

A photograph of a desk setup for studying. A desk lamp is on the left, illuminating an open book. To the right, a calculator and a pair of blue scissors are visible. A person's hand is seen writing on a piece of paper in the foreground. The background shows a wooden desk and a wall with some papers pinned to it.

SOYEZ PRÊT(E) POUR VOTRE EXAMEN

Un ensemble de méthodes qui fonctionnent déjà

MATHMANIAC



MathManiac

Sommaire :

1. Le rythme d'apprentissage
2. Les méthodes de travail
3. La gestion du temps
4. Le jour J

1 - Le rythme d'apprentissage

Commençons par une bonne et une mauvaise nouvelle.

La mauvaise nouvelle est qu'il n'y a pas de rythme d'apprentissage universel. Nous avons tous un rythme unique donc tout ce qui va suivre est à personnaliser. Il n'y aura pas de vérité universelle.

La bonne nouvelle est qu'on peut identifier et optimiser notre rythme d'apprentissage.

Il est important de remettre les choses dans leur contexte, et surtout dans le contexte du TEMPS.

Une évaluation sert à évaluer. Oui.

Plus important, elle sert à évaluer notre niveau AUJOURD'HUI donc se dire qu'on est nul parce qu'on a une mauvaise note est une habitude à SUPPRIMER.

Une mauvaise note indique que nous n'étions encore prêts pour être évalués. En effet, tout est une question de TEMPS.

Je considère deux phases dans une stratégie de travail :

- Phase 1 : je comprends / j'apprends
- Phase 2 : je m'entraîne (pour l'évaluation)

La phase 1 a pour unique but la compréhension de la notion. On fera des exercices SIMPLES (dont on a la correction !).

La phase 2 est plus stratégique et moins pédagogique. On s'entraîne à donner le meilleur de nous dans un temps imparti. On va donc s'exercer avec des sujets d'évaluation (dont on a la correction !) et un compte à rebours.

L'objectif est de s'habituer à travailler BIEN et VITE.

2 - Les méthodes de travail

Il y a une méthode d'apprentissage qui est répandue sans aucun fondement logique. Pour apprendre par coeur, on lit et relit le cours... C'est chronophage et inefficace sur le long terme. Le cours reste dans notre mémoire à court terme (juste le temps de l'évaluation).

Pour apprendre le cours, on fait des FICHES.

Rappelons la base !

Le but est d'avoir un aide-mémoire et non un résumé de cours. Visualisez un post-it dans votre cerveau qui vous aide à vous rappeler des notions importantes. Une fiche doit être courte, lisible, facile à mémoriser.

Je conseille le format A5. Le recto pour le cours, le verso pour un exercice type corrigé éventuellement.

PAS DE PHRASES !! Uniquement une liste de mots-clés voire des schémas (cartes mentales).

Concernant les formules et la pratique..

Pour un examen on a besoin de 3 choses :

- Raisonnement
- Calculs (si discipline scientifique)
- Rédaction

Lors de la phase 1, on s'entraîne uniquement sur le raisonnement (et les calculs si matière scientifique).

Personnellement, je conseille à mes élèves des sites comme :

- Khan Academy : <https://fr.khanacademy.org/>
- Toupty : <http://toupty.com>
- Lycée d'adultes : lyceedadultes.fr

Pour la phase 2, on s'entraîne à la rédaction et à la gestion du temps.

Autant s'essayer aux sujets d'évaluation (ou annales) avec un chronomètre.

3 - La gestion du temps

On a tous dit au moins une fois “je n’avais pas assez de temps”.
C’est vrai et faux.

En effet, nous n’avons pas assez de temps. Comme je le disais au point 1, suivant notre rythme d’apprentissage, tout est une question de temps.
C’est aussi faux car le problème ne vient pas de l’évaluation.
C’est malheureusement à nous de nous adapter à l’école :(

Prenons l’exemple d’un sujet de 60 minutes avec 3 exos.

