SOMMAIRE GENERAL DES 3 VOLUMES

COMMENT RÉUSSIR VOS EXAMENS ET VOS ÉTUDES

Cette méthode est éditée par le

CENTRE EUROPEEN DE RECHERCHE POUR L'EFFICACITE PERSONNELLE

27 rue du Chêne vert 95540 MERY S/OISE

ISBN 2-904320-00-8

QUI SOMMES-NOUS ?

Créé en 1978, le C.E.R.E.P. (Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle) est composé d'une équipe de chercheurs spécialisés dans le développement de la personnalité et de l'efficacité.

Le but du C.E.R.E.P. est de chercher, analyser, expérimenter et diffuser des techniques, moyens ou méthodes qui permettent à l'homme de mieux vivre, de s'épanouir et d'atteindre les objectifs qu'il s'est fixés.

Le C.E.R.E.P. est né d'une volonté de diffuser à ceux qui le veulent des connaissances souvent jalousement gardées, ou divulguées à un petit nombre.

C'est pourquoi, vous découvrirez dans notre méthode "Comment réussir vos examens et vos études" des techniques qui vous seront très utiles après vos études dans la vie de tous les jours.

Parce qu'étudier ne s'arrête pas au premier jour de votre vie professionnelle, vous continuerez d'exploiter cette méthode et vous disposerez dans ce domaine d'une avance certaine.

Nous sommes en France le seul centre qui diffuse une méthode aussi complète et moderne.

En effet, nos experts se tiennent constamment au courant des dernières découvertes dans ce domaine de par le monde.

Chacun d'eux, dans sa spécialité, a formé des centaines de personnes en France ou en Europe. Leur expérience est large et d'une grande richesse.

Ce qui les distingue, c'est leur volonté constante de chercher ce qui existe de mieux, de l'expérimenter et de le divulguer dans un langage clair, de façon pratique et concrète.

Ces spécialistes ont été réunis pour vous.

Pour vous permettre d'atteindre les buts que vous vous êtes fixés pour votre épanouissement et votre bonheur.

C'est là, la raison d'être du Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle.

AVANT-PROPOS

UN SEUL OBJECTIF : VOTRE REUSSITE

La méthode C.E.R.E.P. n'est pas un roman, elle a été conçue dans un but précis, qui est de donner à l'étudiant toutes les chances de réussir ses études et ce en un minimum de temps.

Il ne s'agit pas d'un livre sur les études et les examens, mais bien d'un guide pratique qui vous enseigne tous les moyens pour les réussir.

La différence essentielle entre notre méthode et un livre, outre la rareté des informations que vous y trouverez est la façon de les assimiler et surtout leur aspect pratique.

Jusqu'à ce jour aucun enseignement de ce type n'existait en France. Les moyens qui sont utilisés pour obtenir le résultat que vous désirez donnent à cet entraînement une valeur extraordinaire et une aide toujours présente.

Vous trouverez dans la méthode C.E.R.E.P. des conseils simples que l'on vous a peut-être déjà donnés, c'est parcequ'ils sont efficaces. Vous y trouverez également des techniques dont vous ne connaissiez pas l'existence.

Ces moyens n'étaient connus jusqu'à ce jour que par quelques initiés (médecins, psychologues, entraîneurs sportifs, acteurs, etc...).

C'est l'objectif des auteurs que de les mettre à votre disposition.

La méthode C.E.R.E.P. constitue un complément indispensable à vos études.

Elle a été écrite dans un style simple et direct et ne contient que très peu de théorie, chaque page vous apporte quelque chose ; c'est pourquoi nous vous recommandons, pour en tirer tous les avantages, de ne pas la considérer comme un roman. Résistez à l'envie de la lire en entier d'un "seul coup".

Etudiez la chapitre par chapitre à raison d'un par jour et révisez les très régulièrement.

Regardez chaque détail, assurez-vous que vous avez bien assimilé avant de passer à la suite.

Faites toujours vous-même un résumé par écrit du chapitre que vous venez de lire (vous trouverez à cet effet une page blanche à la fin de chacun d'eux).

ENFIN, VOICI LA PREMIERE RÉGLE QUI VOUS FERA REUSSIR.
LE RESPECT DE CETTE REGLE EST PRIMORDIAL.
ELLE CONSTITUE A ELLE SEULE L'ELEMENT FONDAMENTAL DE VOTRE FUTUR SUCCES. ELLE EST LA PIERRE ANGULAIRE DE CETTE METHODE.
CETTE REGLE COMPORTE 3 POINTS PRINCIPAUX, VOICI LE PREMIER :

1 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENDREZ DANS CETTE METHODE.

Avant de regarder le 2ème point, réfléchissez quelques instants sur ce 1er point afin de bien comprendre son importance.

2 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENDREZ DANS CETTE METHODE.

3 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENDREZ DANS CETTE METHODE.

EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL DU VOLUME 1

1ER JOUR : ETUDE DU 1ER CHAPITRE
2EME " : ETUDE DU 2EME "
3EME " : ETUDE DU 3EME "
4EME " : REVISION DES 1ER ET 2EME CHAPITRES
5EME " : ETUDE DU 4EME CHAPITRE
6EME " : ETUDE DU 5EME CHAPITRE
7EME " : RIEN
8EME " : REVISION DES 3EME ET 4EME CHAPITRES
9EME " : ETUDE DU 6EME CHAPITRE
10EME " : REVISION DU 5EME CHAPITRE
11EME " : REVISION DU 6EME CHAPITRE
12EME " : REVISION DES 1ER, 2EME, 3EME ET 4EME CHAPITRES
13EME " : REVISION DU 5EME CHAPITRE
14EME " : REVISION DU 6EME CHAPITRE

CHAQUE JOUR, VEILLEZ A METTRE EN APPLICATION CE QUE VOUS AVEZ ETUDIÉ.

CHAPITRE I

POUR AUGMENTER VOTRE EFFICACITÉ ORGANISEZ-VOUS

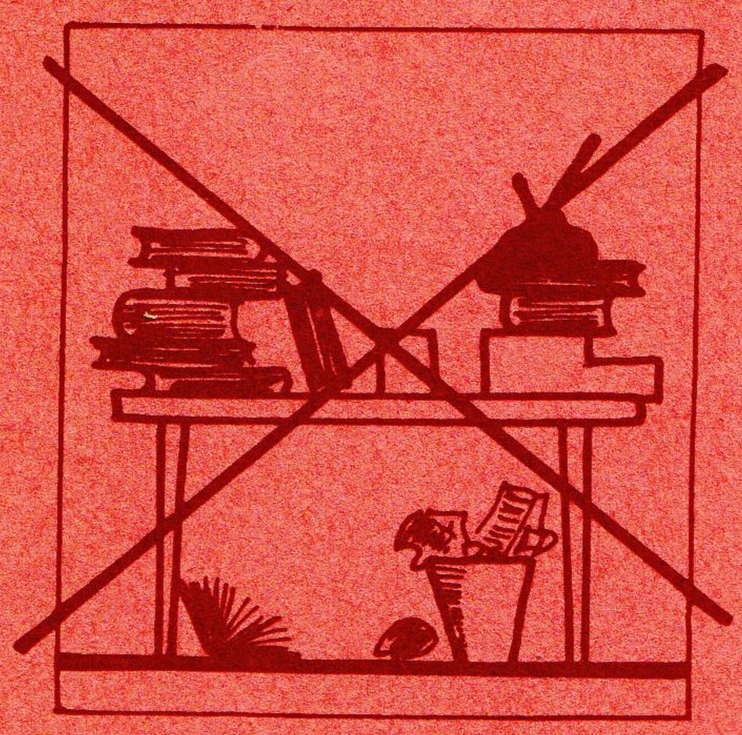
VOTRE LIEU DE TRAVAIL

REGARDEZ D'UN OEIL CRITIQUE L'ENDROIT OU VOUS TRAVAILLEZ

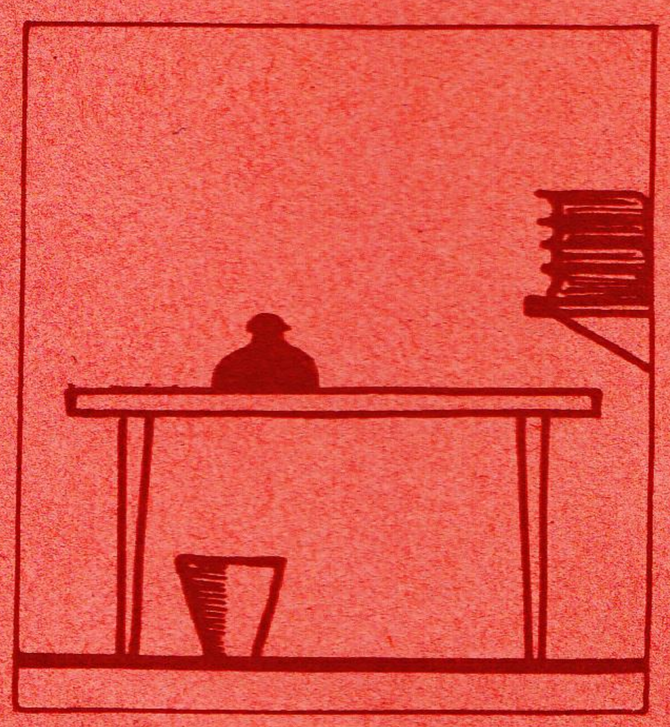
- Est-il pratique ?
- Est-il bien éclairé ?
- Est-il agréable ?

Si vous avez la chance de disposer d'un lieu de travail personnel, profitez-en pour l'aménager rationnellement.

Il est nécessaire que l'endroit où vous travaillez soit bien organisé. Que vous ayez suffisamment de place pour ranger vos livres sans que ceux-ci encombrent inutilement votre bureau. Sinon, si vous le pouvez, construisez-vous quelques étagères supplémentaires.



non



oui

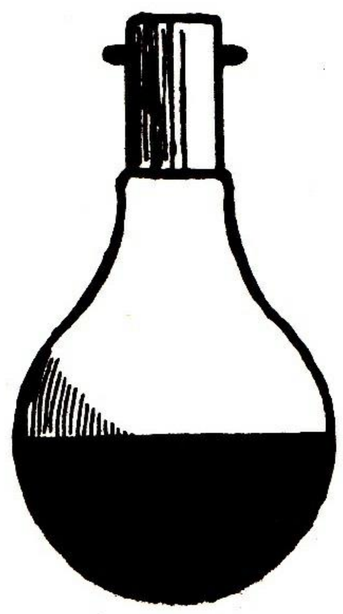
Le dessus de votre bureau ne doit pas être un espace de rangement. Lorsque vous avez fini une étude, votre planche de travail ne doit être encombrée par aucun livre ou cahier, elle doit être nette et propre.

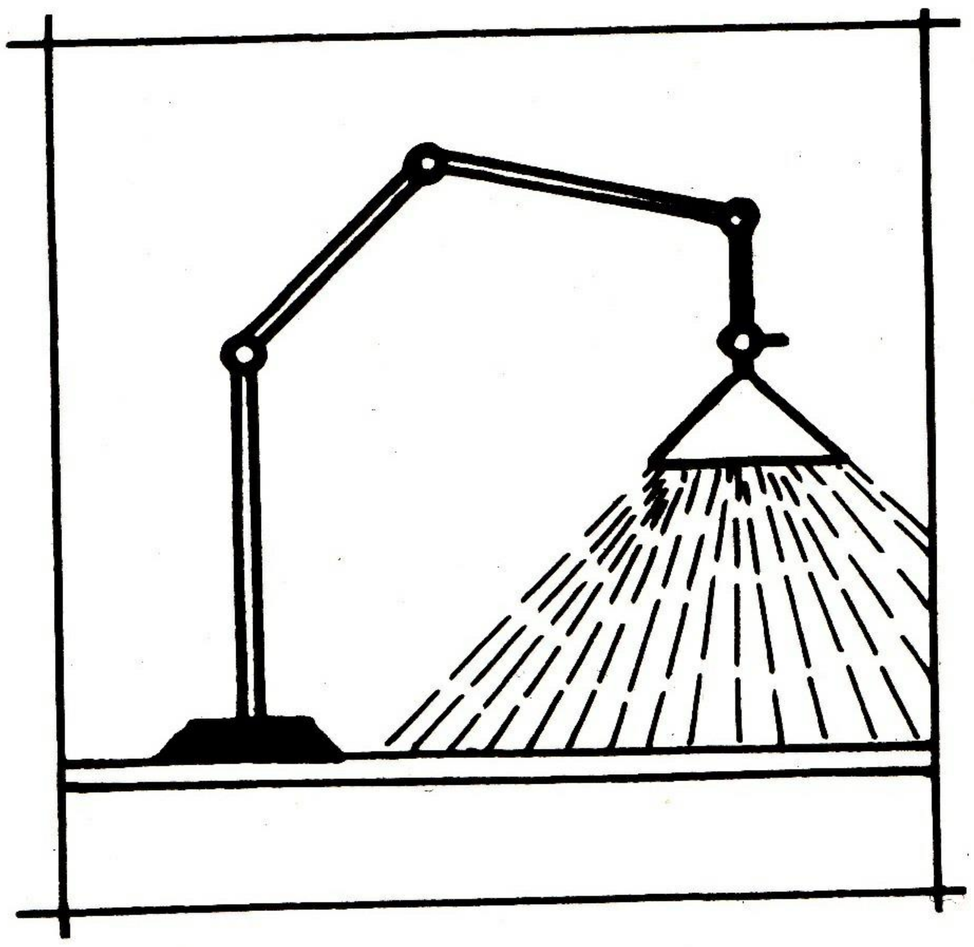
De préférence, orientez votre bureau de façon à avoir le dos au Nord lorsque vous travaillez et la fenêtre à gauche si vous êtes droitier.

NE NEGLIGEZ PAS VOTRE ECLAIRAGE

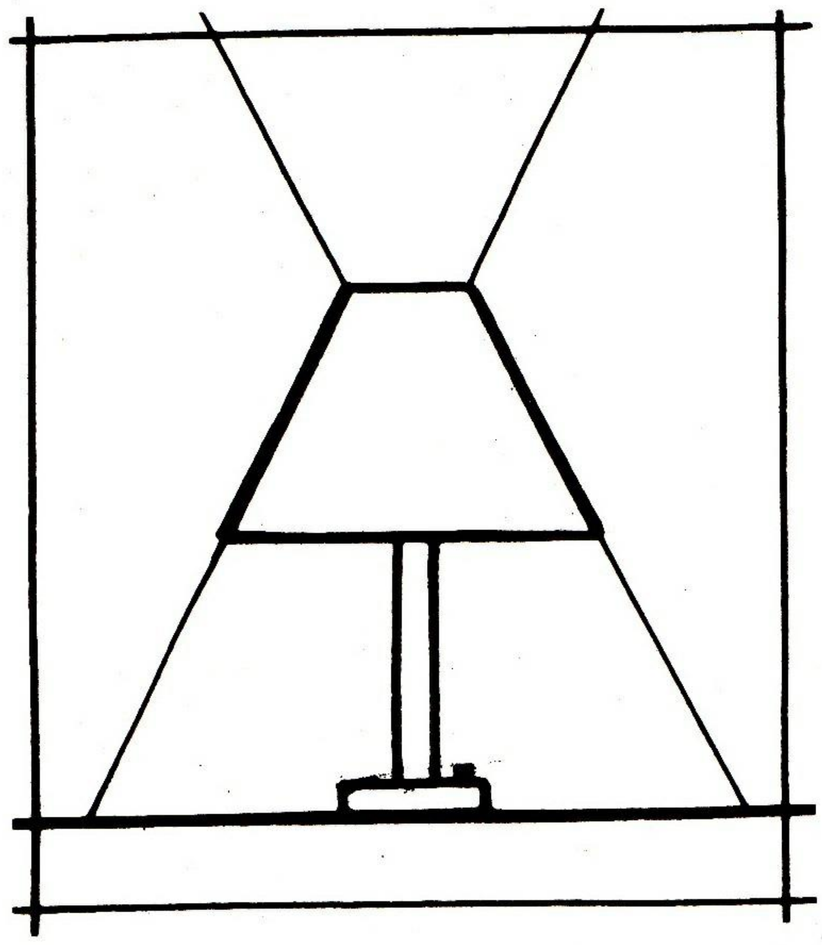
Il doit dispenser une clarté égale qui n'éblouisse pas. Vous vous éviterez fatigue et migraine.

