

GUIDE DE LA BOITE A OUTILS FUTUREMAKERS

Niveau 1



Cofinancé par
l'Union européenne

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.
Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut
être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations
qu'elle contient.

Table des matières

INTRODUCTION ET ORIENTATION	3
FONDATIONS PUISSANTES	5
CHECKLIST DE CLARTÉ D'OBJECTIF	7
CONCENTRATION ET FLUIDITÉ	9
BOÎTE À OUTILS SUR LA CONCENTRATION	11
PLANIFICATEUR DE SYSTÈME	14
BOÎTE À OUTILS POUR LES FUTUREMAKERS	16
TOILES D'INSPIRATION	18
PROBLÈME À RÉSOUDRE	20
GÉNÉRATEUR D'ÉNONCÉ DE RAISON D'ÊTRE	22
CHECKLISTE DES ÉTAPES IMPORTANTES	23

INTRODUCTION ET ORIENTATION



COMMENT UTILISER CE GUIDE

Préparez votre espace, votre état d'esprit et votre rythme pour construire quelque chose de réel.

Ce guide est ton endroit pour explorer, réfléchir, et créer. Il va de pair avec tes cours en ligne. Considères-le comme ton cahier de laboratoire personnel pour FutureMakers.

Utilise le pour :

- Réalise des activités comme les toiles d'inspirations ou la déclaration de raison d'être.
- Notes tes réflexions, tes questions et tes idées.
- Suis ta progression vers le niveau 2

Tu peux le remplir :

- À la main (imprime le !)
- En ligne (sous forme de PDF à remplir ou de document modifiable)
- Tu n'as pas besoin de finir chaque page parfaitement. Viens, sois toi-même et fais-en ton expérience.

MODE COMPAGNON VS MODE SOLO

Vous choisissez comment vous voulez apprendre :

Mode compagnon

Travaille avec un partenaire ou un petit groupe. Partagez des idées, donnez des retours, restez motivés ensemble.

Mode Solo

Travaille seul. Allez à votre rythme, gardez-le personnel, réfléchissez tranquillement.

CONSEILS DE JOURNAL – Comment réfléchir avec intention

Conservez l'idée principale, mais donnez-lui une dimension de réflexion de niveau supérieur.

Réécriture suggérée pour le niveau 2 :

Au Niveau 1, vous avez appris à être honnête sur la page. Maintenant, il est temps d'aller plus loin.

Utilisez votre journal pour :

- Tester de nouvelles idées
- Suivre la croissance
- Attraper des motifs

Célébrez les pivots et les échecs

Écris-le, enregistre-le, esquisse-le. Faites en sorte que votre réflexion travaille pour vous.



Cela renforce l'habitude mais reconnaît la progression—comme acquérir une nouvelle compétence.



FONDATIONS PUISSANTES

C'est ton guide. Lis le avant de commencer et utilise le comme base pour réaliser tout ce que tu as décidé de faire.

Ce que la plupart des gens comprennent mal à propos des objectifs. La plupart des personnes écrivent des objectifs qui ont l'air biens, mais qui ne vont nulle part.

Ils sont soit trop vagues (améliorer ses compétences en marketing) trop gros (monter un business à succès), ou trop déconnectés de ce qui compte vraiment pour eux. C'est pourquoi beaucoup d'objectifs finissent oubliés ou inachevés. Nous pensons avoir rater, mais en réalité, nous n'avons jamais écrit l'objectif d'une manière à ce que notre cerveau puisse travailler avec. Un bon objectif n'est pas juste une tâche. C'est une orientation qui semble personnelle, stimulante et suffisamment claire pour être mise en œuvre.

Ce qui fonctionne vraiment - la science derrière tout ça

Les objectifs qui fonctionnent vraiment sont ceux qui ont une signification émotionnelle, qui sont clairement définis et qui sont axés sur un avenir proche. Pourquoi ? Parce que ton cerveau est conçu pour agir sur des objectifs à court terme qui semblent passionnants et réalisables. Tu dois te sentir connecté à ce que tu fais, et ton cerveau a besoin d'une cible claire à atteindre. Plus ton objectif est précis et en phase avec tes émotions, plus tu as de chances de le réaliser, non pas par volonté, mais parce qu'il est vraiment important pour toi.

