

Université Frères Mentouri. Constantine1
Faculté des Lettres et des Langues
Département des lettres et langue française

Module : Techniques du Travail Universitaire

Public cible : 1^{ère} Année LMD

Groupe : 11

Techniques du Travail Universitaire

Module assuré par : Dr. Souheila HEDID

Contact : univ.mentouri@gmail.com

Facebook groupe fermé : Les étudiants de Souheila HEDID

Présentation du module : le module « *Techniques du Travail Universitaire* » s'adresse aux étudiants de 1^{ère} année. C'est une initiation à une insertion plus efficace dans l'univers de l'université. Les contenus présentés sont conçus pour apporter des réponses à de nombreuses questions que les étudiants se posent pour comprendre le nouvel environnement pédagogique qu'ils viennent de pénétrer. L'enseignement proposé ici repose sur une méthodologie éclatée, où sont utilisées plusieurs approches didactiques.

Volume horaire : 3 heures par semaine (2 séances)

Modalité de présentation du module : Les contenus sont présentés sous forme de cours et de TD.

Objectifs du module : à l'issue de ce module, l'étudiant sera capable de :

- 1- Comprendre l'environnement « université » (par rapport au lycée)
- 2- Acquérir une méthodologie du travail universitaire (recherche documentaire, lecture attentive, ...)
- 3- Apprendre à dépasser le stress et à mobiliser ses compétences pour réussir à l'université
- 4- Acquérir quelques techniques de travail écrit: prise de notes, compte rendu, ...
- 5- Acquérir quelques techniques de travail oral: reformulation, prendre la parole en public,...

Plan général

Chapitre 1 : Comprendre le LMD

Chapitre 2 : Le cerveau humain : son fonctionnement, son développement

Chapitre 3 : Se connaître pour mieux apprendre

Chapitre 4 : Lire et écrire à la fac : la boîte à outils de l'étudiant

Évaluation : Travaux de recherches et applications des contenus présentés (Évaluation continue)

Références bibliographiques

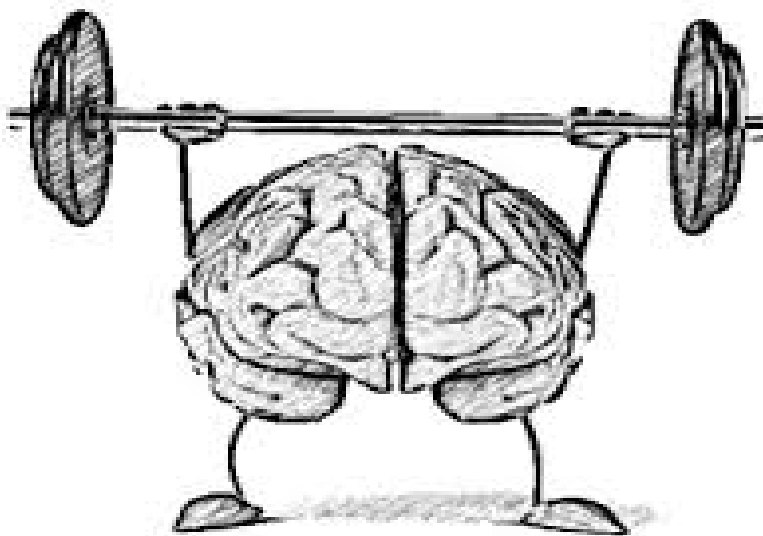
1. BIGGI R, 2017, Maîtriser le français et réussir au supérieur en 40 fiches. Éditions Ellipses
2. BOEGLIN. M. 2010. Le guide des méthodes de travail de l'étudiant.
3. COUDRAY-BETOULLE. C, [Berthier-McLaughlin](#). C. 2008. Réussir ses études supérieures. Premiers cycles universitaires - IUT - BTS - Savoir ce que les profs attendent vraiment de vous. [Éditions d'Organisation](#)
4. HEDID. S. 2015. Savoir préparer une recherche universitaire. Éditions Numédia Livres
5. LEBRUN. M. 2012. Théories et méthodes pédagogiques pour enseigner et apprendre / quelle place pour les TIC dans l'édu ? Édition Boeck

Université Frères Mentouri. Constantine 1
Faculté des Lettres et des Langues
Département des Lettres et Langue française

1^{ère} année LMD

Module : Techniques du Travail Universitaire (TTU)

Chapitre 1
Le cerveau humain : son fonctionnement et son développement



Chargée du module : Souheila HEDID
Contact : univ.mentouri@gmail.com
Facebook : Groupe fermé « Les étudiants de Souheila HEDID »

Sommaire

- I- Le cerveau humain : les deux hémisphères
- II- Comment utiliser mon cerveau pour mieux réussir à l'université ?
 - 1. Entraîner mon cerveau : des tests à apprendre
 - 2. Lire pour développer mon cerveau
 - 3. Faire le sport pour améliorer les performances du cerveau
- 4. Bien manger, pour bien étudier

I- Le cerveau humain : les deux hémisphères

Notre cerveau est divisé en deux hémisphères: un hémisphère gauche qui s'occupe de toutes nos facultés logiques et analytiques et un hémisphère droit qui est le siège des activités musicales et artistiques.

Lisez attentivement le texte ci-dessous et passez aux activités suivantes :

TEXTE n°1 : Êtes-vous plutôt cerveau gauche ou cerveau droit ?

L'heure de gloire du cerveau gauche

L'hémisphère gauche

Il gère le temps, le langage, le calcul, la pensée analytique, les savoir-faire, les procédures. Bref, tout ce qui rassure... Il est le siège des affects positifs.

Que les choses soient claires : nous n'avons pas deux cerveaux, mais un seul, constitué de deux hémisphères, qui communiquent entre eux en permanence et nous sont tous deux indispensables.

Pourtant, de même que nous utilisons une main plus facilement que l'autre, nous nous servons plus spontanément de l'un ou l'autre de ces hémisphères. Pour la grande majorité d'entre nous, c'est le gauche. Quoi de plus normal ? N'est-il pas le siège de notre spécificité humaine – le langage – comme le prouvait dès les années 1860 le Français Paul Broca, l'un des premiers neurologues ? Sa découverte mena bientôt à la conclusion que cette partie était celle de la logique, du raisonnement, de l'intelligence. Bref, celle qui nous séparait de l'animal, tandis que son opposée, secondaire, sinon inutile, était le siège de l'instinct, des émotions et autres intuitions...

L'hémisphère gauche vivait son heure de gloire. Elle dura plus d'un siècle, jusqu'aux travaux qui valurent au neurophysiologiste américain Roger W. Sperry (www.rogersperry.org) le prix Nobel de médecine en 1981 pour avoir démontré que les deux cerveaux étaient aussi intelligents l'un que l'autre, mais que leurs raisonnements étaient différents.

La difficile percée du cerveau droit

L'hémisphère droit

Il gère l'espace, l'intelligence globale, l'intuition, le sens artistique. Surtout, chaque information nouvelle passe par lui. C'est déstabilisant, il est donc le siège des affects négatifs.

Avec notre cerveau gauche, nous raisonnons de manière séquentielle, analytique, point par point. Le droit, lui, voit les choses globalement : il traite l'information de façon holistique.

C'est toute la différence entre inspecter le terrain et sentir l'ambiance... Et ce n'est pas pour rien que nous commençons souvent par l'ambiance.

C'est en effet l'hémisphère droit qui gère – avec son approche globale – la nouveauté et tous les apprentissages, comme l'explique Elkhonon Goldberg (In *Prodiges du cerveau* - Robert Laffont, 2007), professeur de neurologie à l'école de médecine de l'université de New York, aux États-Unis. Toutes les informations nouvelles passent donc par l'hémisphère droit, le gauche servant au stockage et à l'organisation plus précise et systématique de nos savoirs... De quoi faire taire ceux qui avaient trop vite mis de côté notre cerveau droit.

Mieux : à présent, c'est lui qui en met plein la vue aux neuroscientifiques rivaux sur les clichés de l'imagerie par résonance magnétique (IRM). L'avenir appartient « aux cerveaux droits », clame même le journaliste Daniel Pink, auteur d'un best-seller sur le sujet, *L'Homme aux deux cerveaux* (Robert Laffont, 2007). Spécialiste en créativité au sein du Boston Consulting Group, cabinet international de conseil en stratégie et en management, Luc de Brabandere, auteur de *Pensée magique, Pensée logique* (Éditions du Pommier, 2008), explique : « Une pensée linéaire et rationnelle marche bien dans un monde certain, dans lequel nous pouvons planifier notre avenir ; mais dans un monde incertain, complexe et en mouvement comme le nôtre, c'est fini. Ce qui fait la différence, désormais, c'est l'audace de s'ouvrir à la nouveauté, à l'imagination, à la capacité à sortir du cadre de ses compétences, avant d'y retourner et d'y appliquer raisonnablement ses nouvelles idées »... grâce à notre hémisphère gauche.

