

LES P'TITES CARTES PÖZ

Les p'tites cartes PÖZ sont des trucs pour se changer les idées.

C'EST SIMPLE:

Pige une carte et lance-toi dans l'expérience.
Tu retrouveras plus facilement l'énergie et la motivation pour continuer d'étudier.

BOUGE

Personne ne te regarde, c'est parfait!

DANSE comme s'il n'y avait pas de lendemain.

Ça fait du bien !

Durée: Jusqu'à épuisement de ta folie...

À LA DOUCHE

Même si tes cheveux sentent le melon-sportif-juteux-à la vanille, va quand même te rafraichir. Ça change les idées et ça redonne du *PEP!*

Durée: Tout dépend de ta tinguette à eau chaude...

À VOIX HAUTE

Qu'est-ce que tu es entrain de faire? Dis-le à voix haute et continue comme ça! Ça permet d'aérer le cerveau un peu...

Durée: Jusqu'à tant que tu n'aies plus rien à dire...

PRENDS L'AIR

Il fait soleil, il mouille, il neige, il grêle, il vente... Peu importe, prends un moment pour aller dehors. Ça oxygène le corps et l'esprit !

Durée: Quand ça t'auras fait assez de bien !

CÂLINS DOMESTIQUES

Tu es en manque de câlins? Il y a toujours ton chat, ton chien ou ton poisson... (ok, peut-être pas le poisson), mais tu as toujours moyen de trouver de l'affection avec ces p'tites bêtes, poilues ou pas !

Durée: Jusqu'à tant que ton animal ne sois plus capable de t'endurer...



HAHAHA !

Pause. Rie donc un peu.

Qu'est-ce qui te fait rire? Voir des gens tomber en bas de leur trampoline, un chat imbécile, des chauffeurs maladroits. Tu as le droit de prendre un moment pour rire un peu...

Durée: Juste assez longtemps.

CRIE !!!!!!!!!!!!!

Un petit moment où l'on se permet de crier et d'extérioriser. Wowww, ça fait tellement du bien! P-S Peut-être, juste avertir les gens autour de toi.

Durée: Jusqu'à extinction de ta voix...ou pas.

LES POINGS SERRÉS

Tu es à bout de tout ! Tu aurais envie de frapper.

Pourquoi ne pas le faire, intelligemment !?

Tu as un oreiller, coussin, *punching-bag*... **LETS GO !**

Défoule-toi.

P-S Ceci est à faire à la maison seulement.

Durée: Jusqu'à tant que les plumes de ton oreiller éclatent dans ta chambre.

LA VIBE

Une petite pause s'impose. Étends-toi sur ton lit et écoute de la musique et oublie tout le reste. Sois juste dans le moment. Ça fait du bien.

Durée: Jusqu'à tant que tu manques de batteries dans ton *cell*.

JASSETTE

Tu as envie de jaser un peu? Appelle quelqu'un.
Parle-lui.

Durée: Jusqu'à épuisement des discussions.

SMOOTHIE TIME

Tu as des fruits décoiffés sur le coin du comptoir ?
Pourquoi ne pas en profiter pour te faire un p'tit
breuvage réénergisant.

P-S Tu peux inventer ta recette. Elle peut être
brune, verte, turquoise...tant que ça goûte bon !

Durée: Jusqu'à épuisement de ton *blender*.

LE PETIT DÉMÉNAGEMENT

Pourquoi pas un réaménagement de ta chambre ? Pousse ton lit vers la fenêtre, change tes meubles de place, replace ta bibliothèque... Peu importe, pourvu que tu changes quelque chose. Ça change l'air et notre perception de notre environnement.

Durée: Tout dépend de la grandeur de ta chambre.

CURIOSITÉ

Est-ce qu'il y a quelque chose qui t'intéresse, mais que tu n'as jamais pris le temps d'explorer ? Par exemple, les momies, les plantes vertes, le tricot...Prends un moment pour explorer ce sujet. C'est motivant.

Durée: Jusqu'à épuisement de Google.

BARBOUILLE

Barbouille, griffonne, dessine, écris... Prends un bout de papier et déposes-y ce qui te passe par la tête. P-S Ça peut ressembler à un dessin d'enfant de 3 ans, ce n'est pas grave !

Durée: Jusqu'à tant que tes crayons s'épuisent.

CHANGE DE PIÈCE

Où es-tu en ce moment? Dans ta chambre, salon, cuisine, niche à ton chien? Peu importe, change de place et installe-toi là quelque temps. Ça *recringue* un peu de s'installer ailleurs pour étudier !

Durée: Jusqu'à tant que tu aies fait le tour de la maison.

GARDE-ROBE

Pourquoi ne pas changer de linge? Ça va te faire sentir différemment et ça fait du bien. Tu peux te mettre en mou, en robe de bal, en habit de hockey...comme tu veux ! Tant que ça te fait du bien!

Durée: Jusqu'à tant que tu n'aies plus de linge propre.

PETIT PROJET

Pour se garder motivé, c'est important d'avoir des projets. Même s'il est minuscule. Ça nous permet d'avoir hâte à ce moment-là. Ça peut être de te partir une collection, de te faire une cabane à moineau, de faire des biscuits à la mélasse...

Durée: Jusqu'à épuisement de ton imagination = JAMAIS !

CUISINE

Même si tu n'es pas un cuistot dans l'âme, essaie un p'tit quelque chose. Genre, commence en faisant bouillir de l'eau. Et si tu veux faire compétition à Ricardo, confectionne un gâteau de mariage à 18 étages !