Vous pouvez opter pour la lampe d'architecte (éclairage direct) mais dans ce cas choisissez une lampe de 60 watts ou une lampe semi-argentée afin que l'éclairage ne soit pas trop direct.





Les lampes avec abat-jour posées sur un bureau ne donnent pas un éclairage satisfaisant car non uniforme.



VOTRE LIEU DE TRAVAIL DOIT ETRE ACCUEILLANT

Sans être fantaisiste, il n'y a aucune raison pour qu'il soit austère Il doit être confortable pour que vous vous y sentiez bien (à commencer par le siège).
Pour le rendre plus gai, vous pouvez jouer avec les couleurs.
Mais attention, il y a quelques notions à connaître. Notamment le symbolisme des couleurs dont voici un résumé:

- Le Rouge : symbole du feu, du sang, de la conquête, il excite le système nerveux.
- L'Orange : lié aux émotions, il sous-entend moins l'activité physique que le rouge et est plus accueillant, plus intime.
- Le Jaune : lumineux, il évoque la lumière, la richesse (matérielle et spirituelle). Il symbolise l'activité diurne. Corps et esprit sont "branchés" mais non stimulés et mobilisés comme par le rouge.
- Le Vert : suivant qu'il contient plus de jaune ou de bleu, c'est une couleur chaude ou froide. C'est la couleur de l'équilibre. Symbole de la paix, il calme le système nerveux. C'est la raison pour laquelle les tables de jeux, de billards ou de conférences sont vertes. La nature elle-même prodigue plus de vert ou de bleu que de couleurs excitantes.

-Le Bleu : couleur froide, il exprime le calme, le repos, la relaxation. Il est associé à la nuit, au sommeil.

-L'Indigo et le violet : si la part du bleu prévaut, le violet est le symbole de l'union de l'homme et du sacré. Si c'est la part du rouge qui prédomine, c'est la puissance du règne terrestre (pourpre des rois, toque des juges).

De plus, la température des couleurs doit être utilisée à bon escient. Le bleu, le vert et le violet sont des couleurs froides et calmantes. Les couleurs chaudes se voient de plus loin, attirent plus l'oeil que les couleurs froides.

Il faut en tenir compte.

Si vous posez un livre sur une planche de travail rouge vif, il vous sera difficile de vous concentrer sur votre lecture. La raison en est que la couleur environnante attirerait sans cesse votre regard tout en excitant votre système nerveux.

Il est donc indispensable que les couleurs qui se trouvent dans votre champ visuel lorsque vous travaillez soient froides ou relativement neutres : blanc, bleu, beige, jaune très pâle (mat et non brillant), marron, vert. On peut, bien sûr, multiplier les possibilités en utilisant toutes les variantes de chacune de ces couleurs du plus clair au plus foncé.

AYEZ DE L'ORDRE

Travaillez avec soin et vous gagnerez du temps. Etre soigneux vous épargnera bien des désagréments et erreurs. L'à peu près vous fera souvent perdre du temps en vous obligeant à rechercher une deuxième fois, à revenir en arrière, à recommencer votre travail.

Avoir de l'ordre c'est économiser ses forces et son temps.
"L'ordre enseigne à gagner du temps" a écrit Goethe.

Fixez à chaque objet de votre matériel de travail une place bien déterminée. Ne croyez pas qu'il s'agisse de "maniaquerie" de notre part, il ne s'agit que d'efficacité.

Lorsque vous êtes tout entier dans une étude, concentré dans votre travail, votre attention est à son maximum. Supposons qu'à ce moment précis, vous ayez besoin simplement d'une règle, d'une gomme ou d'un taille-crayons. Si vous savez exactement où il se trouve vous tendez la main, vous le prenez et votre concentration sur votre travail est restée égale. Imaginez maintenant, le même scénario, vous tendez la main et ... rien. Vous interrompez votre étude, vous cherchez, vous réfléchissez à ce que vous avez bien pu en faire, vous vous énervez etc... etc... Quand vous reprendrez votre travail, il se sera passé 1 ou 10 minutes qui vous auront fait perdre toute votre concentration et çà, c'est vraiment dommage.

Prenez note exactement de la place de chaque instrument de votre travail afin que la recherche soit quasi automatique, sans réflexion ni attention nécessaire.

Dans le même ordre d'idées, rangez ensemble les objets de même nature. Il sera plus facile de vous rappeler où ils se trouvent.

Lorsque vous tenez un objet en main ne le posez pas n'importe où sans y faire attention. Sinon, lorsque 5 minutes plus tard vous voudrez vous en servir, il aura disparu. Vous serez incapable de vous rappeler l'endroit où vous l'avez laissé.

Avoir de l'ordre, c'est aussi présenter ses devoirs de façon impeccable. C'est en fait prendre l'habitude de les présenter sous la forme qu'ils devront avoir le Jour J.

IL EN EST DE MEME POUR LES BROUILLONS

Que d'erreurs idiotes faites à cause d'une confusion de lignes ou de chiffres en recopiant un brouillon quasiment illisible. Surtout à l'examen, moment où le candidat ajoute à son désordre personnel la nervosité et le trac. Et plus le candidat sera "désordre", plus il s'énervera de ne pas se relire ou de ne pas retrouver sa gomme ou de manquer de temps et bien sûr plus il s'énervera, plus il aura de chances de se tromper.

Faire bien prend à peine plus de temps que faire mal.

VOTRE CERVEAU

FAITES LA CHASSE AUX "IL FAUT QUE"

En effet, beaucoup de gens inorganisés ne savent pas, dans la journée, quand ils vont trouver un moment à consacrer à leur étude et toute la journée ils se répètent : "Il faut que je me trouve un moment, il faut que j'essaye de trouver un moment" etc...

Débarrassez votre esprit des tracas journaliers : lettres à écrire, coups de téléphone à donner, papiers divers à remplir. Ces petites choses de la vie courante vous embarrassent inutilement l'esprit.

Ne vous répétez pas chaque jour : "Ah, c'est vrai, il faut que j'écrive à l'Oncle Théophile", "J'ai encore oublié de téléphoner à Tante Marthe", etc... Si vous laissez ces petites choses traîner quelques jours, elles vous préoccuperont et traverseront sans cesse votre esprit même pendant votre temps d'étude.

Dès que vous avez un papier à remplir, une formalité, une lettre à écrire, un coup de fil à donner, faites-le.

Ou bien prenez votre agenda et notez : tel jour téléphoner ou écrire à X. Ainsi vous n'avez plus à vous en préoccuper jusqu'au jour dit.

Il est réellement dommage de voir le nombre de personnes qui s'occupent l'esprit inutilement de choses à faire qu'elles repoussent sans arrêt au lendemain et auxquelles elles pensent sans cesse. Si elles consacraient, à les faire réellement, le temps qu'elles mettent à y penser, elles dépenseraient beaucoup moins d'énergie et auraient l'esprit beaucoup plus libre.

ISOLEZ-VOUS ET DETENDEZ-VOUS

Pour bien mémoriser il faut faire le calme en soi, il faut aussi le faire autour de soi. On peut lire un ouvrage, une revue avec la radio ou la télévision allumée, avec du bruit autour de soi, mais lorsque l'on veut véritablement enregistrer de façon durable des informations, il faut savoir s'isoler.

Pour étudier : isolez-vous, installez-vous confortablement et détendez-vous.

NE TOLEREZ PAS QUE L'ON VOUS DERANGE

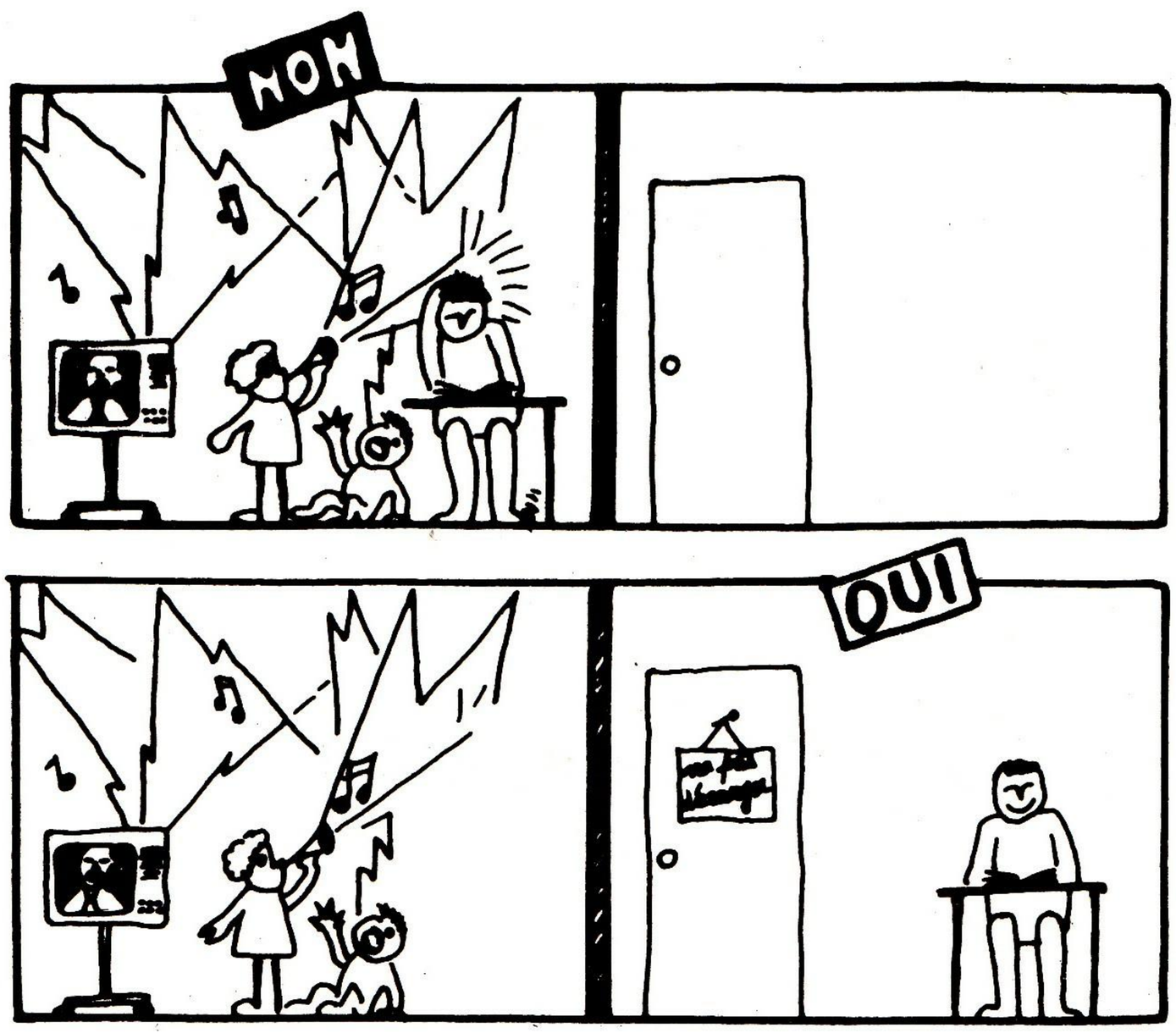
Si vous êtes marié (e) et avez des enfants, si vous vivez en famille, deux précautions sont à prendre : prévenez votre entourage de votre décision ainsi que de l'heure que vous avez fixée pour votre étude.

Ne tolérez pas que l'on vous dérange.

Ce moment vous appartient, il est pour vous, pour la réussite de votre examen.

A la limite débranchez votre téléphone.

En fait, prévenez votre entourage que pendant ...X temps vous n'êtes pas là et qu'ils doivent agir comme si vous étiez absent (e).



VOTRE TEMPS

FIXEZ-VOUS UN MOMENT POUR VOTRE ETUDE ET RESPECTEZ-LE

Il est tout à fait souhaitable que vous vous organisiez pour étudier chaque jour à la même heure. Ainsi vous créez une très bonne habitude. Plus encore, vous conditionnez jour après jour votre cerveau à être attentif et ouvert à l'étude à un moment X.

Pour vous aider à trouver ce moment, revoyez l'emploi du temps d'une de vos semaines habituelles. Cherchez l'heure à laquelle vous serez libre tous les jours.

Certaines personnes étudient mieux le matin, d'autres le soir, il n'y a pas de règle stricte en ce domaine. Il faut que vous trouviez le moment qui vous convient le mieux. Ce sera peut-être de 6H à 8H du matin, mais attention à ne pas réduire votre temps de sommeil,vous en subiriez un jour ou l'autre les conséquences.

Avant de continuer votre lecture, notez ici le moment auquel vous avez décidé d'étudier. Chaque jour, j'étudierai de ..... à ..... heure.

SOYEZ FERME

Outre l'avantage sur le plan de l'organisation matérielle que cela apporte, ce principe vous libérera l'esprit durant le reste de la journée.

Attention, soyez ferme. Si vous avez décidé d'étudier tous les jours de 17H 30 à 19H 30, tenez-vous y rigoureusement. Et ne changez pas cette heure toutes les semaines.

Vous saurez que vous faites parti de ceux qui gagnent lorsque vous serez capable d'arrêter la télévision au beau milieu d'un film passionnant ou de votre feuilleton préféré simplement parceque c'est l'heure que vous vous êtes fixée pour étudier. Et quels que soient les événements cette heure est immuable.

Ceci ne vous empêchera pas si vous êtes libre à une autre heure de la journée de vous consacrer à votre étude (en plus).

N'ATTENDEZ PAS

Beaucoup d'étudiants repoussent sans cesse leur étude. Puis voyant l'échéance arriver y consacrent des heures et des heures d'affilée. Cette façon de procéder diminue considérablement la valeur de leur travail. Il est préférable d'étudier 1 heure par jour qu'un après-midi entier par semaine.

Plus on attend, plus le travail s'accumule et plus il semble difficile et fastidieux. Il est bon de vous fixer un délai d'exécution pour le travail qui ne vous plait guère et si cela est possible de répartir cette tâche en plusieures étapes avec, chacune une date limite de réalisation. Vous divisez ainsi la difficulté et gardez plus facilement votre motivation intacte en enregistrant des petites victoires successives à la fin de chaque étape. L'exécution totale et finale de ce travail vous paraîtra moins lointaine et plus facile à atteindre.

S'il s'agit de tâches relativement courtes, n'entamez pas plusieures besognes à la fois. Poursuivez jusqu'à son terme celle que vous avez commencée.
Toute dispersion met à contribution l'attention et la mémoire et leur inflige un effort inutile.

Vérifiez chaque travail terminé.

Après l'avoir mené à bien, il vous faut en récapituler (mentalement) les phases successives et vous assurer que toutes répondent bien aux exigences imposées.

Contrôlez l'ensemble et enfin posez-vous la question finale : "Est-ce bien ainsi ?".

Si vous avez un doute et que vous êtes capable de répondre : "NON, ce n'est pas vraiment bien ainsi". BRAVO vous êtes sur le chemin du succès.

UTILISEZ LES TEMPS MORTS

Pour vous rendre à votre école ou à votre travail, vous empruntez peut-être les transports en commun. Pourquoi ne pas utiliser ce temps pour réviser.

Les temps morts c'est aussi les attentes. Lorsque vous êtes obligé d'attendre un papier dans une organisation administrative, lorsque vous attendez l'autobus, pourquoi ne pas en profiter pour revoir mentalement votre étude de la veille.

Calculons un peu : en supposant un trajet de 30 minutes aller et 30 minutes retour, cela fait 1 heure par jour. Soit en moyenne 22 heures par mois.

Si vous n'avez pas de trajet pour vous rendre à votre travail ou si vous l'effectuez en voiture, il vous est peut-être possible de trouver 1/4 heure sur votre temps de déjeuner. En cherchant un peu, vous trouverez certainement d'autres 1/4 heure disponibles dans une journée.