Si nos « deux » cerveaux semblent enfin reconnus dans leurs différences et leur interdépendance par la science, c'est encore loin d'être le cas dans la société, qui continue à privilégier l'hémisphère gauche. En nous obligeant à un traitement analytique et logique du savoir plutôt que global ou créatif, nos programmes scolaires en donnent une preuve. Or notre préférence cérébrale dépend principalement de notre éducation. « Si, aux États-Unis, des écoles commencent à proposer des programmes adaptés aux “cerveaux droits”, en France, nous en sommes loin : la majorité des gens ignore cette distinction des hémisphères et ne pense donc pas à lui imputer ses difficultés d'adaptation », remarque la psychologue Béatrice Millêtre, qui reçoit régulièrement en consultation des jeunes « inventifs, extravertis, mais mauvais en classe ». Et si vos petits – ou gros – soucis d'adaptation à votre environnement intellectuel tenaient à votre usage intempestif de l'hémisphère droit ?

Référence ; <http://www.psychologies.com/>

Questions

1- Selon le texte, le cerveau humain se compose de deux hémisphères. Expliquez.

.....
.....
.....
.....
.....

2- Proposez un autre titre au texte

.....
.....

3- Quelles sont les fonctions assumées par l'hémisphère gauche ?

.....
.....
.....
.....
.....

4- Quelles sont les fonctions assumées par l'hémisphère droit ?

.....
.....
.....
.....
.....

5- « *Pourtant, de même que nous utilisons une main plus facilement que l'autre, nous nous servons plus spontanément de l'un ou l'autre de ces hémisphères. Pour la grande majorité d'entre nous, c'est le gauche* ». Expliquez ce passage

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6- L'hémisphère gauche est le siège du langage. Expliquez

.....
.....

.....
.....
.....

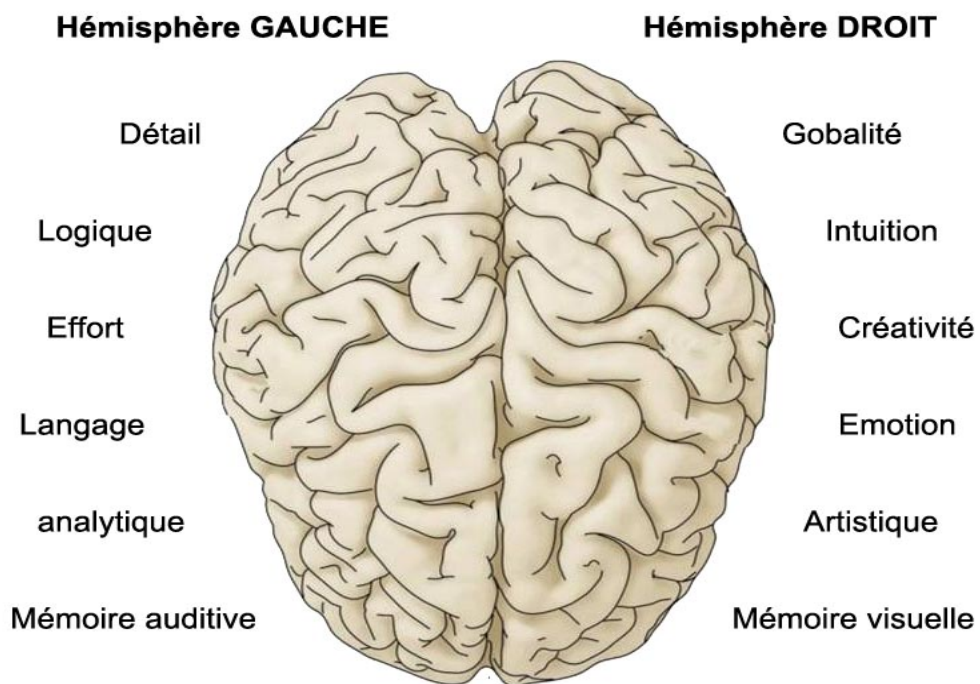
7- L'avenir appartient « aux cerveaux droits ». Expliquez

.....
.....
.....
.....

8- L'hémisphère droit voit les choses globalement. Expliquez

.....
.....
.....
.....

9- Commentez la présentation suivante :



.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

II- Comment utiliser mon cerveau pour mieux réussir à l'université ?¹

- 5. Entraîner mon cerveau : des tests à apprendre**
- 6. Lire pour développer mon cerveau**
- 7. Faire le sport pour améliorer les performances du cerveau**
- 8. Bien manger, pour bien étudier**

1- Entraîner mon cerveau : des tests² à apprendre

Pour entraîner votre cerveau et booster ses compétences, quelques tests sont très utiles :

1- Le test du café³

Lisez bien ce texte avant de regarder l'image : Selon certaines expériences médicales Si vous réussissez à trouver la tête de l'homme en 3 secondes, votre cerveau droit est plus développé que chez toute autre personne. Si vous réussissez à trouver la tête de l'homme en 1 minute, votre cerveau droit est normalement développé. Si vous trouvez la tête de l'homme entre 1 et 3 mn, votre cerveau droit réagit lentement et vous devriez avaler plus de protéines. Si vous trouvez la tête de l'homme en 3 mn ou plus, votre cerveau droit est un véritable désastre, extrêmement lent. Une suggestion : changez-le immédiatement ! Attention, ce n'est pas une blague, l'homme est vraiment dans l'image !

¹ Un site très intéressant : http://www.acifr.org/ressources/test_gratuit_QI_Personnalite_Logique.html

² Retrouvez la page des jeux en cliquant là : <http://pierre.souchier.free.fr/page.des.jeux.html>

³ Référence : <http://vascosanz-fund.com>



2- Test

Dans l'image suivante, citez aussi vite que possible la couleur de chaque mot : (vous remarquerez que la partie droite du cerveau essaie de trouver la couleur mais la partie gauche du cerveau insiste pour lire le mot)

Noir	Bleu	Vert
Blanc	Vert	Rouge
Vert	Mauve	Jaune
Jaune	Rose	Ocre
Rouge	Jaune	Blanc

3- Voyez-vous la jeune femme ou la vieille femme?



D'autres portent sur l'ambiguïté, chaque dessin pouvant donner lieu à au moins deux interprétations visuelles qui s'excluent mutuellement. Une fois les indices concernant les différentes interprétations identifiés, l'observateur peut ensuite passer volontairement d'une interprétation à l'autre. Ce genre d'aller-retour entre deux interprétations d'une même

image s'apparente aux illusions où la figure et le fond sont interchangeable.

4- Trouvez le cheval



5- Que vois-tu ?



...Si tu vois la fille assise et le garçon qui entoure son cou, alors tu es **cerveau gauche**.
...Regarde encore. ...Car, en réalité, c'est tout le contraire. ...Alors fais travailler ton cerveau droit et tu verras que c'est le garçon qui est assis et porte un polo noir. La fille entoure le cou du garçon et porte un polo mauve ! ...Pas convaincu : qui c'est qui a du poil aux bras et aux pattes ? ...Assez spécial, n' est-ce pas ! Nous possédons tous deux hémisphères cérébraux qui interagissent constamment mais qui présentent chacun des fonctions spécifiques. **L'hémisphère gauche décompose les problèmes et analyse. L'hémisphère droit s'intéresse au tout et innove.**

6- Test

C'est l'histoire d'une jeune fille. Aux funérailles de sa mère, elle aperçoit un jeune homme qu'elle ne connaissait pas. Elle le trouve fantastique, l'homme de ses rêves quoi. C'est le coup de foudre, elle en tombe éperdument amoureuse. Quelques jours plus tard, la jeune fille tue sa propre sœur. **Question : Pour quel motif a-t-elle tué sa sœur ?**

7- Test

Voici un petit test. Prenez 10 secondes maxi pour le faire, sinon ça ne compte pas: Comptez le nombre de « F » dans le texte suivant :

FINISHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDY COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF YEARS

C'est fait ! Ne faites défiler la suite que si vous avez fini de les compter ! OK ? Combien ? Trois ? Faux, il y en a six - Ce n'est pas une blague ! Revenez plus haut et

comptez encore ! **Explication** : Le cerveau ne peut traiter « **OF** ». Incroyable, non ? Quiconque compte les six 'F' du premier coup est un génie, quatre ou cinq est plutôt rare, trois est normal. Moins de trois, on change ses lunettes.

8- Test

Suivez juste les instructions, et répondez aux questions une par une et aussi vite que possible, mais n'avancez pas avant d'avoir terminé la précédente. Vous n'êtes pas obligé d'écrire vos réponses. Combien font :

15+6

3+56

89+2

12+53

75+26

25+52

63+32

eh oui, c'est plus dur les calculs mais c'est le vrai exercice ! alors courage :

123+5

VITE ! PENSEZ À UN OUTIL ET A UNE COULEUR !

Solution

Vous pensez à **un marteau rouge** pas vrai ? ? ? Si ce n'est pas le cas, vous faites partie des 2% de la population dont l'esprit est assez différent pour penser à autre chose. 98% de la population répondront "marteau rouge" si on leur donne cet exercice à faire. Ca fout les boules hein ?

9- Test

1- Alors que vous êtes assis à votre bureau, levez votre pied droit du plancher et faites-lui faire des cercles dans le sens des aiguilles d'une montre.

2- Pendant que vous faites des cercles avec votre pied droit, dessinez le chiffre 6 dans les airs avec votre main droite. Votre pied change de direction !

3- Je vous l'avais dit... et il n'y a rien que vous puissiez y faire.

4- Envoyez ce message à vos amis.... ils ne le croiront pas non plus, mais ils auront beaucoup de plaisir à essayer...

5- N'oubliez pas le pied dans le sens des aiguilles d'une montre !

