Avec lui 🧑 tu peux parler de tes problèmes et de tes pensées. Il 🧑 ne doit en parler à personne. C'est ce qu'on appelle le secret professionnel.







# Comment est-ce que je vais ?

Comment te sens-tu ?

Entoure tous les mots qui correspondent.

 Décris ou  dessine une situation qui fait ressortir des sentiments forts chez toi.

frustré

en sécurité

Je m'ennuie.

content

fatigué

J'ai honte.

épuisé

stressé

concentré

courageux

insatisfait

en forme

Je suis plein d'énergie.

Je me sens seul.

désemparé

déçu

offensé

choqué

enthousiaste

fort

pas en sécurité

optimiste

Je me sens...



# Comment est-ce que je vais ?

plein d'espoir

malheureux

satisfait

mal à l'aise

impatient

Je me fais du souci.

curieux

amoureux

heureux

jaloux

reconnaissant

détendu

en colère

fier

Je m'amuse.

J'ai peur.

Je suis rempli de haine.

énervé

confus

triste

surpris

Regarde à nouveau cette page après quelques semaines. Qu'est-ce qui a changé ? Écris un nouveau texte, ou dessine une nouvelle image.

☹ Si tu ressens des sentiments très forts qui te mettent mal à l'aise, ferme le journal de bord et continue plus tard.  
Respire profondément. Les sentiments viennent et repartent.  
Observe ton environnement. Que vois-tu ? Qu'entends-tu ? Que ressens-tu ? Nomme 5 choses à chaque fois.  
Ou bien parles-en avec tes amis 🧑 et ta famille, tes enseignants 🧑, ou un psychologue 🧑.





# Je t'aime

✎ Écris « Je t'aime » dans autant de langues que tu peux !

Tu découvriras comment cela se prononce dans d'autres langues en utilisant les codes QR.

Handwriting practice area for the phrase "Je t'aime". The area includes a central example of the phrase written in blue cursive, accompanied by a yellow heart icon. Below this, there are several sets of dotted lines for practice, each with a corresponding QR code to the right for pronunciation guidance.

💬 Échange avec tes amis !

Qui connaît les mêmes langues que toi ? Qui t'apprend à dire une phrase dans une nouvelle langue ?

À qui peux-tu apprendre cette phrase dans une nouvelle langue ?

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments



# Ici, c'est beau

Pour toi, à quoi ressemble un endroit beau et relaxant ?

Lis toute l'histoire lentement et tranquillement. Il importe peu que tu comprennes chaque mot.  
Tu peux aussi te faire lire l'histoire dans une autre langue. Si tu le souhaites, ferme les yeux.

*Imagine-toi que tu te tiens au milieu d'un grand champ vert.  
C'est une journée chaude et ensoleillée.  
Quelques nuages passent dans le ciel.  
Dans ce champ se trouvent quelques arbres, qui donnent de l'ombre.  
Ce champ est doux et agréablement frais.  
Tout est calme, tu entends seulement quelques oiseaux chanter  
et le doux bruissement des feuilles des arbres.  
Un petit ruisseau coule à travers le champ.  
Tu vois de petits poissons qui y nagent.  
Tu sens l'odeur d'un pain frais qui est posé près de toi,  
sur une petite couverture.  
Tu fermes les yeux, tu sens le soleil sur ton visage  
et tu te sens tout à fait détendu et heureux.*

💭 À quoi ressemble l'endroit dans lequel tu te sens détendu et heureux ?

✍️ Écris une histoire sur cet endroit, ou 🖋️ dessine-le.

— Pour info : La prochaine fois qu'il t'arrive d'être très stressé, tu peux fermer les yeux et penser à cet endroit.

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments



# Moie Lëtzebuerg !

💬 Souviens-toi : comment était-ce lorsque tu es arrivé au Luxembourg (Lëtzebuerg) ? Les premiers jours ? Qu'as-tu vu ? Qu'as-tu entendu ? Qu'as-tu vécu et ressenti ? Qu'as-tu senti ?

✍ Écris une lettre ! Écris tout ce qui te vient à l'esprit, et pose aussi des questions au Luxembourg !

Moie Lëtzebuerg !

À bientôt !

💭 Réfléchis : qui pourrait te répondre ?

Peut-être que tu peux t'adresser à quelqu'un qui vit depuis longtemps au Luxembourg ou qui a grandi ici.

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments

# Quelqu'un ♀ à mes côtés

Parfois, tu as un rendez-vous auquel tu ne veux pas aller seul, par exemple à la banque, chez le médecin ♀, à la commune... Au Luxembourg, tu as le droit d'emmener une personne de confiance à tes rendez-vous.

✍ J'ai envie d'emmener quelqu'un avec moi  
dans cet endroit :

.....

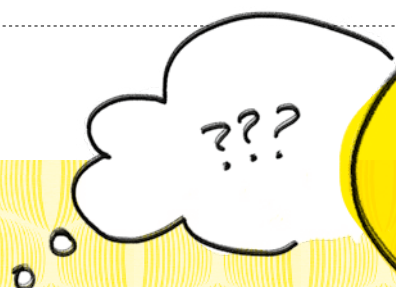
.....

.....

✍ Voici la personne que j'emmène :

.....

.....



✍ J'ai besoin d'aide pour cette question :

.....

.....

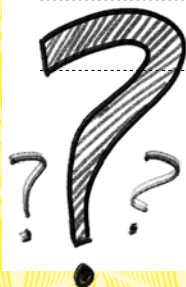
.....

.....

.....

.....

.....



## — Pour info :

tu peux te renseigner ici :

✕ Coche les organisations que tu  
souhaites contacter.

☐ Office national de l'accueil – ONA  
[www.ona.gouvernement.lu](http://www.ona.gouvernement.lu)

☐ Guichet Info Migrants –  
[www.asti.lu/guichet-info-migrants](http://www.asti.lu/guichet-info-migrants)

☐ Planning Familial –  
[www.pfl.lu](http://www.pfl.lu)





# PARS EN DÉCOUVERTE !

► Décide ce que tu aimerais faire :

## — Ta mission

Fais quelque chose de créatif avec un ami ♂ qui t'est cher :  
Tourne un clip court,  
fais un collage avec des photos...



## — Ta mission

Écris un SMS ou une carte postale à un ami ♂ qui t'est cher.



## — Ta mission

Prépare un repas pour un ami ♂ qui t'est cher.



## — Ta mission

Fais une excursion avec un ami ♂ qui t'est cher.



\* la mission — une demande ou une tâche particulière.

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments



# La peur !

Avoir peur est normal et même important. Sans peur, nous ne ferions pas attention aux dangers. Dans un tel cas, par exemple, nous irions sur la route sans faire attention aux voitures.

Parfois, nous éprouvons de la peur même si aucun danger n'est présent. Il convient de vaincre cette peur.

💡 Réfléchis : De quoi as-tu peur ?

✍ Écris-le brièvement :

---

---

Que fais-tu contre la peur ?

✍ Écris-le. Par exemple : parler avec quelqu'un ☹, faire du sport, écouter de la musique...

---

---

Faire quelque chose contre la peur c'est bien,

- car la peur disparaît alors plus vite.
- car la peur disparaît complètement.
- parce que tu deviens plus fort.

La prochaine fois que tu as peur de quelque chose, qu'aimerais-tu faire pour y répondre ?

✍ Écris-le :

---

---

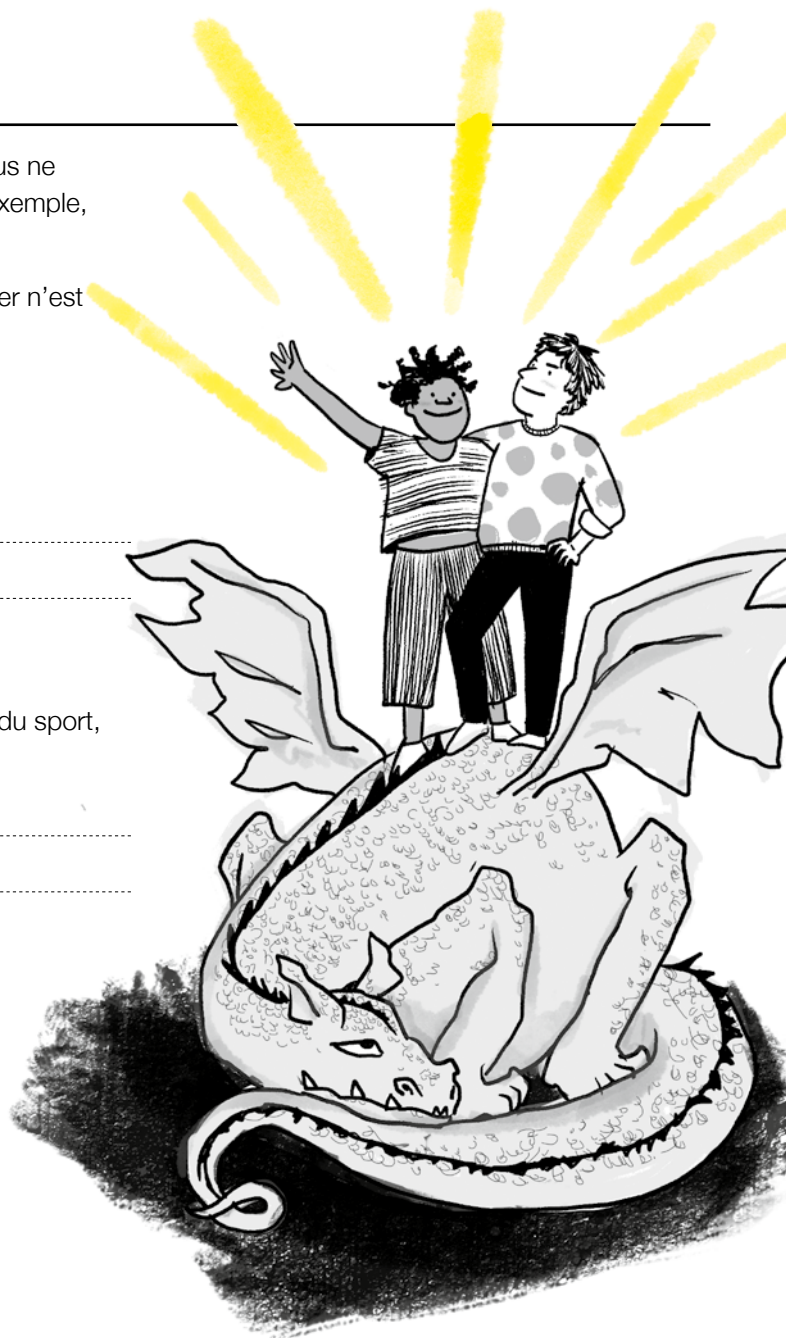
---

☹ Si tu ressens des sentiments très forts qui te mettent mal à l'aise, ferme le journal de bord et continue plus tard.

