

KCCA la motivation?

La motivation, c'est ce qui nous pousse à agir. Pour être motivé, il faut sentir qu'on est capable d'accomplir le travail et en comprendre l'importance, la valeur.

1 METS-TOI EN ACTION

C'est dans l'action qu'on trouve la motivation ! Pas obligé de te lever aux aurores, mais pas à midi non plus ;) **Prends un bon déjeuner et c'est parti !**



2 RENSEIGNE-TOI

Tu es en panne d'idées? **Cherche sur Internet et dans ton journal local les événements qui se passent près de chez toi cet été.** Ta famille sera ravie de suivre le guide !



3 LISTE TES ENVIES

Écris toutes les activités que tu as envie de faire cet été (manger une glace, aller au parc, etc.). Comme ça, quand tu manqueras d'idées, tu n'auras qu'à venir piger dedans.



4 SOIS EN MODE SOLUTION

Tes parents travaillent et ne peuvent pas t'emmener par-ci ou par-là? Pas de problème : **discute avec eux pour savoir ce que tu as le droit de faire seul.e.** Ensuite, organise-toi avec tes amis puis **enfourche ton vélo, va prendre le bus ou le métro, mets tes espadrilles les plus confortables, sois prudent.e et profite de ton été !**



5 STRUCTURE TA JOURNÉE

Prépare-toi un programme motivant !

Choisis dans ta liste les activités que tu as envie de faire aujourd'hui et organise-les.



Un conseil : commence par tes tâches (faire ton lit, vider le lave-vaisselle, etc.) pour être débarrassé.e.



6 NOTE TES PLAISIRS

Chaque soir, prends le temps d'écrire deux moments ou activités que tu as aimés dans ta journée. Relis cela souvent pour te motiver!



7 CULTIVE TES PASSIONS

Envie d'apprendre à jouer de la guitare? De faire un herbier? De développer tes talents de cuisinier? **Profite de l'été pour cultiver tes passions et varier tes activités !** Ça t'aidera à conserver ta motivation. Livres, cours en ligne, documentaires, les moyens de t'y mettre sont nombreux.



8 PRENDS L'AIR

Tu aimes jouer aux jeux vidéo, lire dans ta chambre? Très bien, mais **prévois aussi des sorties à l'extérieur pour t'oxygéner et alterner les plaisirs !**



8 TRUCS POUR SE MOTIVER en vacances