10- Le cochon sert de test de personnalité

Si tu l'as dessiné :

- * Sur la partie supérieure de la feuille : tu es positif et optimiste.
- * Plutôt vers le centre : tu es réaliste.
- * Vers le bas de la feuille : tu es pessimiste et tu as tendance à avoir un comportement négatif.
- * S'il regarde vers la gauche : tu crois à la tradition, tu es amical et tu te rappelles facilement des dates : fêtes d'anniversaires,...
- * S'il regarde vers la droite : tu es innovateur, actif mais tu n'as pas un grand sens de la famille et tu n'accordes pas d'importance aux dates importantes.
- * S'il regarde de face vers toi : tu es direct, tu aimes être l'avocat du diable et tu n'as pas peur d'affronter des discussions.
- * Si tu lui as rajouté beaucoup de détails : tu es analytique, patient et méfiant.
- * S'il n'a pas beaucoup de détails : tu es émotionnel, ingénu, pas très méthodique et tu prends beaucoup de risques.
- * Si tu lui as dessiné moins de 4 pattes : tu es hésitant ou bien tu es en train de vivre une période de grands changements dans ta vie.
- * Si tu lui as dessiné 4 pattes : tu es sûr, obstiné et tu t'accroches à tes idéaux.
- * Si tu lui as dessiné plus de 4 pattes : tu es un idiot.
- * La taille des oreilles indique ta capacité d'écoute envers les autres: Plus elles sont grandes, mieux c'est !
- * La longueur de la queue : indique la qualité de tes relations sexuelles.

11- Test

Étude élaborée par l'Université de Cambridge

Pour les anglophobes : "Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière soient à la bonne place."

Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout."

En clair : "Selon une étude de l'Université de Cambridge, l'ordre des lettres dans un mot n'a pas d'importance, la seule chose importante est que la première et la dernière soient à la bonne place."

Le reste peut être dans un désordre total et vous pouvez toujours lire sans problème. C'est parce que le cerveau humain ne lit pas chaque lettre elle-même, mais le mot comme un tout."

Autre exemple : On comprend très bien cette phrase issue des "Perles de l'IRC" :
"bnoujor, je crhehce de l adie, mon caliver est tmboé, les lretets se snot mealneges"

En clair ça veut dire :
"bonjour, je cherche de l'aide, mon clavier est tombé, les lettres se sont mélangées"

12- Test : Trouvez les différences

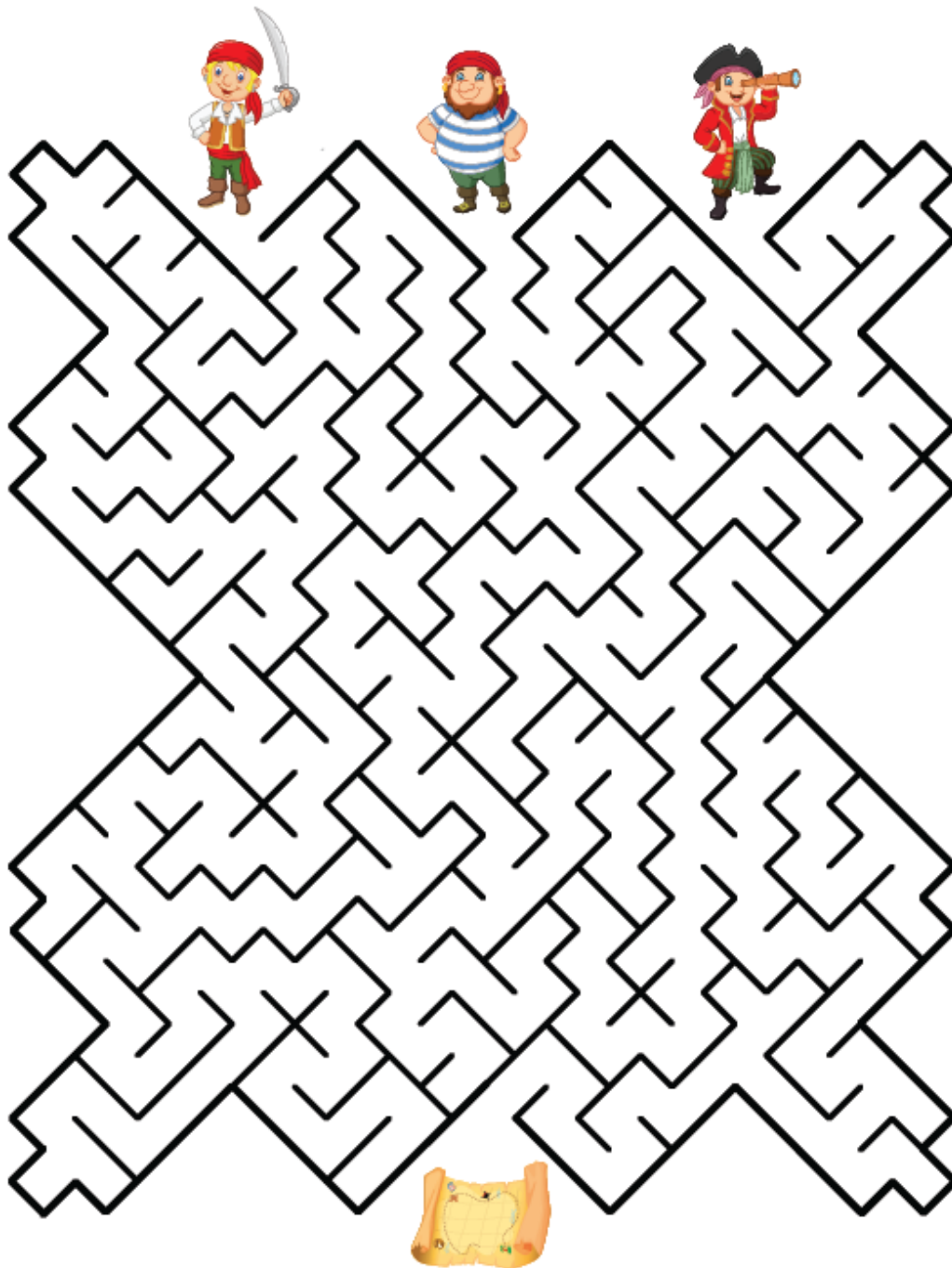


Trouve les différences



13- Test

Quel pirate découvrira la carte qui indique l'emplacement du trésor ?
Trace le chemin à parcourir.



tipirate.net

14- Test

15- Énigmes

Problème n°1 : Un clochard ramasse des mégots pour faire des cigarettes. Il a besoin de trois mégots pour faire une cigarette. Combien de cigarettes fumera-t-il s'il ramasse 27 mégots?

.....
.....
.....

Problème n°2 : Un homme dans un appartement n'arrive pas à dormir à cause de son voisin du dessus qui fait une petite fête avec des amis. Pour s'occuper, il compte les tintements de verre lorsqu'ils trinquent. Il en dénombre 28. Combien y a-t-il de personnes à la fête?

.....
.....
.....

Problème n°3 : Un homme se promène dans les montagnes et croise deux bergers qui s'apprêtent à manger. Il leur demande s'il peut partager leur repas. Les bergers acceptent. Le premier berger a 7 fromages, et le deuxième en a 5. Ils s'installent tous les trois et mangent chacun quatre fromages. Pour les dédommager, le promeneur leur donne 12 francs. Le premier prend 7 francs et le deuxième prend 5 francs. Le partage est-il équitable?

.....
.....
.....

Problème n°4 : Un homme du désert vient de mourir. Il avait 17 chameaux. Il désire, selon son testament, léguer la moitié de ses chameaux à son premier fils, le tiers à son deuxième fils, et le neuvième à son troisième fils. Dix-sept n'étant divisible ni par 2, ni par 3, ni par 9, comment partager les chameaux?

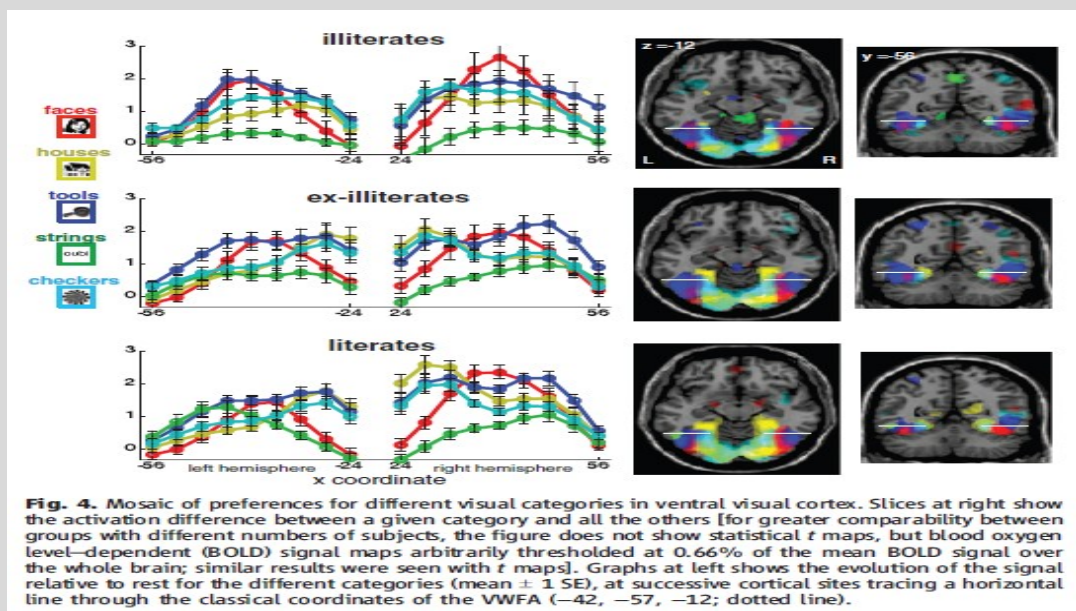
.....
.....
.....