Une gestion optimale serait :

- 15 minutes par exercice
- 5 minutes de pause entre chaque exercice, la dernière pause servant de relecture

Les sportifs de haut niveau le savent.

Ce n’est pas le jour de la compétition qu’on teste des choses. On se contente de reproduire ce qu’on a le plus maîtriser GRÂCE à l’entraînement.

Il faut donc S’ENTRAÎNER.

D’où l’intérêt de travailler avec un compte à rebours à la maison.

Sinon, on se contente de faire et le temps finit par filer entre nos doigts..

4 - Le jour J

Que dire de plus ?

Nous ne sommes pas là pour prouver notre intelligence. Nous sommes là pour appliquer les techniques acquises à l'entraînement.

L'apprentissage est un sport (cérébral) dans le cadre scolaire.

Pour travailler notre mémorisation, on doit mémoriser. C'est évident.

Donc oubliez le cours et visez vos compétences en mémorisation.

J'ai vu des élèves réussir à mémoriser en "bougeant". Ils ont une mémoire qui imprime plus facilement les gestes. Ils s'amuse donc à théâtraliser leurs cours. Ils ont juste à repenser à leur "chorégraphie" pour se rappeler du cours.

Peu importe le style de votre mémoire, vous devez travailler avec elle et non contre elle. Voilà pourquoi les fiches doivent être légères (plus facilement adaptables à votre style de mémoire).

Revenons sur le jour J.

Vous n'êtes pas là pour "réussir" votre examen.

Vous avez déjà une note et vous devez juste la mettre sur le papier.

Si vous avez le niveau pour avoir 02/20 alors avoir 04/20 est une bonne nouvelle. Pour cela, il faut être conscient de notre niveau dans le chapitre.

Ne visez pas la note, visez l'amélioration de votre niveau.

Voilà pourquoi les bons élèves sont dégoûtés d'avoir "juste" 16/20.

Ils pensaient avoir le niveau pour avoir plus.

Voilà pourquoi les (vrais) bons élèves stressent très peu.

Ils sont concentrés sur leur niveau. Ils savent que le reste va suivre.

Rappelez-vous, les notes sont une conséquence et non un objectif.

La méthode RCR

Sommaire :

1. Qu'est-ce que la méthode RCR ?
2. En quoi est-elle avantageuse ?
3. Comment s'entraîner ?
4. Exemple

1- Qu'est-ce que la méthode RCR ?

Raisonnement

Calculs

Rédaction

Raisonnement : à la lecture d'un énoncé, il s'agit de trouver la formule voire le raisonnement à appliquer SANS faire de calculs.

Les étapes sont indiquées au brouillon afin de diminuer la réflexion aux étapes suivantes.

Calculs : c'est à ce stade et uniquement à celui-ci qu'intervient la calculatrice. Les étapes du raisonnement étant déjà formulées, il s'agit ici de réaliser les calculs correspondants afin d'obtenir le résultat souhaité. Cette étape s'effectue encore au brouillon.

Rédaction : nous sommes maintenant prêts pour passer "au propre".

Nous allons ici porter une attention sur la forme. Il s'agit de présenter le résultat comme quelque chose d'évident, de logique.

Indiquer les données qui conduisent au choix du raisonnement, les calculs relatifs et une phrase de conclusion afin de boucler le tout.

2- En quoi est-elle avantageuse ?

Vous le savez aussi bien que moi, des réformes sont régulièrement établies. Et, souvent, nous en ignorons la substance ou la raison d'être.

Depuis quelques années, l'école a changé de cap. Intégrant les nouvelles technologies dans l'enseignement des matières, le calcul est mis au second plan. La connaissance exacte des formules suit la même logique.

Aujourd'hui, la priorité est le **RAISONNEMENT**.

Pourquoi évaluer un élève sur des calculs réalisés par la calculatrice ?

La question est aussi logique qu'intéressante. Prenez le temps d'analyser les copies (de votre enfant).

Il y a de fortes chances qu'y apparaissent des résultats sans explications voire calculs.

