

Table des matières

Quatre attitudes fondamentales pour réussir9

Attitude 1 ➡ Pratiquer une approche globale.....	11
Attitude 2 ➡ Préférer la qualité à la quantité	15
Attitude 3 ➡ Ne jamais oublier que travailler = produire.....	19
Attitude 4 ➡ Privilégier le plaisir	23

Cinq méthodes pour travailler efficacement25

Méthode 1 ➡ Gérer son temps	27
Anticiper.....	27
Planifier.....	29
Morceller.....	32
Adopter un rythme régulier.....	33
Méthode 2 ➡ Trier : hiérarchiser, relier, s'approprier	35
Hiérarchiser.....	35
Relier : la pyramide	38
S'approprier	41
La fiche de résumé de cours	44
La fiche méthodologique	48
Méthode 3 ➡ Mémoriser	51
Connaître le fonctionnement du cerveau	51
Mémoriser, c'est connecter	53
Mémoriser, c'est répéter	55
Mémoire visuelle et mémoire auditive	56

Table des matières

Mémoire, plaisir et émotion	56
Comprendre aide à apprendre, apprendre aide à comprendre	58
Méthode 4 ➡ S'évaluer	61
Ne pas se tromper sur les objectifs que l'on souhaite évaluer	61
S'évaluer en permanence	64
L'autodiagnostic.....	65
La vérification	67
Méthode 5 ➡ Gérer son stress.....	73
Le bon et le mauvais stress.....	73
La gestion du stress lors d'un écrit.....	73
À la base du mauvais stress : une mauvaise programmation	74
Opposer des pensées positives aux pensées négatives qui vous assaillent	75
Sept mises en situation concrètes	79
Situation 1 ➡ En cours.....	81
Situation 2 ➡ La lecture de document	83
Situation 3 ➡ La recherche documentaire et le travail de synthèse	85
La recherche documentaire.....	85
Le choix du sujet : titre, problématique, plan, fil conducteur	85
Le tri de l'information	88
La rédaction du sujet	89
La soutenance orale.....	90

Table des matières

Situation 4 ➡ La recherche d'exercice.....	93
Les cinq façons de chercher un exercice.....	93
La lecture approfondie de l'énoncé.....	95
La mobilisation des connaissances :	
cours et méthodes.....	97
Le rapport au concret.....	98
La lecture contextuelle.....	99
Oser écrire.....	100
Les cinq dernières minutes.....	100
La lecture d'un corrigé.....	102
Situation 5 ➡ La détente.....	105
D'abord la détente.....	105
... ensuite le travail.....	106
Le syndrome du coucher.....	108
Situation 6 ➡ Le devoir surveillé.....	111
Avant le DS.....	111
Pendant le DS.....	113
Après le DS.....	116
Situation 7 ➡ Le concours.....	119
L'épreuve écrite.....	119
L'épreuve orale.....	122