Manuels pour la vraie vie

Guide pour les adolescents sur le développement personnel et l'éducation financière

Alcea Sarina-Stefania

2026

© Alcea Sarina-Stefania, 2026
Éditeur : Logiciels Saphyr
Siège social : 55 rue Grignan, 13006 Marseille, France
ISBN : 979-10-990981-1-5
Dépôt légal : novembre 2026
Loi n° 49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse — novembre 2026

Table des matières

Mon histoire....5
Première partie - Les bases du développement personnel....7
Les objectifs SMART - Passer du souhait à un premier pas concret....9
Le tableau de rêves - Un support pour tes aspirations....15
Les valeurs personnelles....18
Je n'ai pas le temps - Faire une place aux choses importantes....24
Découvrir sa vocation avec le modèle Ikigai....28
Les personnes qui réussissent cherchent des solutions, les autres cherchent des excuses 33
L'attitude plutôt que l'aptitude détermine l'altitude....38
Ne laisse pas les limites des autres devenir les tiennes....42
Les obstacles sont faits pour être surmontés et non pour t'arrêter....46
Le journal des objectifs et des réussites....50
Laisse les soucis et commence à vivre....54
Les habitudes des personnes qui réussissent....58
La productivité Les habitudes utiles et les distractions qui te gênent. 62
Le principe de Pareto : Certains efforts produisent davantage de résultats 66
Nous sommes la moyenne de nos cinq amis les plus proches....68
Fais du bien aux autres sans te nuire et prends soin de toi sans leur nuire 72
La dépression peut être traitée Tu peux te sentir bien à nouveau....76
L'esprit critique Tout ce que tu entends ou lis n'est pas vrai....78
Comment décider quand tu ne peux pas tout avoir....81
Comment apprendre....84
Une erreur ne définit pas ta valeur....87
Ce que signifie pour toi une vie réussie....89
Deuxième partie – Notions élémentaires d'éducation financière....92
Actifs et passifs, revenus et dépenses — Comprendre ta situation financière 93
Comment et pourquoi suivre ses revenus et ses dépenses....98
Comment établir un budget....103
Les enveloppes budgétaires — Donne un objectif à chaque somme 107
Épargne avant de dépenser — Commence par le fonds de réserve ..111
Avant d'investir, forme-toi....114
Les croyances limitantes et les croyances aidantes sur l'argent....118
Revenus actifs et revenus passifs....122
Les sources de revenus....126
Si tu veux un revenu plus élevé, travaille plus intelligemment, pas davantage 130
La différence entre salarié et entrepreneur....132
Le plan d'affaires : que vérifier avant de créer une entreprise ?....136

Envies et besoins — Comment choisir ce que tu achètes ? 139
Gagne d'abord l'argent, puis dépense-le 142
Avant un achat important, attends 24 heures..... 145
Quand tu achètes pour impressionner 148
Les crédits..... 151
Rembourser les dettes — La méthode boule de neige..... 155
La stabilité financière et l'indépendance financière 159
L'argent dans le couple — Ensemble ou séparément ? 163
Les habitudes qui construisent le bien-être financier et celles qui fragilisent le budget 167
Vois grand et commence par des étapes adaptées à tes possibilités. 171
Repère les possibilités et évalue les obstacles..... 172
Utilise une partie de l'argent pour construire ton patrimoine 173
Le patrimoine net — Comment suivre l'évolution de ta situation financière 174
Les saisons de l'économie — Comment se préparer aux périodes favorables et aux crises 178
Pendant les crises, certains pleurent et d'autres vendent des mouchoirs 182
La patience et la gratification différée..... 184
L'argent numérique reste de l'argent 185
Le compte bancaire et la carte : ce que tu dois comprendre 186
Comment reconnaître les fraudes et les promesses d'enrichissement rapide 187
L'inflation : pourquoi la même somme permet d'acheter moins 188
Les intérêts composés : quand les intérêts commencent aussi à produire des intérêts 189
Le premier salaire : brut, net et somme versée sur le compte..... 190
Avant de signer : les contrats et les obligations financières 191
Les assurances : quels risques tu transfères et ce que tu paies..... 192
Les premiers pas vers une vie financière indépendante..... 193
En guise de conclusion : la vie que tu construis..... 195
Bibliographie..... 196
Remerciements..... 197

Mon histoire

Je suis née en Roumanie, en 1974. À douze ans, j'ai commencé à apprendre le français, qui est devenu une véritable passion. Le 14 juillet 1988, je suis arrivée pour la première fois en France, le jour même de sa fête nationale.

