

CHAPITRE XVII

PLAN D'ACTION POUR RÉUSSIR

Pour chacune des matières de votre examen, procurez-vous les sujets proposés les années précédentes et entraînez-vous. Mais surtout, n'achetez pas les corrigés. Immanquablement vous les consulteriez à la première grosse difficulté, ce qui est la pire chose à faire.

Si vous étiez réellement à l'examen, vous n'auriez pas de corrigé et vous seriez pourtant bien obligé de trouver la solution. Alors, agissez de même.

Il est recommandé de commencer à réviser environ 1 mois 1/2 avant l'examen.

Etablissez un plan de travail précis qui tiendra compte du temps dont vous disposez.

Variez les sujets, ne consacrez pas une semaine entière à réviser les maths puis une autre semaine l'histoire, vous vous fatigueriez plus vite en mémorisant moins bien.

Bien entendu, pendant cette révision appliquez tous les conseils contenus dans la méthode C.E.R.E.P. Ne confondez pas révision et étude, vous n'avez plus le temps d'entrer dans les détails.

LE CERVEAU COLLECTIF

Il y a plus de choses dans plusieurs têtes que dans une seule. Vous pourriez exploiter cette évidence en constituant avec des amis sérieux un groupe de révision. Vous pourriez, par exemple, décider de vous réunir 1 ou 3 heures par semaine pour travailler et échanger vos connaissances sur un thème précis.

Dans ce cas, vous devrez avertir vos amis au moins une semaine à l'avance du sujet qui sera traité afin que chacun d'eux et vous-même ayez le temps de vous documenter.

Cette façon de procéder est très enrichissante à condition :

- que les 2 ou 3 heures de travail soient EXCLUSIVEMENT consacrées au sujet choisi.
- que vous ne soyez pas plus de 4 personnes.
- que chacune d'elles ait réellement envie de travailler SERIEUSEMENT.

Vous profiterez de cette situation pour organiser entre-vous un examen blanc à partir des sujets des années précédentes. Cet examen blanc devra se passer strictement dans les mêmes conditions que le réel.

2 SEMAINES AVANT

- Souvenez-vous que le corps et l'esprit ne font qu'un. Si vous avez étudié pour votre examen, il vous faut également être en très bonne condition physique.

- Révissez le chapitre II
- Faites au moins 3 séances par semaine de Relaxation Dirigée (chapitre XI) ou de Dynamique Mentale (chapitre XIII) jusqu'à la date de votre examen.
- Révissez toute la méthode C.E.R.E.P.
- Si vous en éprouvez le besoin, vous pouvez faire une mini-cure d'infusion pour favoriser votre mémoire.

Pendant les 10 jours précédents votre examen, prenez 3 tasses d'infusion de mélisse :

- Mettre 15 grammes de sommités fleuries (1) et de feuilles dans 1/2 litre d'eau bouillante. Enlever du feu, laisser infuser 10 minutes et filtrer.

OU :

Infusion de romarin :

- Mettre 15 grammes de sommités fleuries (1) dans 1/2 litre d'eau bouillante. Enlever du feu, laisser infuser 10 minutes et filtrer.

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

1 cuillère à soupe = environ 5 grammes.

Vous pouvez vous procurer ces plantes chez un herboriste, un pharmacien spécialisé ou dans un magasin de diététique..

RESPECTEZ CES INDICATIONS, UN ABUS EST TOUJOURS NUISIBLE,
MEME AVEC DES PLANTES.

(1) *Sommités fleuries* : Partie supérieure d'une plante où sont concentrées les fleurs avec parfois quelques petites feuilles.

1 SEMAINE AVANT

- Appliquez les conseils alimentaires du chapitre III.
- Chaque matin, pratiquez quelques respirations profondes (chapitre XV).
- Faites le plus souvent possible l'exercice de marche et respiration contrôlée (chapitre XV).
- Ne travaillez pas trop, sachez vous arrêter et vous reposer.

Utilisez tous les moyens à votre disposition dans la méthode C.E.R.E.P. pour effacer la fatigue et être en pleine forme (Relaxation, mouvements, DO-IN, JI-JO, respiration).

- Révisez les points JI-JO.

2 JOURS AVANT

- Réduisez votre quantité de travail.
- Continuez de respecter nos conseils alimentaires.
- Continuez votre mini-cure de tisane.
- Faites 2 séances de relaxation dans la journée.

LA VEILLE

- Il n'est plus temps de réviser, cessez toutes activités.
- Isolez-vous, allez vous promener (seul (e) de préférence).
- Faites au moins 15 minutes de marche et respiration contrôlée.
- Pratiquez une séance de Relaxation Dirigée d'au moins 20 minutes.
- Le soir, prenez un repas léger afin de passer une bonne nuit. Si vous le désirez, vous pouvez faire suivre votre repas d'une infusion de tilleul ou autres plantes indiquées sous la rubrique "Sommeil" du chapitre III.
- Evidemment, évitez l'absorption d'alcool ou de laxatifs qui pourraient avoir un effet catastrophique.
- Evitez de vous coucher tard, mais il n'est pas nécessaire de vous coucher beaucoup plus tôt qu'à l'ordinaire, cela perturberait vos habitudes et risquerait de vous empêcher de trouver rapidement le sommeil.
- Vous pouvez marquer au feutre l'emplacement des points JI-JO sur votre corps (mémoire, trac, énergie).
- Prévoyez une plaquette de chocolat ainsi qu'une petite boîte contenant des granulés de glycérophosphate de chaux. Vous pourrez en absorber un peu pendant votre examen.
- Vérifiez les horaires des trains (si vous devez l'emprunter).
- Enfin, mettez votre réveil à sonner 1/2 heure plus tôt que nécessaire (il serait souhaitable d'avoir 2 réveils plutôt qu'un seul).

