

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 entraînant cette faculté.

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

- REGARDEZ AU LIEU DE VOIR

X 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 paraît 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.

Choisissez 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.

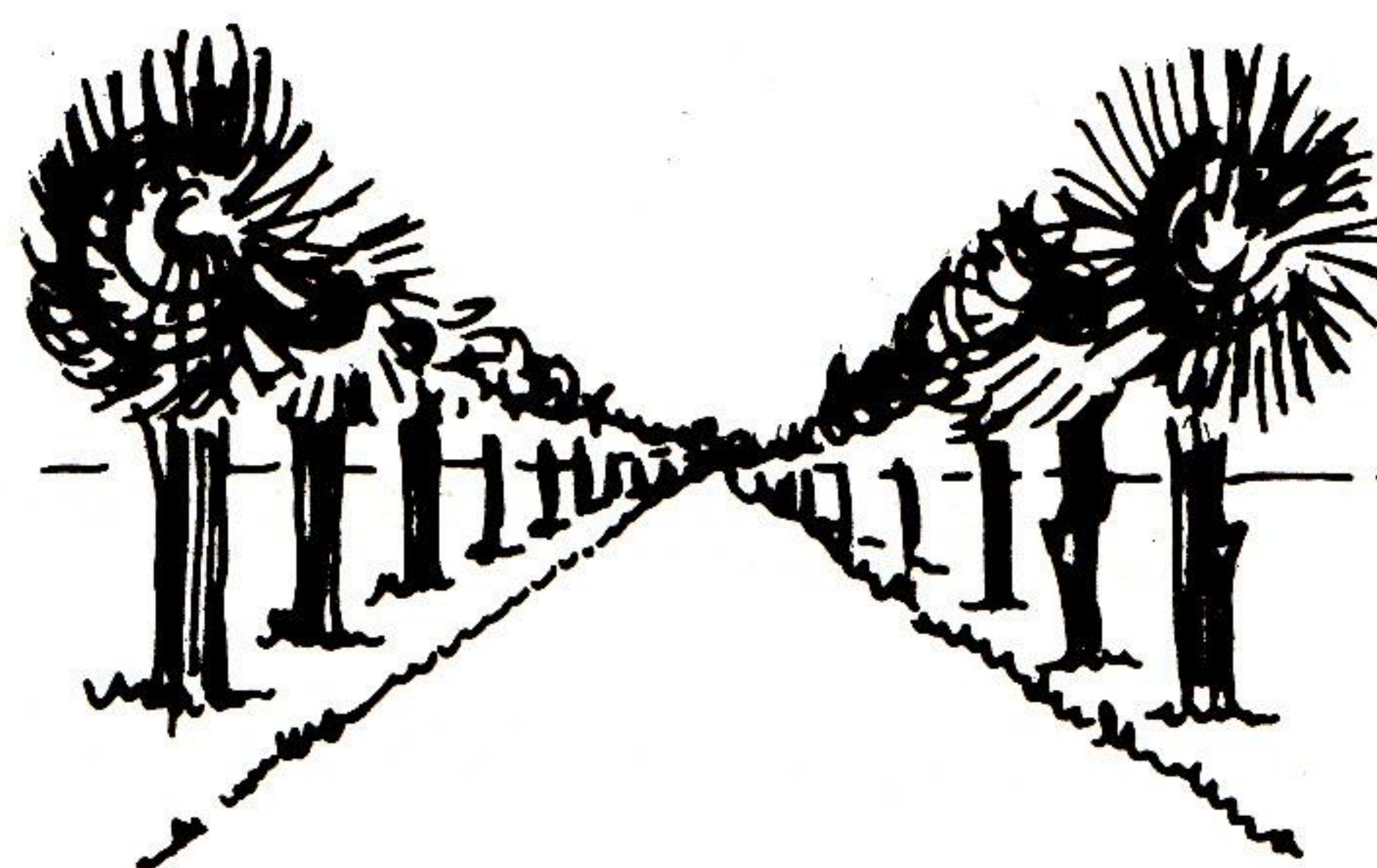
Ne passez à la série suivante qu'après avoir parfaitement réussi la série précédente. Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez pratiquer une série plus longtemps qu'une autre.

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.