2- Lire pour développer mon cerveau

TEXTE n°2 : Lire, une compétence plastique du cerveau.

Par Christelle DI PIETRO

Laurent Cohen, professeur de neurologie à l'Hôpital de Salpêtrière à Paris, travaille sur le cerveau depuis près de 15 ans. Ce qui le rendu célèbre, ce sont ses découvertes sur la lecture, une aptitude que l'on doit au lobe temporal gauche, une région cérébrale qui sert à reconnaître les lettres. Mais la lecture ne fait pas que solliciter des régions spécifiques du cerveau, elle le modifie. C'est ce qu'ont pu constater Laurent Cohen et ses collègues dans une expérience menée au Brésil et dont les résultats ont été publiés fin 2010 dans la revue «Science» [*How learning to read changes the cortical networks for vision and language. Stanislas Dehaene, et al., Science, online, 2010*].



Ils ont mesuré, par IRM fonctionnelle l'activité cérébrale d'adultes volontaires diversement alphabétisés devant des situations de lecture. Les résultats démontrent que la lecture influence fortement le développement du cerveau : apprendre à lire augmente les réponses des aires visuelles du cortex ; la lecture augmente les réponses au langage parlé dans le cortex auditif ; et la lecture induit une extension des aires du langage et une communication bidirectionnelle entre les réseaux du langage parlé et écrit : chez un bon lecteur, voir une phrase écrite active l'ensemble des aires du langage parlé, et inversement. Enfin les modifications cérébrales liées à l'alphabétisation peuvent se produire à l'âge adulte, les circuits de lecture demeurant plastiques tout au long de la vie. (Référence : <http://www.enssib.fr/breves/2011/04/29/lire-une-compete-ncence-plastique-du-cerveau>)

En plus de ce texte, lisez le texte « Lire modifie votre cerveau » (en photocopie)

Questions :

1- La lecture sollicite des régions spécifiques du cerveau. Lesquelles ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- La lecture modifie le cerveau. Expliquez.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3- Expliquez les résultats de l'IRM fait par les chercheurs pour étudier l'impact de la lecture sur le cerveau humain.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4- Lisez attentivement le texte « Lire modifie votre cerveau » et expliquez la fonction du lobe temporal gauche

.....
.....
.....
.....

.....
.....
5- Dans le texte « Lire modifie votre cerveau » l'auteur explique que la science reconnue deux piliers de la lecture. Lesquels ? Expliquez

.....
.....
.....
.....
.....
.....

3- Faire le sport pour améliorer les performances du cerveau

TEXTE n°3 : Faire du sport améliore les performances du cerveau

Le HuffPost. Publication: 27/02/2013 07h25 CET Mis à jour: 27/02/2013 07h25 CET

SCIENCE - Les bienfaits de la pratique d'une activité physique pour la santé ne sont plus à prouver. Diminution des risques de diabète, de surpoids, d'hypertension, d'accidents vasculaires cérébraux et d'infarctus sont **quelques uns de ces effets notoires**. Mais le sport permet également de stimuler les fonctions cérébrales.

Une étude menée par des chercheurs de l'**Université de Grenade** en Espagne vient en effet d'établir **une corrélation entre les performances cognitives et les variations de la fréquence cardiaque en fonction du niveau de forme physique**.

Pour parvenir à ces résultats, les chercheurs ont observé 28 hommes répartis en deux groupes. D'un côté, 14 étudiants de l'Université de Grenade âgés de 17 à 23 ans avec une faible condition physique. De l'autre, 14 jeunes adultes avec une bonne condition physique. Tous équipés d'un moniteur pour enregistrer leur niveau de forme physique avec précision.

Les sportifs sont plus vigilants

Dans un premier temps, une brève étude anthropométrique a été réalisée sur chacun d'entre eux pour mesurer leur taille, leur poids et leur pourcentage de graisse corporelle. Puis chaque participant a été invité à se reposer dix minutes, le temps d'être soumis à des examens physiologiques mesurant les interactions entre le système nerveux et le système cardiovasculaire. Dans un second temps les participants ont été confronté à différents tests censés évaluer leur vigilance et leur temps de réaction. Pour finir, ils ont été soumis à des exercices sportifs pour jauger leur condition physique.

Résultat, les participants les plus en forme ont fait preuve d'une plus grande agilité mentale dans les tests de vigilance psychomotrice alors qu'il n'y avait pas de différence significative de performances entre les deux groupes dans les autres tâches cognitives.

Les résultats ont également montré une diminution des variations de la fréquence cardiaque plus les participants passaient de temps sur une tâche dans le groupe à faible condition physique. Plus largement, il est apparu que la pratique régulière d'une activité sportive améliore de façon significative les compétences mentales et permet de s'acquitter plus facilement des tâches qui nécessitent une certaine attention ou un certain contrôle de soi, à l'instar de la conduite.

Pour optimiser ses fonctions cognitives à n'importe quel âge, mieux vaut donc pratiquer une activité sportive régulière. Soit en moyenne **30 minutes d'activité modérée 5 fois par semaine** pour les adultes.

PHOTOS. Faire du sport améliore les performances du cerveau

Le HuffPost. Publication: 03/11/2012 08h39 CET Mis à jour: 03/11/2012 08h39 CET

CERVEAU - Pour stimuler vos fonctions cérébrales, ne réfléchissez plus: mettez-vous au sport! Des résultats de recherches, présentés lors du Congrès canadien sur la santé cardiovasculaire, qui a eu lieu du 27 au 31 octobre à Toronto, ont montré les effets bénéfiques de l'exercice physique sur le cerveau.

Selon les chercheurs, le sport permettrait même une diminution du rétrécissement de la taille du cerveau. "Il est rassurant de savoir qu'il est possible d'améliorer les capacités cognitives avec l'exercice physique et la perte de poids", a déclaré dans un communiqué le Docteur Martin Juneau, Directeur de la prévention de l'Institut de cardiologie de Montréal.

Des effets marquants sur le système cognitif

L'expérience a été réalisée sur plusieurs personnes dont la moyenne d'âge est de 49 ans. Leur particularité commune est qu'elles étaient toutes sédentaires et en surpoids. Sur une période de quatre semaines et à raison de deux séances hebdomadaires, les participants se sont livrés à plusieurs exercices physiques très intenses de musculation ou de vélo.

Au terme de l'expérience, bingo! Faire du sport semblerait bien avoir des effets. Pour s'en rendre compte, les chercheurs se sont concentrés sur le débit cardiaque, la composition corporelle, la tolérance à l'effort mais aussi sur les capacités cognitives des participants. Au terme des quatre semaines, les résultats ont montré une nette amélioration de leurs conditions physiques et de leur santé, mais aussi des progrès flagrants sur la cognition, grâce à plusieurs tests.

Le Docteur Beth Abramson, porte-parole de la Fondation Heart and Stroke au Canada, a également déclaré par un communiqué "qu'il avait énormément de bénéfice à tirer de l'exercice physique. Non seulement ils permettent de se "sentir mieux", mais ils aident aussi à "réfléchir mieux"". Par ailleurs, elle ajoute que "150 minutes d'activité physique et sportive modérée par semaine peuvent faire considérablement baisser le risque de maladie cardiovasculaire et d'arrêt cardiaque."

Plus de sport pour améliorer ses capacités mentales, c'est aussi ce que préconise une autre étude parue dans le journal *Neurology*. Dans celle-ci, les chercheurs vont même encore plus loin en révélant que l'exercice physique serait **plus efficace que les exercices intellectuels afin de prévenir le rétrécissement du cerveau.**

Questions

1- Quels sont les bienfaits de la pratique d'une activité physique sur la santé ?

.....
.....
.....
.....
.....

2- Expliquez l'étude menée par des chercheurs de l'Université de Grenade en Espagne citée dans l'article

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3- Quel est l'objectif de cette étude ?

.....
.....
.....
.....

4- Les sportifs sont plus vigilants. Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

5- Expliquez les résultats de cette étude.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

6- Lisez attentivement le second texte et expliquez l'expérience menée par les chercheurs pour l'étude des effets bénéfiques de l'exercice physique sur le cerveau.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

7- Quels étaient les résultats de cette investigation ?

.....
.....
.....
.....

4- Bien manger, pour bien étudier

TEXTE n°4 : Ces aliments boostent le cerveau « Bons pour tes neurones, à consommer sans modération » (Source : <http://www.etudiants.ch/cms/etumag/058/ces-aliments-boostant-le-cerveau>)
L'apprentissage ne se nourrit pas uniquement de bourrage de crâne. Nos assiettes ont aussi leur mot à dire puisque nos facultés intellectuelles sont influencées par ce que nous mangeons. Etumag s'est lancé sur la piste de ces aliments qui boostent le cerveau.

