

Comment réussir vos examens et vos concours

Vincent Delourmel



Download free books at

bookboon.com

Vincent Delourmel

Comment réussir vos examens et vos concours



Comment réussir vos examens et vos concours

1ère édition

© 2013 Vincent Delourmel & bookboon.com

ISBN 978-87-403-0530-2

Contents

	Introduction	6
	Quelques règles élémentaires	8
1	Fixez-vous un objectif clair et précis	10
2	Motivez-vous	12
3	Organisez-vous	15
4	Étudiez seul, parfois... et à plusieurs, parfois	18
5	Apprenez à mémoriser	20
6	Visualisez et organisez l'information	25



www.sylvania.com

We do not reinvent
the wheel we reinvent
light.

Fascinating lighting offers an infinite spectrum of possibilities: Innovative technologies and new markets provide both opportunities and challenges. An environment in which your expertise is in high demand. Enjoy the supportive working atmosphere within our global group and benefit from international career paths. Implement sustainable ideas in close cooperation with other specialists and contribute to influencing our future. Come and join us in reinventing light every day.

Light is OSRAM

**OSRAM
SYLVANIA** 

7	Réviser	31
8	Gérez le trac	34
9	Le jour J	37
10	posez-vous ces deux questions	40
11	En guise de conclusion	42



360°
thinking.

Deloitte.

Discover the truth at www.deloitte.ca/careers

© Deloitte & Touche LLP and affiliated entities.



Introduction

En 1999, alors que j'étais au chômage – et que, de toute façon, plus de 12 millions de personnes étaient dans le même cas que moi – j'ai décidé d'inventer un métier. Le gouvernement en place, venait de créer les « Emplois Jeunes ». Jeune, je l'étais : j'avais 25 ans. Il s'agissait de créer de nouveaux emplois au sein des collectivités et des écoles. Quatre années auparavant, j'avais débuté une étude passionnante sur la mémoire. Je m'étais toujours dit que, si seulement j'avais pu connaître tous ces trucs pour mieux retenir, j'aurais certainement eu plus de facilités au lycée.

C'est de là que m'est venue l'idée d'enseigner des stratégies de mémorisation. Des emplois jeunes. J'ai alors créé un document d'une vingtaine de pages dans lequel j'expliquais comment je pourrais aider les lycéens à mieux gérer leur mémoire. Et comme le principe des emplois jeunes était de créer un « nouvel emploi », je l'ai naturellement fait parvenir au Rectorat de la ville où je vis. Ce n'est que 2 semaines plus tard que j'obtins une réponse : dans une grande enveloppe, on me renvoyait gentiment mon document et mon projet. Et on me proposait de postuler comme « Aide-Educateur » en remplissant un document, joint avec le courrier. Je n'avais pas la moindre idée de ce que pouvait bien être un aide-éducateur, mais comme j'avais besoin de travailler, j'ai postulé.

Cinq entretiens plus tard, j'ai finalement compris que mon projet ne passerait pas. On n'en voulait tout simplement pas. Les écoles cherchaient des « Assistants Bibliothèques », des « Accompagnateurs » pour enfants handicapés et des « Informaticiens ».

Au sixième entretien, j'ai donc décidé d'écouter ce qu'on me proposait et de taire mon projet – dans l'espoir secret de le relancer en cours de route. C'est dans une école primaire que j'ai finalement été engagé. Pour faire un peu de tout : informatique, accompagnement, soutien scolaire. Inutile de vous dire que mon projet n'a plus jamais été abordé. Mon document est donc parti rejoindre les quelques autres projets que j'avais tentés les années auparavant. Sauf que celui-là, j'en étais sûr, reviendrai sur le tapis.

Il aura finalement fallu attendre 10 ans avant que je ne me décide à créer ce cours pratique. Évidemment, en 10 ans, il se passe beaucoup de choses. Je viens de passer 4 années fabuleuses à enseigner l'art de la mémoire dans une école supérieure de commerce. J'ai beaucoup appris de mes étudiants qui cherchent l'astuce pour gagner du temps mais aussi et surtout réussir leurs études. Ils veulent être guidés. Ils veulent des stratégies pour décrocher leur diplôme.

L'adulte en reconversion est dans la même situation. Persuadé qu'il a perdu toute capacité de mémorisation, il cherche une solution qui lui permettra de changer de métier. Cette solution, c'est souvent la formation. Et qui dit formation dit reprise des études, apprentissages.

C'est pour vous, étudiants, salariés en reconversion, chômeurs ou toutes autres personnes amenées à étudier que j'ai conçu ce cours. Il est pratique : il ne vous faudra que peu de temps pour l'assimiler. Je vous souhaite toute la réussite que vous méritez.

Quelques règles élémentaires

Quelles sont, selon-vous, les variables qui pourraient conditionner votre réussite – ou votre échec – dans une situation d'apprentissage ?

La première, c'est tout simplement votre état physique. Si vous êtes fatigué, anxieux, malade, il y a de fortes chances pour que toutes vos capacités s'en retrouvent amoindries : la mémoire, bien sûr, mais aussi l'attention, la concentration, l'endurance, la motivation etc... Donc si vous voulez optimiser vos capacités d'apprentissage, vous devez d'abord commencer par prendre soin de vous.

Comment prend-on soin de soi ? Vous devez juste travailler sur votre hygiène de vie : faire du sport régulièrement ou, en tout cas, vous bouger physiquement le plus régulièrement possible. Monter des escaliers, marcher, courir après le bus ou autre : tout ce qui vous permet de transpirer un peu vous maintient en forme. Vous devez bien vous nourrir et pas seulement de poisson. Évidemment, vous entendez dire ici ou là que tel ou tel aliment est bon pour la mémoire. Ça n'est pas tout à fait exact : la mémoire étant une faculté et pas un organe, d'une façon générale tout ce qui est bon pour votre cerveau l'est pour votre mémoire. Vous n'avez donc pas forcément besoin d'ingurgiter des compléments alimentaires. Vous n'avez pas non plus besoin de vous gaver d'oméga 3, ni de Ginko Biloba. Je ne dis pas que c'est mauvais ni que ça ne sert à rien, je dis juste que si vous mangez équilibré et varié, vous vous porterez bien. Les compléments alimentaires peuvent être un plus mais ne peuvent résoudre une mauvaise hygiène de vie.

Vous devez aussi dormir suffisamment pour être en forme. Par ailleurs, le sommeil est très important pour la mémoire, il a cette action de consolidation des souvenirs. On dit que le sommeil est le ciment de la mémoire. Donc dormez suffisamment. Si vous êtes fatigué, vous ne mémoriserez pas bien.

Évitez les somnifères et autres anti-dépresseurs. Évidemment, si votre médecin vous les prescrit, suivez ses recommandations à la lettre. Mais de votre propre chef, évitez les médicaments qui sont avant tout des produits actifs avec des effets secondaires souvent indésirables.

La cigarette, les différentes drogues et autres alcools à hautes doses sont bien évidemment à fuir ; gardez quand même une marge de manœuvre dans votre vie car le plaisir joue sur l'humeur, et sur vos différentes capacités, dont la mémoire. En fait, le vrai secret c'est de trouver un équilibre et de vous focaliser sur le plus important : votre bien-être physique... mais aussi moral ! Car vous l'avez bien compris, prendre soin de soi physiquement est important. Mais prendre soin de soi moralement aussi !

Je vais vous confier un secret : la plupart des personnes qui ont une bonne mémoire générale possèdent la plupart du temps un réseau social important. Quel rapport avec la mémoire et les études ? Je vais vous le dire : votre mémoire sera d'autant plus performante que vous vous en servirez au quotidien. Or, quand est-ce qu'on s'en sert le plus naturellement possible ? Au café, en réunions, en rendez-vous, bref partout où vous avez la possibilité d'échanger avec d'autres vous donnez une chance supplémentaire à votre mémoire de bien fonctionner. Pourquoi ? Parce que lorsque vous discutez, vous échangez, vous reformulez, vous partagez des informations : vous en donnez mais vous en recevez aussi et vous interagissez. En interagissant vous analysez ce qu'on vous dit, vous puisez dans vos souvenirs et vous alimentez ainsi la conversation. Au final, vous apprenez et vous faites donc fonctionner votre mémoire.

Mon conseil ? Dès que vous travaillez sur une notion, dès que vous cherchez à apprendre des informations, partagez ce que vous avez compris et retenu avec les autres. Cette astuce vous obligera à reformuler et à vous approprier l'information.

Les règles élémentaires en image :



1 Fixez-vous un objectif clair et précis

Que voulez vous obtenir ? Un diplôme ? La possibilité d'aller plus loin dans vos études ? Une promotion ? Pour commencer, j'aimerais m'assurer avec vous que votre objectif soit bien clair. Ce que je vais vous enseigner n'est pas automatique. Ça ne fonctionne que si vous avez un objectif sincère et motivant. Il doit être précis. J'ai un premier travail à vous faire faire. Prenez une feuille de papier sur laquelle vous indiquerez ce que vous voulez obtenir. Indiquez sur cette feuille :

- Votre objectif précis. Si vous indiquez que vous voulez décrocher votre bac, ça n'est pas suffisant. Vous devez indiquer que vous voulez obtenir votre bac pour intégrer la fac et devenir médecin par exemple. Soyez précis, c'est très important. Important : écrivez au présent.
- Comment vous allez vous y prendre : toujours en étant précis, écrivez ce que vous comptez faire pour atteindre votre objectif. Dans votre cas, vous pouvez indiquer que vous allez étudier sérieusement et tenter de vous améliorer à tous les niveaux
- La représentation de l'objectif atteint : ce que vous allez ressentir. Imaginez-vous en possession de votre examen. Vous êtes super heureux, vous vous sentez vraiment « puissant » car vous avez réussi. Cultivez ce sentiment de réussite, habituez votre cerveau à ressentir cette sensation. Vous allez naturellement le conditionner à atteindre cette réussite.