Bien sûr toutes les conditions de confort et d'isolement ne sont pas réunies. Mais sans parler d'une étude approfondie, on peut simplement réviser. De toutes façons, cela s'ajoute à votre étude journalière.

Dans la vie, il n'y a que les résultats qui comptent.

Parce qu'il n'y a que les résultats qui font le succès ou l'échec.

Vous pouvez travailler beaucoup en ne ménageant ni votre temps ni votre peine et pourtant ne pas aboutir à grand chose.

Car il ne s'agit pas seulement de travailler encore faut-il le faire BIEN et de la bonne façon °

° *Le but de cette méthode est de vous y aider encore faut-il bien sûr que vous en appliquiez les conseils et principes.*

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MEME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
ELLE EST DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT
EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE I

POUR AUGMENTER VOTRE EFFICACITE, ORGANISEZ-VOUS

- AMENAGEZ VOTRE LIEU DE TRAVAIL
- AYEZ DE L'ORDRE DANS VOS AFFAIRES
- AYEZ DE L'ORDRE DANS VOTRE TRAVAIL
- FAITES LA CHASSE AUX "IL FAUT QUE"
- ISOLEZ-VOUS POUR ETUDIER
- NE TOLEREZ PAS QUE L'ON VOUS DERANGE
- FIXEZ-VOUS UN MOMENT POUR VOTRE ETUDE ET RESPECTEZ-LE
- NE FAITES PAS PLUSIEURES CHOSES EN MEME TEMPS
- NE LAISSEZ PAS LE TRAVAIL S'ACCUMULER
- VERIFIEZ CHAQUE TRAVAIL TERMINE
- UTILISEZ LES TEMPS MORTS.

CHAPITRE II

AIDEZ VOTRE MÉMOIRE

CE QU'IL FAUT SAVOIR

Le cerveau est le siège de la mémoire. Pour obtenir une bonne mémoire, il faut assurer le bon fonctionnement du cerveau.

Les cellules nerveuses qui constituent le cerveau ont besoin d'oxygène et de diverses substances. Elles ont aussi besoin d'éliminer les déchets qui résultent de leur activité. C'est le sang qui va se charger de ces fonctions.

C'est pourquoi, il est nécessaire d'obtenir une composition correcte du sang qui va assurer l'irrigation du cerveau. Pour cela, il est indispensable d'avoir un apport d'oxygène suffisant, un bon fonctionnement des divers organes (foie, reins) ainsi qu'une alimentation appropriée (1). Il s'agit d'un ensemble de fonctions de l'organisme.

Si le corps est en bonne santé, si l'alimentation, ainsi que tous les apports que nous lui fournissons sont sains, de qualité et surtout équilibrés, notre corps et notre esprit pourront donner le maximum de leurs possibilités.

La composition du sang et donc la richesse de ce dernier contribueront à l'obtention d'une bonne mémoire.

(1) Vous trouverez à ce sujet des conseils pratiques dans les prochains chapitres.

La mauvaise mémoire aussi bien que les maladies de coeur ont souvent les mêmes origines : le dérèglement de nos centres régulateurs cérébraux. La cause en est souvent une mauvaise hygiène générale psychique aussi bien que physique, la fatigue, l'absence d'une activité physique et d'une alimentation équilibrée.

Il n'y a pas un corps et un esprit mais il y a un ensemble.
L'un et l'autre sont étroitement liés. Notre état physique a immanquablement des répercussions sur notre psychisme et notre moral et inversement.

"Essayez donc d'écrire un poème pendant une crise de foie !!!".

LE REPOS

Il est recommandé d'avoir une vie aussi régulière que possible et un sommeil suffisant pour qu'il soit réparateur. L'étudiant a besoin en moyenne de 8 à 9 heures de sommeil par jour. Cette durée doit être considérée comme un minimum et ne doit être réduite qu'exceptionnellement.

Le sommeil est à l'homme ce que le remontage est à la pendule.

Orientez de préférence votre lit les pieds au Sud, la tête au Nord. Le magnétisme terrestre influence notre organisme et il a été démontré que l'on dort mieux dans la position indiquée ci-dessus.

Attention à la fatigue en général (1). Attention également à vos yeux. L'oeil est un organe extrêmement précieux pour l'étudiant et auquel vous devez une attention particulière. Une fatigue oculaire contribue de manière importante à la fatigue générale et aux difficultés d'attention.

- Faites vérifier régulièrement votre vue.
- Dès que vous ressentez la fatigue, reposez-vous (2).
- Donnez régulièrement des bains décongestionnants et relaxants à vos yeux : (eau tiède dans une oeillère), soit avec un produit adapté que vous trouverez en pharmacie ;

soit, laver les yeux et laisser sur chaque oeil une compresse imprégnée d'une infusion de bleuets des moissons (3), 40 g. de fleurs pour un litre d'eau bouillante à laisser infuser 10 minutes. Cette dernière solution vous reviendra bien moins cher tout en étant aussi efficace.

MEFIEZ-VOUS

Les produits pour dormir, calmer ou exciter (somnifères, hypnotiques, calmants, euphorisants) sont tous dangereux.

(1) Vous trouverez à ce sujet des conseils pratiques dans les prochains chapitres.
(2) Des exercices de relaxation oculaire vous sont indiqués plus loin.
(3) Se les procurer chez un herboriste.

On ne doit y avoir recours que sous contrôle médical et d'une manière passagère pour retrouver les fonctions normales de notre organisme. Les alcools, surtout les digestifs sont nocifs pour le corps comme pour l'esprit. L. BINET a démontré que lorsque l'on met de la nicotine dans l'eau d'un aquarium les poissons perdaient la mémoire. Il ne s'agit pas pour nous de vous dire : ne fumez plus, ne buvez plus etc... mais plutôt de vous mettre en garde contre des produits pouvant gêner le bon fonctionnement de l'organisme en général et de la mémoire en particulier.

LES POTIONS MAGIQUES

Pour passer un examen, certains candidats ont recours à des médicaments qui leur ont été indiqués par un ami ou une connaissance.

Méfiez-vous comme de la peste de ces potions magiques

Il se peut que certaines personnes, sur avis d'un médecin qui les connaissait bien (et nous insistons sur ce dernier point), aient effectivement eu besoin d'absorber un médicament pour passer un examen. D'ailleurs tous les médecins vous le diront, il faut s'y

prendre au moins un mois à l'avance afin d'établir la dose exacte qui convient à chacun. Un calmant, pris à la dose de 1/2 comprimé peut provoquer simplement un état de détente et de calme chez une personne. Le même calmant pris exactement à la même dose peut provoquer chez une autre personne, un état de somnolence tel, qu'elle se trouve totalement incapable de faire quoi que ce soit.

En conclusion, sauf sur avis médical, ne prenez jamais rien dans de domaine.

Cela peut :

- ou bien ne rien vous faire si la dose n'est pas appropriée à vos habitudes et à votre organisme ;
- ou bien provoquer ce que vous souhaitez mais avec tant d'excès que cela sera pour vous une véritable catastrophe.

Utilisez plutôt des moyens naturels et beaucoup plus efficaces tels que : la relaxation dirigée (4) et la dynamique mentale (4) qui ont été spécialement mis au point pour le jour de l'examen.

(4) voir ce chapitre.

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MEME
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
ELLE EST DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT
EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE II

AIDEZ VOTRE MEMOIRE

- POUR UNE BONNE MEMOIRE, SOYEZ EN FORME
- RESPECTEZ LE BESOIN DE SOMMEIL DE VOTRE ORGANISME
- PRENEZ SOIN DE VOS YEUX
- EVITEZ LES EXCITANTS ET LES CALMANTS
- MODEREZ LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE TABAC
- MEFIEZ-VOUS DES "POTIONS MAGIQUES" POUR PASSER VOTRE EXAMEN
- SAUF SUR PRESCRIPTION MEDICALE, EVITEZ LE RECOURS A DES MEDICAMENTS.

CHAPITRE III

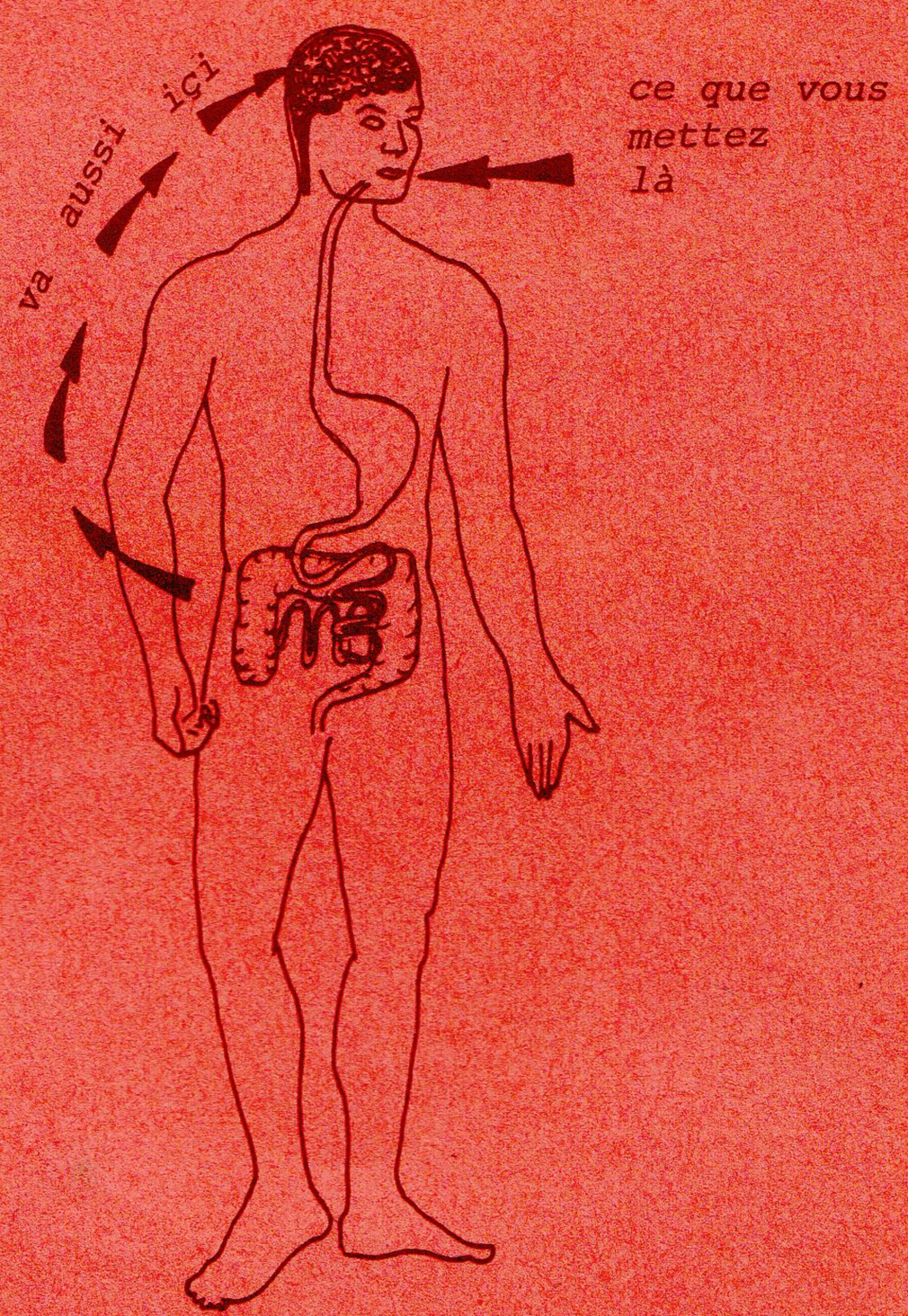
CE QU'IL FAUT MANGER POUR MIEUX RETENIR

METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE COTE

Lorsque l'on veut atteindre un objectif, en l'occurence réussir un examen, il faut, comme l'on dit, "mettre toutes les chances de son côté". Ce chapitre sur l'alimentation n'a pas d'autre but. Une alimentation équilibrée et se référant aux conseils que nous vous donnons,pourra constituer une aide supplémentaire non négligeable.

Surtout si l'on songe que tout travail intellectuel n'est que le résultat d'une énergie calorifique transformée en énergie électrique. Et c'est de la nutrition seule que dépend la somme d'énergie.

Il faut également savoir que les cellules de notre corps sont en continuel renouvellement (à l'exception des cellules nerveuses qui ne se renouvellent jamais, aussi faut-il les entretenir avec soin), la substance des cellules neuves ne peut venir d'une autre source que de notre alimentation.



DES ELEMENTS INDISPENSABLES : CALCIUM ET PHOSPHORE

Le cerveau consomme beaucoup de calcium et de phosphore.
Il est nécessaire, surtout pour ceux qui doivent étudier, que la ration alimentaire soit suffisamment riche en calcium et en phosphore. Un déficit en calcium ou en phosphore est la cause de crampes, d'angoisse, de nervosité et d'insomnies. L'apport de ces deux éléments doit être équilibré. Le rapport calcium/phosphore doit, chez l'adulte, être voisin de 1, c'est-à-dire autant de calcium que de phosphore.

OU EN TROUVER ?

Lait et fromage

Le rapport calcium/phosphore est approximativement égal à 1 dans le lait et ses dérivés. Lait et fromage sont donc des aliments de choix pour le travailleur intellectuel.

Pour les personnes qui digèrent mal le lait à l'état liquide, on peut le consommer en poudre additionnée à d'autres aliments. C'est d'ailleurs sous cette forme (en poudre) qu'il offre la plus haute teneur en calcium et en phosphore.

Il faut de préférence rechercher les fromages à faible pourcentage de matières grasses ainsi que les fromages à pâte dure (gruyère, cantal) plutôt que les fromages à pâte molle (camembert, brie).

L'oeuf

L'oeuf est également un excellent aliment, le jaune en particulier. Il constitue un très bon aliment-médicament en cas de fatigue ou de surmenage intellectuel.

Germe de blé

Le germe de blé tout comme l'oeuf est un aliment cérébral important. En plus des vitamines qu'il apporte, il renferme de la phytine qui est un produit phosphoré organique riche en phosphore et en magnésium. Son action est bienfaisante dans les cas de surmenage intellectuel ou de perte de mémoire. Sa seule contre-indication est l'hypertension artérielle. Les adultes peuvent en prendre 2 à 3 cuillérées à dessert par jour (il est plus facile de le consommer sous forme de paillettes).

Noix, noisettes, amandes

Les noix, noisettes et amandes renferment une forte proportion de calcium et de phosphore. Ces fruits étant relativement peu digestes, il est recommandé de bien les mastiquer. Ils peuvent être contre-indiqués pour certaines personnes souffrant du foie ou atteintes d'ulcères, ainsi que pour les personnes sensibles aux aphtes.

Poisson

Le poisson, surtout de mer, contient une forte proportion de phosphore. C'est un aliment idéal pour le travail intellectuel et tout particulièrement pour les troubles de la mémoire. Le poisson apporte également une quantité intéressante de calcium. On absorbe autant de calcium avec 100 grs de poisson qu'avec 500 grs de viande de boeuf.

Viande

En ce qui concerne la viande, on préfèrera la viande de boeuf et les abats, foie, ris de veau, cervelles, rognons. C'est une erreur très commune de penser qu'il faut manger beaucoup de viande.

Magnésium

Il faut aussi noter le rôle important du magnésium. Le besoin en magnésium d'un individu est en moyenne de 0,60 g par jour. Rappelons que le Pr RICHET a déploré son absence dans le régime du Parisien moyen. Pourtant, ce magnésium assure la vitalité du cerveau. On en trouve notamment dans le pain complet, le germe de blé et le sel marin non raffiné, le chocolat, les légumes verts, les dattes, abricots, miel, oranges, poires, pêches, carottes, betteraves et haricots verts.
Se trouve également dans : figues sèches, fruits secs, céréales, épinards, choux, poireaux, laitues, haricots nouveaux, céleris, oignons, raisins, fraises, prunes, framboises, beurre.

