



Je travaille en restant concentré

Je fractionne
la tâche en
différentes étapes



Je m'éloigne des
distracteurs



Du bruit

De tout ce
qui est
inutile



J'alterne les
matières



les activités

le type de travail

les supports



Je gère mon temps
(Timer ou montre)



Et si j'ai des difficultés

Je ne panique pas,
ça arrive...

Je demande de
l'aide

à un ami



au professeur

à mes parents

