

CHAPITRE XII

LA RELAXOPÉDIE
OU
COMMENT APPRENDRE
LES YEUX FERMÉS

EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL DU VOLUME 3

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

CHAQUE JOUR, VEILLES 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.

CHAPITRE XIII

POUR RÉUSSIR
VOTRE EXAMEN :
UNE TECHNIQUE
D'AVANT-GARDE,
LA DYNAMIQUE MENTALE

PARTEZ GAGNANT POUR VOTRE EXAMEN

La dynamique mentale rencontre un grand succès parce qu'elle constitue un véritable entraînement à la réussite.

Elle vous permettra d'augmenter votre confiance en vous, d'acquiescer le calme, la maîtrise de soi et de créer une attitude positive de réussite.

Vos cours vous préparent techniquement à l'examen.

[La dynamique mentale vous prépare psychologiquement à réussir.

C'est une méthode efficace, rapide et facile à utiliser.

QU'EST-CE QUE LA DYNAMIQUE MENTALE ?

La dynamique mentale est une synthèse de techniques permettant à l'homme d'utiliser pleinement tout son potentiel et d'atteindre les objectifs qu'il désire.

° Elle permet également de mettre à jour des facultés endormies souvent inexploitées.

Une méthode similaire est utilisée par des sportifs internationaux et est incluse dans leur entraînement. Elle leur permet de renforcer leurs désirs de réussite et d'améliorer leurs performances. Bien sûr, dans ce cas elle est adaptée spécifiquement au sport considéré, tout comme la méthode que nous vous proposons ici a été spécialement adaptée à la réussite aux examens.

Sa mise au point par une équipe de spécialistes du C.E.R.E.P. (1) a demandé plusieurs mois de travail.

La dynamique mentale ne nécessite aucune connaissance ni préparation particulière. Vous découvrirez avec plaisir dès les premières séances que son utilisation est simple et ne demande que très peu de temps.

LA DYNAMIQUE MENTALE EST LA SYNTHÈSE DE PLUSIEURS TECHNIQUES, ELLE UTILISE :

- *Le dialogue intérieur.*
- *La visualisation mentale.*
- *La relaxation dirigée.*

LE DIALOGUE INTERIEUR

Nous nous parlons tous à nous-même intérieurement. Nous nous tenons à nous-même des conversations, nous nous faisons des réflexions, nous remuons des idées, des souvenirs, etc ...

(1) C.E.R.E.P. Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle.

En se parlant à eux-même, certains se disent : je (je devrais faire ceci ; je dois penser à ...) d'autres se disent : tu (tu devrais faire cela ; tu dois penser à ...).

Réfléchissez un instant sur la façon dont vous vous parlez à vous-même.

Vous dites-vous : je ou tu ?

Dans l'un ou l'autre cas, c'est un peu comme si nous avions en nous un ami qui nous parle sans cesse. Ce qu'il nous dit, finit par influencer notre comportement.

Quand nous sommes dans une situation difficile et que nous nous disons : "Je n'en sortirai jamais" ; "Je n'y arriverai pas" ; "De toutes façons, moi avec la chance que j'ai, je raterai sûrement" etc, etc ...

Quand nous nous faisons ce genre de réflexion, nous introduisons dans notre esprit des idées négatives. Malheureusement, sans que l'on s'en rende compte, ces idées vont influencer négativement notre comportement.

Mais heureusement l'inverse existe. Ces idées peuvent être négatives mais elles peuvent être aussi positives.

[- Plus l'on pense réussir, plus on a de chance de réussir.

Cela se vérifie souvent notamment dans le domaine médical, tous les médecins le confirment, un malade (même grave) convaincu de sa future guérison a effectivement bien plus de chances de guérir qu'un autre.

On a d'ailleurs dans ce domaine assisté à de véritables miracles.

[- *La foi dans la réussite est une force extraordinaire*

C'est une loi psychologique depuis longtemps découverte et vérifiée par les plus éminents spécialistes : toute idée maintenue assez longtemps dans le cerveau tend à se réaliser. Si l'on est convaincu d'avoir la malchance, notre conviction sans que nous nous en rendions compte, va s'infiltrer dans notre subconscient et cette idée va tendre à se réaliser. Ce qui revient à dire que plus l'on pense être malchanceux moins on a de chance, plus l'on pense réussir plus l'on a de chance de réussir effectivement.

[*Or, la psychologie moderne nous apporte les moyens d'obtenir cette force extraordinaire grâce à la dynamique mentale.*

Au lieu de subir les effets de ce dialogue intérieur, nous vous proposons ici de l'utiliser au mieux pour atteindre l'objectif que vous vous fixez, c'est-à-dire la réussite à vos examens.

[Ne sous-estimez surtout pas cette technique, elle met entre vos mains un "outil" particulièrement efficace que très peu de gens connaissent ou savent utiliser (tout simplement parce qu'on ne leur a jamais appris).

L'objectif de l'auteur est de mettre, à la disposition de tous, des techniques qui ne se transmettent que de bouche à oreille dans certains "milieux fermés".

LA VISUALISATION MENTALE

A la différence du "dialogue intérieur" qui utilise les mots, la "visualisation mentale" utilise des images.

Les images nous influencent.

Lorsque vous voyez dans un film une scène pénible ou triste, vous sentez parfois votre gorge se serrer. Ce sont les images que vous voyez qui introduisent dans votre esprit une idée de peine et de tristesse : vous vous sentez alors devenir triste. Vous savez que ce n'est que du cinéma, que cette scène n'est pas réelle, mais malgré vous votre gorge se serre.

L'image a un effet indéniable sur notre comportement, les publicitaires le savent bien et s'en servent largement.

Heureusement, il y a d'autres applications que la publicité, la médecine notamment.

Dans un hôpital des Etats-Unis certains médecins ont demandé à leurs malades qui étaient partiellement paralysés des jambes de se relaxer et de se "voir" marcher normalement. Chaque malade devait s'imaginer, se "voir", en train de marcher, se promener, courir même, etc... Et cela plusieurs fois par jour. Au bout de quelques semaines, les médecins ont constaté que leurs patients se déplaçaient beaucoup mieux et plus facilement qu'avant cet entraînement mental.

[*Notre esprit possède des possibilités que nous soupçonnons à peine.*

° Le pouvoir de l'imagination est extraordinaire. La dynamique mentale vous montre comment utiliser cette faculté naturelle de votre cerveau.

L'expérience décrite ci-dessous va nous permettre de mieux comprendre ce qu'est la visualisation mentale.

Nous avons constitué deux équipes de joueurs de tennis de force égale.

La 1ère équipe s'entraînait normalement 2 heures par semaine. La 2ème équipe s'entraînait également de la même façon pendant le même temps. Mais en plus, la 2ème équipe pratiquait chaque jour 15 minutes de dynamique mentale. Pendant cette séance de dynamique mentale, on demandait aux joueurs de s'imaginer en train de jouer au tennis, en exécutant mentalement tous les gestes de façon correcte et de se voir gagner. Au bout de 3 semaines, la 2ème équipe avait très nettement amélioré la qualité de son jeu par rapport à la 1ère équipe.

La visualisation mentale adaptée aux examens vous permettra à vous aussi d'augmenter considérablement vos chances de réussite.

LA RELAXATION DIRIGEE

La relaxation dirigée vous a été présentée en détail au chapitre "Supprimez définitivement l'appréhension de l'examen, le trac, la tension nerveuse".

Ici, son principal intérêt est de provoquer un état de détente physique et mentale indispensable pour la réussite de cet entraînement.

Elle constitue la base de la dynamique mentale. En plus des bénéfices qu'elle vous procurera, la relaxation dirigée permet d'atteindre un état de détente particulier dans lequel le dialogue intérieur et la visualisation mentale deviennent particulièrement efficaces et prennent toute leur valeur.

COMMENT FAIRE UNE SEANCE DE DYNAMIQUE MENTALE

Comme nous l'avons expliqué, la dynamique mentale est la synthèse de 3 techniques :

- La relaxation dirigée
- Le dialogue intérieur
- La visualisation mentale.

Aussi, commencez par vous relaxer à l'aide de la méthode n° 1 indiquée au chapitre XI. Suivez cette méthode de relaxation dirigée jusqu'à l'étape n° 7.

Quand vous serez arrivé à l'étape n° 7 de la relaxation, vous vous trouverez dans un état de détente profonde. C'est à ce moment, que vous pratiquerez le dialogue intérieur et la visualisation mentale.

CONSEILS PRATIQUES POUR LE DIALOGUE INTERIEUR

Vous allez éveiller en vous l'idée de réussite et faire en sorte que cette idée se transforme en réalité. Mais cela ne se fait pas n'importe comment.

[Cette technique répond à des lois et à des mécanismes psychologiques qu'il faut respecter.

Le dialogue intérieur consiste en la répétition de phrases contenant l'idée de réussite. Il est impératif que ces phrases soient toujours construites de manière positive.

Si vous voulez obtenir le calme, la détente, la maîtrise de vous-même parce que vous craignez le trac, il ne faut pas se répéter des phrases du type : "Je n'ai pas le trac", ou "Je n'aurai pas le trac". Ces phrases sont à proscrire car elles ont une formulation négative.

Il faut au contraire utiliser des phrases à formulation positive du type :

"Je suis parfaitement maître de moi-même" ou "Je serai parfaitement calme et détendu lors de mon examen".

"Chaque jour je deviens de plus en plus maître de moi-même".

"Je suis de plus en plus calme et détendu, je traite tous les sujets avec calme et assurance".

"Je réussis parfaitement bien tous les exercices".

Si vous voulez augmenter votre mémoire, répétez-vous des phrases du type : "Ma mémoire fonctionne parfaitement bien".

On peut pratiquer de manière progressive c'est-à-dire : "De jour en jour ma mémoire s'améliore", ou "chaque jour ma mémoire s'améliore".

Choisissez et construisez vous-même vos propres phrases. Ne les faites pas trop longues et répétez-vous mentalement ces phrases une dizaine ou une vingtaine de fois à chaque séance. Nous insistons encore, évitez dans vos phrases de citer les défauts que vous voulez supprimer, mais citez plutôt la qualité correspondante que vous voulez obtenir.

CONSEILS PRATIQUES POUR LA VISUALISATION MENTALE

Vous allez profiter de cet état de relaxation profonde dans lequel vous vous trouvez pour imprégner votre esprit d'images positives de réussite.

Il s'agit de s'imaginer, de se "voir" comme ayant acquis la qualité souhaitée.

Par exemple : imaginez-vous le jour de votre examen, voyez-vous répondant à toutes les questions avec la plus grande facilité, traitant tous les problèmes avec calme et assurance.

Si votre examen comporte une épreuve pratique ou sportive, pratiquez de la même façon pour cette dernière. Imaginez-vous exécutant, de la manière la plus parfaite, tous les mouvements nécessaires.

Essayez de maintenir ces images dans votre esprit pendant 2 ou 3 minutes.

[Il faut rendre ces images les plus vraies possible, afin de les ressentir comme une réalité.

Il arrive que certaines personnes aient des difficultés à se voir en imagination. Un moyen simple les y aidera : l'écran mental.

Ce "truc" consiste à imaginer un écran de cinéma ou de télévision. Projetez sur cet écran les images que vous désirez et essayez de vous voir comme dans un film où vous seriez l'acteur principal.

Quand vous avez terminé, n'ouvrez pas les yeux immédiatement, avant reprenez la relaxation à l'étape n° 8.

[Pour pratiquer cette méthode, vous disposez de la Relaxation Dirigée, de la visualisation mentale et du dialogue intérieur décrits dans ce chapitre.

Mieux encore, vous pouvez vous procurer une cassette de Dynamique Mentale spécialement mise au point par le Centre Européen de Recherche pour l'Efficacité Personnelle, pour les études, examens ou concours.

Chaque phrase de dialogue intérieur, chaque image mentale a été élaborée avec le plus grand soin par notre Psychologue afin de vous apporter la meilleure efficacité possible.

Cette audio-cassette (de format standard) est disponible, par correspondance, au C.E.R.E.P. 27, Rue du Chêne Vert 95540 MERY-S/Oise.

De plus, sur ces audio-cassettes, une musique spéciale renforce encore l'effet désiré. Cette musique a été composée par le groupe de "recherche musicale et relaxation".

RESUME D'UNE SEANCE DE DYNAMIQUE MENTALE

- Faites la relaxation dirigée jusqu'à l'étape n° 7.
- A ce moment, pratiquez le dialogue intérieur.
- Ensuite faites la visualisation mentale.
- Reprenez la relaxation dirigée à l'étape n° 8.

Une séance de dynamique mentale vous prendra entre 15 et 30 minutes selon votre rythme.

Faites au moins 2 séances par semaine.

Vous pouvez aller jusqu'à une séance par jour si vous le désirez.

° Deux séances par semaine multipliées par 20 minutes chaque séance représentent 40 minutes par semaine pour votre réussite.

Un peu plus d'une 1/2 heure par semaine, c'est très peu par rapport au temps qu'il vous faudra pour tout recommencer si vous échouez!

° Aussi, ne perdez pas de temps, mettez tout de suite toutes les chances de votre côté, commencez votre entraînement dès maintenant.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE

POUR REUSSIR VOTRE EXAMEN : UNE TECHNIQUE D'AVANT-GARDE, LA DYNAMIQUE MENTALE

- LA DYNAMIQUE MENTALE EST UNE SYNTHESE DES TECHNIQUES LES PLUS MODERNES EXISTANTS DANS LE MONDE
- DES ADAPTATIONS DE CETTE METHODE SONT DEJA LARGEMENT UTILISEES EN EUROPE ET AUX U.S.A.
- ICI, ELLE EST SPECIALEMENT ADAPTEE AUX EXAMENS
- FAITES AU MOINS 2 SEANCES PAR SEMAINE
- UTILISEZ UN ENREGISTREMENT
- N'ATTENDEZ PAS LA VEILLE DE VOTRE EXAMEN POUR COMMENCER
- CETTE METHODE EST A PRATIQUER PAR TOUS

[- ELLE CONSTITUE A ELLE SEULE UN DES MOYENS LES PLUS EFFICACES POUR REUSSIR.

MESSAGE DE L'AUTEUR

CE CHAPITRE EST REELLEMENT TRES IMPORTANT,

REVISEZ-LE ET SURTOUT, SURTOUT METTEZ-LE EN PRATIQUE,

LA DYNAMIQUE MENTALE PEUT NON SEULEMENT VOUS FAIRE REUSSIR
MAIS ELLE PEUT AVOIR UNE GRANDE INFLUENCE SUR L'EPANOUISSEMENT
DE VOTRE PERSONNALITE, SUR VOTRE CREATIVITE, VOTRE CONFIANCE
EN VOUS ET VOTRE ASSURANCE,

ACCORDEZ-LUI L'IMPORTANCE QU'ELLE MERITE ET VOUS NE LE
REGRETTerez PAS,

CHAPITRE XIV

SI VOUS ÊTES
TRÈS ÉMOTIF :
LA DÉSENSIBILISATION

Tout examen est naturellement associé à l'angoisse et à la peur. C'est ce que l'on appelle un conditionnement.

De plus, la personne qui fait passer l'examen représente toujours ou plutôt est toujours le symbole d'une certaine autorité, celle qui a le droit de jugement, de donner la récompense ou de ne pas la donner.

La peur ou l'angoisse s'associent donc non seulement à l'examen en tant qu'épreuve mais aussi à "l'autorité" qui fait passer cet examen.

C'est pourquoi nous rencontrons des gens qui, aux épreuves orales, c'est-à-dire face à face avec "l'autorité" se trouvent totalement démunis de leurs moyens et complètement paralysés. Or la personne qui connaît ces troubles n'y peut rien, elle ne peut se contrôler, son estomac se noue, ses mains deviennent moites, son coeur bat plus vite et elle ne peut y remédier.

La raisonner par la logique, la rassurer, lui expliquer, lui démontrer qu'elle a tort de se paniquer n'y fait rien. C'est normal, car le raisonnement, la pensée logique, n'ont que peu d'influence lorsque ce sont les émotions qui dominent.

De très nombreux échecs sont dus à l'appréhension, à la peur de l'examen et au trac.

Pour la plupart des candidats, cette appréhension pourra être facilement vaincue en appliquant les techniques déjà présentées dans cet ouvrage : Relaxation Dirigée et Dynamique Mentale.

Il existe une technique spéciale : la Désensibilisation.

Tout le monde peut la pratiquer, néanmoins nous la recommandons surtout à ceux qui ont de grandes difficultés à passer un examen.

QU'EST-CE QUE LA DESENSIBILISATION ?

La désensibilisation est une méthode qui par un entraînement progressif, amène le sujet à ne plus ressentir de troubles devant une situation qui aurait, avant le traitement, provoqué des réactions émotionnelles.

Il s'agit de faire revivre mentalement des situations d'examen dans lesquelles le sujet a ressenti des troubles émotionnels l'empêchant d'être totalement maître de ses moyens.

On apprend au sujet à se détendre physiquement et mentalement à chaque fois qu'il évoque ces situations. Cet entraînement a pour but de "casser" le lien psychologique : Examen = Emotions, pour créer un nouveau rapport : Examen = Calme et Maîtrise de soi.

POUR MIEUX COMPRENDRE LA METHODE, SACHEZ QUE :

Notre passé ne nous lâche pas.

Tout notre passé, nos souvenirs, nos expériences, le plaisir et le déplaisir que nous avons pu en tirer sont conservés en nous, même si l'on n'en a ni l'impression ni le souvenir. Les milliers d'expériences réalisées à ce jour dans le monde viennent toutes confirmer cette thèse.

Un sujet mis sous hypnose peut revivre des scènes de son enfance vieilles de plus de 30 ans avec la même intensité que lorsqu'il les a réellement vécues. Il est capable de se souvenir de détails de cette époque avec une grande précision. D'autres expériences ont montré qu'en stimulant avec un faible courant électrique certaines parties de son cerveau, une personne était capable de se remémorer certains souvenirs qu'elle avait apparemment totalement oubliés. Les sujets de ces expériences sont toujours les premiers étonnés de pouvoir se souvenir de scènes quelquefois très anciennes.

Il est intéressant de noter et de comprendre que ces souvenirs que l'on croyait oubliés, que l'on croyait disparus de notre mémoire, non seulement sont toujours présents, mais risquent de créer en nous certaines habitudes, réflexes ou réactions, même 30 ans après.

Parmi les anxiétés, beaucoup sont dues à ce que l'on appelle des réactions conditionnées.

Prenons l'exemple d'un enfant qui a été mordu par un chien et qui a eu très peur : il risque de conserver une peur panique des chiens lorsqu'il sera adulte. Il en est souvent de même pour la peur de l'eau, une personne ayant failli se noyer risque de conserver durant toute sa vie une peur panique de l'eau.

Après avoir suivi l'entraînement que nous décrivons plus loin, des personnes ayant connu des troubles dus à la peur de l'eau ou à la peur des chiens ont pu se guérir de leur anxiété et ainsi pour les uns regoûter aux joies de la baignade et pour les autres finir par adopter un chien.

Ces évènements vécus et plus ou moins oubliés sont à l'origine de nos réactions conditionnées. Si nous les avons oubliés, notre subconscient (1) lui s'en souvient. Si dans le passé, certains facteurs ou conditions ont été pour nous une source d'anxiété, ces mêmes facteurs ou conditions déclencheront à nouveau notre anxiété dans le futur. Même si la situation présente ne contient alors aucune menace réelle.

Il en est de même en ce qui concerne les examens.

Nous constatons souvent auprès des personnes qui viennent nous consulter, que la source de cette anxiété remonte à leur petite enfance ou à leur adolescence.

METHODE DE DESENSIBILISATION

TRAVAIL PREPARATOIRE

- Installez-vous confortablement avec un crayon et quelques fiches de papier.
- Essayez de vous remémorer une situation d'examen où vous vous êtes senti anxieux.
- Écrivez sur une fiche cette situation ou cette expérience.
- Ensuite, passez à une autre situation qui vous a causé les mêmes troubles et écrivez cette deuxième expérience sur une autre fiche et ainsi de suite.

(1) Subconscient : Domaine de processus mentaux échappant plus ou moins complètement au champ de la connaissance, tout en ayant pu y appartenir déjà et susceptibles d'y revenir, mais exerçant toutefois une influence plus ou moins marquée sur le cours de la vie mentale.
Définition du "Vocabulaire de la Psychologie" d'Henri PIERON.

Vous pouvez avoir 2, 3 ou 5 fiches.

Cela vous demandera un peu de temps mais le jeu en vaut la chandelle.

Il ne s'agit pas sur chacune des fiches d'écrire une page mais simplement de décrire sommairement la situation afin que vous puissiez vous en souvenir lorsque vous les consulterez. Généralement 2 à 3 lignes suffisent.

Si vous avez du mal à vous remémorer des situations : détendez-vous, fermez les yeux et essayez de revivre un peu dans votre passé.

