

# Je me débrouille tout seul!

LE GRAND TEST  
100% AUTONOMIE

Apprendre à se débrouiller seul(e), c'est génial : on se sent grandir !  
Face à un problème, es-tu plutôt du genre à prendre des initiatives ou à te faire aider ? Grâce à ce test, découvre plein de conseils pour gagner en autonomie !

Réponds ★, ♥, ♦ ou ● à chaque question.

## 1 Tu es sous ta douche et tu n'as pas de serviette...

- ★ Tu cries pour qu'on t'apporte de quoi t'essuyer.
- Tu te sèches en te frottant avec les mains.
- ♦ Tu te secoues comme un toutou pour te débarrasser de l'eau.
- ♥ Tu restes dans la douche sans savoir quoi faire.



## 3 Tu dois rester seul(e) à la maison pendant deux heures...

- ♦ Avec un livre ou ta console de jeux, tu n'es jamais seul(e).
- ★ Ah non, il n'en est pas question !
- ♥ Tu te ronges les ongles jusqu'à ce que quelqu'un revienne.
- Tu as le téléphone de tes parents en cas de problème.

## 4 Ta mère te demande d'aller acheter du pain...

- ★ Elle est où, cette boulangerie ? Et pourquoi c'est à toi d'y aller ?
- ♥ Arrivé(e) à la boulangerie, tu n'oses pas y entrer.
- Ça marche, tu lui demandes juste combien de baguettes.
- ♦ Tu es déjà dans la rue : tu adores sortir faire des courses !



## 5 Zut, tu as fait une grosse tache sur ton T-shirt favori...

- Tu mets ton T-shirt à tremper dans une bassine d'eau savonneuse.
- ★ Bon, une tache de plus ou de moins...
- ♥ Tu voudrais l'effacer, mais tu risques de te faire gronder si tu ne réussis pas.
- ♦ Tu frottes la tache avec du liquide vaisselle, elle devrait partir.



## 6 Tu veux suspendre un joli cadre dans ta chambre...

- ♦ Tu prends un clou et un marteau sans rien dire à personne.
- Tu demandes à tes parents de te montrer comment on plante un clou.
- ♥ Tu laisses vite tomber : même avec de l'aide, tu as trop peur de mal faire.
- ★ Avec un petit bout d'adhésif, le cadre tiendra aussi bien, non ?



## 7 Tu as un contrôle de maths et tu as oublié ton compas à la maison...

- Tu demandes au maître si tu peux emprunter celui de ton voisin.
- ♦ Avec ton lacet, tu dois pouvoir tracer de très beaux cercles...
- ★ Tu ne fais pas l'exercice pour lequel il faut un compas.
- ♥ Tu dessines ton cercle à la main en espérant que le maître ne verra rien.



## 8 Les vacances arrivent et tu dois préparer ta valise...

- ♥ Tu stresses car tu crains d'oublier des affaires.
- ★ Tu préfères renoncer parce que tu ne l'as jamais fait.
- ♦ Tu ouvres tes tiroirs et tu jettes tes vêtements en vrac dedans.
- Tu fais une liste précise de tout ce dont tu as besoin.



## 9 Tu as fait un gâteau, mais tu ne sais pas s'il est cuit...

- ★ Mais ça se surveille comment, la cuisson d'un gâteau ?
- Tu plantes un couteau dedans et tu regardes la lame.
- ♦ Tu poses ton doigt dessus : OK, il paraît bien ferme !
- ♥ Tu ouvres le four en tremblant : et s'il était déjà trop cuit ?



## 2 À la plage, tu as oublié ton maillot de bain...

- Tu demandes à quelqu'un de te prêter le sien.
- ★ Tu regardes avec envie les autres se baigner.
- ♦ Pas grave, tu te baignes en sous-vêtements.
- ♥ Tu hésites à te baigner en culotte ou en slip.





**10 Tu as oublié à l'école la poésie que tu dois apprendre pour demain...**

- Tu demandes à tes parents de t'aider à la chercher sur internet.
- ★ Tant pis pour toi, tu auras une mauvaise note si tu es interrogé(e).
- ♥ C'est la panique, tu t'effondres en larmes.
- ◆ Pas d'affolement, ta copine Agathe va te la dicter au téléphone !



