

CALENDRIER ÉDITORIAL – IBanT (2 jours / semaine)

SEMAINE 1

Lundi – Motivation

Thème : Le faux 'je commence demain'

« Le meilleur moment, c'était hier. Le second, c'est maintenant. »

Vendredi – Bon week-end

Thème : Fatigue utile vs fatigue inutile

« Fatigué d'avoir avancé... ou d'avoir procrastiné ? »

SEMAINE 2

Lundi – Motivation

Thème : Discipline invisible

« Ce que personne ne voit construit ce que tout le monde admirera. »

Vendredi – Bon week-end

Thème : Se récompenser intelligemment

« Travaille dur. Repose-toi sans culpabilité. »

SEMAINE 3

Lundi – Motivation

Thème : L'effet cumul

« 1 heure par jour = un futur différent. »

Vendredi – Bon week-end

Thème : Déconnexion consciente

« Moins d'écran. Plus de clarté. »

SEMAINE 4

Lundi – Motivation

Thème : La pression positive

« Ce n'est pas la pression qui te bloque... c'est comment tu l'utilises. »

Vendredi – Bon week-end

Thème : Comparaison vs progression

« Compare-toi à hier, pas aux autres. »