ATTENTION A CERTAINS ALIMENTS

Certains aliments non seulement n'apportent pas de calcium à l'organisme mais en enlèvent. Sans pour autant supprimer totalement ces aliments de nos menus, il est recommandé de ne pas en consommer avec excès. Ce sont surtout les viandes grasses, les graisses, sucres, fruits acides et certains légumes comme le cresson, l'aubergine, l'oseille ; les boissons acides et la limonade. Les menus excessivement végétariens et notamment ceux qui renferment un excès de pommes de terre réduisent l'absorption du calcium au niveau de l'intestin.

LES VITAMINES DE LA MEMOIRE

Il faut veiller à un apport correct des vitamines telles que les vitamines B, D, PP.

Des expériences ont montré que l'absence de vitamines B peut provoquer une forte tension nerveuse ainsi que des spasmes musculaires. L'absence de vitamines D prédispose à la carie dentaire et peut provoquer des troubles d'assimilation du calcium et du phosphore. L'absence de vitamines PP provoque une maladie que l'on appelle la pélagre et qui se manifeste et s'annonce par la tristesse, la perte de mémoire, l'insomnie et des troubles du caractère.

On trouve *la vitamine B* dans le germe de blé, la levure de bière, les noix, les noisettes, le yaourt, l'oeuf et le riz complet pour la vitamine B 12 qui est anti-anémique.

On trouve plus particulièrement *la vitamine D* dans les poissons de mer, le cacao et surtout dans les huiles de foie de poisson (1) (thon, flétan, morue) et également dans l'huile d'olive.

On trouve *la vitamine PP* dans la levure de bière, la farine de blé entière, le foie, la carotte, la pomme de terre et le poisson.

(1) On trouve de l'huile de foie de poisson en gélules (sans goût).

LES AUTRES VITAMINES NE SONT PAS A NEGLIGER

La vitamine A contribue au maintien de la bonne acuité visuelle.
On en trouve dans les légumes verts, la carotte, le jaune d'oeuf, les fruits, le foie et en quantité considérable dans les huiles de foie de poissons.

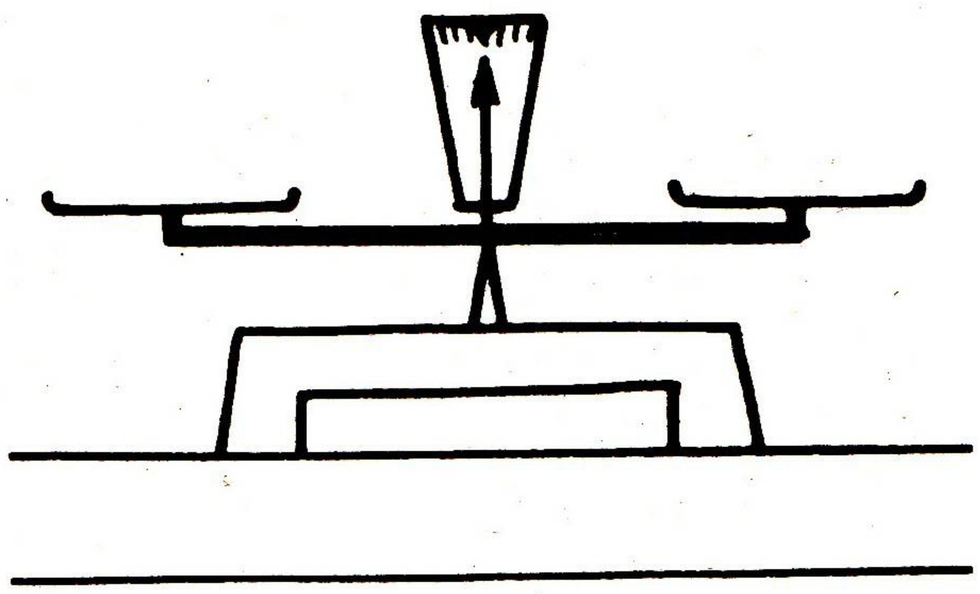
La vitamine C constitue un puissant tonique général et est préventive de tous les états de fatigue et de surmenage.
On en trouve notamment dans l'orange, le citron, la mandarine, le poivron et toutes les salades vertes.

La levure de bière est un aliment exceptionnel. Elle contient 50 % de protéines, 14 sels minéraux, 17 vitamines et notamment une forte proportion de vitamine B. Elle renferme également tous les acides aminés indispensables à la vie. La levure de bière constitue un excellent aliment cérébral. On pourra en consommer à chaque repas mélangée à la salade, à un légume ou encore dans un potage à la dose d'une cuillérée à café ou deux pour les adultes.

Il est particulièrement recommandé de se procurer la levure de bière dans les maisons de produits naturels ou de régime. La levure de bière traitée perd environ 70 % de ses vitamines.

RESPECTEZ UN EQUILIBRE

Une alimentation même si elle doit contribuer à atteindre votre objectif, n'en doit pas moins demeurer une alimentation équilibrée. C'est-à-dire que vous devrez éviter les excès. Il serait dommageable pour votre santé de consommer un kilo de chocolat par jour sous prétexte que ce dernier contient de la théobromine qui est un tonique du système nerveux et du coeur.



Orientez votre alimentation dans le sens qui vous intéresse,plutôt que de suivre un régime strict. Si vous êtes actuellement obligé de suivre un régime alimentaire ou que certains aliments que nous vous conseillons vous sont interdits, respectez votre régime ou prenez conseil auprès de votre médecin.

LISTE DES ALIMENTS CONSEILLES :

Symboles :

xxx : particulièrement recommandé
xx : très bon
x : bon.

---

xxx - Lait
xxx - Fromage blanc
xxx - Yaourt
xxx - Fromage à pâte dure (gruyère, cantal, hollande, etc...)
xxx - Oeufs
xxx - Germe de blé
xxx - Levure de bière
xxx - Persil
xxx - Poisson de mer
xxx - Huiles de foie de poissons (thon, flétan, morue)
xxx - Carottes
xx - Fromage à pâte molle (camembert, brie, etc...)
xx - Farine de blé entière
xx - Noix, noisettes, amandes
xx - Pain complet
xx - Chocolat, cacao
xx - Légumes verts
x - Sel marin non raffiné
x - Viande de boeuf, abats, foie, ris de veau, cervelles, rognons
x - Pommes de terre.

Veillez toujours à la fraîcheur des produits que vous utilisez.

REPARTITION DANS LA SEMAINE

Notre rôle n'est pas de vous proposer ces "menus types" souvent difficiles à suivre, mais plutôt de vous conseiller une répartition des principaux aliments.

Dans une semaine, il y a habituellement 14 repas principaux (7 pour le midi et 7 pour le soir).

Sur ces 14 repas, il faut essayer de respecter les proportions suivantes :

4 fois des oeufs (de préférence ne provenant pas d'élevage intensif)
4 fois du poisson frais (de mer)
4 fois de la viande (de préférence rouge)
2 fois du foie (le foie de veau bien que plus cher n'apporte rien de plus que les autres).

14

EXEMPLE DE MENUS :

Matin :

de préférence, prenez un petit déjeuner à l'anglaise (oeuf, bacon)

- 1 cuillère à café de germe de blé ou de levure de bière, celle-ci peut être mélangée à un yaourt ou fromage blanc.
- si vous mangez du pain, choisissez du pain complet.
- si vous avez des difficultés à absorber des aliments solides, prenez un bol de lait ou chocolat ou cacao.

Midi :

- crudités (de préférence à la charcuterie)
- 2 oeufs
  ou 100 à 150 grs de viande de boeuf
  ou de foie
  ou de poisson
- légumes verts
  ou salade (sans trop de vinaigre)
- fromage
- 1 cuillère à café de germe de blé ou de levure de bière éventuellement mélangée aux légumes ou à la salade.
- quelques noix, noisettes ou amandes (bien machées).

Soir :

- Vous pouvez adopter le même type de menu que le midi plus léger (en supprimant le hors d'oeuvre par exemple) et en évitant les noix, noisettes et amandes qui sont lourdes à digérer.

<u>Des légumes verts et du fromage tous les jours</u>

Cette répartition, sans être stricte, doit quand même vous amener à une prédominance de consommation d'oeufs et de poisson de mer.

N'oublions pas que tout ce chapitre n'a qu'un objectif dans le temps : favoriser au maximum l'augmentation des facultés intellectuelles et surtout de la mémoire pour votre réussite.

Dans les 2-3 jours qui précèdent l'examen et la veille ,vous pouvez augmenter votre consommation d'oeufs (frais) jusqu'à 3 par jour, mais en évitant le blanc dont l'excès produirait des toxines dans l'intestin (1 blanc pour 3 jaunes par exemple).

Vous pouvez également dans cette courte période privilégiée, consommer le germe de blé et la levure de bière (jusqu'à 2 cuillères à soupe par jour). (1)

Encore un conseil : évitez un travail intellectuel important pendant la digestion. Toutes les expériences faites en ce domaine le démontrent : nous apprenons moins bien et moins vite après un repas.

(1) Vous trouverez un menu type pour la veille de l'examen au dernier chapitre.

FAITES VOUS AIDER PAR LES PLANTES

- Quelques recettes à base de plantes pour combattre l'asthénie (faiblesse, perte de vitalité physique ou intellectuelle), le surmenage, favoriser la mémoire ou le sommeil.

ASTHENIE :

Infusion de berce, 25 g de feuilles séchées pour 1/2 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes et filtrer ; en prendre 2 tasses par jour.

ou : Infusion de sariette vivace, 15 g de plantes séchées pour 1/2 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer ; en prendre 2 tasses par jour.

Les gelées riches en vitamines C :

Gelée de fruits d'argousier
en prendre 3 cuillères à soupe par jour

ou : Gelée de fruits d'églantier
ou : " " " d'épine vinette
en prendre 3 cuillères à soupe par jour.

Usage externe

Bains (1) fortifiants à prendre le matin avec l'une des plantes suivantes : marjolaine, romarin, sariette vivace, sauge.

SOMMEIL (POUR LE FACILITER) :

Usage interne :

Prendre au coucher une infusion d'aspérule odorante, 15 g de sommités fleuries pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et en prendre 1 tasse au coucher.

ou : Infusion d'aubépines, 15 g de fleurs pour 1/2 litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes, filtrer, une tasse au coucher.

ou : prendre 1 petit verre, le soir au coucher, de sirop de guimauve que l'on obtient en faisant macérer 24 heures dans 1 litre d'eau froide 100 g de racines coupées, passer puis faire bouillir doucement avec 1 kg de sucre, ajouter quelques gouttes de fleur d'oranger pour parfumer et mettre en bouteille.

Usage externe :

Bain (1) chaud à prendre avant le coucher, dans lequel on aura versé une infusion concentrée d'une des plantes suivantes :

aspérule odorante, aubépine, ballote, coquelicot, houblon, jasmin blanc, tilleul.

MEMOIRE :

Prendre 3 tasses par jour, 10 jours par mois pendant 3 mois de :

Infusion de mélisse, 15 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer.

ou :

Infusion de romarin, 15 g de sommités fleuries pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer.

Ne pas préparer les infusions trop longtemps à l'avance, au maximum 2 jours à condition qu'elles soient conservées dans un bocal hermétique et non métallique.

1 cuillère à soupe = environ 5 grammes.

(1) Bains :

Il se prennent généralement chauds, c'est-à-dire à 32° C et au-delà. Très chauds, ils fatiguent et ne doivent pas dépasser 20 minutes.
Il faut entre 300 et 500 g de plantes pour un adulte.

Un bain se prépare en 2 temps :

il faut tout d'abord préparer une infusion avec la plante dans 3 à 4 litres d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer et verser ensuite dans le bain au moment de son emploi.

Respectez ces indications, un abus est toujours nuisible, même avec des plantes.

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.
REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MEME UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

N'OUBLIEZ PAS QUE CETTE METHODE A ETE ELABOREE POUR VOUS ASSURER LE SUCCES.
QU'ELLE EST DEPOUILLEE DE TOUTE THEORIE INUTILE.
AUSSI, SUIVEZ ATTENTIVEMENT LES CONSEILS ET PRINCIPES QU'ELLE CONTIENT EN RESPECTANT SA PROGRESSIVITE.

POUR CELA REVOYEZ L'EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL A LA PAGE 7.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE III

CE QU'IL FAUT MANGER POUR MIEUX RETENIR

- POUR FAVORISER VOTRE APPRENTISSAGE, SUIVEZ NOS CONSEILS D'ALIMENTATION
  CETTE DERNIERE APPORTERA AU CERVEAU LES ELEMENTS DONT IL AURA LE PLUS BESOIN POUR CE TRAVAIL

- LES PLUS IMPORTANTS : CALCIUM ET PHOSPHORE

- REPARTISSEZ DANS UNE SEMAINE LES ALIMENTS CONSEILLES

- RESPECTEZ UN EQUILIBRE

- EVITEZ LES EXCES OU LES ABUS

- FAITES VOUS AIDER PAR LES PLANTES.

- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;
  APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS
  JUSQU'A PRESENT ?

- REVISEZ LES DEUX PREMIERS CHAPITRES

"LA PLUPART D'ENTRE VOUS NE FERONT PAS CE QUE JE LEUR DEMANDE DE FAIRE".

SI VOUS ECHOUEZ, VOUS TROUVEREZ SANS DOUTE DANS CETTE CONSTATATION LA RAISON DE VOTRE ECHEC.

CHAPITRE IV

COMMENT AUGMENTER L'EFFICACITÉ DE VOS COURS

L'efficacité de vos cours dépendra essentiellement de 2 facteurs :

1/ votre capacité de concentration

2/ votre motivation pour le cours.

1/ VOTRE CAPACITE DE CONCENTRATION

Vous devez pouvoir vous concentrer sur ce que vous voulez au moment où vous le voulez et pendant le temps nécessaire.

Vous n'y parviendrez qu'en entrainant cette faculté.

C'est pourquoi, nous vous recommandons de suivre l'entrainement élaboré par le Dr VITTOZ indiqué dans les pages suivantes.

- REGARDEZ AU LIEU DE VOIR

N'ayez pas une attitude passive.

Si votre professeur se sert d'un tableau pour appuyer son cours, ou rendre plus claires ses explications, soyez-y attentif.

Ces schémas, dessins, graphiques ou notes constituent d'excellents "crochets" pour la mémoire. En effet, l'image se mémorise mieux que les mots. Les concepts se rapportant à cette image se mémoriseront également plus facilement car ils auront un support, "un crochet" (cette notion sera développée dans le chapitre mémoire).

- Recopiez-les, prenez les en notes avec quelques explications succinctes à côté.
- Regardez avec intérêt chacun de ces schémas ou graphiques.
- Découvrez-le dans son ensemble.
- A quelle situation se rapporte-t-il ?
- Découvrez-le ensuite dans ses détails.

- Ecoutez au lieu d'entendre.

Il est évident que si vous respectez les conseils décrits plus haut sans écouter attentivement les explications, cela ne servira pas à grand chose. C'est pour cette raison que nous vous suggérons de ne prendre que des notes succinctes afin de ne pas vous distraire trop longtemps des explications que le professeur peut donner pendant que vous écrivez.

Si vous n'avez pas compris, ne vous dites pas : "Je verrai cela plus tard".

Vous ne pouvez pas espérer maintenir longtemps votre attention sur quelque chose que vous ne comprenez pas.

Si vous le pouvez, n'hésitez pas à demander tout de suite des explications à votre professeur.

Si cela est difficile (cas d'un amphi avec 300 étudiants), vous pouvez demander des explications après le cours mais dans ce cas, vous devez prendre note de ce qui ne vous parait pas clair. Simplement, peut-être, en marquant un ? en face d'un mot-clé indiquant le concept obscur (1).

Quand votre professeur pose une question, essayez d'y répondre. Cela rendra votre participation plus active augmentant ainsi votre intérêt, donc votre attention.

NE VOUS LAISSEZ PAS DISTRAIRE

Evitez les bavardages inutiles. Si vous êtes assis à côté d'un bavard ne vous laissez pas distraire. Si vous échouez à votre examen ce n'est pas votre voisin qui le repassera à votre place.

Ne distrayez pas vous-même les autres.

