

# 7 TIPS pour relancer la Motivation ! (Collégien-ne)

Au collège, les devoirs changent de visage :

plus nombreux, plus variés, parfois sources de tension ou de découragement.

Voici 7 stratégies clé en main pour aider votre collégien à se mettre au travail sans conflit.

## Même Endroit Même Installation

On se concentre mieux dans un environnement bien organisé, quand chaque chose est à sa place.

## To Do List

Établir une liste hebdomadaire des devoirs, avec les échéances et la durée estimée.

## Optimisation du temps

Tirer parti des heures de permanence.  
Profiter des trous de l'emploi du temps pour faire les exercices donnés pour les jours à venir, trier/coller ses documents, organiser son classeur...

## Au quotidien

Classer les devoirs par urgence et importance, en commençant par les plus pressants.

## Diviser pour mieux régner

Diviser les révisions en petites parties pour en simplifier la gestion et rendre chaque tâche plus claire, accessible et motivante pour le cerveau.

## Chacun son Tour

Alterner les matières difficiles et les matières plus faciles pour redynamiser le cerveau qui aura l'impression de faire des pauses.

## Le cycle focus 25-5 (méthode Pomodoro)

- 25 min de travail concentré
  - 5 min de pause active (boire, marcher, s'aérer, se détendre...)
- Un à trois cycles suffisent pour une soirée de collège.