Vous pouvez pour cela vous servir d'un "fil conducteur", c'est-à-dire reprendre un événement dont vous vous souvenez. Vous l'utilisez pour remonter petit à petit dans votre passé et ainsi retrouver d'autres situations d'examen.

Une fois ce travail terminé, numérotez chacune de ces fiches en partant de celle où l'anxiété est la moindre et en terminant par celle où l'anxiété est la plus forte. La fiche n° 1 relatera une expérience où l'anxiété a été la plus faible.

Ces fiches constituent un travail préparatoire, vous les consulterez au cours de vos séances de désensibilisation.

CONSEILS AVANT LA 1ERE SEANCE

La relaxation constitue l'entraînement de base de la désensibilisation. Pour en tirer le meilleur profit, il est nécessaire de savoir se relaxer.

Avant de commencer la désensibilisation, faites quelques séances de relaxation (3 ou 4) afin de vous familiariser avec cette dernière. (Voir chapitre XI).

[Il est souhaitable, surtout au début, d'utiliser une cassette sur laquelle est enregistrée une séance de relaxation.

SEANCE DE DESENSIBILISATION

- Installez-vous confortablement, de préférence allongé sur un lit.
- Relaxez-vous à l'aide d'une des méthodes précédemment décrites.
- Prenez la fiche n° 1 où est relatée l'expérience ou l'anxiété a été la plus faible et lisez-la.
- Fermez les yeux et essayez de vous représenter avec le plus de force possible la scène qu'elle décrit.
- Essayez d'y être présent par l'imagination : vous la voyez se produire, vous la revivez réellement.

Si à ce moment, vous éprouvez une légère anxiété, cessez immédiatement l'évocation de la situation et reprenez la relaxation. Faites quelques respirations profondes en laissant vos muscles se détendre. Imaginez-vous dans un endroit paisible au milieu de la nature (cette technique est décrite au chapitre XI).

- Une fois détendu à nouveau, attendez quelques secondes, reprenez la même fiche, lisez la et imaginez une seconde fois la scène qu'elle décrit.

Si vous éprouvez à nouveau de l'anxiété, interrompez une nouvelle fois l'évocation et reprenez la relaxation.

- Il est nécessaire de recommencer autant de fois qu'il le faudra, jusqu'à ce que vous puissiez être en mesure d'imaginer la scène décrite sur votre fiche sans éprouver la moindre gêne ou anxiété.

Ceci peut vous demander 2, 3, 4 ou 10 séances, mais il est nécessaire de poursuivre l'expérience et de ne vous arrêter que lorsque le résultat est atteint.

- Ensuite et seulement ensuite passez à la fiche n° 2 en respectant le même processus et continuez de la sorte jusqu'à épuisement de toutes vos fiches.

En règle générale, il est recommandé de ne traiter qu'une fiche par séance.

Il est possible qu'en "revivant" une scène, vous n'éprouviez aucune gêne ni anxiété. Dans ce cas, détendez-vous quelques instants et passez à la fiche suivante.

Il est conseillé de ne pas faire durer ces séances plus d'une 1/2 heure.

Vous pouvez les pratiquer chaque jour, tous les deux jours ou seulement deux fois par semaine en fonction de votre désir de triompher plus ou moins vite de ce problème.

Lorsque vous commencez une séance, reprenez la fiche où il vous a été possible de vous détendre et de ne plus connaître d'anxiété à son évocation au cours de la précédente séance. Cela vous permet de vérifier que la scène déjà traitée a été résolue totalement et de vous mettre dans un climat psychologique de réussite.

Quand vous aurez terminé votre entraînement, c'est-à-dire quand vous aurez épuisé toutes vos fiches, vous découvrirez avec plaisir que vous pouvez "vivre" calmement et sans le moindre trouble des situations qui vous préoccupaient auparavant.

Quand vous aurez traité toutes vos fiches, vous pourrez afin de renforcer encore ce traitement, projeter votre imagination dans l'avenir pour vous voir parfaitement calme et détendu en train de passer votre examen avec succès. Cet exercice est expliqué au chapitre XIII la Dynamique Mentale (Voir la visualisation mentale).

Vous devrez répéter cet entraînement plusieurs fois afin qu'il vienne encore renforcer vos séances précédentes.

VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE XIV

SI VOUS ETES TRES EMOTIF : LA DESENSIBILISATION

- POUR APPLIQUER CETTE METHODE, IL EST NECESSAIRE D'APPRENDRE A SE RELAXER PROFONDEMENT
- AVANT DE COMMENCER LA DÉSENSIBILISATION, FAITES D'ABORD 3 OU 4 SEANCES DE RELAXATION POUR VOUS ENTRAINER A BIEN VOUS DETENDRE
- CHERCHEZ DANS VOS SOUVENIRS DES SITUATIONS D'EXAMEN OU VOUS VOUS ETES SENTI ANXIEUX
- NOTEZ CES SITUATIONS SUR DES FICHES
- COMMENCEZ LA 1ERE SEANCE DE DÉSENSIBILISATION PAR LA SITUATION LA MOINS CHARGÉE D'ANXIÉTÉ
- NE TRAITÉZ LA SITUATION SUIVANTE QU'APRÈS AVOIR TRIOMPHÉ DE LA PRÉCÉDENTE
- SI D'UNE MANIÈRE GÉNÉRALE, VOUS AVEZ TENDANCE A ÊTRE "PANIQUÉ" OU A PERDRE TOUS VOS MOYENS A UN EXAMEN, VOUS TIRERÉZ LE PLUS GRAND PROFIT DE LA DÉSENSIBILISATION.

Voir suite page suivante ...

RESUME DU CHAPITRE XIV (SUITE)

- SI VOUS CONNAISSEZ, COMME LA PLUPART DES PERSONNES, CE QUE L'ON APPELLE LE "TRAC" OU UNE CERTAINE APPREHENSION, NOUS VOUS CONSEILLONS PLUTOT D'APPLIQUER LES TECHNIQUES DU CHAPITRE XI "SUPPRIMER DEFINITIVEMENT L'APPREHENSION DE L'EXAMEN, LE TRAC, LA TENSION NERVEUSE".

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

- REVISEZ LES DEUX PREMIERS CHAPITRES

CHAPITRE XV

DES TRUCS FACILES
ET MÉCONNUS

La respiration est une fonction essentielle. Elle permet d'apporter dans le sang l'oxygène nécessaire au bon fonctionnement de tout notre organisme. La respiration a des effets bienfaisants indéniables sur la mémoire, la fatigue, le contrôle de soi.

C'est pourquoi vous trouverez dans ce chapitre des exercices appropriés pour :

- Améliorer votre mémoire
- Eliminer une fatigue passagère
- Maîtriser vos émotions et dominer le trac.

Les exercices que nous vous indiquons sont utilisés avec succès par les acteurs et les conférenciers.

Ces exercices sont conseillés à tous, à l'exception des cas de tuberculose pulmonaire. Il est préférable de les pratiquer au grand air ou à défaut devant la fenêtre ouverte (sauf par temps de brouillard).

Nous vous recommandons de les exécuter chaque jour le matin à jeun. Mais ils peuvent être pratiqués à n'importe quel moment de la journée particulièrement à la suite d'un travail intellectuel prolongé, lorsque l'on est fatigué ou énervé. Lorsqu'ils sont faits le matin ils devront être précédés d'une séance d'étirement. On ne pratique pas assez souvent cette courte séance de réveil musculaire et de mise en forme qu'est le simple étirement. Faites comme le chat lorsqu'il se réveille, étirez-vous, étirez tous vos muscles pendant au moins 1 à 2 minutes.

LA RESPIRATION ET LA MEMOIRE

Le cerveau de l'homme consomme le 10ème de l'oxygène utilisé par l'organisme entier au repos.

Plus que les autres cellules, les neurones et les nerfs sont extrêmement sensibles à la privation d'oxygène. Chez les personnes qui travaillent dans les grandes profondeurs et sont privées d'air pur, notamment les mineurs, on constate une diminution importante de la mémoire qui redevient normale quand ils remontent en surface.

En pratiquant quelques exercices simples de respiration profonde, nous augmentons la quantité d'air que nous absorbons, nous élevons ainsi la quantité d'oxygène dans notre sang donc dans notre cerveau.

° L'apport d'oxygène dans le cerveau a un effet indéniable sur la mémoire.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE RESPIRATION PROFONDE

Cet exercice consiste à remplir les poumons en commençant par le bas.

- Vous pouvez faire cet exercice couché, ou debout, talons joints, bras tombants le long du corps, la tête droite.
- Inspirez par le nez de préférence. Imaginez que vous faites descendre l'air dans le ventre que vous poussez en avant.
- Lorsque vous ne pouvez plus inspirer d'air par le ventre, sans rentrer ce dernier, vous continuez à inspirer en soulevant les côtes.

- Enfin vous essayez de faire passer l'air au sommet des poumons.
- Ces trois phases doivent s'enchaîner sans interruption et sans saccade.
- Puis vous expirez naturellement en faisant à la fin de l'expiration un petit effort des muscles abdominaux pour chasser l'air le plus complètement possible.
- Répétez cet exercice pendant 2 ou 3 minutes.
- ° Cet exercice est également efficace pour dominer le trac.

LA RESPIRATION ET LA FATIGUE

Un état de fatigue passager est souvent dû à une accumulation de toxines dans le sang. Les exercices de respiration, en apportant un supplément d'oxygène dans le sang aident notre organisme à éliminer ces toxines.

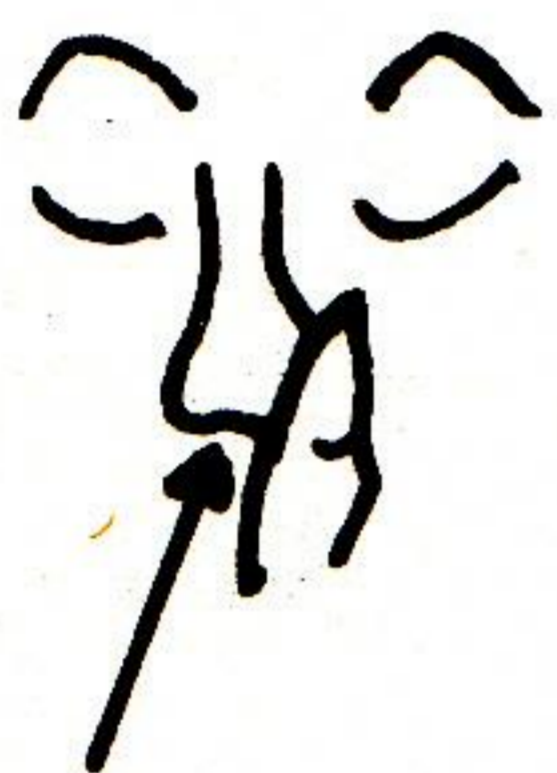
Les exercices qui suivent vous permettront de retrouver la forme ainsi qu'un esprit clair et disponible à la suite d'un travail intellectuel ou physique important.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE RESPIRATION YOGA, DITE
RESPIRATION COMPLETE

A : Bouchez la narine gauche avec le pouce.



1 : Expirez par la narine droite.



2 : Inspirez lentement et profondément par la narine droite.



B : Bouchez la narine droite avec l'index.

3 : Expirez par la narine gauche.



4 : Inspirez lentement et profondément par la narine gauche.

C : Reprendre en A.

En résumé, l'air que vous inspirez par une narine doit être expiré par l'autre narine et ainsi de suite.

Vous pouvez faire cet exercice pendant 2 ou 3 minutes. Il est recommandé de le faire devant une fenêtre ouverte.

LA RESPIRATION ET LE CONTROLE DE SOI

Les émotions sont étroitement liées aux manifestations physiques qu'elles provoquent.

Toute émotion provoque une modification de notre rythme cardiaque. Celui-ci modifie à son tour notre rythme respiratoire qui devient court et saccadé.

Un moyen efficace de contrôler ces manifestations physiques est de contrôler notre respiration. Cela est facile puisque nous sommes maître de l'allure de nos poumons.

En contrôlant notre respiration, nous atténuons le rythme cardiaque et nous empêchons les émotions de nous troubler profondément.

La respiration combat très activement le manque d'assurance, le trac, les sentiments d'anxiété.

° La technique de marche et respiration contrôlée est avec la relaxation dirigée une des plus efficaces que nous connaissions pour combattre le trac et l'appréhension.

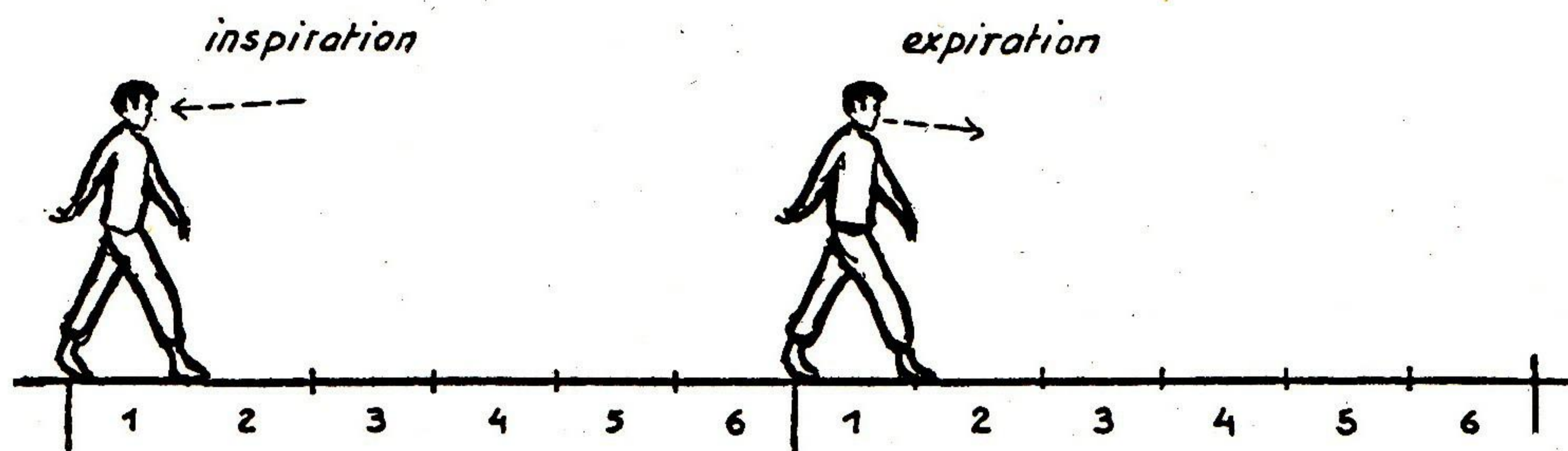
Elle permet d'apprendre à contrôler la respiration donc les émotions.

DESCRIPTION DE L'EXERCICE DE MARCHÉ ET RESPIRATION CONTROLEE

Faites une promenade, peu importe où vous allez, pourvu que votre marche soit régulière et un tout petit peu rapide.

Inspirez profondément et calmement pendant 5 ou 6 pas (au début), puis expirez aussi calmement et profondément pendant le même nombre de pas.

Continuez ainsi sans interruption pendant 10 à 15 minutes ou plus si vous le désirez.



Au fil de votre entraînement vous augmenterez le nombre de pas pendant chaque inspiration et chaque expiration.

Ne faites pas plus de 2 fois 10 pas par respiration. Ne cherchez surtout pas à réaliser des exploits sportifs qui vous surmèneraient inutilement.

Cet exercice ne doit pas vous essoufler ou vous crispier.

A la fin de cette promenade vous ressentirez une agréable sensation de calme et de détente.

Rappel des principes de l'exercice : faites par exemple 6 pas en inspirant puis 6 pas en expirant. Ainsi une respiration complète prendra 12 pas au total. Nous vous rappelons que votre marche doit être régulière et s'effectuer toujours au même rythme. Elle doit aussi être un peu rapide, mais il ne s'agit pas d'un entraînement pour le marathon. Si vous pouvez pratiquer cet exercice 1 à 2 fois par jour, l'effet n'en sera que plus profitable mais essayez de le faire au moins 1 à 2 fois par semaine.

Si vous ne trouvez pas le temps de faire cet exercice, faites au moins à la place la relaxation dirigée ou la respiration profonde décrite précédemment. En plus de son action sur la mémoire, elle permet d'apprendre à contrôler la respiration et constitue également un bon entraînement pour le contrôle de soi.

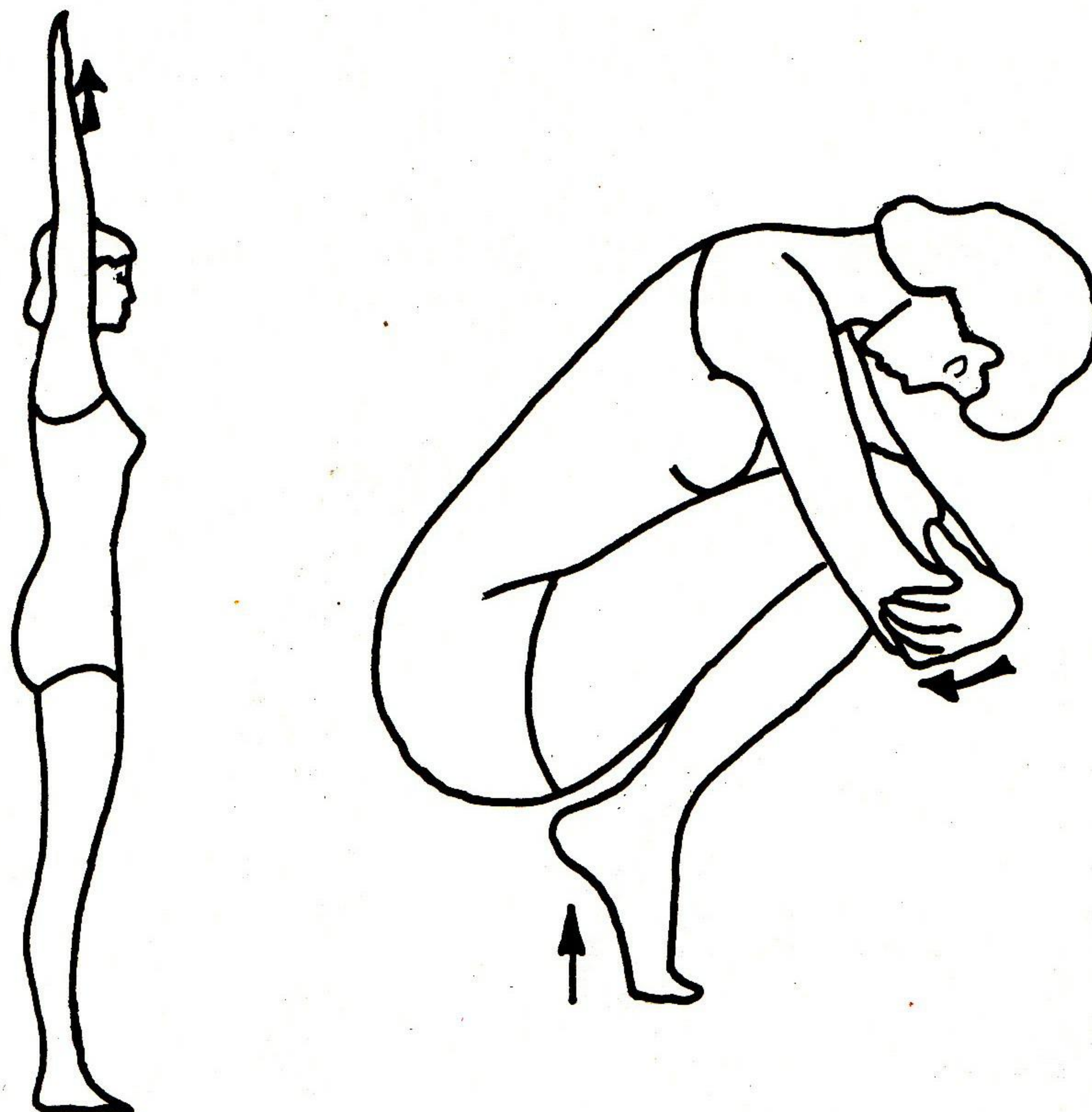
EXERCICES COMPLEMENTAIRES POUR :

- AMELIORER LA MÉMOIRE
- ELIMINER UNE FATIGUE PASSAGERE
- MAITRISER LES EMOTIONS ET DOMINER LE TRAC.

Voici une série d'exercices généraux qui pourront vous servir à tout moment de la journée quand vous en ressentirez le besoin. Ils ne sont qu'un complément des exercices précédents.

EXERCICE DE RESPIRATION ET ETIREMENT

- Pour vous détendre, récupérer de l'énergie en oxygénant votre sang.



Debout, les bras le long du corps, levez ces derniers lentement en inspirant bien à fond sans vous cambrer, en tirant sur la tête et les bras. Restez les pieds bien à plat.