Voici ce que vous pourriez inscrire sur votre feuille de papier :

« Au mois de juin prochain, j'obtiens mon bac et je peux ainsi poursuivre mes études à la faculté. Ces études me mèneront à mon rêve qui est de devenir médecin. Afin d'atteindre mon but, je progresse dans toutes les matières. J'étudie, je m'entraîne, je travaille sérieusement. Je comble mes lacunes en posant des questions et cherchant des réponses jusqu'à ce que je comprenne. Au mois de juin prochain, j'obtiens mon bac et je suis heureux. Je me sens fort et confiant : j'ai réussi. »

Notez le présent : c'est très important d'imaginer et de vivre votre but au présent et non au futur. Chaque matin et chaque soir, vous lirez à voix haute votre objectif et vous vous répéterez mentalement *Je réussis*. En vous répétant mentalement *Je réussis* et en visualisant votre réussite, votre succès, vous utilisez le pouvoir de votre mémoire prospective : vous vous construisez un souvenir et vous vous conditionnez pour le rendre réel.

L'étape en image :



2 Motivez-vous

L'objectif que vous vous êtes fixé va vous permettre de trouver une certaine motivation. C'est pour cette raison qu'il doit être ambitieux. C'est aussi pour cette raison que vous devez le lire chaque matin et chaque soir : afin de le graver dans votre mémoire et de le considérer comme acquis : c'est ce qu'on appelle la mémoire prospective.

Mais comment agir ? Faites-vous partie de ces personnes qui savent exactement ce qu'elles devraient faire mais ne le font jamais ? Faites-vous partie de ces personnes qui reportent toujours à plus tard ? Votre premier travail, avant même de parler de motivation, va consister à combattre ce qu'on appelle la « procrastination ». Ceux qui procrastinent ont souvent des projets, de bonnes intentions... mais agissent peu. Ils sont bloqués à l'état de projet, d'objectif. Ils disent souvent « Il faut que... ». Ou alors ils emploient le futur. Tout est possible dans le futur. Le problème, c'est que le futur commence maintenant.

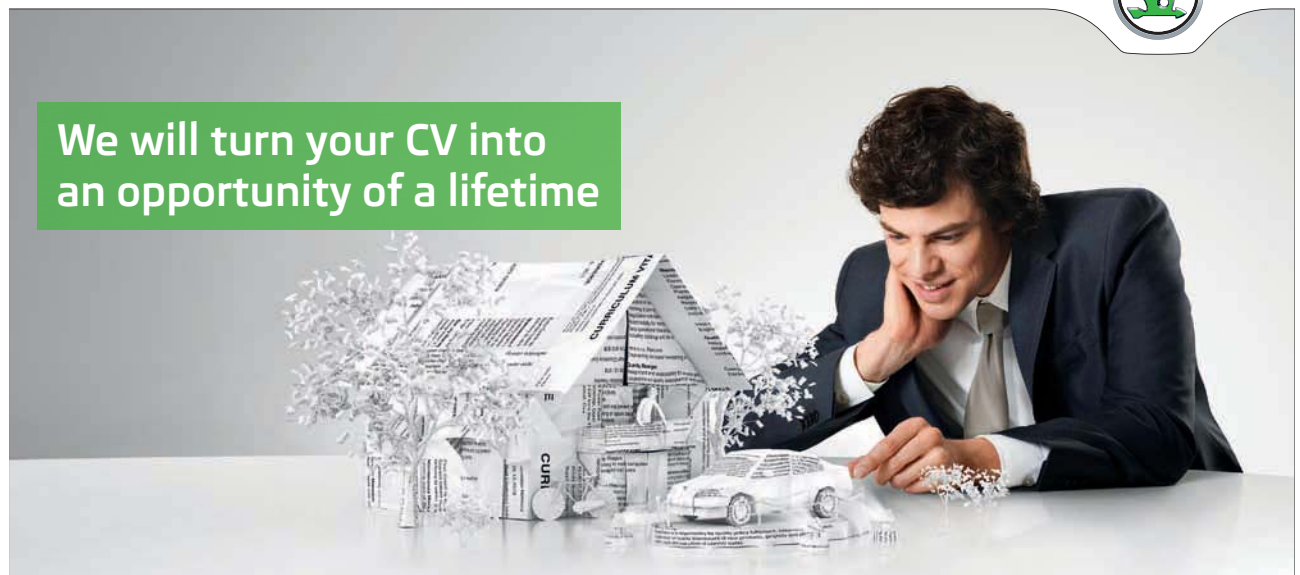
Vous devez donc « chasser » les « Il faut que ». Dès que vous vous entendez dire « Il faut que je travaille sur mon cours » par exemple, arrêtez-vous. C'est MAINTENANT que vous devez travailler. Pas demain. Pas dans une heure. Maintenant.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



We will turn your CV into
an opportunity of a lifetime



Do you like cars? Would you like to be a part of a successful brand?
We will appreciate and reward both your enthusiasm and talent.
Send us your CV. You will be surprised where it can take you.

Send us your CV on
www.employerforlife.com



Download free eBooks at bookboon.com



Click on the ad to read more

L'être humain a besoin de ressentir des sensations. Il est naturellement curieux. Un projet ambitieux est motivant en ce sens qu'il est prometteur. Votre objectif doit être prometteur. Il doit vous promettre le meilleur pour vous-même et ceux que vous aimez. Qu'est-ce qu'il se passe quand l'avenir n'est pas prometteur ? On abandonne... A l'école, le problème, c'est qu'on ne sait pas toujours pourquoi on est là. On ne sait pas non plus à quoi va servir notre diplôme. Les médias, l'environnement, beaucoup de choses concourent à vous décourager : la crise, le chômage... C'est ce qu'on appelle la « résignation apprise » : *le découragement*.

Il existe par ailleurs deux formes de motivation : la motivation intrinsèque et la motivation extrinsèque. Si vous aimez naturellement les mathématiques par exemple, vous êtes en mode « motivation intrinsèque ». C'est exactement ce qui se passe quand vous faites quelque chose par passion : sport, activité artistique etc...

En revanche, si vous avez besoin d'être récompensé, d'avoir une « carotte », une récompense pour travailler votre français, vous êtes en mode « motivation extrinsèque ». Dans ce dernier cas, la récompense va fonctionner quelque temps. Mais au bout d'un moment, le sentiment de contrainte va l'emporter : la motivation disparaîtra.

J'aimerais que vous fassiez la liste complète de toutes vos matières : le français, les maths, la philosophie, la physique, bref toutes les matières que vous avez à travailler. Classez les suivant votre motivation personnelle en deux colonnes : motivation intrinsèque et motivation extrinsèque.

Vous y êtes ? Normalement, si vous êtes cohérent, les matières qui vous passionnent sont celles où vous avez de meilleures notes, celles qui vous posent le moins de problème. Les autres matières vous ennuiement probablement : vous ne vous sentez pas performant, ni très à l'aise. Comment dépasser ce sentiment ?

Rappelez-vous ce que je vous disais tout à l'heure : l'être humain a besoin de sensations. Il aime aussi être valorisé. Voici ce que vous allez faire : vous allez vous lancer un ou plusieurs défis. Comment ça marche ? Pour que votre défi soit positif, vous devez vous inspirer d'un élève un peu meilleur que vous. Imaginons que votre moyenne en maths soit de 7/20. Votre défi consiste à repérer un élève qui a disons une moyenne de 10/20, donc qui est un peu meilleur que vous. Votre objectif dans ce cas va être de le battre, pour votre satisfaction personnelle. Pour ça, vous allez donc devoir reprendre sans doute à 0 quelques notions, vous faire aider par quelqu'un qui est à l'aise en mathématiques. Dans tous les cas, votre objectif vital va être de dépasser cet élève qui est juste un peu meilleur que vous.

Pourquoi ne pas tout de suite vous positionner à 15/20 ? Pour deux raisons : la première, c'est que si vous n'avez que 7/20, c'est que vous avez des lacunes. La seconde, c'est que vous devez vous fixer des objectifs qui vous semblent accessibles. Sinon, vous risqueriez d'être découragé. Pour chacune des matières que vous avez placé dans la colonne *motivation extrinsèque*, fixez-vous des défis faciles à atteindre. Comblez vos lacunes et faites-le. Dès lors que vous avez atteint cet objectif, fixez en un plus ambitieux. Et bien évidemment, continuez à être bon dans les autres matières...

Il existe une autre façon de vous motiver. Elle complète la précédente méthode. Quand j'étais au lycée, je pestais souvent en me demandant : *Mais à quoi ça sert de faire des maths dans la vie de tous les jours ?* La réponse est venue d'un ami plus âgé qui m'a simplement fait comprendre que, pour devenir quelqu'un comme McGyver (c'était un de mes héros) il fallait savoir réfléchir. Les mathématiques, sous couvert d'un problème, m'apprenaient à réfléchir, à trouver des solutions.

