

MAINTENIR LA MOTIVATION

- Identifie ce qui te démotive.
- Rappelle-toi ce qui te motive (même les plus petites raisons!) et ce qui se passe bien. 😊
- Définis clairement tes objectifs :
 - * long terme : pour ton diplôme et après;
 - * moyen terme : pour cette session;
 - * court terme : pour cette semaine.
- Écris ces objectifs et affiche-les bien en vue!
- Avale ton crapaud! Fais ce que tu aimes le moins en premier pour ne plus y penser ensuite.
- Entoure-toi de personnes positives.
- Demande de l'aide pour surmonter les difficultés (collègues, profs, centres d'aide, conseiller en orientation, etc.)



DÉJOUER LA PROCRASTINATION

- Établis une grille hebdomadaire pour organiser ton temps.
- Fais les tâches les plus difficiles ou ennuyantes à un moment où ta concentration est bien présente!
- Découpe les tâches plus complexes en petites étapes.
- Utilise la technique Pomodoro (50 minutes de travail, puis 10 minutes de pause).
- Travaille par blocs d'au maximum 2 heures.
- Éloigne les distractions.
- Garde un bel équilibre entre ta vie scolaire et ta vie personnelle.