2/ VOTRE MOTIVATION POUR LE COURS

Il est extrêmement difficile de maintenir longtemps notre attention sur un sujet qui ne nous intéresse pas.

(1) Nous verrons plus loin, comment prendre efficacement des notes.

Aussi, il est sage de commencer par s'interroger sur les raisons de ce désintérêt.

Inscrivez ici la ou les matières (s'il y en a) qui vous préoccupent et auxquelles vous avez du mal à vous intéresser :

[

Ne continuez pas votre lecture en disant je le ferai plus tard.

Vous allez maintenant consacrer 10 minutes à chacune d'elle.

Installez-vous confortablement, détendez-vous.

Prenez la 1ère inscrite et réfléchissez à cette matière pendant 5 minutes en fermant les yeux.

- Qu'est-ce qu'elle évoque pour vous ?

Remontez dans le temps le plus loin possible.

Essayez de chercher des souvenirs relatifs à cette matière (mêmes anciens).

Vous aurez peut-être quelques difficultés au début. Accrochez-vous à des bribes de souvenir et servez-vous en comme fil conducteur pour retrouver d'autres souvenirs sur cette matière.

Inscrivez ci-dessous ce qui vous est venu à l'esprit pendant ces 5 minutes :

(à propos de vos classes, professeurs, copains, punitions, récompenses, écoles, devoirs, parents, frères, soeurs etc...)

Réfléchissez encore quelques instants sur ce que vous venez d'écrire.

- A quand remonte votre désintérêt pour cette matière ?
- Vous êtes vous souvenu d'un fait particulier, si oui qu'évoque-t-il ?
- Cette prise de conscience a-t-elle déclenché une réflexion, une solution, si oui écrivez-la ci-après :

Si au cours de cette rétrospective vous avez ressenti une certaine forme d'angoisse, de mal à l'aise ou d'agressivité, il serait souhaitable que vous appliquiez les techniques de la désensibilisation (1).

Ces dernières vous aideront à rompre avec une attitude négative ancienne et involontaire vis-à-vis de cette matière.

Refaites cet exercice pour chacune des matières inscrites sur votre liste en écrivant à chaque fois ce qui vous est venu à l'esprit.

Choississez la matière qui vous préoccupe le plus.

- Pour effacer votre désintérêt et augmenter votre motivation pour cette matière, vous pourrez avoir recours aux techniques de la Dynamique Mentale (1).

Ces dernières vous aideront à créer votre propre motivation pour cette matière en faisant naître des liens psychologiques favorables et une attitude positive durable.

(1) Voir ce chapitre.

Attention, ces pages sont importantes. Avez-vous bien fait le travail qui vous est demandé avant de passer à la suite ?

Supposons que vous rendiez visite à un ami dans une ville que vous ne connaissez pas, et que vous alliez faire une promenade dans cette ville avec votre ami. Vous parcourez quelques kilomètres à pieds, mais absorbé par votre conversation, vous marchez en aveugle et ne notez aucune des caractéristiques de votre parcours. Il est évident que vous ne pourrez retrouver seul votre chemin n'ayant prêté aucune attention à ce dernier. Votre attention était diffuse, vous étiez ailleurs. Or, pour avoir un souvenir précis, il faut que les informations soient gravées dans votre mémoire de façon nette et précise.

Nous entendons très souvent des gens se plaindre de leur mauvaise mémoire. Ils n'arrivent pas à retenir ce qu'ils apprennent ; ils oublient leurs rendez-vous, le nom des gens qu'ils rencontrent, etc...

En réalité, ce n'est pas leur mémoire qui est mauvaise, c'est leur attention.

LA CLE D'UNE BONNE MEMOIRE : L'ATTENTION

Si vous retenez mal c'est bien souvent parce que vous n'avez pas été assez attentif au moment où vous avez lu, vu, entendu, étudié ce que vous vouliez vous rappeler. Il est donc indispensable, si vous avez tendance à être distrait, de remédier au plus tôt à ce défaut.

Etre attentif, impose une participation active de votre part.

Contrairement à ce que l'on pense, faire attention ce n'est pas se mettre en tension. Inutile d'augmenter votre tension nerveuse, de vous crisper ou de plisser votre front pour être attentif.
Au contraire, les personnes qui savent se détendre physiquement et intellectuellement ont une meilleure faculté d'attention.

C'est pourquoi dans un autre chapitre, nous vous conseillons d'apprendre à vous relaxer (1) à l'aide d'une méthode indiquée.

SI VOUS N'ARRIVEZ PAS A VOUS CONCENTRER :
UTILISEZ LA METHODE DU DR VITTOZ

Elle a été conçue et mise au point pour entraîner progressivement l'esprit à se concentrer. Les exercices qui la composent concourront grandement à améliorer votre mémoire dans tous les domaines.

Voici une série de petits exercices très simples à pratiquer régulièrement par ceux qui ont des difficultés d'attention.

Faites les si possible plusieurs fois par jour (cela ne demande que très peu de temps) et vous constaterez rapidement une nette amélioration dans ce domaine

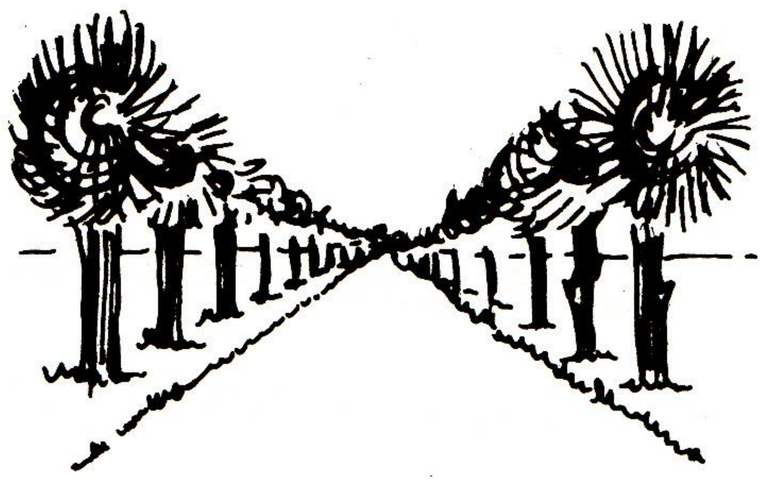
Nous vous conseillons de pratiquer par série d'exercices en commençant par la 1ère série. Chaque série doit être pratiquée pendant 3 ou 4 jours à raison de 2 à 3 fois par jour.

(1) Se relaxer est employé ici dans le sens de pratiquer la relaxation. La relaxation est une méthode tendant à faire disparaître la tension nerveuse et physique.

Ne passez à la série suivante qu'après avoir parfaitement réussi la série précédente. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez pratiquer une série plus longtemps qu'une autre.

1ERE SERIE

Exercice N°1



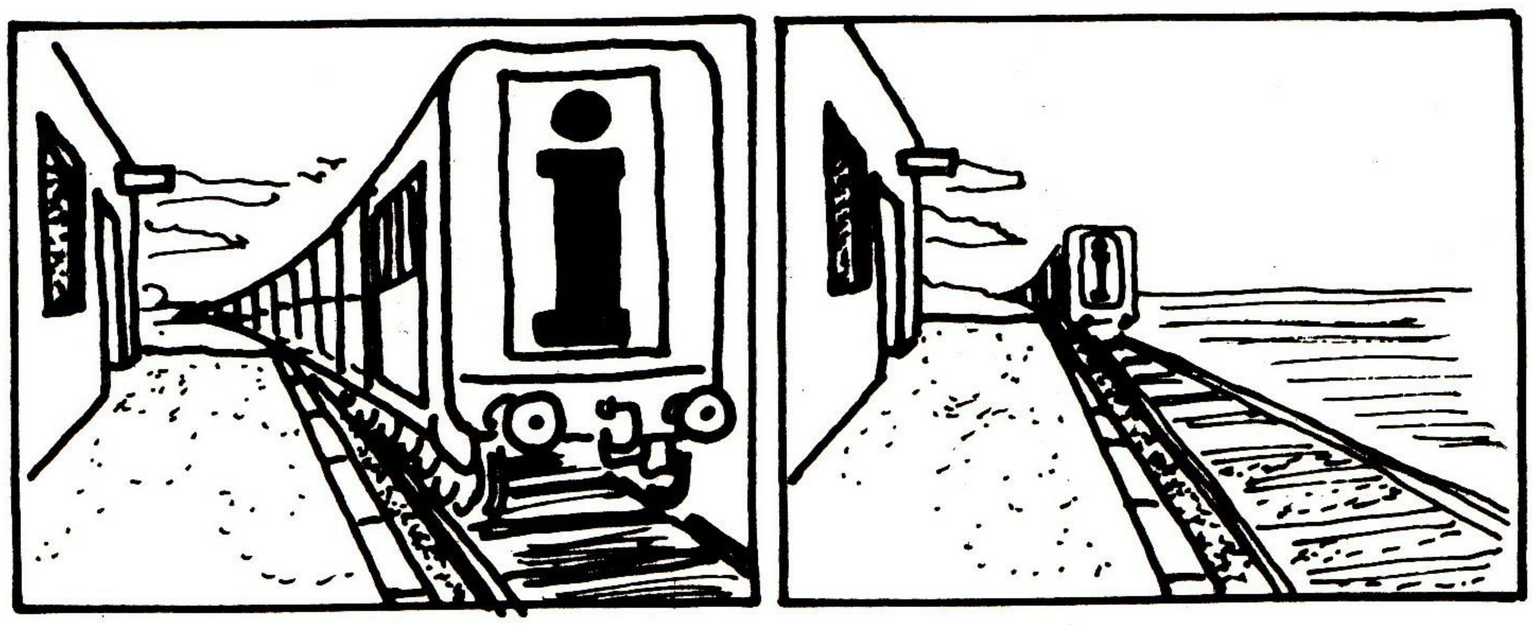
Les yeux fermés, imaginez une double rangée d'arbres de chaque côté d'une route. Regardez les arbres les plus proches de vous et suivez du regard ces 2 rangées jusqu'à ce qu'elles semblent se fondre en un seul point à l'infini. Vous pouvez faire le même exercice en imaginant 2 rails ou 2 rangées de poteaux électriques.

Exercice N°2

Les yeux fermés, imaginez un enfant sur une balançoire. Suivez le mouvement de la balançoire qui devient de plus en plus lent jusqu'à l'arrêt complet.

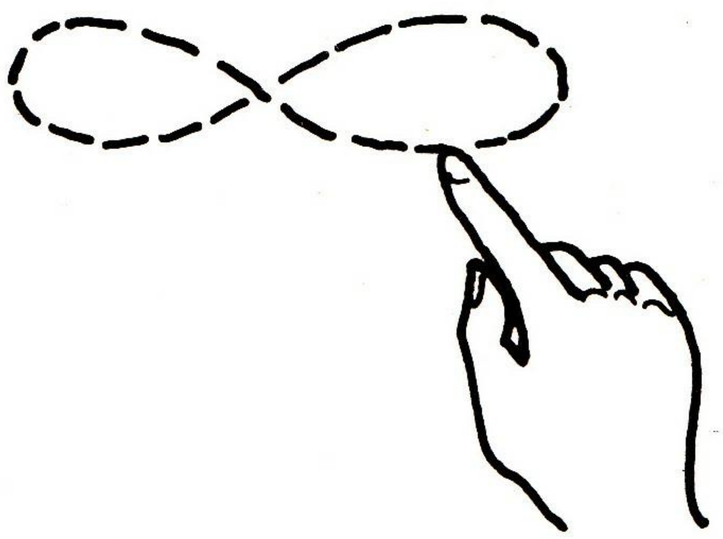
Exercice n°3

Les yeux fermés, imaginez un train à l'arrêt. Sur la plate-forme arrière du dernier wagon il y a un grand panneau blanc sur lequel est écrit un *i*. Le train démarre : le *i* devient de plus en plus petit jusqu'à n'être plus qu'un point qui disparaît à l'horizon.



2ÈME SERIE

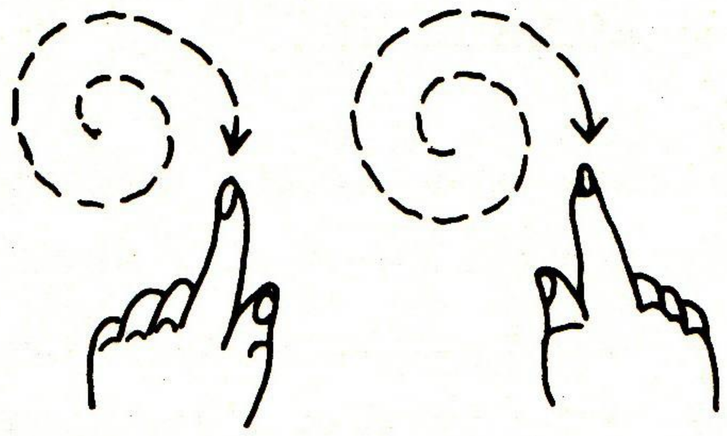
Exercice N°1



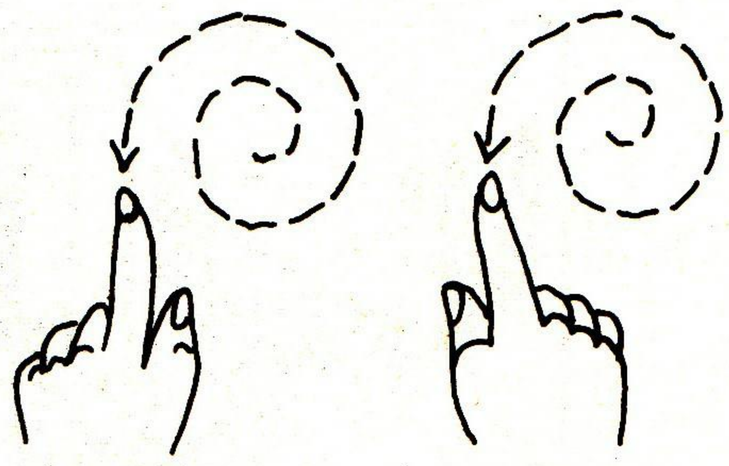
Les yeux ouverts, tracez dans l'espace avec votre main droite le signe de l'infini (∞). Faites ensuite le même geste avec votre main gauche. Refaites la même chose les yeux fermés. Pour finir, toujours les yeux fermés, tracez ce signe mentalement sans bouger les mains.

Exercice N°2

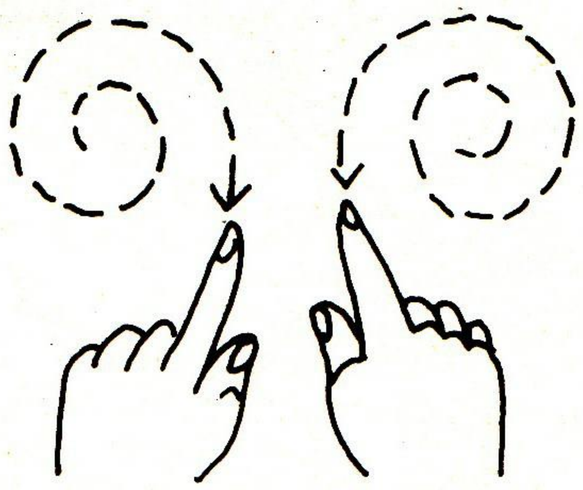
Les yeux ouverts, avec vos deux mains, tracez dans l'espace deux colimaçons. D'abord tous les deux de gauche à droite ;



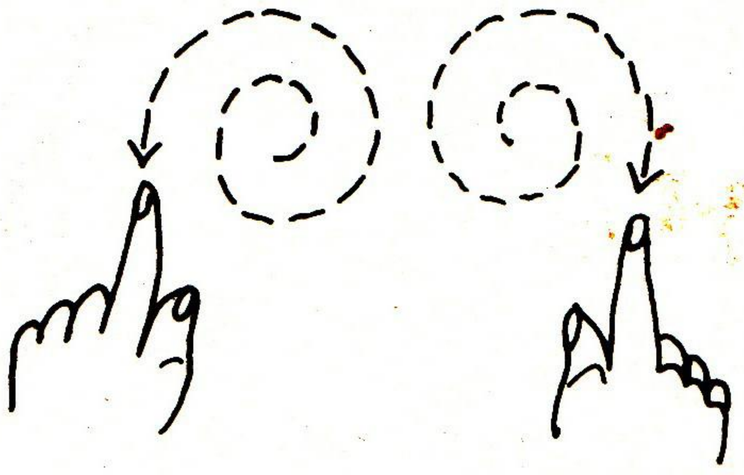
ensuite tous les deux de droite à gauche ;



puis chacun dans un sens (mais toujours en les exécutant en même temps) ;



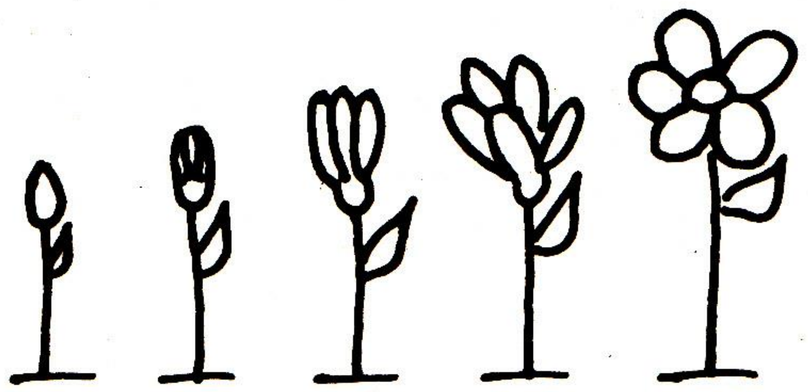
enfin chacun dans le sens inverse.