À l'heure où l'accent est mis sur les outils informatiques, pour l'application de formules voire programmes, il est constaté une faiblesse des élèves concernant la rédaction et la démonstration.

Il arrive même que les élèves sachent appliquer sans comprendre.

L'objectif de cette méthode n'est pas d'avoir un 20/20 qui serait spécifique à une classe ou un professeur. L'objectif est d'assurer une méthodologie qui sera efficace l'année prochaine et dans la vie active.

3- Comment s'entraîner ?

Il est évident que la pratique est nécessaire pour maîtriser cette méthode.

En premier lieu, habituez-vous à travailler avec un brouillon (des feuilles blanches). Nous voyons l'utilité d'un brouillon et la manière de l'utiliser dans un autre pdf.

Dans la formation sur **Les Méthodes De Travail**, nous avons vu l'importance de gérer son temps de travail. Voyons donc un cas pratique ensemble.

Vous choisissez un exercice à faire en 15 min. Je vous propose de répartir votre temps ainsi :

Raisonnement - 7 min

Calculs - 3 min

Rédaction - 5 min

Le raisonnement a la priorité car le maîtriser facilite tout le reste.

Etudiez l'énoncé, repérez les informations pertinentes, notez-les sur votre brouillon, indiquez sur ce dernier la formule ou le calcul à faire pour chaque question.

Aucun calcul ne doit être fait ici (sauf éventuellement ceux trop évidents...). L'objectif est justement de pouvoir un maximum de calculs d'une traite.

Les calculs sont la partie la plus chronophage car ils représentent peu de points.

Les examinateurs ne s'attendent plus à ce que les calculs soient faits de tête. D'ailleurs, si la calculatrice vous est interdite en examen c'est que le sujet contient peu voire pas du tout de calculs.

L'accent est explicitement mis sur le raisonnement.

De même, la calculatrice sait uniquement faire les calculs que vous lui donnez donc identifiez les calculs à faire avant de sauter sur elle et de faire n'importe quoi...

La rédaction est la preuve qu'on a compris l'exercice.

Elle doit être claire, compréhensible et minimale. Elle prend moins de temps que le raisonnement puisque ce dernier assure la compréhension de l'exercice. Les phrases viennent donc naturellement.

Si vous avez du mal à expliquer votre raisonnement, un travail sur l'expression écrite et orale est à réaliser.

Rappelez-vous qu'apprendre en s'amusant est la meilleure façon d'apprendre :)

4- Exemple

Énoncé :

Soit le triangle ABC rectangle en A avec $AB = 4\text{cm}$ et $AC = 3\text{cm}$.
Calculer BC.

Raisonnement :

- Triangle ABC rectangle en A
- [BC] est l'hypoténuse
- Théorème de Pythagore
- $BC^2 = AB^2 + AC^2$

Calcul :

On a : $BC^2 = 4^2 + 3^2 = 25$ donc $BC=5\text{cm}$

Rédaction :

On sait que le triangle ABC est rectangle en A.

D'après le théorème de Pythagore, dans un triangle rectangle l'hypoténuse au carré est égal à la somme des carrés des deux autres côtés. On peut donc écrire l'égalité suivante :

$$BC^2 = AB^2 + AC^2 \text{ avec } AB=4\text{cm et } AC=3\text{cm}$$

Il vient $BC=5\text{cm}$.

Analyse de l'exemple :

- La calculatrice intervient à la deuxième étape.
- Les étapes du raisonnement sont formulées afin de connaître la direction à prendre.
- Dans la rédaction, il est indiqué le théorème appliqué et sa raison d'être. Le théorème de Pythagore est sélectionné car il est dit que le triangle est rectangle.
- Les étapes de calculs sont ignorées car le début et la fin sont mentionnés. Les étapes intermédiaires étant faites à la calculatrice, la valeur pédagogique est quasiment nulle.

Il s'agit, pour rappel, d'un exemple qui est à adapter aux professeurs en place. En effet, chaque professeur privilégie une certaine rédaction. Cette méthode a pour but une méthodologie globale, duplicable et facile à adapter.