Vue sous cet angle, cette matière m'est apparue plus intéressante et ça m'a permis de me lancer des défis. J'ai eu 18/20 au bac alors qu'un an plus tôt j'étais plutôt mauvais dans cette matière. Il a juste fallu qu'on m'explique pourquoi je devais travailler mes mathématiques...

L'étape en image :

Pour vous motiver...

Ayez de l'ambition

Recherchez des sensations

Faites preuve de curiosité

Lancez-vous des défis

Trouvez du sens à ce que vous faites



3 Organisez-vous

Vous avez appris à vous fixer un objectif. Vous avez appris à vous motiver. Maintenant, vous devez vous entraîner : comment fait un sportif pour être le meilleur ? Il s'entraîne. C'est l'entraînement qui va vous permettre d'apprendre. A ce sujet, je reçois très souvent des emails de personnes qui me demandent de les aider à apprendre « vite ». Désolé, un vrai apprentissage ne se fait pas toujours vite. Il faut bien souvent faire de nombreux essais pour y arriver : c'est la répétition et l'entraînement qui permettent l'apprentissage. Vous devez donc vous organiser pour permettre cet entraînement de façon efficace.

L'erreur la plus fréquente est bien évidemment de tout faire au dernier moment. Pour certains, c'est vrai, ça fonctionne. Pour d'autres, c'est catastrophique. En général, les résultats obtenus ne sont pas bons si on mise sur ce qu'on appelle le « bachotage ». Comment vous organiser ? Souvent, c'est un mot qui fait peur. L'organisation renvoie à un environnement rigide que peu d'étudiants apprécient. Mais il faut savoir le faire si vous voulez réussir. Par ailleurs, vous organiser vous aidera à gagner du temps et à être plus efficace.



I joined MITAS because
I wanted **real responsibility**

The Graduate Programme
for Engineers and Geoscientists
www.discovermitas.com

Month 16
I was a construction
supervisor in
the North Sea
advising and
helping foremen
solve problems

Real work
International opportunities
Three work placements



 **MAERSK**



Parlons justement de votre temps : il y a plusieurs moments importants sur lesquels vous ne devez pas négocier :

- votre sommeil : dormez au moins 8h00 par nuit. Un manque de sommeil est particulièrement nuisible à la réflexion et à la mémoire. Ne vous couchez pas trop tard et levez-vous toujours à la même heure. Vous savez, il s'agit là d'habitudes simples qui feront de vous quelqu'un d'efficace et de performant
- vos loisirs : vous détendre est très important. Accordez-vous chaque jour un moment pour vous amuser, sortir, discuter, chatter. Ceci afin d'évacuer le stress et la pression. Privilégiez le jeu sous toutes ses formes : jeux vidéo, de société, mots croisés, bref des trucs que vous aimez. Après l'effort, le réconfort !
- vos repas : ne mangez pas à la sauvette. Prenez votre temps. Je reparlerai de l'alimentation un peu plus tard mais dans tous les cas vos repas doivent rester un plaisir.

Donc, si je résume : 8h00 de sommeil, 2h15 de repas, 1h00 de loisirs : avec la toilette et autres besoins naturels, disons que vous passez 12h00 par jour à ne pas vous occuper de vos études.

Il vous reste donc 12h00 multipliées par 7 jours : 84 heures. Mais bien évidemment, vous avez des horaires de cours ou de travail : je pars sur une moyenne de 40h00 en incluant les transports. Il vous reste donc à peu près 44 heures pour vous entraîner et étudier. Soit une moyenne de 6h00 par jour.

Je sais ce que vous vous dites : « oui, mais la télé, le cinéma etc... ? » Mais oui, j'en suis conscient et loin de moi l'idée de vous priver de quoique ce soit. J'ai besoin que vous consacriez environ 12h00 par semaine à vos études. Pas plus. Mais, vous ne devez pas faire ces 12h00 d'affilées.

Je vous propose donc un plan, un emploi du temps qui, si vous le respectez, vous aidera à atteindre votre objectif : décrocher votre diplôme. Cet emploi du temps est simple : du lundi au vendredi, vous avez besoin de 1h30 par soir, pas plus. Le samedi vous avez besoin de 2h30 environ et autant le dimanche. C'est tout ? Oui, c'est tout.

Qu'allez-vous faire durant cette 1h30 ? Vous n'allez surtout pas vous disperser. Il n'y a rien de plus mauvais que de s'attacher à différentes matières les unes à la suite de l'autre. Non, vous allez être plus intelligent que ça : vous allez créer un emploi du temps que vous respecterez. Cet emploi du temps doit être clair. Le lundi, par exemple, vous ne ferez que des maths. Le mardi, des langues. Le mercredi, de la philo. Vous comprenez ? Vous devez catégoriser les matières. Chercher à vous perfectionner. Quand vous allez vous entraîner au sport, vous ne faites pas en 1h30 du foot, du volley, de la natation puis du squash ? Non, vous pratiquez une seule discipline bien évidemment. C'est exactement ce qu'il faut faire pour vos études.

En cours, vous étudiez une matière par heure environ. L'idée d'un cours, c'est de vous donner des infos, une amorce de réflexion. Le soir, chez vous, vous devez vous entraîner, vous perfectionner. C'est cet entraînement qui vous permettra de relever vos défis personnels et vous améliorer.

Vous allez également découvrir que vous êtes capable de faire en 1h30 ce qui vous aurait pris habituellement 2 ou 3h00.

Réfléchissez : qu'est-ce qui vous empêche de réaliser un travail en deux fois moins de temps que ce qui paraît nécessaire ? C'est votre environnement. Toutes les sources de distractions que le vie vous propose vous fait perdre un temps monstrueux. Vous devez vous organiser. Vous devez organiser votre espace de travail. Ce dernier doit être suffisamment éclairé, efficace : un bureau surchargé n'est pas une bonne chose. Prenez l'habitude d'avoir vos « outils » à portée de main : stylos, règles, calculatrices, livres...

Surtout, vous devez bannir toute tentation. Vraiment. Il est très tentant de se disperser. Vous commencez un travail puis quelqu'un vous interpelle sur Facebook ou sur votre portable. Non. Éteignez votre portable. Fermez Facebook. Vous aurez tout votre temps après... Surtout, admettez que les conversations en ligne sont beaucoup de bla-bla qui vous font perdre du temps. Suivez ces recommandations à la lettre et je vous promets que vous gagnerez beaucoup, beaucoup de temps.

L'étape en image :



***Organisez
votre temps***

***Dormez au moins 8h00
Prenez votre temps aux repas
Prenez le temps de
vous détendre***

***Trouvez 12h00 dans la
semaine pour étudier***

***Etablissez un emploi du temps :
une matière par jour par exemple***



4 Étudiez seul, parfois... et à plusieurs, parfois

Vous avez appris à vous fixer un objectif, à vous motiver et à vous organiser. Maintenant, nous allons voir comment étudier et optimiser cette 1h30 dont vous disposerez chaque soir. Tout d'abord, devez-vous étudier seul ou à plusieurs ?

La plupart des élèves rentrent chez eux et étudient dans leur coin. L'avantage, c'est qu'ils peuvent s'organiser dans leur espace de travail, ce qui est très bien. Étudier seul a d'autres avantages : vous pouvez aller à votre rythme, mais aussi enquêter. Qu'est-ce que j'appelle enquêter ? Vous avez la chance aujourd'hui d'avoir à votre disposition cet incroyable média qu'est Internet. Aujourd'hui, en quelques clics vous avez accès au monde entier. A l'information. Quel que soit votre problème, vous avez la solution en ligne. C'est d'ailleurs de cette façon que vous êtes arrivé sur ce cours.

Il y a de fortes chances pour que vous trouviez la réponse à vos problèmes sur la toile. Il y a des cours d'histoire, de maths, de dessin : quelles que soient vos lacunes, vous pourrez progresser en vous inspirant des réflexions d'autres personnes. Apprendre n'a jamais été aussi pratique depuis Internet.

ie business school

#1 EUROPEAN BUSINESS SCHOOL
FINANCIAL TIMES 2013

#gobeyond

MASTER IN MANAGEMENT

Because achieving your dreams is your greatest challenge. IE Business School's Master in Management taught in English, Spanish or bilingually, trains young high performance professionals at the beginning of their career through an innovative and stimulating program that will help them reach their full potential.

- Choose your area of specialization.
- Customize your master through the different options offered.
- Global Immersion Weeks in locations such as London, Silicon Valley or Shanghai.

Because you change, we change with you.

www.ie.edu/master-management | mim.admissions@ie.edu | f t in YouTube



Donc, si vous étudiez seul et que vous avez des lacunes, complétez vos connaissances par une recherche sur Internet. Vous aborderez un cours sous un angle nouveau et vous comprendrez plus de choses. Au final vous progresserez.

Il peut être aussi très intéressant d'étudier avec d'autres personnes. Mais dans tous les cas, je vous conseille de vous limiter à 2 ou 3 personnes. L'idée de l'étude à plusieurs, c'est l'échange. C'est-à-dire que chacun doit apporter à l'autre dans un but commun : progresser. Comment votre ami fait-il pour réussir en maths ? Qu'a-t-il compris que vous n'avez pas compris ? Comment peut-il vous l'expliquer ? Voilà une façon simple et efficace de travailler à plusieurs.