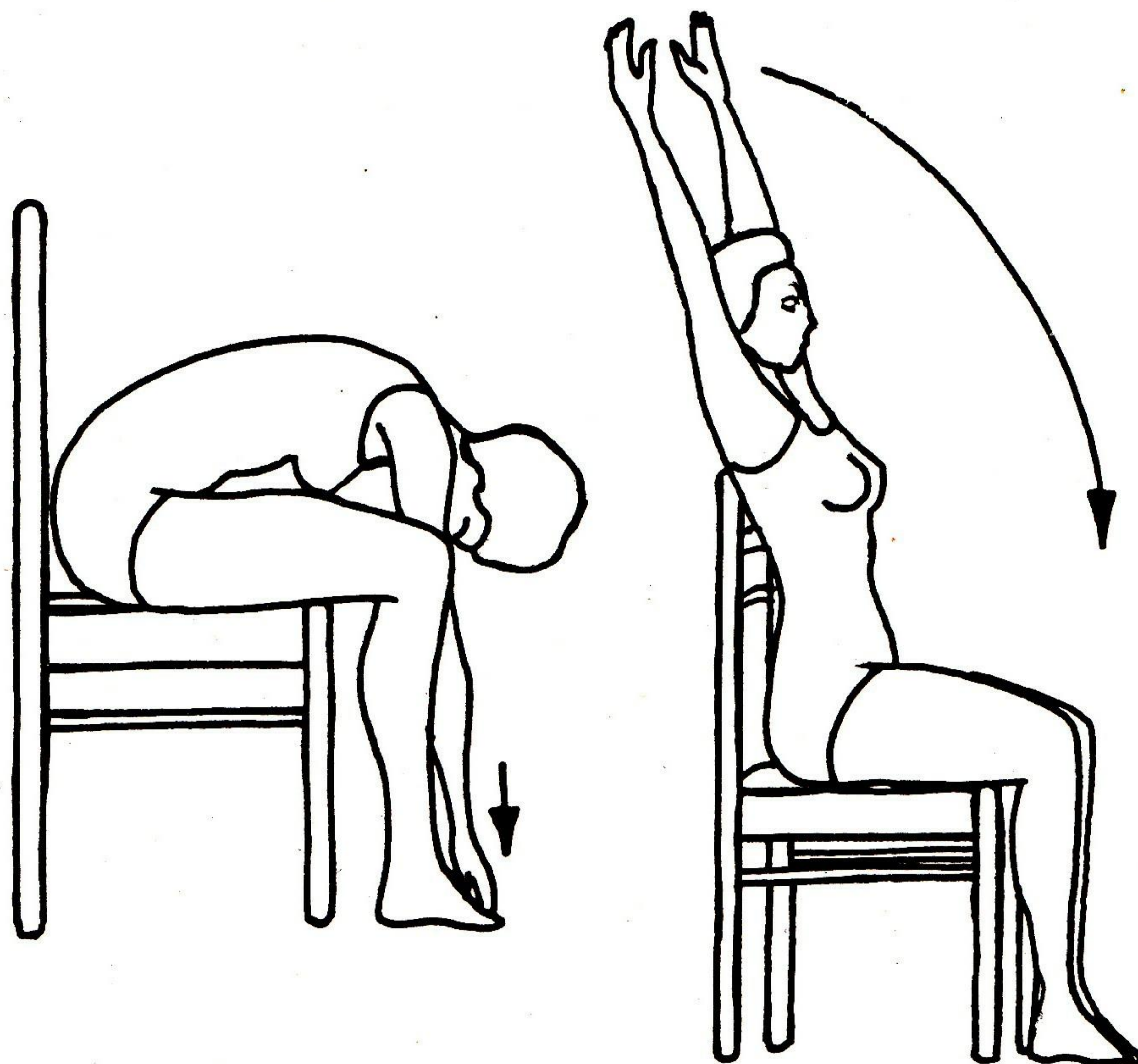
Accroupissez-vous lentement en expirant par le nez et en soulevant les talons, tout en abaissant les bras qui viennent entourer les genoux. Plaquez bien la poitrine contre les cuisses et rentrez la tête.

Redressez-vous en levant les bras et en inspirant.

Le tout sans vous cambrer.

A faire 4 ou 5 fois de suite.

POUR RECUPERER DE L'ENERGIE QUAND VOUS RESTEZ LONGTEMPS
ASSIS.



Assis, fléchissez le corps en avant en expirant bien à fond, les bras venant entre les jambes toucher les pieds.

Redressez-vous en inspirant et en vous étirant au maximum.

A faire 4 ou 5 fois de suite.

EXERCICES DE DO.IN

Ils sont particulièrement recommandés pour éliminer la fatigue intellectuelle, ils vous apporteront une clarté d'esprit et un regain d'énergie.

Ils sont tirés d'une méthode thérapeutique millénaire d'origine chinoise.

Il ne s'agit pas d'exercices de respiration mais de mouvements qui contribuent à une meilleure irrigation du cerveau.

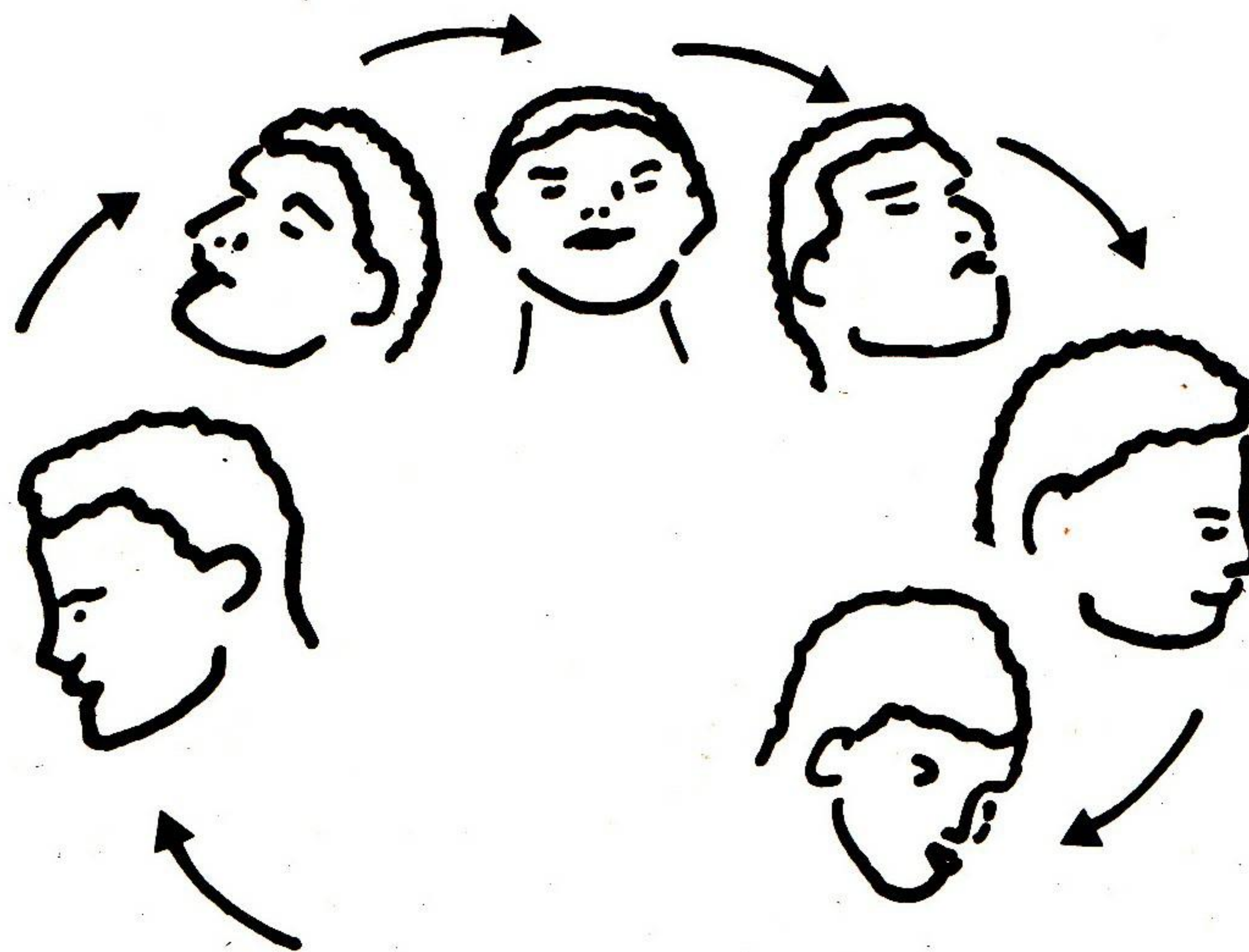
Faites ces mouvements lorsque pendant une étude ou un travail intellectuel assez long, vos idées se brouillent, vous avez du mal à vous concentrer etc ...

Chacun de ces exercices ne doit pas vous prendre plus d'1 minute.

Cette série de mouvements est déconseillée aux personnes ayant des problèmes de vertèbres cervicales.

- Mettez-vous debout ou assis bien droit
- Détendez-vous
- Vous ne devez jamais forcer ni ressentir de douleurs
- Ces mouvements peuvent provoquer une sensation de vertige. Dans ce cas, faites une pause ou exécutez-les plus lentement.

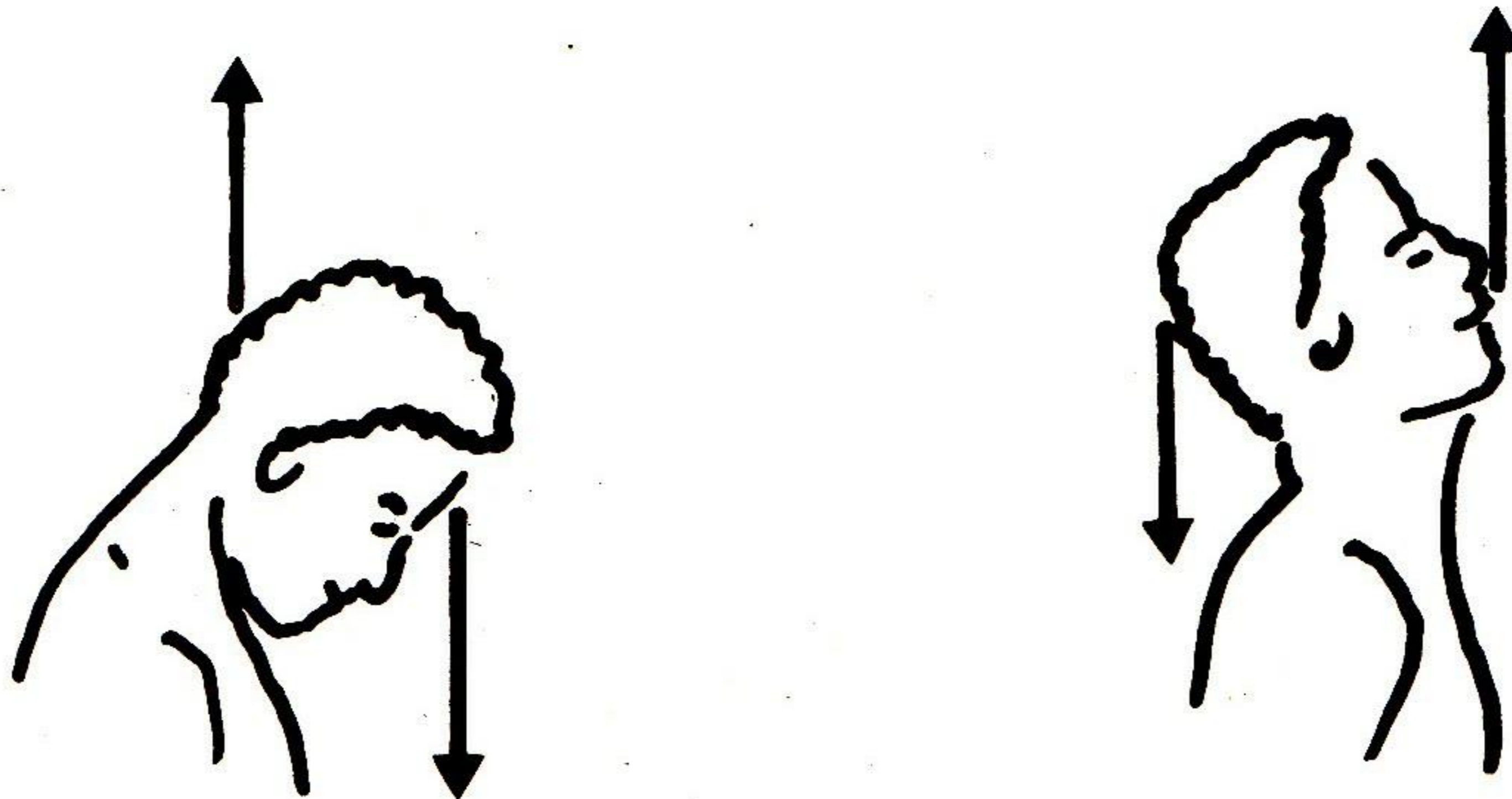
- 1/ Faites comme si vous vouliez tracer des cercles avec le sommet de votre crâne. Laissez tomber votre tête en avant (le buste restant droit) puis laissez la aller vers l'épaule gauche, puis en arrière, puis vers l'épaule droite enfin sur la poitrine, etc ... A faire 1 dizaine de fois dans chaque sens.



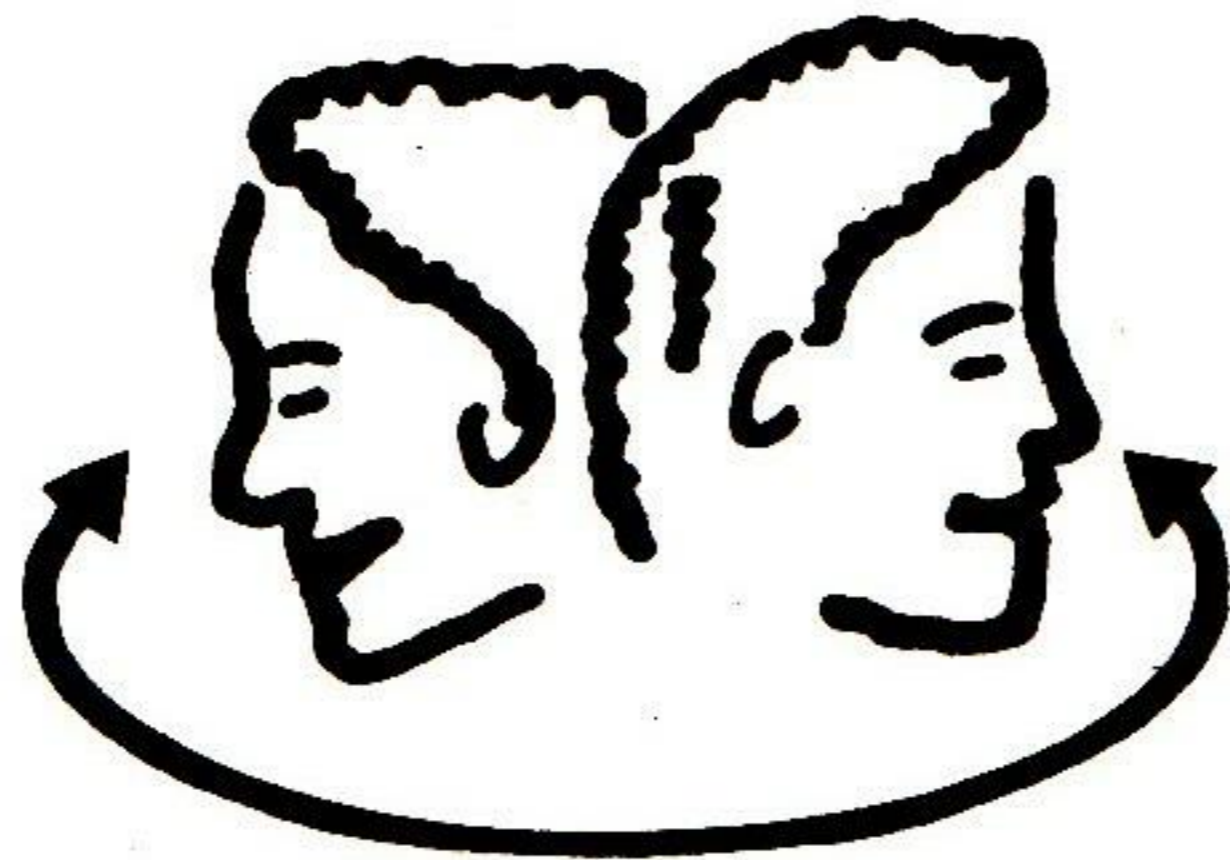
- 2/ Le buste bien droit, la tête passe d'une épaule à l'autre, comme si vous vouliez toucher l'épaule droite avec l'oreille droite et l'épaule gauche avec votre oreille gauche. A faire 1 dizaine de fois.



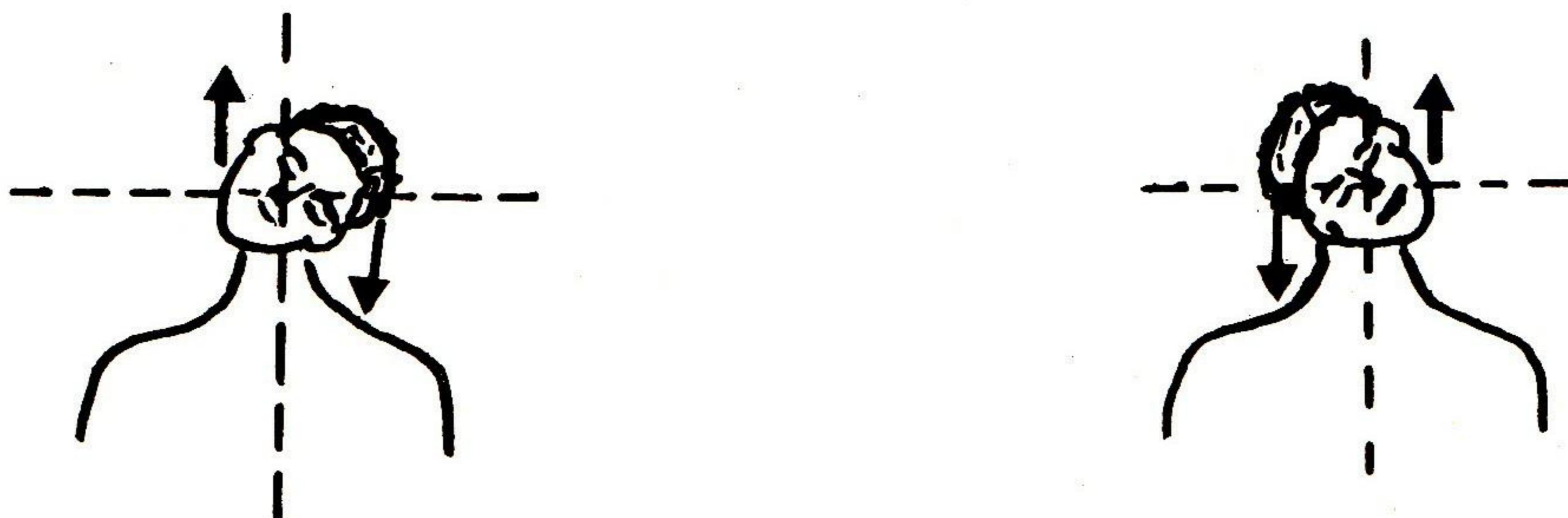
- 3/ Le buste bien droit, touchez la poitrine avec le menton en essayant d'amener la nuque le plus haut possible, comme si vous vouliez tendre votre colonne vertébrale. Basculez la tête en arrière comme si vous vouliez toucher votre dos avec votre nuque en élevant le menton. A faire 1 dizaine de fois.



- 4/ Sans bouger le buste, tournez la tête de gauche à droite. Le mouvement doit se faire de façon continue sans temps d'arrêt et sans brusquerie. A faire 1 dizaine de fois.



- 5/ Sans bouger le buste, la tête pivote autour d'un axe imaginaire qui part du bout du nez et va jusqu'au haut de la nuque. A faire 1 dizaine de fois.



VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

Le point de vue de l'auteur est de montrer le rôle de l'industrie dans le développement économique d'un pays. L'auteur analyse les différents secteurs de l'industrie et leur contribution à la croissance nationale. Il souligne également les défis auxquels l'industrie est confrontée et propose des solutions pour surmonter ces obstacles.

Il faut noter que l'industrie joue un rôle crucial dans la création d'emplois et dans l'augmentation des revenus fiscaux. Cependant, elle doit également faire face à des défis tels que la pollution, le chômage structurel et la concurrence internationale. L'auteur propose des stratégies pour améliorer la compétitivité de l'industrie et promouvoir une croissance durable.

