09

KITS CU

HANDICAP

En soutien avec Aviq, CAP48, Cocof.

AVIQ CAP48 Francophones Bruxelles



Édition : octobre 2026

www.lesscouts.be

KITS CU

RÉCAPITULATIF DU KIT CU

Enjeux de la thématique pour le conseil d'unité

Sensibiliser les participant·es au fait que le scoutisme, dans notre fédération, s'adresse à tous les publics sans distinction. Dans ce cadre, un jeune handicapé a sa place au sein de nos unités.

Objectifs

Ce dispositif de conseil d'unité aidera l'animateur ou l'animatrice à s'améliorer dans ces différents savoirs :

SAVOIR

- Avoir pris connaissance de la diversité des handicaps.
- Avoir pris connaissance des notions clés, telles que validisme, autodétermination et consentement.
- Accueillir un jeune handicapé dans mon unité est possible.

SAVOIR-ÊTRE

- Être à l'écoute des besoins du groupe et des besoins spécifiques de l'enfant.
- Être conscient de ses limites et de ses possibilités.

SAVOIR-FAIRE

- Être capable d'adapter les animations (jeux et moments de vie quotidienne) pour qu'elles conviennent au groupe, y compris au jeune handicapé.
- Oser poser des questions à l'enfant et à son entourage.

Attentes du conseil d'unité

Selon la thématique du temps de formation, il peut être utile de récolter les attentes des participant·es.

Elles peuvent se formuler comme suit auprès des animateurs et animatrices :

- Quels sont vos besoins en ce qui concerne...?
- Avez-vous rencontré des difficultés au sujet de...?

Celles-ci peuvent se récolter lors d'un temps en amont ou en début de conseil d'unité. Cette pratique offre l'avantage d'adapter le dispositif selon les besoins des animateurs.

En fin de module, les formateurs et formatrices s'assurent que les attentes formulées ont été rencontrées au mieux.

Attentes du conseil d'unité

Résumé du dispositif de conseil d'unité — 120 min

ACCROCHE — 20 min

Prendre conscience des représentations/préjugés qui existent sur le handicap.

ÉVEIL — 15 min

Faire émerger les représentations sur le handicap.

APPORT — 35 min

Découvrir les diversités du handicap.

PRODUCTION — 45 min

Concevoir des activités inclusives.

RETOUR SUR SOI — 10 min

Se positionner sur sa motivation à accueillir une personne handicapée dans sa section.

CLÔTURE — 5 min

Proposer une vidéo Cap 48 (optionnel).

1 ÉTAPE 1
NOUS FORMER EN CONSEIL D'UNITÉ

Accroche 10 min

L'activité consiste à faire circuler les participant·es dans la pièce afin qu'ils découvrent des phrases déjà entendues dans la société ou dans le scoutisme sur le handicap. Cette activité permettra aux participant·es de prendre conscience des représentations et préjugés qui existent sur le handicap.

Mise en place

1. Imprimer l'annexe 1, qui contient les différentes phrases.
2. Découper les phrases individuellement afin d'obtenir un papier par phrase.
3. Répartir les papiers dans la pièce :

- Les disposer au sol, sur des tables ou les afficher sur les murs.
- Veiller à ce qu'ils soient lisibles et suffisamment espacés pour permettre à plusieurs personnes de circuler et de s'arrêter facilement.

4. Prévoir un espace central dégagé dans la pièce afin de pouvoir rassembler le groupe au début de l'activité.
5. Vérifier que les participant·es peuvent circuler librement dans la salle sans gêne ou obstacle.

Déroulement

1. Présenter l'activité et les consignes

- Rassembler les participant·es debout au centre de la pièce.
- Expliquer brièvement le principe de l'activité : les participant·es circulent dans la pièce et prennent connaissance de différentes phrases. Ce sont des phrases qui ont déjà été entendues dans la société ou dans le scoutisme à propos du handicap.
- Donner ensuite la consigne de se déplacer dans la pièce afin de lire les différentes phrases affichées. Se positionner à côté d'une phrase qu'ils ont déjà entendue dans le scoutisme si possible, ou, à défaut, dans leur vie personnelle ou étudiante/professionnelle. Préciser qu'il ne s'agit pas d'une phrase qu'ils pensent eux-mêmes, mais d'une phrase qu'ils ont réellement déjà entendue.