Respire profondément. Les sentiments viennent et repartent.

Observe ton environnement. Que vois-tu ? Qu'entends-tu ? Que ressens-tu ? Nomme 5 choses à chaque fois.

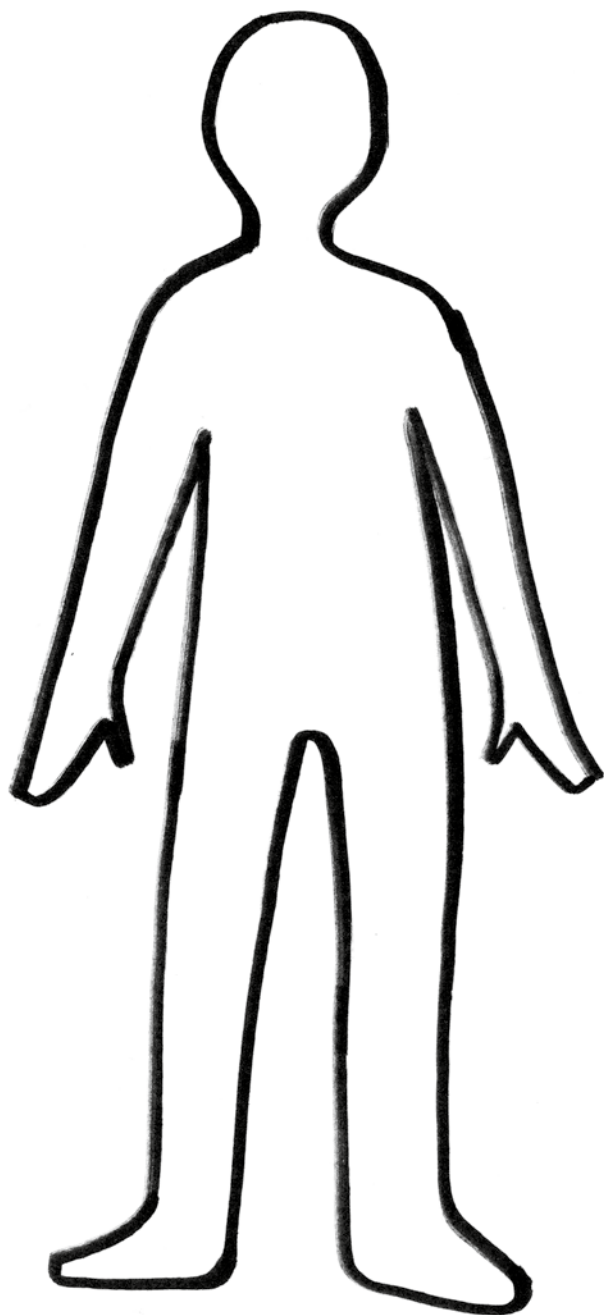
Ou bien parles-en avec tes amis ☹ et ta famille, tes enseignants ☹, ou un psychologue ☹.



# Toutes mes langues

💬 Pense à toutes les langues que tu sais parler et qui sont importantes dans ta vie. Les langues créent des ponts entre les êtres humains. Quelle autre langue aimerais-tu encore apprendre ?

✍ Dessine toutes les langues dans la silhouette qui suit. Choisis une couleur pour chaque langue. Le fait que tu maîtrises bien une langue n'a pas d'importance. Tu peux refaire cet exercice dans quelques mois. Ta silhouette aura alors peut-être encore plus de couleurs.



<input type="checkbox"/>	.....
Couleur	Langue
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....
<input type="checkbox"/>	.....


Aimerais-tu parler de ton image avec quelqu'un ?  
Avec qui ?

💬 Présentez-vous mutuellement vos images.



— **Pour info :** il existe de nombreux cours de langues :  
[www.llo.lu](http://www.llo.lu) et  
[www.biergerpakt.zesummeliewen.lu](http://www.biergerpakt.zesummeliewen.lu).



# Je m'occupe de moi

Comment vas-tu en ce moment ?  Coche la case correspondante.

☐ super ☐ bien ☐ bof ☐ pas très bien ☐ pas bien ☐ .....

 N'hésite pas à te poser plus souvent la question. Ton bien-être physique et mental est important.  
Un quotidien bien réglé peut t'aider.  Décris tes habitudes.

## ALIMENTATION



Voici ce que j'ai mangé ce matin au petit-déjeuner :

.....

Voici ce que j'ai bu aujourd'hui :

.....

Mon nombre de repas quotidiens : .....

## MOUVEMENT



Voici ce que je fais au quotidien :

.....

.....

.....



## SOMMEIL



Mon nombre d'heures de sommeil : .....

J'ai besoin de ..... heures de sommeil.

## DIALOGUE

Lorsque tu es triste, en colère ou stressé, parler peut aider à te sentir mieux. Tu peux alors parler à tes amis , ta famille ou un psychologue .

J'ai confiance en ces personnes :

.....


.....

.....


.....

.....


### — Pour info :

Dans ton lycée, tu trouveras par exemple des psychologues  au Service psycho-social et d'accompagnement scolaires (SePas).

**SePAS**  
Service psycho-social et d'accompagnement scolaires

En dehors de ton lycée, il y aussi des psychologues  au Centre de consultation (CePAS).  
[www.cepas.lu](http://www.cepas.lu)



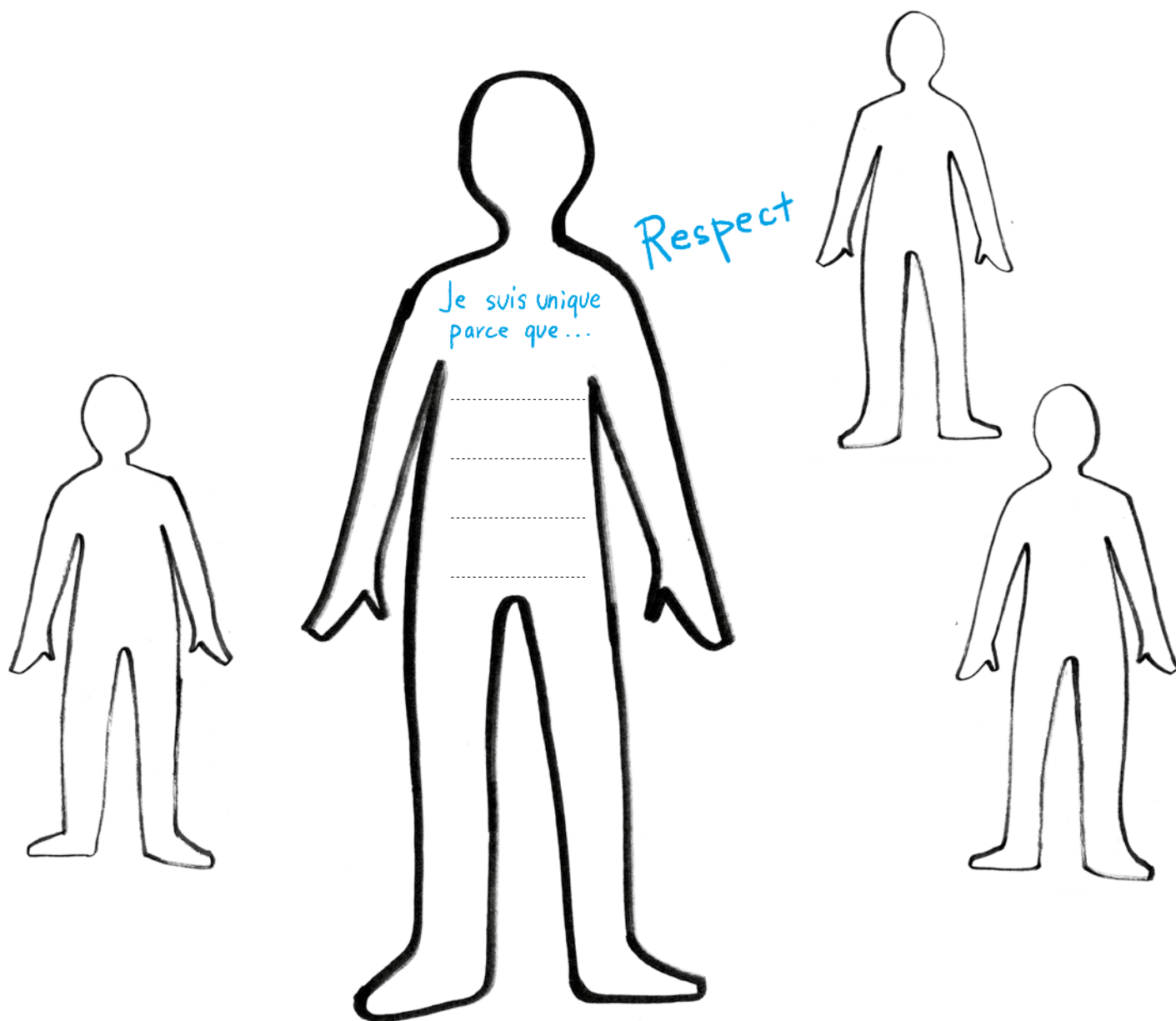
Si tu es malade ou que tu as des douleurs, tu peux aller consulter un médecin .  
Au Luxembourg, toute personne a le droit de bénéficier de soins médicaux.



