

SMmoP SMmoP SMmoP

« Je ne vois pas bien comment faire ce qu'on me demande ? J'ai le réflexe **SMmoP** !

S = **Stop** ! J'arrête tout pour réfléchir.

M = **Maximoi** : je **découpe** ce que j'ai à faire et je me fixe une 1^{ère} minimission simple et un temps pour la réaliser.

m = **minimoi** : je fonce comme une flèche vers la cible pour accomplir cette minimission.

o = **ok** : ça y est, la mission est **terminée**.

P = **Pause** : je souffle, je me détends et je suis à nouveau Maximoi pour décider de la prochaine minimission. Je recommence un cycle **SMmoP**. »