2. Laisser circuler les participant·es et faire le choix d'une phrase
3. Lire des phrases

Une fois que tout le monde est positionné, demander à chaque participant·e de lire sa phrase à voix haute. Faire le tour du groupe.

Préciser qu'il n'y a pas de débat à ce moment-ci et aucune justification n'est attendue. L'idée est simplement de faire entendre ces phrases.

4. Débriefer et mettre en perspective

Cette étape permet de revenir collectivement sur ce qui vient d'être entendu et de commencer à mettre en perspective les phrases lues.

Inviter, d'abord, les participant·es à se rapprocher légèrement pour reformer un groupe. Le formateur ou la formatrice propose ensuite un court débriefing à partir des éléments suivants.

Il ou elle peut rappeler :

- que toutes les phrases qui viennent d'être lues existent réellement et qu'elles sont effectivement entendues dans la société et parfois aussi dans les milieux scouts ;
- que ces phrases peuvent être de nature différente :
  - certaines peuvent être blessantes,
  - d'autres maladroites,
  - d'autres encore révèlent un manque d'informations ou de repères sur le handicap;
- que même lorsqu'elles ne sont pas prononcées avec de mauvaises intentions, ces phrases influencent la manière dont on perçoit les personnes handicapées.

Le formateur ou la formatrice conclut le débriefing en soulignant que ces représentations ont un impact sur les attentes que l'on peut avoir envers les personnes handicapées, sur la place qu'on leur accorde dans un groupe et sur la manière dont on pense leur participation dans le scoutisme. Le formateur annonce enfin que la suite de la formation permettra d'explorer plus en profondeur ces représentations et de réfléchir à des pratiques plus inclusives.

Matériel :

Annexe 1 : Phrases à exposer dans le local

Éveil 15 min

L'activité consiste en un débat mouvant qui sert à faire émerger les représentations du groupe sur le handicap. Il ne s'agit pas de dire ce qui est juste ou faux, mais d'ouvrir la réflexion et de prendre conscience des différences d'avis.

Mise en place

1. Trace une ligne imaginaire dans la pièce
   a. Un côté = D'accord
   b. Un côté = Pas d'accord
   c. Le milieu = Je ne sais pas / ça dépend
2. Explique la consigne : «Je vais lire différentes affirmations. Après chaque phrase, vous vous positionnez physiquement dans l'espace en fonction de votre avis. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, il s'agit juste de prendre conscience des différences d'opinions.».

Déroulement

Lire les affirmations une par une.

1. Laisser le groupe se positionner.
2. Demander à 2 ou 3 personnes d'expliquer leur choix.
3. Éventuellement relancer avec : «Qu'est-ce qui vous fait dire ça ?» ; «Dans quel cas serait-ce vrai ?» ; «Est-ce que ça dépend du type de handicap ?».

Important : ne pas corriger immédiatement. L'objectif est de faire émerger les représentations.

Si nécessaire, lire ensuite la phrase d'éclairage prévue pour apporter quelques éléments théoriques ou précisions qui permettront de clarifier les idées reçues, d'apporter des connaissances complémentaires. Ces éclairages servent de ressource pour conclure ou approfondir, mais ne doivent pas être utilisés comme une correction systématique pendant les échanges.

Matériel :

Annexe 2 : Liste des affirmations et des éclairage

Accroche 35 min

JEU DES 5 FAMILLES 20 min

Ce jeu sert à sensibiliser aux différents types de handicap, à stimuler la réflexion critique et l'empathie, et à montrer visuellement la diversité du handicap à travers les couleurs et les familles.

L'objectif est donc de comprendre qu'il existe différentes formes de handicaps via les différentes couleurs du drapeau des fiertés du handicap. En mettant ensemble ces couleurs, on prend conscience que le handicap est pluriel, qu'il comprend des réalités visibles et invisibles, et que chacun peut être concerné à un moment de sa vie.

Mission

Reconstituer toutes les familles de handicap et créer le drapeau des fiertés du handicap.