# Je suis unique\*

Chaque être humain est unique et toute personne a la même valeur. Cela figure dans la Déclaration des droits de l'homme.\*\* C'est pourquoi tout être humain mérite le respect.\*\*\*

✎ Écris dans ton contour corporel ce qui te rend unique.



✎ Écris maintenant autour de ton contour corporel ce que tu fais ou ne fais pas pour respecter les autres.

\* unique — caractère de ce qui n'existe qu'une seule fois dans le monde.

\*\* la Déclaration des droits de l'homme — un document qui dit que peu importe l'origine d'un être humain, son âge ou à quel sexe il appartient. Chaque être humain a la même valeur, qu'il soit pauvre ou riche, quelle que soit sa religion, son apparence ou ses actions.

\*\*\* le respect — une attitude par laquelle tu montres que tu fais attention à quelqu'un 🙏.

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments



# J'ai le droit de me plaindre !

T'est-il déjà arrivé de te sentir injustement traité au Luxembourg ?

Tu as plusieurs possibilités de te plaindre.

Tu peux écrire une lettre ou parler personnellement de ta préoccupation\* avec les gens concernés.

*Au lycée, tu as la possibilité de te plaindre auprès de ton délégué de classe<sup>☞</sup>, ton régent<sup>☞</sup>, du comité des élèves ou de la direction de l'établissement. En dehors du lycée, tu as la possibilité de te plaindre auprès du bourgmestre<sup>☞</sup> de ta ville, de la police, du Premier ministre ou du médiateur<sup>☞</sup>.*

✍ Écris une lettre de protestation !



— **Pour info :** voici comment protester correctement :

- Je ne m'énerve pas trop.
- Je construis des phrases qui commencent par « Je ».

\* la préoccupation — quelque chose qui nous tient à cœur et nous est très important.

Une préoccupation peut être une question, une demande ou un souhait.

\*\* le médiateur<sup>☞</sup> — reçoit les plaintes concernant le comportement des autorités et des institutions publiques liées à l'État ou à la commune.

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments





## De quoi ai-je vraiment besoin ?

De quoi as-tu besoin pour mener une vie heureuse ?

✕ Coche les cases correspondantes :

Combien de ces éléments possèdes-tu déjà ?

✍ Colorie les étoiles correspondantes :

★ = peu ★★★★★ = beaucoup

Combien en as-tu possédé dans le pays d'où tu viens ?

☐ avoir assez à manger et à boire



☐ protection et sécurité  
(par exemple, un lieu sûr où dormir, un appartement...)



☐ famille



☐ amis ✧



☐ l'opportunité de voir mes souhaits se réaliser



☐ des possibilités de formation/de travail



.....



✍ Que manque-t-il dans la liste ?

.....

💬 Échange avec tes amis ✧ à propos de ce qui rend ta vie heureuse.

Ton cœur bat plus fort lorsque tu aperçois une personne particulière ?  
Tu as envie de passer beaucoup de temps avec cette personne ? Es-tu amoureux ?

Que fais-tu ? Comment flirtes-tu ?

Exemples :

*Je fais un compliment à la personne.*

*J'écris une lettre à la personne sur du joli papier.*

*Le jour de la Saint-Valentin (tous les ans le 14 février) j'offre quelque chose à la personne, par exemple une fleur.*

*J'invite la personne à manger une glace.*

*Je like tout ce que la personne publie en ligne.*

Rassemble des exemples !

✍ Écris-les ici !



💬 Échange aussi sur le sujet avec tes amis👯 ! Quels conseils as-tu pour flirter ?

Parfois, la personne qui te plaît aimerait qu'on la laisse tranquille.  
Si quelqu'un👯 n'est pas intéressé par un flirt, tu dois le respecter.



# Comment est-ce que je gère le stress\* ?

Qu'est-ce que le stress provoque chez toi ?

✍ Écris ta réponse ici !

.....

.....

✍ Comment te sens-tu dans ton corps lorsque tu ressens du stress ?

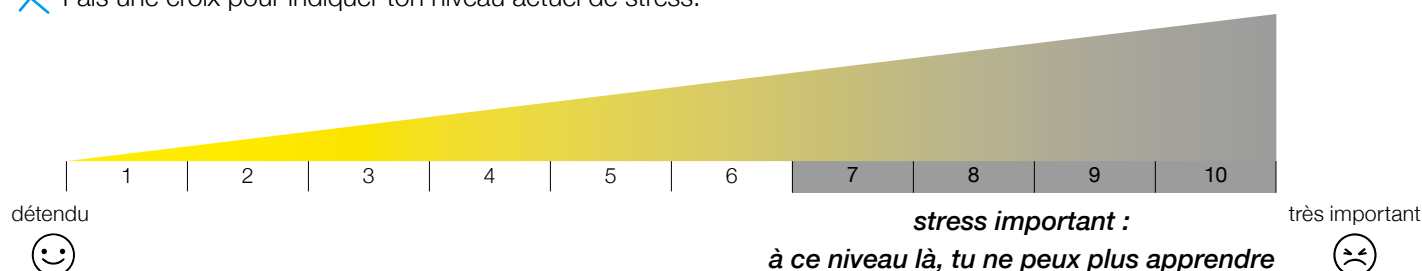
.....

.....

Tout le monde ressent parfois du stress. Ceci est normal et peut même être positif. Par exemple, tu peux être stressé par un examen. Dans ce cas, le stress t'aide à bien te préparer.

Parfois, le stress devient trop important. Par exemple, tu n'es alors plus capable d'apprendre. Tu dois faire quelque chose pour réduire ton stress.

✕ Fais une croix pour indiquer ton niveau actuel de stress.



✕ Coche les cases correspondant à ce que tu aimerais essayer pour lutter contre le **stress**, ou ce que tu fais déjà :

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Passer du temps avec des personnes que tu apprécies   | <input type="checkbox"/> Te distraire à l'aide d'un livre ou d'un film   |
| <input type="checkbox"/> Faire du sport ou aller se promener   | <input type="checkbox"/> Te laver le visage à l'eau froide lorsque le stress est très important                    |
| <input type="checkbox"/> Fermer les yeux et inspirer et expirer profondément dix fois                                      | <input type="checkbox"/> Faire l'activité « Ici, c'est beau » et imaginer que tu te trouves à cet endroit          |
| <input type="checkbox"/> Faire la grasse matinée   | <input type="checkbox"/> Parler du stress avec des amis ☺  |
| <input type="checkbox"/> Faire l'activité « Ma pensée puissante » et accrocher la carte au-dessus de ton espace de travail | <input type="checkbox"/> Chercher de l'aide, par exemple auprès du SePAS au lycée, ou du CePAS en dehors du lycée. |
| <input type="checkbox"/> Écrire à propos du stress   | <input type="checkbox"/> .....   |
| <input type="checkbox"/> Prendre le temps de faire une pause   |  |
| <input type="checkbox"/> Écouter de la musique   |  |

\* le stress — poids, pression dus aux problèmes.





# C'est énervant !

Qu'est-ce qui t'énerve ? ✍ Écris 10 choses !

Qu'est-ce qui t'énerve le plus ?

Entoure cet élément !

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10

💬 Échange avec tes amis ! Qu'ont-ils écrit ?

— **Pour info :** tu peux aussi faire des listes pour d'autres choses. Les tâches, les souhaits...




# Diplôme « Mes univers\* »

 Rédige un diplôme à ton intention !

Pense à tout ce que tu as déjà vécu, réussi et atteint ! Pense à tout ce que tu sais et peux faire !  
Si tu as du mal à faire cet exercice, imagine-toi ce que dirait de toi une personne qui te connaît bien.

Exemples : J'ai appris l'arabe à des enfants au Maroc / Je sais jouer du ukulélé / Je sais bien écouter. / Je sais ce que disent les nuages sur le temps qu'il va faire. / Je sais cuisiner le meilleur Kabuli. / Je sais où trouver... / J'ai surmonté beaucoup de choses tristes. / J'ai déjà réussi un examen d'allemand.

[illegible]

\* les univers, l'univers — Dans ta vie, tu as déjà connu de nombreux univers : celui de ta famille, de tes amis ,  
l'univers scolaire, l'univers des autorités...



« **Toute personne a droit à la liberté d'expression.** »

– Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne\*, article 11.

Ce droit s'applique également au Luxembourg, en ligne et hors ligne.

Tu as le droit de dire ce que tu penses, tant que tu ne nuis à personne en le faisant.

Dans quelle situation ...

... t'a-t-on demandé ton avis ?

.....  
.....

... **ne** t'a-t-on pas demandé ton avis ?

.....  
.....

Dans quelle situation ...

... as-tu exprimé ton avis librement ?

.....  
.....

... as-tu tu ton avis ?

.....  
.....

As-tu déjà rendu quelqu'un ☹ **triste** ou en **colère** en donnant ton avis ?

.....  
.....

Quelqu'un **t'a-t-il** déjà rendu **triste** en donnant son ☹ avis ?

.....  
.....