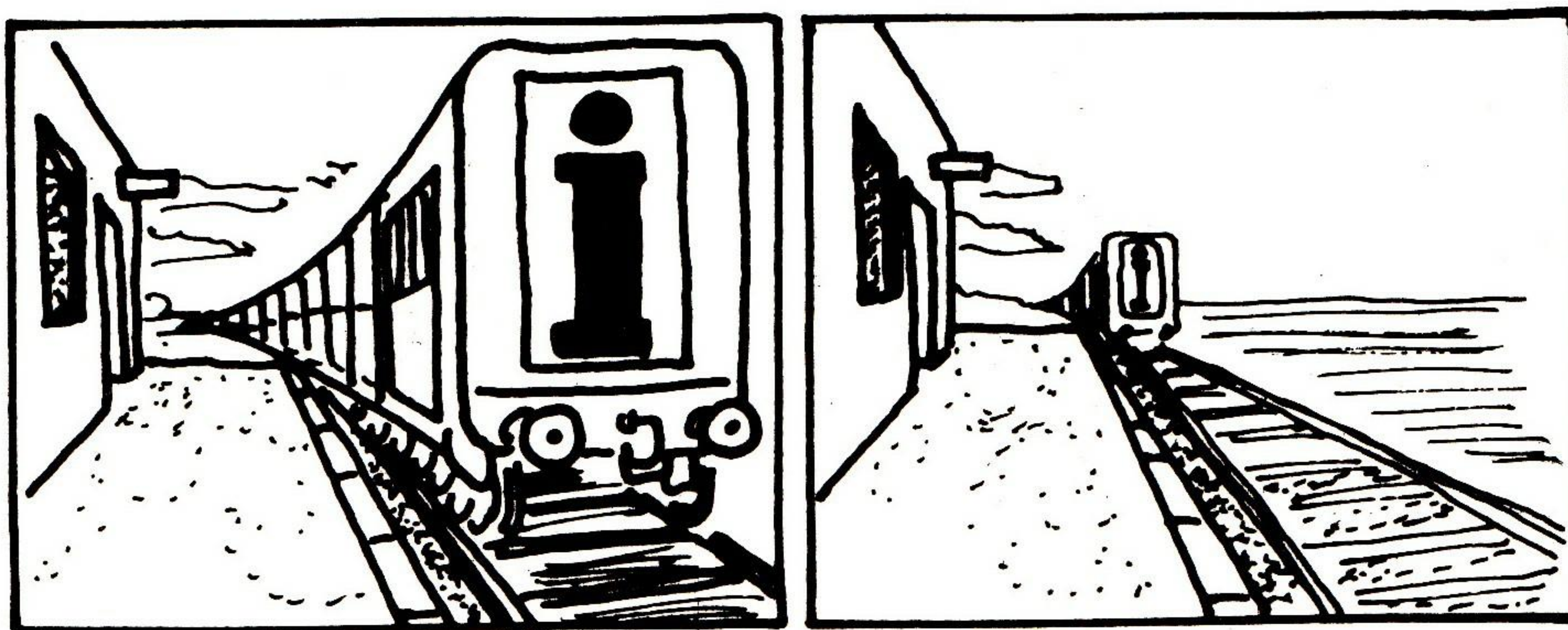
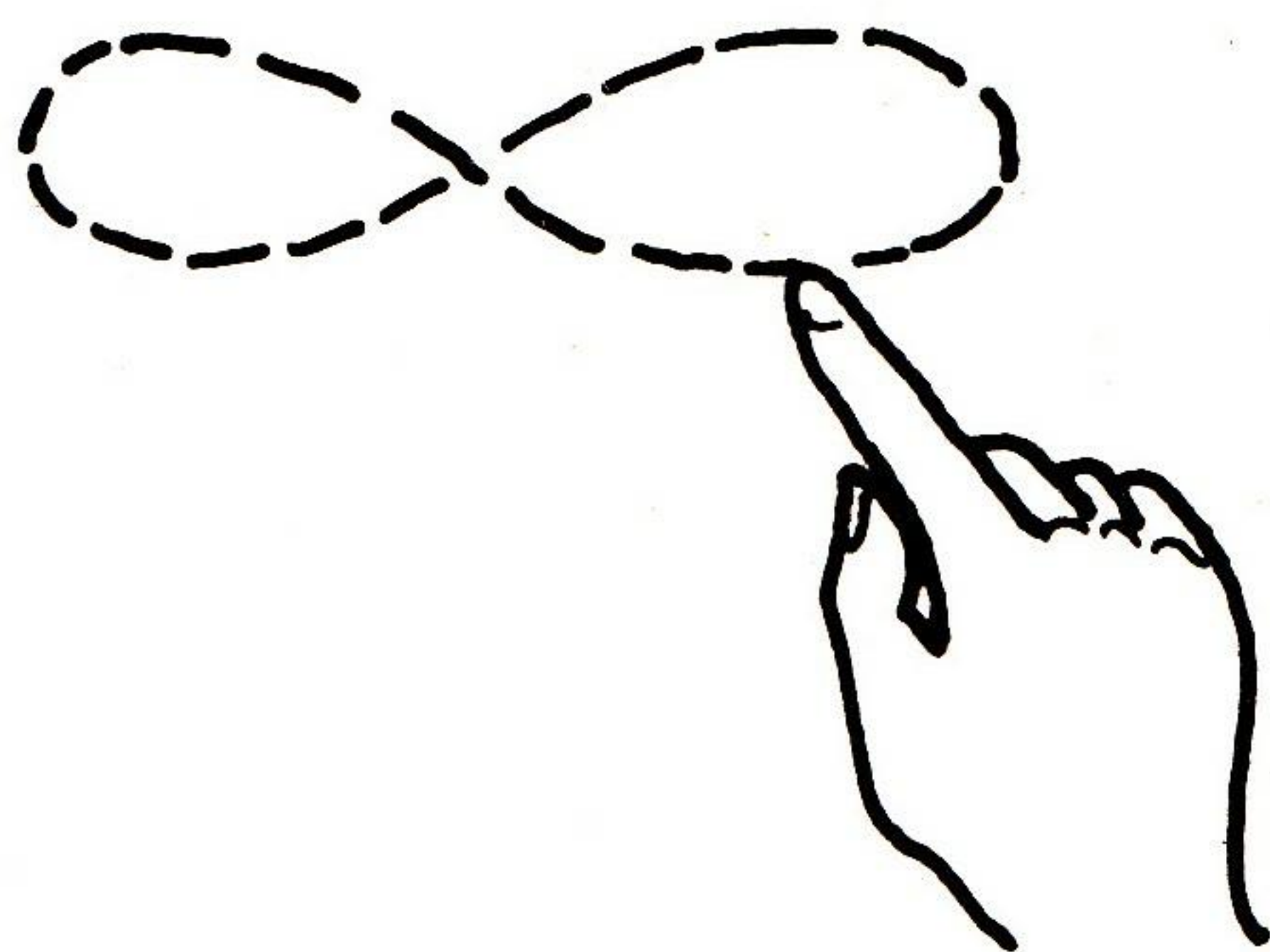
Exercice N°2