Déroulement

1. Former des sous-groupes de 3 à 5 participant·es.
2. Distribuer les cartes
   - Mélange de cartes «personnes célèbres» (recto) et «situations» (verso).
   - Consigne :
     - Reconstituer les familles sans regarder le verso.
     - Chaque famille correspond à un type de diversité liée au handicap.
     - Une fois une famille reconstituée, le groupe doit justifier son choix et expliquer ce que ces situations ont en commun.
3. Attribuer les bandes de couleur
   - Dès qu'une famille est correcte, le groupe reçoit la bande correspondant à la famille :
     - rouge = diversité motrice
     - jaune = neurodiversité
     - vert = diversité sensorielle
     - bleu = diversité psychique
     - blanc = diversités invisibles
   - Ensuite, le groupe retourne les cartes et tente de répondre à la question au verso.
4. Mettre en commun
   - Discussion autour des différentes familles reconstituées.
   - Chaque groupe choisit une carte et partage sa réponse avec le reste du groupe.

- Les autres groupes peuvent compléter ou apporter d'autres éléments.

5. Reconstituer le drapeau des fiertés du handicap
- Toutes les bandes de couleur sont assemblées pour former le drapeau.
- Rappel : cela symbolise que le handicap est divers, visible et invisible, et que chacun peut être concerné à un moment de sa vie.

Matériel :

- Annexe 3 : Carte des 5 familles
- Annexe 4 : Drapeau des fiertés

JEU « QUI SUIS-JE » 15 min

Après avoir reconstitué le drapeau et identifié les grandes catégories, les participant·es vont maintenant approfondir un type de handicap à partir des fiches d'Andy.

Mission

L'objectif du jeu est de faire deviner aux autres groupes un type de handicap à partir d'une fiche, puis l'expliquer clairement.

Déroulement

1. Distribution et choix des fiches

2. Préparation

Chaque groupe prépare une manière ludique de faire deviner sa fiche. Pour faire deviner la fiche, le groupe choisit une technique d'animation : un quiz, un texte lacunaire, une devinette, un Pictionary, un memory, une interview fictive, ou encore une mini saynète, une chanson, un slam...

Au-delà de cette première étape, le groupe prépare également un mini résumé de la fiche en trois points clés : une explication en quelques mots du type de handicap, les spécificités de ce type de handicap et les conséquences dans l'animation scoute.

3. Jeu : faire deviner et expliquer

Chaque groupe passe à tour de rôle afin de faire deviner sa fiche. Une fois la bonne réponse trouvée, le groupe explique la fiche en trois points clés (comme prévu en phase de préparation).

Production 45 min

1. PRÉSENTER LES OUTILS 10 min

Présenter brièvement les différents outils de la fédération :

- Pages web : pour s'informer de façon globale et rapide
- Outils de sensibilisation : animation de sensibilisation parcours d'Andy, malle d'Andy
- Outils d'accueil et d'inclusion : guide de l'inclusion, mindmaps d'Andy, fiches d'Andy

Si le temps le permet, disposer les outils en libre accès et laisser l'occasion à tout le monde de les parcourir.

2. CRÉER UNE ACTIVITÉ INCLUSIVE 35 min

L'objectif de cette partie est d'amener les animateurs et animatrices à **concevoir une activité accessible à tous**, en réfléchissant concrètement aux adaptations possibles dans leur unité.

Par groupe de +/- 5 personnes.

Déroulement

Choisir trois activités différentes qu'ils font déjà : jeu, veillée, atelier, etc. prévus à l'agenda dans les prochaines semaines ou au camp, par exemple.

1. Clarifier le but de chaque activité. Tu peux également faire le lien avec le Plan d'Animation de Section Scoute (PASS).

2. Identifier les obstacles possibles pour certains jeunes :
- Corps / capacités : quelles exigences de l'activité peuvent être plus difficiles pour certains jeunes en fonction de leurs capacités ou caractéristiques ?
- Environnement : qu'est-ce qui, dans le lieu, le matériel ou l'environnement, peut constituer un obstacle ?
- Organisation : qu'est-ce qui, dans les règles, les consignes, le rythme ou le déroulement de l'activité, peut constituer un obstacle ?