Alimenter la matière grise

Les graisses sont indispensables au bon fonctionnement cérébral. Et oui, qui l'aurait cru? Mais attention, pas question de se jeter sur un kilo de beurre pour faire son intéressant! En effet, seules les graisses insaturées présentes dans les huiles végétales (de colza, d'olive, de noix...) sont utiles au cerveau. Riches en oméga 3 et en vitamine E, ces dernières protègent notre boîte crânienne des radicaux libres, responsables du vieillissement prématuré de nos cellules cérébrales, les seules à ne pas se renouveler. Glucides complexes, vitamines B, fer et

zinc, les produits céréaliers ont tout pour plaire à notre cerveau et à notre estomac aussi. Alors zou on privilégie blé, riz, avoine, pâtes et céréales complètes!

Booster sa mémoire

Le poisson rend intelligent. C'est un fait établi! En effet, cet aliment stimule notre mémoire. Principal pourvoyeur en oméga 3 (DHA et EPA), le poisson participe au bon fonctionnement neuronal. En gros, en boostant nos neurones, il rend le processus de mémorisation plus facile. Alors on ne lésine pas sur les sardines, le maquereau, le hareng ou encore le saumon. On privilégie aussi les produits riches en fer présents dans les lentilles, les fruits de mer, les abats et les légumes verts. Et oui, le héros du dessin animé, Popeye, avait raison de consommer des épinards! Le fer permet le transport de l'oxygène jusqu'au cerveau, et favorise, de ce fait, la concentration et la mémorisation. Un autre aliment améliorant l'attention et la mémoire: le chocolat. A noter que plus il contiendra du cacao, mieux ça sera, le cacao étant riche en fer. On y pense moins mais le romarin a, lui aussi, tout pour séduire. Ses éléments nutritifs ont un effet bénéfique sur la circulation sanguine du cerveau augmentant ainsi la vigilance et la mémoire.

Détresser

Riches en vitamines et minéraux, les fruits et légumes aident à combattre fatigue et stress liés aux examens. Mais attention à ne pas les faire bouillir car ils risquent de perdre leurs précieuses vertus. L'idéal? Les cuire à la vapeur ou en papillote. Et pourquoi pas les manger tout crus? En cas de coup de pompe, on se rue sur les fruits secs, purs concentrés d'énergie.

Le miel est aussi un excellent allié, tout comme le chocolat. Riche en minéraux, oligoéléments (magnésium, potassium, cuivre...), vitamines (B et C), et donc, plein d'antioxydants, il procure une sensation de bien-être propice au dé-stress! En somme, manger équilibré, tout au long de l'année, constitue la meilleure façon de bien nourrir son cerveau. On se rue donc sur les céréales, les fruits, les légumes mais aussi les graisses végétales et le chocolat!

L'art du grignotage

Un petit creux entre les repas? Evite de te précipiter sur les pâtisseries et autres sucreries. Pour combler ta faim, tu peux grignoter des barres de céréales. Et non elles ne sont pas toutes sèches et sans goût. Certaines sont même délicieuses comme, par exemple, les branches au sésame enrobées de miel. Mmmm! Pars aussi à la chasse aux noix, amandes et noisettes, très utiles en cas de fringale. Enfin, riches en vitamines - on ne le répètera jamais assez! - les fruits constituent la collation idéale. Effet énergisant garanti.

Au menu du jour

Un corps sain dans un esprit sain, quelques idées de repas équilibrés:

Au petit-déjeuner:

Un bol de lait écrémé

Du pain complet

Une orange pressée

Au dîner:

Une salade verte avec tomates, noisettes et une vinaigrette à l'huile de colza

Un pavé de saumon en papillote

Du riz sauvage

Une compote de pomme banane maison

Au goûter:

Des fruits rouges avec un yaourt voire quelques fruits secs

Au souper:

Questions : lisez attentivement le texte et répondez aux questions suivantes

1- Pourquoi les graisses sont indispensables au bon fonctionnement cérébral ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- Complétez le tableau à partir du texte :

Aliment	Bienfaits
Le poisson	nous rend plus intelligent
le chocolat	
Les épinards	
Les lentilles, les fruits de mer, les abats et les légumes verts	
Les fruits et légumes	
Le miel	
Les fruits secs	
Les noix, les amandes et les noisettes	

Qu'est ce que vous avez retenu de ce chapitre ?

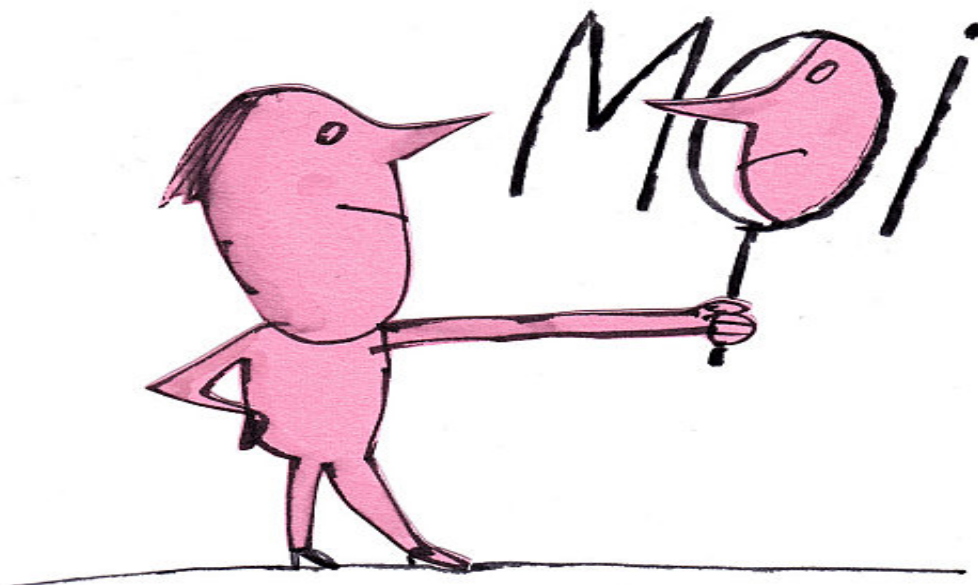
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Université Frères Mentouri. Constantine 1
Faculté des Lettres et des Langues
Département des Lettres et Langue française

Public : 1^{ère} année LMD

Module : Techniques du Travail Universitaire (TTU)

Chapitre 2 : Se connaître pour mieux réussir à l'université



Chargée du module : Souheila HEDID
Contact : univ.mentouri@gmail.com
Facebook : Groupe fermé « Les étudiants de Souheila HEDID »

Sommaire

I	Qui suis-je ?	p 02
II	Améliorer son estime de soi.....	p 09
III	La motivation.....	p 17
IV	Le stress.....	p 29
V	La concentration.....	p 60

I- QUI SUIS-JE ?

Se connaître, connaître vos points forts et vos points faibles vous permet de mieux réussir. Ainsi, l'étudiant universitaire doit absolument définir ses capacités et sa prédisposition à apprendre. Le test d'André Giordan permet aux étudiants de répondre à cette obligation et de découvrir la meilleure façon d'apprendre et de mémoriser leurs cours.

TEST MÉMOIRE⁴

Visuel, auditif ou kinesthésique ? Le test d'André Giordan

Découvrez votre façon d'apprendre et le meilleur moyen d'en tirer parti

Il n'y a pas deux personnes qui apprennent de la même manière. Normal, chacun de nous possède un patrimoine génétique particulier une histoire personnelle et en fonction de ses facultés élabore des stratégies d'apprentissage différentes. Il y en a qui couvrent leurs cahiers de notes, d'autres qui préfèrent écouter attentivement, quand certains, ont besoin pour assimiler leur savoir de bouger de s'impliquer physiquement. « *L'important est de découvrir ce qui se passe dans votre tête* » souligne André Giordan⁵, directeur du laboratoire de didactique et épistémologie des sciences à Genève et coauteur de « Apprendre à apprendre ». « *Ceux qui ont le plus de chance de réussir, dit-il, sont ceux qui s'interrogent sur leur propre façon d'apprendre et cherchent d'autres moyens de faire pour être plus efficaces* ». Ces questionnements, l'enseignement scolaire ne les aborde pas, hélas, faute de pouvoir travailler au cas par cas avec chaque enfant. Il n'est jamais trop tard pour s'interroger sur les méthodes qui nous conviennent le mieux.

Notre mémoire se spécialise en fonction de nos sens

⁴ Par Frédéric Pézier (Collège de l'Agiot, Elancourt «78») le 19 septembre 2008 (<http://blog.crdp-versailles.fr/blogdemrpezier/index.php/category/des-conseils-pour-apprendre-a-apprendre>)

⁵ « Apprendre à apprendre », André Giordan et Jérôme Saltet, Editions Librio (3€) un livre concret et très utile magazine "ça m'intéresse" mai 2008, n°327

Chacun de nous utilise *les trois systèmes de perception (ouïe, vue, ressenti)* mais, consciemment ou pas, privilégie l'un d'entre eux. Le test suivant, adapté d'un autre test conçu par André Giordan pour le magazine « ça m'intéresse », a pour objectif de vous faire découvrir quelle est votre dominante. Pour chacune, les résultats font apparaître les points forts et les faiblesses. Ensuite les conseils d'André Giordan vous permettront de cultiver vos atouts et d'élaborer d'autres méthodes de travail complémentaires.
La condition sine qua non pour réussir à bien apprendre, c'est d'abord d'en avoir envie.