Les modèles

Sommaire :

1. Qu'est-ce qu'un modèle ?
2. Où en trouver ?
3. Pourquoi et comment les utiliser ?

1- Qu'est-ce qu'un modèle ?

Tous les élèves ont vu à un moment de leur scolarité les algorithmes. Le problème est qu'on est tellement malmené par les termes techniques qu'on en oublie l'intérêt.

Rappel.

Un algorithme est une suite finie et non ambiguë d'opérations ou d'instructions permettant de résoudre un problème ou d'obtenir un résultat. En d'autres termes, c'est le plus court énoncé mathématique permettant de réaliser une action ou obtenir un résultat.

Prenons un exemple pour bien comprendre.

Supposons que vous vouliez me tester au calcul mental avec des multiplications.

Notre discussion ressemblera à ça :

Moi : Quel est le nombre 1 ?

Vous: ...

Moi : Quel est le nombre 2 ?

Vous : ...

Moi : Le résultat du nombre 1 fois le nombre 2 est ...

Peu importe les nombres que vous donnerez, notre échange se résumera à ça. C'est un algorithme (sans les termes techniques).

De manière plus générale, théoriquement, on peut construire un algorithme pour tout.

De la même façon, à partir de certains résultats, on peut retrouver des modèles.

2- Où en trouver ?

Aimez-vous les films sur les Super Héros ?

J'aime ce genre de films car on peut facilement y trouver le modèle et donc prédire la suite des événements.

Par exemple, quand il s'agit d'un Super Héros ayant un royaume, on retrouve souvent le schéma suivant :

Introduction : présentation des personnages principaux et du contexte

Élément perturbateur : une personne défie notre héros (souvent un proche, le frère toujours dans l'ombre du héros)

Péripéties : notre héros perd son royaume et s'en retrouve exclu,

Remise en question : notre héros croit que tout est perdu, il touche le fond et finit par rencontrer de futurs alliés inattendus

Retour en force : retrouvant peu à peu ses forces et sa foi, notre héros revient au royaume pour récupérer ce qui lui appartient

Suspense : le combat est intense et notre héros s'approche de la défaite

Ultime espoir : un souvenir voire une hallucination lui rappelle qu'il n'a pas droit à l'échec, il réussit à renverser la situation

Victoire : notre héros gagne le combat, retrouve son royaume et fait preuve d'humanité en laissant la vie sauve au méchant

Supposons que vous ayez un travail d'invention à réaliser en Français.

Le thème est : Les Super Héros.

Vous avez maintenant un plan pour votre histoire. Il vous suffit maintenant d'alimenter chaque partie à votre guise.

En Mathématiques, par exemple, il y a des exercices qui se recyclent chaque année.

Le modèle est fixe, seules les données changent.

En Géométrie, en Physique-Chimie, en S.V.T., en Histoire, ... à chaque fois que vous rédigez une démonstration ou une argumentation, vous suivez un modèle.

Le plus simple étant :

Introduction

Développement

Conclusion

Ou...

Hypothèse

Thèse

Antithèse

Synthèse

3- Pourquoi et comment les utiliser ?

Reprenons l'exemple du travail d'invention.

Vous connaissez probablement le syndrome de la page blanche.

Le premier mot, comme le premier pas, est le plus difficile.

En ayant un plan/modèle déjà en place, votre travail évolue.

Votre créativité est plus ciblée. Vous n'avez plus une histoire à rédiger.

Vous avez juste des parties à remplir, en tâchant de garder une cohérence générale.

Votre plan déjà sur papier, vous pouvez maintenant réfléchir aux différentes spécificités de votre histoire.

Votre héros peut être un chevalier ou un pirate (voire les deux).

En fonction de votre désir, vous adapterez le décor et le vocabulaire à utiliser.

Vous pouvez ainsi faire une liste des mots adaptés au contexte.

Le plus grand avantage de cette méthode est la structuration de la pensée.

Votre travail se fera en quatre temps :

1. Définition de l'idée (chevalier ou pirate)
2. Construction du plan et du vocabulaire associés
3. Rédaction de chaque partie
4. Vérification de la cohérence générale.

