

# 7 TRUCS POUR TE *motiver!*

## 1 METS-TOI EN ACTION !

C'est dans l'action qu'on trouve la motivation ! Commence la journée du bon pied, en te levant assez tôt et en respectant une routine.



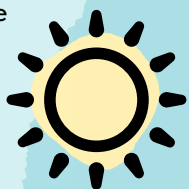
## 4 MISE SUR LA VARIÉTÉ

Cuisine, travaille à distance avec un ami, change de pièce pour travailler : tous les moyens sont bons pour maintenir ton cerveau actif.



## 2 STRUCTURE TA JOURNÉE

Fais ton travail scolaire en premier et prends des pauses.



## 3 DÉCOUPE TON TRAVAIL

En découpant ton travail en petites étapes, ça paraît moins gros.



**COVID-19 :  
RESTER MOTIVÉ**

5 MAI 2020



## 6 AÈRE-TOI L'ESPRIT

Pense à sortir un peu chaque jour!



## 7 TIENS UN JOURNAL DE TES RÉUSSITES

Chaque soir, prends le temps d'écrire deux choses que tu as réussi à accomplir dans ta journée. Relis-le pour te motiver!



## LA TECHNIQUE POMODORO



Travaille **25 MINUTES** sans distraction. Pas de téléphone ni de télé !



Prends **5 MINUTES** de pause.



Recommence quatre fois. Ensuite, fais **une pause plus longue** (de 20 ou 30 minutes) !

LES DURÉES INDIQUÉES PEUVENT ÊTRE ADAPTÉES.

## KCCA LA MOTIVATION ?

La motivation, c'est ce qui nous pousse à agir. Pour être motivé, il faut sentir qu'on est capable d'accomplir le travail et en comprendre l'importance, la valeur.