Celui qui explique sera obligé de verbaliser ce qu'il a compris, ce qui lui permettra d'aller plus loin dans sa réflexion. Ceux qui écoutent les explications auront une nouvelle vision du cours qui pourra provoquer un déclic. Tout ceci contribuera à vous donner envie de vous dépasser et de relever les défis que vous vous êtes fixé.

Vous pourriez d'ailleurs vous lancer des défis mutuels : *la prochaine fois, j'aurai une meilleure note que toi !* L'idée, c'est que ça reste ludique, motivant, voire même amusant.

L'étape en image :

Etudier seul et à plusieurs



Vous êtes chez vous
Vous étudiez à votre
rythme
Vous enquêtez
Vous progressez



Vous échangez
Vous verbalisez
Vous vous motivez
Vous progressez
en équipe

5 Apprenez à mémoriser

Dans ce cours, je vous propose de comprendre en quelques minutes comment fonctionne votre mémoire et comment l'utiliser. Lorsqu'on passe des concours, des examens, on cherche à être le plus efficace possible. On cherche des stratégies.

Avant de commencer j'aimerais vous mettre en garde concernant certaines approches « miracles » liées à l'alimentation. Souvent, vous entendrez dire que tel aliment est bon pour la mémoire. La vérité, c'est que la mémoire est une faculté, pas un muscle. Vous avez d'autres facultés : le langage, l'intelligence. Pensez-vous qu'il existe un aliment pour maîtriser le langage ? Non, bien sûr que non. Par contre, pour mettre tout le monde d'accord, oui il faut manger sainement pour que votre corps, et donc votre cerveau, soit au maximum de ses possibilités.

La réflexion est la même concernant les pilules miracles qui feraient de vous un champion ou une championne de la mémoire. A ce jour, on sait comment annihiler certaines molécules qui vous permettent de trier l'information : mais tout ceci est encore à l'étude et ne résout pas le problème de l'apprentissage qui est bien de savoir synthétiser l'information, la comprendre... Dans tous les cas, menez une vie saine : mangez bien, amusez-vous, soyez positif, positive et vous favoriserez vos capacités de mémoire. Justement, comment on augmente son potentiel ?

Avant de répondre à cette question, savez-vous pourquoi, dans la plupart des cas, vous oubliez les livres que vous avez lus ou les films que vous avez vus ? Vous savez, vous allez au cinéma, vous passez un bon moment et quelque temps plus tard quelqu'un vous demande si vous avez vu ce film. Vous répondez oui, que c'était bien mais vous vous rendez compte que vous ne vous souvenez ni du nom du héros principal, ni de l'histoire exacte et qu'il ne vous reste plus que le souvenir d'y être allé et du sentiment d'avoir passé un bon moment.

A votre avis, pourquoi ?

Peut être pensez-vous qu'il s'agit d'un problème d'intérêt. C'est possible, mais je pense que même face à un film ou livre qui vous a intéressé vous rencontrez le même problème.

En fait, la raison pour laquelle vous ne mémorisez pas sur le long terme ce type d'informations, c'est tout bonnement parce que vous n'aviez pas le réel objectif de retenir tous les détails.

Réfléchissez : la plupart du temps vous aimeriez pouvoir mémoriser rapidement tout ce que vous lisez ou visionnez. Mais vous prenez conscience que ça n'est pas aussi simple et, si vous êtes adulte, vous vous dites qu'autrefois, pourtant, vous y parveniez. Et là vous vous posez des questions sur votre état mental et vos capacités qui se détériorent. Alors que la raison est souvent plus simple : dans votre cas, vous le constaterez, vous ne faites pas l'effort réel de mémoriser. Car vous n'avez pas d'objectif réel, donc pas de motivation réelle.

Lorsque j'anime des formations, je sais que je vais me retrouver face à une quinzaine de personnes. Aussi, avant d'intervenir mon objectif est très clair : je dois mémoriser le prénom de chacun des participants. Mon but est surtout de les étonner, c'est ce qui me motive. Car si je les étonne, je sais que j'aurai toute leur attention car tous voudront faire comme moi.

Si vous êtes actuellement en reconversion, vous avez peut-être le sentiment qu'autrefois vous aviez une meilleure mémoire. Mais laissez-moi vous rappeler quelque chose de fondamental : lorsque vous étiez à l'école, vous passiez une journée entière en cours. Vous étiez assis derrière une table et vous écoutiez l'enseignant. Que faisiez-vous pour être sûr de ne pas oublier les informations ? Vous vous en rappelez, vous preniez des notes. Pourquoi ? Pour être sûr de pouvoir réviser pour finalement passer vos devoirs écrits ou vos diplômes. Car vous aviez un réel objectif : passer au niveau supérieur ou décrocher un diplôme.

#1
in eco-friendly
attitude

**STUDY AT
LINKÖPING UNIVERSITY, SWEDEN**
RANKED AMONG TOP 50 UNIVERSITIES UNDER 50

Interested in Engineering and its various branches? Kick-start your career with a master's degree from Linköping University, Sweden.

→ **Click here!**

 **Linköping University**



Donc vous le comprenez bien, si vous voulez mémoriser efficacement, vous devez dans un premier temps avoir l'objectif ou en tout cas l'intention d'y arriver. Si vous pensez pouvoir retenir des informations sans rien faire, vous vous trompez : l'acte de mémorisation n'est pas automatique, il répond à un besoin, un objectif et donc à une intention. D'ailleurs, vous pourrez vous tester dès aujourd'hui : si vous rencontrez une personne et que vous savez que vous devez retenir son prénom, vous allez tout faire pour y parvenir. Vous allez mettre en place une stratégie comme par exemple répéter intérieurement le prénom qu'on vous a donné, mais c'est bien l'intention qui vous aura donné le déclic pour mettre en place une stratégie, pour faire l'effort de.

Vous avez mis de l'intention ? Très bien, voyons maintenant comment mémoriser efficacement. Tout d'abord, pour capter l'information, vous utilisez vos 5 sens. C'est ce qu'on appelle la mémoire sensorielle : la mémoire visuelle, la mémoire auditive, la mémoire tactile, la mémoire gustative, la mémoire olfactive sont avant tout des sensations. Elles sont par définition brèves. Elles permettent l'acquisition de l'information, appelé encore « encodage ».

Une information captée par vos sens va être stockée dans une mémoire à court terme. Cette information, si vous ne la répétez pas, si vous ne l'utilisez pas, va être oubliée : c'est le phénomène de « trou noir » : vous savez, c'est quand parfois vous vous apprêtez à faire un truc et au moment de le faire, vous l'avez déjà oublié. Vous n'avez dans ce cas pas cherché à consolider l'information : elle s'est évaporée. Car c'est bien par un système de consolidation sophistiqué que vous allez stocker vos souvenirs dans votre mémoire à long terme.

Vous avez aussi formes de mémoire :

- La mémoire procédurale, c'est votre mémoire automatique, celle des procédures, du par cœur. On l'appelle aussi mémoire implicite.
- La mémoire épisodique, c'est la mémoire de vos expériences personnelles, de votre vécu. On l'appelle aussi mémoire autobiographique.
- La mémoire sémantique : c'est la mémoire du sens, de la compréhension.

Mémoriser sur le long terme peut donc se faire en **5 étapes** :

- 1) Vous avez l'**objectif** de mémoriser : de ce fait, vous allez préparer vos 5 sens, vos mémoires sensorielles.
- 2) Du coup, vous faites **attention** et vous focalisez cette attention sur l'information que vous voulez mémoriser : c'est la concentration.
- 3) Vous encodez l'information par un travail d'**acquisition** qui va impliquer la compréhension et l'expérience : vous utilisez votre mémoire sémantique et votre mémoire épisodique.
- 4) Puis vous **retenez** une première fois l'information par un travail de répétition.

- 5) Vous consolidez l'information par un travail de **récupération** : vous échangez avec autrui, utilisez l'information, la verbalisez, la mettez en pratique ou encore vous la mettez à l'épreuve. Rappelez-vous, cette étape est primordiale puisqu'elle vous permet d'optimiser de 80% votre travail de mémorisation. C'est le rôle de votre mémoire procédurale.

Voici une autre façon d'appréhender la mémorisation. Très simplement : pour mémoriser une information, vous devez :

1. la comprendre (mémoire sémantique)
- 2) l'expérimenter (mémoire épisodique)

Ces deux premières étapes renvoient à l'acquisition, l'encodage.

- 3) la répéter (mémoire procédurale)

Cette troisième étape renvoie à la rétention et la consolidation.

Quand on parle de stratégie de mémorisation, on cherche une solution pour acquérir (mémoriser) et pour **récupérer** (retrouver l'information).

Comment acquérir un cours ? Évidemment, vous allez dans un premier temps prendre des notes. Mais pas seulement. A la fin du cours, prenez une minute pour le résumer, le synthétiser. Essayez, de mémoire, de retrouver les points principaux. Une minute, c'est tout ce qu'il vous faut !

Acquérir un cours, c'est le nerf de la guerre. Il existe plusieurs stratégies. Alain Lieury, professeur émérite à Rennes 2, propose un modèle qu'il appelle l'apprentissage multi épisodique. Qu'est-ce que c'est au juste ? Tout simplement l'art et la manière d'appréhender l'information sous différents angles :

- 1) A l'école
- 2) Sur Internet
- 3) Via un film
- 4) Via une activité personnelle (débat, exposé, exposition, colloque)

L'idée, c'est de prendre connaissance de l'information sous toutes ses facettes. Cette excellente façon de faire a le mérite d'ancrer dans votre mémoire différents épisodes d'apprentissages (d'où le nom « multi épisodique »). Plus qu'un simple cours assis à une table, vous explorerez l'information et en prendrez connaissance via différents médias.