Vous comprenez que c'est plus facile qu'un :

“Bon.. De quoi vais-je parler ?”

Pour vous entraîner, je vous conseillerais de commencer par les films. Amusez-vous à repérer les différents modèles puis à trouver le plus vite possible le modèle utilisé par le film que vous regardez.

C'est en effet un travail sur le long terme alors si vous avez un examen sous peu, je vous donne ici un exemple de modèles applicable dans la plupart des disciplines, surtout dans les sciences.

OSQ : On **sait** que. On énumère ici les données pertinentes de l'énoncé.

OVQ : On **voit** que. On indique ici la donnée ou le calcul qui permet d'appliquer un résultat ou une formule vu(e) en cours.

OCQ : On **conclut** que. On répond à la question posée dans l'exercice.

(Vous pouvez retenir ce modèle par **S.V.C**)

Rappelez-vous qu'apprendre en s'amusant est la meilleure façon d'apprendre :)



MathManiac

COMMENT

**GÉRER
mon STRESS**

EN EXAMEN

"Cessez de faire
PLUS et pensez à
faire **MIEUX**."

GTMate

La Gestion Du Stress

Sommaire :

Introduction

1 - Qu'est-ce que le stress ?

2 - Comment l'anticiper ?

3 - Et le jour J ?

4 - Résumé

Note de fin

Introduction :

Mon activité de coach en productivité a commencé le jour où j'ai compris que le problème majeur de mes élèves n'était pas les Maths.

Ils avaient des lacunes en méthodologie, en motivation, en organisation, en gestion du temps et **surtout en gestion du stress**.

Comprendre cela m'a permis de mieux réagir face aux notes.

Qu'est-ce qu'une note ?

Qu'est-ce qu'une **mauvaise** note ?

Une note est la conséquence de plusieurs paramètres et le travail personnel en est juste un.

Une mauvaise nuit de sommeil et on passe à côté d'un exercice.

On ne voit pas l'heure passer car on n'a pas de montre et on n'a plus le temps pour un exercice entier.

Bref.

Plusieurs paramètres qui ne sont pas nécessairement pédagogiques.

Plutôt que de répondre machinalement *"tu dois travailler plus"* à mes élèves, je leur posais des questions sur le déroulement de l'évaluation.

"Comment t'es-tu senti(e) ? Pensais-tu avoir assez de temps ? ..."

Comprendre le problème général m'a permis d'isoler les différentes lacunes et de proposer des solutions adaptées.

Ainsi est née cette formation sur la gestion du stress :)

Bonne lecture.

1 - Qu'est-ce que le stress ?

Mon objectif ici n'est pas d'avoir un discours scientifique. Je me contenterai d'avoir une approche parfois simpliste afin que nous puissions nous concentrer sur les solutions.

Il y a 3 origines au stress :

- 1- Un mauvais objectif
- 2- Un manque de confiance en soi
- 3- Un imprévu

Commençons avec le mauvais objectif.

Je le dis régulièrement :

Les bonnes notes sont des conséquences et non des objectifs.

Pourquoi ?

Comme indiqué précédemment, plusieurs paramètres influencent la note et le travail personnel est juste l'un d'entre eux.

Croire que la note détermine notre niveau absolu dans le domaine est une énorme source de stress.

Une note c'est un snap (*selfie temporaire sur snapchat*).

Nous sommes le modèle. Le snap peut être complètement raté alors qu'on est le sosie parfait de Trey Songz ou Rihanna.

L'objectif n'est donc pas de réussir UN snap.

L'objectif est de se sentir bien dans sa peau.

L'objectif n'est pas d'avoir UNE bonne note.

L'objectif est de se sentir à l'aise dans le chapitre.

Ainsi, si j'ai 08/20 en évaluation, je sais que je dois CONTINUER à revoir le cours car j'ai apparemment raté quelque chose.

