



DESTINATION BREVET

ÉTAPE N°4

à imprimer

Se motiver, c'est s'écouter
et garder le cap !



Re-motivation

Mon mood

Tu as un petit coup de mou ?

Ce n'est pas grave... rien de mieux que de prendre 5 minutes pour :

- s'écouter,
- s'autoriser à poser ce qu'on ressent,
- prendre conscience de ses difficultés,
- faire le point sur les petits pas déjà amorcés, plutôt que sur les grandes avancées à réaliser

5 étapes

Cet outil te permet de faire une "photo" du moment présent pour te relancer :

1 – Mon mood du moment

Comment je me sens honnêtement, là, maintenant ?

2 – Mon intention en un mot

En tenant compte de ce que je ressens, quelle serait mon intention pour les prochains jours ?

3 – Ma crainte du moment

Je m'autorise à nommer ce qui me tracasse, ce qui me fait peur...

4 – Trois tâches concrètes

En tenant compte de mon mood, mon intention et en écoutant mes craintes, je détermine 3 tâches (même petites) pour m'aider à passer à l'action et atteindre mon intention.

5 – Une fierté

Après cette séance (ou le lendemain), je reviens sur mes objectifs et je trouve au moins un truc qui me rend fier.e de moi ! C'est ça que je dois garder en tête. On a toujours une réussite dans sa journée.



Pour voir comment utiliser
tes outils, c'est ici

DESTINATION BREVET

mon mood

en 5 min

aujourd'hui :

MON MOOD DU MOMENT

MON INTENTION EN 1 MOT

3 tâches concrètes

MA CRAINTE DU MOMENT

UN TRUC DONT JE SUIS FIER·E

fin de séance :

Fatigué

Concentré

Réussir

Stressé

Curieux

Apprendre

Zen

Organisé

Comprendre

Confiant

Positif

M'aérer

Détendu

Dynamique

Progresser

Heureux

Calme

Écouter

Inquiet

Patient

Travailler

Motivé

Enthousiaste

Réviser

Submergé

Déterminé

Avancer

En progrès

M'entraîner

M'organiser

Me concentrer

Faire mes devoirs sans attendre le dernier moment	Préparer mon sac et ma tenue pour demain	Lire un article ou une page d'un livre en lien avec une matière	
Couper les notifications pendant les devoirs	Travailler 25 minutes sans distraction	Regarder une vidéo YouTube éducative (science, histoire...)	
Chercher des infos sur un sujet vu en classe	Faire une activité relaxante (dessin, musique, lecture...)	Éteindre les écrans 30 minutes avant de dormir	
Noter 3 choses positives de ma journée	Me fixer un créneau de travail et m'y tenir	Faire une pause active (petit exercice physique, marcher)	
Travailler avec une musique douce ou en silence	Ranger mon espace de travail	Prendre le temps de refaire un exercice mal compris	
Finir mes devoirs avant de faire autre chose	Terminer un exercice difficile sans abandonner	Écrire ce qui me stresse	
Demander de l'aide à un adulte ou un camarade	Ranger correctement mon cahier ou mon classeur	Avancer ses devoirs ou réviser 15 minutes	
Faire une fiche mémo ou une carte mentale	Faire des quiz en ligne	Reformuler la consigne avec mes mots	
Finir un travail en retard ou inachevé	Identifier une erreur fréquente et chercher à la corriger	M'auto-évaluer à la fin d'un devoir (ce que j'ai bien fait...)	
Poser au moins une question en cours	Remettre en ordre un de mes cahiers ou classeur	Revoir un point de cours avec une vidéo	
Résumer une leçon avec mes propres mots en audio	M'entraîner avec un sujet type brevet	Me fixer un mini-défi : "Je fais cet exo en 10 minutes !"	