

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

Au lycée, la gestion du travail scolaire devient un défi : davantage de devoirs, des échéances lourdes (contrôles, bac, orientation) et une autonomie attendue plus grande.

Résultat : procrastination, stress, conflits.

Voici 7 outils pratiques, inspirés des sciences cognitives et de la psychologie de l'adolescent, pour accompagner votre lycéen sans l'infantiliser... et l'aider à trouver sa méthode.

## Même Endroit Même Installation

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



## Le cycle focus 50-10 (méthode Pomodoro)

50 min de travail concentré  
10 min de pause active  
(boire, marcher, s'aérer, se détendre...).

## 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 ses classeurs...

## 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.  
Programmer des révisions espacées dans le temps.



## Chacun son Tour

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

## To Do List

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