LE JOUR J

LE MATIN

- Comme prévu, vous vous levez 1/2 heure plus tôt que nécessaire afin de vous préparer sans énervement ni précipitation et favoriser ainsi dès le début de la journée un climat de détente.
- Pratiquez quelques respirations profondes.
- Faites une courte séance de relaxation (10 minutes) (attention à ne pas vous rendormir).
- Prenez un petit déjeuner complet.
- Pensez à prendre votre montre et à la mettre à l'heure.
- Arrivez au centre d'examen au moins 30 minutes à l'avance. Nous allons mettre à profit cette 1/2 heure.

Vous serez évidemment convoqué en même temps que beaucoup d'autres candidats. Ces personnes qui attendent sont généralement tendues (même si elles ne le laissent pas paraître). Or, rester au milieu de gens tendus, énervés, voire anxieux, est le meilleur moyen pour devenir soi-même tendu, énervé et anxieux. Car la tension et l'angoisse (même légères) se transmettent avec une grande facilité d'une personne à une autre. Et ce, même si vous ne leur adressez pas la parole, car le simple fait de voir des gens danser, sans cesse, d'une jambe sur l'autre, mâcher nerveusement un chewing-gum, regarder leur montre à chaque instant etc... suffit à mettre une personne calme et détendue dans le même état d'énervement.

Mettez à profit le temps dont vous disposez pour vous détendre.

Voici comment :

Faites l'exercice de "marche et respiration contrôlée" (chapitre XV) pendant 10 à 15 minutes. Puis en revenant sur les lieux de l'examen, réservez-vous quelques minutes pour flâner, observer le paysage, les maisons qui vous entourent et SOURIEZ (intérieurement au moins).

Une fois dans le centre d'examen, pendant l'attente, faites quelques respirations profondes.

PENDANT L'EXAMEN

- Ayez de l'ordre
- Mettez votre montre à l'heure de la pendule de la salle.
- Commencez tout de suite par mettre vos coordonnées sur la copie.
- Lisez chacun des sujets plusieurs fois.
- Lorsque vous avez choisi un sujet, n'en changez plus.
- Appliquez-vous à produire un brouillon soigné et bien lisible. Ainsi vous ne risquerez pas d'erreurs en le recopiant et vous gagnerez un temps précieux.
- Rendez une copie impeccable et très claire (cela a beaucoup plus d'importance qu'on ne le croit.)

A L'ORAL

- Respectez la même préparation.
- Ne vous faites pas une idée fausse de l'examineur. Il n'est pas là pour vous recaler mais pour vérifier les connaissances que vous êtes censé posséder compte-tenu du niveau de vos études.
Il n'a aucun intérêt particulier à vous voir échouer.
- Présentez-vous à lui normalement vêtu sans négligence ni élégance affectée.
- Pas de tenue agressive (mesdemoiselles) ni de regard planté dans celui de l'examineur ou autres agissements et comportements qui indisposent.
L'examineur n'est pas un "petit garçon" qu'il est facile de tromper.
- Parlez d'une voix normale, suffisamment forte pour que l'on distingue normalement ce que vous dites.
- Soyez diplomate et courtois (sans être servile).

SACHEZ COMPTER

Cette méthode n'a qu'un seul objectif : votre réussite. Elle ne contient que des conseils ou principes simples, pratiques et surtout efficaces. Mais il est bien évident que vous n'êtes pas obligé de tous les appliquer. Si par exemple, vous n'êtes pas très émotif, il n'est pas utile de pratiquer la "Désensibilisation". Si vous n'avez aucune difficulté à vous concentrer pour étudier, il est inutile d'appliquer la "Méthode du Dr VITTOZ". Ainsi, vous devez choisir ce qui sera pour vous le plus profitable.

Par contre, la plupart des autres techniques indiquées sont à utiliser par tous.

Si vous pensez que cela n'est pas vraiment indispensable, que vous ne trouverez pas le temps ... Pensez à ce qui suit et faites le compte.

Si vous échouez, combien de temps supplémentaire vous faudra-t-il pour tout recommencer ?

CONSERVEZ SOIGNEUSEMENT LA METHODE C.E.R.E.P.

Les techniques que vous avez découvertes et apprises grâce à la méthode C.E.R.E.P. vous seront très utiles après vos études dans votre métier.

SACHES COMPUTER

UNE RÈGLE D'OR

CONSERVÉZ SOIGNÉMENT LA MÉTHODE C.E.R.P.

