

Je sais limiter le nombre de mes engagements pour me concentrer sur ce qui est le plus important.



Je suis flexible : je sais m'adapter lorsque c'est nécessaire.



Je sens que ce que je vais apprendre va m'être utile.



Dans l'ensemble, ce que je vais apprendre m'intéresse vraiment.



Lorsque ce que j'apprends ne m'intéresse pas, je fais des recherches complémentaires pour stimuler mon questionnement.



Je prends soin de ma santé : repas équilibrés, sommeil réparateur, RDV médicaux à jour...



Je suis confiant.e concernant l'avenir.



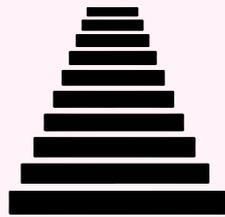
Je me sens bien dans ma tête, dans mon cœur et dans mon corps.



Je n'ai pas peur de me confronter aux difficultés.



Je vais au bout de ce que j'entreprends, même si ce que je fais n'est pas parfait.



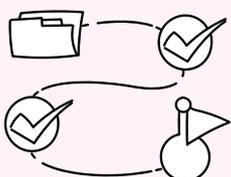
Je sais reconnaître quand je ne vais pas y arriver tout.e seul.e et demander de l'aide.



Je sais limiter mes temps de loisirs pour consacrer le temps nécessaire à ma scolarité.



J'approfondis régulièrement mon projet de formation et mon projet professionnel.



Mon projet professionnel est précis et m'aide à me remotiver quand je rencontre des difficultés.



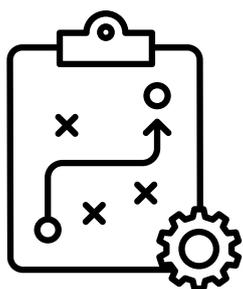
Je vais travailler en binôme ou en groupe. C'est pour moi une source de motivation d'étudier à plusieurs.



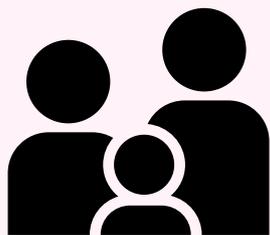
Je sais ce que j'ai envie de faire dans les années à venir.



Lorsque je ne comprends pas un cours, je sais quelles stratégies employer pour surmonter mes difficultés.



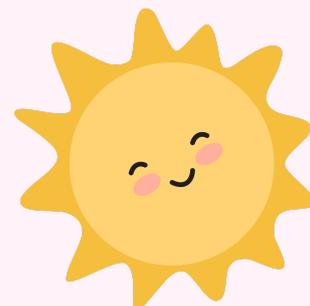
C'est moi qui ai choisi mon orientation. Je ne suis pas inscrit.e dans ce cursus pour faire plaisir à mes parents.



Mes proches me soutiennent dans mes projets. Je me sens encouragé.e.



Je sens qu'il y a une bonne ambiance dans ma promotion.



Je gère bien la pression. Je me sens serein.e pendant les évaluations.



Tout va suffisamment bien dans ma vie (santé, amour, argent, amis, logement...) ce qui me permet de m'investir sereinement dans ma scolarité.



Je sais aller vers les autres pour me faire de nouveaux amis.



Mes parents ne se sentent pas menacés par mes réussites. Ils sont contents pour moi lorsque je réussis ce que j'entreprends.



J'arrive bien à me concentrer lorsque j'étudie.



J'ai de bonnes capacités de mémorisation.



J'ai confiance en moi, ce qui fait que je suis capable de persévérer à la suite d'une mauvaise note.



Je sais comment m'organiser pour être efficace.



Je sais comment définir mes objectifs de travail et planifier mes tâches.



Je sais évaluer mes forces et mes faiblesses pour me donner les moyens de progresser.



J'ai suffisamment d'argent pour ne pas avoir besoin de travailler en plus de mes études pour subvenir à mes besoins.



Je suis bien organisé.e pour gérer les contraintes de la vie quotidienne : courses, repas, rangement, etc.

