

Conseil N° 2 Choisissez le cadre



« Ce soir, je révise pour mon bac, promis !... »

Mais une fois chez vous, il y a du bruit, des dérangements, des tentations, plusieurs écrans, un bon lit qui vous tend les bras...

Au final, votre bureau reste désespérément inutilisé.



Choisissez un cadre qui vous aide à étudier, p. ex. une bibliothèque. Entourez-vous d'ami(e)s qui ont aussi décidé d'étudier pour vous motiver mutuellement.

Déterminez à l'avance le temps que vous consacrerez à vos révisions. Octroyez-vous des petites pauses régulièrement, toutes les 20 ou 30 minutes au moins.

Moins il y a de distractions, plus il est aisé de se concentrer !

