

Conseil N° 12

Récompensez-vous



« J'en ai marre, je ne fais qu'étudier... »

L'overdose d'étude guette : à force de consacrer le plus clair de votre temps aux révisions, vous risquez de saturer et de perdre le goût d'avancer. Même si le baccalauréat est l'échéance la plus importante actuellement, la vie suit son cours. Et il importe de se faire plaisir...

Prévoyez des journées de pause, sans révision, consacrées à la seule détente et à des activités plaisantes.

Prévoyez des petites récompenses régulières (séries, cinéma, sorties entre ami(e)s, etc.) pour les efforts fournis.

Agencez des coupures, aussi sur le plan mental, afin de ne plus penser aux examens durant un certain temps.



Rappel : la récompense intervient **après** l'effort, jamais avant sous forme d'encouragement.

Motivation et plaisir vont de pair !