Au lycée, j'ai participé à des concours de langue française et je suis retournée plusieurs fois en France. Ce pays m'a fascinée dès le début. La Roumanie est elle aussi un très beau pays, avec des habitants chaleureux et accueillants, mais je ressentais une attirance particulière pour la France. Avec le temps, j'ai eu de plus en plus envie d'y vivre.

J'ai fait des études de médecine, mais j'ai compris que je ne souhaitais pas travailler dans ce domaine. Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai choisi de changer de direction, sans savoir encore ce que je pourrais faire d'autre.

C'était la première fois que je « sautais dans le vide sans parachute », comme j'aime le dire.

Les gens me demandaient :

— N'est-ce pas dommage de renoncer à six années d'études ?

Et je répondais :

— Mais n'est-ce pas dommage de passer toutes les années suivantes à faire quelque chose qui ne me plaît pas ?

J'ai ensuite suivi des cours d'informatique et de comptabilité, et j'ai découvert que ces deux domaines me passionnaient. J'ai travaillé comme testeuse de logiciels dans deux entreprises françaises d'informatique, où j'ai appris à utiliser des bases de données et à programmer avec Gupta Team Developer. Pendant cette période, j'ai encore beaucoup voyagé en France, et mon envie d'y vivre est restée bien présente.

Les chiens sont une autre de mes passions, en particulier les cockers et les setters : leur élevage, la sélection et la participation aux expositions canines. J'ai commencé à élever des cockers de race à dix-sept ans, et je continue aujourd'hui.

Pendant mes études, le président du club français des spaniels de l'époque m'a invitée à participer à des expositions canines en France. Il m'a présentée à des éleveurs, parmi lesquels je me suis fait des amis. Je remercie toutes les personnes qui m'ont accueillie chez elles !

En 2004, après avoir quitté la deuxième entreprise française dans laquelle j'avais travaillé, j'ai créé ma propre société, Safir Informatica. J'ai commencé à développer des logiciels de comptabilité, de gestion commerciale et de paie. Plus tard, je les ai réunis dans SafirERP, un système informatique qui aide les entreprises à gérer efficacement leur activité.

En 2013, j'ai commencé à développer une version en ligne, en réécrivant le programme en PHP. C'est ainsi qu'est né SafirERP Online.

En 2014, j'ai reçu le plus beau cadeau de ma vie : mon fils, Ștefan.

Au fil des années, j'ai beaucoup lu sur la psychologie, le développement personnel, les relations amoureuses, l'éducation financière, l'éducation des enfants et la spiritualité. Ces domaines me passionnent, et j'ai essayé d'en tirer des enseignements utiles pour ma propre vie.

Peu à peu, j'ai eu envie de partager avec les adolescents les idées qui m'avaient aidée et que j'aurais aimé découvrir plus tôt. C'est ainsi qu'est née l'idée d'écrire les Manuels pour la vie réelle.

Changer n'a pourtant pas été facile dans tous les domaines. J'ai vécu une relation pendant dix-sept ans. Même si j'avais compris qu'elle ne prenait pas la direction que je souhaitais, j'ai eu beaucoup de mal à en sortir.

En 2025, j'ai réalisé mon rêve de m'installer en France avec mon fils. J'y ai créé une nouvelle société d'informatique, Logiciels Saphyr, et j'ai commencé à traduire mes deux logiciels ERP et à les adapter au marché français.

En 2026, le moment est également venu de concrétiser mon rêve d'écrire et de publier les manuels pour adolescents auxquels je pensais depuis de nombreuses années.