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

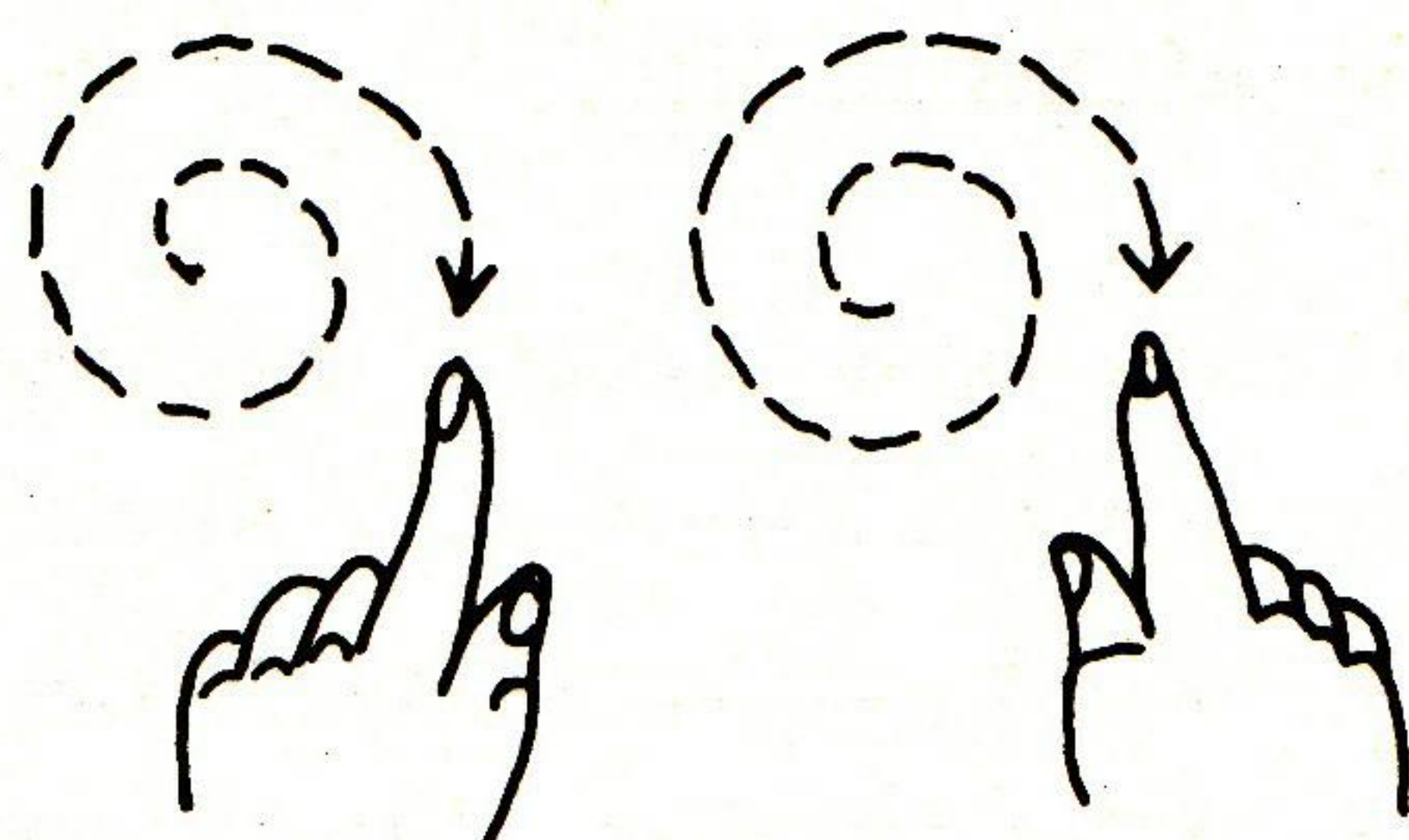
Les yeux fermés, imaginez un train à l'arrêt. Sur la plate-forme arrière du dernier wagon il y a un grand panneau blanc sur lequel est écrit un *i*. Le train démarre : le *i* devient de plus en plus petit jusqu'à n'être plus qu'un point qui disparaît à l'horizon.

