

50 idées pour te bouger !

Tu procrastines ?
Tu flemmardes, puis
tu culpabilises ? À l'heure
des résolutions du Nouvel An,
**Okapi t'a préparé une
méga liste d'idées
pour te remettre
en mouvement !
Prends ton courage
à deux mains
(et pas demain !)...
c'est parti !**



Des promenades en couleurs

Lors de ta promenade, décide de suivre une couleur vive (jaune, bleu turquoise, vert...) et guide ta balade en la suivant dès qu'elle attire ton regard. Aventure garantie !



Adhérer à un club

Que ce soit au sein du collège, à la MJC ou dans une asso, essaie-toi au théâtre, à l'astronomie, au cinéma, aux échecs...

Convoque tes rêves

Quels sont tes rêves pour dans un, cinq ou dix ans ? Couches-toi sur papier... pour te motiver à les réaliser.

Jeux collectifs

Rien de mieux pour reprendre confiance en soi ! Lors d'un escape game ou d'un jeu de plateau, tout le monde a des atouts différents, les autres ont besoin de toi !

La playlist du moment

Laisse-toi surprendre par un nouveau style de musique. Tu peux tester l'ambient, par exemple, ou le post-rock, le lo-fi, la synthwave...

Prendre soin des autres

Certains organismes, comme la Croix-Rouge, acceptent les moins de 16 ans. Mais tu peux aussi t'engager de façon informelle, par exemple en proposant une formation numérique à un(e) voisin(e) âgé(e) !

Une chambre à ton goût

Rends-la plus à ton image. Tu peux regarder sur Pinterest si tu manques d'inspiration.

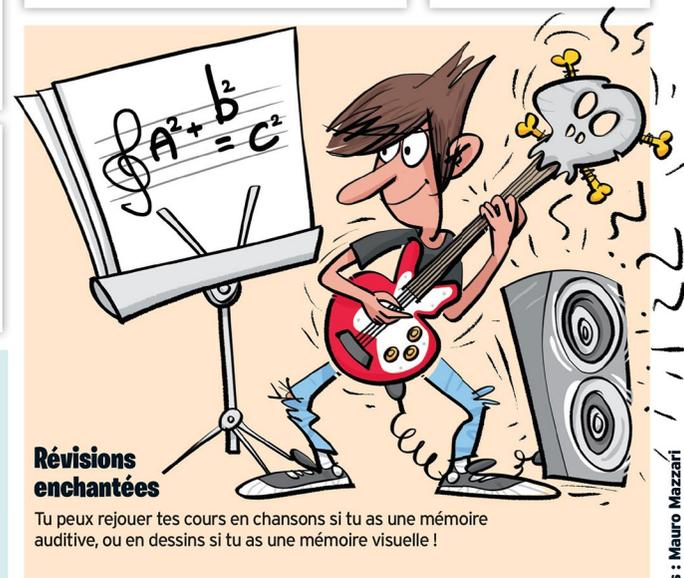


La pause méditation

Accorde-toi des moments de calme pour te retrouver. Ce temps d'introspection te permettra de remettre ton cerveau à zéro ! Pour te lancer, tu peux t'appuyer sur le livre de Jacques Coulon : *Le manuel de la méditation au collège et au lycée* (Payot) ou sur la vidéo "Méditation guidée pour les ados Eline Snel" sur YouTube.

Cuistot du jour

Et un petit dej' au lit pour tes parents ! Et un goûter à thème pour tes amis ! Et une soirée pizzas personnalisées avec tes frères et sœurs ! Ça fait plaisir, et beaucoup de bien !



Révisions enchantées

Tu peux rejouer tes cours en chansons si tu as une mémoire auditive, ou en dessins si tu as une mémoire visuelle !



Le bon tempo pour agir

Tu remets toujours tout à plus tard ? Définis ce que tu as à faire, découpe tes tâches et fixe-toi des délais. Et donne-toi des récompenses dès que tu as réussi ! La clé, c'est de commencer par les tâches simples et de couper toute distraction...

