

Ni en emploi, ni en formation

7 idées pour te sortir du canapé

Opération 1 déconnexion !

Prends le temps de comprendre tes émotions et motivations par la réflexion personnelle. Déconnecte-toi de ton environnement habituel et de tes habitudes pour faire le point. Concentre-toi sur toi (respiration, méditation, marche en nature, écriture, dessin...).

2



À la folie... passionnément

Identifie tes passions et intérêts. Explore de nouvelles activités, documente-toi ou rejoins des groupes de personnes partageant les mêmes centres d'intérêts.

Good vibes only

3



Entoure-toi de personnes positives et soutenantes, joins-toi à des groupes d'entraide, des clubs ou des associations, en participant à des activités communautaires ou sportives, n'hésite pas à solliciter ta famille et tes amis.

5 L'échec, la clé du succès

Apprends à gérer tes échecs de manière constructive.

Analyse ce qui t'a conduit à échouer pour pouvoir corriger tes erreurs et éviter de les reproduire à l'avenir. **Accepte l'échec**, il fait partie du processus d'apprentissage et il est nécessaire pour grandir et progresser.

Simple, basique

Fixe toi des objectifs simples et idéalement à court terme. Petit à petit tu retrouveras confiance en toi. Ta motivation pour poursuivre ton parcours professionnel ou scolaire sera relancée ! Donne-toi des étapes à atteindre chaque jour. Tu pourras alors te fixer des objectifs plus ambitieux à long terme.

6

La curiosité... une sacré qualité !

Sois curieux et informe-toi sur toutes les options et opportunités possibles. Rencontre des conseillers d'orientation, des professionnels de plusieurs domaines. Explore toutes les pistes !

Aie confiance...

Développe ta confiance en toi. Félicite-toi pour tes réussites, adopte une pensée positive, vois toi à ta juste valeur et tel que tu es : pétris de qualités !