Une autre approche pour bien mémoriser un cours, c'est de le rendre visuel. C'est justement l'objet de la prochaine étape.

L'étape en image :



Mémoriser, c'est...

Mettre de l'intention

Mobiliser ses différents sens

Comprendre

***Utiliser, expérimenter dans
différents contextes***

Répéter

"I studied English for 16 years but...
...I finally learned to speak it in just six lessons"
Jane, Chinese architect

ENGLISH OUT THERE

Click to hear me talking before and after my unique course download



6 Visualisez et organisez l'information

Une image vaut mille mots : c'est ce qu'on dit, mais c'est aussi ce qu'on ressent. La preuve, que pensez-vous des illustrations que je vous propose en toute fin de chapitre ? Il s'agit d'un résumé visuel de tout ce qui a été écrit.

Il y a plusieurs façons de faire ; l'idée c'est de vous donner une alternative aux fiches bristol souvent utilisées pour réviser. Le problème des fiches c'est que, bien souvent, l'étudiant a tendance à tout écrire en tout petit de façon à avoir son cours complet sur un petit document. Ça n'est pas une mauvaise idée en soi mais ça n'est pas non plus très efficace. Rendre l'information beaucoup plus visuelle et donc plus synthétique donne de meilleurs résultats. L'idée, pour vous, c'est de pouvoir réviser en un clin d'œil votre cours en faisant confiance à votre mémoire.

Il existe donc différentes façons d'organiser visuellement une information. Tony Buzan a popularisé ce qu'il appelle le mind-mapping. L'idée est simple, elle consiste à construire une arborescence autour d'une idée clé :



L'idée principale est donc au centre et on place autour les idées secondaires. On peut ensuite partir de ces idées secondaires pour enrichir le mind-map. Personnellement, ça n'est pas la solution que je préfère. Quand j'étais au lycée, j'ai eu la chance d'avoir un enseignant qui nous avait appris à créer des organigrammes. Ça ressemble à ça :



Cette fois, l'organisation est hiérarchique : on part du haut vers le bas pour explorer toutes les idées. On peut aussi disposer l'organigramme dans le sens de la lecture, de la gauche vers la droite.

Voici un organigramme, tel que j'ai appris à les faire au lycée. Il s'agit d'un texte sur la Société des Nations. L'idée principale, le titre si vous préférez est tout en haut. Avant de construire ce schéma, j'ai tout simplement repéré :

- sa construction, son plan
- les mots et idées clés qui me semblaient importants. J'ai donc lu on cours avec un stylo : c'est ce qu'on appelle une lecture active.

Ensuite j'ai organisé ce schéma en respectant la construction du texte. Pour le rendre plus agréable, j'ai utilisé différentes couleurs. Mon schéma n'a qu'un objectif, c'est répondre à ces questions :

- Qui
- Quoi
- Où
- Comment
- Pourquoi
- Quand

Voici le texte :

La Société des Nations

La SDN est créée en 1919, par le traité de Versailles. Le promoteur du pacte de la SDN est le Président américain Wilson. Son siège est à Genève.

Le pacte de la SDN vise à maintenir la paix dans le monde entier par la négociation, la discussion. De nouvelles règles sont installées, notamment celles sur le désarmement, le respect de la liberté des peuples... Par ailleurs, les pays faisant partis de la SDN s'engagent à une assistance mutuelle en cas d'agression extérieure.

La Société des Nations est composée de trois organes essentiels :

- *l'Assemblée générale, qui se réunit une fois par an,*
- *le Conseil,*
- *les organismes internationaux, comme l'OMS, la Cour de justice de la Haye.*

Mais la SDN souffre de ses limites par son manque d'universalisme, d'une part (elle ne représente pas l'ensemble des États du monde puisque ni l'Allemagne, ni l'URSS, ni les USA n'en font partis) et d'autre part par la faiblesse de ses moyens économiques et militaires (elle ne possède pas d'armée): elle n'a pas les moyens de ses ambitions. La Société des Nations ne survivra pas à la seconde guerre mondiale et sera remplacée par l'ONU.

Excellent Economics and Business programmes at:



university of
 groningen



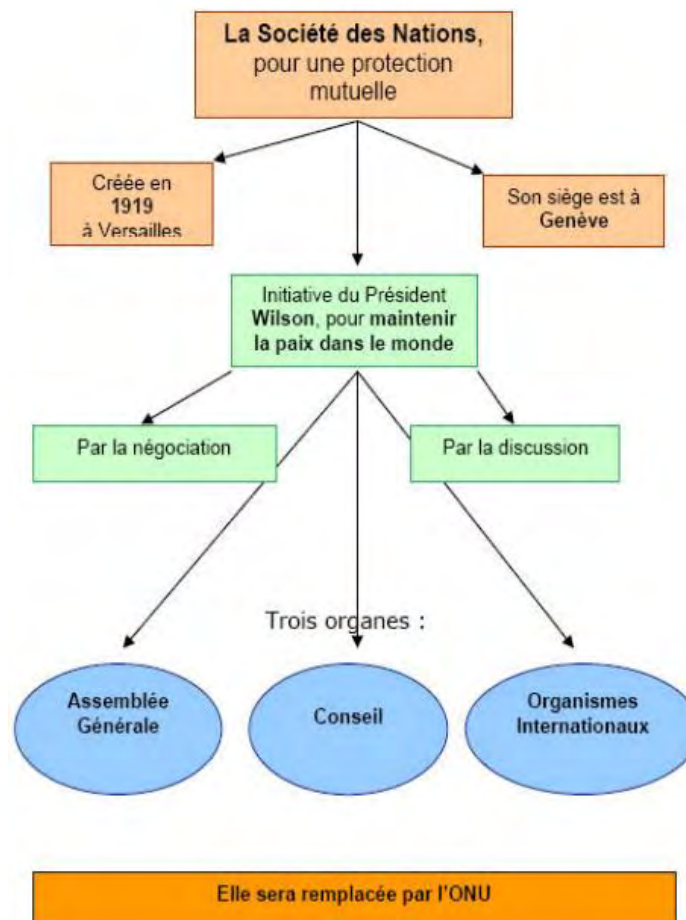
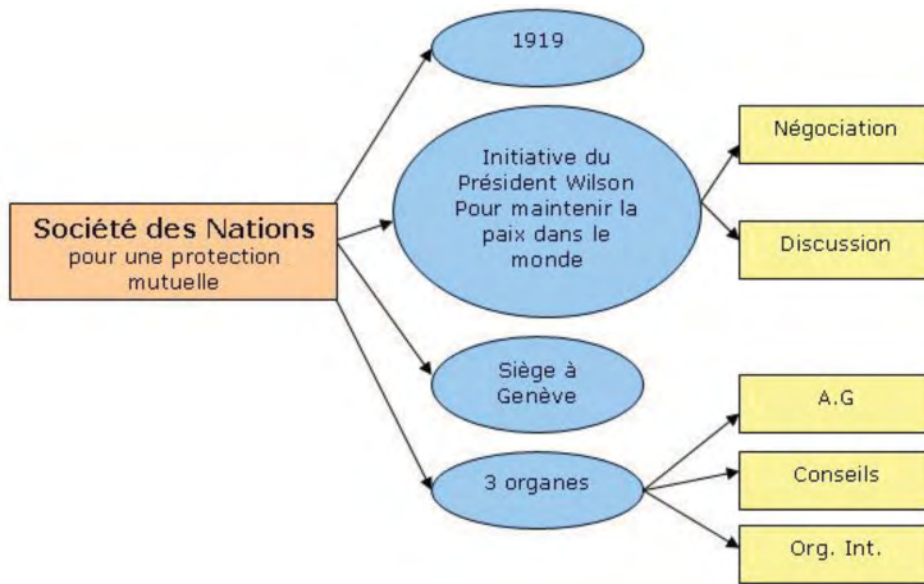
**“The perfect start
of a successful,
international career.”**

CLICK HERE
to discover why both socially
and academically the University
of Groningen is one of the best
places for a student to be

www.rug.nl/feb/education



Voici deux organigrammes :



L'astuce consiste à organiser des idées et mots clés qui vous serviront d'indices lors de vos révisions. Ces indices doivent vous permettre de retrouver de mémoire l'information complète ou presque. Par ailleurs, un schéma doit se faire sur une page. A vous de voir si vous en faites un par chapitre, par sous chapitre etc... L'enjeu, pour vous, c'est d'être synthétique.

Vous pouvez réaliser vos organigrammes à la main ou à l'aide d'un logiciel. Les deux schémas précédents ont été réalisés sous traitement de texte. Mais souvent, les faire à la main peut renforcer l'action de mémoriser. Car ne vous y trompez pas : derrière ce travail de création d'organigramme, vous impliquez le processus de mémorisation décrit dans l'étape précédente :

- 1) Vous mettez de l'intention
- 2) Vous impliquez vos sens
- 3) Rechercher les idées clés vous permet de bien comprendre l'information
- 4) Construire le schéma implique votre mémoire épisodique, vous créez un contexte
- 5) Et c'est plus facile de réviser une représentation visuelle qu'un cours, n'est-ce pas ?