Pas seulement  
en français,  
mais aussi par ex.  
en maltais ou en  
roumain

— Pour info :

tu peux trouver le texte de la charte sur le site du Parlement européen, dans différentes langues :  
[www.europarl.europa.eu](http://www.europarl.europa.eu) > propos du Parlement > Démocratie et droits de l'homme

\* Charte des droits fondamentaux de l'Union européenne — ce texte garantit les droits des personnes vivant dans l'Union européenne.



## Ma Mission\* 2: Je découvre l'endroit où j'habite.

Qui habite près de toi ? Dans la chambre près de toi ? Dans l'appartement près de toi ? Dans la maison près de toi ?

► Présente-toi et dis « Bonjour » !

💭 Réfléchis : Quelles sont les possibilités dans ton environnement ? Existe-t-il des associations sportives et musicales ?

Y a-t-il un théâtre ou un musée ?



### — Pour info :

Si tu aimerais aller au théâtre ou au musée, tu n'as pas besoin de payer plus que 1,50 €. Il existe un Kulturpass que tu peux obtenir à plusieurs endroits. Plus d'informations sur [www.kulturpass.lu](http://www.kulturpass.lu).

**KULTURPASS**

\* la mission — une demande ou une tâche particulière.

.....  
Date



.....  
Lieu



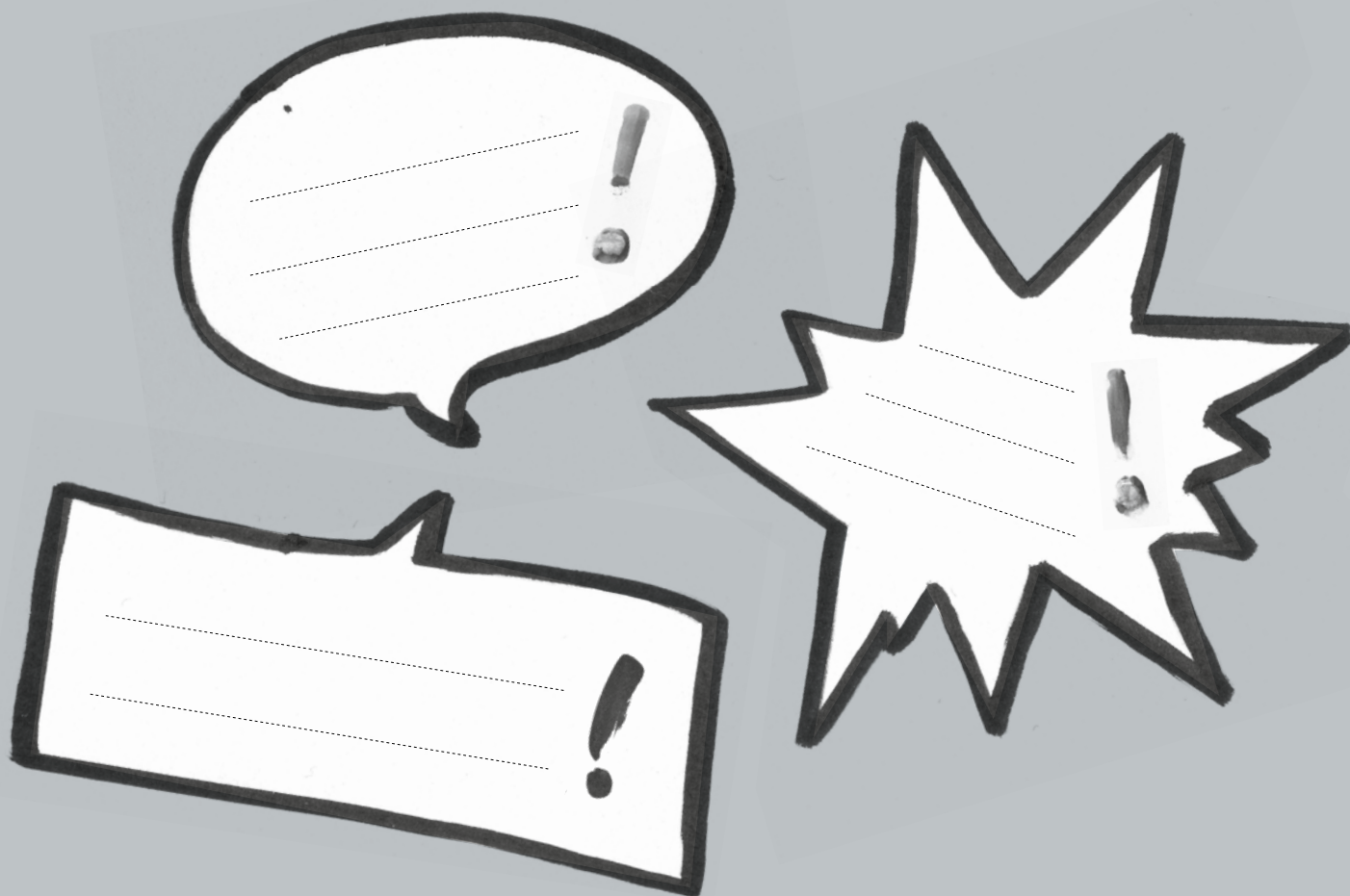
.....  
Sentiments

# Halte aux mauvaises paroles !

☁ Quelles mauvaises paroles te mettent en colère ou te rendent triste ? Réfléchis-y brièvement.

✍ Tu peux écrire ces paroles dans les bulles.

Tu n'as besoin de les montrer à personne !



Comment as-tu réagi à ces paroles ?

☐ Je n'ai rien dit.

☐ J'ai répondu : « ..... »

☐ Je suis parti.

☐ .....

✍ Comment t'es-tu senti ?

.....

.....

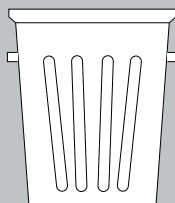
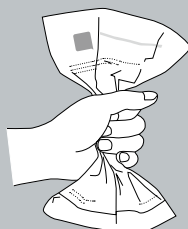
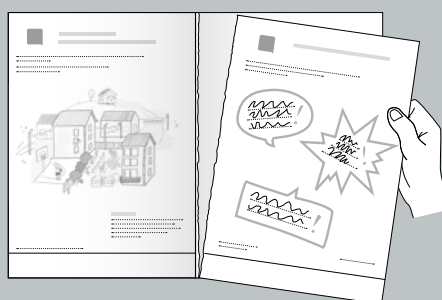
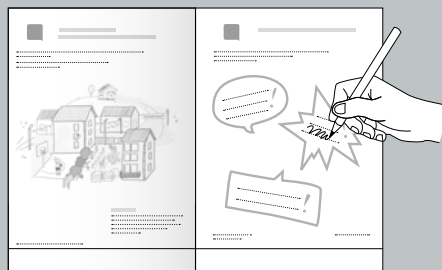
✂ Déchire cette page.

🗑 Et jette-la !

Continue à la page 25 !







.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments

# Agir contre les mauvaises paroles !

Tu as jeté les mauvaises paroles.

✎ Comment te sens-tu maintenant ?

---



---

✎ Qui peut t'aider dans le cas de mauvaises paroles ? (au lycée, tes amis ?)

---



---

💡 Réfléchis : Comment peux-tu réagir à de mauvaises paroles ?

✎ Écris ta réponse ici !

💬 Échange sur le sujet avec tes amis ! Avec tes amis, tu peux t'engager contre le harcèlement et la discrimination\*.

— **Pour info :** Si tu as des problèmes de cyberharcèlement ou de discrimination, tu peux t'adresser à la helpline de BEE SECURE : [www.bee-secure.lu/de/helpline](http://www.bee-secure.lu/de/helpline).



Au lycée, tu peux t'adresser au SePAS. En dehors du lycée, tu peux trouver de l'aide auprès du CePAS: [www.cepas.lu](http://www.cepas.lu). Tu peux aussi appeler le service Kanner- Jugendtelefon au 116 111 : [www.kjt.lu](http://www.kjt.lu).



\* la discrimination — lorsqu'une personne est désavantagée ou rabaissée.



# La ville de mes rêves

Comment aimerais-tu vivre avec tes amis et ta famille ?

✍ Dessine la ville de tes rêves !

💬 Réfléchis : Qu'est-ce qui te plaît dans une ville luxembourgeoise, et dans le pays d'où tu viens ?



💬 Échange avec tes amis sur vos villes respectives !

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments

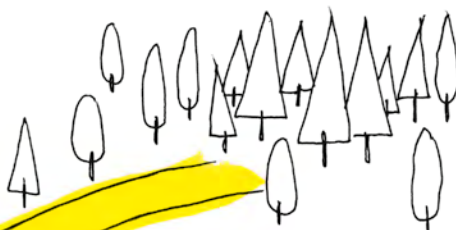


# Faire des petits boulots\* – travailler

✍ Écris tous les travaux que tu as déjà fait dans ta vie.

As-tu fait ces travaux volontairement, ou pas ?

As-tu été payé pour ces travaux, ou pas ?



Voici ce qui m'a plu dans ces petits boulots :  
*par exemple aider les gens,  
travailler sur un projet en équipe...*

.....

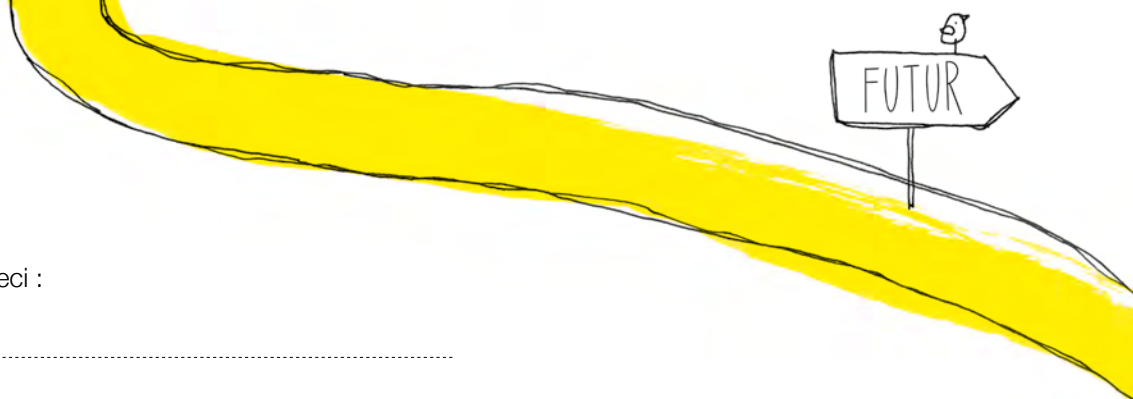
.....