Durée: Jusqu'à tant d'avoir vidé le garde-manger.

FERME TON CELL

Essaie ça une heure. Tu vas voir, ça devient calme dans ta tête. Tu peux l'enfermer dans un plat Tupperware ou le mettre dans ton tiroir à bobettes.

Durée: 1 heure. ESSAIE au moins.

YOGI

Même si tu es aussi flexible qu'un bloc de béton, tu peux essayer le yoga. Juste pour le fun. Tu peux même inventer des positions ridicules. Tant que tu relaxes et que ça te fait rire.

Durée: Jusqu'à étourdissement.

GUESS WHO?

Imagine quelqu'un dans ta tête et étudie à la manière de cette personne. Exagère. Tu peux étudier à la manière de Mariana Mazza, de Loud ou même de ton prof d'éducation physique ! Peu importe, fais-toi rire.

Durée: Jusqu'à ce que tu sois tanné. Ça peut être très rapide ou pas.

GIROUETTE

Change simplement de position pour étudier.
Pourquoi pas debout? En marchant de reculons?
Assis en indien? Couché sur le dos, sur le ventre?
En position planche? En faisant des push-ups?

Durée: Jusqu'à tant que tu aies tout essayé.

COMMENT TU VAS?

Prends le temps de te demander comment tu vas. Et réponds-toi à voix haute. Et si ça ne va pas, essaie un des trucs sur les cartes.

Et dis-toi quand ce moment même, quelqu'un t'aime et pense à toi. Ça fait toujours du bien.

Durée: À chaque fois que tu en ressens le besoin.

ET TOI?

Prends le temps de demander à quelqu'un comment il va. Sois là pour lui et écoute-le attentivement.

Ça fait toujours du bien de sentir qu'il y a des gens qui prennent soin de nous.

Durée: À chaque fois que tu en ressens le besoin.

CRÉATIVITÉ

Étudie de manière créative. Écris sur des *post-it* que tu colles dans ta chambre, découpe les faces des personnalités connues que tu trouves *cutes* et fais semblant que ce sont tes profs ! Fais des *squats* en révisant et en mémorisant quelque chose.

Durée: Jusqu'à épuisement d'idées créatives.

QUIZ

Propose un petit défi à distance à tes amis.

Par exemple: trouve le plus de joueurs de hockey dont le nom de famille commence par "R". Essaie de ne pas tricher avec ce qu'on appelle ...Internet.

Tu peux faire ça avec N'IMPORTE QUOI !!

Durée: Jusqu'à tant que tu aies fait le tour...

MANUEL

Même si tu penses que tu n'es pas du type manuel, essaie ! Rassemble des objets que tu peux réutiliser chez toi et fais-en quelque chose de nouveau.

Par exemple: Rouleau de papier de toilette, support, fils de cellulaire brisé, cuillère de bois, cadre photo...

Durée: Jusqu'à tant que tu ne trouves plus de nouvelles idées.

COMME UN ENFANT

Même si tu n'es plus un enfant, rappelle-toi comment c'était le fun de jouer dehors en faisant n'importe quoi! Alors, sors et fais ce qui te tente. Tu as encore le droit de t'amuser! Roule-toi par terre, fais un bonhomme de neige, sprint, joue au basket...

Durée: Jusqu'à épuisement d'énergie...

INTÉRESSE-TOI

Sors de ta chambre et va jaser avec ta famille. Intéresse-toi à elle. Poses-y toutes sortes de questions qui sortent un peu du quotidien.

Par exemple: Si tu étais un superhéros, lequel serais-tu et pourquoi? Si tu avais à choisir un nouveau métier, lequel ça serait? Entame une discussion...

Durée: Selon ton *feeling*.

DÉFI

Propose un petit défi à distance à tes amis.

Par exemple: Sors et prends une vidéo de toi entrain de faire le plus gros banc de neige...

Essaie d'être créatif en étant tout de même sécuritaire, s'il vous plaît !

Durée: Quand tu auras beaucoup de *challenges* relevés derrière la cravate!

POUR FAIRE CHANGEMENT

Change ton moyen de divertissement.

Habituellement, tu aimes regarder des films d'action? Essaie un documentaire sportif! Tu adores les romans d'amour? Essaie une bibliographie d'un artiste! Tu comprends le principe ?

Durée: jusqu'à tant que tu aies fait une découverte !

PHOTO

Sors prendre l'air et essaie de prendre une photo de quelque chose qui représente exactement comment tu te sens. Par exemple: Tu te sens fatigué. Tu vois une trace de pied qui s'est laissée trainer, prends une photo! Ça fait du bien de mettre des images ou des mots sur comment on se sent.

Durée: jusqu'à tant que ta carte mémoire soit pleine.

À TON TOUR

Maintenant, c'est à ton tour d'inventer TES propres cartes de motivation. Tu peux t'inspirer de ce que tu veux! Ce qui t'inspire, ce qui te fait rire et surtout, ce qui te fait du bien.

Durée: C'est TOI qui choisis.

CÉLIA GAUDREAU

ANIMATRICE JEUNESSE

Je suis là pour t'écouter. Tu as envie de marcher,
de parler, de pleurer, de patiner, de rire...

JE SUIS DISPONIBLE POUR TOI.



celia.animatrice.14

La Relève HSF

819 875-5050 info@la-releve.org



7.etdemi



La Relève
de Saint-Sauveur
1000 1000 1000