Défini un objectif central

Tous les objectifs ne se valent pas. Certains ne sont que des petites victoires. D'autres, comme les objectifs centraux, changent la donne. Un objectif central est celui qui, si tu te concentres dessus, fera avancer tout le reste. Il est directement lié à l'avenir meilleur que tu souhaites et crée une dynamique dans d'autres domaines. Tu n'as pas besoin de cinq objectifs. Tu as besoin d'un objectif qui compte. Un objectif qui te permettra de progresser. Un objectif qui te fera dire : « Si je fais ça, tout le reste sera plus facile. »

Rend le spécifique et mesurable

Un objectif puissant est clair comme de l'eau de roche. Tu dois savoir exactement ce que tu veux atteindre et comment tu sauras que tu y es parvenu. Des objectifs vagues comme « m'améliorer en conception » ne donnent aucune prise à ton cerveau. Un objectif spécifique ressemble davantage à : « Concevoir et publier 3 posts Instagram pour mon projet d'ici le mois prochain ». Plus ton objectif est précis, plus il est facile de passer à l'action et de se sentir bien lorsque tu as fait de réels progrès. Si un enfant de 10 ans ne le comprend pas, c'est qu'il est probablement encore trop vague.

Défini une période de 3 à 6 mois

Les grands objectifs à long terme peuvent être motivants, mais aussi intimidants. C'est pourquoi la meilleure façon de créer une véritable dynamique est de se concentrer sur un objectif que vous pouvez atteindre dans les 3 à 6 prochains mois. C'est suffisamment proche pour que tu ressenties une certaine urgence, mais suffisamment loin pour te permettre de réaliser de réels progrès. Lorsque ton cerveau voit une ligne d'arrivée claire et à court terme, il est plus susceptible de rester engagé. Tu n'as pas besoin d'un plan sur 5 ans pour l'instant. Tu as besoin d'un objectif que tu peux réellement atteindre et dont tu peux être fier cette saison.

CHECKLIST DE CLARTÉ D'OBJECTIF

Ton objectif est-il prêt pour FutureMaker ?

Utilises cette checklist pour tester ton idée d'objectif. Coche OUI ou NON chaque :

Question	Oui	Non
Cet objectif me motive-t-il ou me passionne-t-il ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cet objectif me rapprochera-t-il de la carrière, du projet ou de l'impact que je veux?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-ce spécifique ? Puis-je décrire clairement à quoi ressemble sa réussite ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Puis-je le mesurer ou savoir quand c'est terminé ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Est-il réaliste de terminer dans les 3 à 6 prochains mois ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cet objectif m'aiderait-il à débloquer ou à accélérer d'autres choses que je souhaite accomplir ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si tu as répondu OUI à au moins 5 questions sur 6, tu as un objectif puissant. Écrivons-le.

ÉCRIS TON OBJECTIF CENTRAL

Utilise l'espace ci-dessous pour noter ton objectif central, c'est-à-dire ta priorité #1 pour les 3 à 6 prochains mois.

Mon objectif central est ...

(Écris le clairement et précisément)

Pourquoi cet objectif compte pour moi :

(1–2 phrases expliquant pourquoi tu l'as choisi et à quoi il se rapporte)

À quoi ressemble la réussite :

(Décris comment tu l'atteindras. Utilise des nombres, des délais, ou une description « terminée »)

CONCENTRATION ET FLUIDITÉ

Gères ton attention, tes tâches et ton énergie pour accomplir tes objectifs.

La concentration n'est pas seulement une question de volonté

La plupart des personnes pensent que la concentration signifie travailler plus dur. Mais la concentration n'est pas de se forcer, il s'agit de se mettre en condition pour être attentif. Ton cerveau a besoin de clarté, de limites, et de pauses. Si tu as du mal à rester concentré, ce n'est pas parce que tu es paresseux. C'est simplement parce que tu n'as pas encore appris à travailler avec ton cerveau au lieu de lutter contre lui.

