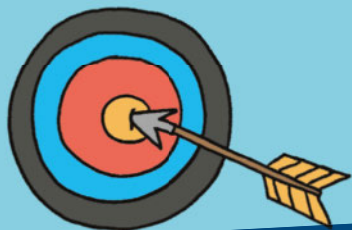


GÉRALDINE BINDI & MATTHIEU RODA



La BD qui t'aide

*à te
concentrer*

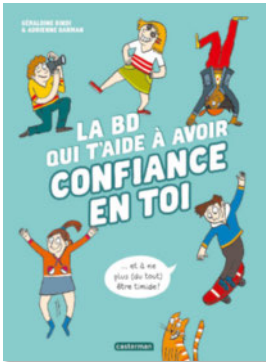


*et à mieux
t'organiser*



casterman

DÉCOUVRE AUSSI:



Un grand merci à Matthieu pour son inventivité et son humour, pour sa mise en scène riche et pleine de vie, à toute l'équipe Casterman pour sa confiance, et en particulier à Marine pour ses conseils avisés et son implication dans ce projet.

G.B.

Casterman
Rue Haute 139
1000 Bruxelles
Belgique

www.casterman.com

ISBN : 978-2-203-21815-4

N° d'édition : L10EJDN002381.N001

© Casterman 2022

Achevé d'imprimer en juillet 2022, en France, par Pollina
(Zone industrielle de Chasnais, 85407 Luçon, Cedex).

Dépôt légal : août 2022 ; D.2022/0053/157

Déposé au ministère de la Justice, Paris (loi n°49956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse).

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est strictement interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie ou numérisation) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.



FABRIQUE EN FRANCE

L'imprimerie Pollina, qui a fabriqué ce livre, a obtenu le label français Imprim'Vert. Celui-ci a pour objectif de favoriser la mise en place par les entreprises exerçant des activités d'impression, d'actions concrètes conduisant à une diminution des impacts de l'activité sur l'environnement.

GÉRALDINE BINDI & MATTHIEU RODA

La BD qui t'aide

*à te
concentrer*

*et à mieux
t'organiser*



casterman

SOMMAIRE

**À QUOI ÇA SERT, DE S'ORGANISER
ET DE SE CONCENTRER ? 10**

**LES TRUCS QUI TE TRANSFORMENT EN PRO
DE L'ORGANISATION ET DE LA CONCENTRATION ! 13**



TRUC N°1

UTILISE BIEN TON TEMPS ! 15

- TON TEMPS EST PRÉCIEUX !
- DÉFINIS CE QUI EST IMPORTANT POUR TOI
- FIXE-TOI DES OBJECTIFS
- LE PIÈGE À ÉVITER : AVOIR TROP D'EXIGEANCES ENVERS TOI-MÊME...
- PLANIFIE TON TEMPS
- RÉCAP'

TRUC N°2

**DONNE-TOI DE BONNES
HABITUDES ! 26**

- SOIS EN FORME !
- OCCUPE-TOI DE TES ÉMOTIONS !
- LE PIÈGE À ÉVITER : DIRE OUI À TOUT
- OSE DEMANDER DE L'AIDE
- RÉCAP'

TRUC N°3

**APPRENDS
À ÊTRE EFFICACE ! 36**

- AMÉNAGE-TOI UN CADRE PROPICE AU TRAVAIL
- RENDS-TOI DISPONIBLE
- LE PIÈGE À ÉVITER : VOULOIR TRAVAILLER COMME LES AUTRES
- FAIS UNE CHOSE APRÈS L'AUTRE !
- RÉCAP'

TRUC N°4

SOIS CONTENT DE TOI ! 48

- VALORISE CHACUNE DE TES RÉUSSITES
- SURMONTE TES ÉCHECS, ILS TE RENDENT PLUS FORT
- LE PIÈGE À ÉVITER : TE COMPARER AUX AUTRES
- REGARDE DEVANT !
- RÉCAP'

FINI LA LOOSE ! 57

**+ LES MEILLEURES
ASTUCES POUR MIEUX
T'ORGANISER ET TE
CONCENTRER PAGE 59**



QUI SOMMES-NOUS ?



JIMMY

Passionné de musique.
Sous le charme d'Inaya. Manque
de motivation. Très désordonné.



