








 <p>J'étudie pour mes examens quelques jours à l'avance</p>	 <p>Je développe des stratégies d'études efficaces (ex : prise de notes, résumés en mots-clés, etc.) me permettant de mémoriser plus rapidement la matière</p>
 <p>Je préviens mes professeurs en cas d'absence</p>	 <p>Je planifie la récupération de matière scolaire ou d'examen en cas d'absence</p>
 <p>Je profite au maximum des moments où mes enfants dorment, sont à la garderie ou à l'école pour étudier</p>	 <p>Je filtre mes appels pour me concentrer sur mes travaux</p>
 <p>Je prévois des moments de qualité avec ma famille (jeux, discussion, etc.)</p>	 <p>Je partage la responsabilité du transport de mes enfants avec d'autres personnes (conjoint, autres parents, etc.)</p>
 <p>Je prends le temps de m'asseoir avec mes enfants en leur offrant une collation pour les faire patienter jusqu'à l'heure du souper</p>	 <p>À l'heure du coucher, je raconte une histoire à mes enfants</p>