Ton cerveau aime les petites victoires

Essayer de tout faire en même temps est le meilleur moyen de s'épuiser. Concentre-toi plutôt sur une tâche claire à la fois, et rend-la réalisable. Divise les grands projets en petites actions. Donne à ton cerveau quelque chose qu'il peut accomplir en 20 à 40 minutes. C'est comme ça que tu créeras une dynamique et que tu commenceras à apprécier le processus.

L'énergie est plus importante que le temps

Tu n'as pas besoin de plus d'heures, tu dois utiliser ton énergie au mieux pour ton travail le plus important. Fais attention aux moments où tu te sens concentré, fatigué ou surexcité. Si ton cerveau fonctionne mieux le matin, protège ce moment. Si tu es un oiseau de nuit, n'essaie pas de te forcer à étudier à 7 heures du matin. Adapte ton énergie à tes tâches.

Faciliter le démarrage

Le plus difficile est souvent de se lancer. Tu peux t'aider en rendant les premiers pas très faciles. Crée un rituel simple pour commencer : range ton téléphone, ouvre ton journal, lance une playlist qui te permet de te concentrer et règle un minuteur sur 25 minutes. Une fois que tu auras commencé, ton cerveau continuera à fonctionner. C'est l'action qui mène à la motivation, et non l'inverse.

Tu n'as pas à le faire seul

Si tu as du mal à rester concentré, essaie de travailler avec un ami ou d'utiliser des outils comme des minuteurs, des checklists ou le « body-doubling » (être dans le même espace qu'une autre personne qui travaille). Tu n'échoues pas si tu as besoin d'aide, tu fais simplement preuve d'intelligence dans ta manière d'accomplir tes tâches.

BOÎTE À OUTILS SUR LA CONCENTRATION

Crée ton plan personnel pour rester sur la bonne voie.

ASTUCES RAPIDES DE CONCENTRATION

Essaie ces stratégies et entoure celles qui fonctionnent pour toi :

- Travaille par intervalles de 25 minutes (technique Pomodoro)
- Utilise une playlist pour te concentrer ou du bruit blanc
- Met ton téléphone dans une autre pièce
- Divise les tâches importantes en plusieurs étapes : « Quelle est la première chose à faire en 5 minutes ? »
- Commence par quelque chose d'amusant ou de facile pour prendre de l'élan.
- Utilisez un double : étudie ou travaille près de quelqu'un d'autre
- Établies une règle simple : « Pas de changement d'écran pendant 20 minutes ».
- Écris ton objectif pour la séance sur un post-it.

MON RITUEL DE DÉMARRAGE

Crée un rituel simple en 2 à 4 étapes pour te mettre en mode concentration.

Choisis parmi :

- Exercice court - cardio zone 2 ou étirements
- Yoga
- Exercice de respiration
- Exercice de concentration visuelle

MA ZONE DE CONCENTRATION

Quand es-tu généralement le plus concentré ?

- Matin
- Après-midi
- Soirée
- Cela dépend

Où je me concentre le plus :

Ce qui m'aide à rester concentré sur ma tâche :

QUE FAIRE QUAND JE SUIS DISTRAIT

- Fais une pause rapide de 5 minutes
- Fais un exercice de respiration
- Vérifie ton objectif
- Change d'endroit
- Réinitialise ton rituel

AUTOMATISE TA RÉUSSITE

Créez un système qui génère des résultats sans s'épuiser.

Le succès ne réside pas dans le fait de travailler plus dur.

La plupart des personnes pensent que le succès vient d'un travail acharné quotidien. Mais c'est le chemin le plus rapide vers le burnout. Le vrai secret ? **La constance plutôt que l'intensité.** Ce sont les systèmes, et non la volonté, qui t'aident à te présenter jour après jour. Un système n'est qu'un ensemble de petites habitudes et de soutiens qui facilitent les progrès, même les jours difficiles.

Commence par un contrôle hebdomadaire

Un système simple qui fonctionne : un **bilan hebdomadaire**. Une fois par semaine, poses-toi les questions suivantes :

- Sur quoi ai-je travaillé ?
- Qu'est-ce qui m'a fait du bien ? Qu'est-ce qui ne m'a pas plu ?
- Quelle petite chose vais-je privilégier à présent ?