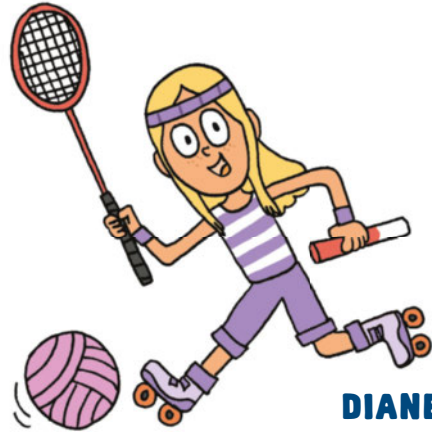
SACHA

Petit frère de Jimmy.
Fan des voitures. S'agite
beaucoup. Très collant.



INAYA

Voisine de Jimmy.
Rêve de devenir coache.
Ne fait jamais de pauses.
Très organisée.



DIANE

Ultra-dynamique. Pratique
plusieurs sports. Entreprend trop
de choses à la fois. Très positive.



NOAH

Super pote de Jimmy.
Mordu de dessin. Trop accro
aux écrans. Très rêveur.



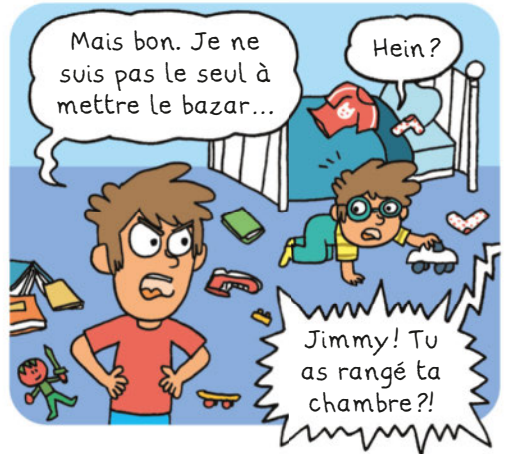
MIREILLE

Écureuil d'Inaya. Nostalgique
de sa forêt. Parfois de mauvais poil,
mais a bon fond. Très vive (depuis
qu'elle a arrêté les écrans).

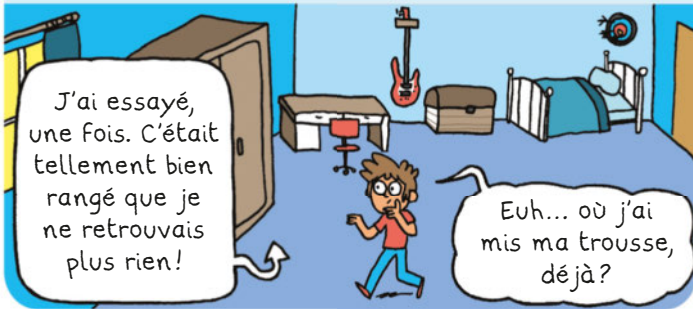


Écureuil femelle,
je précise. J'ai horreur
qu'on me prenne
pour un garçon.

À QUOI ÇA SERT DE S'ORGANISER ET DE SE CONCENTRER ?



Ma mère me dit que si mes affaires étaient rangées, j'arriverais mieux à me concentrer sur mes devoirs et à apprendre.



BADABOUM



Avant, ma mère ne s'inquiétait pas trop. Mais cette année, à l'école, on n'a pas arrêté de me dire...



En gros, ça veut dire que mes résultats ne sont pas terribles à cause de mes difficultés à m'organiser, à me concentrer et à me motiver...

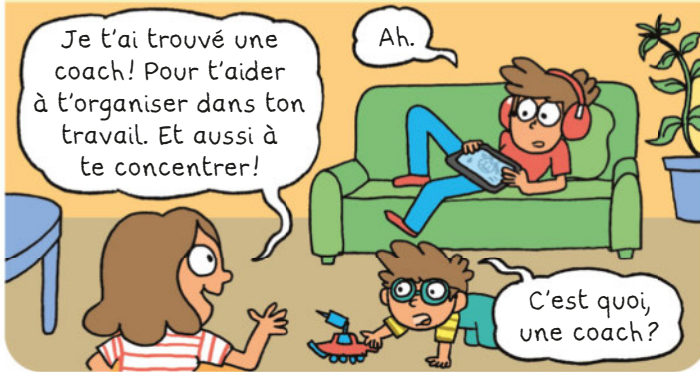




Mais quand nos nouveaux voisins de palier ont emménagé, ma mère a eu UNE IDÉE DE GÉNIE...



C'est plus tard que ma mère m'a annoncé la nouvelle.



COACH = QUELQU'UN QUI AIDE LES AUTRES À DÉVELOPPER LEURS APTITUDES. À ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS. UN GENRE D'ENTRAÎNEUR. MAIS PAS QUE SPORTIF.



Je m'imaginais une dame très stricte, pas rigolote du tout, puisqu'elle apprend à être ordonné...