En conclusion, l'industrie est un pilier essentiel de l'économie moderne. Son développement est indispensable pour assurer le bien-être de la population et la prospérité d'un pays. Il est donc primordial de soutenir l'industrie par des politiques adéquates et de promouvoir l'innovation et l'investissement dans ce secteur.

RESUME DU CHAPITRE

DES TRUCS FACILES ET MECONNUS

- SACHEZ COMMENT RESPIRER POUR :

- AMELIORER VOTRE MEMOIRE
- ELIMINER LA FATIGUE
- RETROUVER VOTRE CALME EN CAS DE "TRAC"

- POUR AMELIORER VOTRE MÉMOIRE

- EXERCICE DE BASE : RESPIRATION PROFONDE
- EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION ET ETIREMENT

- POUR ELIMINER LA FATIGUE

- EXERCICE DE BASE : RESPIRATION COMPLETE
- EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION ET ETIREMENT
- EXERCICES COMPLEMENTAIRES : DO, IN

- POUR RETROUVER LE CALME ET EVITER LE "TRAC"

- EXERCICE DE BASE : MARCHE ET RESPIRATION CONTROLEE
- EXERCICES COMPLEMENTAIRES : RESPIRATION PROFONDE,

CHAPITRE XVI

APPRENEZ LE JI-JO
L'ACUPONCTURE MANUELLE

QU'EST-CE QUE LE JI-JO

L'acupuncture est aujourd'hui reconnue dans le monde entier. Les recherches des médecins orientaux ont permis de découvrir une méthode d'application manuelle de l'acupuncture, évitant les insertions d'aiguilles qui nécessitent un spécialiste.

Les techniques JI-JO reposent sur une stimulation du bout des doigts exercée sur des points précis du corps.

JI-JO est la traduction d'idéogrammes chinois signifiant "premiers secours".

Vous découvrirez grâce à lui comment effacer la fatigue, stimuler la mémoire, effacer un mal de tête etc...

Et cela, n'importe où sans que votre entourage s'en aperçoive, en étude ou dans une salle d'examen par exemple.

PRECAUTIONS

Vous devez prendre ce chapitre comme une aide supplémentaire, c'est-à-dire exactement dans le sens primaire de JI-JO soit : premiers secours.

Il ne peut constituer un traitement de fond. Si vous êtes atteint d'une profonde fatigue, de pertes de mémoire importantes ou de maux de tête fréquents, etc ... Vous devez consulter un médecin.

Vous ne devez pas utiliser le JI-JO dans les cas suivants :

- Traiter une maladie chronique ou persistante.
- Dans les 4 heures qui suivent l'absorption de médicaments ou drogues.
- Dans la 1/2 heure qui suit un gros repas, un effort physique intense, un bain chaud.
- Si vous êtes sous traitement médical.
- Si vous êtes sujet aux hémorragies internes provoquées par une stimulation externe, dans le cas de purpura, hémophilie, ulcère, anévrisme.
- Si vous souffrez de troubles cardiaques ou de maladie tissu-cellulaire (arthrite chronique, cancer, cataracte, tumeur, varices).
- Chez les femmes enceintes.
- Si le point JI-JO se trouve sous une cicatrice, verrue, grain de beauté ou une région enflée ou enflammée.

Le JI-JO s'adresse aux gens bien portants. Il permet seulement de procurer un soulagement temporaire.

Un symptôme est souvent le signe d'un problème médical sous-jacent ; si le symptôme que vous essayez de traiter persiste, consultez votre médecin.

Enfin, une stimulation excessive des points indiqués peut finir par être nuisible. Ce n'est pas parce que vous stimulerez 10 fois par jour les points relatifs à la mémoire que vous aurez 10 fois plus de mémoire. Il est possible de stimuler 2 à 4 fois par jour les mêmes points pendant 2 à 3 jours selon les nécessités mais cela ne doit pas durer plus longtemps.

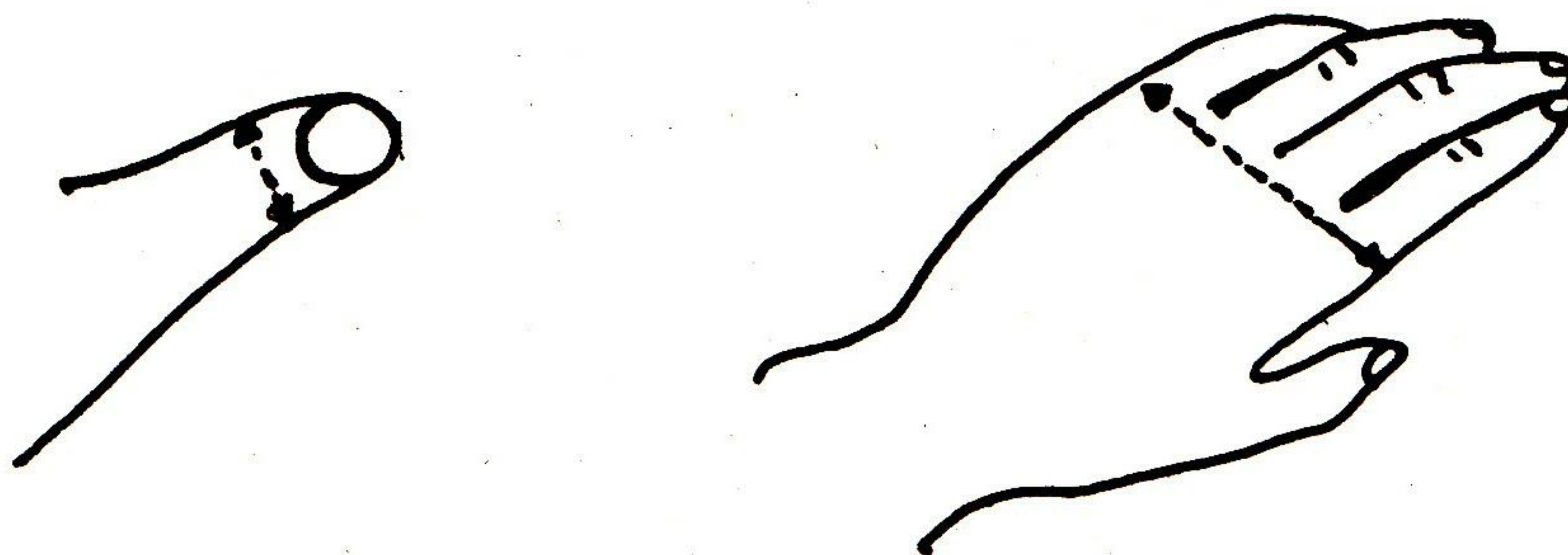
2/ COMMENT PROCEDER

- 1/ Repérer le point exact de pression correspondant à l'effet souhaité.
- 2/ Effectuer la stimulation.

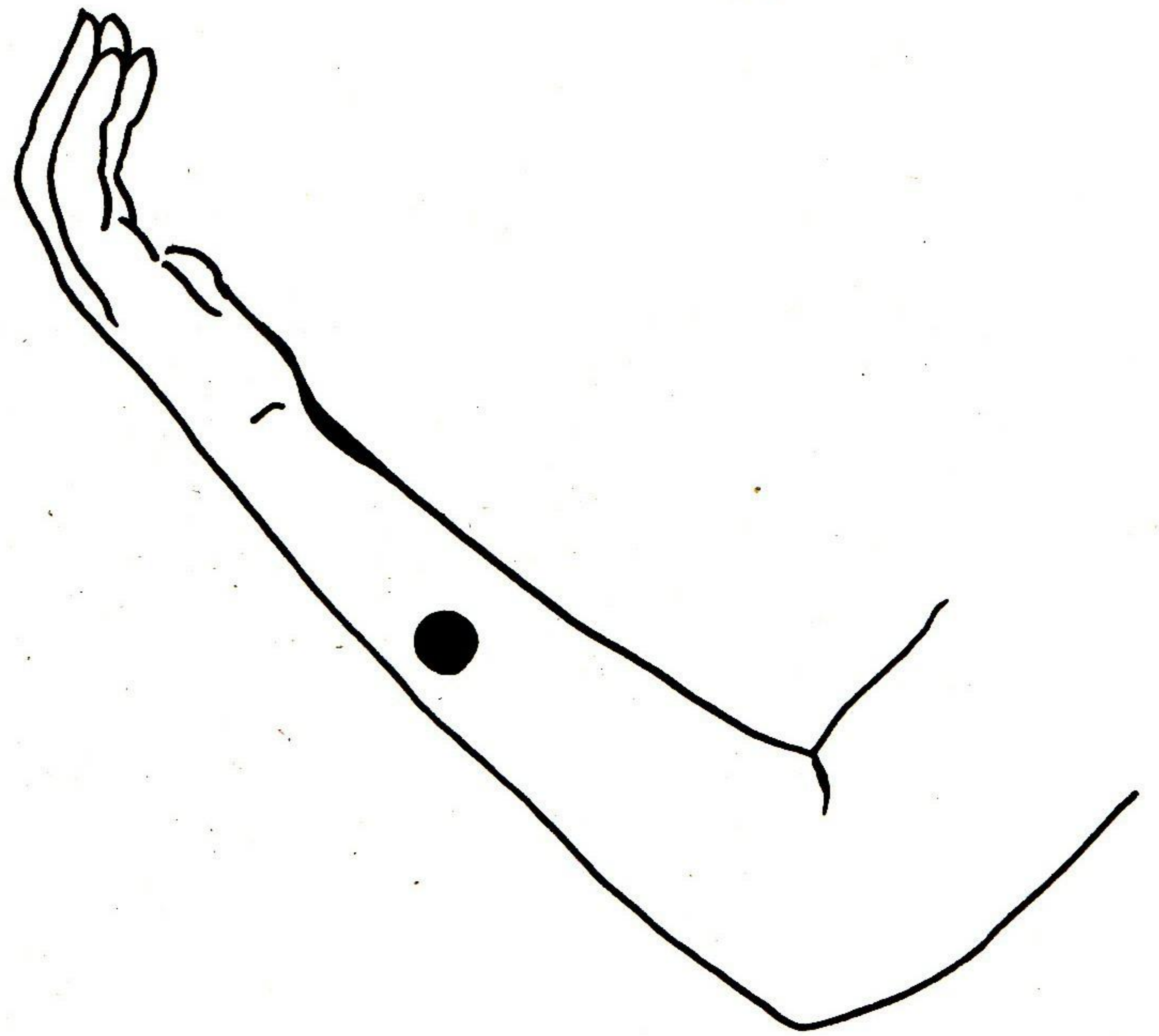
1/ COMMENT REPERER AVEC PRECISION LE POINT JI-JO

Chaque emplacement peut varier légèrement d'un individu à un autre.

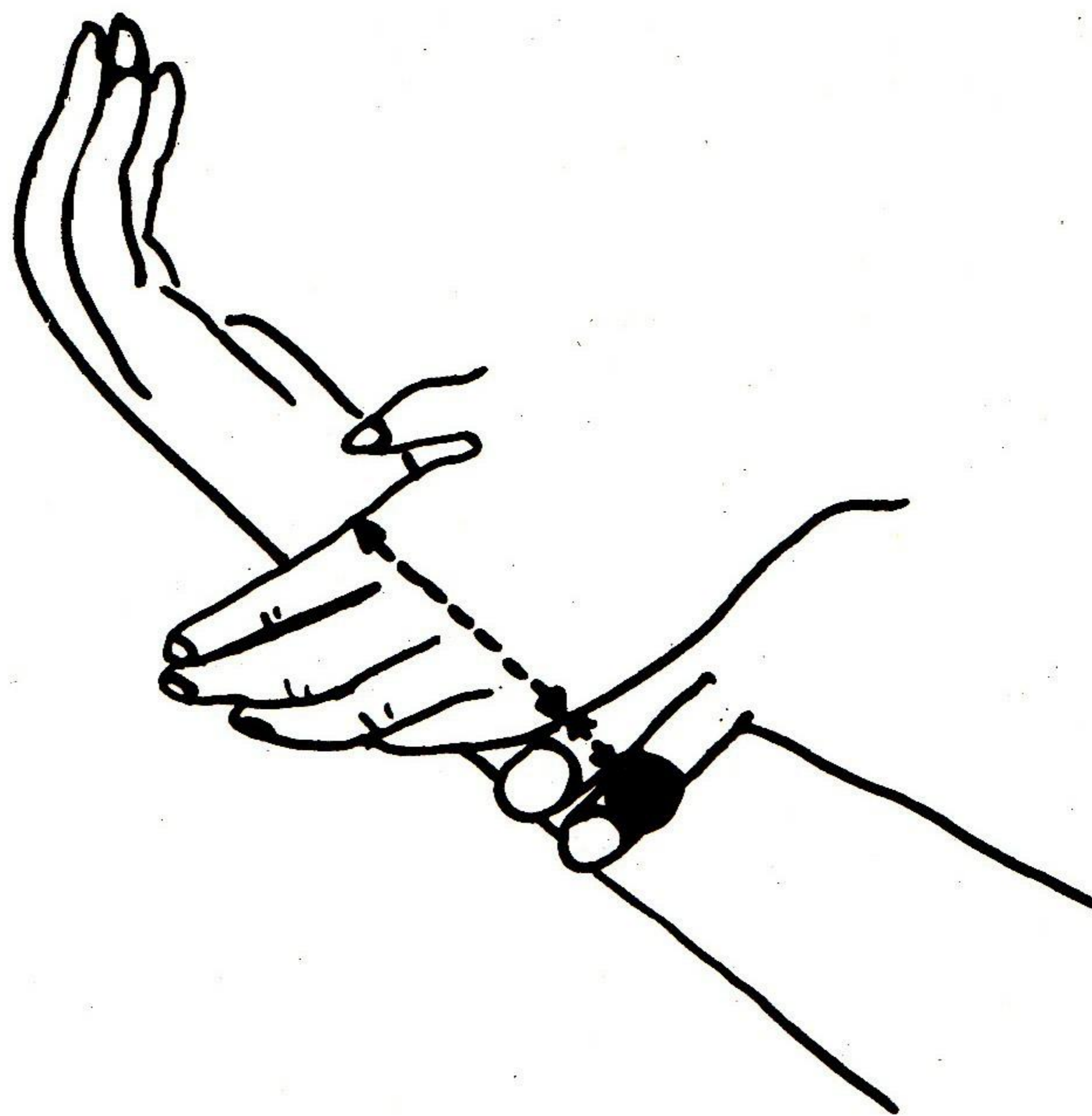
Les unités de mesure pour repérer les points sont la largeur de la main et la largeur du pouce selon les figures ci-dessous :



Par exemple, le point n° 77 se trouve sur le bord interne du bras, à une largeur de main et deux largeurs de pouce sous le pli de flexion du poignet (en direction du coude) dans l'axe de l'auriculaire.



Pour le trouver, placez votre main sur le pli de flexion du poignet, repérez mentalement la ligne qui délimite votre main, placez le bord de votre pouce sur cette ligne, repérez mentalement la ligne qui délimite votre pouce puis placez le bord de votre pouce sur cette ligne.



La plupart des points possèdent leur symétrique de l'autre moitié du corps.

Ainsi, le point 77 de notre exemple se trouve sur le bras droit et le bras gauche. On devra toujours stimuler les 2 points.

