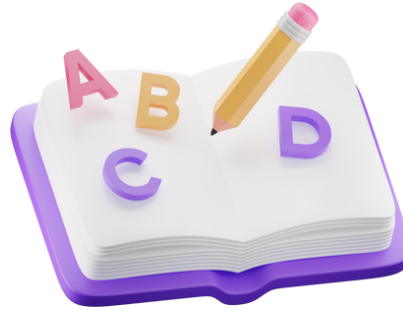


12 STRATÉGIES

POUR AMÉLIORER L'ASSIDUITÉ



**NETTOYER ET ORGANISER
SON SAC À DOS LA VEILLE**



**TERMINER SES DEVOIRS
LA VEILLE**



**PRÉPARER SES VÊTEMENTS
AVANT DE SE COUCHER**



**METTRE SES CHAUSSURES
AU MÊME ENDROIT
CHAQUE SOIR**



**PRENDRE UN BAIN
LA VEILLE**



**PRÉPARER SA BROSSÉ À
DENTS POUR LE MATIN**



**RÉFLÉCHIR AU
PETIT-DÉJEUNER LA VEILLE**



**SE COUCHER À LA MÊME HEURE
CHAQUE SOIR**



**SE RÉVEILLER QUELQUES
MINUTES PLUS TÔT**



**COMMENCER LA JOURNÉE
AVEC UNE ATTITUDE POSITIVE**



**LIMITER LE TEMPS
D'ÉCRAN**



**FAIRE UNE LISTE DES
ACTIVITÉS QUOTIDIENNES**