**11 Tu casses un verre en rangeant le lave-vaisselle...**

- Avec tes parents, tu ramasses soigneusement les morceaux.
- ◆ Tu prends une pelle et une balayette. Zou, à la poubelle !
- ♥ Tu ne fais rien pour ne pas aggraver la situation.
- ★ Tu regardes tes parents ramasser le verre.

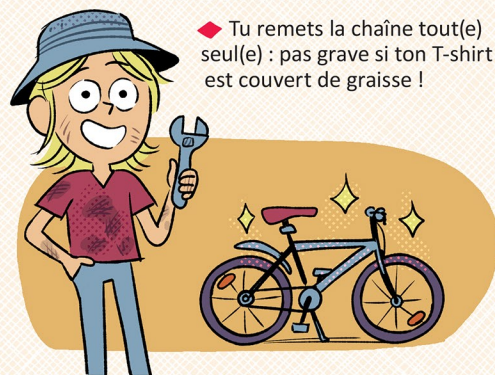
**12 Tu as les ongles super longs, il faudrait les couper...**

- ◆ Tu te lances avec les ciseaux de la cuisine en faisant attention.
- ♥ Et si tu ne les coupes pas bien ? Trop courts ? De travers ?
- Tu trouves un coupe-ongle dans la salle de bains, c'est plus pratique.
- ★ Habile comme tu es, tu es sûr(e) de te trancher un doigt !



**13 Tu veux partir te promener à vélo, mais la chaîne a sauté...**

- Tu prends deux sacs plastiques pour ne pas salir tes mains et tu demandes de l'aide.
- ★ Puisque personne ne peut réparer ton vélo, tu vas te promener à pied.
- ♥ Paniqué(e) à l'idée de bricoler, tu restes chez toi.



- ◆ Tu remets la chaîne tout(e) seul(e) : pas grave si ton T-shirt est couvert de graisse !

**14 Tu vas dormir chez un ami et tu as oublié ta brosse à dents...**



- ♥ Tu n'ouvres plus la bouche.
- ◆ Tu mâches un chewing-gum, ça fera l'affaire pour ce soir !
- Tu te brosses les dents avec ton doigt.
- ★ Tant pis, tu ne te laves pas les dents.

**15 Ouille ! Tu es tombé(e) et ton genou est égratigné...**

- ★ Tu ne fais rien et tu cries pour qu'on vienne à ton secours.
- Tu laves vite ton genou à l'eau et au savon, comme on t'a expliqué.
- ♥ Tu regardes le sang couler en te demandant si c'est une bonne idée d'essuyer.
- ◆ Tu craches dans ton mouchoir et tu frottes ton genou avec.



Ça y est, tu as fini ce test ?  
Reporte tes réponses dans ce tableau et compte le nombre total de chaque signe. Puis, tourne la page pour découvrir ton profil de débrouillard(e) !

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	TOTAL
★																		
♥																		
◆																		
●																		



**16 Tu dois prendre le bus tout(e) seul(e) pour la première fois...**

- ◆ Tu écris le nom de ton arrêt d'arrivée sur ta main pour t'en souvenir.
- ♥ Tu demandes dix fois à tes parents le nom de l'arrêt où tu dois descendre.
- Tu demandes au chauffeur de t'indiquer ton arrêt.
- ★ Tu ne veux pas prendre le bus seul(e) et tu insistes pour qu'on t'emmène.

**17 En flânant dans les rayons, tu t'es perdu(e) au supermarché...**

- Tu retournes là où tu as vu ton père pour la dernière fois.
- ◆ Tu cours à l'accueil pour passer une annonce.
- ★ Tu hurles : « Papaaa ! Viens me chercher ! »
- ♥ Tu n'oses pas bouger, de peur de ne jamais le retrouver.



Si tu as un maximum de ★

## Tu es... au début du chemin



Tu n'es pas toujours de mauvaise volonté, mais bon... tu n'es pas super débrouillard(e) non plus. Enfin, c'est ce que tu crois, et ça ne te pousse pas à chercher des solutions. Dès lors, **tu peux avoir tendance à te reposer sur les autres**. Et si, en 2023, tu faisais de petits pas vers davantage d'autonomie ?