Ex. : lors d'un quiz en équipes où les jeunes doivent répondre rapidement à des questions, on peut se demander :
- **Corps / capacités :** la manière dont les questions sont posées et les réponses demandées est-elle accessible à tous les jeunes ?
- **Environnement :** le bruit, l'éclairage ou la disposition de la salle permettent-ils à chacun de suivre l'activité ?
- **Organisation :** le temps laissé pour répondre, les règles du jeu ou la composition des équipes permettent-ils à chacun de participer ?

3. Adapter les activités pour qu'elles soient accessibles à toutes et tous.

   Chaque groupe peut s'aider des fiches d'Andy, section Pour mieux inclure.

4. Partager en grand groupe une activité et les adaptations concrètes.

Retour sur soi — 10 min

Chacun complète le thermomètre de la motivation avec ce qui le freine et ce qui le motive.

Matériel :

Annexe 5 : Thermomètre

Clôture — 5 min

Pour clôturer le CU, proposer de visionner deux capsules vidéo de CAP48 en collaboration avec Les Scouts :

Cyril, un animateur handicapé dans une section Louveteaux

URL: youtube.com/shorts/O80DyB3fyN8

La présentation du parcours de sensibilisation d'Andy.

URL: youtube.com/shorts/lWFXnm9bfXI

Matériel :

- Projecteur vidéo ou écran
- Ordinateur
- Une connexion internet

2

ÉTAPE 2
QUELLE MISE EN PRATIQUE POUR NOTRE CONSEIL D'UNITÉ ?

Pour aider le conseil d'unité dans cette thématique, voici les décisions :

Décisions du conseil d'unité

Chaque staff est responsable de garder une trace des décisions qui ne concernent que sa section.

Plan d'action

Le conseil d'unité établit son plan d'action pour mettre en œuvre les décisions prises et écrites dans la partie précédente. Il peut y préciser :

- la section ou les sections
- les objectifs à atteindre
- les ressources internes/externes
- la liste des actions à mener
- le responsable
- l'échéance
- la liste des actions réalisées

Plan d'action

	Baladins	Louveteaux	Éclaireurs	Pionniers
Objectifs à atteindre				
Ressources internes/ externes				
Liste des actions à mener				
Responsable				
Échéance				
Liste des actions réalisées				

MATÉRIEL POUR CE DISPOSITIF

- Pages web handicap du site www.lesscouts.be/fr/le-scoutisme/diversite-et-inclusion/handicap.be
- Outils de sensibilisation : animation de sensibilisation parcours d'Andy, malle d'Andy
- Outils d'accueil et d'inclusion : guide de l'inclusion, mindmaps d'Andy, fiches d'Andy
- Bics
- Feuilles vierges (idéalement A3)
- Projecteur vidéo ou écran
- Ordinateur

Notes supplémentaires


5 421021 000476

1

ANNEXE 1 – LISTE DES AFFIRMATIONS

Idées de liste de phrases à répartir :

«Il a toujours besoin d'aide.»
«Elle doit être protégée.»
«Il ne pourra jamais vraiment être autonome.»
«Il est tellement courageux.»
«Il a une force incroyable.»
«Elle fait de son mieux, c'est déjà bien.»
«Je trouve ça beau qu'il participe quand même.»
«On voit qu'il se bat.»
«Ça doit être épuisant pour lui, le pauvre.»
«Elle ne pourra pas participer à la réflexion.»
«Il réagit comme un enfant.»
«Il fait des crises.»
«Elle s'énerve vite.»
«Il est heureux avec peu.»
«Elle a l'air normale pourtant.»
«On n'a pas le matériel pour ça.»
«On ne pourra pas gérer.»
«Ça va ralentir le groupe.»
«Ce n'est pas adapté à nos activités.»
«Elle ne pourra pas suivre le rythme d'un camp.»
«Il faudra quelqu'un en permanence avec lui.»
«Ça demande trop de responsabilités.»
«On n'est pas formés pour ça.»
«On risque de mal faire.»
«Les parents devraient être là pour aider.»
«On va devoir changer toutes nos activités.»
«Elle est débile.»
«C'est un handicapé, quoi.»
«Il est taré.»
«Il lui manque une case.»
«Elle est folle.»
«C'est un boulet.»
«On ne peut rien en faire.»
«Ça doit être difficile pour ses parents.»
«Il faut être patient avec lui.»
«Elle fait ce qu'elle peut.»
«On ne peut pas toujours faire des exceptions.»

