

Sommaire

Gérer le stress.....	13
Utiliser son corps et sa respiration.....	13
1. Repérer le stress.....	13
2. Respecter son corps.....	16
3. Apprendre à s'écouter.....	17
4. Bien respirer.....	18
5. Respirer avec le ventre.....	20
6. Adopter une bonne posture.....	22
7. Respirer et bien se tenir... en même temps !.....	23
8. Utiliser le rythme de la respiration.....	24
9. Nettoyer le système nasal.....	25
10. S'entraîner pour devenir efficace.....	26
11. Se recentrer au début d'un examen.....	27
Réduire les principales tensions.....	28
12. Repérer et relâcher les tensions.....	28
13. Détendre la mâchoire.....	29
14. Détendre la nuque.....	30
15. Détendre les épaules.....	31
16. Réduire les tensions pendant les révisions et les examens. .	33
Bien dormir.....	34
17. Gérer son environnement immédiat.....	34
18. Favoriser le calme.....	35
19. S'entourer d'éléments positifs.....	36
20. Bien s'endormir.....	37
21. Savoir se rendormir.....	38
22. Se réveiller en forme le matin.....	39
23. Se réveiller progressivement.....	40
Adopter un rythme de vie sain.....	41
24. Pratiquer un sport.....	41
25. Profiter de la nature.....	42
26. Gérer ses loisirs.....	43
27. Éviter le tabac, l'alcool, les drogues.....	44

Bien s'alimenter.....	45
28. Prendre le temps de s'alimenter.....	45
29. Utiliser de bons aliments.....	46
30. Choisir ses aliments.....	47
31. Utiliser des compléments alimentaires.....	47
32. Boire beaucoup d'eau.....	48
33. Se ressourcer pendant un examen.....	49
Bilan.....	50
Résumé.....	52
Notes personnelles.....	53
Développer la motivation.....	55
Utiliser les leviers de la motivation.....	55
34. Reconnaître la motivation.....	55
35. Identifier ses leviers.....	57
36. Générer la motivation.....	59
37. Utiliser le contexte.....	60
Générer la motivation à long terme.....	61
38. Visualiser son avenir.....	61
39. Se focaliser sur soi.....	62
40. Aller vers son but.....	64
41. Rencontrer des professionnels.....	65
42. Construire un tableau de rêves.....	68
43. Utiliser son tableau de rêves.....	69
44. Évoluer avec le temps.....	69
Adopter un discours intérieur favorable.....	70
45. Arriver à se mettre au travail.....	70
46. Distinguer objectif et résultat.....	71
47. Éviter de se dévaloriser.....	73
48. Transformer les échecs en apprentissages.....	74
49. Éviter de critiquer un enseignant.....	75
Bénéficier de son entourage pour se remotiver.....	77
50. Bien s'entourer.....	77
51. Travailler à plusieurs.....	78
52. Demander de l'aide.....	79
53. Demander conseil.....	79
54. Transmettre ses connaissances.....	80
55. Utiliser Internet.....	81

Entretenir un état positif.....	82
56. Apprendre à repérer le négatif.....	82
57. Apprendre à gérer le négatif.....	83
58. Se focaliser sur le positif.....	84
59. Utiliser un ancrage visuel.....	85
60. Utiliser un ancrage gestuel.....	86
61. Bien démarrer la journée.....	87
Valoriser ses réussites.....	89
62. Se féliciter.....	89
63. S'accorder des récompenses.....	90
64. Effectuer un bilan régulier.....	91
Bilan.....	92
Résumé.....	94
Notes personnelles.....	95

Devenir plus efficace.....97

Pourquoi s'organiser ?.....	97
65. Identifier ce qui fonctionne.....	97
66. Gagner du temps.....	98
67. Diminuer le stress.....	99
68. Inspirer son entourage.....	100
Organiser ses cours.....	101
69. Investir au départ.....	101
70. Adapter son environnement.....	102
71. Maintenir les bonnes habitudes.....	104
Organiser son temps.....	105
72. Faire le point sur son temps.....	105
73. Utiliser le bon moment.....	107
74. Utiliser un agenda.....	109
Organiser son travail.....	110
75. Se concentrer.....	110
76. Utiliser un carnet.....	111
77. Lister les choses à faire.....	112
78. Gérer les priorités.....	113
Utiliser de bonnes méthodes de travail.....	115
79. Prendre des notes.....	115
80. Utiliser des schémas.....	116

81. Créer des fiches de révision.....	118
82. Gérer un devoir important.....	119
83. Procéder par itérations.....	119
Utiliser de bonnes méthodes d'apprentissage.....	121
84. Mémoriser quotidiennement.....	121
85. Utiliser les cinq sens.....	122
86. Mémoriser le soir.....	123
87. Mémoriser la nuit.....	124
88. Participer en cours.....	124
89. Progresser en mathématiques.....	125
90. Améliorer son orthographe.....	126
91. Progresser dans une langue étrangère.....	127
Bien gérer les périodes de révisions.....	128
92. Planifier ses révisions.....	128
93. Garder un équilibre de vie.....	129
94. S'installer pour réviser.....	129
95. Gérer son attention.....	130
96. Tirer parti des cours.....	130
Bien gérer les examens.....	131
97. Gérer son temps par rapport au sujet.....	131
98. Adopter une stratégie constructive.....	132
99. Analyser le sujet.....	133
100. Gagner du temps sur sa rédaction.....	134
101. Garder la concentration en examen.....	134
Bilan.....	136
Résumé.....	138
Notes personnelles.....	139
Conclusion.....	141
Bibliographie.....	143