

J'apprends à préparer ma rentrée



Pourquoi ?

Pour éviter les **inquiétudes** de la rentrée scolaire, mieux vaut se préparer.

- En mettant au point des **stratégies**, on peut faire mieux que l'année précédente.
- En étant en **forme**, on peut faire face plus facilement aux nouvelles contraintes.

Mais qu'est-ce qu'il va encore m'arriver cette année ?



Comment ? ✓

Je dois construire du sens dans ma tête

Voici les points essentiels à vérifier avant la rentrée.

- J'ai des **objectifs**, donc je suis plus motivé.
- Ma **méthode** générale de travail est-elle la bonne ?
- Je sais comment utiliser au mieux ma **mémoire**.
- Je sais tirer parti de mes **erreurs**.
- Je sais comment ne pas **perdre** de points bêtement.
- Je gère bien mon **temps**.
- Je m'**organise** sans problème.
- J'ai appris à me **concentrer** pour être plus efficace.

Je m'entraîne sur tous ces points pour être au top dès la rentrée.

J'utilise la stratégie de la première impression

Si je juge mes profs dès les premiers cours, mais eux aussi me jugent !

- Cinq minutes de **frime** devant les copains en cours peuvent amener une année de galère.
- Je repère leurs **exigences**.
- Mon **attitude physique** doit refléter mon intérêt ! Si je reste affalé sur ma table, à moitié endormi, ou passif au fond de la classe, c'est sûr, le prof ne va pas apprécier !
- Je me montre **intéressé**, je pose des questions.

Un esprit sain dans un corps sain

- À la fin des vacances, je me **recalc** progressivement sur les horaires du collège : j'avance peu à peu l'heure de mon coucher et de mon lever. J'évite ainsi d'être fatigué le premier jour.
- Avant la rentrée, je pratique des activités plus **scolaires** pour que mon cerveau soit au top.
- J'apprivoise mon stress et je travaille ma **confiance** en moi pour repartir sur une nouvelle et meilleure année.
- Je fais du **sport**. C'est indispensable à une bonne santé, mais aussi excellent pour évacuer le stress.
- Je profite de mon temps libre pour avoir des activités **variées**, car ça stimule le cerveau.
- Je recherche ce qui me donne **envie** d'apprendre.

FICHE 8 J'apprends à être autonome

FICHE 10 J'apprends à me fixer des objectifs