Ce rapide point de contrôle permet de sensibiliser les collaborateurs et facilite les ajustements en amont, avant que la situation ne devienne ingérable.

Utilise des déclencheurs pour ancrer tes habitudes

Tu veux un système qui fonctionne en pilote automatique ?

Associe tes nouvelles habitudes à des choses que tu fais déjà.

Par exemple : après m'être brossé les dents, j'écris ma liste de choses à faire OU après avoir fini de déjeuner, je vérifie l'avancement de mon projet.

C'est ce qu'on appelle le « cumul d'habitudes », et cela aide ton cerveau à établir des routines sans effort.

Construire une boucle de récupération

Un bon système ne se contente pas de te pousser vers l'avant, il t'aide aussi à **te relever lorsque tu tombes**. Prévoit les contretemps. Si tu manques une journée ou une tâche, ne te culpabilise pas, recommence simplement. Demande-toi : *Que voudrait que je fasse mon futur moi ?* Les systèmes qui incluent des **moments de répit et de remise à zéro** sont ceux qui durent.

Fais-le tien

Ton système n'a pas besoin de ressembler à celui des autres. Il peut être numérique ou papier. Individuel ou partagé avec un ami. Simple ou créatif. L'important, c'est qu'il t'aide à rester connecté à ce qui te tient à cœur et à faire avancer tes idées sans t'épuiser.

Un système solide, c'est comme avoir ton futur toi qui t'encourage.

PLANIFICATEUR DE SYSTÈME

Conçoit une méthode pour rester actif sans t'épuiser.

1. VÉRIFICATION HEBDOMADAIRE

Choisis un jour pour réfléchir à tes progrès. Cela prendra entre 5 et 10 minutes.

Le jour de début :

Utilise cet espace chaque semaine :

Sur quoi ai-je travaillé cette semaine ?

Qu'est-ce qui m'a fait plaisir ou m'a motivé ?

Qu'est-ce qui était difficile ou perturbant ?

Une victoire :

2. ACCUMULATION D'HABITUDES – AUTOMATISE-LES

Associe une petite action à quelque chose que tu fais déjà.

Quand je [habitude que j'ai déjà], je vais [nouvelle habitude].

Exemples : « Quand j'ai fini mon petit-déjeuner, je vérifie mes notes de projet. » ; « Après l'école, je passe 10 minutes à esquisser mon idée. »

Ma cumulation d'habitude :

Quand je _____,

je vais _____.

3. PLAN DE RÉCUPÉRATION – POUR LES JOURS DE REPOS

Si je dévie de mon objectif, je vais...

- Faire une petite pause
- Me rappeler pourquoi je veux atteindre cet objectif
- Recommencer par une micro-tâche de 10 minutes
- Parler à un ami ou à un mentor
- Me montrer indulgent envers moi-même et réessayer

Autres idées que je veux essayer :

Il ne s'agit pas d'être parfait. Il s'agit d'avancer, pas à pas, avec moins de pression et plus de détermination.



BOÎTE À OUTILS POUR LES FUTUREMAKERS

EVALUATION DE MON ÉLÉMENT

Trouve ta passion en identifiant tes centres d'intérêt et tes talents.

Étape 1 : Découvre tes zones

Réfléchis à ce que tu aimes et à ce pour quoi tu es naturellement doué. Sélectionne 2 à 3 réponses dans chaque colonne (ou ajoute les tiennes).

Je suis doué pour...

- ☐ Organiser les choses
- ☐ Expliquer ou enseigner
- ☐ Dessiner ou concevoir des visuels
- ☐ Résoudre des énigmes ou des problèmes techniques
- ☐ Diriger ou motiver les autres
- ☐ Écrire des histoires ou des articles
- ☐ Créer du contenu
- ☐ Réparer ou construire des choses

J'aime...

- ☐ La musique, la danse ou les arts du spectacle
- ☐ Aider les autres
- ☐ Les jeux vidéo ou les univers numériques
- ☐ La nature et les animaux
- ☐ L'art, la mode ou le design
- ☐ Trouver des idées
- ☐ Le sport ou l'activité physique
- ☐ Les réseaux sociaux ou la création de vidéos

Quelles combinaisons te passionnent le plus ?

