

## Étape 5 : Des horaires de travail fixes

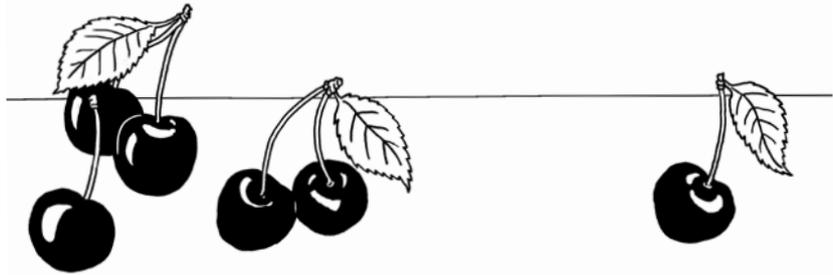
### Après le travail vient la détente

Les habitudes peuvent nous faciliter la vie. Cela s'applique également aux heures régulières de travail.

- Fais tes devoirs et révise tes examens si possible tous les jours à la même heure. Si tu prends cette habitude, tu n'auras plus à te demander chaque jour à quel moment te mettre au travail. Cela te facilitera la tâche et t'allègera l'esprit.

#### Astuce

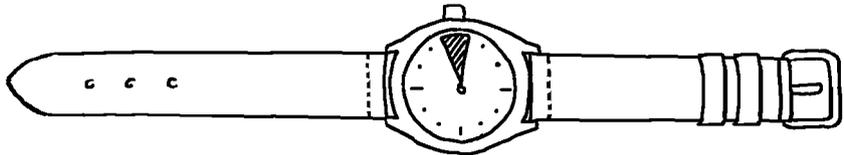
Si tu as de l'école jusqu'au déjeuner et que tu es libre ensuite, commence tes devoirs une heure après le déjeuner. Ainsi, tu auras le temps de te reposer un peu et de te détendre après le repas. Si tu as aussi de l'école l'après-midi, commence tes devoirs une demi-heure après ton retour à la maison. Ainsi, tu as le temps de te détendre un peu, et tu n'es pas encore complètement immergé dans ton temps libre.



- Ne commence pas tes devoirs en revenant tout juste de l'école, mais fais une courte pause, d'une demi-heure par exemple. Bois ou mange un petit en-cas, parle ou joue avec quelqu'un ou écoute de la musique. Cependant, n'entreprends rien qui requiert beaucoup de temps, car tu dois d'abord faire les devoirs.
- Attention : ne fais pas tes devoirs juste après le repas. Après avoir mangé, le corps a besoin de repos pour digérer. Attends au moins une heure.

#### Astuce

Inscris dans ton emploi du temps ton heure de devoirs chaque jour.



#### Astuce

Veille à faire tes devoirs avant de te consacrer à tes autres activités (sport, musique, etc.) Rappelle-toi ce qu'on dit : « Après le travail, la détente ! »

- Réserve une heure par jour pour tes devoirs Si tu as terminé avant, alors tant mieux ! Si tu remarques que cela dure régulièrement plus longtemps, alors réserve davantage de temps.
- Si tu as un cours, du sport ou une autre activité l'après-midi ou le soir, fais bien attention à te réserver assez de temps pour tes devoirs (si possible avant les autres activités !) N'oublie pas que, pour ton avenir et ton orientation professionnelle, ton diplôme de fin d'études est plus important que tout le reste !
- Si possible, fais toujours tes devoirs avant le dîner. Dans l'idéal, tu ne devrais pas travailler après et te coucher de bonne heure.

### Exercice 5

Fixe ton heure de devoirs comme recommandé ci-dessus. Inscris-la également dans ton emploi du temps.

Au cours des cinq prochains jours, demande-toi si ce moment est le bon pour toi ou si tu serais plus en forme et plus concentré à un autre moment de la journée ! Prends ça en note tous les jours, par exemple au dos de la feuille où tu consignes les bruits et distractions !