2

ANNEXE 2 – DÉBAT MOUVANT

«Le handicap est avant tout une réalité médicale.»

«Il existe une approche médicale du handicap, centrée sur la déficience. Mais aujourd'hui, on parle aussi beaucoup du modèle social, qui montre que le handicap nait surtout de la rencontre entre une personne et un environnement non adapté.»

«On peut être handicapé sans avoir de diagnostic.»

«Un diagnostic peut aider à faire reconnaitre des besoins, mais le handicap peut exister même sans papier officiel. Ce qui compte, ce sont les obstacles rencontrés.»

«Dire "on ne dirait pas que tu es handicapé·e" est un compliment.»

«Même si l'intention est positive, cette phrase peut sous-entendre que le handicap est quelque chose de négatif ou qu'il devrait être invisible pour être acceptable.»

«La norme, c'est d'être valide.»

«La société est souvent pensée pour des corps et des fonctionnements considérés comme "standards". Le validisme, c'est le fait de considérer cette norme comme supérieure ou plus légitime.»

«On ne peut pas adapter un projet ou une activité à tout le monde.»

«Il est vrai qu'on ne peut pas toujours modifier toute une activité. Mais on peut souvent faire ce qu'on appelle un aménagement raisonnable : adapter une règle, une durée, un rôle ou une manière de participer pour que chacun puisse trouver sa place.»

«On traite souvent les adultes handicapés comme des enfants.»

«Cela s'appelle parfois le paternalisme : vouloir protéger ou aider, mais en réduisant la capacité de décision de la personne.»

«On devrait toujours demander à la personne concernée ce dont elle a besoin.»



«L'autodétermination signifie que la personne est experte de sa propre situation. Cela n'empêche pas d'accompagner, mais cela évite de décider à sa place.»

«Parfois, décider à la place de quelqu'un, c'est pour son bien.»



«La protection peut être nécessaire dans certaines situations, mais elle doit toujours chercher à préserver au maximum la capacité de choix et la dignité de la personne.»

«Les handicaps invisibles sont plus difficiles à faire reconnaitre.»



«Quand une difficulté ne se voit pas, elle est plus souvent remise en question ou minimisée. Cela peut obliger la personne à se justifier davantage.»

«Tout le monde sera un jour en situation de handicap.»



«Cette phrase ne veut pas dire que toutes les expériences se valent, mais qu'à travers l'âge, la maladie ou un accident, la vulnérabilité fait partie de la condition humaine.»

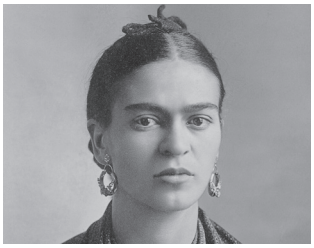
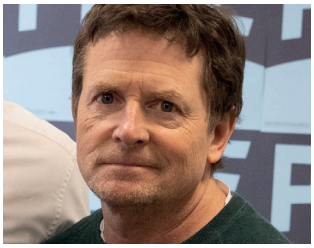
3

ANNEXE 3 – JEU DES 5 FAMILLES DU HANDICAP

À imprimer recto / verso

RECTO

FAMILLE 1 - Diversité motrice

Carte 1	Carte 2	Carte 3	Carte 4
FRIDA KAHLO Peintre mexicaine  A vécu avec d'importantes douleurs et séquelles physiques après un grave accident.	**STEPHEN HAWKING** Physicien  Vivait avec une sclérose latérale amyotrophique (SLA).	**MICHAEL J. FOX** Acteur  Vit avec la maladie de Parkinson.	**SELMA BLAIR** Actrice  Vit avec la sclérose en plaques.