TEST DE MÉMOIRE

Pour chaque question, entoure la réponse qui te semble la plus proche de la réalité.

1. Vous devez monter un jouet lego :

- a. Vous demandez d'abord à un adulte.
- b. Vous commencez par regarder les schémas.
- c. Vous essayez tout de suite de le monter vous-même

2. Vous avez un rendez-vous important, on vous explique comment venir :

- a. Vous écoutez et répétez le trajet pour confirmation.
- b. Vous venez en repérage la veille et faites une première fois le trajet.
- c. Vous prenez des notes ou regardez le plan sur Mappy.

3. Vous assistez à un cours ou votre prof vous projette un film historique sur lequel il vous interrogera.

- a. Vous réalisez un schéma à partir des informations qui défilent à l'écran.
- b. Vous écoutez attentivement pendant le film.
- c. Vous êtes captivé par le jeu plus ou moins bon des acteurs.

4. Vous êtes invité(e) chez un ami, vous tentez de vous souvenir du code d'entrée :

- a. Vous vous redites les chiffres dans votre tête.
- b. Vous visualisez les chiffres.
- c. C'est en les tapant que vous vous en souvenez.

5. Vous achetez un nouveau téléphone portable :

- a. Vous comparez d'abord les notices techniques.
- b. Vous essayez les différents modèles pour repérer celui qui vous plait.
- c. Vous appelez le vendeur pour avoir des explications.

6. Les Jeux Olympiques, vous vous souvenez surtout :

- a. De l'analyse des commentateurs sportifs à l'issue des épreuves.
- b. Du cent mètre incroyable de l'athlète jamaïcain.
- c. De la joie et de l'ambiance dans le stade.

7. Votre meilleur ami vous présente sa nouvelle copine :

- a. Vous faites attention à ce qu'elle dit et au ton de sa voix.
- b. Vous sentez si le courant passe.
- c. Vous êtes attentif (ve) à l'expression de son visage.

8. Votre professeur principal vous confie une nouvelle mission, vous préférez qu'il :

- a. Vous explique de vive voix ce qu'il veut.
- b. Vous explique pourquoi il vous a choisi(e).

c. Vous laissez par écrit ses instructions.

9. Vous vous remémorez vos dernières vacances.

a. Vous vous racontez le déroulement de votre semaine.

b. Vous vous voyez sur vos skis en pleine descente, plongeant dans la piscine nageant dans la mer.

c. Vous revivez votre sentiment de fierté à l'arrivée de la piste noire, votre sentiment de honte au moment de votre arrivée dans l'eau à plat ventre du plongeur de trois mètres.

10. Vous prenez votre premier cours de Tektonik ou de Hip-hop. Avant de vous lancer, vous prêtez davantage attention :

a. À l'enchaînement des mouvements.

b. Aux instructions du professeur.

c. Vous commencez à bouger pour sentir le rythme.

11. Vous voulez utiliser le mode retouche photo sur votre téléphone portable :

a. Vous demandez à un ami de vous expliquer.

b. Vous foncez sur le mode d'emploi.

c. Vous tâtonnez en essayant de comprendre comment ça marche.

12. Vous avez assisté à un spectacle de fin d'année à l'école. Ce qui vous a le plus marqué :

a. Tous les parents étaient émus.

b. Les enfants ont très bien chanté.

c. Vous avez trouvé les costumes superbes.

13. Vous racontez à un ami le dernier film que vous avez vu.

a. Vous revoyez défiler les images fortes.

b. Certaines répliques vous reviennent à l'esprit.

c. Vous avez besoin de bouger pour raconter l'histoire.

14. Lorsque vous essayez de vous rappeler quelqu'un, vous avez tendance :

a. À vous rappeler son nom mais à oublier son visage.

b. À vous rappeler son visage mais à oublier son nom.

c. À vous rappeler davantage ce que vous avez fait lors de votre rencontre.

15. Votre grand-mère vous révèle les secrets de sa recette de mousse au chocolat :

a. Vous visualisez la page du cahier sur laquelle vous aviez écrit la recette.

b. Vous vous souvenez des gestes que vous avez associés à cette recette.

c. Vous entendez ses explications dans votre tête ou vous vous les racontez.

SOLUTION DU TEST

Comptez le nombre de carrés, de ronds et de losanges correspondant à vos réponses au test.

Vos réponses :			
	a	b	c
1	■	◆	●
2	■	●	◆
3	◆	■	●
4	■	◆	●
5	◆	●	■
6	■	◆	●
7	■	●	◆
8	■	●	◆
9	■	◆	●
10	◆	■	●
11	■	◆	●
12	●	■	◆
13	◆	■	●
14	■	◆	●
15	◆	●	■

Vous avez une majorité de ronds

Votre démarche est essentiellement kinesthésique

Les "kinesthésiques" font appel au ressenti, aux gestes...

- Vous associez fortement un ressenti à vos souvenirs que ce soit une sensation, une ambiance, une odeur, un geste...
- Vous avez davantage besoin que l'auditif et le visuel de comprendre le pourquoi des choses, de saisir leur origine et de l'appliquer concrètement.
- C'est en touchant, en associant des émotions que vous donnez du sens aux choses.
- Vous préférez essayer par vous-même, quitte à faire des erreurs plutôt que d'écouter les instructions.
- Pour mémoriser, vous avez besoin de marcher de long en large ou de mimer, et le mouvement vous aide à évacuer vos émotions. Cela ne vous simplifie pas la tâche pour apprendre ! Car l'école accorde davantage de place à l'écriture et aux cours théoriques qu'aux démonstrations concrètes.

Vos points forts : Vous êtes plutôt intuitif (ve) et créatif (ve). Vos souvenirs sont souvent précis.

Vos points faibles : Vous mettez un peu plus de temps à comprendre les explications théoriques sans exemples concrets. Et vous avez des difficultés à rester attentif pendant un long moment.

Les conseils d'André Giordan

- Illustrez vos notes d'exemples pris dans le quotidien : une recette de cuisine, par exemple, pour un cours sur les poids et les mesures, l'histoire d'une éruption volcanique connue pour les différents types de volcan, etc.

- Vous devez retenir une liste de mots ? Mimez-les associez-les à des gestes et rappelez- vous dans quelle situation vous les avez appris.
- Faites des découpages, des exercices manuels en lien avec ce que vous devez retenir. Récrivez vos cours, reproduisez les schémas.

Affinez votre profil

Remémorez-vous la dernière fois où vous avez concocté un bon petit plat :

- **Vous vous souvenez surtout de votre angoisse de rater le plat =>** Vous avez une tendance sensitive. Quelques exercices de relaxation peuvent vous placer dans de meilleures conditions pour apprendre. Pour travailler plus vite, associez des images ou des sons à votre ressenti. Pour cela, explicitez-les à haute voix (à mi-voix si vous n'êtes pas seul), associez-les à vos cours et essayez de les visualiser.
- **Si vous vous voyez rouler la pâte, hacher les oignons, enfourner le plat =>** Vous avez une tendance gestuelle. Vous avez besoin de bouger pour enregistrer les informations. Comme c'est difficile à faire en cours ou en plein contrôle, entraînez-vous à vous imaginer en train d'écrire la formule mathématique à apprendre ou de l'expliquer à quelqu'un au tableau.

Vous avez une majorité de carrés

Votre démarche est essentiellement auditive

Les "auditifs" ont besoin de lire et d'apprendre point par point...

Contrairement aux visuels, pas besoin de dessins ni de graphiques, écouter vous suffit pour comprendre et vous concentrer. Les monologues d'un enseignant, les cours magistraux vous conviennent parfaitement à condition que le sujet vous intéresse ! Ce dont vous vous souvenez d'abord : c'est de la voix de l'enseignant, d'un son, d'une musique, du récit d'une histoire. Il ne vous est pas forcément utile de prendre des notes, vous vous fiez facilement à votre mémoire. Vous êtes plutôt doué pour la communication verbale et êtes bon(ne) conteur (teuse). Pour apprendre, vous aimez vous raconter intérieurement les informations en changeant les mots ou en y mettant le ton. Lire à voix haute ou à voix basse vous aide à mieux comprendre. Vous avez besoin d'apprendre point par points dans le détail et dans l'ordre. et avez plus de mal à dégager les grandes lignes de ce que vous avez appris.

Vos points forts : Plutôt à l'aise avec les mots, vous avez des facilités à apprendre par cœur. Vous êtes souvent plus rapide que les « visuels » car vous ne perdez pas de temps à vous construire des images.

Vos points faibles : Vous avez du mal à aller à l'essentiel et vous vous arrêtez parfois sur des détails.

Les conseils d'André Giordan

- Enregistrez si vous le pouvez votre cours sur un dictaphone ou un téléphone ayant cette fonction afin de le réécouter à volonté.
- Si vous devez apprendre quelque chose, inventez-vous une histoire avec vos mots.

- Répétez à voix haute le résumé d'un cours, d'un livre pour retrouver le fil de vos idées et le lendemain, racontez-le à un ami afin de retenir l'essentiel.
- Inventez-vous une mélodie pour apprendre plus facilement les informations que vous devez mémoriser.