Ceci ne m'a pas plu :

*par exemple se lever tôt, être mal payé...*

.....

.....



Plus tard, j'aimerais faire ceci :

.....

\* faire des petits boulots — travailler en dehors du lycée pour gagner un peu d'argent, par exemple pendant les vacances ou le week-end. Tu peux par exemple travailler comme baby-sitter 🧒, donner des cours, travailler dans un restaurant ou dans un magasin. Au Luxembourg, c'est autorisé à partir de 15 ans. Il existe un salaire minimum. Cela signifie que l'on doit recevoir un certain montant pour son travail.

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments



# Ici, j'ai de la famille et des amis ♀♂

À quels autres endroits du monde as-tu des amis ♀♂ et de la famille ?

✍ Dessine-les sur la carte du monde. Utilise une couleur pour chaque personne.

✍ Écris à propos de chaque personne ce qu'elle aime ou sait faire.

Exemple : « Ma tante Maryam, au Canada, adore les films et peut raconter de belles histoires. »



.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments



# Ici, j'ai de la famille et des amis ♂♀

— **Pour info :** Certaines personnes te manquent-elles et tu ne sais pas où elles sont ?  
Dans ce cas, la Croix-Rouge peut t'aider dans ta recherche.  
Tu trouveras plus d'informations sur le site [www.tracetheface.org](http://www.tracetheface.org).



☹ Parfois, penser à sa famille rend triste.  
Si tu ne souhaites pas que l'on te le rappelle en ce moment,  
**ferme le journal** de bord et continue plus tard.

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments



# Ma Mission\* 3

## Toi et moi

► Parle avec quelqu'un\* avec qui tu n'as encore jamais parlé.  
Une personne qui est très différente de toi. Qui cela pourrait-il être ?



Qu'as-tu ressenti en le faisant ?

✍ Écris-le !

---

---

---

---

---

---

---

---

\* la mission — une demande ou une tâche particulière.

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments



# Pour moi, le Luxembourg ressemble à ça.

Quels mots représentent le Luxembourg pour toi ? Entoure ces mots.

*règles* **FORÊT** social **ANIMAUX DOMESTIQUES**  
**SÉRIEUX** pluie **NE PAS TRAVERSER AU FEU ROUGE**  
*bière* *Chambre des Députés* **FROID** *lois*  
**BÂTIMENTS OUVERTS** longs horaires de travail  
*peu d'enfants* **FAIRE LA QUEUE** *amabilité*  
**MANGER AU RESTAURANT** beaucoup d'églises  
prendre le train *personnes silencieuses*  
**KNIDDELEN** **GENS GENTILS** richesse **BANQUES**  
**GRILLWURSCHT LUXEMBOURGEOISE** *être économe*  
**JOIE** les gens vivent seuls **MOSQUÉES** *tram*  
**NOMBREUSES LANGUES** *alcool* Grand-Duché  
*congé* stress *voiture* **LIBERTÉ** football

À quoi penses-tu encore ? ✎ Écris ta réponse ici !

💬 Échange avec tes amis 🌐 !

💭 Réfléchis : Ton image du Luxembourg a-t-elle évolué depuis que tu es ici ?

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments

# Qu'est-ce que je veux devenir plus tard ?

Imagine-toi quel métier tu exerceras dans 5 à 10 ans. Qu'est-ce qui t'intéresse ?

✎ Écris, dessine ou colle tes idées sur le sujet ici :

Pour que tu puisses atteindre ton objectif, tu as besoin de suivre la formation adaptée. Pour prendre cette décision, différentes personnes peuvent te fournir des conseils.

✕ Coche les cases correspondantes.

J'ai déjà parlé avec ces personnes :

- ☐ Parents/éducateur☞ ☐ Régent☞
- ☐ Employés☞ du SEPAS –  
Service psycho-social et d'accompagnement scolaires
- ☐ Employés☞ de la Cellule d'orientation de ton lycée
- ☐ Employés☞ de la Maison de l'orientation

— **Pour info :** les employés☞ de la Maison de l'orientation peuvent t'aider.

Adresse: 29, rue Aldringen, L-1118  
Luxembourg /

Téléphone :  
+352 80 02 81 81

 **MAISON DE L'ORIENTATION**  
Deng Schoul, Däi Beruff, Deng Zukunft.



.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments





# Qu'est-ce que je veux devenir plus tard ?

Dans l'enseignement secondaire, tu peux choisir une section ou une formation offrant les matières qui te tiennent à cœur. Plus tard, tu peux effectuer une formation professionnelle ou un Brevet de technicien supérieur (BTS), ou encore aller à une université.

✎ Écris tes points forts. Qu'est-ce que tu sais faire particulièrement bien ?

Ces points forts correspondent-ils à ton projet professionnel ?

Quels points forts aimerais-tu développer ?

✕ Coche les cases correspondantes.

- ☐ Connaissances linguistiques :
- ☐ Matières scientifiques :
- ☐ Interaction avec d'autres personnes :
- ☐ Connaissances informatiques :
- ☐ Connaissances manuelles :
- ☐ Connaissances économiques :
- ☐
- ☐

Si tu souhaites acquérir une expérience pratique dans un métier, tu peux faire un stage.



— Pour info :

À la YEP-Schoulfoire, tu peux t'informer sur les différentes formations. Tu trouveras des informations sur les études et les aides financières sur le site [www.mengstudien.lu](http://www.mengstudien.lu).

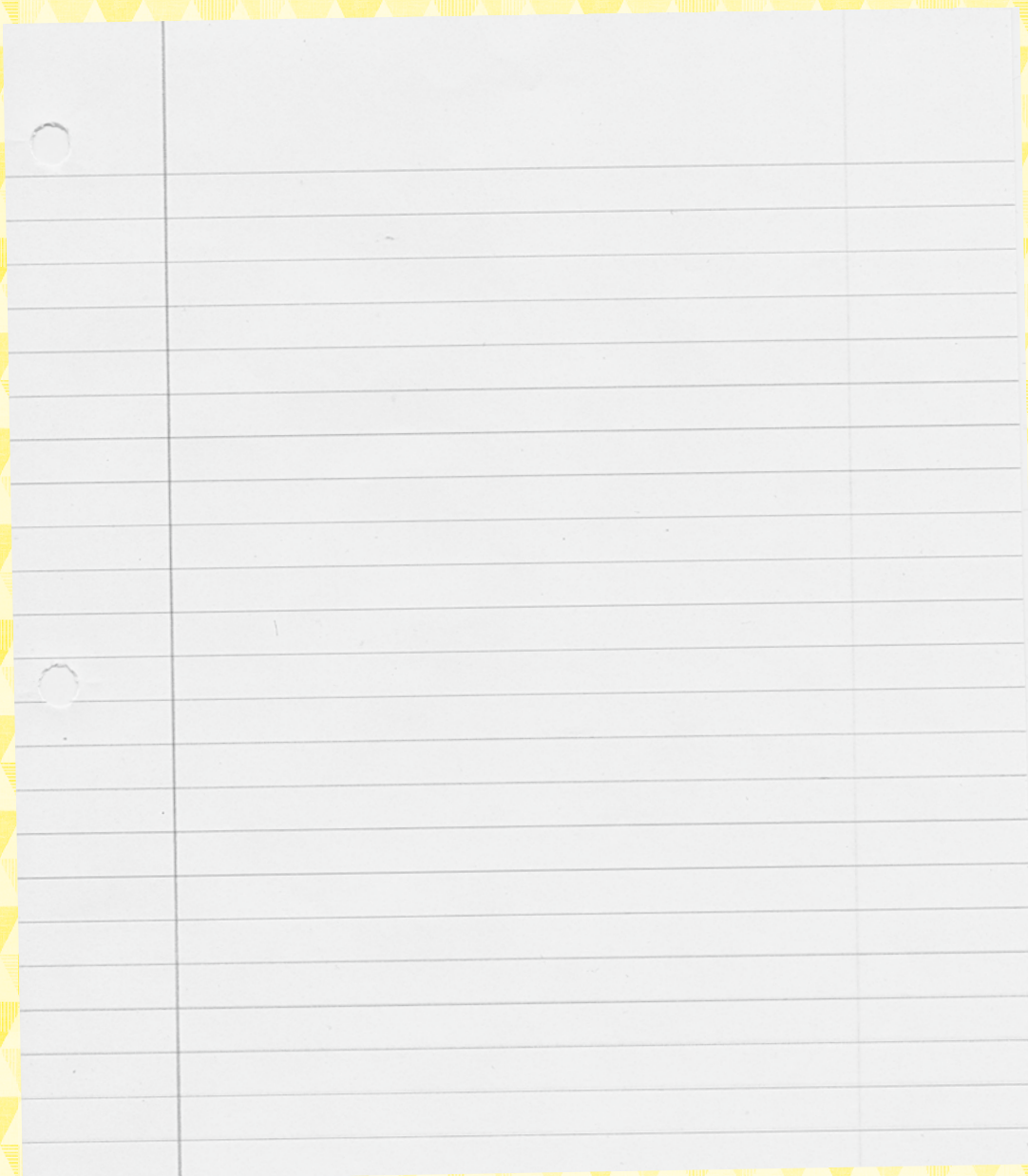






# Réflexions sur ton lycée

Quels problèmes existent-ils dans ton lycée ou dans ton cours de langue ?