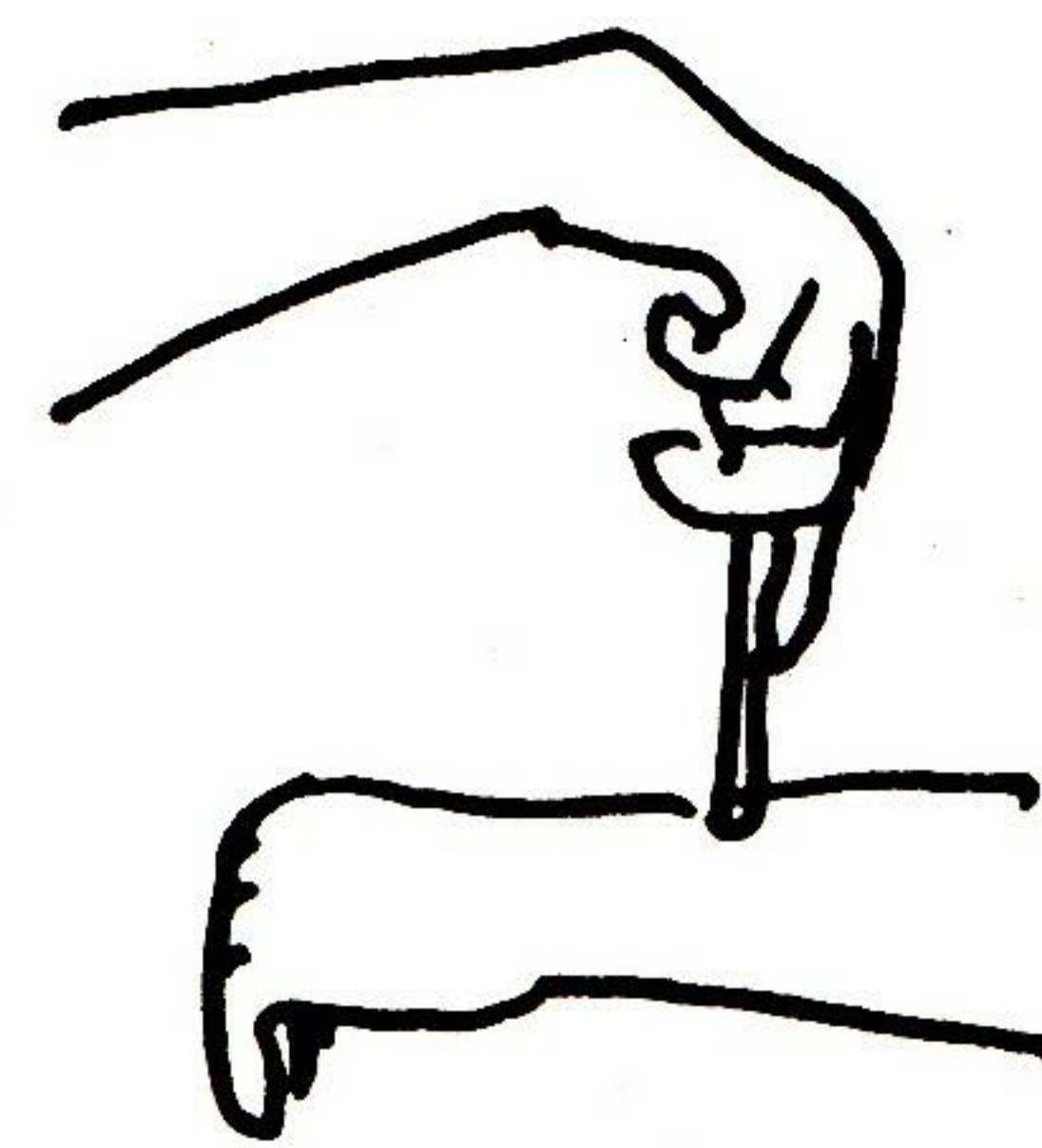
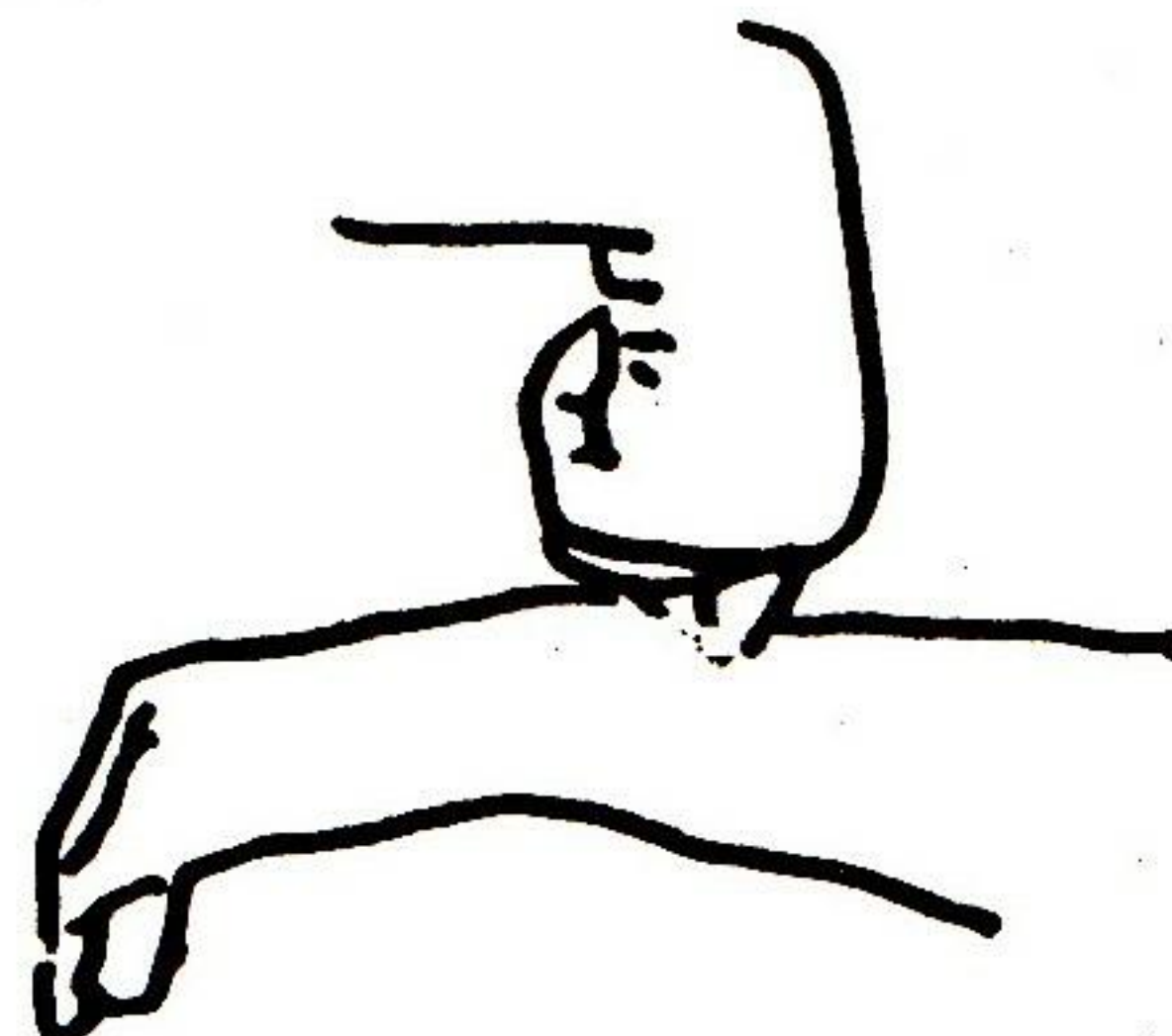
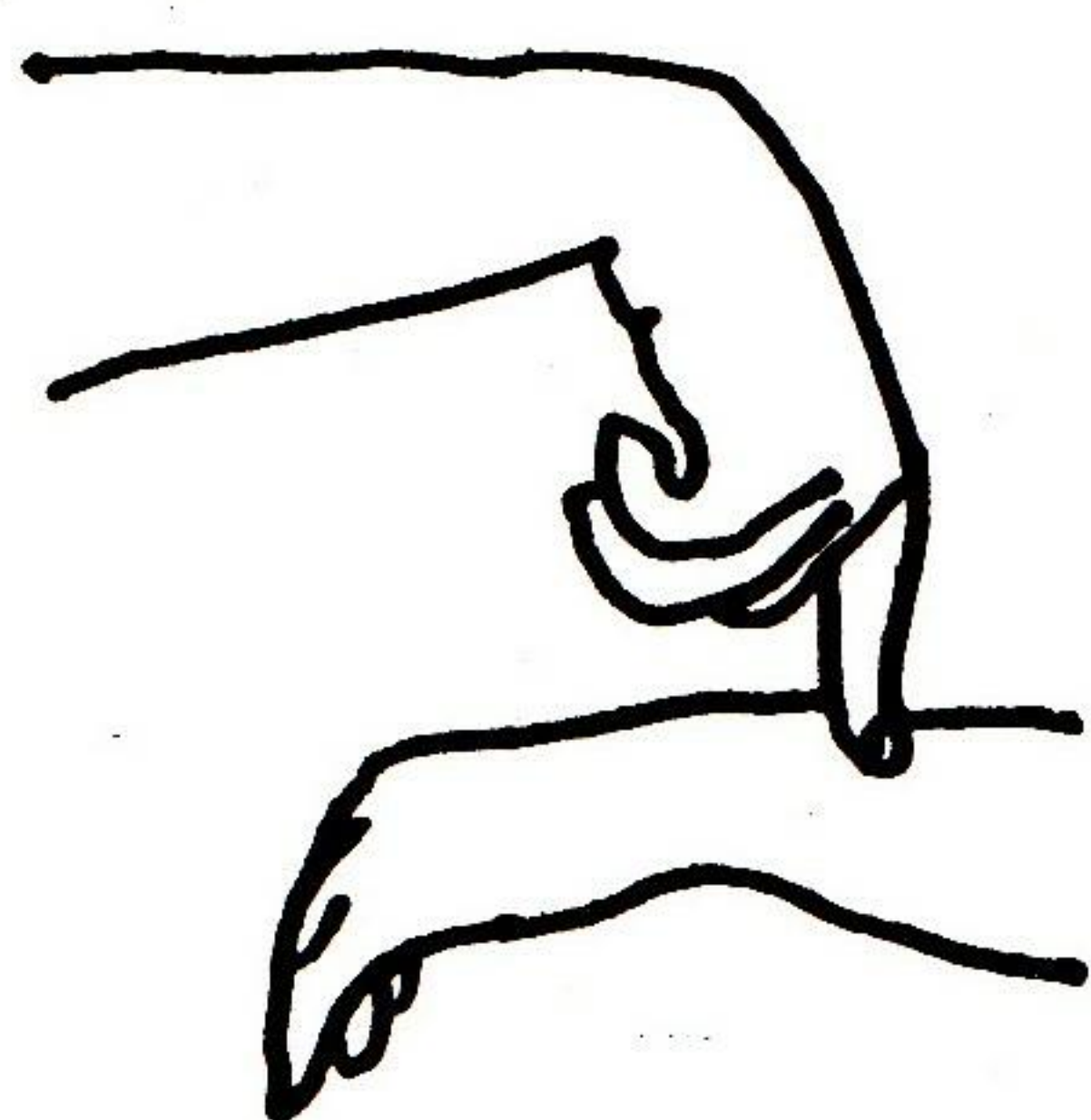
Si vous voulez utiliser le JI-JO sur quelqu'un d'autre, vous devez vous servir de son pouce et de sa main comme unité de mesure sur son corps.

L'emplacement des points peut varier légèrement d'un individu à un autre. Aussi, l'emplacement indiqué correspond plus à une région qu'à un endroit précis. Pour trouver le point JI-JO avec précision, vous devrez explorer la région indiquée jusqu'à ce que vous sentiez un élanement, un endroit particulièrement sensible. N'hésitez pas à effectuer une forte pression en appuyant avec le bout du doigt.

COMMENT STIMULER UN POINT JI-JO

Massez le point JI-JO dans le sens des aiguilles d'une montre.

Massez le rapidement et en profondeur avec le bout du doigt en effectuant une forte pression (10 kilos environ). Cette stimulation doit durer 15 à 20 secondes. Immédiatement après, répétez la même opération sur le point symétrique. Ne faites pas de stimulation avec les ongles longs. Vous pouvez utiliser le bout d'un crayon (non pointu) ou l'articulation de votre doigt.



La pression sur le point doit être forte mais ne doit pas provoquer un bleu.

Il est recommandé de se relaxer quelques instants avant de commencer la stimulation des points JI-JO.

N'oubliez pas que chaque point possède son symétrique exactement au même endroit sur l'autre moitié du corps. Vous devez toujours stimuler les 2 points l'un après l'autre. Vous pouvez commencer indifféremment par le point droit ou gauche.

3 APPLICATIONS PRATIQUES

L'application du JI-JO est très vaste, il peut soulager un grand nombre de troubles voire de maladies mais dans ce cas il doit être exclusivement pratiqué par un spécialiste.

Dans le présent chapitre, nous nous sommes limités à ce qui peut intéresser l'étudiant dans sa vie de tous les jours, en voici la liste :

- Angoisse - Calme et tranquillité - Energie - Epuisement - Fatigue -
- Maux de tête - Mémoire - Nervosité - Sommeil - Trac - Vitalité.

POUR CHACUNE DE CES APPLICATIONS, NOUS INDIQUONS PLUSIEURS POINTS JI-JO. DES QUE LA STIMULATION DE L'UN D'EUX PRODUIT L'EFFET DESIRE, IL EST ABSOLUMENT INUTILE DE STIMULER LES AUTRES.

Angoisse : Appréhension justifiée ou injustifiée d'un événement ou d'une situation à venir. Elle se traduit généralement par une difficulté à respirer avec une sensation de poids ou de noeud au creux de l'estomac, elle peut s'accompagner de pâleur du visage et de refroidissement des extrémités.

Les points à stimuler sont les suivants :

15 (surtout en cas de trac), 69, 71.

Calme et tranquillité : (Cf. également angoisse et nervosité). Points à utiliser en cas de nervosité mineure non liée à de graves problèmes.

Les points à stimuler sont les suivants : 13 et 17.

Energie : Toute insuffisance ou excès exige un changement de régime, de style de vie, d'activité et/ou de traitement.

Une légère stimulation peut vous apporter temporairement un regain d'énergie. Une stimulation rapide peut vous permettre de diminuer votre trop plein d'énergie.

Stimuler les points suivants : 6, 9, 69, 97.

Epuisement : (Cf. fatigue)

L'épuisement résulte d'efforts physiques ou mentaux prolongés ou trop importants. Il se caractérise généralement par une apathie totale, une grande faiblesse, des vertiges etc...

Stimuler les points suivants : 21, 38, 97.

Fatigue : (Cf. énergie, épuisement, vitalité).

Moins grave que l'épuisement, elle se manifeste par une perte importante de vitalité, de dynamisme et par une lassitude plus ou moins grande.

Elle est le résultat d'un excès de travail physique ou intellectuel. La fatigue altère les facultés de perception sensorielle, l'attention et la mémoire.

Elle doit être traitée dès son apparition afin d'éviter l'accumulation qui pourrait devenir très nocive.

Les points à stimuler sont les suivants : 9, 21, 97.

Maux de tête : Ils peuvent être le résultat de multiples problèmes et maladies. S'ils persistent, consulter votre médecin. Chez les étudiants, ils peuvent aussi être causés par une mauvaise vue ignorée ou un éclairage défectueux pour la lecture.

Les points à stimuler sont les suivants : 1, 4, 9, 10, 13, (15 maux dus à l'angoisse), 38, 64, 68, (69 si douleur dans le haut du crâne), 75, (87 si fatigue mentale), 98, 99.

Mémoire : Les troubles de mémoire peuvent être dus à la fatigue intellectuelle et/ou à des problèmes divers (angoisse, appréhension, carence alimentaire, utilisation de drogues diverses etc...).

Toute perte soudaine de mémoire peut cacher un problème grave, consultez très rapidement un médecin.

Les points à stimuler sont les suivants : 1, 10, 78.

Nervosité : Elle se caractérise par une conduite impulsive et irrationnelle, une suractivité inutile, un manque d'équilibre et de calme mental.

Les points à stimuler sont les suivants : 13, 17. Et aussi, massez les mains surtout autour des poignets.

Sommeil : Un besoin de sommeil peut-être simplement dû à la fatigue, dans ce cas le repos est la meilleure thérapeutique.

Par contre un besoin excessif de sommeil est très souvent le symptôme d'un problème psychologique et/ou d'un régime alimentaire non approprié.

Les points à stimuler sont les suivants : 64, 68, 97.

Trac : Cf. angoisse, nervosité.

Vitalité : (Cf énergie)

Elle représente l'expression naturelle de la vie, l'énergie agressive (prise ici dans le sens d'aller de l'avant), la détermination, la résistance et le pouvoir de volonté.

Les points à stimuler sont les suivants : 65, 108.

Nous vous rappelons qu'il est inutile de stimuler tous les points indiqués pour obtenir le résultat désiré.

Stimulez le premier point indiqué ainsi que le point symétrique, si vous obtenez l'effet désiré arrêtez, ne stimulez pas les autres points.

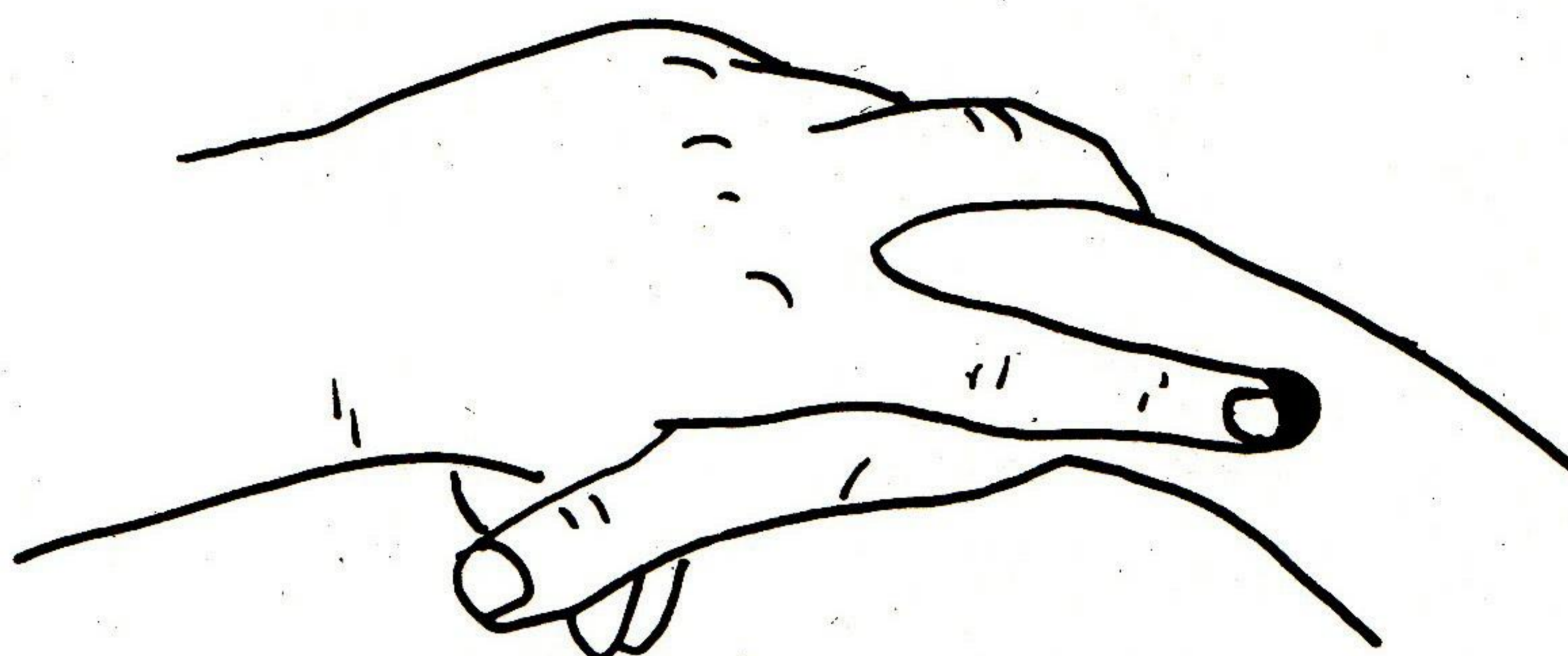
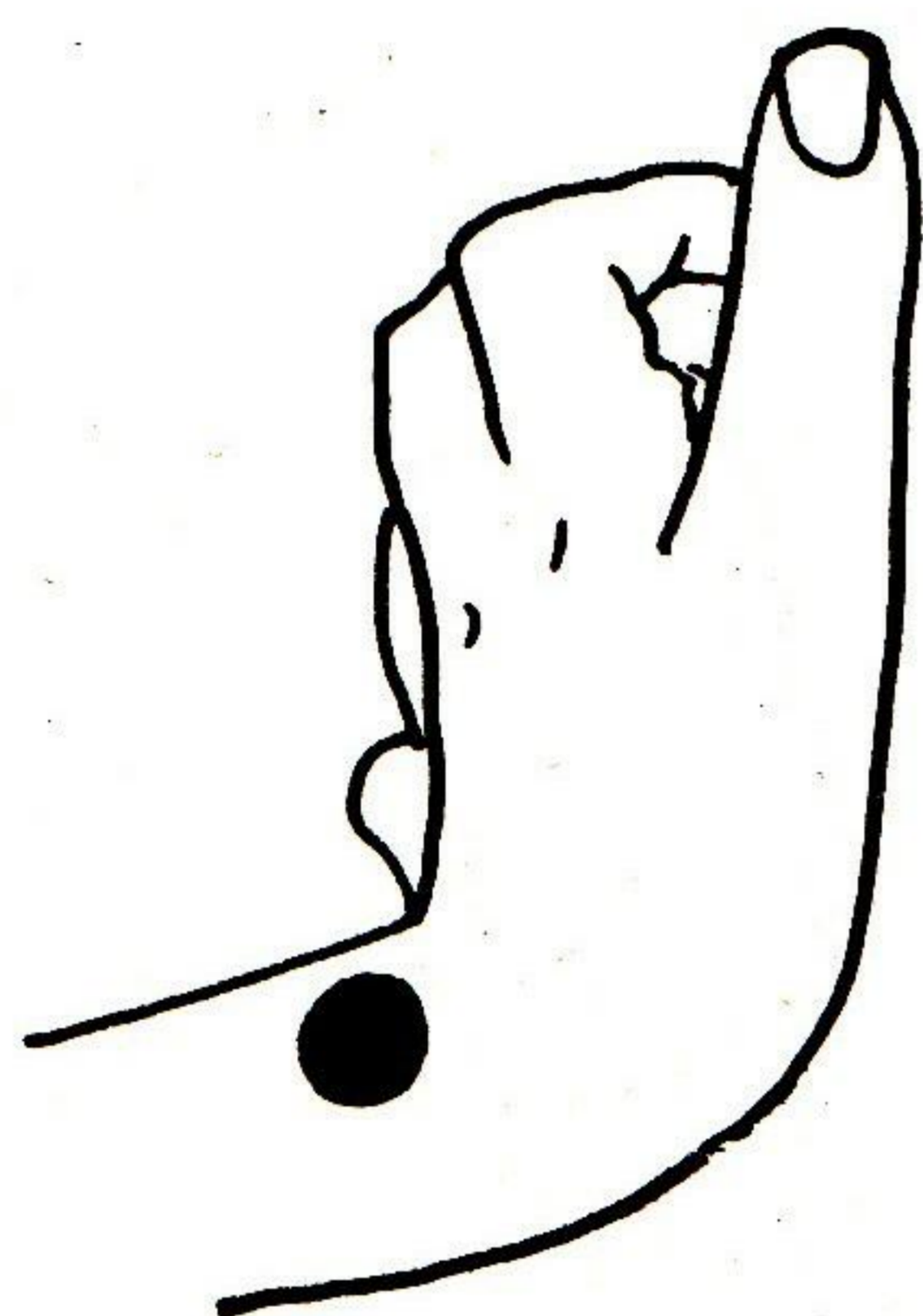
4 ILLUSTRATIONS DES POINTS JI-JO

POINT N° 1

Maux de tête - Mémoire

Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve à 1 largeur 1/2 de pouce au-dessus.

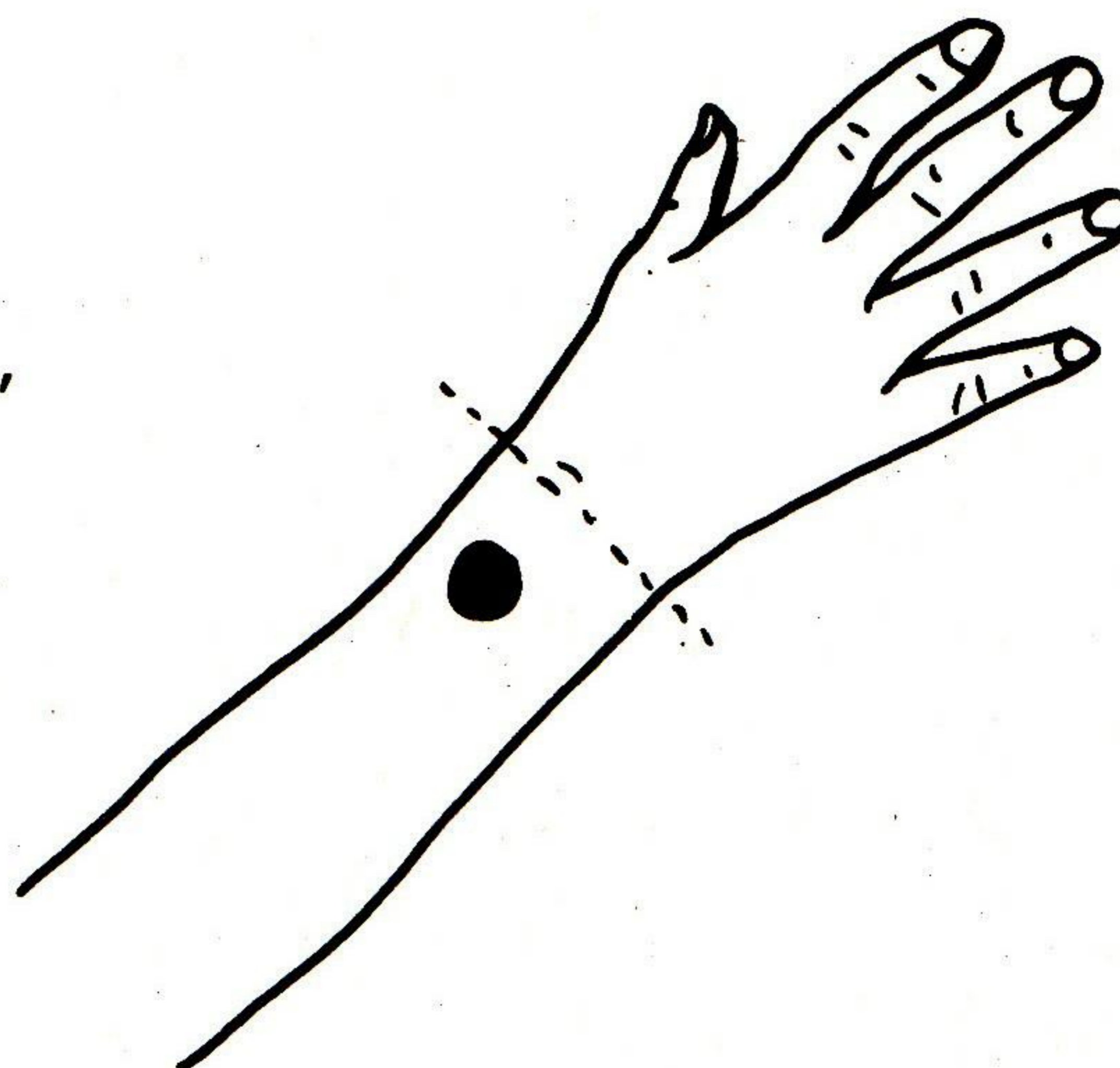
Pour le trouver, vous pouvez pratiquer comme sur le schéma ; le point se trouve sous le bout de votre index dans un petit creux.