Oui ! Le travail continue même si l'évaluation est passé. Le bac, par exemple, n'est pas sur le programme de Terminale. Il est sur le programme de la classe préparatoire (C.P) jusqu'à la Terminale.

Je le répète à nouveau :

Les bonnes notes sont des conséquences et non des objectifs.

On verra les solutions possibles plus tard.

Le manque de confiance en soi :

Il suffit de quelques mauvaises notes pour revoir à la baisse notre confiance en soi. Cela peut se jouer en 15 minutes comme il a été démontré avec les recherches sur l'impuissance apprise que je vous invite à découvrir sur YouTube.

(C'est selon moi l'une des raisons de la suppression des notes scolaires)

Petit écart :

Quelle est la différence entre l'estime de soi et la confiance en soi ?

L'estime de soi c'est penser sincèrement "*je mérite*".

La confiance en soi c'est penser sincèrement "*je peux*".

Je préfère parler ici de la confiance en soi car la développer permet, selon moi, de développer l'estime de soi à l'école.

Les disciplines scolaires sont majoritairement basées sur la logique. Chaque bonne réponse est le résultat logique de la question, pour celui qui l'a comprise.

Ainsi, celui qui arrive à comprendre la logique d'un sujet arrivera à "trouver les points" sans pour autant un surdoué ou simplement "intelligent".

Par exemple, dès le mois d'Août je travaille des sujets de bac avec Terminales car je veux les habituer à ce type d'énoncés. Je veux qu'ils découvrent tout de suite cette fameuse logique, ce fameux schéma.

Autre exemple, tous les films Marvel ont à quelques détails après la même base. Un héros est introduit, un méchant arrive et prend le pouvoir, le héros est exilé, il rencontre de nouveaux/anciens partenaires, il revient reprendre le pouvoir, etc.

Connaître cette logique, ce schéma, ne rend pas les choses plus faciles ou ennuyantes. Cela permet de savoir QUOI travailler et surtout COMMENT.

Quand on sait exactement ce qu'on doit faire, quand on détaille chaque tâche, on se rend compte qu'on peut y arriver un pas après l'autre.

Un imprévu

On s'est préparé, on s'est organisé, on est mentalement et physiquement prêt puis quelque chose se produit.

On se sent désarmé..

Le sujet s'avère plus difficile que prévu ou, finalement, la calculatrice est interdite :)

Un imprévu, peu importe sa nature, peut bouleverser notre concentration. Même s'il y a beaucoup d'astuces, il faut aussi se rappeler que parfois on n'y peut rien. D'où l'intérêt d'avoir le bon objectif..

2 - Comment l'anticiper ?

J'aurais pu intituler cette partie "comment le contrer ?" sauf qu'il est plus efficace de prévenir que guérir, donc d'anticiper que contrer. Sur le site mathmaniac.fr, il y a deux formations où je parle du travail en amont, c'est-à-dire TOUT le travail qui permet d'augmenter son niveau et non simplement les notes.

En quoi aident-elles à anticiper le stress ?

Parce qu'elles ont pour objectif d'organiser un travail efficace sur le long terme, elles permettent de gagner en sérénité. On aborde plus facilement les examens, **on est donc moins stressé !**

Voyons rapidement les grandes lignes :

- Travailler régulièrement (tous les jours !)
- Diviser le travail en une série de petites tâches (cours vidéos sur YouTube, exercices sur internet, rédaction de fiches, etc.)
- Tenir un planning sur la semaine, en plus de l'emploi du temps de l'école, afin de gérer le temps et d'assurer un équilibre travail/repos
- Faire des sujets d'évaluation (avec correction) en se chronométrant (= mises en situations)
- Demander aux professeurs ce qui n'a pas été dans le devoir et comment s'améliorer
- etc.

Avoir une méthode de travail approximative c'est avoir des résultats approximatifs.

L'objectif est d'appliquer, d'analyser les résultats puis d'adapter. Cette démarche d'amélioration constante permet de se concentrer quelque chose de bien plus grand qu'une note.