FAMILLE 2 - Neurodiversité

Carte 5	Carte 6	Carte 7	Carte 8
GRETA THUNBERG Militante écologiste  A parlé publiquement de son autisme.	**ANTHONY HOPKINS** Acteur  Diagnostiqué autiste à l'âge adulte.	**SIMONE BILES** Gymnaste  A parlé publiquement de son TDAH.	**BILLIE EILISH** Chanteuse  A parlé publiquement de son syndrome de Gilles de la Tourette.

VERSO

FAMILLE 1 - Diversité motrice

Carte 4	Carte 3	Carte 2	Carte 1
Famille **Diversité motrice** Question **Pourquoi une maladie évolutive peut-elle être difficile à comprendre pour l'entourage ?**	Famille **Diversité motrice** Question **Pourquoi certaines limitations physiques sont-elles plus visibles que d'autres ?**	Famille **Diversité motrice** Question **Sans technologies adaptées, qu'est-ce qui aurait été différent dans sa participation à la vie académique ?**	Famille **Diversité motrice** Question **En quoi l'environnement peut-il réduire ou augmenter une situation de handicap ?**

FAMILLE 2 - Neurodiversité

Carte 8	Carte 7	Carte 6	Carte 5
Famille **Neurodiversité** Question **Pourquoi certains troubles sont-ils mal compris ou caricaturés ?**	Famille **Neurodiversité** Question **Dans quels contextes une caractéristique peut-elle être une difficulté, et dans d'autres une force ?**	Famille **Neurodiversité** Question **Pourquoi certains diagnostics arrivent-ils tardivement ?**	Famille **Neurodiversité** Question **Pourquoi parle-t-on aujourd'hui de neurodiversité plutôt que seulement de trouble ?**

RECTO

FAMILLE 3 - Diversité sensorielle

Carte 9	Carte 10	Carte 11	Carte 12
RAY CHARLES Musicien  Était aveugle.	**HELEN KELLER** Autrice et militante  Était sourde et aveugle.	**NYLE DIMARCO** Mannequin et acteur  Est sourd et militant pour la langue des signes.	**ANDREA BOCELLI** Chanteur  Est aveugle.

FAMILLE 4 - Handicap psychique / santé mentale

Carte 13	Carte 14	Carte 15	Carte 16
STROMAE Artiste  A parlé publiquement de burn-out.	**LADY GAGA** Chanteuse  A parlé de stress post-traumatique (PTSD) et de douleurs chroniques.	**DEMI LOVATO** Artiste  A parlé publiquement de bipolarité.	**PRINCE HARRY**  A parlé publiquement de ses difficultés liées à la santé mentale.

FAMILLE 5 - Maladies chroniques / handicaps invisibles

Carte 17	Carte 18	Carte 19	Carte 20
SELENA GOMEZ Chanteuse et actrice  Vit avec le lupus (maladie auto-immune).	**NICK JONAS** Chanteur  Vit avec le diabète de type 1.	**VENUS WILLIAMS** Joueuse de tennis  Vit avec le syndrome de Sjögren.	**LENA DUNHAM** Actrice et réalisatrice  A parlé publiquement de son endométriose.

VERSO

FAMILLE 3 - Diversité sensorielle

Carte 12	Carte 11	Carte 10	Carte 9
Famille **Diversité sensorielle** Question **Pourquoi associe-t-on parfois handicap et incapacité, alors que certaines compétences ne sont pas liées au sens concerné ?**	Famille **Diversité sensorielle** Question **Est-ce à la personne de s'adapter à la majorité, ou à la majorité de s'adapter ?**	Famille **Diversité sensorielle** Question **Quelles adaptations permettent la participation malgré une double déficience sensorielle ?**	Famille **Diversité sensorielle** Question **À partir de quand considère-t-on qu'une personne ne pourra «pas y arriver» ? Qui décide de cette limite ?**