Passer à l'action vite fait

Mettre fin à la plus grande des flemmes ne demande que 5 secondes de courage. Tu es dans ton canapé, dans ton lit ou sur ton téléphone... Compte de 5 à 0 dans ta tête, puis lève-toi d'un coup, sans réfléchir. Au bout de plusieurs fois, un automatisme va se créer. Le plus dur, c'est la première !

Podcasts en stock

Ma vie d'ado, pour entendre des témoignages qui vont te parler, Followsophy pour t'interroger sur le numérique, France Info junior pour l'actualité... Tu as le choix !



Participer en classe

C'est ainsi que tu retiendras le maximum d'informations, donc fini la sieste.



Le tableau de tes envies

Sur un panneau en liège ou un bout de mur, fixe la photo de ta destination de rêve, d'une personnalité que tu admires, du métier que tu voudrais faire, etc. Tape "moodboard" sur Internet pour t'inspirer.

Customise tes vêtements ou tes baskets

Donne-toi un style unique qui te correspond et te donne envie de foncer !

Youtube va t'ambiancer

Musiques et ambiances Harry Potter, Hiver à Narnia, Le Seigneur des Anneaux/ la Comté... avec YouTube, tu peux changer d'atmosphère, et il y en a vraiment pour tous les goûts.



Recueillir la mémoire familiale

C'est plein d'enseignements... et ça crée du lien. Et même, pourquoi ne pas écrire le récit de leur existence avec tes grands-parents ?

Tes destinations rêvées

Coche sur une carte toutes les destinations où tu voudrais aller et... commence, pourquoi pas, dès cette année !



Une langue originale

Et si tu te mettais au défi du coréen pour comprendre les paroles des chansons de K-pop ? Ou au roumain pour chanter Time Time de Squeezie !



Ose faire ce que tu n'as jamais osé faire

Demande à tes parents la permission d'aller à un concert, déclare ta flamme à ton amoureux(se), ou bien réplique quand quelqu'un te manque de respect...



Un bureau super rangé

Bien dans sa chambre, bien dans sa tête ! Pour être plus efficace, nettoie et organise ton bureau.

Penser positif : + + +

No stress, tout va bien ! Tu peux par exemple suivre les préceptes de Léna Situations et sa loi de l'attraction : + = +, le positif attire le positif.



Lance-toi dans les loisirs créatifs

C'est le moment de réaliser des objets utiles avec les DIY d'Okapi dans la rubrique C'est moi qui le fais !

Agis pour la science

Inscris-toi à des opérations de sciences participatives. Certains organismes ont besoin d'aide bénévole sur le terrain, par exemple pour le comptage des oiseaux. Tu trouveras des idées sur le site du Museum national d'histoire naturelle.



Un nouveau sport au menu

Tir à l'arc, quidditch moldu, foot américain... Du plus classique au plus bizarre, essaie et trouve ton kiff.



Se débarrasser du superflu !

Donne ou revends les affaires dont tu ne sers plus. Et suis la technique Marie Kondo : débarrasse-toi des objets qui ne t'apportent pas de la joie, pour un nouveau départ !



Booste ta volonté...

... en regardant des gens travailler en vidéo ! Le top pour créer une ambiance studieuse, encore plus calme qu'au CDI. Comment ? Tape Study with me sur YouTube...

Coche tes to-do list

Faire des listes de choses... déjà faites, c'est très satisfaisant. Rien de tel que d'évaluer l'ampleur du travail accompli !

Révisé avec des quiz

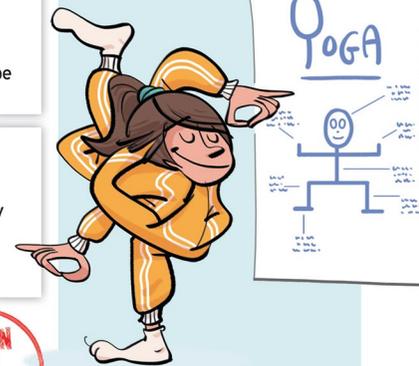
Joue aux quiz et révise avec tes amis. Rien de tel qu'une équipe pour se motiver !