Affinez votre profil : Essayez de vous souvenir des dernières informations entendues à la radio :

- **Si vous entendez la voie du speaker =>** Vous retenez facilement ce que vous entendez, mais vous avez du mal à prendre du recul pour percevoir une information dans sa globalité. Vous avez tendance à vous perdre dans les détails. Mettez à profit vos qualités de conteur et tentez de vous expliquer les grandes lignes des informations que vous avez entendues en vous les racontant à vous-même.

- **Si c'est votre voix que vous entendez =>** Vous préférez vous raconter les choses avec vos propres mots. Vous avez donc déjà commencé à structurer un peu les informations dans votre tête, mais vous n'avez pas forcément retenu l'essentiel.

Prenez donc 30 s à la fin de chaque travail ou cours pour identifier le message principal, faire un point sur ce qui a été dit et fait. Essayez d'écrire les principales informations et d'y associer des images, des mouvements quand vous les racontez.

Vous avez une majorité de losanges

Votre démarche est essentiellement visuelle

Les "visuels" se remémorent plus facilement les formules mathématiques, les images, les expériences, mais pas forcément les détails...

Vous apprenez mieux à l'aide d'images et avez en général plus de difficultés à mémoriser les cours dans lequel le professeur ne fait que parler. Une photo vue dans un livre, la paillasse de la salle de SVT sur laquelle vous avez réalisé une expérience, une formule mathématique écrite au tableau, des images de lieux ou de personnes auxquelles le sujet vous a fait penser... Voilà ce dont vous vous souvenez en premier quand vous essayez de vous remémorer un cours.

Vous avez besoin de partir d'exemples concrets pour retenir une information plus générale. Mais cela ne veut pas dire que vous vous rappelez facilement les détails : vous avez plutôt tendance à comprendre un sujet dans son ensemble et à aller tout de suite à l'essentiel. Vous avez parfois du mal à mettre de l'ordre dans vos idées et pouvez être un peu brouillon. Un tableau, un graphique, un schéma, ou encore les couleurs et la présentation d'un texte vous aident à y voir plus clair et à mieux mémoriser. L'expression orale peut représenter une certaine difficulté pour vous. Lorsque vous expliquez quelque chose, il vous est souvent plus facile d'avoir recours à une feuille et à un crayon pour illustrer vos propos.

Vos points forts : Vous allez à l'essentiel et lorsque vous devez réaliser des synthèses (d'un cours, d'un livre, d'un film) Ils sont souvent clairs et concis.

Vos points faibles : Vous vous en tenez le plus souvent aux grandes lignes et vos propos peuvent manquer d'exemples, de métaphores et de détails. Ils sont souvent peu argumentés.

Les conseils d'André Giordan

- Représentez-vous systématiquement l'information avec des images. Par exemple, si vous devez apprendre les grandes dates de la Seconde Guerre mondiale, construisez une frise chronologique, avec des illustrations pour chaque période.
- Hiérarchisez vos notes. Utilisez des surligneurs de couleur pour faire ressortir les points essentiels et synthétisez les informations sous forme de tableau, de schéma, illustrez-les avec des exemples.
- Racontez-vous des histoires afin de mieux mémoriser les détails d'un cours. Entraînez-vous à retranscrire ce que vous voyez avec des mots et à lire à haute voix vos notes, pour les entendre.
- Si vous devez passer un oral, par exemple la présentation d'un exposé, imaginez-vous en situation et entraînez-vous à dire ce que vous voyez dans votre tête

Affiner votre profil : Regardez pendant 20 secondes le caractère chinois en annexe, cachez-le puis essayez de le reproduire. Comparez ce que vous avez écrit avec le modèle et essayez de repérer comment vous avez fait :

**dans votre tête
l'idéogramme :**

vous en tenir à ce : la mémoire courte. Il est donc souvenir un sens.



Par exemple, si l'on vous parle de la Chine, ne vous en tenez pas à son nom, son drapeau ou sa carte. Essayez de retranscrire en images dans votre tête ses caractéristiques : le tracé des frontières, les principales métropoles, les fleuves, etc.

**1. Si vous avez visualisé
la photo de**

Vous avez une tendance à que vous voyez. Attention photographique est très important d'associer au Par exemple, si l'on vous

2. Si vous avez plutôt rapproché ce caractère d'autres images (étoile, maison...) : Vous appréciez particulièrement les schémas. Surtout, prenez le temps de repérer les détails et de vous approprier l'information. Quels gestes pouvez-vous y associer ? Quelles émotions ressentez-vous? Essayez de vous « sentir » en train de dessiner l'idéogramme.

3. Si vous avez imaginé le geste que vous alliez faire pour reproduire l'idéogramme : vous êtes proche des *kinesthésiques*, leur approche pourrait compléter la vôtre.

Que pensez-vous de ce test ? Expliquez

.....
.....
.....
.....

À type d'étudiant appartenez-vous ? Pourquoi ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

II-AMÉLIORER SON ESTIME DE SOI

Lisez le texte ci-dessous et passez aux activités suivantes :

Exercices d'estime de soi⁶

Inapte au bonheur, vous portez votre malaise en bandoulière. D'ailleurs, vous en êtes persuadé, la vie ne vous aime pas. Pour (re)conquérir votre estime, les conseils de *Maryse Vaillant*, psychologue.

On les reconnaît à leur façon de raser les murs, de tout faire pour passer inaperçu, de mettre en avant leurs défauts ou les échecs qui ont jalonné leur vie. Ils s'enlisent même parfois dans d'étranges répétitions qui les font souffrir, et manifestent une incroyable aptitude à se rendre insupportables et à se faire rejeter... Ceux qui manquent d'estime de soi ne s'aiment pas.

Toujours prêts à mettre en cause leurs compétences, ils sont persuadés que s'aimer soi-même est un signe d'orgueil ou d'égoïsme dont ils sont heureusement dépourvus. La lucidité est la seule qualité qu'ils se reconnaissent. Peut-on s'estimer, même si on ne s'aime pas ?

Voici quelques-unes des pistes qui permettent de reconquérir l'estime de soi, sans passer par la case amour.

Je suis nulle

Laure n'a pas mené à bien sa scolarité ; elle en souffre, et n'ose jamais donner son avis ou prendre la parole en public. Pourtant, ses enseignants la trouvaient intelligente et avisée. Mais Laure n'entendait que le verdict d'une mère peu aimante : « Tu es nulle, tu ne feras jamais

⁶ Référence : <http://www.psychologies.com/Moi/Se-connaître/Estime-de-soi/Articles-et-Dossiers/Comment-s-aimer-soi-meme/Exercices-d-estime-de-soi>

rien. » Depuis, aucun succès ne parvient à la détromper. Ce qui compte, c'est quand elle échoue. Tout le monde connaît des virtuoses de l'échec. Lorsque tout semble aller bien, ils prennent peur et abandonnent la partie par crainte d'une réussite qui les plongerait dans l'inconnu. Ils ne semblent rassurés que par le ratage de leurs entreprises. Derrière les répétitions amères de leurs fiascos, on peut souvent débusquer la quête éperdue d'une autre mission : ils sont enfermés dans une injonction à échouer qui vient du plus loin de leur enfance. Réussir serait rompre un pacte...

→ **Se guérir par la création**

Pour sortir de l'enfermement dans l'échec, il faut accepter de donner tort à ses parents. On commence par de petites choses, et l'on avance doucement vers une version de soi qu'ils n'avaient pas prévue. Il s'agit de se prouver à soi-même ce dont on est capable. On peint, on dessine, on cuisine, on jardine. Et, surtout, on fait l'effort d'écouter les compliments et remarques de ceux qui apprécient. Rien de tel que de créer du beau, du bon, pour se restaurer intimement. Une condition toutefois : s'efforcer de tenir un journal de bord de toutes ces petites merveilles.

Je suis un vaurien

C'est souvent à l'adolescence que les choses se fixent : une identité négative est venue répondre aux doutes et aux incertitudes. A cet âge difficile, on ne sait plus trop qui l'on est. On se cherche dans tous les miroirs, on se laisse capter par tous les discours. Celui qui, pour avoir raté un examen, commis un délit ou fumé un joint, verra son entourage le considérer comme un raté, un toxicomane ou un délinquant, trouvera dans cet étiquetage un modèle rassurant. Il vaut mieux être reconnu comme un vaurien que se perdre dans l'anonymat, avec la crainte d'y disparaître. Cela reste vrai plus tard. Celui que tout le monde regarde comme un perdant à répétition ne gagnera jamais rien. Le regard des autres le condamne à l'échec. Leur donner raison devient sa raison de vivre. Telle une étiquette, son identité négative lui sert de carte de visite et lui épargne l'effort de se faire reconnaître.

→ **Retrouver la dignité**

Plutôt que d'aller en prison, le jeune délinquant peut faire une mesure de réparation chez les pompiers ou dans une association d'entraide. Il fait ainsi quelque chose pour compenser les torts qu'il a causés, et retrouve souvent suffisamment d'estime de soi pour ne pas récidiver. Celui qui a raté un examen peut réussir dans une autre branche. Quant à tous ceux qui ont fumé des joints et l'ont oublié, ils sont légions... Faites comme eux : si vous pensez ne pas valoir grand-chose, allez aux Restos du cœur ou à la SPA, vous verrez que l'on a besoin de vous. Cela fait du bien au moral. A force de voir que les autres peuvent compter sur vous, vous finirez par en faire autant.