FAMILLE 4 - Handicap psychique / santé mentale

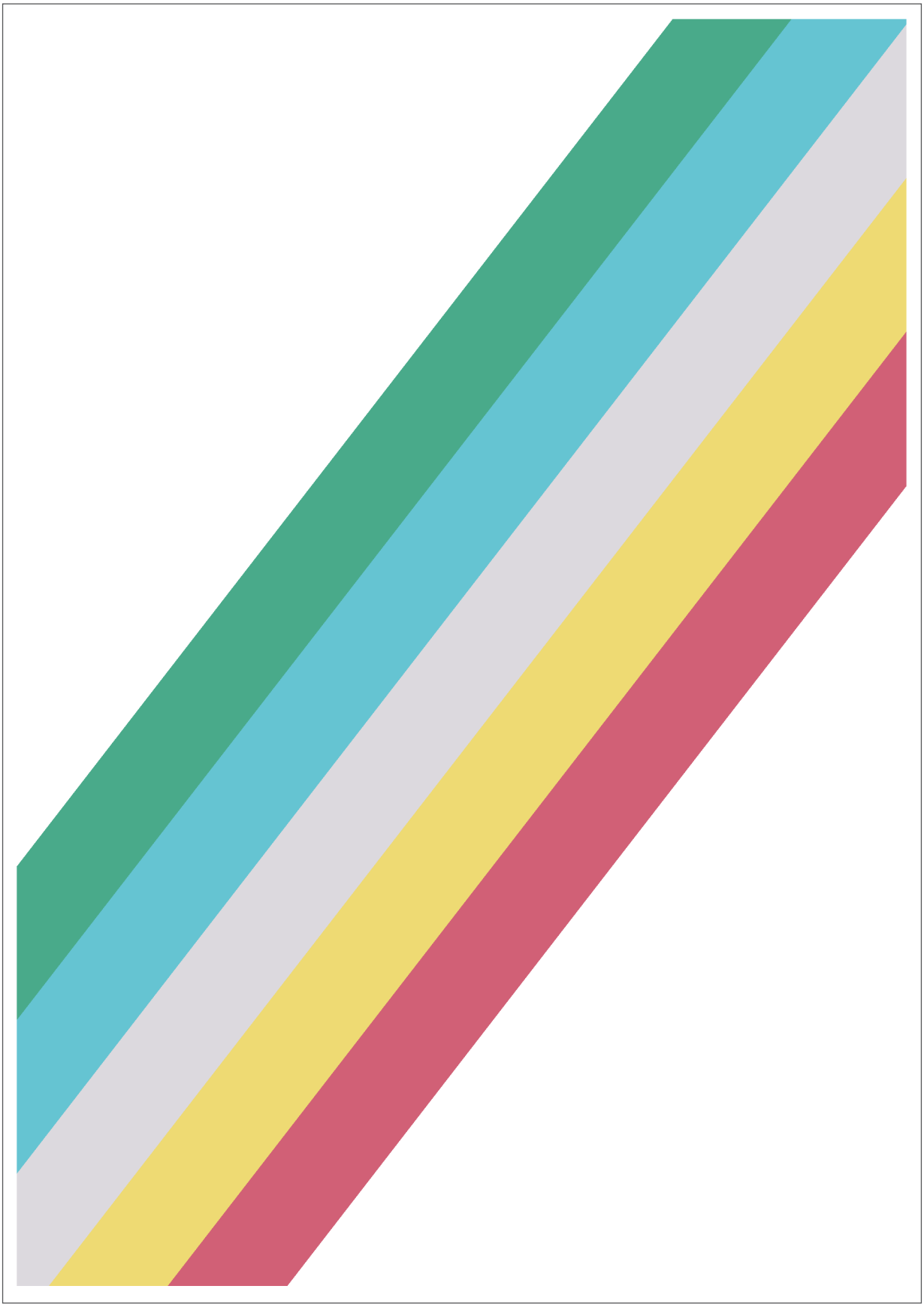
Carte 16	Carte 15	Carte 14	Carte 13
Famille **Handicap psychique / santé mentale** Question **Pourquoi est-il important que des personnalités publiques parlent de santé mentale ?**	Famille **Handicap psychique / santé mentale** Question **Quelles idées reçues existent sur les troubles psychiques ?**	Famille **Handicap psychique / santé mentale** Question **Pourquoi certaines souffrances sont-elles invisibles pour les autres ?**	Famille **Handicap psychique / santé mentale** Question **Pourquoi la santé mentale est-elle parfois moins reconnue comme un handicap ?**