Si vous êtes un peu graphiste sur les bords, ou dessinateur, ou si vous aimez ça, comme moi, je vous encourage à créer des illustrations, comme je le fais pour terminer ces chapitres.

Par exemple, j'aimerais que vous reteniez de ce chapitre que pour mémoriser un cours vous devez :

- Extraire les idées clés
- Organiser ces idées clés
- Et si possible les rendre visuelles
- Soit en utilisant le mind mapping
- Soit en créant des organigrammes
- Ou en créant des illustrations.

Voici ce que je vous propose :

Pour mémoriser un cours

Trouvez les idées clés
Organisez ces idées
Rendez-les visuelles



Testez
ces
différentes
approches
et restez
attentif
aux
résultats !



*Utilisez le mind mapping,
l'organigramme ou créez une
illustration*

American online LIGS University

is currently enrolling in the
Interactive Online **BBA, MBA, MSc,**
DBA and PhD programs:

- ▶ enroll **by September 30th, 2014** and
- ▶ **save up to 16%** on the tuition!
- ▶ pay in 10 installments / 2 years
- ▶ Interactive Online education
- ▶ visit www.ligsuniversity.com to
find out more!

Note: LIGS University is not accredited by any nationally recognized accrediting agency listed by the US Secretary of Education. More info [here](#).



7 Révisiez

Dans l'absolu, si vous avez travaillé régulièrement, les révisions devraient se faire assez vite, notamment si vous avez eu l'excellente idée d'utiliser les représentations visuelles. A ce propos : vous ai-je dit combien cette technique m'avait aidé ? Ne passez pas à côté, c'est vraiment un outil formidable.

Vous avez plusieurs matières à réviser. Si vous avez suivi mes conseils depuis le début, vous avez mis en place un emploi du temps. Les sujets d'examens ne font que reprendre ce que vous avez appris toute l'année. Il n'y a donc pas de vraie surprise : si vous avez travaillé, étudié, vous avez toutes les cartes en main pour réussir. Mais pour en être tout à fait certain, vous devez ancrer pour de bon vos connaissances en mémoire par des étapes de révision.

Il existe plusieurs matières, notamment :

1) ***Toutes les matières à vocation littéraires :***

- Français
- Philosophie
- Histoire
- Géographie
- SVT...

Ces matières-là s'accommodent remarquablement bien avec les organigrammes. Donc à utiliser sans modération, car il s'agit simplement d'emmagasiner de l'information, de parfaire votre culture générale.

1) ***Toutes les matières à vocation scientifiques :***

- Maths
- Physiques
- Biologie...

Ces matières privilégient la réflexion et s'appuient avant tout sur votre capacité à comprendre. Comment devenir bon dans ces matières ? En s'entraînant à faire des exercices. Plus vous ferez d'exercices, plus vous serez performant(e). C'est aussi simple que ça.

2) ***Les langues étrangères :***

- Anglais
- Espagnol
- Allemand
- Portugais...

Lors d'un examen, vous pouvez être testé à l'oral ou/et à l'écrit. Il est donc important de bien comprendre comment fonctionne une langue.

- D'un côté il y a sa sémantique : c'est sa grammaire, sa logique
- De l'autre il y a son lexique : c'est son vocabulaire.

Une langue vivante est destinée à être parlée, entendue : elle est donc pratique. Pour cette raison, je vous conseille d'apprendre un maximum de vocabulaire. C'est le vocabulaire qui fera la différence dans une situation orale.

Et la grammaire ? Si la langue étudiée est d'origine latine, je pense à l'espagnol, le portugais, l'italien, vous trouverez beaucoup de similitude avec le français : ça ne devrait pas poser de problème majeur.

Dans le cas de l'allemand, qui utilise des déclinaisons, c'est un peu plus difficile pour ceux qui ne sont pas habitués.

Une bonne astuce : écoutez des émissions ou des films dans la langue originale. Même si vous avez du mal à comprendre, ça reste la meilleure solution (après celle de s'immerger complètement dans le pays d'origine).

Un peu plus tôt dans cette méthode, je vous proposais aussi d'étudier à plusieurs. Cette solution est très intéressante à mettre en place pour les révisions. Car dès lors, vous allez créer un cerveau collectif.

Comment vous y prendre concrètement ? Vous ne devez pas être plus de 4. Vous devez commencer ces révisions un mois avant l'examen, à raison d'une heure par soir ou un peu plus, qui remplacera donc votre étude habituelle d'1h30. Là encore, vous devez être organisé : il vous faut un espace de travail où vous ne serez pas dérangé. Un tableau ou un paperboard serait le bienvenu.

Avec vos amis, vous allez utiliser des annales, des ouvrages spécialisés et vous poser des questions. Vous pouvez également prendre vos manuels scolaires. A tour de rôle, vous vous posez des questions sous forme de Quiz. Il s'agit là de recréer une forme de Trivial Pursuit à partir de vos cours.

Par exemple, si le lundi vous comptez réviser l'Histoire, prenez votre manuel. Prenez le premier chapitre, et posez des questions de type « En quelle année a débuté la Guerre Froide ? ». Puis « Qu'est-ce qui est à l'origine de cette Guerre Froide ? » etc... Ces révisions doivent être ludiques et complétées par vos propres révisions personnelles. Si le mardi vous décidez de vous attaquer au Maths, vous pouvez commencer par vous interroger de la même façon sur des théorèmes, des lois, et ensuite de vous mesurer aux exercices. Dans tous les cas, vous privilégieriez une seule matière sur laquelle vous travaillerez à fond, à plusieurs sous forme de questions réponses.

Pourquoi ça marche ? Parce que les questions appellent les réponses, tout simplement. Et ça vous met en situation.

L'étape des révisions est primordiale. Donnez le meilleur de vous-même. Dites-vous que la vie est longue et que, pour préparer votre avenir, prendre un mois pour l'assurer est un bon investissement.

L'étape en image :

Pour réviser



***Formez un
cerveau collectif
un mois avant
l'examen***

***Organisez des
séances d'1h00***

***Evaluez vos
connaissances
sous forme de
quizz***

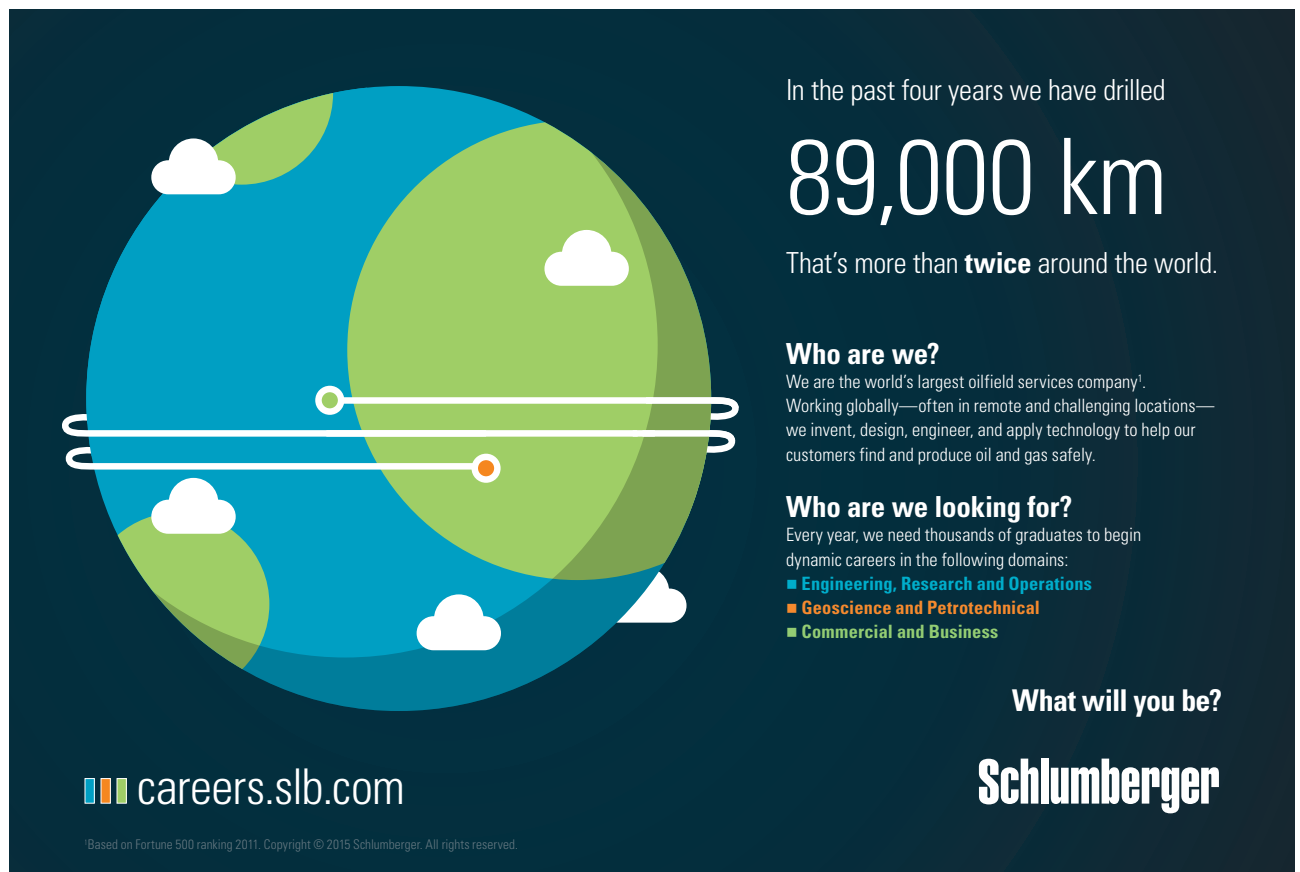
8 Gérez le trac

Avoir le trac, c'est normal. Là où ça l'est moins, c'est quand il vous paralyse. Comment le contrecarrer ? Existe-t-il des techniques ? Comme toujours, rien de miraculeux. Mais je pense pouvoir vous aider quand même. En 1993, quand j'ai passé mon Bac, ce qui me préoccupait le plus était l'oral. Rien que l'idée de me retrouver face à un « exa-Termi-nateur » me glaçait d'effroi. Bien qu'aujourd'hui m'exprimer en public ne me pose aucun problème, à cette époque c'était une véritable épreuve.