Peut-être manques-tu de confiance en toi ? Peut-être que tes parents font trop les choses à ta place ? Demande-leur de te laisser prendre des initiatives, et lance-toi ! **Plus tu réussiras par toi-même, plus tu auras envie d'essayer.**



### LES BONS CONSEILS

Aussi souvent que possible, efforce-toi de faire les choses par toi-même, au lieu d'attendre qu'on les fasse pour toi. C'est comme ça qu'on prend du plaisir à grandir !



Lorsque tu ne sais pas faire quelque chose, demande à quelqu'un de te l'expliquer. Regonfler un pneu de vélo ou cuire des pâtes, ça ne s'invente pas : ça s'apprend petit à petit.

Si tu as un maximum de ♥

## Tu es... sans doute un peu stressé(e)



Tu as des idées et de la motivation, mais tu crains de mal faire. Devant une situation nouvelle, **il t'arrive souvent de perdre tes moyens**. Et par peur de rater, tu n'oses pas te lancer. C'est dommage.

Tu sais, ce n'est pas grave d'échouer ou de se tromper, ça arrive à tout le monde ! C'est même comme ça qu'on progresse. **Être autonome, c'est aussi savoir apprendre grâce à ses échecs**. L'important, c'est de tenter des choses.



### LES BONS CONSEILS



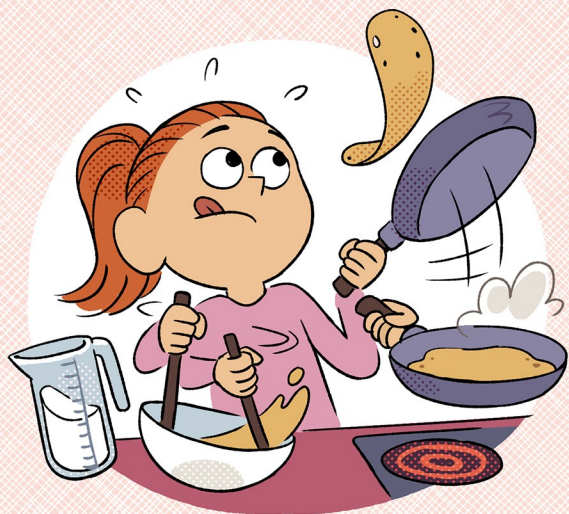
Pratique la technique des "petits pas" : commence par te lancer des défis faciles, mais qui vont te donner de plus en plus confiance en toi. Et demande à ta famille de t'encourager à chaque fois !

Persévère ! Si tu ne réussis pas quelque chose du premier coup, ça ne veut pas dire que tu ne le réussiras jamais. Et quand tu réussis, tu prends confiance en toi !



Si tu as un maximum de 

## Tu es... du genre bulldozer



Aucune difficulté ne te résiste ! Tu as beaucoup d'imagination, et tu trouves des astuces bien à toi pour résoudre tes problèmes. Alors oui, tes solutions surprennent parfois, mais la plupart du temps, elles fonctionnent !

Tu as certainement une grande confiance en toi, c'est merveilleux. Bon, peut-être que tu es parfois un peu trop sûr(e) de toi... Attention à ce que ton goût de la débrouille ne te fasse pas choisir de mauvaises solutions ou prendre des risques inutiles.

### LES BONS CONSEILS

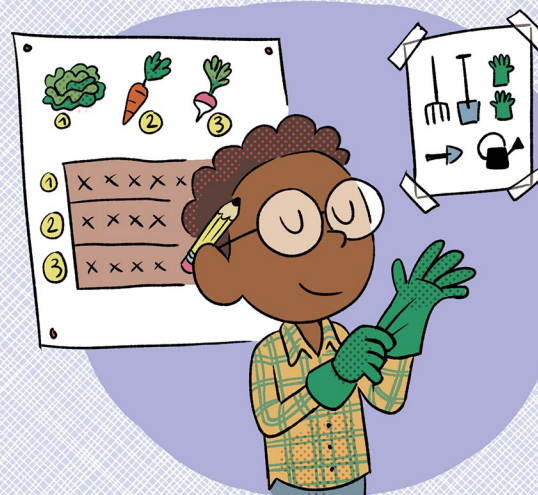
Avant de te lancer, pose-toi et réfléchis à ce que tu vas faire. Cela t'évitera quelques bêtises... et quelques frayeurs !