Les techniques que vous avez découvertes et apprises grâce à la
méthode C.E.R.P. vous aident très utilement dans votre

Dans 1 ans ou dans 5 ans, vous serez content de la retrouver.

Parcequ'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.

Vous saurez par exemple :

- Vous concentrer et mobiliser toutes vos facultés sur un travail.
- Retenir une conférence ou une conversation sans prendre de notes.
- Retenir facilement un texte ou des chiffres.
- Etre au courant de tout en lisant deux fois plus en 2 fois moins de temps.
- Organiser votre travail efficacement.
- Vous motiver et motiver les autres pour ce que vous voulez.
- Vous recharger rapidement d'énergie.
- Retenir un texte par coeur pour une conférence.
- Etc... Etc...

[Autant d'atouts et de qualités appréciés qui vous serviront.

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.

VOUS VENEZ DE TERMINER L'ETUDE DE CETTE METHODE, NOUS SOMMES HEUREUX DE VOUS AVOIR ETE UTILES ET DE POUVOIR L'ETRE ENCORE DANS VOTRE FUTURE ACTIVITE. LE C.E.R.E.P. EST ET SERA TOUJOURS A VOTRE DISPOSITION POUR VOUS AIDER.

B I B L I O G R A P H I E

Si vous désirez aller plus loin dans certains domaines de cette méthode, voici quelques ouvrages qui pourront vous y aider :

✕ - Lecture Rapide

de F. RICHAUDEAU, M. et F. GAUQUELIN

Editions RETZ, 2, Rue du Roule 75001 PARIS

Méthode complète et moderne résultant d'une expérience de plus de 15 ans dans ce domaine.

Très nombreux exercices progressifs.

✕ - Une tête bien faite

de Tony BUZAN

Les Editions d'Organisation, 5, Rue Rousselet 75007 PARIS

Cet ouvrage traite de la lecture rapide, de la prise de notes, de la mémoire et expose une méthode d'apprentissage fonctionnelle.

✕ - Etre plus efficace

de Patrice STERN. Les Editions d'Organisation.

Ce livre aborde de façon concrète : la créativité, la connaissance de soi, la gestion du temps, la lecture rapide, l'analyse des problèmes et la prise de décision. Il est à priori destiné aux cadres d'entreprises.

✕ - Le Guide Pratique de la Sophrologie

Dr Y. DAVROU et J.C. MACQUET

Editions RETZ.

Toute une série d'exercices de relaxation qui visent à un équilibre de la santé mentale et physique ainsi qu'à un épanouissement de la personnalité.

✕ - Aromathérapie

Traitement des maladies par les essences des plantes Dr Jean VALNET.

Editions MALOINE, Collection Livre de Poche

Ouvrage très complet et pratique pour celui qui désire aborder une autre forme de soins.

- Manuel pratique de G-JO

de Michael BLATE

Editions E.C.H.G. B.P. 9 27760 LA FERRIERE-SUR-RISLE

(Vente par correspondance).

Encyclopédie des gestes fondamentaux qui soulagent et qui guérissent.

La stimulation des points d'acuponcture avec les doigts est une approche thérapeutique différente et très intéressante.

Elle propose une auto-guérison, une prise en charge par l'individu lui-même. Elle donne la possibilité de soulager soi-même de nombreux maux.

TABLE DES MATIERES

CHAPITRE XII

LA RELAXOPEDIE OU COMMENT APPRENDRE LES

YEUX FERMÉS P. 2

La Relaxopédie P. 5

Méthode pratique P. 6

Déroulement d'une séance P. 7

CHAPITRE XIII

POUR REUSSIR VOTRE EXAMEN :

UNE TECHNIQUE D'AVANT GARDE, LA DYNAMIQUE MENTALE P. 10

Partez gagnant pour votre examen P. 11

Qu'est-ce que la Dynamique Mentale P. 11

Comment faire une séance de Dynamique Mentale P. 17

Résumé d'une séance de Dynamique Mentale P. 20

CHAPITRE XIV

SI VOUS ETES TRÈS EMOTIF :

LA DESENSIBILISATION P. 24

Qu'est-ce que la désensibilisation P. 26

Méthode de désensibilisation P. 28

CHAPITRE XV

DES TRUCS FACILES ET MECONNUS	P. 37
La respiration et la mémoire	P. 39
La respiration et la fatigue	P. 40
La respiration et le contrôle de soi	P. 42
Exercices complémentaires	P. 44
Exercices de DO-IN	P. 47

CHAPITRE XVI

APPRENEZ LE JI-JO

L'ACUPONCTURE MANUELLE	P. 52
Qu'est-ce que le JI-JO	P. 53
Comment procéder	P. 55
Applications pratiques	P. 58
Illustrations des points JI-JO	P. 62

CHAPITRE XVII

PLAN D'ACTION POUR RÉUSSIR	P. 70
Le cerveau collectif	P. 71
2 semaines avant	P. 72
1 semaine avant	P. 74
La veille	P. 75
Le jour J	P. 76
Pendant l'examen	P. 77
UNE REGLE D'OR	P. 79