2ÈME SERIEExercice N°1

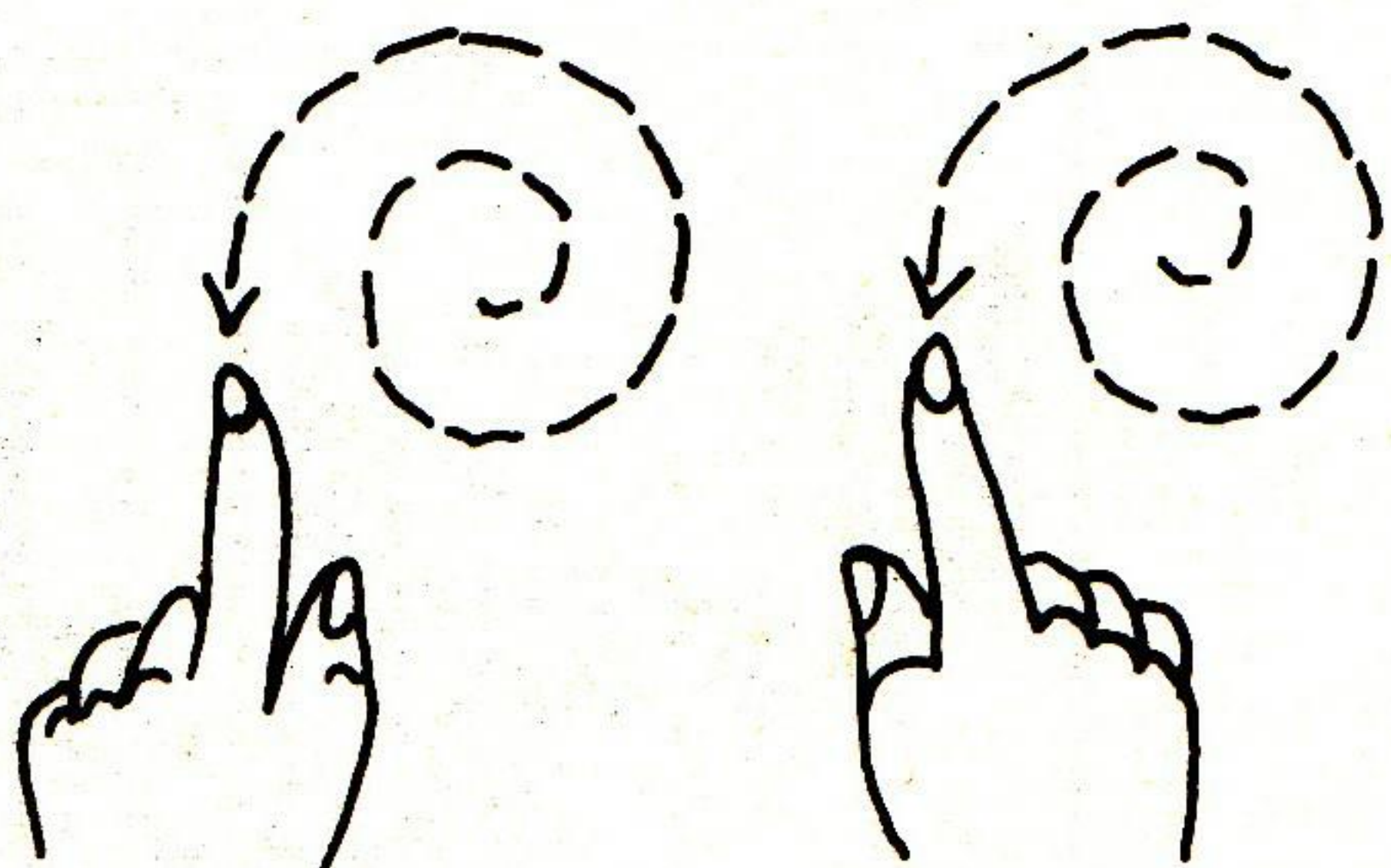
Les yeux ouverts, tracez dans l'espace avec votre main droite le signe de l'infini (∞). Faites ensuite le même geste avec votre main gauche. Refaites la même chose les yeux fermés. Pour finir, toujours les yeux fermés, tracez ce signe mentalement sans bouger les mains.