À travers ces livres, je souhaite encourager les jeunes à vivre avec courage, à poursuivre leurs rêves et à préserver leur droit de découvrir ce qu'ils peuvent accomplir.

Je souhaite qu'ils sachent qu'ils peuvent changer de direction lorsqu'ils comprennent que le chemin choisi ne leur convient plus, et que les opinions décourageantes des autres ne doivent pas décider à leur place.

Quand je regarde en arrière, je vois un parcours marqué par plusieurs changements de direction, des moments difficiles et la joie de rêves réalisés. Je te raconte mon histoire en espérant que tu y trouveras le courage de suivre ton propre chemin, même si tu n'as pas encore toutes les réponses. J'aimerais que tu te rappelles que tu peux découvrir de nouvelles possibilités à tout âge, et que les années à venir méritent d'être vécues d'une manière qui ait du sens pour toi.

Première partie - Les bases du développement personnel

À l'adolescence, le monde te demande de faire de plus en plus de choix. Qu'est-ce qui te plaît ? Dans quoi te sens-tu à l'aise ? Qu'aimerais-tu étudier ? Comment imagines-tu ton avenir ?

Tu as peut-être déjà quelques réponses. Ou tu es encore en train d'explorer. Tu n'as pas besoin de connaître tout ton parcours pour commencer à te découvrir.

Le développement personnel consiste à apprendre à mieux te connaître et à développer ta capacité à choisir, à agir et à t'adapter. Il peut inclure la compréhension de tes valeurs, la découverte de tes centres d'intérêt, la pratique de certaines compétences et le changement d'habitudes qui te gênent.

Le point de départ, c'est toi, tel que tu es aujourd'hui, avec tes ressources, tes questions et tes difficultés.

Dans cette partie, nous allons explorer comment te fixer des objectifs, utiliser ton temps et ton attention, et faire face aux obstacles, aux erreurs ou au découragement. Nous réfléchirons aussi à l'influence des personnes qui t'entourent et à ta propre définition d'une vie réussie.

Les idées et les exercices sont des invitations à explorer. Certains te seront utiles immédiatement ; d'autres prendront du sens plus tard. Tu peux les essayer et les adapter à ta situation.

Tout le monde ne progresse pas au même rythme. Il y a des périodes où tu avances vite, et d'autres où tu as besoin de repos, de clarifications ou de soutien. Demande de l'aide quand tu en as besoin : à un parent, à un professeur, à un ami de confiance ou à un professionnel.

Au fil de ta lecture, pose-toi ces questions :

« Qu'est-ce que je découvre sur moi ? »

« Qu'aimerais-je essayer ? »

« Quel genre de vie ai-je envie de construire ? »

Cette partie a pour but de te donner des repères pour ton propre chemin et le courage de l'explorer. Tu peux commencer par un petit choix, puis apprendre de ce que tu vis.

Les objectifs SMART - Passer du souhait à un premier pas concret

Tu t'es peut-être déjà dit : « Je veux avoir de meilleures notes », « Je veux économiser », « Je veux apprendre une langue étrangère » ou « Je veux être mieux organisé ».

Ce sont des souhaits naturels. Mais que fais-tu après les avoir exprimés ?

Parfois, tu commences avec enthousiasme, puis tu ne sais plus comment poursuivre. D'autres fois, tu repousses le début à lundi, aux vacances ou au jour où tu auras davantage de temps. Et le souhait reste quelque part dans ta tête, sans se transformer en changement.

Cela ne veut pas dire que tu es paresseux ou incapable. Tu as peut-être besoin de préciser ce que tu veux et de définir un premier pas.

Un objectif bien formulé te donne une direction. Il t'aide à choisir ce que tu fais aujourd'hui et à voir si tes actions te rapprochent du résultat souhaité.

La méthode S.M.A.R.T. est l'une des méthodes que tu peux utiliser.

Que signifie S.M.A.R.T. ?