Recommencez ces mêmes exercices avec les yeux fermés, puis refaites-les mentalement sans vous aider de vos mains.

Exercice N°3

Les yeux fermés, imaginez une fleur en bouton. Vous la voyez s'ouvrir et s'épanouir complètement dans un mouvement lent et régulier.



En même temps, détendez-vous et sentez-vous vous épanouir en même temps que la fleur.

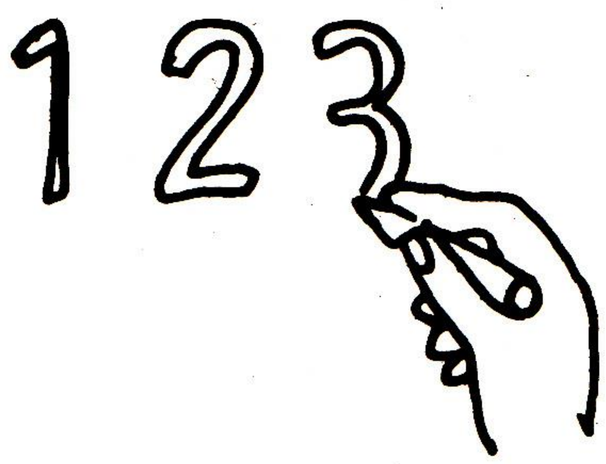
3EME SERIE

Exercice N°1

Posez sur une table quatre ou cinq objets divers. Enlevez les successivement en commençant par le dernier objet posé. Refaites ensuite ce même exercice mais cette fois mentalement. Fermez les yeux, imaginez les objets sur la table. Eliminez les un par un.

Exercice N°2

Les yeux fermés, imaginez-vous écrivant sur un tableau le chiffre 1 puis le chiffre 2 et le chiffre 3.

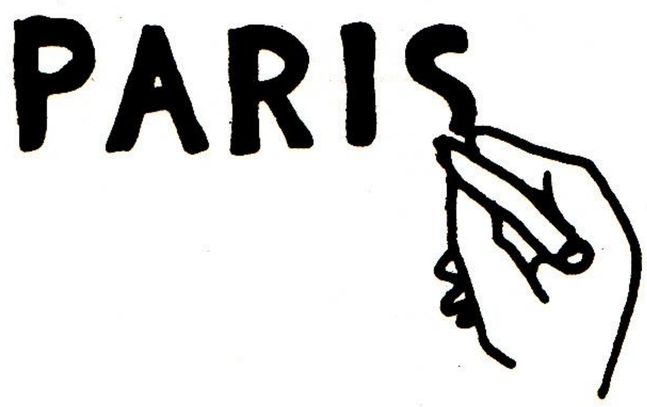


Quand vous les "voyez" bien tous les trois, effacez mentalement le 3, puis le 2 et enfin le 1.

123
12
1

Exercice n°3

Les yeux fermés, imaginez-vous écrivant sur un tableau le mot PARIS.



Quand vous le "voyez" bien, vous effacer le S, le I, le R, le A et le P.

PARIS
PARI
PAR
PA
P

4EME SERIE

Exercice N°1

Détendez-vous, fermez les yeux et imaginez l'air qui vous pénètre quand vous respirez. Concentrez-vous sur le chemin que parcourt l'air dans votre gorge, vos poumons à chaque inspiration et expiration.
Faites cet exercice pendant une dizaine de respirations.

Exercice N°2

Détendez-vous, fermez les yeux et respirez lentement.
Comptez 1 à la 1ère inspiration, 2 à la 1ère expiration, 3 à la 2ème inspiration, 4 à la 2ème expiration etc... jusqu'à 20.
Concentrez-vous uniquement sur les chiffres.

Exercice N°3

Détendez-vous, fermez les yeux.

Respirez lentement une dizaine de fois, en essayant de ne penser à rien d'autre.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE IV

COMMENT AUGMENTER L'EFFICACITE DE VOS COURS

- AYEZ UNE ATTITUDE ATTENTIVE ET ACTIVE
- NE VOUS LAISSEZ PAS DISTRAIRE
- INTERROGEZ-VOUS SUR VOTRE DESINTERET POUR CERTAINES MATIERES
- AUGMENTEZ VOTRE ATTENTION AVEC LA METHODE DU Dr VITTOZ.

5

CHAPITRE V

COMMENT ÉTUDIER SEUL

LE PLAN DE BASE

Quand vous étudiez seul, c'est-à-dire lorsque vous ne dépendez pas d'un tiers (professeur ou conférencier), vous pouvez organiser votre travail selon le plan que vous désirez.

C'est pourquoi, nous vous conseillons vivement d'appliquer celui qui suit.

En l'utilisant vous vous apercevrez de son efficacité. Ne travaillez pas une seule fois selon ce modèle mais plusieurs afin de vous entraîner. Ce n'est qu'après que vous jugerez de sa valeur.

Il vous évitera d'encombrer inutilement votre mémoire, vous fera gagner un temps précieux tout en ayant une meilleure connaissance du sujet.

Ce plan se décompose en 5 étapes :

1/ Préparation
2/ Recherche globale
3/ Recherche analytique
4/ Révision
5/ Synthèse.

1ERE ETAPE

LA PREPARATION

Avant de commencer un travail quel qu'il soit, il est primordial de s'accorder quelques minutes pour réfléchir et pour répondre à quelques questions qui sont surtout importantes sur un plan psychopédagogique.

A/ Il faut tout d'abord savoir ce que l'on veut et le temps dont on dispose pour l'aquérir.

Et pour cela il faut vous poser les questions suivantes :

1/Quelles connaissances voulez-vous acquérir en faisant ce travail ?

Ne répondez pas à cette question d'une manière générale mais de la façon la plus précise et la plus détaillée possible et par écrit.

Si vous voulez étudier Jules ROMAINS, ne répondez pas, par exemple : je veux connaître Jules ROMAINS, mais faites la liste de ce que vous voulez connaître de lui, même si vous voulez tout connaître.

En effet, vous allez ainsi conditionner votre cerveau à chercher les informations que vous désirez.

Vous lui fixez en fait un objectif. Le cerveau et la mémoire fonctionnent bien plus efficacement quand ils savent de façon précise ce qu'ils doivent chercher et mémoriser.

Nous insistons sur cette étape car cette notion d'objectif est très importante (également dans bien d'autres domaines de la psychologie humaine).

2/De combien de temps disposez-vous pour faire ce travail ?

Avant de répondre, sachez que : plus on dispose de temps, plus on en prend.
Souvent inutilement.

Si vous vous accordez 3 heures pour faire un travail, il est fort probable que vous mettrez effectivement 3 heures.

Si vous vous accordez 4 heures pour le même travail, vous mettrez sûrement 4 heures pour le faire. Ne croyez pas que dans ce dernier cas le travail sera mieux fait (à moins évidemment que le temps imparti soit réellement trop court). Le travail sera souvent mieux exécuté en moins de temps.

Cette notion vous surprend peut-être, nous l'avons pourtant constaté très souvent. Cela relève de la même notion d'objectif et de conditionnement que nous avons vue plus haut. Le cerveau agit dans les limites qu'on lui fixe. Bien sûr, ces dernières ne doivent pas être excessives.

Si vous disposez de peu de temps, vous vous concentrerez plus facilement, vous ne vous laisserez pas distraire, vous irez à l'essentiel et vous trouverez les informations que vous cherchez et tout cela se fera automatiquement. Au lieu de vous demander de combien de temps vous disposez pour faire ce travail, il serait préférable de vous demander en combien de temps vous décidez de faire ce travail.

Au risque de choquer, nous affirmons qu'il est possible de travailler VITE et BIEN.

A condition de respecter un plan clair et précis, de savoir ce que l'on veut obtenir et en combien de temps.

FIXEZ-VOUS des objectifs, vous avancerez à grands pas dans la vie.

B/ Réfléchissez au sujet de votre étude

Révisez mentalement vos connaissances pendant quelques minutes. Faites des efforts pour en trouver le maximum puis écrivez-les. Cela vous permettra de faire le point de ce que vous savez déjà et mobilisera votre esprit pour l'étape suivante.

Vous n'êtes pas obligé de passer à la phase B immédiatement après la phase A. Vous pouvez très bien démarrer la phase B plusieurs jours après avoir répondu aux 2 questions (à condition de l'avoir fait par écrit).

Par contre, dès que vous êtes à la phase B vous devez entamer tout de suite après la 2ème étape.

2EME ETAPE

LA RECHERCHE GLOBALE

A/ Avant tout, il vous faut acquérir une vue d'ensemble.

Ne commencez pas votre lecture à la 1ère page.

La 1ère page d'un livre est comme l'arbre qui cache la forêt.

Quand vous êtes à la 2ème page, vous êtes comme devant le 2ème arbre qui cache tout le reste de la forêt.

Lorsque l'on veut connaître une région, le plus rapide, le plus efficace est de la survoler en avion.

Lisez d'abord : la table des matières,
les titres, sous-titres,
tableaux,
illustrations, photos, dessins.

Faites ceci avec un crayon et n'hésitez pas à faire des marques sur ce qui vous semble important.

B/ Vous allez maintenant effectuer une approche plus précise mais sans approfondir.

Contentez vous de lire l'introduction, la conclusion, le début et la fin de chaques chapitres.

Mettez des marques ou des notes dans la marge.

- Sélectionnez ce qui vous parait intéressant.
- Eliminez le reste (vous y reviendrez éventuellement plus tard).

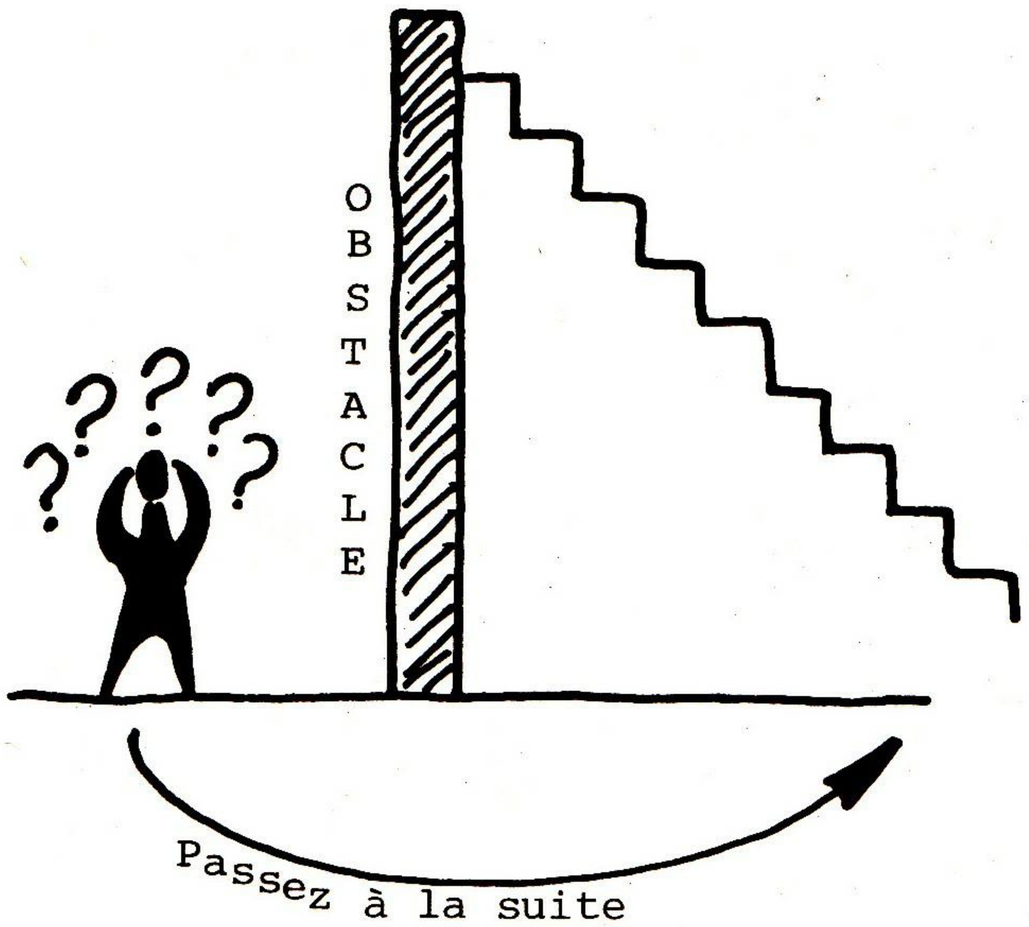
Il est très souvent inutile de tout lire dans un livre.

3EME ETAPE

LA RECHERCHE ANALYTIQUE

A/ Vous ne passez à cette 3ème étape que si votre étude le nécessite.

Il s'agit ici d'approfondir les passages qui vous ont précédemment paru importants ou peu clairs. Si vous rencontrez un passage difficile, abandonnez et passez à la suite. En y revenant plus tard, il vous paraitra plus facile.



B/ Prenez des notes

Non plus maintenant sur le livre mais sur des pages de cahier selon la méthode que vous trouverez dans le prochain paragraphe.

A la fin de chaque chapitre que vous avez lu, il est nécessaire de faire une révision mentale de ce que vous venez de voir. Cette étape est primordiale pour la mémoire. C'est ce que l'on appelle la réactivation des informations.

4EME ETAPE

LA REVISION GENERALE

Une fois le travail terminé, cette 4ème étape doit vous permettre de réactiver dans votre mémoire la totalité de ce que vous venez de lire. Elle vous permet également ... "d'accrocher", de relier entre elles les informations, de donner une cohérence à l'ensemble.

Vous pouvez; à ce moment, revenir sur les passages qui vous ont, tout à l'heure, paru difficiles.

Vous devez également en profiter pour achever ou affiner les notes que vous avez prises.

Cette étape est importante, soignez-là.

A la fin de cette étape, vous devez pouvoir répondre avec exactitude à toutes les questions que vous vous êtes posées à la 1ère étape (quelles connaissances voulez-vous acquérir en faisant ce travail ?).

A ce stade, votre connaissance du sujet ainsi que vos notes doivent être claires. Car c'est à partir de ce moment que vous allez effectuer un véritable travail de mémorisation.

Relisez une dernière fois vos notes.

5EME ETAPE

SYNTHESE

Fermez votre livre, ne regardez pas vos notes ; mieux encore, fermez les yeux et concentrez-vous sur le sujet que vous venez d'étudier.

Faites mentalement un résumé aussi complet que possible.

