

CHAPITRE XII

LA RELAXOPÉDIE  
OU  
COMMENT APPRENDRE  
LES YEUX FERMÉS



EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL DU VOLUME 3

- 1ER JOUR : ETUDE DU 12<sup>EME</sup> CHAPITRE  
2<sup>EME</sup> JOUR : ETUDE DU 13<sup>EME</sup> CHAPITRE  
3<sup>EME</sup> JOUR : ETUDE DU 14<sup>EME</sup> CHAPITRE  
4<sup>EME</sup> JOUR : REVISION DES 12<sup>EME</sup> ET 13<sup>EME</sup> CHAPITRES  
5<sup>EME</sup> JOUR : ETUDE DU 15<sup>EME</sup> CHAPITRE  
6<sup>EME</sup> JOUR : ETUDE DU 16<sup>EME</sup> CHAPITRE  
7<sup>EME</sup> JOUR : RIEN  
8<sup>EME</sup> JOUR : REVISION DES 13<sup>EME</sup> ET 14<sup>EME</sup> CHAPITRES  
9<sup>EME</sup> JOUR : REVISION DES 15<sup>EME</sup> ET 16<sup>EME</sup> CHAPITRES  
10<sup>EME</sup> " : ETUDE DU 17<sup>EME</sup> CHAPITRE  
11<sup>EME</sup> " : REVISION DU 2<sup>EME</sup> VOLUME  
12<sup>EME</sup> " : REVISION DU 17<sup>EME</sup> CHAPITRE  
13<sup>EME</sup> " : REVISION DU 3<sup>EME</sup> VOLUME  
14<sup>EME</sup> " : REVISION GENERALE DE LA METHODE.

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



SOUVENEZ-VOUS DE LA PREMIERE REGLE 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 :

- 1 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS  
CETTE METHODE.
- 2 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS  
CETTE METHODE.
- 3 METTEZ EN PRATIQUE CE QUE VOUS APPRENEZ DANS  
CETTE METHODE.



## COMMENT APPRENDRE LES YEUX FERMES

### LA RELAXOPEDIE

De nombreux tests et expériences ont démontré que 50 % des informations apprises sont oubliées dans la demi-heure qui suit leur apprentissage.

#### *Une expérience intéressante*

Si l'on fait suivre l'apprentissage d'une demi-heure de relaxation, la perte d'information n'est plus que de 25 % voire 10 % dans certains cas. Mieux encore, dans ce dernier cas, on s'aperçoit que la mémoire à long terme (2 à 3 mois après l'apprentissage) est considérablement renforcée.

Cette technique vous sera très précieuse pour les sujets importants qui doivent absolument être retenus fidèlement et pour longtemps.

La relaxopédie est une technique d'enseignement qui utilise la relaxation dirigée.

Le sujet, placé dans un état de détente profonde, écoute un enseignement ou une bande magnétique sur laquelle est enregistré ce qu'il doit apprendre.

En relaxation, notre tension nerveuse disparaît, nos pensées s'assoupissent, notre corps et notre esprit se calment. C'est ce qui favorise l'apprentissage. On découvre que dans cet état de relaxation, on apprend mieux, plus vite et pour plus longtemps.

Mais laissons là la théorie. Le mieux est que vous pratiquiez afin de constater par vous-même l'efficacité de cette technique.



## METHODE PRATIQUE

### *Travail préparatoire*

Enregistrez sur une cassette les sujets que vous avez du mal à retenir.

Attention à la longueur du texte, plus ce dernier sera court, plus il vous sera facile de le mémoriser.

En règle générale, un texte de 3 à 4 pages représente un maximum par enregistrement.

Pour les textes de 1 à 2 pages, vous pouvez les enregistrer 2 fois l'un à la suite de l'autre. Ainsi à chaque séance, vous les écouterez 2 fois.

Pour mémoriser de façon durable, il faut faire au moins 4 à 5 séances de relaxopédie avec le même texte. Chaque séance sera espacée d'au moins 12 heures.

Pour les textes supérieurs à 4 pages, vous devrez procéder en plusieurs étapes en divisant votre texte.

Pour des sujets trop vastes, il est évidemment préférable d'utiliser des résumés.

[ Il est également très recommandé de refaire 2 ou 3 séances 2 semaines après les premières, puis 1 ou 2 séances 1 mois après.

Evidemment, si le sujet est très important pour vous, vous pouvez augmenter le nombre de séances.



## DEROULEMENT D'UNE SEANCE

- Commencez par vous relaxer à l'aide d'une des méthodes décrites dans le chapitre XI.
- Si vous possédez une cassette de relaxation, utilisez-la.
- Lorsque vous vous sentez profondément détendu, arrêtez la relaxation et écoutez la cassette du texte que vous avez préalablement enregistré.
- A la fin de cet enregistrement, continuez encore à vous détendre pendant 2 ou 3 minutes.

### *Conseils pratiques*

Pour vous éviter d'ouvrir les yeux et de faire trop de mouvements pour changer de cassette, ce qui gênerait votre relaxation, placez votre lecteur de cassette à côté de vous, à portée de votre main.



VOTRE RESUME  
DU CHAPITRE



VOYRE RÉSUMÉ  
DU CHAPITRE



## RESUME DU CHAPITRE XII

### LA RELAXOPEDIE

- UTILISEZ CETTE TECHNIQUE POUR LES SUJETS IMPORTANTS QUI DOIVENT ETRE RETENUS FIDELEMENT ET POUR LONGTEMPS
- ENREGISTREZ SUR UNE CASSETTE CES SUJETS
- RELAXEZ-VOUS A L'AIDE D'UNE DES METHODES INDIQUEES AU CHAPITRE XI. UNE FOIS DETENDU, ECOUTEZ L'ENREGISTREMENT DU TEXTE A RETENIR
- FAITES AU MOINS 4 A 5 SEANCES AVEC LE MEME TEXTE, CHACUNE ESPACEE D'AU MOINS 12 HEURES
- REFAITES 2 OU 3 SEANCES AVEC LE MEME TEXTE 2 SEMAINES APRES LES PREMIERES PUIS ENCORE 1 OU 2 SEANCES 1 MOIS APRES.