Le mot anglais « smart » signifie « intelligent ». Dans cette méthode, chaque lettre représente une caractéristique de l'objectif :

Lettre	Caractéristique	La question qui t'aide
S	Spécifique	Qu'est-ce que je veux accomplir, concrètement ?
M	Mesurable	Comment observerai-je mes progrès et le résultat ?
A	Atteignable, donc réalisable	Puis-je le faire avec le temps et les ressources disponibles ?
R	Réaliste et pertinent	Pourquoi cela compte-t-il pour moi ?
T	Temporellement défini	D'ici quand est-ce que je veux y parvenir ?

Il existe plusieurs façons de formuler ces termes. Nous utiliserons celles-ci pour construire des objectifs clairs et adaptés à ta vie.

Examinons-les une par une.

S — Spécifique : dis précisément ce que tu veux

« Je veux mieux réussir à l'école » est une intention. Mais elle est si large qu'elle ne t'indique pas par où commencer.

Dans quelle matière ? Qu'est-ce qui te pose problème ? Veux-tu comprendre les leçons, faire tes devoirs à temps ou préparer un examen ?

Un objectif plus spécifique pourrait être :

« Je veux apprendre à résoudre correctement les exercices sur les fractions. »

Tu sais maintenant sur quoi concentrer ton attention.

De la même façon, « Je veux économiser » peut devenir :

« Je veux mettre de l'argent de côté pour un vélo. »

Et « Je veux apprendre le français » peut devenir :

« Je veux pouvoir tenir une conversation simple en français sur moi, l'école et mes activités préférées. »

Plus ton objectif est clair, plus il te sera facile de choisir les étapes adaptées.

Pose-toi cette question : si quelqu'un d'autre lisait mon objectif, comprendrait-il ce que je veux accomplir ?

M — Mesurable : rends tes progrès visibles

Quand tu travailles pour quelque chose, tu as besoin de pouvoir constater que tu avances.

Si ton objectif est « Je veux lire davantage », que veut dire « davantage » ? Une page de plus ? Un livre par an ? Deux livres par mois ?

Une formulation mesurable pourrait être :

« Je veux lire deux livres de mon choix au cours des huit prochaines semaines. »

Pour tes économies, tu peux fixer un montant :

« Je veux économiser 300 euros. »

Pour les fractions, tu peux utiliser un critère de vérification :

« Je veux réussir au moins huit exercices sur dix, sans aide. »

Mesurable ne signifie pas que tout ce qui compte doit être réduit à un nombre. Parfois, la preuve est une action que tu réussis à faire : préparer seul un repas, rédiger un CV ou mener une présentation jusqu'au bout.

La mesure doit te montrer tes progrès, sans devenir un moyen de te punir.

Si tu as lu l'un des deux livres prévus, tu as déjà accompli quelque chose. Tu peux examiner ce qui t'a empêché de continuer et voir comment adapter ton plan.

Pose-toi cette question : quelle preuve concrète me montrera que j'ai avancé ?

A — Atteignable : choisis un défi que tu peux soutenir

Un objectif peut être ambitieux tout en restant réalisable.

Si tu n'as pas couru depuis longtemps, prévoir dix kilomètres chaque matin peut être excessif pour commencer. Un premier pas plus adapté pourrait être d'alterner marche et course légère quelques fois par semaine, en tenant compte de ta santé et des recommandations adaptées à ton âge.

De même, si tu as l'école, des devoirs et d'autres responsabilités, un programme qui prévoit quatre heures d'étude supplémentaires chaque jour risque de ne pas trouver sa place dans ta vie.

Avant de fixer ton objectif, examine tes ressources :

- De combien de temps disposes-tu réellement ?
- Que sais-tu déjà, et que te reste-t-il à apprendre ?
- As-tu besoin d'argent, de matériel ou d'aide ?
- Quelles responsabilités dois-tu prendre en compte ?

Supposons que tu veuilles économiser 300 euros en trois mois, mais que tu ne puisses mettre de côté que 50 euros par mois. Tu pourrais prolonger le délai à six mois ou choisir un objectif plus modeste pour commencer.

Cet ajustement montre que tu construis ton plan à partir de la réalité.

Un bon objectif te demande un effort, tout en laissant de la place au repos, à l'école, aux amis et aux imprévus.