De temps en temps, observe comment font les autres. Être débrouillard(e), c'est aussi savoir apprendre et demander des conseils autour de soi, si nécessaire.

Si tu as un maximum de 

## Tu es... au top de la débrouille



Super, tu adores être autonome ! Tu préfères réfléchir avant d'agir, et c'est comme ça que tu trouves des solutions aux difficultés que tu rencontres. Tu prends ton temps avant de te lancer et tu agis avec méthode : la classe !

Tu n'as pas peur de te confronter aux difficultés. Tu sais aussi que tu ne sais pas tout et tu n'hésites pas à demander de l'aide quand tu en as besoin. Mais tu n'attends jamais à ce qu'on fasse les choses pour toi... Bravo !

### LES BONS CONSEILS



Si tu veux être encore plus autonome, demande-toi ce que tu voudrais faire de nouveau et qui pourrait te l'apprendre : tes parents ? tes grands-parents ? ton frère ou ta sœur ?

N'hésite pas à proposer de plus participer aux tâches de la maison. On te laissera faire davantage de choses et tu découvriras encore plein de nouvelles libertés !





# Objectif autonomie !

Voilà quatre idées de livres et de jeux pour faire le plein de confiance et apprendre à bien grandir.

**BD**



## Petits conseils pour devenir grand

Avoir confiance en soi, c'est se sentir bien avec soi-même et avec les autres. Mais comment y arriver, surtout quand on est timide ? Tu trouveras dans cette BD des astuces, des pièges à éviter,

des expériences à tenter... Car la confiance en soi, ça s'apprend !

« La BD qui t'aide à avoir confiance en toi », de G. Bindi et A. Barman, éditions Casterman, 13,95 €.



**Livre**



## C'est moi qui l'ai fait !

Lili souhaite accrocher ses photos au mur et s'empare de la perceuse... Son petit frère Max, lui, s'est mis dans la tête de ranger le garage... Vouloir se débrouiller

seul, c'est bien, mais ça n'est pas forcément facile ! Une histoire malicieuse et bourrée d'idées pour devenir soi-même un(e) super débrouillard(e).

« Max et Lili veulent se débrouiller seuls », de D. de Saint Mars et S. Bloch, éditions Calligram, 5,90 €.



**Livre**



## Que la force soit avec toi !

Tu te sens « nul(le) »... parfois, souvent, tout le temps ? Stop ! Ce sentiment ne sert à rien, il t'empêche de te lancer, de progresser et de profiter de tout

ce que tu réussis. Grâce aux 14 méga-tests, aux activités et aux conseils de ce livre, pars à la découverte de toi-même et apprends à te faire confiance. Car oui, tu es capable de réaliser de grandes et belles choses !

« J'ai confiance en moi ! », de G. Boulet et N. Larcher, éditions Bayard Jeunesse, 11,90 €.

**Jeu**

## Réussir tous ensemble

Une énorme vague approche et menace le phare que vous êtes en train de construire. Tous ensemble, réussirez-vous à le sauver ? Au début de la partie, chaque joueur se fixe un objectif, puis il échange son expérience

avec les autres joueurs pour y arriver. Un jeu de société qui fait du bien, à utiliser en famille, avec tes amis, et même en classe !

« Cap sur la confiance », éditions Helvetia, 30 €.



Ce test t'est offert par le magazine *Astrapi* du 1<sup>er</sup> janvier 2023

2 FOIS PAR MOIS

Crœque la vie, lis Astrapi!

# @strapi

En 2023 ...

**Je me débrouille tout Seul!**

UN GRAND TEST 100% AUTONOMIE

RECETTE

Les verrines bonne année!

50 CONSEILS POUR TE SORTIR DE TOUTES LES SITUATIONS

+ UN MINI-LIVRE

N° 1005 BIMENSUEL 1<sup>er</sup> JANVIER 2023 - 5,90 €

bayard

@strapi

7-11 ans