POINT N° 4

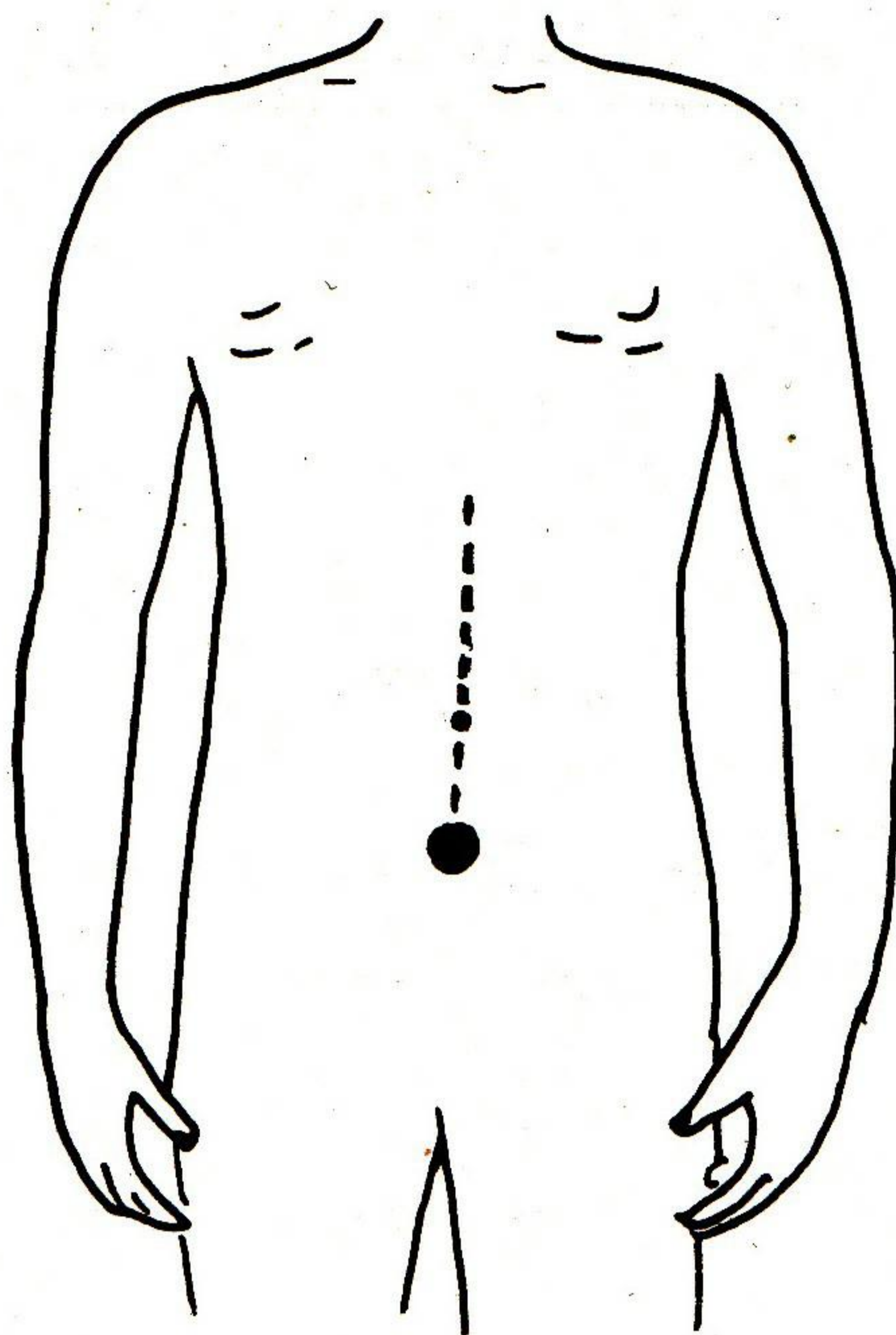
Maux de tête

Partant du pli de flexion du poignet, le point se trouve sur le dos de l'avant-bras à 2 largeurs de pouce au-dessus, dans l'axe du médus.

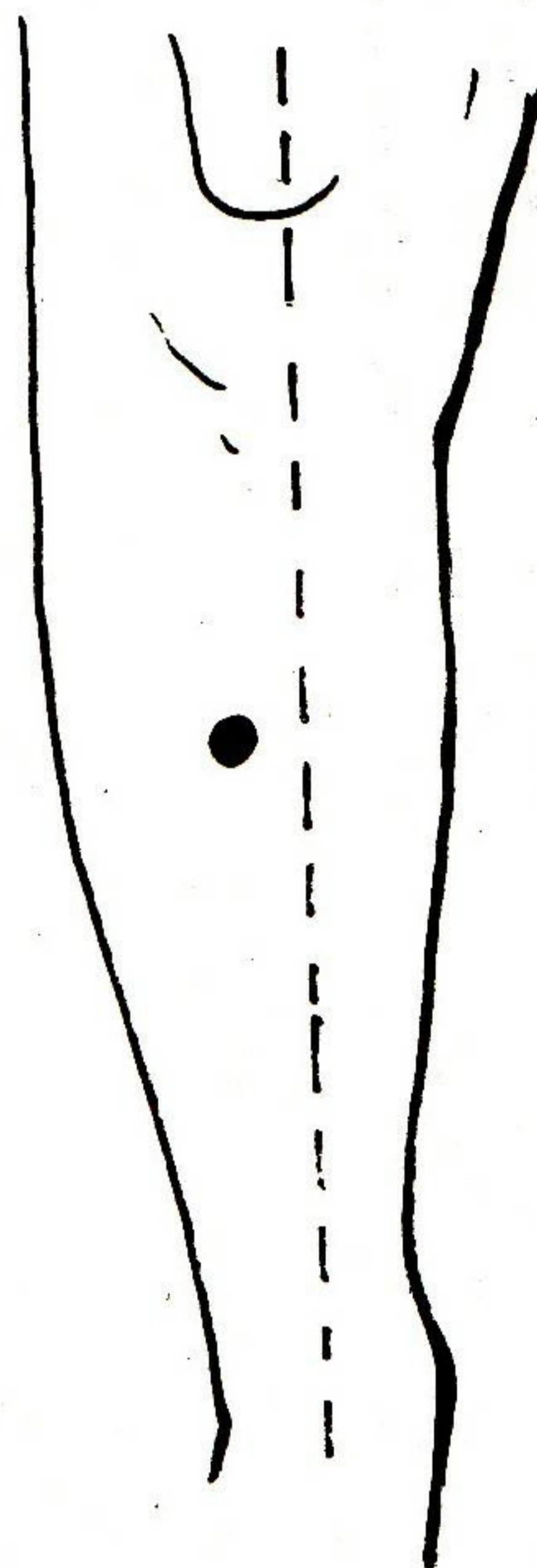


POINT N° 6*Energie*

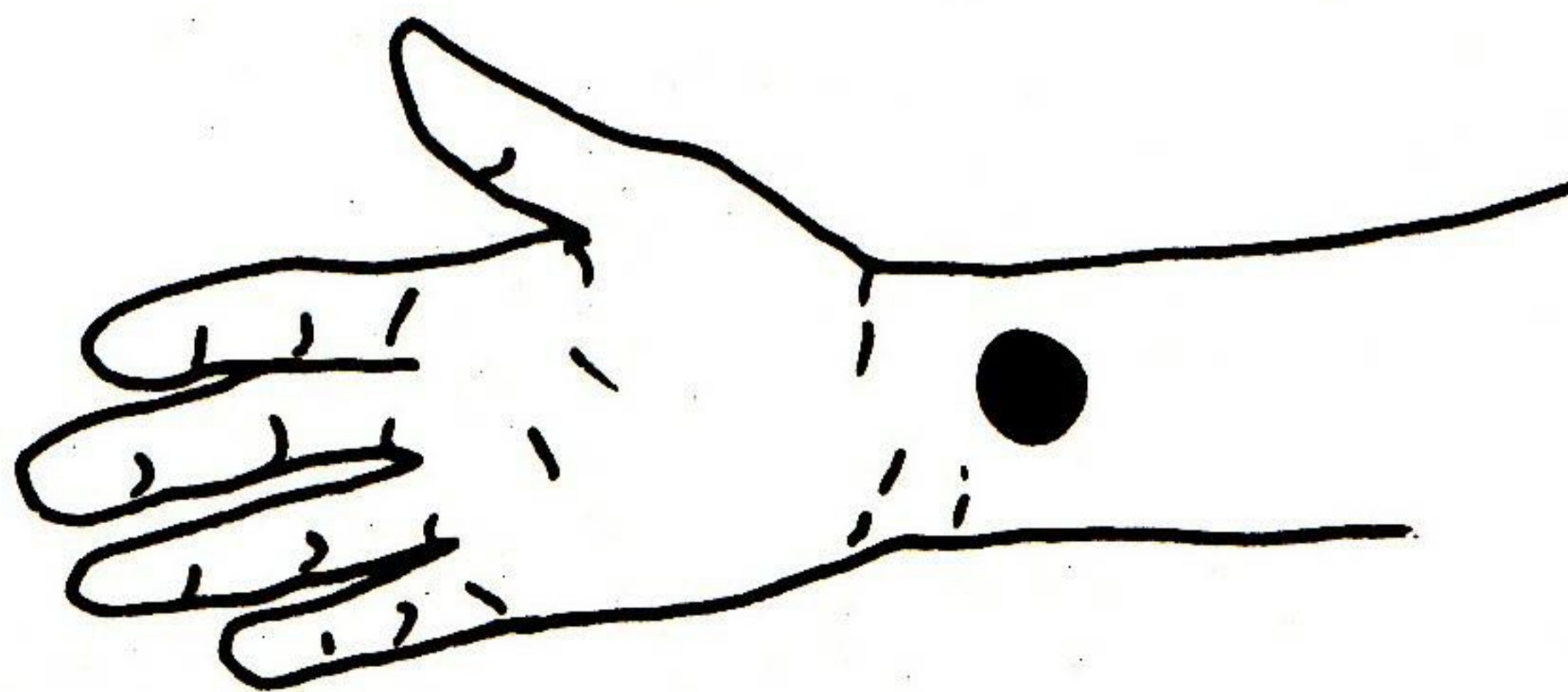
Dans l'axe vertical du nombril
à une largeur de main sous ce
dernier.

POINT N° 9*Energie, fatigue, Maux de tête*

Dans l'axe rotule-cheville, à
une largeur de main sous la
rotule puis à une largeur de
pouce vers l'extérieur de la
jambe. Dans le creux formé par
le tibia.

POINT N° 10*Maux de tête, mémoire*

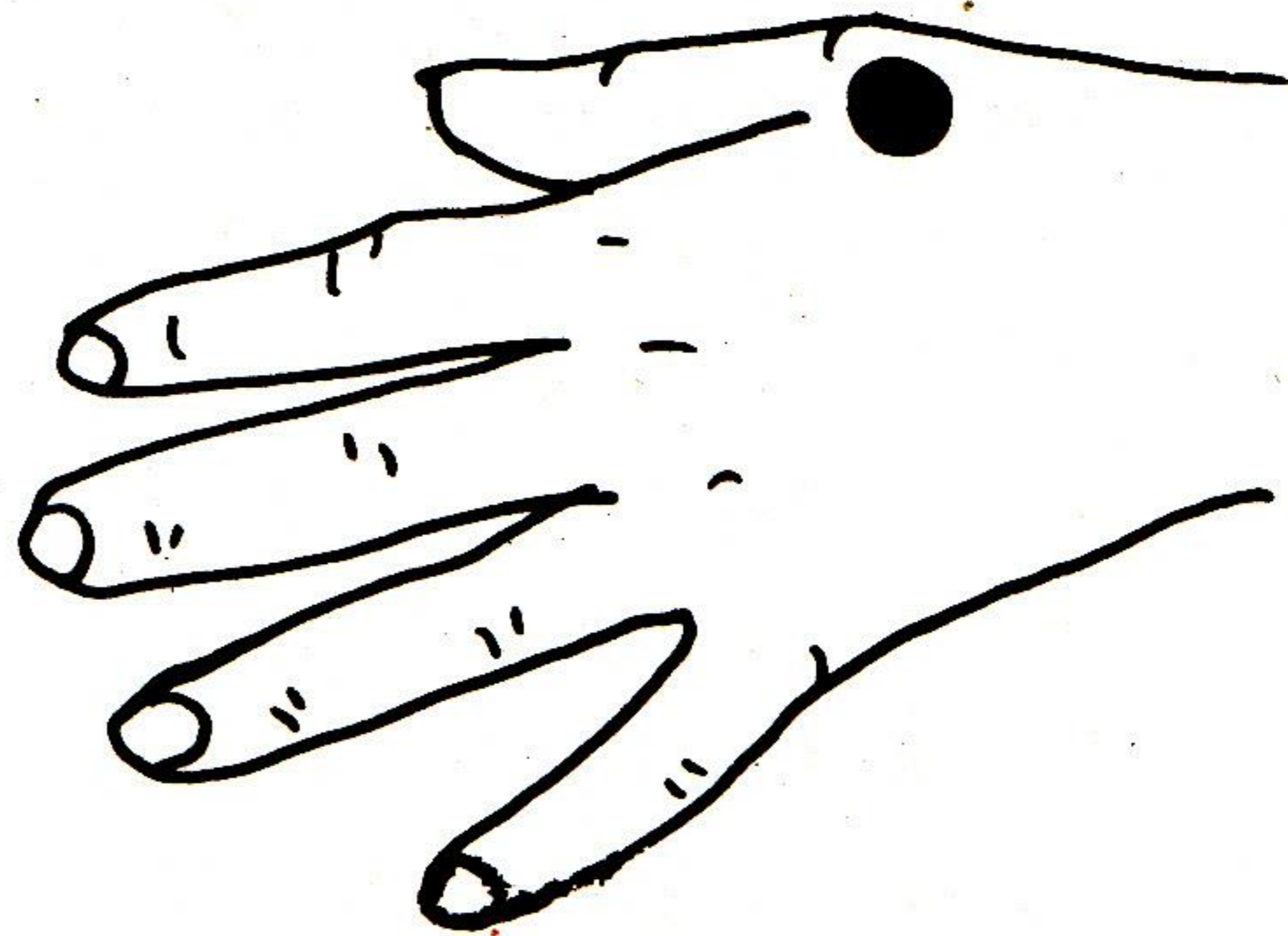
Sur la face intérieure de
l'avant-bras, dans l'axe du
médus, à 2 largeurs de pouce
au-dessus du pli de flexion du
poignet.



POINT N° 13

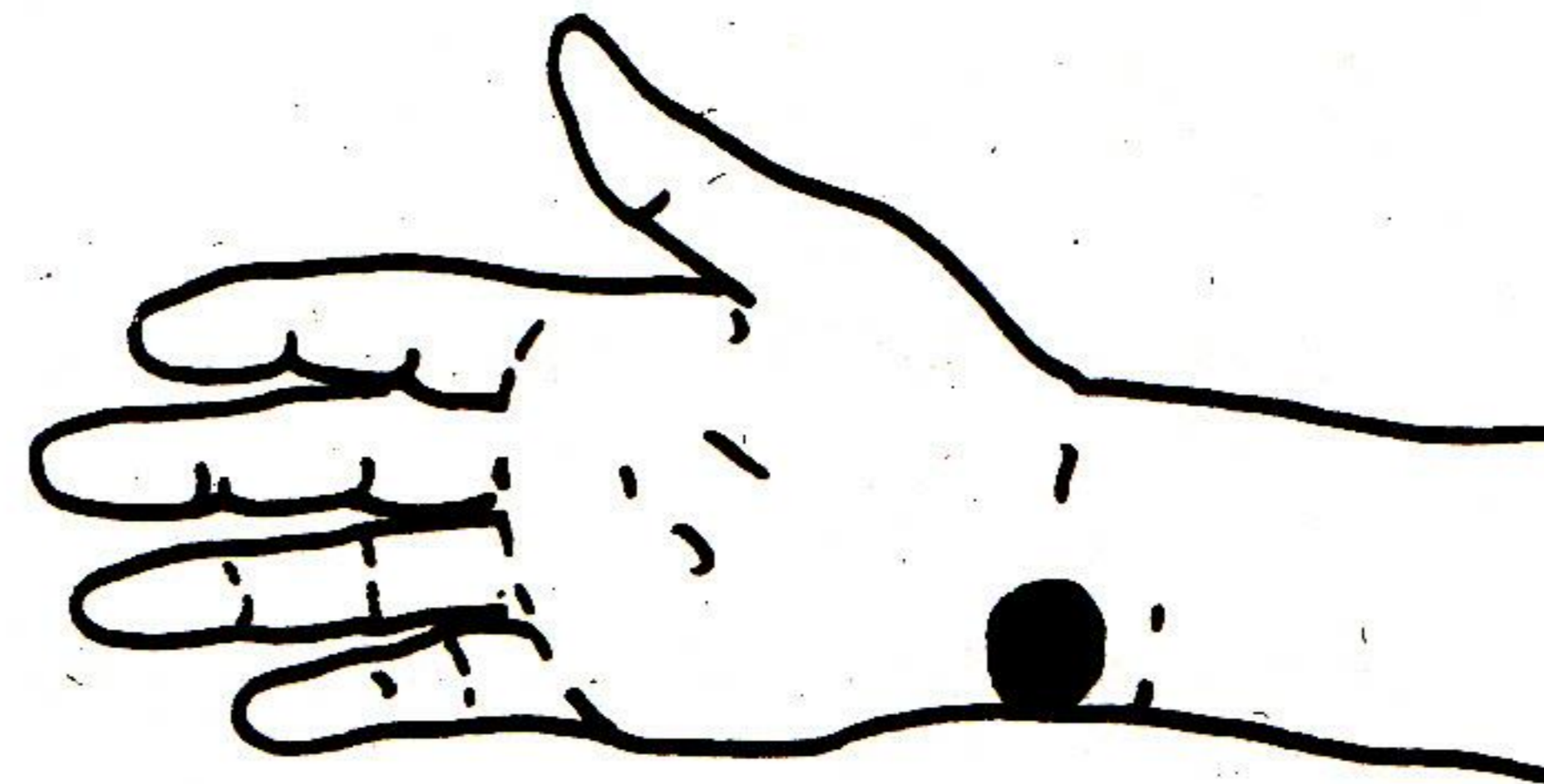
*Maux de tête, calme et tranquillité,
Nervosité (dans ce dernier cas, stimuler en plus le point n° 17).*

Serrez le pouce et l'index,
placez votre doigt au sommet
du bourrelet de chair, détendez
la main en laissant votre doigt
sur l'emplacement.