Consacrez à cette étape le temps nécessaire car elle constitue le moyen de stabiliser dans votre mémoire tout le travail que vous venez d'exécuter.

Si vous éprouvez quelques difficultés ou lacunes, ne regardez pas vos notes, faites un réel effort de mémoire. Ce n'est que si vraiment vous n'y arrivez pas que vous consulterez votre livre ou vos notes.

Ensuite et seulement ensuite faites un résumé par écrit.

Vérifiez si ce dernier est complet et fidèle.

C'est ce résumé que vous pourrez enregistrer si vous désirez utiliser la Relaxopédie (voir chapitre XII).

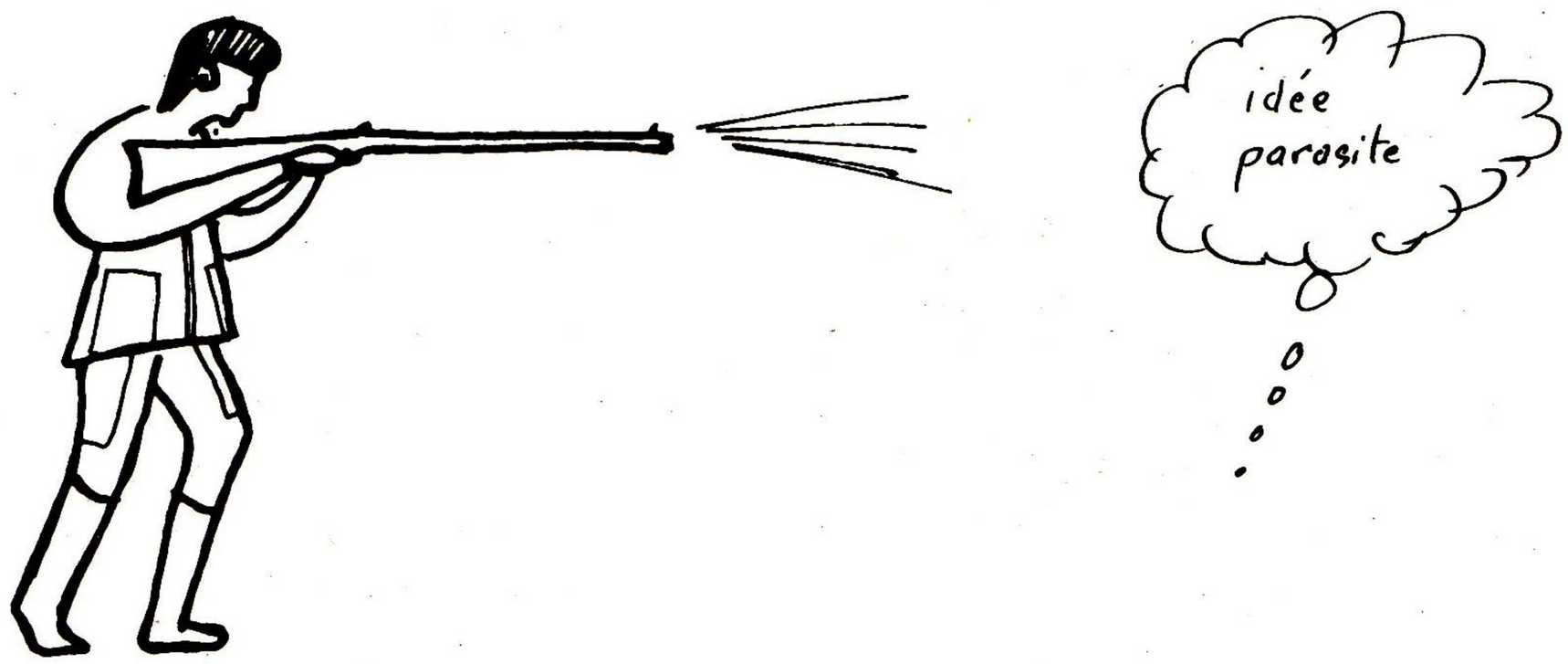
Référencez et classez toujours vos résumés (vous aurez à les exploiter pour une révision générale).

QUAND VOUS ETUDIEZ

Ne vous laissez pas distraire

Soyez tout entier à votre étude ; ne vous laissez distraire sous aucun prétexte. Si vous en avez la possibilité, isolez-vous. Bien évidemment on n'étudie pas et on ne cherche pas à retenir une lecture en regardant la télévision ou en écoutant la radio. Même si certains disent qu'un fond sonore les aide, c'est faux. Ils s'y sont habitués et n'en n'ont plus conscience. Cela ne peut que réduire leur faculté de concentration.

Chassez impitoyablement l'idée parasite



Un bon entrainement consiste à chasser impitoyablement l'idée en question dès son apparition. Pour cela, revenez immédiatement à l'objet de votre étude, même si la pensée parasite est agréable. Vous créerez ainsi une excellente habitude.

Revenez en arrière

Il est préférable de reprendre votre lecture un peu avant le passage où vous vous êtes aperçu de votre distraction. Si par exemple, vous en avez pris conscience au milieu d'un paragraphe, reprenez au début de ce paragraphe.

Il est vraisemblable que l'idée parasite ait commencé à germer quelques lignes avant que vous ne vous en aperceviez. En reprenant votre lecture un peu avant, vous serez certain de n'en avoir rien perdu. Au début vous serez peut être obligé de procéder à ce rappel à l'ordre 20 fois par heure bientôt 15 et très vite 5 fois suffiront, puis ces rappels à l'ordre deviendront ensuite tout à fait accidentels. Vous constaterez,en respectant cette règle,que peu à peu votre esprit vagabondera de moins en moins souvent et ainsi, votre attention augmentera considérablement et votre mémoire s'améliorera.

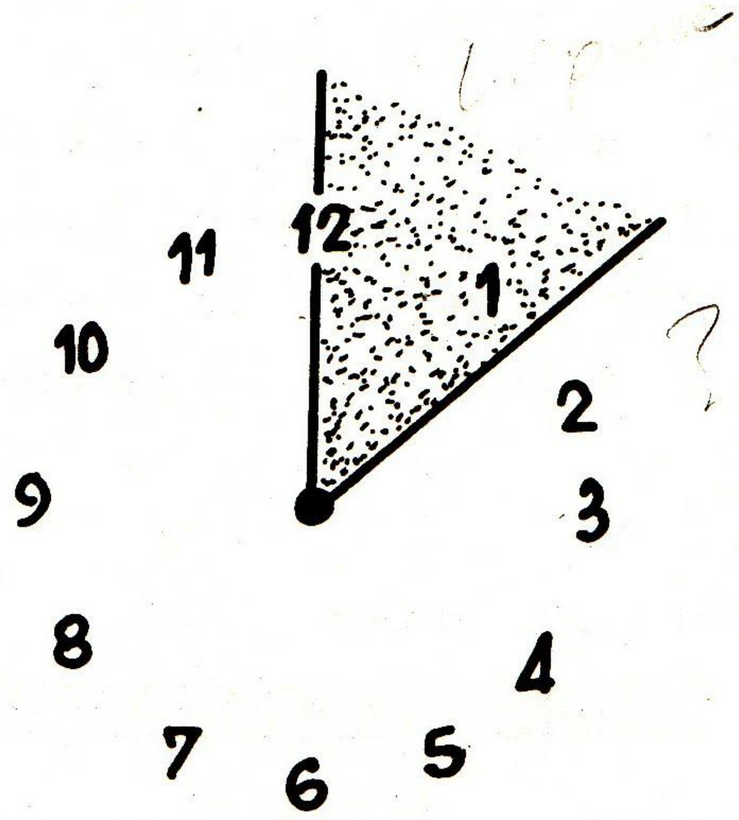
Sachez vous arrêter

La fatigue est une cause d'inattention. Si vous vous sentez fatigué vous n'arriverez pas à vous concentrer suffisamment. Nous vous recommandons de ne pas trop forcer. Ces petits incidents arrivent à tout le monde, même à ceux qui sont habituellement très attentifs. Dans ce cas là, nous vous conseillons de faire les quelques exercices de relaxation qui vous sont indiqués dans un prochain chapitre.

Il faut à tout prix éviter, pardonnez-nous l'expression, de s'abrutir sur un travail. Il est nécessaire de se ménager des temps de repos même s'ils ne durent que 4 ou 5 minutes. Une heure d'étude et quelques minutes de respiration complète (1) ou de relaxation seront des plus bénéfiques à votre mémoire.

(1) : Voir chapitre XV.

En règle générale un travail intellectuel d'une heure et demie représente un maximum qu'il ne faut pas dépasser sans faire de pause.



MAIS LE MIEUX EST DE FAIRE UNE COURTE PAUSE TOUTES LES 45 MINUTES

COMMENT PRENDRE DES NOTES

1/ QUAND VOUS ETUDIEZ SEUL

N'hésitez pas à marquer vos livres, à mettre des annotations en marge, à souligner des passages etc...

Pour cela, voici quelques codes que vous pourrez utiliser afin de vous aider à clarifier et à organiser cette première prise de notes.

Tout d'abord, faites une grande croix dans le coin supérieur de la page sur laquelle vous avez marqué un ou des passages. Ceci tout simplement pour faciliter votre recherche lorsque plus tard vous voudrez retrouver cette information. Dans le même esprit, une 2ème solution consiste à noter sur la 1ère page du livre les N°s des pages annotées.

Marquez d'un trait vertical un passage intéressant, de 2 traits un passage capital. Soulignez les mots importants.

A côté de ces traits verticaux, mettez un repère qui facilitera votre travail par la suite :

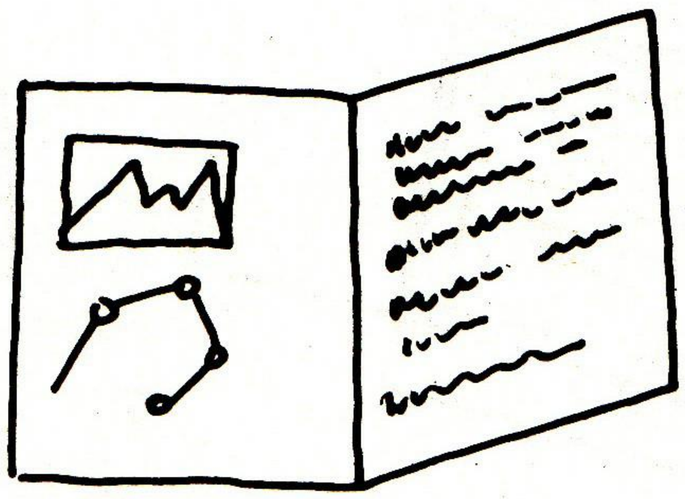
A : pour signaler un argument
B : une information bibliographique
C : une citation
CO : une conclusion
D : une définition
EX : un exemple
F : une idée de fond
? : devant un passage que vous ne comprenez pas
! : " " " qui vous surprend
⊙ : devant une idée centrale
NON: si vous n'êtes pas d'accord.

EX

Commencez à le faire pour l'étude de cette méthode

Vous trouverez vous-même d'autres symboles. Efforcez-vous d'utiliser toujours les mêmes afin qu'ils deviennent automatiques.

Ensuite faites un résumé de ces notes sur un cahier en utilisant les 2 pages.

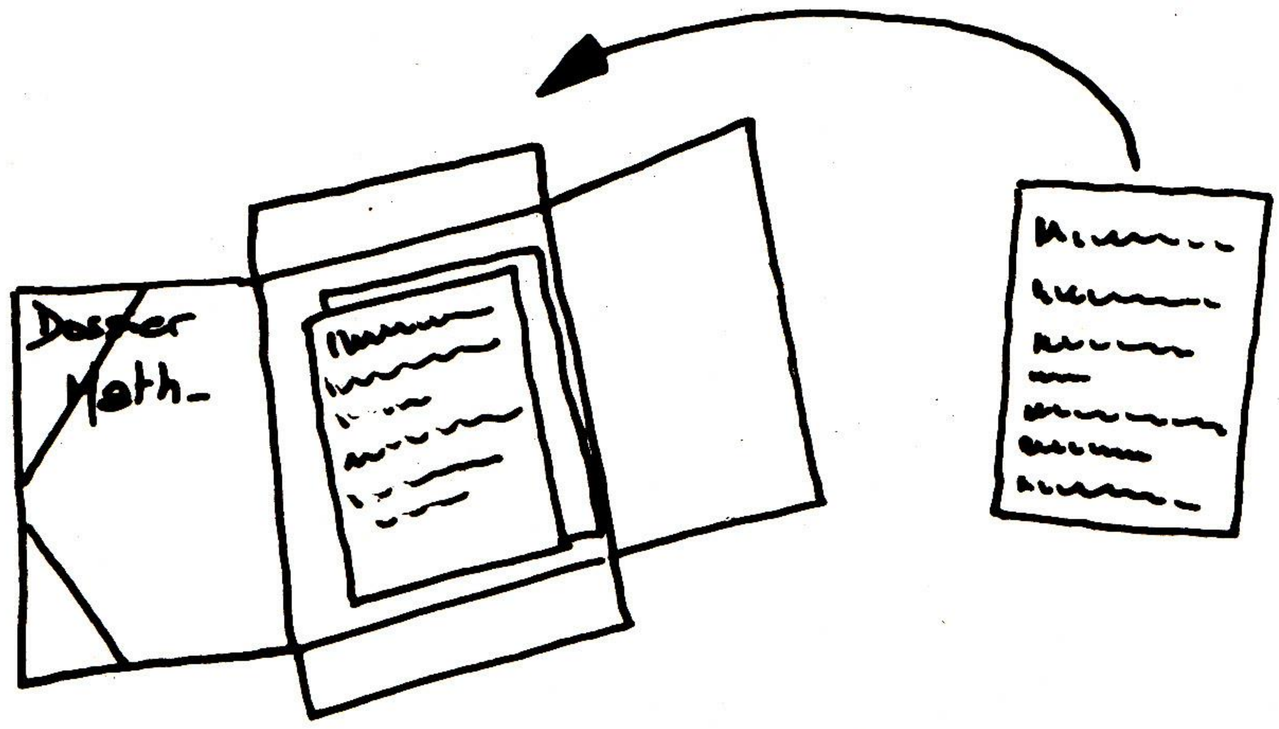


Ce résumé doit être concis, sans mots inutiles.

La page de gauche pour les dessins, schémas, plans,etc... La page de droite pour les explications, le développement.

Organisez vos notes en respectant les titres, s/s titres et AEREZ.

REFERENCEZ ET CLASSEZ VOS NOTES



2/ LA PRISE DE NOTES PENDANT UN COURS

"Il ne faut avoir aucune crainte de prendre des notes ostensiblement devant qui que ce soit". C. DARTOIS.

N'ayez aucune honte à prendre des notes.

Evitez le mot à mot qui vous noie et vous oblige à écrire longtemps et donc à perdre le fil de la pensée de l'orateur.

Prenez toujours le même format de papier et n'écrivez que sur les rectos. Lorsque vous ferez le résumé, cela vous permettra d'avoir une vue globale de vos notes en étalant devant vous toutes vos feuilles. Vous pourrez intercaler une feuille supplémentaire et éventuellement découper sans sacrifier un verso.

Le format 21 x 29,7, offre l'avantage de pouvoir être utilisé dans le sens de la longueur et d'être divisé en 2 parties (la gauche pour les schémas, la droite pour les explications).

Utilisez les symboles vus plus haut.

De plus, habituez-vous à écrire en abrégé. Ceci est indispensable, sinon vous risquez d'être encore en train de noter l'idée de départ pendant que le professeur en est déjà au développement (cela vous est sûrement déjà arrivé).

Voici quelques exemples d'abréviations :

Vous	vs	Différent	≠
Nous	ns	Positif ou Plus	+
Sauf	sf	Négatif ou moins	−
Développement	dvpt	Parallèle	//
C'est-à-dire	c-à-d	Idem, dito	δ
Surface	sfe	Plus petit que	<
Minute	mn	Beaucoup plus petit	≪
Seconde	sec	Plus grand que	>
Nombre	nb	Beaucoup plus grand	≫
Nombreux	nbx	Somme de, total cumul	Σ
Même	m̂		
Quand	qd		
Quelque	qq		
Quelquefois	qqf		
Tout	tt		
Toute	tte		
Tous	ts		
Egal	=		

Plus ou moins, grosso modo ±

Mort, décès †

Accroissement, essor ↗

Déclin ↘

Stabilité →

Danger, attention ⚠

Interdit ⊖

Question, interrogation
Incertitude ?