Pose-toi cette question : puis-je tenir ce programme pendant une semaine ordinaire, même quand je suis peu motivé ?

R — Réaliste et pertinent : comprends pourquoi cela compte pour toi

Tu peux avoir un objectif clair, mesurable et atteignable, mais qui ne te parle pas vraiment.

Tu veux peut-être apprendre un instrument parce que ton ami en joue. Tu envisages peut-être un métier parce que tes parents l'apprécient. Ou tu souhaites un téléphone coûteux parce que presque tous tes camarades en ont un.

L'influence des autres est naturelle. Pourtant, il est utile de te demander ce que toi, tu veux.

« Je veux apprendre l'anglais pour comprendre les ressources sur la programmation qui m'intéressent. »

« Je veux économiser pour un vélo parce que j'aime les sorties avec mes amis et que je souhaite participer à son achat. »

« Je veux organiser mes devoirs pour ne pas passer chaque dimanche soir à essayer de tout rattraper. »

Quand tu connais ta motivation, tu peux y revenir les jours où l'effort te semble difficile.

Certains objectifs sont liés à des obligations. Une matière ne te plaît peut-être pas, mais tu dois la comprendre pour réussir un examen. C'est aussi une raison pertinente.

Chaque objectif n'a pas besoin d'être spectaculaire. Préparer tes affaires pour le lendemain ou apprendre à cuisiner un plat simple peut te faciliter la vie.

Pose-toi cette question : que m'apporte cet objectif, et pourquoi mérite-t-il que je lui consacre du temps ?

T — Temporellement défini : fixe une échéance

« Un jour » laisse beaucoup de place à la procrastination.

Une échéance t'aide à organiser les étapes :

« D'ici la fin du mois, je terminerai la première version de ma présentation. »

« Au cours des six prochains mois, j'économiserai 300 euros. »

Pour les objectifs plus importants, tu peux aussi fixer des étapes intermédiaires. Si tu disposes de six mois pour économiser, tu peux vérifier à la fin de chaque mois combien tu as mis de côté.

L'échéance doit tenir compte de l'effort nécessaire. Si tu as choisi une période trop courte, tu peux la modifier après une évaluation honnête.

Pose-toi cette question : quelle est l'échéance finale, et quand vérifierai-je mes progrès ?

Un exemple complet : du souhait à l'objectif

Partons de :

« Je veux économiser de l'argent. »

En appliquant les cinq critères, nous pouvons arriver à :

« Au cours des six prochains mois, j'économiserai 300 euros pour un vélo, en mettant de côté 50 euros par mois sur mon argent de poche. Je noterai chaque somme économisée et je vérifierai le total à la fin du mois. »

Cet objectif est :

- Spécifique : tu économises pour un vélo.
- Mesurable : tu vises un montant de 300 euros.
- Atteignable : les 50 euros mensuels entrent dans ton budget, après avoir pris en compte les dépenses nécessaires.
- Réaliste et pertinent : le vélo est quelque chose que tu souhaites et que tu utiliseras.
- Temporellement défini : tu disposes d'un délai de six mois.

Si le vélo coûte davantage, les 300 euros peuvent représenter ta participation. Il est utile de préciser dès le départ si ta famille couvrira le reste ou si tu continueras à économiser.

L'objectif a besoin d'un plan

Après avoir écrit ce que tu veux accomplir, décide de ce que tu vas faire.

Pour ton objectif d'épargne, le plan peut être simple :

Je choisis l'endroit où je garde mon argent.

Je mets de côté le montant prévu quand je reçois mon argent de poche.

Je note combien j'ai économisé.

Je vérifie chaque mois si le plan reste adapté à mon budget.

Pour un objectif d'apprentissage, le plan peut préciser les jours, la durée des séances et les ressources utilisées.

Il est utile de relier l'action à un moment précis :

« Le lundi, le mercredi et le vendredi, après le goûter, je travaillerai vingt minutes sur les exercices de fractions. »

Ainsi, tu n'as pas à décider chaque jour quand commencer.

