

Checklist anti-procrastination — devoirs au lycée

À imprimer et cocher avant et pendant chaque séance de devoirs. Issue de l'article « Procrastination sur les devoirs : agir au lycée » (hglycee.fr).

Avant chaque séance

- Préparer le bureau : ranger, sortir uniquement le matériel de la matière
- Couper les distractions : téléphone hors de la pièce, notifications off
- Définir UNE tâche précise et un créneau de 25 minutes (minuteur lancé)
- Commencer par la tâche la plus difficile, pas la plus agréable
- Pause courte de 5 minutes après chaque créneau (sans écran)
- Cocher la tâche terminée et noter la prochaine étape avant de s'arrêter

Exercices et challenges de la semaine

- Checklist anti-procrastination**
Identifier les déclencheurs et bloquer les distractions avant chaque séance de devoirs
- Tableau de suivi hebdomadaire**
Visualiser ses avancées, repérer les moments d'activation ou rechute
- Auto-récompense**
Lier chaque devoir complété à une petite récompense (sortie, musique, temps libre)