Suis des personnes inspirantes sur TikTok

Quelques exemples ? Diego Alary pour revisiter la cuisine, ou DocNozman et ses expériences incroyables.

Pratique la respiration ventrale

Idéal avant un contrôle ou avant de parler en public, bref, à chaque coup de stress. Ferme les yeux et concentre-toi sur ton souffle. Prends de grandes inspirations par le nez en gonflant ton ventre, puis expire lentement par la bouche. Détente garantie ! Tu peux aussi essayer le yoga.



La technique Pomodoro... rythmée

Travaille 25 minutes, puis observe 5 minutes de pause, puis retravaille 25 minutes. Après quatre cycles, prends une pause plus longue, ou arrête. C'est le meilleur rythme pour tenir sur la durée.

Réviser sans son téléphone

Pour être efficace, oublie quelques heures ton meilleur ami numérique (si tu en as un)... L'idéal : le mettre dans une autre pièce quand tu as besoin de te concentrer. Sinon, tu peux déjà désactiver les notifications ou mettre une limite de temps d'utilisation (dans tes paramètres) sur tes applis les plus consultées !



Inspiration nature

Regarder le lever et le coucher du soleil dans la même journée. Quoi de plus apaisant que d'observer le cycle de la vie ?

Mets-toi à la musique

Ou bien monte un groupe de musique avec tes copains : une guitare, un peu d'imagination, et c'est parti !

Pulvériser sa zone de confort

Fais une action absurde par semaine... sans prendre de risques pour autant ! Tu peux, par exemple, chanter dans le métro ou répondre à quelqu'un uniquement par des questions !

La liste de tes points forts

Liste toutes les petites choses qui font que tu es quelqu'un de génial. Tu verras, tout le monde a des qualités.

Oser l'appareil photo jetable

Pas d'écran, un côté vintage... Ces photos seront forcément uniques et inoubliables !

Fort(e) en thème

Sois incollable sur une thématique. Du mode de vie des cacatoès aux moindres détails d'Astérix, choisis ton délire !



Les vœux chers à ton cœur

Si tu pouvais frotter la lampe d'Aladin et réaliser l'impossible, que ferais-tu ? Écris tes trois plus grands vœux dans un carnet.

Ça roule pour toi !

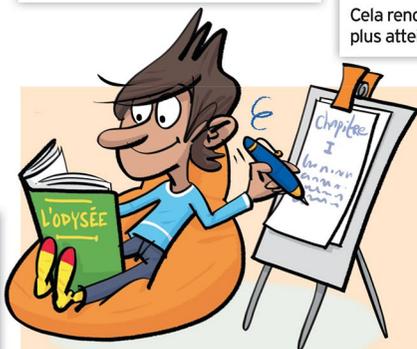
Milite auprès de tes parents pour une solution alternative dans tes déplacements. Par exemple, va chercher le pain en roller ou en trottinette !

Revenir à l'essentiel

"Il ne dépend pas de toi d'être riche, mais il dépend de toi d'être heureux", disait le philosophe grec stoïcien, Epictète. En d'autres termes : inquiète-toi de ce qui dépend de toi, et laisse-tomber ce sur quoi tu n'as aucune emprise !

Interroge quelqu'un qui fait le métier de tes rêves

Cela rendra tes ambitions beaucoup plus atteignables !



Raconte-toi des histoires

Et pourquoi ne pas se lancer dans l'écriture d'un livre, d'un journal de bord ou d'une BD...

1 bonne action/1 jour

C'est bon pour les autres et pour l'estime de soi. Même donner un chewing-gum à ta voisine de classe !

Démarrer son arbre généalogique

Découvre tes racines en menant l'enquête sur tes origines. Bien sûr, l'intérêt est de te faire aider par tes parents et/ou grands-parents, pour plus de partage familial.