POINT N° 15

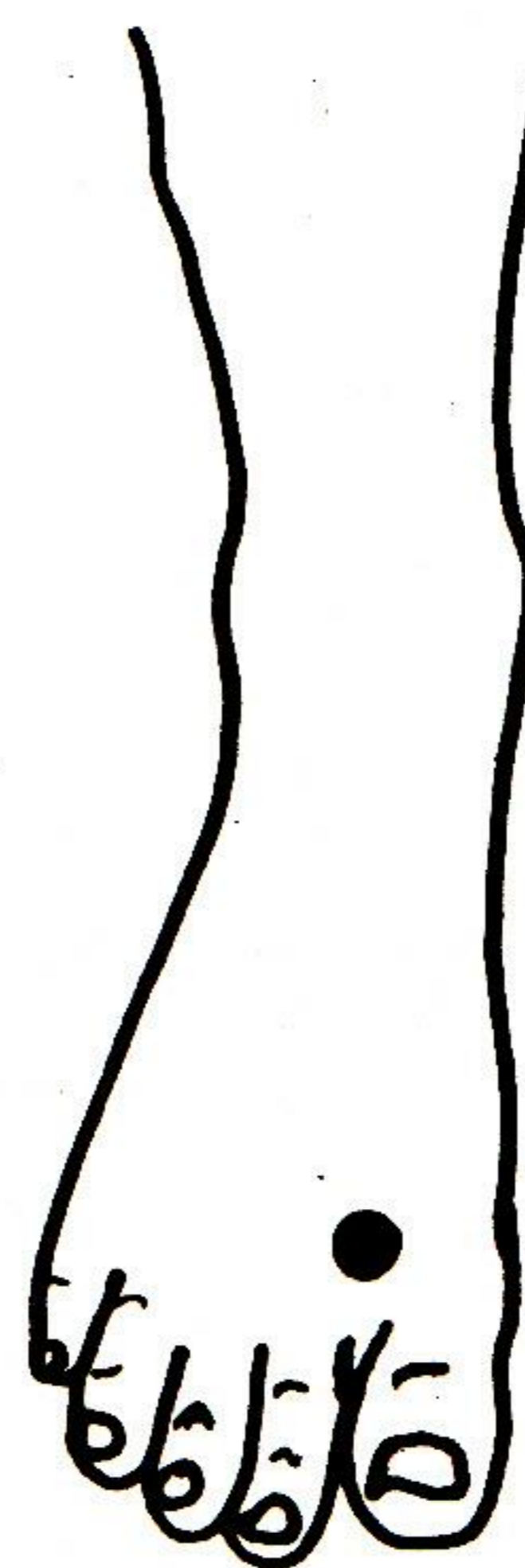
Angoisse, maux de tête

Sur la face interne du poignet.
Dans l'axe de l'auriculaire,
dans le pli de flexion du poignet.

POINT N° 17

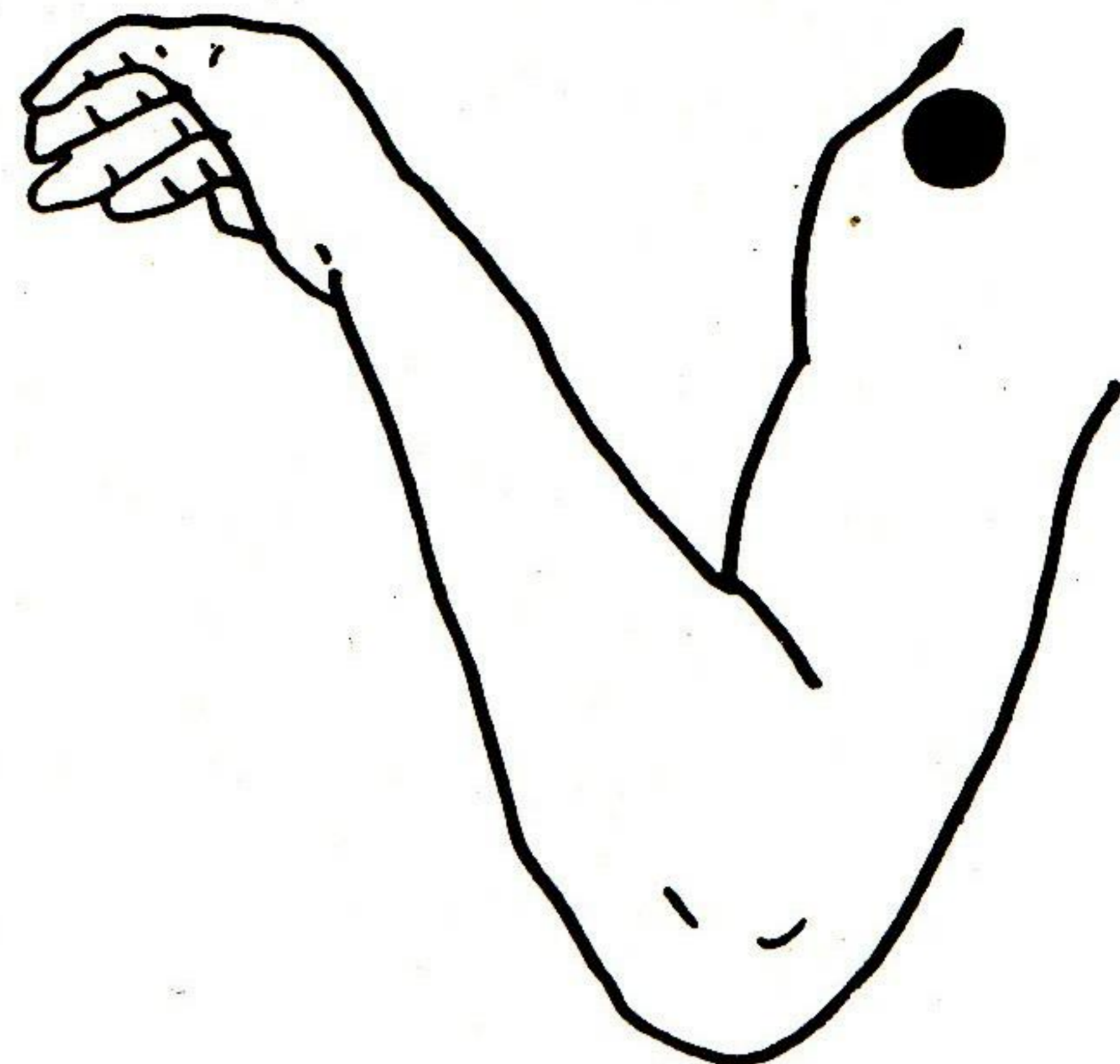
Calme, Nervosité

Sur le pied, dans l'axe de la
séparation entre le gros orteil et
le second orteil à 2 largeurs de
pouce au-dessus.

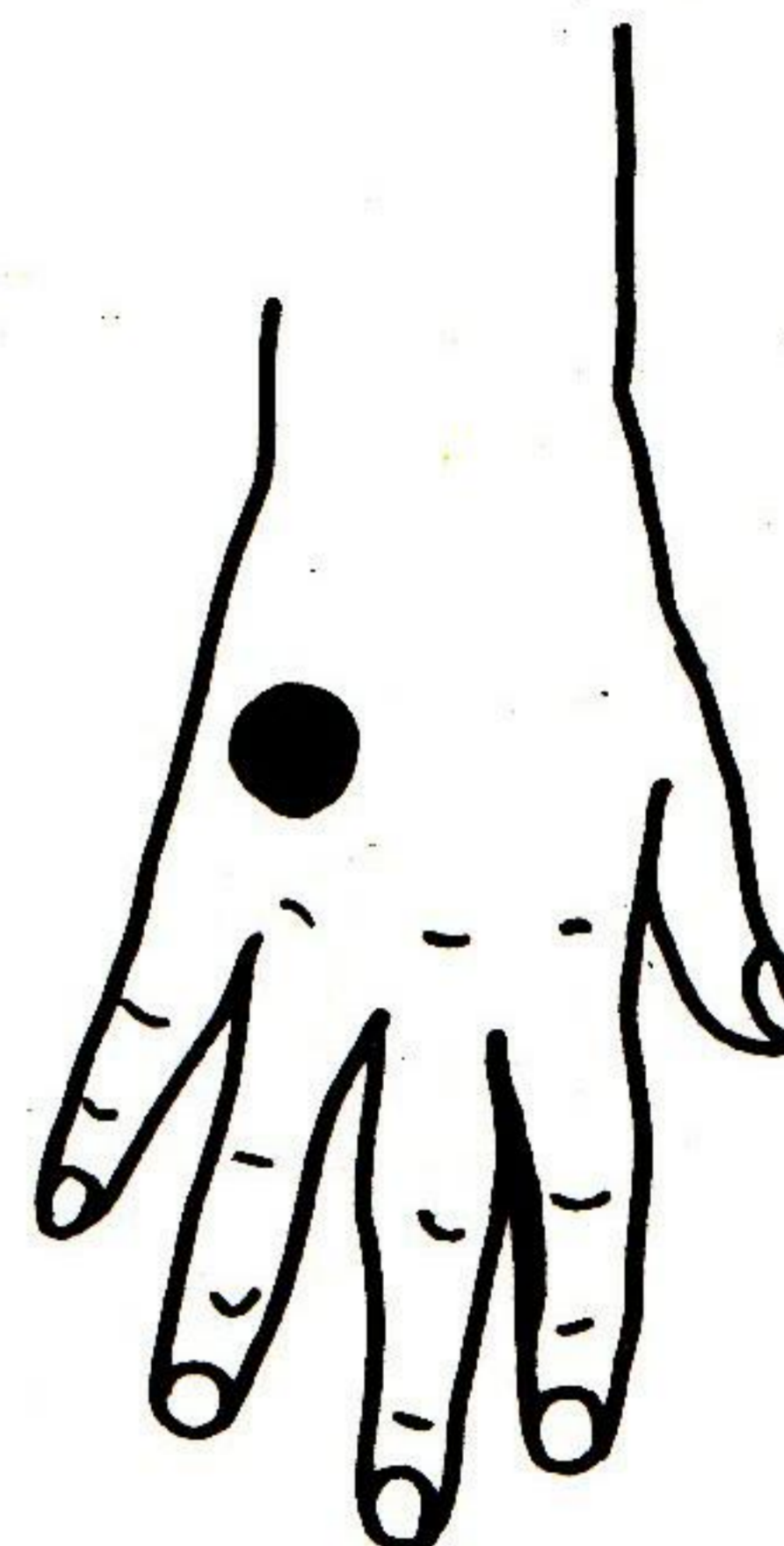


POINT N° 21*Épuisement et fatigue physique*

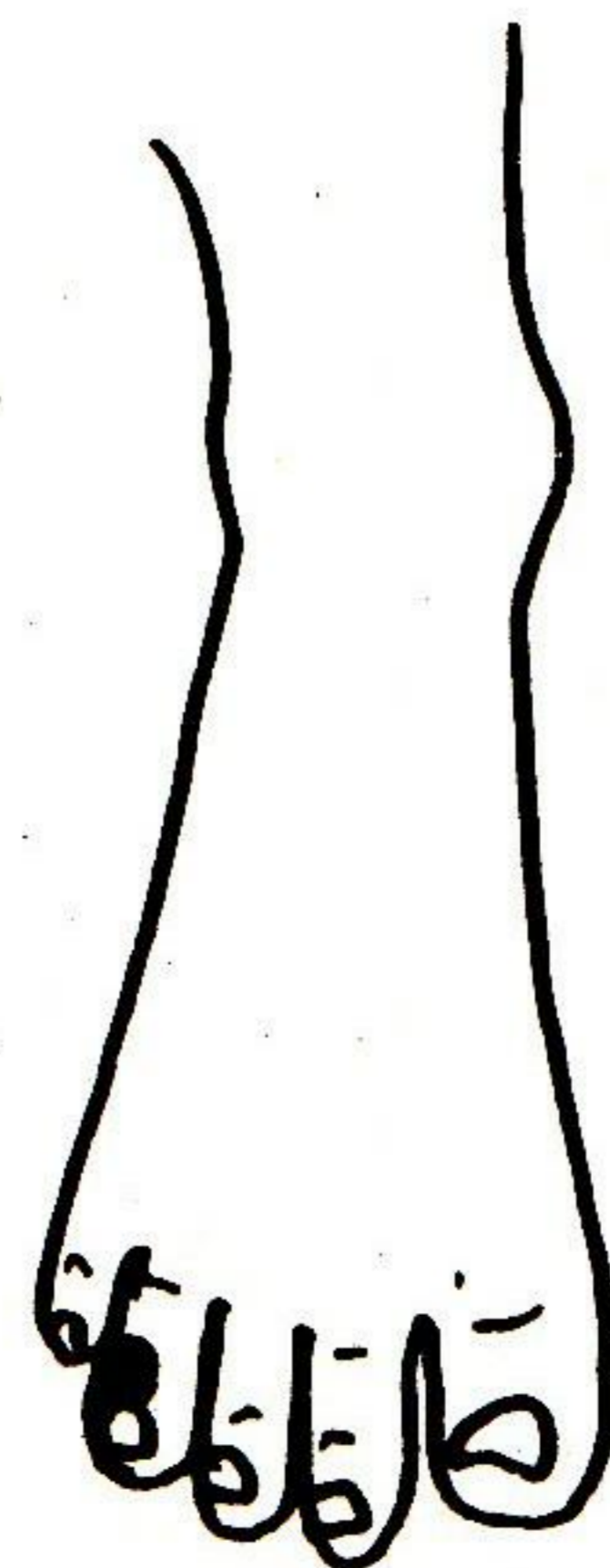
Sur le sommet des épaules,
 levez le bras un peu au-dessus
 du niveau de l'épaule et placez
 votre doigt dans le creux ainsi
 formé qui se trouve le plus en
 avant. Laissez-y votre doigt,
 abaissez le bras et commencez
 la stimulation.

POINT N° 38*Maux de tête, épuisement physique*

Sur le dos de la main, dans l'axe
 de séparation entre l'auriculaire
 et l'annulaire à 1 largeur 1/2 de
 pouce au-dessus.

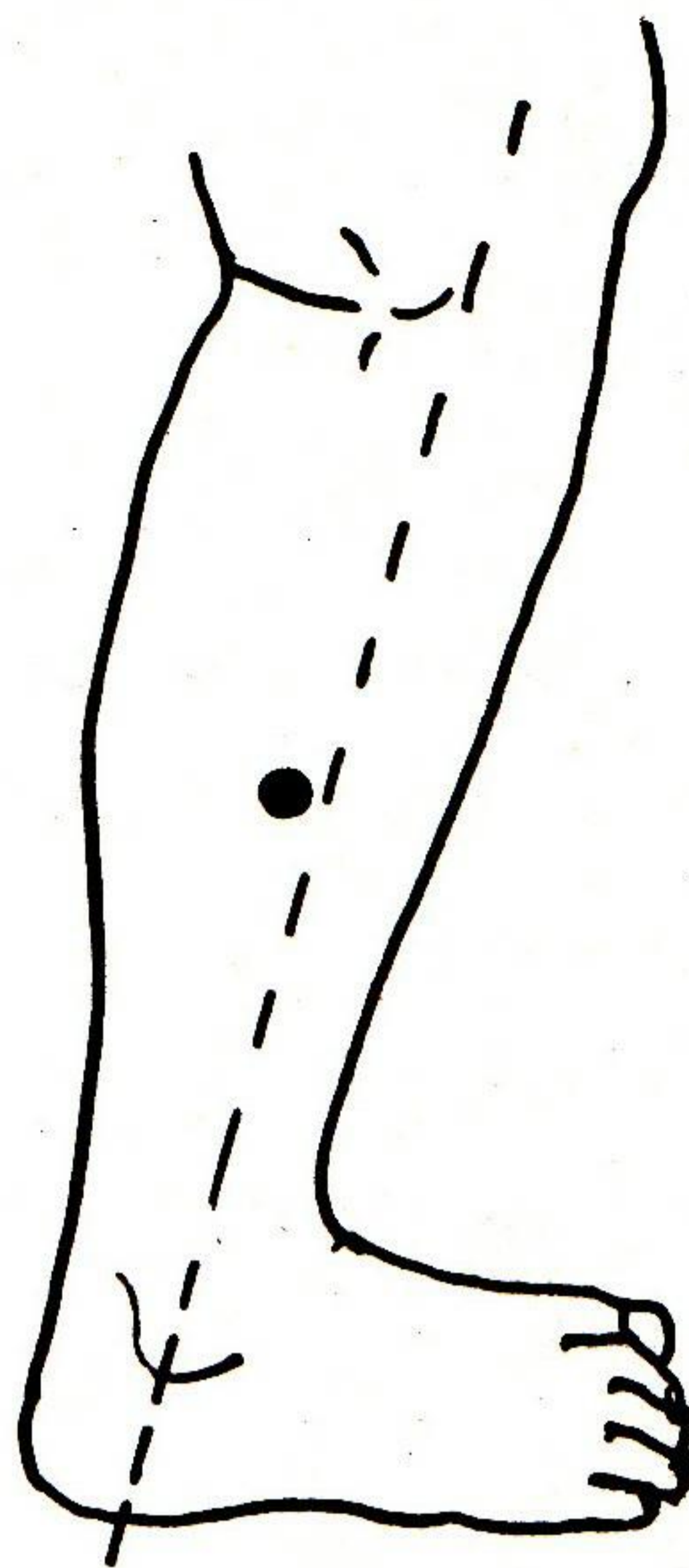
POINT N° 64*Maux de tête, sommeil*

Sur le 4ème orteil, immédiatement
 après l'ongle légèrement vers
 l'extérieur.

