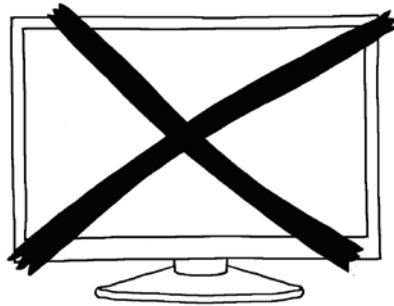


## Étape 8 : Se mettre au travail

Avant de commencer à étudier (devoirs, révisions d'examens, etc.), tu dois faire attention aux points suivants. Ils t'aideront à débiter ton travail de manière plus concentrée.

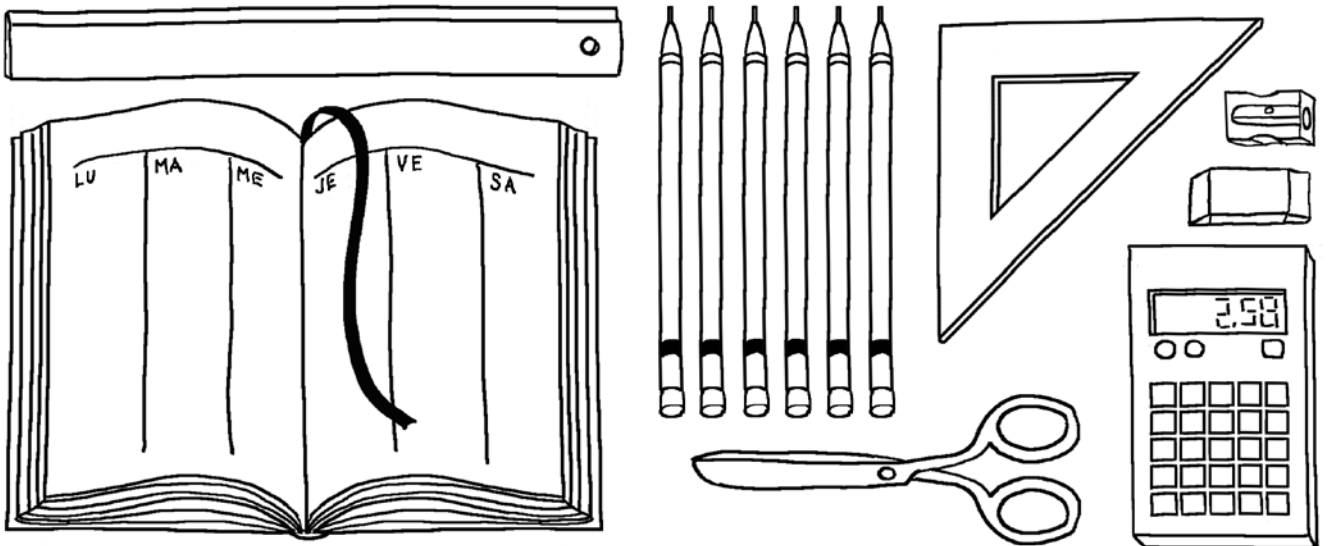
### 1. Un espace de travail calme et rangé ?

Ton espace de travail est-il suffisamment rangé pour que rien ne vienne te distraire ? As-tu sous la main du papier, de quoi écrire, etc. ? La télévision, l'ordinateur, etc., sont-ils bien éteints ? Si ce n'est pas le cas, commence par régler ces questions !



### 2. Tout ce dont tu as besoin est prêt ?

As-tu à portée de main toutes les affaires d'école dont tu as besoin pour faire tes devoirs ? (Par ex. le cahier d'exercices, le livre de mathématiques, etc. ?). Réfléchis à ce que tu dois faire, ou consulte le cahier de devoirs pour le savoir, puis prépare tous les livres et cahiers dont tu as besoin !



### 3. Bref exercice de relaxation

En guise d'introduction au travail, fais un bref exercice de relaxation. Par exemple, étire-toi longuement et bâille bruyamment. Ou bien tu peux inspirer profondément et expirer vigoureusement cinq fois de suite, ou encore croiser les mains derrière la tête, pousser les coudes vers l'arrière et compter jusqu'à cinq.

## 4. Établir le planning de travail du jour

(C'est ce que tu as appris hier lors de la septième étape : mets-le maintenant en pratique.)

Prends une feuille et note tout ce que tu as à faire aujourd'hui. Réfléchis bien à l'ordre. Commence par quelque chose de facile ou que tu aimes faire !

Si tu as un travail qui s'étend sur plusieurs jours (par ex. la préparation d'un examen ou d'un exposé), réfléchis bien à ce que tu veux faire aujourd'hui et à ton objectif intermédiaire.

## 5. Et c'est parti !

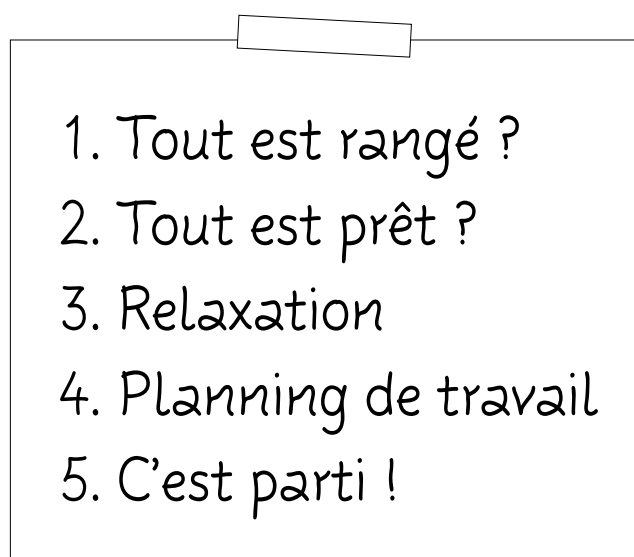
Commence dès maintenant par la première tâche que tu as prévue pour aujourd'hui. Bon courage !

### Astuce

Colle une check-list reprenant ces cinq points sur ton bureau ou sur ta boîte avec tes affaires pour étudier :

1. Tout est rangé ?
2. Tout est prêt ?
3. Relaxation
4. Planning de travail
5. C'est parti !

Prends l'habitude de toujours parcourir cette liste avant de te mettre au travail !



---

## Exercice 8

Rédige pour aujourd'hui et les trois jours suivants, des plannings de travail particulièrement soignés pour le moment de tes devoirs. Réfléchis bien à tout, y compris aux exercices de relaxation que tu veux faire. Commence par une tâche facile et agréable. Note tout soigneusement et, à la fin, écris en quoi tu as réussi ton travail aujourd'hui.