*Je suis là pour m'améliorer
et la note me permet juste de savoir où j'en suis AUJOURD'HUI.*

3 - Et le jour J ?

On s'est organisé, on s'est préparé et voici le jour tant attendu.

La première chose à accepter est qu'il est NORMAL de stresser. Le problème est COMMENT on traite ce stress.

NE FUYEZ PAS le stress ! Vous allez vous crispier davantage.

C'est là qu'est tout l'intérêt de se mettre en situation et surtout de se chronométrer. Si j'ai du mal à me concentrer sur le sujet, je peux me concentrer sur ma gestion du temps.

Puisque je suis habitué à le faire, je pourrai le faire calmement. Cette petite distraction va m'aider à réguler mon stress afin de mieux me concentrer sur le sujet.

“Oui mais je perds du temps, non ?”

Oui. Je perds du temps, de manière PRODUCTIVE. Je continue d'approcher mon objectif alors que lire le sujet les mains tremblantes en me répétant “concentre-toi ! Alleeeeeez !” n'aide absolument pas..

Il vaut mieux sacrifier 5 minutes que toute une évaluation.

En fait, peu importe la distraction, si elle nous éloigne du stress, si elle nous permet de nous calmer alors elle est bonne. Tant qu'elle ne gêne personne, évidemment.

Dans les autres formations, je vois également comment traiter un sujet en parlant notamment des modèles/schémas/logiques de certains exercices.

Rédiger une dissertation en évaluation est plus facile avec un plan. Au pire, on pourra toujours y aller “au talent”. On garde cet atout dans notre manche.

“Et s’il y a un imprévu ?”

L’objectif de la préparation est également d’être assez souple au niveau des conditions.

Si un imprévu arrive à nous déstabiliser gravement alors jouons la carte du “foutu pour foutu..”

Lâcher prise et se dire “je le fais au feeling, on verra ce que ça donne” donne parfois des résultats intéressants.

“Oui mais cet examen/concours est trop important !”

Je serais tenté de partir dans une discussion philosophique sur ce qui est vraiment important ou non, mais bon !

Prenons l’exemple de la course de 100 mètres en athlétisme.

Peu importe la qualité de votre entraînement, le jour de la compétition c’est TROP TARD. Soit vous avez le niveau, soit vous ne l’avez pas.

Ce n’est pas durant la course que vous réfléchissez à ce que vous pourriez faire pour.. NON ! Vous courez le plus vite possible jusqu’à l’arrivée et advienne que pourra.

Voici pourquoi je parle d’anticipation.

Arrêtez de vous encombrer l’esprit avec des questions inutiles !

“Mais suis-je capable de.. ?” TROP TARD !

“Et si j’avais révisé plus, est-ce que je.. ?” TROP TARD !

Vous êtes là pour avoir des points !

Prenez tout ce que vous pouvez prendre et le reste.. “foutu pour foutu..”

Voici pourquoi je prépare mes Terminales au bac depuis le mois d'Août.
Voici pourquoi je me permets de prendre de l'avance avec TOUS mes élèves.

Plus tôt ils auront passé la phase découverte du chapitre, plus tôt ils pourront se PRÉPARER pour l'évaluation et donc anticiper le stress.

4 - Résumé

Le problème n'est pas le stress, plutôt la manière dont on le gère.

Il est triste de constater qu'on présente l'apprentissage comme quelque chose de simple et de forcément plaisant.

Pourtant, malgré leur expérience scolaire, même les adultes ont du mal en formation. Ceux qui y arrivent passent souvent par des méthodes non scolaires.

Avant de penser "comment lutter contre mon stress en examen" on devrait s'attarder sur notre manière de travailler sur toute la semaine et viser une progression indépendante des examens et surtout des notes.

Si vous souhaitez aller plus loin dans l'organisation du travail, voici les deux autres formations mentionnées précédemment :

- Soyez prêt(e) pour votre examen : <https://mathmaniac.fr/examen>
- Comment Progresser et Réussir : <https://mathmaniac.fr/guide/>

Je vous souhaite le succès que vous convoitez :)

GTMate