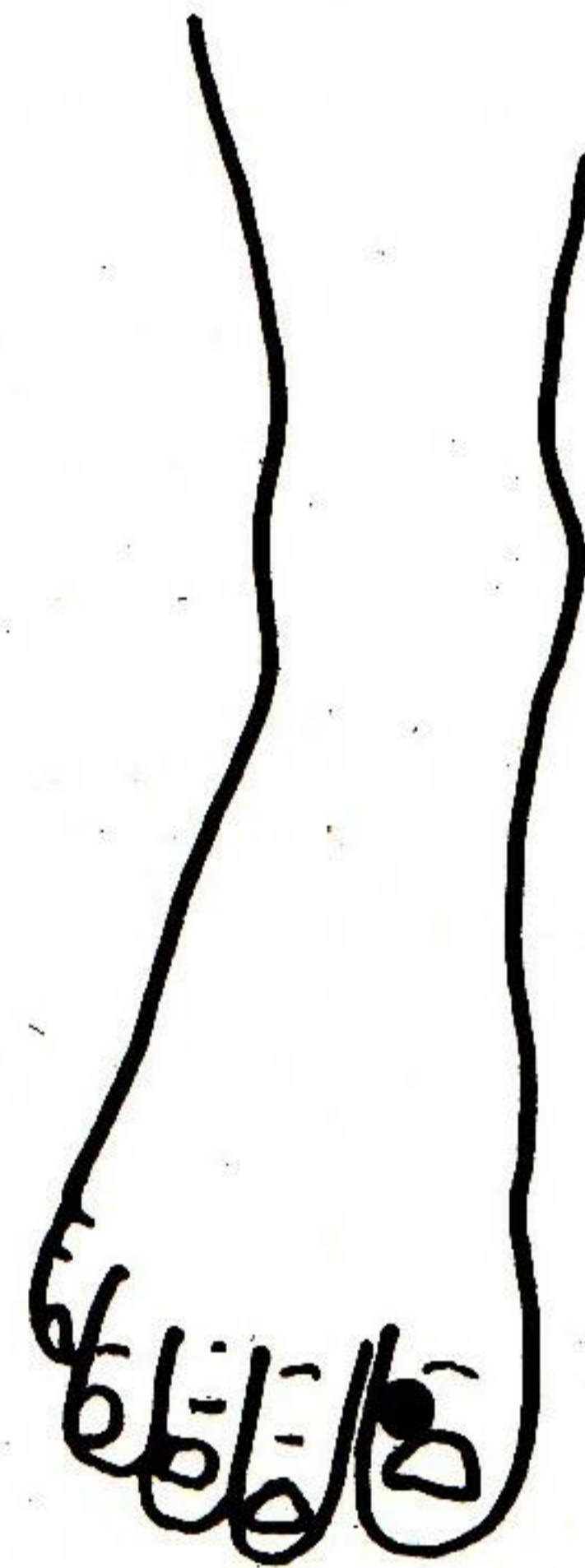


POINT N° 65*Vitalité*

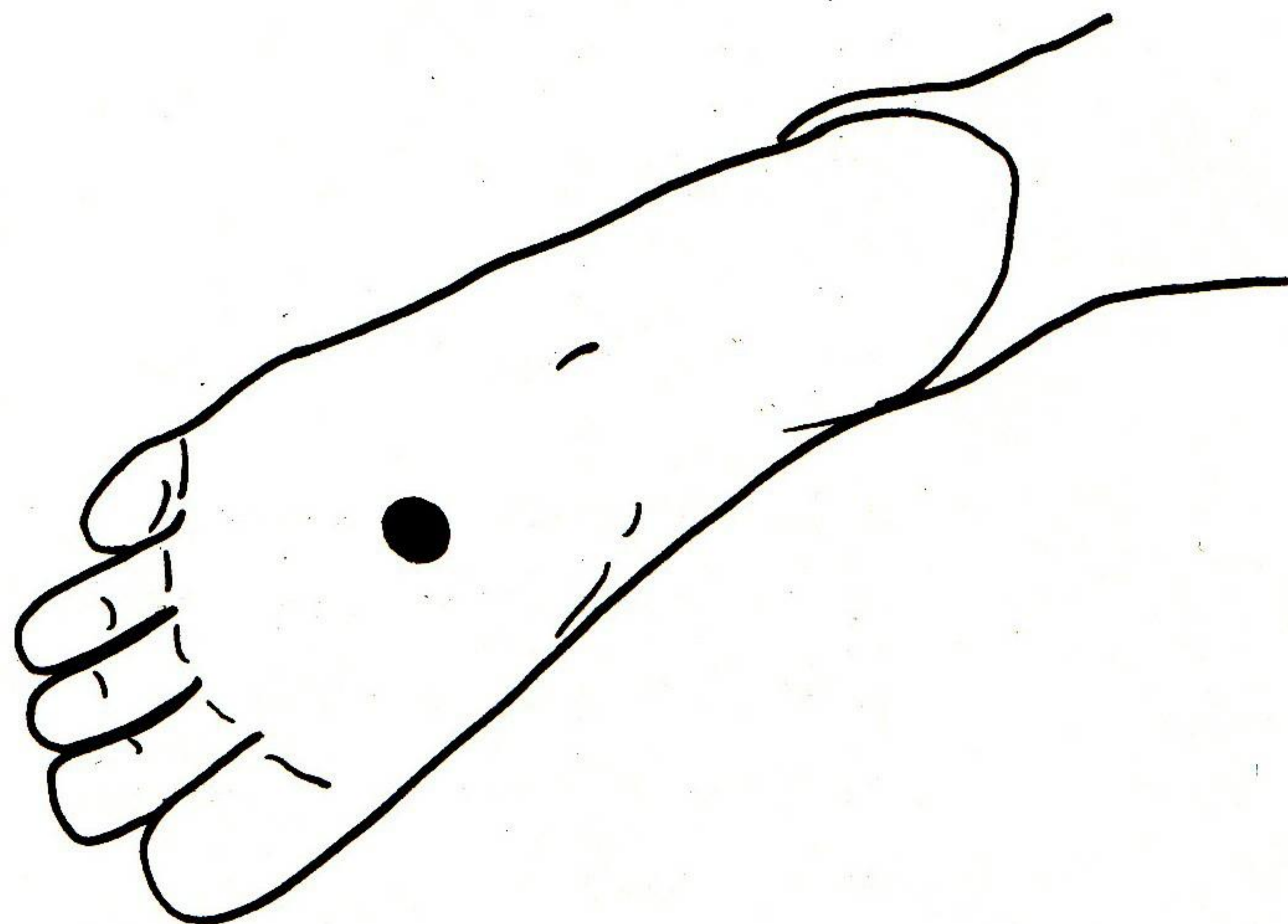
Sur le bord extérieur de la jambe à 2 largeurs de main et 1 largeur de pouce au-dessus du sommet de l'os de la cheville et légèrement en retrait d'un axe vertical qui partirait de la cheville.

POINT N° 68*Sommeil, maux de tête*

Sur le gros orteil. Juste au-dessus du coin intérieur de l'ongle.

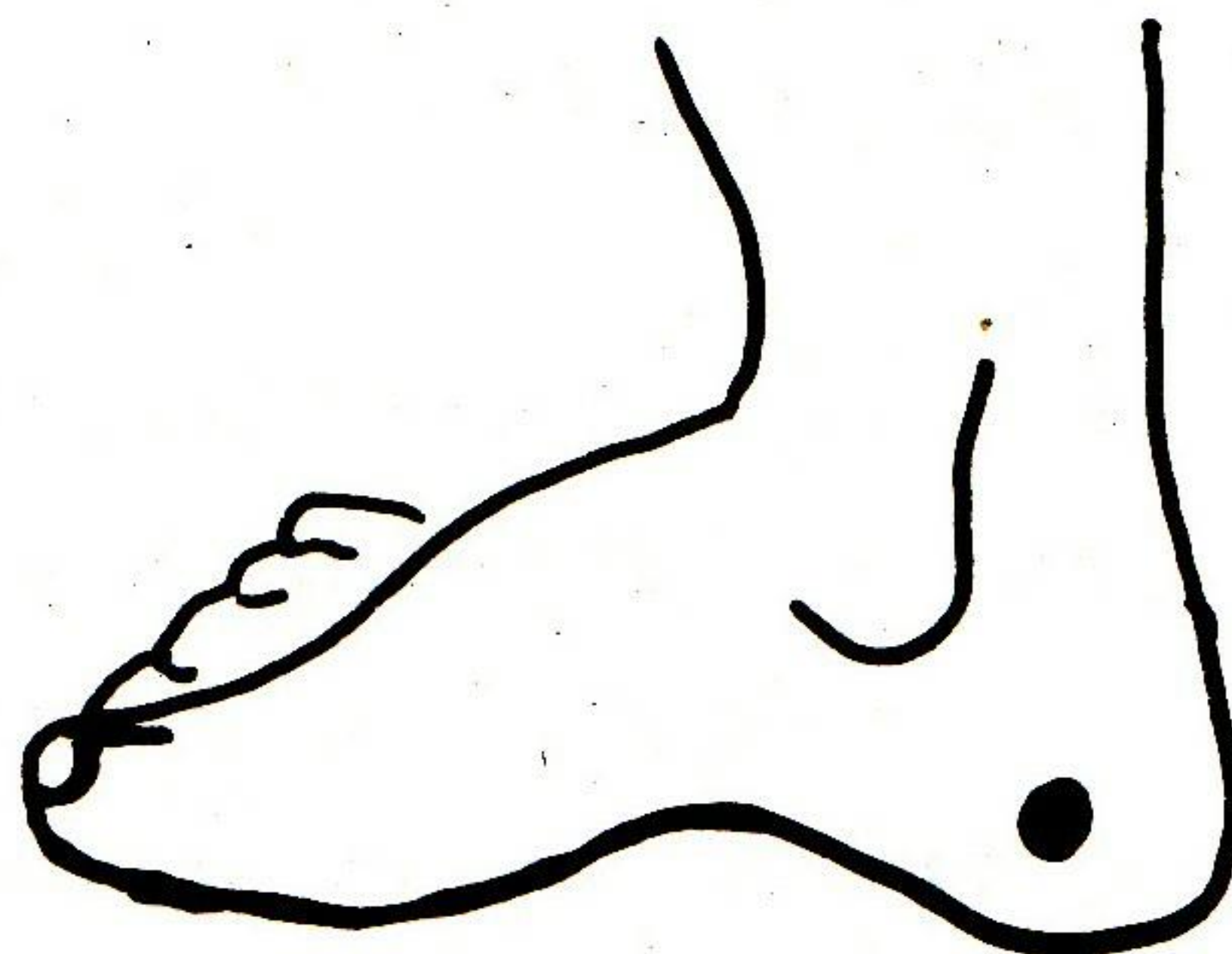
POINT N° 69*Angoisse, maux de tête, énergie*

Sur la plante du pied. Au centre du début de la voûte plantaire.

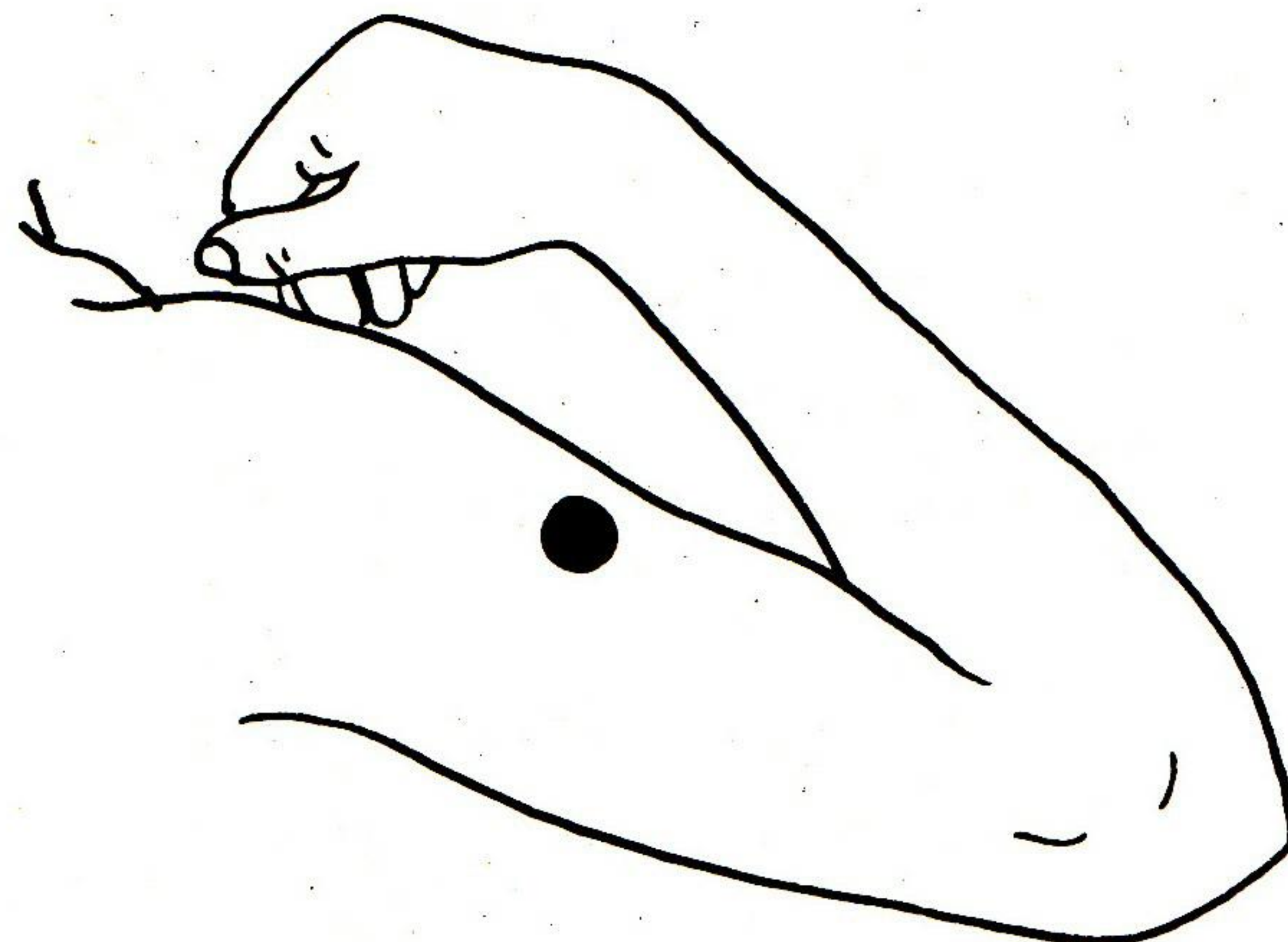


POINT N° 71*Angoisse*

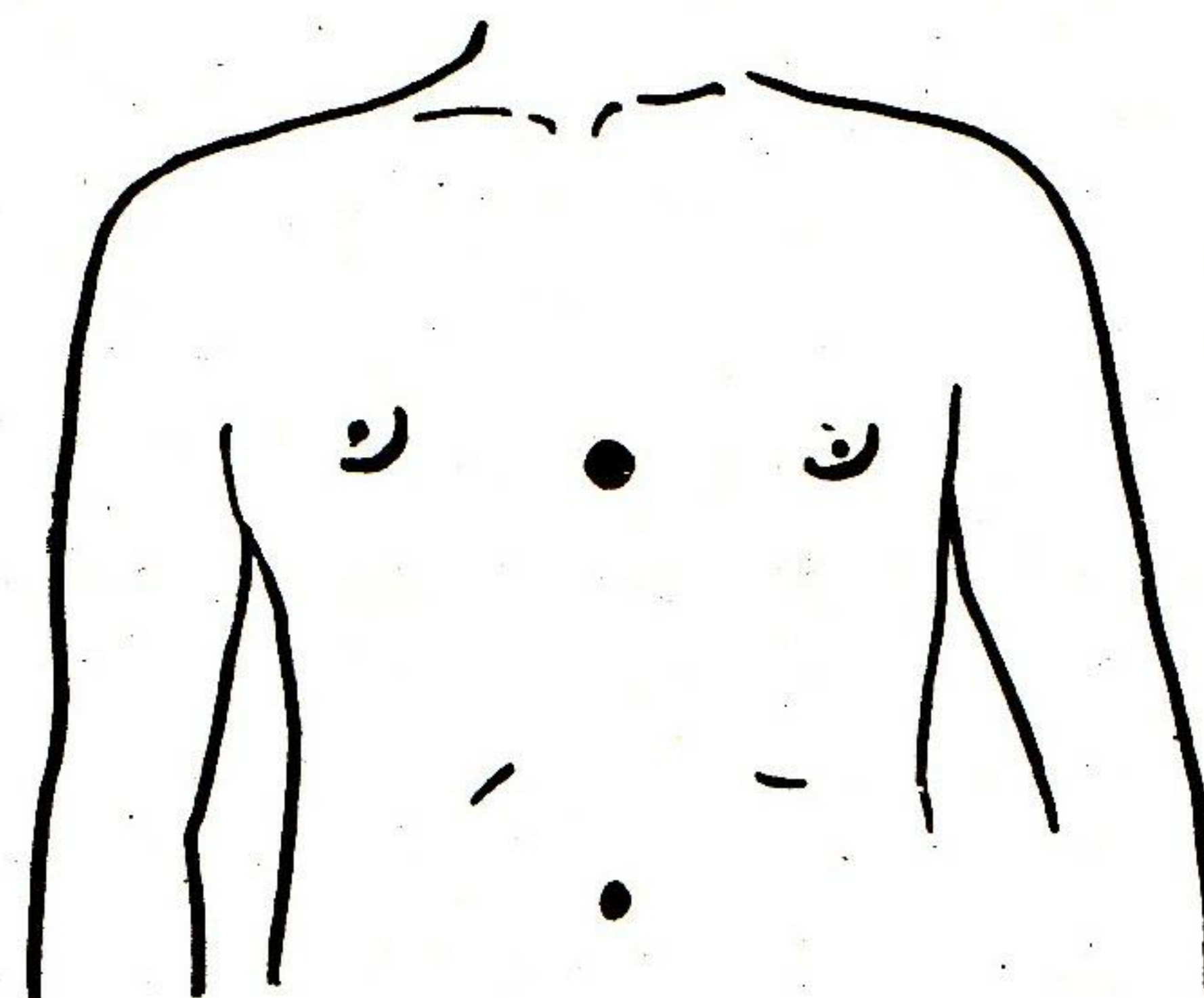
Sur le côté interne du pied.
 Sur un axe qui part du sommet
 de l'os de la cheville et qui
 va jusqu'à l'extrémité du talon.
 A 2 largeurs de pouce de
 l'extrémité du talon.

POINT N° 78*Mémoire*

Sur la face extérieure du
 bras à 2 largeurs de main en-
 dessous du sommet de l'épaule.

POINT N° 97*Fatigue, énergie, épuisement, sommeil*

A la hauteur des mamelons, au centre
 du sternum. Pour les femmes, il est
 préférable de mesurer en partant de
 la base du cou, à 2 largeurs de main
 en-dessous.

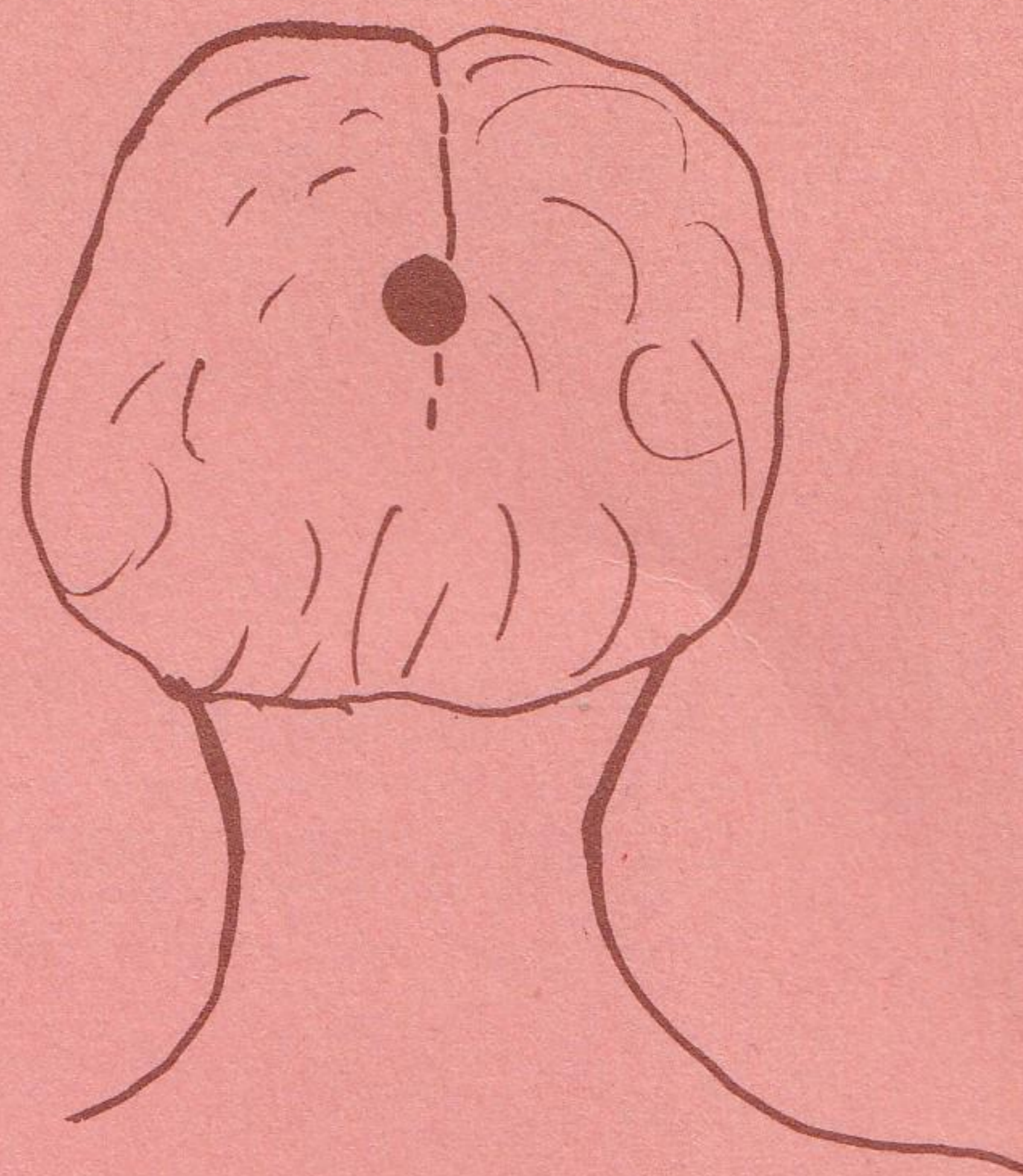


POINT N° 108

Vitalité

Derrière le crâne.

A une largeur de main au-dessus
de la base du crâne dans l'axe
du sommet des oreilles.



VOTRE RESUME
DU CHAPITRE

RESUME DU CHAPITRE XVI

APPRENEZ LE JI-JO L'ACUPONCTURE MANUELLE

- RESPECTEZ LES PRECAUTIONS D'UTILISATION
- REPEREZ LE POINT JI-JO CORRESPONDANT A L'EFFET SOUHAITE
- EFFECTUEZ LA STIMULATION EN MASSANT LE POINT DANS LE SENS DES AIGUILLES D'UNE MONTRE
- MASSEZ RAPIDEMENT ET EN PROFONDEUR
- REPETEZ LA MEME OPERATION IMMEDIATEMENT APRES SUR LE POINT SYMETRIQUE
- PLUSIEURS POINTS JI-JO SONT INDIQUÉS POUR UNE MEME APPLICATION, DES QUE LA STIMULATION DE L'UN D'EUX PRODUIT L'EFFET DESIRÉ, IL EST INUTILE DE STIMULER LES AUTRES
- APPRENEZ PAR COEUR L'EMPLACEMENT DES POINTS CORRESPONDANT AUX MAUX DE TETE, MEMOIRE ET TRAC. ILS POURRONT VOUS SERVIR PENDANT VOTRE EXAMEN.

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

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

Les techniques que nous vous recommandons et apprenons dans la
méthode C.E.R.E.P. sont simples mais elles vous aideront 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 :

χ - 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.

χ - 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.

χ - 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.

χ - 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.

χ - 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