Centre, concentration ⊙

Port, bateau, maritime ⚓

En règle générale, il suffit pour les mots simples, d'écrire la 1ère et la dernière lettre de ceux-ci ou une lettre significative à la place de la dernière lettre. Pour les mots un peu plus longs on ajoute entre les deux une ou 2 lettres importantes du milieu du mot.

Exemple ex

Vous vs

Quand qd

Surface sfe

Développement dvpt

Vous n'avez pas de mal à vous y habituer car ces abréviations se font presque naturellement.

Pour les mots compliqués ou peu courants, il est préférable de les écrire en entier.

Ecrivez lisiblement, car s'il est parfois difficile de se relire en écrivant normalement il l'est encore plus en relisant des abréviations.

Au début, par manque d'habitude vous aurez quelques difficultés à retrouver les mots correspondant à vos abréviations.

Mais vous constaterez qu'en utilisant toujours les mêmes cela devient très facile. Prévoyez sur chacune de vos pages une petite colonne pour marquer vos codes ?, !, // etc...

Pensez également à référencer vos notes : Date, sujet, nom du professeur, numéro des pages.

Vos notes doivent être complétées et revues le jour même. Ceci ne souffre aucune exception.

QUOI NOTER ?

Si votre professeur se sert d'un tableau pour appuyer ses explications, notez-le.

Ces schémas, dessins, graphiques ou notes constituent d'excellents "crochets" pour la mémoire. En effet, l'image se mémorise mieux que les mots. Les concepts se rapportants à cette image se mémoriseront plus facilement car ils auront un support, un "crochet".

- Ne prenez en notes que l'essentiel.

- Si au début du cours, le professeur indique le plan qu'il va suivre. NOTEZ-LE.

NOTEZ les dates, les nombres, les noms propres, tout ce qui pourra par la suite vous servir de points de repères.

Faites attention également à la fin du cours, les conclusions ou résumés doivent être notés.

LE SUCCES N'ARRIVE PAS PAR HASARD

IL NE SUFFIT PAS DE DESIRER LE SUCCES, D'EN PARLER OU DE LIRE SIMPLEMENT CETTE METHODE.
IL FAUT VEILLER A UNE APPLICATION QUOTIDIENNE QUI VOUS FERA AVANCER PAS A PAS MAIS IRREMEDIABLEMENT VERS LA REUSSITE.

Stop

N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.

REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE, FAITES-EN VOUS-MEME UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE V

COMMENT MIEUX ETUDIER SEUL

- QUAND VOUS ETUDIEZ, ORGANISEZ-VOUS, APPLIQUEZ LE PLAN EN 5 ETAPES :

  - PREPARATION
  - RECHERCHE GLOBALE
  - RECHERCHE ANALYTIQUE
  - REVISION
  - SYNTHESE

- CHASSEZ IMPITOYABLEMENT LES IDÉES PARASITES QUI VIENNENT PERTURBER VOTRE ATTENTION

- N'ETUDIEZ PAS PLUS D'UNE HEURE ET DEMIE MAXIMUM SANS PRENDRE DE PAUSE

- N'HESITEZ PAS A PRENDRE DES NOTES DANS LES MARGES DE VOS DOCUMENTS

- POUR ALLER PLUS VITE, SERVEZ-VOUS DE CODES ET D'ABREVIATIONS

- FAITES DES RÉSUMÉS DE VOS NOTES

- RÉFÉRENCEZ-LES ET CLASSEZ-LES

- VOS NOTES DOIVENT ÊTRE COMPLÉTÉES ET REVUES LE JOUR MEME.

- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;
  APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS
  JUSQU'A PRESENT ?

- REVISEZ LES CHAPITRES 3 ET 4.

CHAPITRE VI

TECHNIQUE POUR DÉVELOPPER VOTRE MÉMOIRE DES CHIFFRES ET DES DATES

RETENIR FACILEMENT LES CHIFFRES

Ce chapitre va certainement vous intéresser car rares sont les personnes qui parviennent à se souvenir facilement des nombres.

C'est effectivement assez difficile car les nombres n'évoquent généralement rien de concret, c'est en fait une abstraction.
Si quelqu'un évoque devant vous des mots : magnétophone, livre, dessin, vous voyez, vous pouvez imaginer facilement un magnétophone, un livre, un dessin quelconque, si maintenant vous lisez 98, 951, 1027 cela n'évoquera vraisemblablement rien pour vous, car les nombres ne sont pas facilement transposables en images.
Or puisqu'il est plus facile de retenir des mots que des nombres et que les mots peuvent facilement correspondre à des images précises, nous allons vous apprendre à substituer des mots aux nombres.
Comment, et bien vous allez voir que c'est très simple.

Le seul effort que vous ayez à faire pour l'instant est d'apprendre par coeur 10 lettres :

le	1	sera	remplacé	par	T	ou	D		
	2	"	"	"	N	ou	GN		
	3	"	"	"	M				
	4	"	"	"	R				
	5	"	"	"	L	ou	LL		
	6	"	"	"	J	ou	CH		
	7	"	"	"	K	ou	QU	ou	C (dur) ou G (dur)
	8	"	"	"	F	ou	V	ou	PH
	9	"	"	"	P	ou	B		
	0	"	"	"	S	ou	Z	ou	C

Les résultats que vous obtiendrez grâce à cette technique valent largement les quelques minutes que vous allez consacrer à apprendre ces 10 lettres.

Vous devez les connaître par coeur. Cela vous sera très facile en suivant les conseils qui suivent .

Voici quelques aides mémotechniques :

1 correspond à T - pour vous aider, souvenez-vous que tout comme 1, le T n'a qu'une jambe. Ou bien encore on peut chercher des mots qui ont une consonnance similaire :

Exemple : 1 Thym ou Teint

2 correspond à N - le N a DEUX jambes.
On peut aussi penser à "Noeud" qui a une consonnance un peu similaire à "deux".

3 correspond à M - le M a TROIS jambes.
"Trois" a une résonnance qui ressemble un peu à "MOI".

4 correspond à R
Prononcez ce chiffre 4 en roulant un peu les r "Quatrre".

5 correspond à L
En chiffre romain L = 50
Le mot qui résonne un peu comme "Cinq" est "Lynx".

6 correspond à J
Quand on écrit à la main g ou j on s'aperçoit que tout comme le 6 ils ont une boucle en bas.
Prononcez plusieurs fois 6 J et pensez à "Ci-gît".

7 correspond à K ou Q
Ici, c'est encore plus simple, pour s'en souvenir il suffit de penser au magnétophone à K 7.

8 correspond à F
Ecrit à la main f a deux boucles, tout comme le 8.
"Huit" a une consonnance proche de "Fuite".
Prononcez fuite et F 8 (F Huit).

9 correspond à P
La lettre P majuscule a une boucle en haut comme 9.

O correspond à S
En accolant O de S on obtient le mot OS.
On pourrait presque écrire Zéro avec un s "Séro".

Pour vous aider encore à vous souvenir de ces lettres, vous pouvez apprendre la liste qui suit, composée avec des mots qui commencent par une lettre correspondant au chiffre :

1	T hym
2	N oeud
3	M oi
4	R at
5	L ynx
6	J eep
7	K 7
8	F uite
9	P ain
O	S eau

- SUIVEZ SCRUPULEUSEMENT NOS CONSEILS ET EN MOINS DE 15 MINUTES VOUS MAITRISEREZ CETTE TECHNIQUE

1/ Lisez 3 fois <u>lentement et à haute voix</u> la liste précédente en commençant par 1 Thym etc...
(N'allez pas plus loin avant de l'avoir fait).

2/ Refaites la même chose mais en commençant par la fin O Seau, 9 Pain etc... toujours <u>lentement</u> et à haute voix.

3/ Lisez 3 fois et de la même façon la même liste mais en commençant par le mot avant le chiffre comme ci-après :

Thym	1
Noeud	2
Moi	3
Rat	4
Lynx	5
Jeep	6
K 7	7
Fuite	8
Pain	9
Seau	O

4/ Maintenant, vous allez créer mentalement une image pour chacun des chiffres

- 1 - Imaginez un bouquet de thym au beau milieu duquel émerge un grand 1.
Fermez les yeux pour "voir" avec précision cette image et vous en imprégner quelques secondes.

- 2 - Imaginez une énorme corde formant un noeud, au milieu de ce noeud est emprisonné un 2.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- 3 - Je m'imagine debout appuyé sur un 3 aussi grand que MOI.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- 4 - Vous "voyez" un rat commençant à manger le pied d'un 4 aussi grand que lui.
Fermez les yeux pour ...

- 5 - Vous imaginez un 5 immense en haut duquel est assis un Lynx qui guette.
Fermez les yeux pour ...

- 6 - Vous "voyez" une Jeep qui a des 6 à la place des roues.
Fermez les yeux pour ...

- 7 - Imaginez une cassette de magnétophone, sur cette cassette est écrit le chiffre 7 car elle contient la musique du film "Les 7 Mercenaires".
Fermez les yeux pour ...

- 8 - Vous voyez un 8 qui fuit à toute allure jusqu'à l'infini (∞ signe de l'infini).
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- 9 - Vous imaginez une grosse boule de pain toute fraîche sortant du four et sur laquelle est gravé un 9.
Fermez les yeux pour vous imprégner quelques secondes de cette image.

- O - Imaginez un Seau remplit d'eau dans lequel est plongé un O.
Fermez les yeux pour ...

- *Revoyez rapidement chacune de ces images.*

- *Relisez une fois la liste.*

CA Y EST, VOUS CONNAISSEZ PAR COEUR chaque correspondance des chiffres.

Pour le vérifier, interrogez-vous (sans regarder la liste bien sûr).

MAINTENANT NOUS ALLONS POUVOIR ALLER PLUS LOIN.

Un chiffre peut avoir 2 ou 3 consonnes qui lui correspondent quand elles ont une consonance similaire.

Par exemple :

1	correspond à	T ou D
2	"	N ou GN
5	"	L ou LL
6	"	J ou CH
7	"	K ou QU ou C dur ou G dur
8	"	F ou V ou PH
9	"	P ou B
et O	"	S ou Z ou Ç

Complétons notre liste de mots :

1 ..... T hym ou D aim

2 ..... N oeud ou AGN eaux

3 ..... M oi

4 ..... R at

5 ..... L ynx ou houi LLe

6 ..... J eep ou CH at

7 ..... K 7, ~~K ilt~~ ou QU ai ou C amp ou G ué

8 ..... F uite ou V eau ou PH rase

9 ..... P ain ou B ain

O ..... S eau ou Z éro ou Ç a.

Les consonnes étant maintenant déterminées, on les associe à des voyelles pour former des mots.

Exemple :

62 donnera JeuNes
403 " RéSuMé

Comme vous le constatez, les voyelles ne correspondent à aucun chiffre. D'autre part, on ne tient compte que des sons et non de l'orthographe.

Exemple :

Hypnose = hyPNoSe
92 0

Athée = aThée
1

Ethnologue = eThNoLoGue
1 2 5 7

En 732 Charles Martel repoussa les Arabes à Poitiers
Poitiers fut le point CulMiNant
7 3 2

Comme vous venez de le voir, le ou les mots à retenir sont introduits dans une courte phrase. Cette phrase doit avoir un rapport avec l'évènement que l'on veut mémoriser. Ceci n'est pas toujours très simple. Avec de l'entrainement tout devient plus facile. Peu importe si la phrase est un peu "tordue", c'est souvent ces dernières que l'on retient le mieux.

Pour l'instant et pendant quelques jours (5 ou 6) entrainez-vous surtout avec des petits exercices simples en traduisant par exemple les plaques minéralogiques des voitures en lettres correspondantes.
Ne cherchez pas à trouver tout de suite des mots.
Vous pouvez également choisir comme correspondance la 1ère lettre d'un mot, toutes les suivantes n'ayant aucune signification. Cette façon de procéder est plus simple.

Exemple :

A Poitiers : Charles Martel Necessaire
7 3 2

POUR SE SOUVENIR DES DATES

Tout d'abord les mois seront traduits en leur correspondance numérique :

Janvier = 01 (1er mois de l'année) = S et T
Février = 02 (2è mois de l'année) = S et N
Mars = 03 (3è mois de l'année) = S et M
Avril = 04 (4è mois de l'année) = S et R
Mai = 05 (5è mois de l'année) = S et L
Juin = 06 (6è mois de l'année) = S et J
Juillet = 07 (7è mois de l'année) = S et K ou QU
Août = 08 (8è mois de l'année) = S et F ou V

Septembre	= 09 (9è mois de l'année)	= S et P ou B
Octobre	= 10 (10è mois de l'année)	= S
Novembre	= 11 (11è mois de l'année)	= T et D ou D.D. ou T.T..
Décembre	= 12 (12è mois de l'année)	= T.N. ou D.N.

Nous sommes obligés de mentionner 2 chiffres pour chacun des mois afin qu'il n'y ait pas de confusion possible avec le jour.

Exemple :

2.12.1852

Louis Napoléon est déclaré
Empereur héréditaire des Français
avec des pouvoirs financiers accrus.

2	1	2	1	8	5	2
N	T	N	T	F	L	N

Naissance d'un Tout Nouveau Traitement Français pour Louis Napoléon

Lorsque vous alignerez les chiffres correspondant à cette phrase, vous obtiendrez : 2 12 1852

Est-ce qu'il s'agit du 21.2.1852
ou du 2.12.1852 ?

Pour éviter cette possibilité d'erreur on ajoute O devant le mois inférieur à 10.

D'autre part, il est inutile de traduire le millésime. En effet, on se doute bien que Louis Napoléon n'a pas vécu en l'an 852.

En réalité la traduction du 2.12.1852
donne N.TN. FLN

S'il s'agissait du 21. 2.1852
nous aurions eu : 21.02. 852
NT.ST. FLN

Les articles : le, la, les, une, des, les pronoms personnels : il, elle, ne comptent pas ils ne servent qu'à relier les mots.

Dans la pratique, on s'aperçoit que l'année suffit souvent ou au contraire que le Jour ou le Mois suffit car l'on connait l'année par référence à l'évènement.

- 3 Août 1914 déclaration de la 1ère guerre mondiale. Inutile de traduire 1914

  Mobilisation d'un Solide Fanatisme
  3 O 8

ENTRAINEZ-VOUS.

ENTRAINEZ-VOUS.

ENTRAINEZ-VOUS.

Plus vous vous servez de cette technique, plus elle devient facile ; plus les traductions parfois si difficiles au début deviennent d'un automatisme déconcertant.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

S'il y a bien un chapitre important à réviser c'est bien celui-ci.

Cette technique de mémorisation des nombres est souvent rébarbative quand on la découvre.

A ceux qui persévèrent et l'utilisent, elle apporte des bénéfices considérables.

Après quelques temps d'entraînement, vous serez vous-même étonné des résultats et vous étonnerez vos amis qui vous demanderont alors de leur livrer votre secret.

RESUME DU CHAPITRE VI

TECHNIQUE POUR DEVELOPPER VOTRE MEMOIRE DES CHIFFRES ET DES DATES

- APPRENEZ PAR COEUR LES 10 LETTRES DE CORRESPONDANCE
- COMMENCEZ PAR VOUS ENTRAINER TOUS LES JOURS AVEC LES PLAQUES MINERALOGIQUES DES VOITURES
- LORSQUE VOUS MAITRISEZ LA TECHNIQUE, PASSEZ A UNE APPLICATION PLUS SERIEUSE
- ENTRAINEZ-VOUS
- ENTRAINEZ-VOUS
- ENTRAINEZ-VOUS.

REVISEZ LE CHAPITRE 5

DEMAIN, VOUS REVISEREZ LE CHAPITRE 6

TABLE DES MATIERES

CHAPITRE IV

CHAPITRE V

CHAPITRE VI