



Apprendre nécessite d'être ouvert et concentré : il est important de te sentir bien pour commencer à travailler. Appuie-toi au besoin sur tes forces et tes habitudes mentales pour être motivé ! Parfois, le plus dur est simplement d'arriver à s'y mettre. Adopte une routine qui va t'aider à démarrer et te guider sans t'épuiser.

Prends quelques instants pour faire le point

Comment es-tu dans ton corps ?

Qu'est-ce que tu ressens ?

Vois-tu où tu te situes dans ton travail et tes apprentissages ?

Si tu as des difficultés, n'hésite pas à consulter les fiches *Ton corps*, *Tes émotions*, *Ton organisation*.

Demande-toi de quoi tu as besoin ou envie aujourd'hui pour apprendre

Tu peux t'aider des propositions ci-dessous et plastifier cette liste pour l'utiliser chaque jour en cochant ce qui te convient.

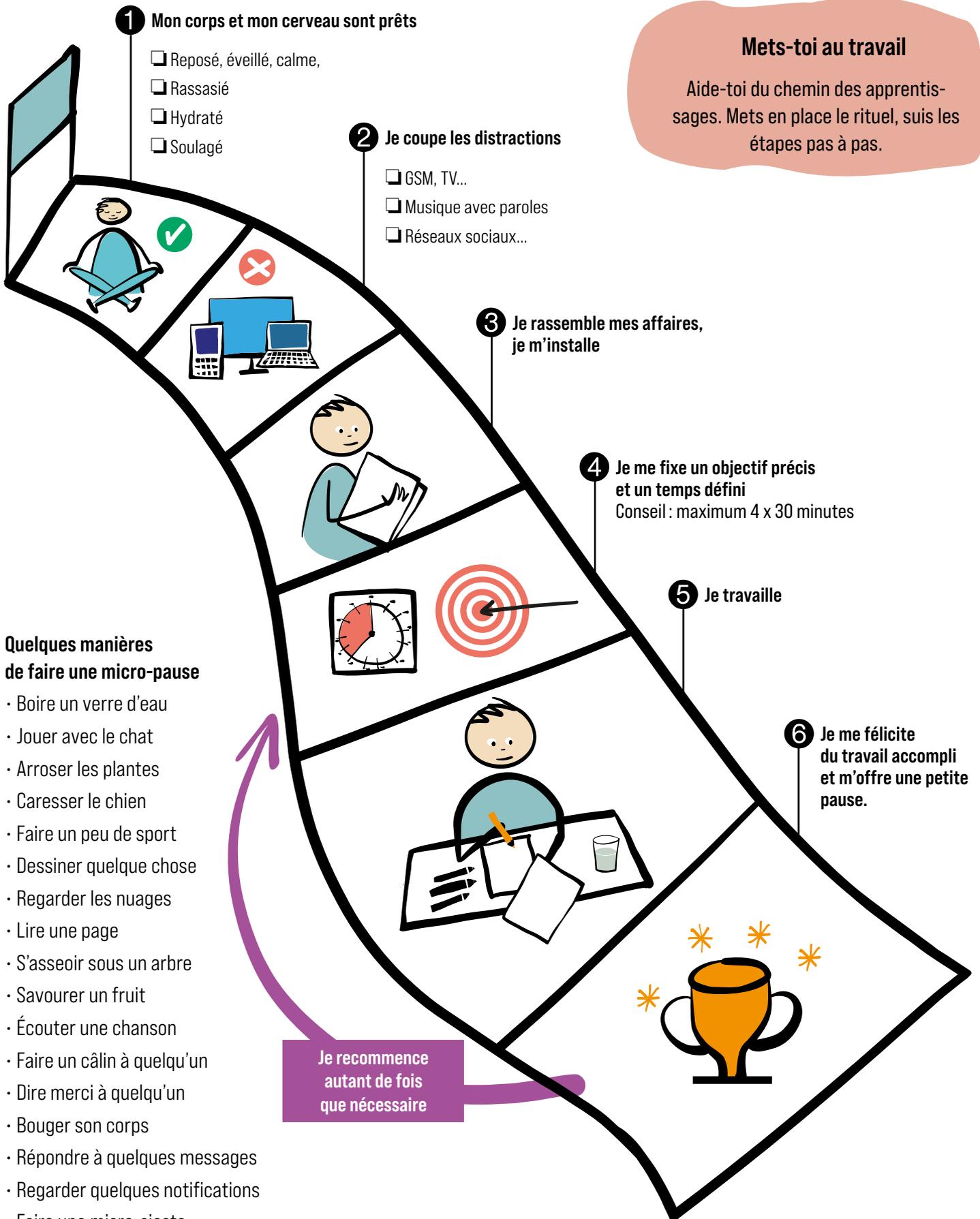
Ton environnement

Calme / isolé (ma chambre)	/	Ambiance (cuisine, salon...)
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
En musique (sans parole)	/	En silence
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Dans le désordre	/	Dans un endroit rangé
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Avec une lumière tamisée	/	Avec de la lumière vive
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Ton comportement

Statique (assis, debout, allongé)	/	En mouvement
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Faire seul	/	Être accompagné
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Commencer par le facile	/	Commencer par le difficile
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
Commencer par ce que j'aime le plus	/	Commencer par ce que j'aime le moins
<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

Rappelle-toi que les tâches vont aussi guider tes choix. C'est sans doute plus facile de faire des exercices de maths assis, mais pourquoi ne pas être debout pour étudier du vocabulaire ou allongé pour lire un livre ?



Quelques manières de faire une micro-pause

- Boire un verre d'eau
- Jouer avec le chat
- Arroser les plantes
- Caresser le chien
- Faire un peu de sport
- Dessiner quelque chose
- Regarder les nuages
- Lire une page
- S'asseoir sous un arbre
- Savourer un fruit
- Écouter une chanson
- Faire un câlin à quelqu'un
- Dire merci à quelqu'un
- Bouger son corps
- Répondre à quelques messages
- Regarder quelques notifications
- Faire une micro-sieste
- Faire un tour dans le quartier