FAMILLE 5 - Maladies chroniques / handicaps invisibles

Carte 20	Carte 19	Carte 18	Carte 17
Famille **Maladies chroniques / handicaps invisibles** Question **Pourquoi certaines maladies chroniques sont-elles longtemps restées taboues ?**	Famille **Maladies chroniques / handicaps invisibles** Question **Comment une maladie chronique peut-elle impacter le quotidien même quand la personne semble «en forme» ?**	Famille **Maladies chroniques / handicaps invisibles** Question **Pourquoi certaines maladies demandent des adaptations même si elles ne se voient pas ?**	Famille **Maladies chroniques / handicaps invisibles** Question **Pourquoi une maladie invisible peut-elle être plus difficile à faire reconnaitre ?**

4

ANNEXE 4 - DRAPEAU DES FIERTÉS



4

ANNEXE 4 - DRAPEAU DES FIERTÉS

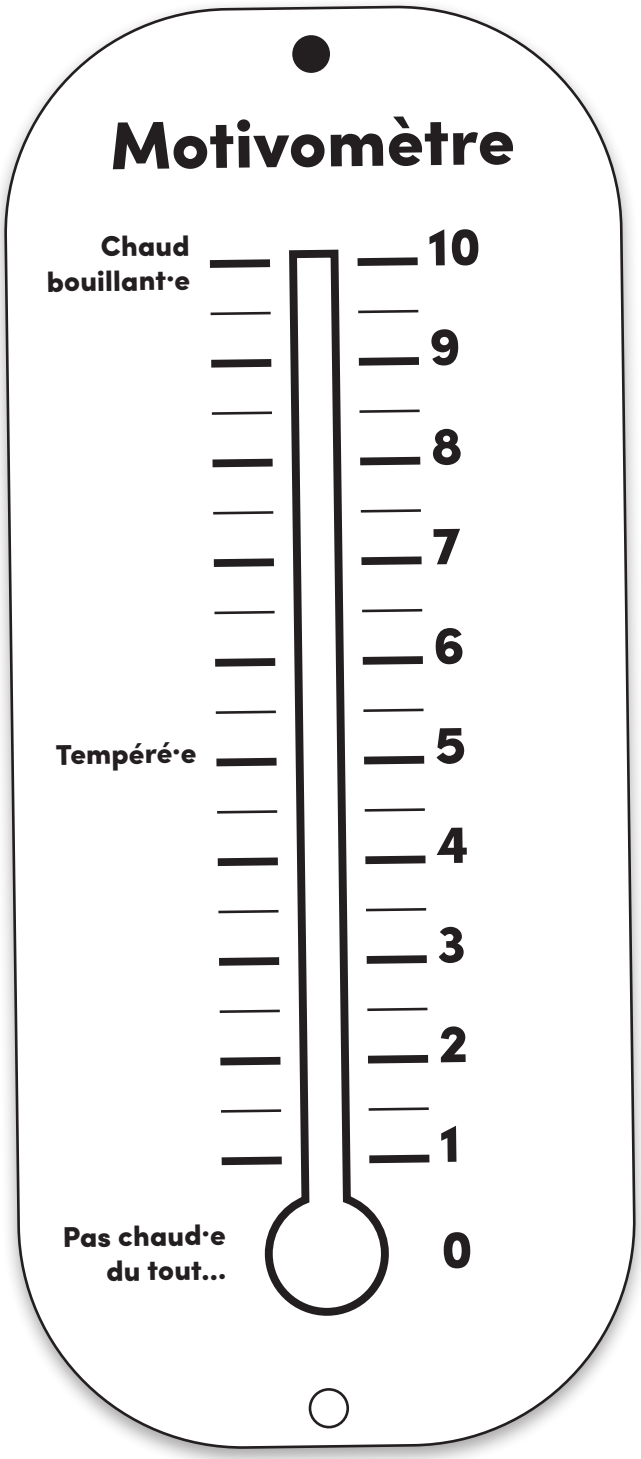


5

ANNEXE 5 - THERMOMÈTRE

Accueillir une personne handicapée dans mon unité ?

Colorie le thermomètre/motivomètre de 0 à 10 en fonction de ta motivation
(le 0 étant un manque de motivation évident, le 10 un enthousiasme débordant).



CE QUI ME MOTIVE

CE QUI ME FREINE