Les techniques et conseils que je vous donne ci-après sont directement issus de mon expérience d'artiste du spectacle. Avec un peu plus de 1000 spectacles et conférences à mon actif, j'ai un petit avis sur la question...

Alors, pourquoi avons-nous le trac ? J'ai le souvenir qu'autrefois, ce trac, cette peur me nouait les tripes un voire deux mois avant l'échéance « fatale ». Terrible non ? La raison principale, en ce qui me concerne, était que je n'avais pas confiance en moi. J'avais une mauvaise estime de moi-même. Je me comparais aux autres. Je me dévalorisais, j'avais peur d'être mal jugé, de déranger. J'angoissais à l'avance.

Est-ce que ça vous arrive à vous aussi ? Si c'est le cas, j'ai découvert avec le temps quelques astuces bien pratiques.



In the past four years we have drilled

89,000 km


That's more than **twice** around the world.


Who are we?
We are the world's largest oilfield services company¹. Working globally—often in remote and challenging locations—we invent, design, engineer, and apply technology to help our customers find and produce oil and gas safely.

Who are we looking for?
Every year, we need thousands of graduates to begin dynamic careers in the following domains:

- Engineering, Research and Operations
- Geoscience and Petrotechnical
- Commercial and Business

What will you be?

 careers.slb.com



¹Based on Fortune 500 ranking 2011. Copyright © 2015 Schlumberger. All rights reserved.



Tout d'abord, vous pouvez combattre le trac de façon naturelle par l'entraînement. L'entraînement : décidément, vous vous rendez compte que l'entraînement est sans doute ce qui différencie bien souvent la réussite de l'échec. Vous devez idéalement utiliser régulièrement les astuces que je vous propose.

Une des premières approches que je vous propose est à la fois ludique et reposante. Il s'agit de dessiner vos émotions. Qu'est-ce que j'entends par là ?

Imaginez que vous sentiez une boule dans votre ventre. Il vous suffit de prendre une feuille blanche et de vous dessiner – même sommairement – avec cette boule dans le ventre qui vous pourrit la vie. Dessinez quelques détails, vos pensées, bref ce qui vous ronge. Puis sur une autre feuille, dessinez la situation idéale : comment vous dessineriez-vous si tout allait pour le mieux ? Auriez-vous le sourire ? Seriez-vous heureux ? Sûr(e) de vous ? A la fin de cet exercice, prenez le dessin qui reflète vos émotions « négatives » et... déchirez-le. Détruisez-le tout en imaginant que vous détruisez ces émotions négatives. Vous verrez ça fait beaucoup de bien.

Une autre technique intéressante consiste à utiliser votre mémoire prospective. Qu'est-ce donc cette mémoire ? C'est celle qui vous permet de vous fixer des buts, d'anticiper, de « fabriquer des souvenirs ». Dans ce cas précis, tout ce que vous avez à faire c'est vous projeter dans l'avenir et vous imaginer en pleine confiance le jour de l'oral. Comment vous vous comportez ? Que ressentez-vous ? Impliquez tous vos sens et fabriquez-vous un souvenir positif. Pourquoi ? Car dans ce cas vous allez vous donner une référence. Vous allez créer une expérience. Un peu comme si vous vous étiez entraîné. Cette technique demande un peu de pratique, mais elle fonctionne.

Vous aurez sans doute le trac le Jour J. Dans ce cas, la meilleure chose à faire est d'inspirer et d'expirer profondément. Faites une dizaine de respirations profondes, ça vous détendra. C'est simple mais efficace.

Et face à l'examineur ? Vous savez, vous aurez en face de vous quelqu'un qui sait que vous pouvez être tendu. Un examinateur est là pour vérifier vos connaissances, pas pour vous démolir. J'ai même la faiblesse de croire qu'il aimerait vous mettre la meilleure note possible.

Ce jour-là, face à votre interlocuteur, si vraiment vous avez le trac, n'ayez pas honte de l'avouer. De le dire, tout simplement. Et d'une, ça vous libérera et de deux l'examineur sera enclin à vous mettre à l'aise. Vous verrez, ça ira tout de suite mieux.

Mais voyons dans le détail comment vous pouvez vous préparer à l'oral... Le trac concerne donc souvent l'oral. Je vous expliquais un peu plus tôt que la meilleure façon de progresser, c'est l'entraînement. Vous avez cependant la chance de vivre une époque formidable : celle de la technologie à portée de tous. Possédez-vous une webcam ? Un caméscope ? Si c'est le cas, vous avez là un moyen de progresser à vitesse grand V.

A deux ou trois, essayez de simuler un oral. Un de vos amis jouera le rôle de l'examineur et vous mettra en situation tout en vous filmant. Pourquoi vous filmer ? Je sais qu'il n'est pas toujours facile de se regarder sur un écran... mais c'est un mal nécessaire. Grâce au film vous allez pouvoir vous observer via un œil « fixe ». La caméra n'analyse pas. Par contre elle révèle tout.

Avez-vous tendance à vous exprimer en disant « euuuh ? ». En bafouillant ? En bougeant, vous tortillant les doigts ? Avez-vous des tics ? Au contraire, est-ce que vous parlez clairement ? Regardez-vous l'examineur ?

Vous filmer doit vous permettre de laisser apparaître vos points forts et vos points faibles. Au début, ça n'est jamais agréable de se regarder avec tous nos défauts, toutes nos faiblesses. Mais croyez-moi, vous apprenez très vite à vous en servir comme outil pour progresser. Petit à petit, vous allez pouvoir ajuster votre comportement, corriger vos points faibles et vous appuyer sur vos points forts. Fantastique, non ?

L'étape en image :

Gérez votre trac



Dessinez vos émotions

Projetez-vous

Filmez-vous

Mettez-vous en situation

Corrigez vous

Le jour J : respirez

***Face à l'examineur,
avouez votre trac***

9 Le jour J

C'est le grand jour ! Celui que vous préparez depuis plusieurs mois. C'est un événement en soi. Si vous vous êtes appliqué, si vous avez joué le jeu, vous n'avez rien à craindre... Et surtout, vous n'aurez rien à vous reprocher.

Contrairement à ce qui se dit, il faut toujours envisager l'échec. Oui, malgré toute votre bonne volonté, vous pouvez échouer. Ça arrive. Vous ne pouvez pas tout contrôler. Mais en revanche, je peux vous garantir que plus vous aurez travaillé, plus vous vous serez entraîné, plus vos chances de succès se rapprocheront des 100%.

Quand vous êtes préparé, vous arrivez beaucoup plus détendu car vous maîtrisez votre sujet. Quand vous n'êtes pas bien préparé(e), vous vous en remettez à la chance. Il faut toujours un peu de chance : mais ne compter que sur elle est illusoire. Ça peut marcher, mais c'est un risque qu'il faut savoir assumer. Le jour J, vous serez seul(e) face à vos responsabilités.

Avant de décortiquer cette journée, la première chose que vous devrez faire en vous réveillant, c'est de vous dire que vous réussissez. Relisez votre objectif au besoin. Bref, mettez-vous en confiance : cette journée est votre journée, vous allez gagner.

.....Alcatel-Lucent 

www.alcatel-lucent.com/careers

What if you could build your future and create the future?

One generation's transformation is the next's status quo. In the near future, people may soon think it's strange that devices ever had to be "plugged in." To obtain that status, there needs to be "The Shift".



La veille au soir, vous ne vous serez pas couché trop tard. Ni trop tôt : inutile de chambouler vos habitudes. Assurez-vous de bien dormir. Levez-vous à l'heure, du moins suffisamment tôt pour ne pas avoir à courir. Il faut vraiment que vous éliminiez toutes les sources de stress.

Votre petit déjeuner devra être équilibré : un bon jus d'orange, du pain pour les féculents... Là, je ne vous donnerai pas de conseil précis. Pensez juste à ne pas vous alourdir l'estomac. Mangez au moins 2h00 avant l'examen pour ne pas avoir à subir la digestion.

Sur le lieu de l'examen, vous serez peut être anxieux. N'hésitez pas à respirer profondément et à bombarder votre cerveau de pensées positives. Souriez. Répétez « Je réussis ». Dans tous les cas, arrivez 30 mn avant l'examen pour ne pas avoir à chercher votre salle, à vous mettre une pression inutile etc...

A l'écrit :

Vous êtes installé ? La première chose à faire, même si c'est évident, c'est de mettre votre nom sur votre copie. Vous allez ainsi vous l'approprier et faire « le premier pas » vers votre succès.