Exercice N°2

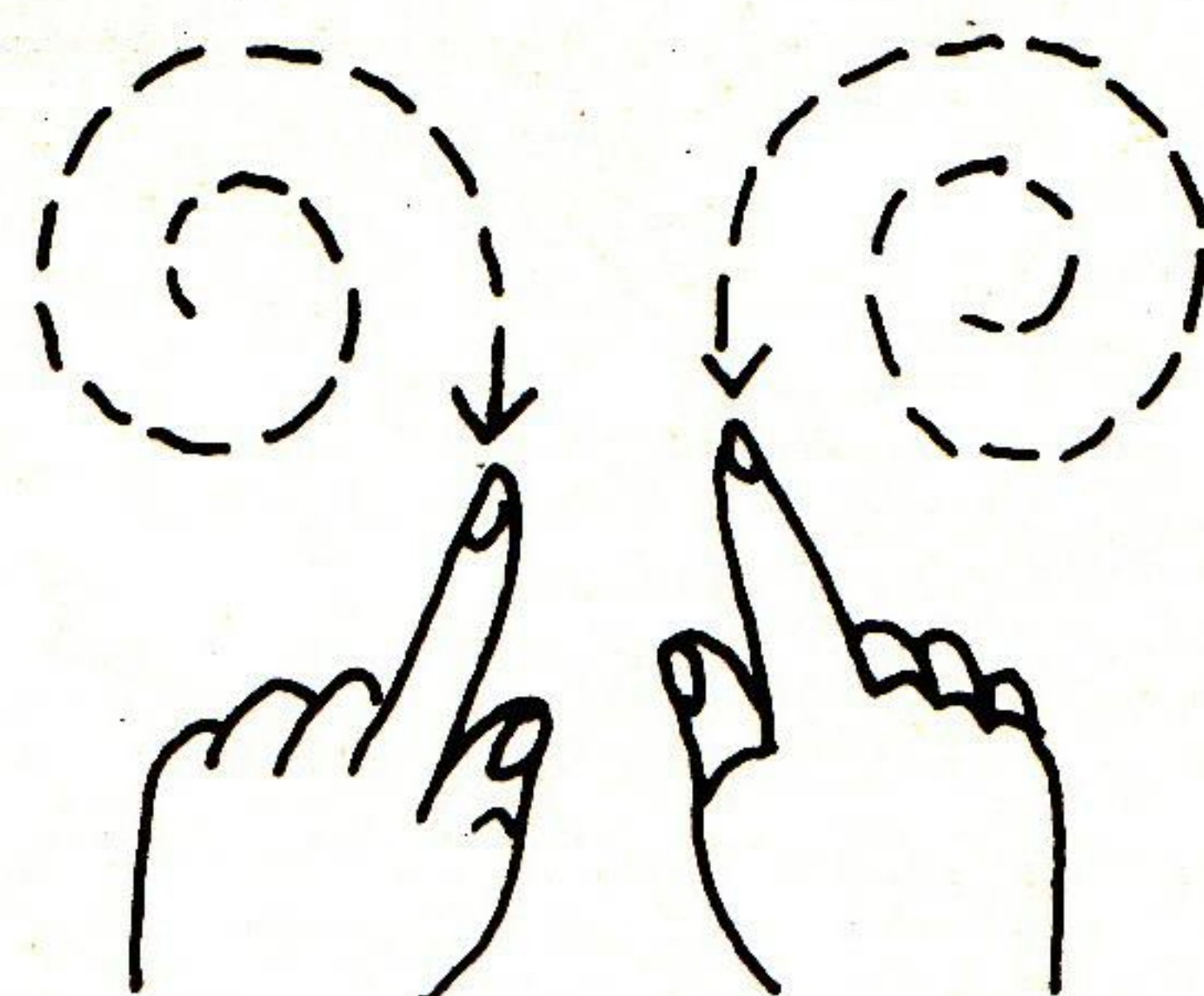
Les yeux ouverts, avec vos
deux mains, tracez dans
l'espace deux colimaçons.
D'abord tous les deux de
gauche à droite ;