 Fais-en une liste ou  dessine les problèmes.



 Compare ta liste avec celle des autres élèves.

 Réfléchissez ensemble : pour quels problèmes pourriez-vous faire évoluer les choses ?  
Que pourriez-vous faire ? Avec qui pourriez-vous en parler ?

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments

# Luxembourg : le saviez-vous ?

Quelle affirmation sur le Luxembourg est vraie, laquelle est fausse ?

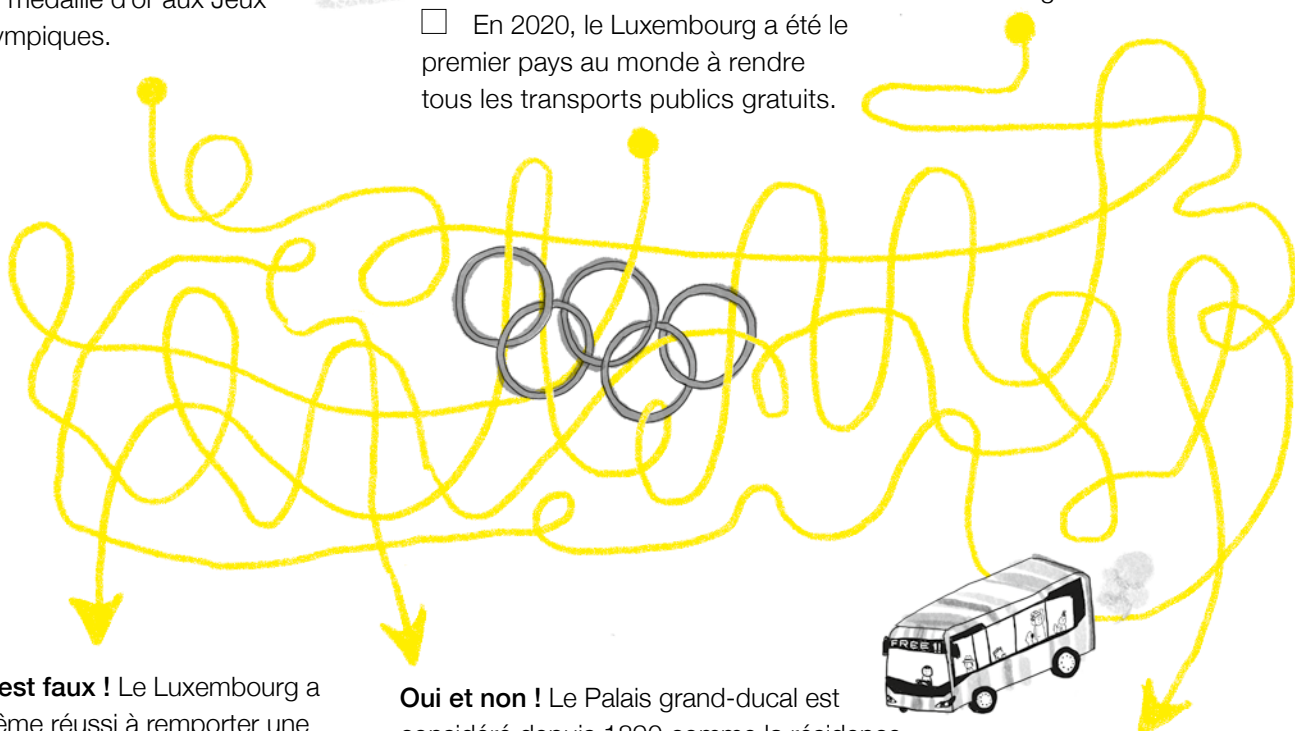
✕ Coche la case correspondante lorsque tu penses qu'elle est vraie, puis suis le chemin pour obtenir la solution. As-tu réussi à identifier quelle affirmation était fausse ?

☐ Le Luxembourg n'a pas encore réussi à remporter de médaille d'or aux Jeux olympiques.



☐ En 2020, le Luxembourg a été le premier pays au monde à rendre tous les transports publics gratuits.

☐ La famille grand-ducale réside dans son Palais grand-ducal, qui se trouve dans la capitale de Luxembourg.



**C'est faux !** Le Luxembourg a même réussi à remporter une médaille d'or à quatre reprises. Deux victoires ont été remportées en athlétisme. En 1900, Michel Théato a remporté le marathon à Paris et en 1952, Josy Barthel a remporté le 1500 mètres à Helsinki. En 1924 et 1928, Jean Jacoby a obtenu une troisième et une quatrième médaille d'or lors des compétitions artistiques olympiques.

**Oui et non !** Le Palais grand-ducal est considéré depuis 1890 comme la résidence officielle du Grand-Duc en ville. Des politiciens et originaires du monde entier sont reçus dans le Palais. Chaque année, le Grand-Duc y prononce le discours de Noël au peuple luxembourgeois. Cependant, la famille grand-ducale n'y réside que rarement. Le drapeau luxembourgeois flotte sur le toit du Palais lorsque le Grand-Duc est présent. Le château de Berg, situé à Colmar-Berg, est considéré comme la résidence principale officielle du Grand-Duc.

**C'est vrai !** Depuis le 29 février 2020, les transports publics sont gratuits pour tous, y compris pour les touristes. Au Luxembourg, l'ensemble des trains, des trams et des bus sont gratuits. Les usagers n'ont plus besoin d'aucun titre de transport. Seuls les titres de première classe ne sont pas gratuits.

💡 Quels sont les faits qui t'ont le plus surpris à propos du Luxembourg ? Pour quelle raison ?  
Quelles informations aimerais-tu partager avec nous concernant ton pays d'origine ?



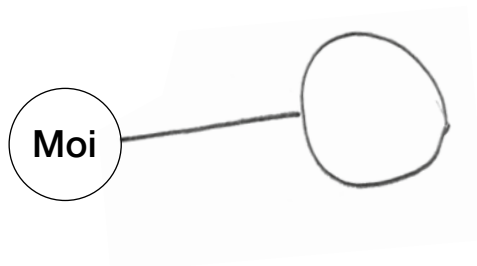
# Les personnes importantes pour moi

Réfléchis à ta vie au Luxembourg. Quelles personnes sont importantes pour toi **ici** ? Par exemple, qui t'apporte de l'aide lorsque tu es triste ou que tu as des problèmes ?

✎ Écris le nom d'une personne qui est particulièrement importante pour toi dans le cercle proche du tien.

✎ Dessine d'autres cercles et écris des noms à l'intérieur.

Continue à dessiner et à écrire sur cette page dans les semaines et les mois à venir !



— **Pour info :** parfois, cette personne ne se trouve pas près de toi, mais dans un autre pays. Si tu es venu seul au Luxembourg et que tu n'as pas encore 18 ans, un tuteur ȕ t'est attribué. Cette personne doit souvent s'occuper de plusieurs enfants et jeunes et n'a pas beaucoup de temps. Donc parle aussi avec tes éducateurs ȕ. Tu peux en apprendre plus auprès de l'Office national de l'accueil (ONA).



# Je construis mon réseau\*

À quel endroit nouveau peux-tu rencontrer d'autres personnes ? Où vas-tu souvent ?

✍ Dessine un cercle et écris le nom de cet endroit à l'intérieur  
(par exemple : lycée, association sportive, bibliothèque, maisons pour jeunes).

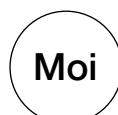
Quels amis y as-tu connus ?

Écris leurs noms dans le cercle !

Dessine maintenant une ligne entre le cercle (Moi) et ce cercle. Continue à dessiner et à écrire jusqu'à ce que tous les lieux et les personnes importants soient mentionnés sur cette page.

À quel autre endroit pourrais-tu encore aller ?

Demande à d'autres personnes des idées d'endroits intéressants et dessine-les également ici.



bibliothèque lycée association fête dans la ville club parc  
association sportive piscine centre pour jeunes terrain de sport internet  
cours de langue

\* construire son réseau — se mettre en relation avec de nouvelles personnes, les rencontrer, se faire des amis, s'amuser ensemble, s'entraider.



## Ma Mission\* 4

## POSE DES QUESTIONS!

« Les hommes et les femmes ont les mêmes droits et les mêmes devoirs. »

– Constitution\*, article 11.

Voilà ce que dit la Constitution luxembourgeoise.

Mais qu'en est-il dans les faits au quotidien ?

Les femmes et les hommes sont-ils partout égaux au Luxembourg ?

Ont-ils les mêmes chances ?

Étudie ce point !

► Adresse-toi à un enseignant, à un ami et à une personne d'une association sportive ou musicale, et demande-leur ! Évoque aussi quelle est la situation dans ton pays d'origine !



\* la mission — une demande ou une tâche particulière.

la Constitution – le code le plus important d'un pays. Il fixe les règles de la vie en commun des personnes.





Tu vis actuellement au Luxembourg. Il y a certainement des différences et des points communs avec ton pays d'origine.

✎ Décris et compare différents éléments des deux pays.

**Dans mon pays d'origine :**

Personnes :

Alimentation :

Maisons :

Culture :

Transports publics :

**Au Luxembourg :**

Personnes :

Alimentation :

Maisons :

Culture :

Transports publics :

🗨 Compare ce que tu as décrit avec les expériences des autres.



# « Les garçons sont comme ça ... »

À ton avis, quels mots correspondent aux garçons ?

Entoure ces mots.

