

# Table des matières

<b>Quatre attitudes fondamentales pour réussir .....</b>	<b>9</b>
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
<b>Cinq méthodes pour travailler efficacement .....</b>	<b>25</b>
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
<b>Méthode 4 ➔ S'évaluer .....</b>	<b>61</b>
Ne pas se tromper sur les objectifs que l'on souhaite évaluer .....	61
S'évaluer en permanence .....	64
L'autodiagnostic.....	65
La vérification .....	67
<b>Méthode 5 ➔ Gérer son stress.....</b>	<b>73</b>
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
<b>Sept mises en situation concrètes .....</b>	<b>79</b>
<b>Situation 1 ➔ En cours.....</b>	<b>81</b>
<b>Situation 2 ➔ La lecture de document .....</b>	<b>83</b>
<b>Situation 3 ➔ La recherche documentaire         et le travail de synthèse .....</b>	<b>85</b>
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

<b>Situation 4 ➔ La recherche d'exercice.....</b>	<b>93</b>
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
<b>Situation 5 ➔ La détente.....</b>	<b>105</b>
D'abord la détente.....	105
... ensuite le travail .....	106
Le syndrome du coucher.....	108
<b>Situation 6 ➔ Le devoir surveillé.....</b>	<b>111</b>
Avant le DS .....	111
Pendant le DS .....	113
Après le DS.....	116
<b>Situation 7 ➔ Le concours.....</b>	<b>119</b>
L'épreuve écrite.....	119
L'épreuve orale.....	122