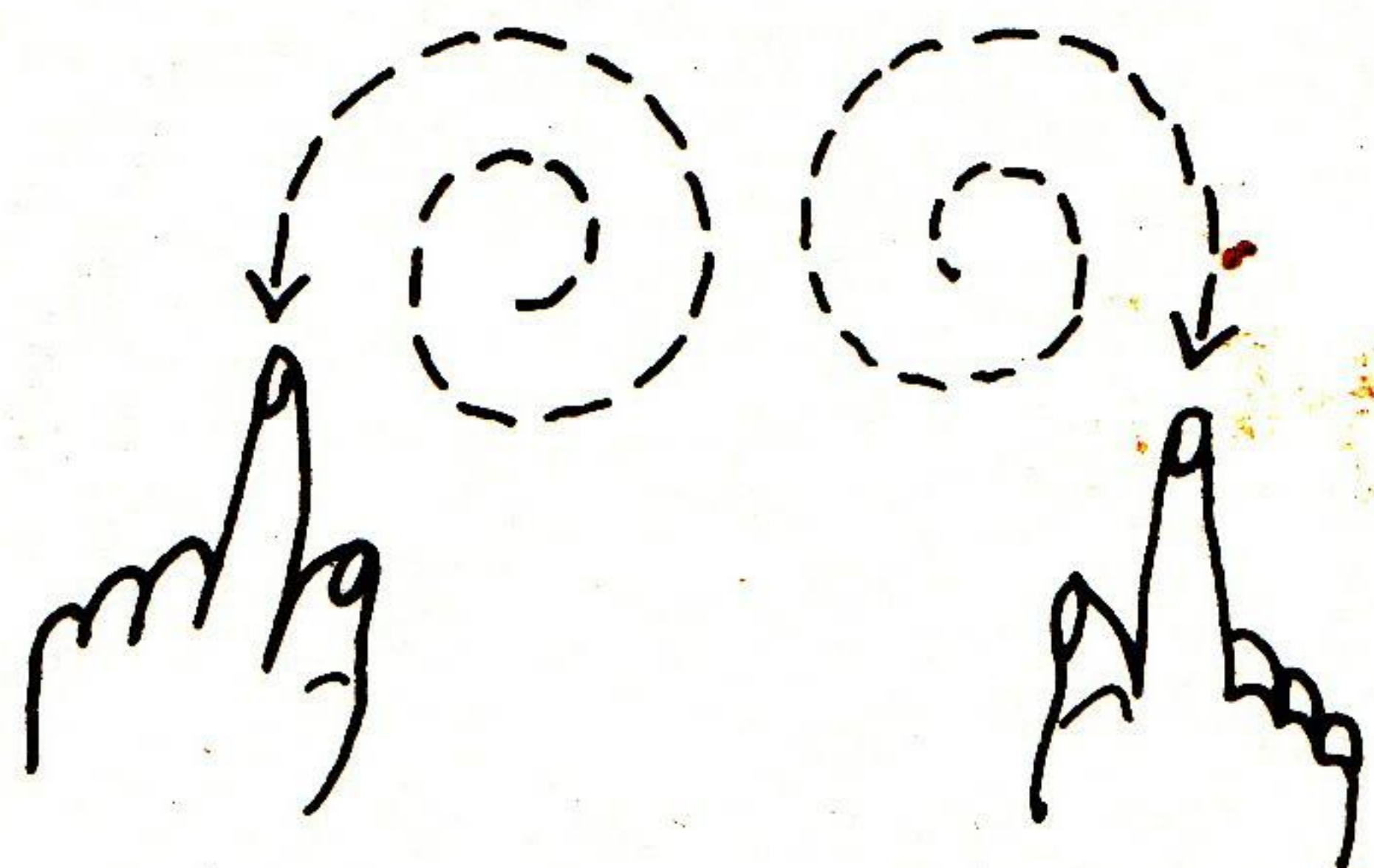
ensuite tous les deux de
droite à gauche ;