**MONTREZ SES SENTIMENTS** *timide* aimer parler  
*faire du sport* **FAIRE LA FÊTE** avoir de la volonté  
**MONTREZ DU RESPECT** apprendre beaucoup *poli*  
**COURAGEUX** *romantique* **SENSIBLE** cuisiner  
*aller se promener* boire de l'alcool *timide*  
*s'acheter des vêtements*

À quoi penses-tu encore ? ✎ Écris-le !

✎ Complète les phrases qui suivent :

Les garçons devraient .....

.....

.....

Les garçons ne devraient pas .....

.....

.....

💬 Échange avec tes amis ♀ ! Quels mots correspondent aux filles et lesquels correspondent aux garçons ?  
 Certains mots correspondent-ils aux deux ? Qu'en est-il des personnes qui ne se sentent ni garçon ni fille ?

# « Les filles sont comme ça ... »

À ton avis, quels mots correspondent aux filles ?

Entoure les mots correspondants.

**MONTREZ SES SENTIMENTS** *timide* aimer parler  
*faire du sport* **FAIRE LA FÊTE** avoir de la volonté  
**MONTREZ DU RESPECT** apprendre beaucoup *poli*  
**COURAGEUX** *romantique* **SENSIBLE** cuisiner  
*aller se promener* boire de l'alcool *timide*  
*s'acheter des vêtements*

À quoi penses-tu encore ? ✎ Écris-le !

✎ Complète les phrases qui suivent :

Les filles devraient .....

.....

Les filles ne devraient pas .....

.....

💬 Échange avec tes amis ♀ ! Quels mots correspondent aux filles et lesquels correspondent aux garçons ? Certains mots correspondent-ils aux deux ? Qu'en est-il des personnes qui ne se sentent ni garçon ni fille ?



# Je peux t'apprendre ceci

Tu as sûrement déjà appris quelque chose à quelqu'un d'autre. Peut-être un pas de danse, une recette, une langue, une technique de football ou comment maîtriser un jeu vidéo.

✍ Écris-le ! Écris-le exactement comme tu l'as expliqué, comme un mode d'emploi.

N'hésite pas à 🖋 dessiner des images pour compléter.



Qu'aimerais-tu encore apprendre ? Qui pourrait te l'apprendre ?

💬 Échange sur le sujet avec tes amis !



# Pour toi

## ~ juste comme ça

► Fais quelque chose de bien pour une autre personne ! Fais quelque chose de gentil !  
Juste comme ça !

*Exemples : Lorsque tu descends du bus, dis « Merci ! » au chauffeur de bus !  
Dis quelque chose de gentil à une autre personne !*

Que ressens-tu lorsque tu le fais ?

— Pour info : Pour découvrir encore plus d'idées : [www.randomactsofkindness.org](http://www.randomactsofkindness.org)

\* la mission — une demande ou une tâche particulière.

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments

# Que fais-tu la nuit ?

Toute personne doit dormir. Certains ont besoin de beaucoup de sommeil, d'autres moins. Combien d'heures dors-tu la nuit ? Parfois, il arrive à tout le monde de ne pas arriver à bien dormir.

✕ Coche les cases correspondant à des choses qui t'aident à bien t'endormir.

- ☐ me blottir dans ma couverture
- ☐ boire un chocolat chaud
- ☐ bien aérer la pièce
- ☐ faire beaucoup de sport pendant la journée
- ☐ ne pas boire d'alcool
- ☐ ne pas boire de boissons énergisantes
- ☐ ne pas utiliser mon smartphone ou mon ordinateur avant de me coucher
- ☐ .....
- ☐ .....
- ☐ .....

✕ Coche les cases correspondant à des choses qui t'aident lorsque tu te réveilles la nuit.

- ☐ allumer la lumière
- ☐ boire de l'eau
- ☐ me mettre sur le canapé jusqu'à ce que la fatigue revienne
- ☐ me faire une infusion
- ☐ écrire dans mon journal intime
- ☐ Faire l'exercice « Ici, c'est beau »
- ☐ se préparer une bouillotte
- ☐ écouter sa musique préférée
- ☐ .....
- ☐ .....

Précision : si tu ne dors pas bien pendant quelques jours, ce n'est pas grave.  
Ton corps réussit quand même à se concentrer en classe.

💬 Échange sur le sujet avec tes amis 🧑. Qu'est-ce qui les aide ?

— **Pour info :** si tu as souvent des problèmes de sommeil ou si tu fais des cauchemars, alors parles-en avec tes amis 🧑 et ta famille, tes enseignants 🧑 ou un psychologue 🧑.



Qu'est-ce qui est important pour toi dans une relation ?


 Fais-en une liste ou  colle des photos.

[illegible]



# Ceci me rend heureux

Qu'est-ce qui te rend heureux ?

 Fais une liste de ces éléments. Même de petites choses peuvent rendre heureux.



🗨 Échange sur le sujet avec tes amis ♀ !  
Qu'est-ce qui les rend heureux ?

# Mon univers en images

► Va à l'extérieur. Cherche un endroit agréable ou un objet que tu apprécies.

✍ Décris cet endroit ou cet objet dans un texte, prends-le en photo ou dessine-le.  
Que vois-tu ? Pour quelles raisons as-tu choisi cet endroit ou cet objet ?

Trouve d'autres sujets !

Je vois

Cet endroit / objet représente pour moi :

\* le sujet — quelque chose qu'un peintre 🎨 ou un photographe 📷 représente de manière artistique.

.....  
Date



.....  
Lieu



Sentiments

# Je veux faire changer les choses !

Si quelque chose te dérange dans ton quotidien, tu peux t'engager pour que les choses changent. Cela peut être dans ton lycée, mais aussi dans ta commune ou même dans le pays.

As-tu déjà utilisé l'une de ces possibilités, ou as-tu envie de les utiliser ?

✕ Coche les cases correspondantes.

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> en tant que délégué·e de classe            | <input type="checkbox"/> dans le comité des élèves |
| <input type="checkbox"/> lors de la conférence nationale des élèves | <input type="checkbox"/> au Parlement des Jeunes   |

Voici ce que je veux changer au lycée :

Voici ce que je veux changer pour les jeunes :

Chaque classe doit avoir un délégué·e de classe et chaque école un comité des élèves. Au niveau national, les préoccupations des élèves·es sont représentées par le CNEL – [www.cnel.lu](http://www.cnel.lu).



Tu peux participer au Parlement des Jeunes de 14 à 24 ans. Les inscriptions se font sur le site [www.jugendparlament.lu](http://www.jugendparlament.lu).

” [jugendparlament.lu](http://www.jugendparlament.lu) “

Date



Lieu




Sentiments

# Je veux faire changer les choses !

Tu peux aussi t'engager pour que les choses changent dans ta commune ou même dans tout le pays.

As-tu déjà utilisé l'une de ces possibilités, ou as-tu envie de les utiliser ?

 Coche les cases correspondantes.

☐ participer aux élections communales

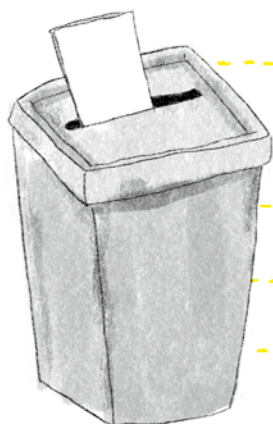
☐ signer des pétitions\*



☐ présenter sa candidature aux élections communales

☐ soumettre des pétitions


Voici ce que j'aimerais changer dans ma commune :

Voici ce pour quoi j'aimerais rassembler des signatures :



Au Luxembourg, toutes les personnes peuvent participer aux élections communales à partir de 18 ans. Les résidents  élisent leurs représentants  au conseil communal.

**— Pour info :** tu peux t'inscrire en ligne toute l'année : [www.guichet.lu](http://www.guichet.lu) > Page d'accueil Citoyens > Citoyenneté > Élections > Participation aux élections communales > S'inscrire sur les listes électorales pour les élections communales.

**— Pour info :** Sur le site [petitions.lu](http://petitions.lu), toute personne âgée de 15 ans et vivant au Luxembourg peut déposer une pétition et recueillir les signatures d'autres citoyens  afin que les membres du Parlement soient obligés d'en discuter et éventuellement de modifier les lois ou d'en établir de nouvelles.

\* pétitions — une pétition est une demande écrite ou une plainte adressée au Parlement.

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments



# Qui fait quoi dans ma famille ?

Qui devrait accomplir quelles tâches dans la famille ? Et comment était-ce dans ta famille ?

✕ Coche les cases correspondantes. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

	Voici comment c'était chez mes grands-parents :			Voici comment c'est dans ma famille :			Ça devrait être comme ça dans ma future famille:		
	Grand-mère	Grand-père	Enfants	Mère	Père	Enfants	Moi	Partenaire	Enfants
cuisine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
s'occuper des enfants	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
faire le ménage	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
nettoyer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
aller faire les courses	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gagner de l'argent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
apprendre (lycée/formation/ études/cours de langue)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
se rendre dans des administrations	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
remplir des formulaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

💬 Échange avec tes amis 🧑 ! Que souhaitent-ils 🧑 en termes de répartition des tâches ?

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments

# La musique qui me rend heureux

Comment s'appelle ta chanson préférée en ce moment ? Quel est ton chanteur\*te préféré en ce moment ?  
Quelle musique te rend heureux ?



🗨️ Échange avec les autres. Tu peux aussi les faire écouter à tes amis\*es.

.....  
Date




.....  
Lieu




Sentiments



# Je m'engage !

Au Luxembourg, toute personne  peut s'engager. Tu peux aider d'autres personnes ou défendre tes intérêts en devenant membre bénévole d'une association ou en participant à des projets.

 Écris au milieu pour quelles causes tu aimerais bien t'engager.



 Es-tu déjà engagé dans une association ou une organisation politique ?

