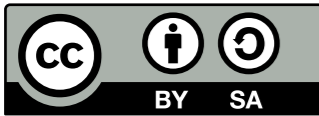


Le
Guide
ultime
pour devenir
la meilleure version de
TOI-MÊME







Cet ouvrage est placé sous licence de Creative Commons Attribution 4.0 International License. Pour consulter un exemplaire de cette licence, visitez le site <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/> ou envoyez un courrier à Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.

COLLABORATEURS

RÉDACTION DU CONTENU : Didier Laval, Culture Instable®

ILLUSTRATION ET MISE EN PAGE : Funk-e Internal Communication®



AIRBUS FOUNDATION

© 2023 Airbus Corporate Foundation

<https://discoveryspace-foundation.airbus.com/fr>

Le contenu :

1	 PRENDRE SOIN DE SOI	8
2	 EMPATHIE	16
3	 COLLABORATION	26
4	 ENQUÊTES	34
5	 RÊVE TA VIE	42
6	 AVONS-NOUS TOUS DES PRÉJUGÉS ?	50
7	 NE PAS SE FIER À CE CHAPITRE !	58
8	 SÉCURITÉ EN LIGNE	66
9	 CHANGE LE MONDE !	76
10	 ÉLÈVE LA VOIX !	84

"Tout ce que tu fais change le monde.
À toi de décider quel changement tu
veux provoquer."

- Jane Goodall



BONJOUR ! JE SUIS RACHEL.

Tiens, tu as décidé d'ouvrir ce livre. Tu sais, ouvrir un livre n'est pas sans risques.

Cela pourrait changer ta façon de voir le monde, de choisir ce que tu fais ou qui tu es. S'agit-il vraiment d'un guide pour devenir soi-même ?

Oui, si l'on considère que devenir soi-même n'est jamais terminé. La meilleure façon d'être soi-même est de s'engager dans le monde et d'être curieux, d'écouter les autres et leurs réactions... Parce que le monde a besoin de toi.

Il a besoin de tes idées, de tes projets et de ta créativité.

Au sein de la Fondation Airbus, nous faisons également de notre mieux pour jouer un rôle à travers nos actions de soutien au développement de la jeunesse, à l'aide humanitaire et à l'environnement.

Ce livre est un point de départ. Pour chacun des dix thèmes, tu trouveras une présentation générale, suivie de quelques activités pour mettre les choses en pratique. Tu peux choisir de lire chaque chapitre dans l'ordre ou les parcourir dans le désordre, en fonction de tes intérêts. Tu peux tout lire d'une traite, ou y revenir chaque semaine, chaque mois, quand cela te convient. Tu peux consulter ce livret quand tu es seul-e ou avec tes amis. Tu peux l'utiliser pour discuter avec un parent, un enseignant ou un mentor. Après tout, c'est ton livret : utilise-le comme tu le veux !

Cependant, je t'encourage à essayer les activités, à les essayer pour de vrai. Bien sûr, on peut toujours se contenter de lire sur un sujet... Mais lorsqu'on essaie de faire les choses soi-même - pour de VRAI ! - c'est une toute autre expérience personnelle ! Et cette expérience peut te transformer, ou t'aider à mieux comprendre qui tu es.

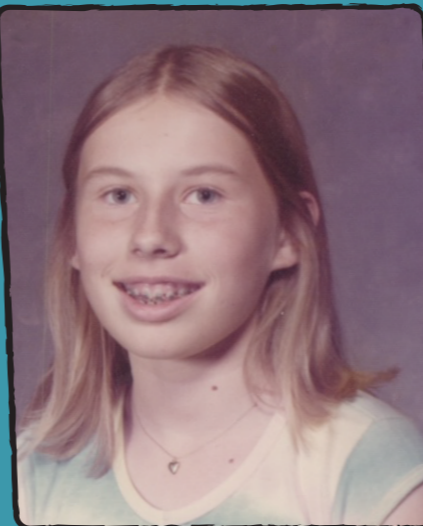
Quand j'avais 14 ans, les gens disaient souvent que j'étais timide parce que je ne parlais pas beaucoup et que je préférais écouter. J'ai toujours eu l'impression que c'était une faiblesse, et j'avais peur que cela reste un problème toute ma vie. Aujourd'hui, j'ai compris que je suis une personne introvertie. Cela m'a aidé à devenir vraiment moi-même, tant dans ma vie personnelle que professionnelle.

J'aurais aimé le comprendre plus tôt :

j'aurais eu l'impression d'avoir un super-pouvoir... J'aurais également aimé avoir ce livre entre les mains à l'époque, pour comprendre comment prendre soin de moi, exercer mon empathie ou développer ma curiosité, et devenir un meilleur être humain. Pour mieux collaborer, enquêter ou imaginer ma vie future. Pour être consciente de mes propres préjugés et devenir plus à l'aise sur le web (mais Internet n'existait même pas quand j'avais 14 ans !), ou pour trouver des outils qui m'auraient aidée à m'exprimer - à ma manière introvertie - et à changer le monde. Toutes ces idées, tu pourras les expérimenter en lisant ce livre.

- Rachel Schroeder -

Regarde, c'est moi quand
j'avais 14 ans.



RACHEL SCHROEDER
DIRECTRICE GÉNÉRALE, FONDATION AIRBUS

Maintenant prépare-toi, respire profondément et profite du voyage !