Un portrait chinois bienveillant

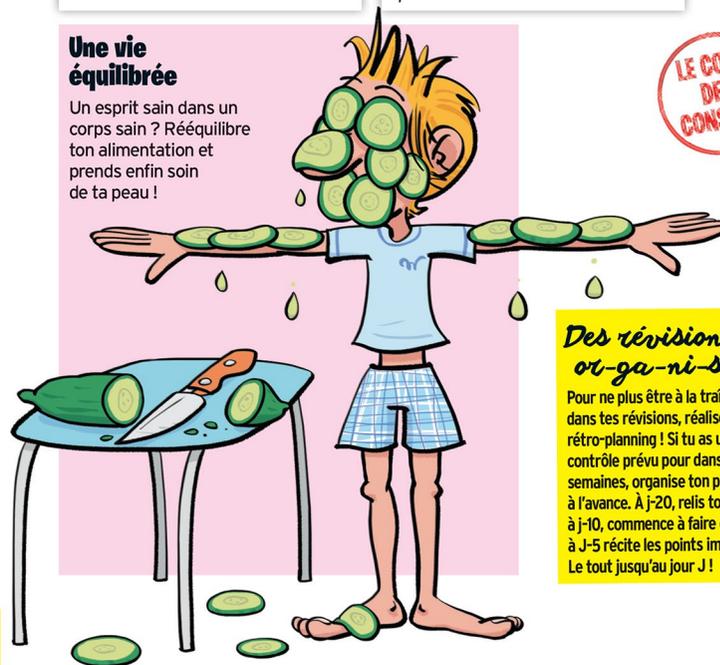
Fais ton portrait chinois et demande la même chose à ton/ta meilleur(e) ami(e) pour les comparer. Le tout en mode 100 % bienveillance, bien sûr !

Agis dès aujourd'hui

Ne remets plus au lendemain... C'est décidé, aujourd'hui, tu te fais un programme de travail...

Une vie équilibrée

Un esprit sain dans un corps sain ? Rééquilibre ton alimentation et prends enfin soin de ta peau !



Organiser une opération citoyenne

Rassemble tes amis, des élèves de ta classe ou des gens de ton voisinage pour une action solidaire, écologique ou culturelle, le temps d'une journée. Par exemple, un ramassage de mégots dans la rue ou de déchets plastique au bord de la rivière.

Routine matinale

Se lever en musique, faire des étirements, noter ses rêves, prendre un petit déjeuner de champion(ne), ne pas toucher son téléphone avant d'être habillé(e)... Rien de tel que les petites habitudes du matin !

Écris à ton futur toi

Réalise une capsule temporelle en écrivant à la personne que tu seras dans dix ans.



Lance-toi des défis

Finir un Rubik's Cube, réaliser la dictée de Bernard Pivot, déclamer un rap hyper rapide, dormir à la belle étoile (plutôt cet été !)... L'imagination est ta seule limite !



Trouver le délice

Pas motivé(e) au moment d'attaquer une tâche ? Au lieu de penser à ton état d'esprit du moment, imagine comment tu te sentiras une fois que tu auras fini. La montagne a toujours l'air difficile à gravir, mais une fois au sommet, on se sent tellement bien !

Amadouer son sommeil

La fatigue impacte beaucoup la motivation. Tu peux tenter d'instaurer ton rituel de sommeil autour de ces principes : viser au moins neuf heures de dodo, se coucher à peu près au même horaire chaque jour, dans une chambre fraîche et obscure, et en évitant les stimulations fortes (notamment les écrans) avant d'éteindre.

Des révisions or-ga-ni-sées

Pour ne plus être à la traîne dans tes révisions, réalise un rétro-planning ! Si tu as un énorme contrôle prévu pour dans trois semaines, organise ton programme à l'avance. À j-20, relis ton cours, à j-10, commence à faire des fiches, à j-5 récite les points importants... Le tout jusqu'au jour J !