Écris 1 à 2 « combinaisons de zones » ci-dessous (par exemple « Créer du contenu + aider les gens »).

Étape 2 : Qu'est-ce qui te passionne ?

Complète la phrase :

« Quand je fais _____, je me sens le plus vivant. »

Étape 3 : Relie-le à un problème

Qu'est-ce qui t'agace, te frustre ou te passionne dans le monde, en particulier en rapport avec ta zone ?

Un problème que j'ai remarqué :

Pourquoi cela me touche :

Étape 4 : À qui cela pourrait-il aider ?

Pense à quelqu'un qui est concerné par ce problème. Complète les espaces vides :

Cela pourrait aider quelqu'un qui est...

Âge :

Qui rencontre des difficultés avec :

Qui passe du temps à faire :

TOILES D'INSPIRATION

Identifie ce qui te motive, ce dans quoi tu excelles et où tu peux faire la différence.

1. CE QUI ME MOTIVE

Énumère les activités, les sujets ou les moments qui te passionnent, dynamisent ou t'intriguent.

Exemples : aider les autres, résoudre des problèmes, jouer à des jeux, faire de l'art, discuter avec des amis, la nature, etc.

Mes activités qui me motivent :

2. CE QUE JE SAIS BIEN FAIRE

Énumère tes talents naturels ou tes compétences, c'est-à-dire les choses que tu fais bien, même sans effort.

Exemples : expliquer des idées, organiser, dessiner, réparer des objets, diriger, remarquer les détails, rester calme sous pression.

Mes points forts :

3. OÙ JE ME SENS EN PLÉNITUDE

Pense aux moments où le temps passe très vite. Quand te sens-tu totalement concentré ou « dans le coup » ?

Moments de plénitude :

4. OÙ CES ÉLÉMENTS SE RECOUPENT

Dessine un cercle ou écris quelques mots. Qu'est-ce qui se recoupe entre ce que tu aimes et ce que tu sais faire ?

Qu'est-ce qui relie ces éléments ?

C'est ta zone d'inspiration.

Ma zone d'inspiration (mots ou croquis) :

5. LES PROBLÈMES DONT JE ME SOUCIS

Maintenant, connecte ton étincelle au monde. Quels sont les problèmes, les défis ou les causes qui te tiennent à cœur dans le monde réel ?

Exemples : l'anxiété à l'école, le gaspillage alimentaire, la solitude des jeunes, la protection des animaux, le manque d'accès à la technologie, etc.

Problèmes qui semblent personnels ou importants :

6. IDÉE DE DÉPART

« Si je pouvais résoudre ne serait-ce qu'un seul de ces problèmes en utilisant ma zone d'inspiration, j'explorerais... »

PROBLÈME À RÉSOUDRE

Qu'est-ce qui mérite ton temps, ton énergie et tes idées ?

COMMENCE ICI : Choisis ton point d'entrée

Choisis celui qui te correspond le mieux actuellement :

A. Je souhaite corriger ou améliorer quelque chose qui me frustre ou qui frustre les autres

B. Je souhaite transformer quelque chose que j'aime, ou une compétence que je possède, en quelque chose de précieux

ÉTAPE 1 : IDENTIFIE LE PROBLÈME

Réponds aux questions qui correspondent à ton point de départ.

Si tu as choisi A – Frustration ou motivation :

- Qu'est-ce qui m'agace ou me frustre dans ma vie quotidienne ?
- Quelles sont les difficultés rencontrées par les personnes qui m'entourent ?
- Quelle situation m'a semblé injuste, dysfonctionnelle ou tout simplement... mauvaise ?

Un problème que j'ai remarqué :

Pourquoi cela me touche :

Si vous avez choisi B – Passion ou profit :

- Qu'est-ce que j'aime faire ou créer ?
- Pourquoi les gens me demandent-ils de l'aide ?
- Que pourrais-je faire (ou créer) qui pourrait intéresser les gens, leur être utile ou qu'ils seraient prêts à payer ?

