

Comment l'aider à  
s'épanouir ?



... en me  
permettant  
d'être MOI

*VOICI LES 14 CHOSES TRÈS IMPORTANTES  
QUE J'AURAIS AIMÉ QUE  
MES PARENTS ME DISENT ...*

## 1. N'aie pas peur de faire des erreurs

- ✓ La plus grande erreur est de ne rien faire et risquer de passer sa vie à regretter d'avoir eu peur d'agir.
- ✓ Tu ne peux pas apprendre sans faire d'erreur, accepte-le.
- ✓ Considère tes erreurs comme des expériences qui t'aideront à grandir et à devenir la personne que tu veux être et qui correspond à tes rêves.
- ✓ Soit tu réussis, soit tu apprends quelque chose grâce à cette expérience.

## 2. Investis en toi

- ✓ Tu es ce que tu as de plus cher au monde.
- ✓ Prends soin de toi.
- ✓ Occupe-toi de ta tête et de ton corps, tous les jours.
- ✓ Donne toute ton énergie pour acquérir des connaissances et des aptitudes qui te permettront de réaliser tes rêves.
- ✓ Tu es ce que tu sais et ce que tu en fais.

## 3. Ose !

- ✓ Faire de nouvelles choses.
- ✓ Rencontrer de nouvelles personnes.
- ✓ Découvrir de nouvelles contrées.
- ✓ Sors de ta zone de confort et fais de nouvelles expériences.
- ✓ Ce qu'on regrette le plus, plus tard, c'est tout ce qu'on a rêvé de faire mais qu'on n'a pas fait car on n'a pas osé...

## 4. Accepte que tout change

- ✓ Qu'une situation soit bonne ou pas, elle va changer, c'est certain.

## **5. Communique, exprime-toi**

- ✓ Il est important de comprendre rapidement que les autres ne peuvent pas lire dans les pensées.
- ✓ Dis aux personnes autour de toi comment tu te sens, ce que tu penses de ce qu'ils te disent ou de ce qu'ils font.
- ✓ Si tu veux quelque chose, dis-le ! N'attends pas que les autres le devinent. Tu l'obtiendras beaucoup plus rapidement.
- ✓ Si tu veux sortir avec une fille (ou garçon), même si tu y penses très fort, il est très possible qu'elle ne le sache pas et qu'elle ne se doute de rien. Dis-lui qu'elle te plaît, si c'est réciproque, c'est parfait. Sinon, continues ton chemin, elle n'était pas faite pour toi.
- ✓ Cela t'évitera de perdre du temps et de l'énergie pour rien.

## **6. Prends des décisions et agis maintenant**

- ✓ C'est lorsqu'on est indécis, qu'on attend le bon moment ou la meilleure opportunité que l'on manque le coche et que l'on passe à côté de la vie.
- ✓ Le bon moment, c'est souvent maintenant.
- ✓ Tu veux commencer des études mais tu ne sais pas si tu dois le faire ce semestre ou peut-être l'année prochaine, ou partir une année à l'étranger
- ✓ Décide une bonne fois pour toutes et agis maintenant !

## **7. Accepte que tout change**

- ✓ Qu'une situation soit bonne ou pas, elle va changer, c'est certain.

## **8. Ne perds pas trop de temps à te demander ce que les autres pensent de toi**

- ✓ Le plus important est ce que toi, tu penses de toi-même et cela ne doit pas dépendre de ce que les autres pensent de toi.

- ✓ Ne te laisse pas influencer par ce que les autres attendent de toi ou veulent que tu sois.
- ✓ Sois celui que tu veux être, reste fidèle à tes convictions et garde les vrais amis qui sauront t'apprécier tel que tu es et non tel qu'ils veulent que tu sois.

## **9. Choisis un métier qui te passionne**

- ✓ Ne fais pas des études de médecine ou de droit si ce n'est pas ce que tu aimes juste parce que ton entourage te dit que c'est la meilleure chose à faire.
- ✓ Ne choisis pas un métier qui ne te correspond pas, juste parce qu'il y a des débouchés ou parce que cela fait bien.
- ✓ Prends le temps qu'il te faut (une journée, une semaine) et réfléchis à ce que tu aimerais faire pendant des années, tous les jours.
- ✓ Tu peux écrire tout ce qui te passionne sur une feuille et écrire ensuite les métiers qui pourraient te permettre de vivre en faisant ce que tu aimes. Lorsque tu as trouvé, donne-toi les moyens de faire de ta passion, ton métier.

## **10. Fais en sorte de créer un réseau de connaissances autour de ta passion ou du métier que tu veux exercer**

- ✓ C'est en rencontrant et en s'intéressant aux personnes qui font ce que tu veux faire ou qui sont expertes dans les matières qui t'intéressent que tu vas réussir à apprendre beaucoup de choses importantes pour ta future carrière.
- ✓ C'est utile et aussi agréable de rencontrer et de discuter avec des gens qui aiment les mêmes choses que toi.
- ✓ Pose beaucoup de questions, cela prouve ton intérêt et les passionnés peuvent parler des heures entières de leurs passions et aiment ceux qui leur permettent de le faire.
- ✓ C'est aussi grâce à un réseau comme celui-là que tu pourras plus tard trouver plus facilement du travail dans le domaine qui te passionne

## **11. Utilise tes dons, tes aptitudes, tes points forts et deviens excellent**

- ✓ Si tu es bon sportif, si tu es habile de tes mains, si tu joues très bien d'un instrument, utilise ce don et deviens encore meilleur.
- ✓ Connais tes forces et utilise-les à ton avantage.
- ✓ Deviens le meilleur dans au moins une matière ou une activité.

## **12. Prends 10 minutes par jour juste pour toi**

- ✓ Sers-toi de ce temps pour réfléchir, pour rêver, pour planifier ta vie, changer ce que tu veux changer. Ce moment peut aussi te permettre de te remémorer les bons moments de la journée et d'apprécier encore plus les côtés positifs de la vie.

## **13. Rêve !**

- ✓ Tu as le droit et surtout le devoir de rêver.
- ✓ Crois en tes rêves, c'est comme cela que tu vas les réaliser.
- ✓ Écris ton rêve ou tes rêves sur un papier et fais un plan de tout ce que tu dois faire pour le réaliser.
- ✓ Ensuite, agis !

## **14. Traite les autres comme tu veux être traité**

- ✓ Respecte les autres comme tu veux être respecté.
- ✓ Donne aux autres ce que tu aimerais qu'ils te donnent.
- ✓ Souris aux autres comme tu veux qu'ils te sourient.
- ✓ Aiment les autres comme tu veux qu'ils t'aiment.

- ✓ C'est la meilleure manière d'être apprécié et de donner du bonheur autour de soi.
- ✓ Ce bonheur te revient souvent encore plus fort car il est contagieux.

## **La vie est courte, alors :**

**Ris aussi souvent que tu peux.**

**Excuse-toi lorsque tu le dois.**

**Compare-toi à ceux qui ont moins de chance que toi.**

**Accepte ce que tu ne peux pas changer et apprécie ce que tu as.**

**Sors, fais des rencontres, affronte tes peurs, ose, agis, réalise tes rêves.**

**Croque ta vie à pleines dents !**

**Et cette liste n'est pas exhaustive ...**