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



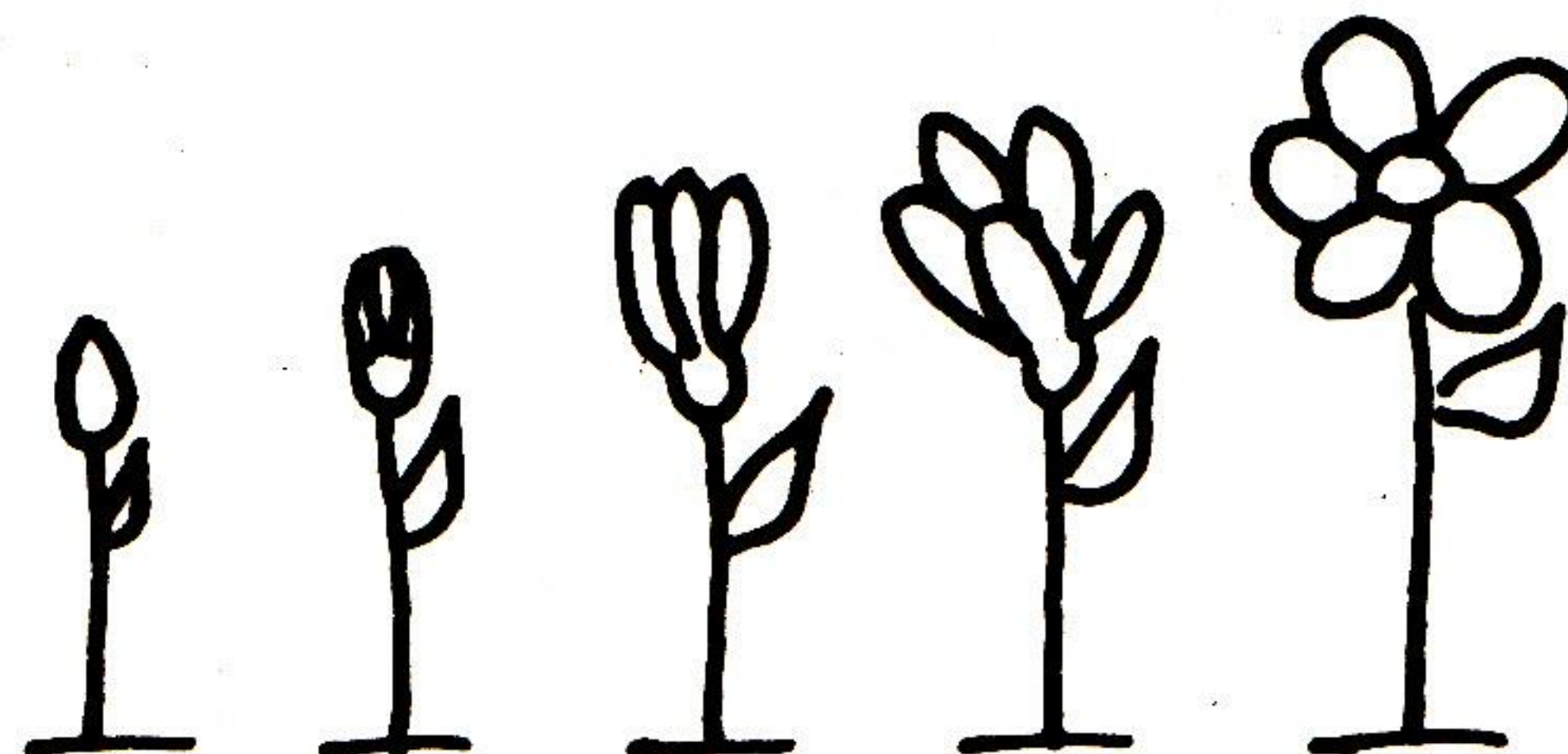
enfin chacun dans le sens
inverse.