Ce que j'aime ou ce que je souhaite construire :

Ce que cela apporte aux autres :

ÉTAPE 2 : LE RENDRE RÉEL

Imagine une personne à qui ce problème (ou cette idée) s'applique.

- Qui est-elle (âge, centres d'intérêt, situation) ?
- À quel moment de sa vie ce problème se manifeste-t-il ?
- Qu'est-ce qui pourrait l'aider ?

Cela concerne quelqu'un qui...

ÉTAPE 3 : DÉFINIR LE PROBLÈME

Utilise l'une des formules suivantes pour rédiger un énoncé clair du problème :

« Beaucoup de gens ont du mal avec _____, surtout quand _____ . »

« Comment pourrions-nous faciliter la tâche à _____ pour _____ ? »

« Et si nous pouvions aider _____ à ressentir / faire / vivre _____ ? »

MON PROBLÈME QUI MÉRITE D'ÊTRE RÉSOLU :

GÉNÉRATEUR D'ÉNONCÉ DE RAISON D'ÊTRE

Qu'est-ce qui te pousse à agir sur cette idée ?

Ton raison d'être est le moteur de ton idée.

C'est la raison pour laquelle tu t'investis et celle qui te permettra de persévérer lorsque les choses deviendront difficiles.

Tu n'as pas besoin de sauver le monde. Sois simplement honnête sur ce que cela signifie pour toi..

COMMENCE ICI : Réfléchir

Coche toutes les cases qui te correspondent :

- ☐ Cela me tient à cœur parce que c'est personnel.
- ☐ Je vois d'autres personnes qui ont des difficultés avec cela.
- ☐ J'adore faire cela et je souhaite développer cette activité.
- ☐ Je pense que cela peut me permettre de gagner de l'argent ou de me démarquer.
- ☐ Je souhaite améliorer les choses, les rendre plus faciles ou plus amusantes.
- ☐ Je souhaite exprimer qui je suis à travers cette idée.

CRÉE TA RAISON D'ÊTRE

Utilise l'une de ces phrases d'introduction (ou rédige la tienne) :

- Je souhaite résoudre [problème] parce que je crois en [croyance fondamentale ou valeur].
- Je développe [idée] parce que je me soucie de [impact ou public].
- J'ai choisi cela parce que j'aime [activité ou compétence] et que je souhaite [résultat plus important].
- C'est important pour moi parce que _____.

ECRIS LA :



BONUS OPTIONNEL :

Read your Why Statement out loud. Lis ta déclaration de raison d'être à voix haute.

Si cela semble réel, audacieux et clair, tu as trouvé la bonne formule. Si cela semble plat, modifie-la jusqu'à ce que cela fonctionne. C'est ta boussole.

CHECKLISTE DES ÉTAPES IMPORTANTES

Suis-je prêt pour le niveau 2 : CONSTRUIRE ? Avant de passer à l'étape suivante, prends un moment pour faire le point. Tu n'as pas besoin de te sentir « parfait » ou « accompli », tu dois simplement avoir le sentiment d'avoir commencé.

✓ AUTO-ÉVALUATION

J'ai ...

- terminé l'évaluation « Mon élément » ?
- choisi mes 3 zones d'inspiration préférées ?
- identifié au moins un problème qui me tient à cœur ?
- rédigé ma déclaration de « raison d'être » ?
- créé ou commencé mes toiles d'inspiration ?

REFLEXION

- Est-ce que je me sens concerné par le problème que je souhaite résoudre ?
- Est-ce que je me sens curieux et motivé pour commencer à développer une idée ?
- Quelles questions me reste-t-il encore ? À qui pourrais-je m'adresser ?

Si tu réponds OUI à la plupart de ces questions, tu es prêt à CONSTRUIRE.

Donne-toi la permission d'aller de l'avant, même si tu ne te sens pas « prêt ». Tu n'es pas censé avoir toutes les réponses, juste le courage de commencer à les façonner.



Cofinancé par
l'Union européenne

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne. Cette publication n'engage que son auteur et la Commission ne peut être tenue responsable de l'usage qui pourrait être fait des informations qu'elle contient.