Oui, je fais / je suis à ..... Non, parce que .....

Cela me fait plaisir parce que ..... ☐ je n'ai pas le temps  
 ..... ☐ je ne veux pas y aller tout seul

 Échange sur le sujet avec tes amis . Avez-vous des intérêts communs ?

— Pour info : sur le site [www.volontaires.lu](http://www.volontaires.lu), tu trouves des idées d'endroits où tu peux t'engager. Cela peut être au Luxembourg ou à l'étranger.

# Ma recette préférée

Tout le monde a besoin de manger, si possible sainement et régulièrement.  
Quel est ton plat préféré ?

✍ Écris ou 🖍 dessine la recette.

► Montre à un ami 🧑 ou un autre 🧑 élève comment tu cuisines ton plat.

Je cuisine

Ingrédients:



Bon appétit !





# Mon journal intime du futur

Imagine que nous sommes en 2045.

Tu ✎ écris dans ton journal intime et tu évoques ta vie en 2045. Tout est possible.

1. Janvier 2045

J'ai maintenant ... ans.

— **Pour info :** tu peux aussi faire cet exercice sur une feuille blanche. Mets la feuille dans une enveloppe et ouvre-la dans quelques années.

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments

## J'y arrive !

Comme dans tous les pays d'Europe, il faut remplir des formulaires et des demandes pour beaucoup de choses au Luxembourg, souvent en ligne. Tu y arrives : étape par étape, formulaire après formulaire, courrier après courrier, document après document, certificat après certificat.


Dans le passé : à quelle fréquence es-tu allé dans une administration\* au Luxembourg ?

✕ Coche les cases correspondantes.

À partir de maintenant : coche la case correspondante pour chaque fois où tu t'es rendu dans une administration.

As-tu réussi trois rendez-vous auprès d'administrations ? Bien joué !

## S'être rendu dans une administration

1	2	3		4	5	6	
			Bien joué!				
1	2	3		4	5	6	
			Bien joué!				Bien joué!

## Avoir rempli un formulaire

1	2	3		4	5	6	
			Bien joué!				
1	2	3		4	5	6	
			Bien joué!				Bien joué!

## Avoir mené un entretien téléphonique important

1	2	3		4	5	6	
			Bien joué!				
1	2	3		4	5	6	
			Bien joué!				Bien joué!

## Avoir aidé d'autres personnes lors de rendez-vous ou pour remplir des formulaires

1	2	3		4	5	6	
			Bien joué!				
1	2	3		4	5	6	
			Bien joué!				Bien joué!

— **Pour info :** l'association ASTI a publié un guide à l'intention des jeunes. Dans ce guide, tu trouveras des informations utiles complémentaires : [www.asti.lu/s-etablir-au-luxembourg/](http://www.asti.lu/s-etablir-au-luxembourg/)

\* une administration – peut être par exemple une école, une commune ou un ministère.

Date

Lieu



Sentiments





# Mes modèles\*

★★★★★

Cette personne,  
je la trouve super :

parce qu'elle ...

J'aimerais apprendre ces éléments d'elle :

★★★★★

Cette personne,  
je la trouve super :

parce qu'elle ...

J'aimerais apprendre cela d'elle :

\* les modèles — les personnes qui sont considérées comme de bons exemples.

.....  
Date



.....  
Lieu



.....  
Sentiments

# Ma pensée puissante

Comment te motives-tu ? Qu'est-ce qui te donne de la force lorsque le chemin est difficile ?  
Dans un tel cas, as-tu une pensée qui t'aide ?

✍ Écris ce à quoi tu penses ! ✂ Complète cette carte, puis découpe-la et accroche-la dans ta chambre.

الخوف لا يمنع من الموت لكنه يمنع من الحياة

*La peur n'empêche pas la mort, elle empêche la vie.*  
— Naguib Mahfouz, proverbe en arabe

开始了!

*C'est parti !*  
— Proverbe chinois

Vun näischt kënnt näischt.

*Rien ne vient de rien.*  
— Proverbe luxembourgeois

*Se não puder fazer tudo,  
faça tudo que puder.*

*Si tu ne peux pas tout faire,  
fais tout ce que tu peux.*  
— Proverbe portugais

Date



Lieu



Sentiments





# D'autres pensées puissantes

Complète ta liste de pensées puissantes ! Si tu le souhaites, fais aussi écrire quelque chose ici par tes amis 📧 ...

***Ka ndenge ndoge m'mi wobgo  
ye ya ngon weogo m'mi wobgo.***

*Ce n'est pas celui qui est né le premier qui connaît un éléphant,  
mais celui qui connaît la forêt.  
— Proverbe mòoré*

***It's not how good you are,  
it's how good you want to be.***

*Ce qui compte, ce n'est pas à quel point  
tu es bon, mais à quel point tu veux l'être.  
— Paul Arden, proverbe en anglais*

***Не вмирає душа наша, не вмирає воля.  
І неситий не виоре на дні моря поле.***

*Notre âme ne peut pas mourir, la liberté ne meurt jamais.  
— Taras Schewtschenko, proverbe en ukrainien*



Planifie une grande fête pour toi et tes amis !

Qui invites-tu ?

Qu'y a-t-il à manger et à boire ?

À quoi ressemble ton invitation ?

Quelle musique écoutes-tu ?

Que portes-tu ?

Où se déroule ta fête ?

À quoi ressemble la décoration ?

Y a-t-il une raison particulière à ta fête ?  
(Exemples : obtention d'un titre de séjour ou d'un diplôme scolaire)

.....  
Date



.....  
Lieu

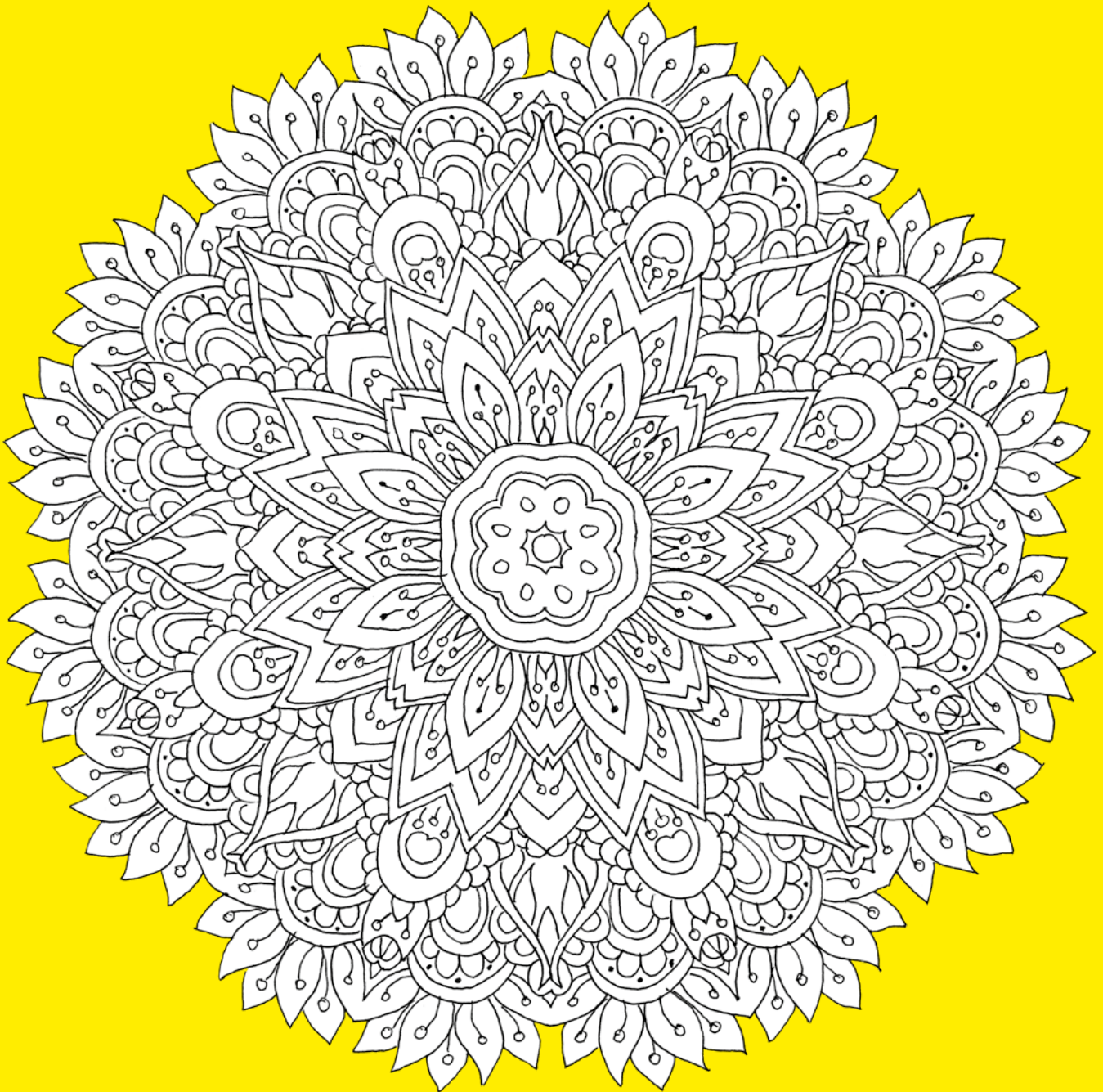


Sentiments



# Détente !

✍ Colorie l'image et laisse tes pensées aller et venir. Tu peux écouter ta musique préférée en le faisant.



Après l'activité, 🤔 réfléchis courtement : qu'as-tu ressenti en dessinant ?

Écris ce à quoi tu penses ici :

.....

— *Pour info* : tu trouveras d'autres images similaires sur Internet, à imprimer gratuitement.  
Une telle image s'appelle un mandala.