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.



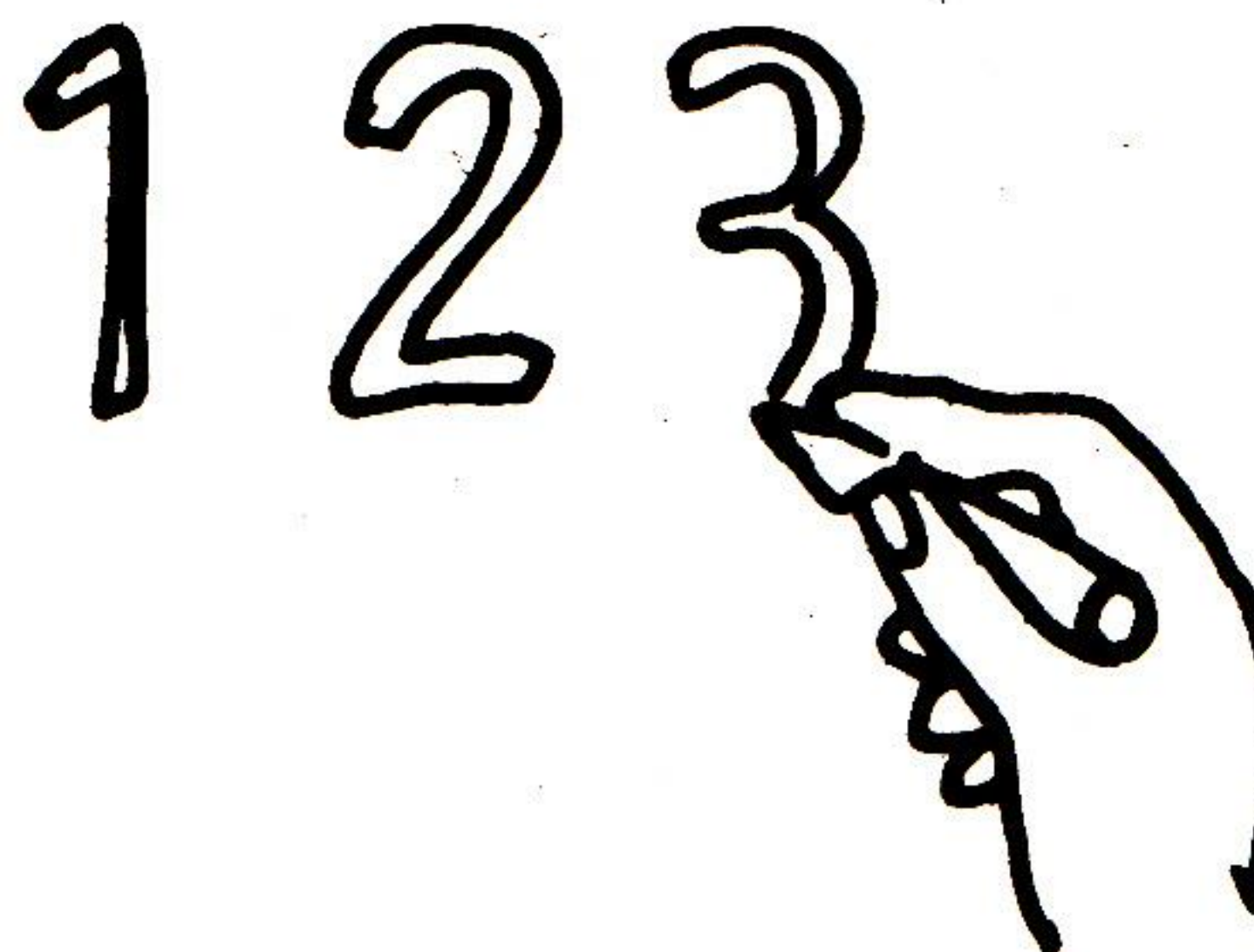
En même temps, détendez-vous et sentez-vous vous épanouir en même temps que la fleur.

3EME SERIEExercice 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.

1 2 3

1 2

1

Exercice n°3

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

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.