Choisis des actions qui dépendent de toi

Certains résultats dépendent aussi d'autres personnes ou des circonstances.

Tu peux te donner pour objectif de préparer un concours, mais tu ne peux pas garantir que tu le gagneras. Tu peux travailler pour améliorer ta note, mais tu ne maîtrises pas toutes les questions du contrôle.

C'est pourquoi il est utile d'avoir à la fois un résultat souhaité et un objectif d'action.

Le résultat souhaité : « Je veux obtenir au moins 16 sur 20 au prochain contrôle. »

Mes actions : « Au cours des trois prochaines semaines, je travaillerai vingt minutes quatre fois par semaine, et je demanderai des explications pour les exercices que je ne comprends pas. »

Le résultat te donne une direction. Les actions t'indiquent ce que tu as à faire.

Dans les relations avec les autres, cette distinction est encore plus importante. « Je veux qu'une certaine personne m'aime bien » n'est pas un résultat que tu peux maîtriser. Tu peux toutefois engager une conversation avec respect, exprimer ton intérêt et accepter la réponse reçue.

Quand le plan ne fonctionne pas

Il y aura aussi des jours où tu ne feras pas ce que tu avais prévu.

Tu es peut-être fatigué, une urgence survient, ou tu découvres que la tâche est plus difficile que tu ne le pensais. Une journée manquée n'efface pas les progrès déjà accomplis.

Au lieu de conclure « Je n'en suis pas capable », essaie de comprendre ce qui s'est passé :

- Ai-je choisi un objectif trop important ?
- Ai-je mal estimé le temps nécessaire ?
- Ai-je besoin d'explications ou de soutien ?
- Le moment choisi pour travailler ne me convient-il pas ?
- Cet objectif compte-t-il encore pour moi ?

Parfois, tu as besoin de régularité. D'autres fois, tu dois changer ton plan.

Si tu voulais lire trente minutes par jour et que tu n'arrives régulièrement qu'à dix minutes, tu peux commencer par là. Si tu ne comprends pas les exercices, passer davantage de temps seul devant eux ne suffira peut-être pas ; tu as peut-être besoin de demander de l'aide.

Réviser ton objectif fait partie de l'apprentissage.

Exercice : construis ton premier objectif S.M.A.R.T.

Choisis un seul souhait que tu veux commencer à transformer en action.

Mon souhait est :

.....

S — Qu'est-ce que je veux accomplir, concrètement ?

.....

M — Comment observerai-je mes progrès et ma réussite ?

.....

A — De quels moyens, de quel temps et de quelle aide est-ce que je dispose ?

.....

R — Pourquoi cela compte-t-il pour moi ?

.....

T — D'ici quand est-ce que je veux y parvenir ?

.....

Écris maintenant ton objectif en une phrase :

« D'ici le ....., je vais ....., et je suivrai mes progrès grâce à ..... . »

Puis complète :

Le premier pas que je ferai est :

.....

Je le ferai le :

.....

Un obstacle possible est :

.....

S'il se présente, je vais :

.....

Je vérifierai mes progrès le :

.....

Les objectifs t'aident à grandir, mais ne déterminent pas ta valeur

Tu peux apprendre de la façon dont tu poursuis tes objectifs : ce qui te plaît, ce qui te fatigue, les moments où tu as besoin d'aide et les habitudes qui fonctionnent pour toi.

Pour autant, ta valeur ne dépend pas d'une note, d'une somme économisée ou du nombre de tâches cochées dans un agenda. Tu as aussi besoin de temps pour te reposer, jouer, voir tes amis et faire des découvertes sans résultat fixé d'avance.

La méthode S.M.A.R.T. est un outil que tu peux utiliser pour donner forme à une intention. Tu n'as pas à organiser chaque instant de ta vie avec elle.

Pour commencer, choisis quelque chose qui compte pour toi. Formule-le clairement, fais-lui une place dans ton emploi du temps et commence par une étape à ta portée.

Tu n'as pas besoin de connaître tout le chemin dès aujourd'hui. Tu as besoin de savoir quel est le prochain pas.