



# TO BE ZEN

Chômeur, glandeur, bon à rien, cas soc...  
Pas vraiment bien vu, ni facile d'être « sans emploi ».

## POURQUOI ?

- La société valorise surtout la réussite, la performance, l'indépendance. Si t'es pas dans ce schéma, tu peux être vu comme un loser.
- L'idée que les chômeurs coûtent beaucoup d'argent est malheureusement courante. Certaines personnes pensent même qu'on « prend » une partie de leur salaire pour financer la vie de ceux qui ne « veulent » pas travailler. C'est une vision simplifiée et erronée de la réalité qui est beaucoup plus complexe.
- Absence d'horaire, journées vides, compte asséché, démotivation pour chercher un emploi face aux refus... Pas évident à gérer.

Paradoxe : les travailleurs rêvent souvent de temps libre. Sans emploi on ne rêve souvent que d'un travail !



## CONSEILS POUR VIVRE CETTE PÉRIODE DE FAÇON ZEN.

- **Ne fais pas attention aux jugements des autres.** Certaines personnes jugent sans connaître la situation. Elles se font une image tronquée de la réalité à cause des médias, des stéréotypes véhiculés sur les chômeurs...
- **Organise ton futur :** mets en place une façon efficace de gérer tes papiers (farde à paperasse). Tu as envie un jour d'acheter une maison ? Renseigne-toi pour savoir combien tu devras économiser, les aides possibles, compare les prix des différents contrats (téléphone, gaz, électricité...).
- Si tu en as l'occasion fais des tests de psychologie, de compétences, cela permettra de mieux te connaître.
- Et si tu découvrais les associations proches de chez toi ? Et si tu prenais contact avec des personnes qui font ce qui te passionne ?

MON STRESS	PRENDRE DU REcul	ME DÉTENDRE
<b>On va me demander ce que je fais dans la vie, plus envie de sortir et de me confronter à ces questions.</b>	Tu n'es pas ton travail, mais beaucoup plus. Un seul poste pour toute une carrière, cela devient rare... si on s'identifie trop à sa fonction, que se passe-t-il si on la perd?... pfiout... on n'est plus rien... Savoir qui on est, identifier ses compétences sans les lier à un job permet de tenir le cap ! Et là, justement, c'est le moment de faire le point, de mettre des choses en place.	<b>Préparer des réponses</b> Et toi ? Que fais-tu dans la vie ? Tu peux y répondre en parlant de tes projets, de tes loisirs et de tes envies... Qui sait, tu trouveras peut-être quelqu'un pour te donner un coup de pouce ?
<b>J'ai pas d'argent...</b>	Ca peut-être un stress durant cette période. Chacun le sentira différemment selon sa situation (critique, inquiétante), ses ressources et sa vision des choses.	<b>Liste les besoins</b> auxquels tu veux absolument répondre. Identifie les aides possibles (démarche dans ton entourage et élargis progressivement la recherche vers les associations, les aides publiques...). Profite aussi de choses gratuites qui existent.
<b>J'ai toujours rien trouvé, personne ne m'engagera...</b>	<b>Les faits sont là, il n'y a pas assez de postes pour le nombre de demandeurs d'emploi.</b> Ce n'est pas forcément un manque de compétences si malgré toute ta bonne volonté, trouver un emploi prend plus de temps que prévu. Ne te punis pas d'être au chômage. Fais de ton mieux, même si aux yeux de certains, tu coutes de l'argent aux salariés.	<b>Quelques chiffres pour relativiser...</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 0,87% seulement du salaire brut du travailleur va au chômage.</li><li>• Tu n'es pas seul. Il y a 32% de jeunes au chômage en Wallonie et 39% à Bruxelles.</li><li>• Il faut, en moyenne, 5 à 8 mois pour décrocher son premier job</li></ul>



## TES PROJETS, TES RÊVES...

[Empty box for writing projects and dreams]



## TES POINTS FORTS

*Ce qui apporte un plus à ta vie, qui peut t'aider à satisfaire tes envies.*

**Tu ne trouves pas ?** Fais la liste de quelqu'un d'autre, c'est plus facile. Ça te donnera des idées pour identifier tes ressources.



## TA VIE DANS 5 ANS

*Famille, amis, logement, ce que tu auras réalisé...*

[Large empty box for writing about life in 5 years]

**Une vision claire de tes objectifs te permet de mieux choisir ton chemin.**



## VIE PRATIQUE

= moins de tracas administratifs = plus serein

- Télécharge ta farde à paperasses.
- Vérifie que tu es en ordre grâce aux différents onglets.
- Range tes papiers dans ta farde.

## UN DÉFI PAR MOIS !

Reprendre le sport ? Rappeler un vieux pote ?  
Résoudre un conflit ? Finir un travail et le présenter  
aux amis...

Rien de tel pour se rebooster  
et se motiver !