Les sujets vont tomber. Vous allez prendre quelques minutes de réflexion avant de choisir. Quand votre choix sera fait, vous n'en changerez plus. Vous ne devez pas changer de sujet. Le temps qu'on vous donne est prévu pour un seul sujet, pas deux. Ne croyez pas que vous saurez faire en 2h00 ce qui est prévu pour être fait en 4h00. Ne changez pas de sujet.

Votre brouillon doit être clair. Vous devez pouvoir vous y retrouver : utilisez le mind mapping ou le schéma heuristique pour développer vos idées ! Soyez efficace, sobre et soigné(e).

Je crois que, pour un correcteur, rien n'est pire qu'une copie sale et mal écrite. Vous devez vraiment faire attention à votre orthographe, votre syntaxe, votre écriture. Vos phrases seront idéalement courtes et claires. S'il s'agit de mathématiques, vous aérerez les calculs, les démonstrations. Inspirez-vous des programmes qui gèrent les langages informatiques. Votre copie devra être impeccable afin d'influencer votre correcteur. Il faut qu'en un clin d'œil il sache à qui il a affaire.

Pensez aux restaurants : je ne sais pas pour vous, mais quand j'entre dans un restaurant que je ne connais pas, ma première impression est guidée par son cadre. Un correcteur se comportera de la même façon face à votre copie. Inconsciemment, une copie propre et soignée donne envie d'être bien notée. Cette technique fait référence au marketing : combien d'entre nous achètent un livre juste parce que la couverture semble prometteuse ? Votre copie doit sembler prometteuse.

A l'oral :

Pour l'oral, c'est la même chose. Vous devez promettre inconsciemment que vous êtes sérieux et que vous venez pour obtenir votre diplôme. Que vous mettez tout en œuvre pour ça. Votre tenue vestimentaire doit être adaptée : soyez propre dans un premier temps et, surtout, soyez sobre. C'est quoi être sobre ? C'est rester simple mais classe. Efficace. La fantaisie n'est pas toujours appréciée.

Ne perdez pas de vue votre objectif qui est de décrocher votre diplôme, votre concours. Mettez plutôt sur l'échange, sur votre pouvoir relationnel. Vous pouvez ajouter une touche de fantaisie... tant qu'elle reste sobre.

A l'oral toujours, ne cherchez pas non plus à interpréter ou imiter votre star préférée sous prétexte que ça marche pour elle. Restez-vous même. Il y a quelques mois, je regardais l'émission « A la recherche de la nouvelle star ». Lors d'une sélection, un jeune chanteur avait pris le parti de reprendre une chanson de Lara Fabian. Le problème, c'est qu'il l'a chantée en imitant Lara Fabian : mimiques, intonations, on aurait presque cru entendre la chanteuse. Ce jeune homme croyait bien faire. Mais il a été recalé car ça n'était pas ce qu'on attendait de lui. Le jury souhaitait qu'il s'exprime, qu'il « se donne » et non pas qu'il imite.

Soyez vous-même le jour de l'oral. Et rappelez-vous que dans l'absolu l'examineur est votre ami. Il pourra en revanche être fatigué de recevoir des étudiants qui n'ont pas préparé leur oral. Et ainsi être plus enclin à ne pas faire d'effort lui non plus. Faites des efforts, montrez votre bonne volonté et vous marquerez des points.

Quand j'étais étudiant, je n'étais pas forcément brillant. Mais j'étais sérieux et appliqué. C'est bien souvent ce qui m'a sauvé la mise. Car les examinateurs, les professeurs savaient que je travaillais, que je faisais de mon mieux. Ils m'encourageaient en m'accordant des notes sans doute moyennes mais qui me laissaient espérer une réussite finale.

L'étape en image :

Le jour J

Arrivez en avance
Choisissez un sujet
et gardez-le
Soignez votre brouillon
Rendez une copie
impeccable



Soyez propre sur vous
Tenez-vous bien
Restez sobre
Parlez normalement
L'examineur est
votre ami

10 posez-vous ces deux questions

J'ai deux dernières questions à vous poser. Ou plutôt à vous rappeler. Certains d'entre vous liront ou écouteront ce cours en diagonal en se disant parfois « aha, c'est pas mal ça » ou au contraire, « bof, je le sais déjà ».

Ok, je comprends. Mais vous savez quelle est la différence entre ceux qui réussissent et ceux qui échouent ? Les premiers ont l'intelligence de suivre pas à pas les méthodes qui marchent. Ils appliquent et font confiance. Ceux qui échouent, en revanche, ne mettent jamais en pratique. Ils croient avoir compris, mais ça n'est pas le cas.

C'est là ma première question : combien d'entre vous utiliseront et appliqueront cette méthode ? Ferez-vous partie des personnes qui suivront les conseils d'un spécialiste qui a aidé d'autres étudiants avant vous ? Je ne peux que vous donner des moyens. Je ne peux pas être derrière vous. Mais si vous avez étudié ce cours sans le mettre en pratique, nous avons vous et moi un problème :

- vous avez perdu votre temps
- vous m'avez fait perdre le mien.

Maastricht University *Leading in Learning!*

Join the best at the Maastricht University School of Business and Economics!

Top master's programmes

- 33rd place Financial Times worldwide ranking: MSc International Business
- 1st place: MSc International Business
- 1st place: MSc Financial Economics
- 2nd place: MSc Management of Learning
- 2nd place: MSc Economics
- 2nd place: MSc Econometrics and Operations Research
- 2nd place: MSc Global Supply Chain Management and Change

Sources: Keuzegids Master ranking 2013; Elsevier 'Beste Studies' ranking 2012; Financial Times Global Masters in Management ranking 2012

Visit us and find out why we are the best!
Master's Open Day: 22 February 2014

Maastricht University is the best specialist university in the Netherlands (Elsevier)

www.mastersopenday.nl



J'ai conçu ce cours pour vous, qui avez l'ambition de réussir vos examens, vos concours, vos études.

J'ai maintenant une seconde question pour vous : si vous échouez, combien de temps aurez-vous perdu ? Personnellement, j'ai horreur de perdre mon temps. Il y a trop de choses à faire, trop de choses que j'ai envie de faire.

Perdre une année parce que je n'ai pas su faire ce qu'il fallait m'est insupportable. Savoir investir sur son temps est un don rare. Prendre conscience qu'en investissant 12h00 par semaine durant quelques mois va vous faire gagner une année pleine est primordial.

Une année, c'est 8760 heures. Si vous travaillez 12h00 par semaine 5 mois durant vous aurez investi 240 heures pour gagner 8760 heures. Quelle banque vous propose un tel rendement ? N'oubliez pas que le temps, c'est aussi de l'argent. Mettez toutes les chances de votre côté : entraînez-vous et mettez cette méthode en pratique.

L'étape en image :



11 En guise de conclusion

Au primaire, c'est-à-dire du CP au CM2, j'étais ce qu'on appelle un excellent élève. Je travaillais dur : je faisais mes devoirs et j'apprenais mes leçons le soir. Puis je révisais mes leçons le lendemain matin après mon petit déjeuner.

C'est de cette façon que j'ai fini premier de la classe en CM2. C'est aussi de cette façon que j'ai remporté un concours de récitation.

En 6^{ème}, le changement d'environnement, de méthode, d'objectif m'a complètement bouleversé. Je suis devenu un élève moyen, très moyen. Je suis passé en classes supérieures de justesse à chaque fois. Pourquoi ? Parce qu'au collège, on me demandait de comprendre. Alors que moi je continuais à mémoriser « bêtement ».

Personne ne m'avait appris à comprendre. A utiliser mes différentes mémoires. Ce n'est que bien plus tard, en seconde – alors que je venais de redoubler – qu'il s'est passé un déclic. Pour ne pas avoir à subir un nouvel échec, je me suis acheté une méthode pour « réussir ses examens ». A cette époque je travaillais tous les samedis matin au marché de ma petite ville pour me faire de l'argent de poche. Cette méthode, qui coûtait 500 francs (75 euros actuels), je l'ai conservée. Je m'en suis inspirée... un peu. Car avec du recul, je me suis aperçu que tout n'était pas efficace. Mais ça n'est pas ça qui est important. L'important, c'est que j'ai suivie pas à pas cette méthode. C'est ainsi que j'ai utilisé les schémas. C'est là aussi que j'ai commencé à travailler sur des stratégies de mémorisation. J'y ai appris quelques techniques pour gérer mon stress – j'étais alors très anxieux.

Au final, en 1993, j'ai décroché mon baccalauréat. Je dois cette « victoire » à cette méthode car elle m'a appris quelques rudiments qui m'ont vraiment aidé à mieux travailler.

Tous ces rudiments sont décrits ici. Mieux, je me suis appuyé sur mon expérience, sur mon domaine d'expertise pour vous concocter une méthode plus complète, plus réaliste. Je me suis basé sur les recherches en Sciences de l'Education et Cognitives.

Suivez et mettez en pratique cette approche. Après quoi, j'aimerais que vous m'envoyiez un mail, un courrier pour m'annoncer que vous avez réussi à décrocher votre diplôme, votre concours. Je n'y serai pas pour pas grand-chose, vous aurez fait tout le travail. Mais peut être aurais-je ce sentiment d'avoir un peu contribué à votre réussite. Ça sera là ma meilleure récompense.