Je ne suis pas aimable

Léa est si crispée qu'elle en devient laide. Chacun connaît des gens comme elle : les chipies et les jamais satisfaits ; les moroses et les anxieux, qui cherchent toujours le côté négatif de la vie ; les victimes et les martyrs, qui gâchent les cadeaux qu'ils reçoivent comme ceux qu'ils font. Ils sont malheureux. La vie ne les aime pas. Leurs moments de paix sont de courte durée. Ils sont persuadés de n'être pas aimables, parce qu'ils n'ont pas été aimés. Longtemps, on a

pensé qu'il fallait avoir reçu de l'amour pour en donner. On a même cru que la répétition du pire était toujours assurée : l'enfant battu battrait ses enfants. Ainsi, persuadé de son inaptitude au bonheur, celui qui a souffert de carences affectives ne pouvait que se faire mal à la vie.

→ **Apprendre à recevoir**

Les cliniciens et les professionnels de l'enfance commencent pourtant à montrer que l'on peut donner ce que l'on n'a pas reçu, et que l'on peut réussir sa vie malgré l'échec de son enfance. Donner, faire plaisir : chacun sait le faire. Accepter les cadeaux de la vie, c'est l'étape suivante. Faites donc la liste de vos petites joies et des gens qui ont compté pour vous. Vous verrez que, même si vous ne vous aimez pas, la vie vous a souri plusieurs fois. Pensez à ce qu'elle serait devenue si vous n'aviez pas rencontré Untel à un moment crucial. Dites-vous que tous les moments sont importants et que l'on s'enrichit des autres.

Je ne suis qu'un salaud

Xavier ne manque pas une occasion de dire du mal. Ce qu'il met en avant chez lui, ce sont ses défauts : sa cruauté, son goût de la provocation. Il cherche à être détesté. Derrière l'écran d'antipathie dont il se protège, on devine sa fragilité : il se repose sur l'inimitié qu'il provoque pour se protéger des risques relationnels et affectifs.

Enfant, il voulait tout avoir et n'a pu surmonter sa désillusion ; il aurait voulu être le meilleur, il n'assume pas d'être ordinaire. Il lui reste à tenter d'être le pire. Ce qui importe pour lui ? Etre à la hauteur d'un idéal : s'il ne peut atteindre la perfection, il vise l'abjection.

→ **Accepter de n'être pas parfait**

Si vous êtes comme Xavier, pourquoi ne pas placer la barre moins haut et vous accorder le droit à l'erreur ? Un peu de tolérance à votre égard vous ferait le plus grand bien. Faites des listes : ce que vous aimez et détestez en vous. Enquêtez : qu'est-ce que les autres recherchent ou fuient en vous ? Pourquoi ne pas aller voir un psychologue pour qu'il vous fasse passer un test de personnalité ?

Vous verrez que vous avez des qualités, des dons, des potentiels que vous ignorez. Pourquoi ne pas les exploiter ? Vous découvrirez que les petits bonheurs procurent d'aussi bons moments que les petites cruautés. Avec, en prime, le plaisir d'être sans remords et de voir les gens sourire et devenir plus plaisants...

Questions :

1- « *Inapte au bonheur, vous portez votre malaise en bandoulière* ». Que signifie cette expression ?

.....
.....
.....
.....

.....

2- « On les reconnaît à leur façon de raser les murs, de tout faire pour passer inaperçu, de mettre en avant leurs défauts ou les échecs qui ont jalonné leur vie. Ils s'enlisent même parfois dans d'étranges répétitions qui les font souffrir, et manifestent une incroyable aptitude à se rendre insupportables et à se faire rejeter... » de qui parle-t-on ?

.....

3- Complétez le tableau ci-dessous (en vous référant au texte)

Problème	Solution
Je suis nulle
Je suis un vaurien
Je ne suis pas aimable
Je ne suis qu'un salaud

4- Observez attentivement le schéma⁷ suivant. De quoi il s'agit ?

⁷ Référence : <http://www.psychologue-psychomotricien-lyon.fr/?p=340>

6- Expliquez le tableau⁹ suivant

Manifestations d'une haute estime de soi	Manifestations d'une basse estime de soi
Apprécie son physique	Se concentre sur un défaut
Apprécie ses qualités	Met surtout l'accent sur ses défauts
N'a pas tendance à se comparer aux autres	A tendance à se comparer aux autres à son désavantage
Se montre original	Se contente d'imiter les autres
Se considère à priori aimé des autres	Se méfie du regard des autres qu'il juge à priori hostile
Fait des remarques bienveillantes sur sa personne	Se montre très critique de lui-même et se donne des noms malveillants
Écoute les critiques des autres et les juge pertinentes ou non	Est très sensible aux critiques des autres et s'en préoccupe outre mesure
Se console quand il commet des erreurs ou subit des échecs	Se blâme et s'accable pour ses erreurs ou ses échecs
Multiplie les métaphores épanouissantes sur la vie	Entretient des opinions négatives sur la vie
Rejette les fausses identifications qu'on lui prête	Accepte les fausses identifications dont on l'accable
Se tient droit et est sûr de lui-même	Prend un air abattu et déprimé
Accepte ses émotions et sait les exprimer	Refuse d'accepter ses émotions et les refoule
Sait prendre de bonnes décisions selon une méthode efficace	N'arrive pas à prendre la moindre décision, il reste toujours hésitant

⁹ Référence : <http://www.cairn.info/revue-recherche-en-soins-infirmiers-2006-3-page-52.htm>

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7- TEST : Echelle d'Estime de Soi de Rosenberg. Par Nathalie Crépin et Florence Delerue¹⁰

L'estime de soi est définie comme le jugement ou l'évaluation que l'on fait de soi-même, de sa valeur personnelle. De façon plus simple, l'estime de soi peut-être également assimilée à l'affirmation de soi. L'estime de soi est un facteur essentiel dans la performance sportive. (Voir article : « encore une erreur d'arbitrage ou comment maintenir une estime de soi positive... ». En répondant à ce test, vous pourrez ainsi obtenir une évaluation de votre estime de soi. Pour chacune des caractéristiques ou descriptions suivantes, indiquez à quel point chacune est vraie pour vous en encrant le chiffre approprié.

Tout à fait en désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt en accord	Tout à fait en accord
1	2	3	4
1. Je pense que je suis une personne de valeur, au moins égale à n'importe qui d'autre			1-2-3-4
2. Je pense que je possède un certain nombre de belles qualités.			1-2-3-4
3. Tout bien considéré, je suis porté à me considérer comme un raté			1-2-3-4
4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la majorité des gens			1-2-3-4
5. Je sens peu de raisons d'être fier de moi.			1-2-3-4
6. J'ai une attitude positive vis-à-vis moi-même.			1-2-3-4
7. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.			1-2-3-4
8. J'aimerais avoir plus de respect pour moi-même			1-2-3-4
9. Parfois je me sens vraiment inutile.			1-2-3-4
10. Il m'arrive de penser que je suis un bon à rien.			1-2-3-4

¹⁰ Références : Institut Régional du Bien-être, de la Médecine et du Sport Santé. W W W. P S Y C H O L O G I E D U S P O R T I F. F R. W W W. I R B M S. C O M - N O R D - P A S - D E - C A L A I S

Comment évaluer votre estime de soi ?

Pour ce faire, il vous suffit d'additionner vos scores aux questions **1, 2, 4, 6 et 7**.

Pour les questions **3, 5, 8, 9 et 10**, la cotation est inversée, c'est-à-dire qu'il faut compter 4 si vous entourez le chiffre 1, 3 si vous entourez le 2, 2 si vous entourez le 3 et 1 si vous entourez le 4.

Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40.

L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

Si vous obtenez un **score inférieur à 25**, votre estime de soi est très faible. Un travail dans ce domaine semble souhaitable.

Si vous obtenez un **score entre 25 et 31**, votre estime de soi est faible. Un travail dans ce domaine serait bénéfique.

Si vous obtenez un **score entre 31 et 34**, votre estime de soi est dans la moyenne.

Si vous obtenez un **score compris entre 34 et 39**, votre estime de soi est forte.

Si vous obtenez un **score supérieur à 39**, votre estime de soi est très forte et vous avez tendance à être fortement affirmé.

TRAVAIL OBLIGATOIRE : Lisez attentivement le document « Améliorer l'estime de soi » (Préparé par : Service de psychologie Local C-101, Centre étudiant. Université de Moncton. Préparez le débat pour la prochaine séance

III- LA MOTIVATION

1- De quoi parle-t-on ?

Lisez attentivement le texte ci-dessous et passez aux exercices :

Une lettre ouverte à tous ceux qui ont perdu leur motivation¹¹

De Sandra Véringa | 13 mai 2016

Une lettre ouverte à tous ceux qui ont perdu leur motivation

Pour tous ceux qui pensent ne pas être assez bien...

« *Tête haute, cœur ouvert. Pour des jours meilleurs!* » – T.F. Hodge

Cet article a été inspiré d'un email que nous avons reçu d'un étudiant en cours de formation:

¹¹ Référence : <http://www.espritsciencemetaphysiques.com/lettre-ouverte-perdu-motivation.html>

Chers Marc et Angel,

Il y a tellement de choses que je voudrais encore créer et fonder dans ma vie, et pourtant, je me sens déjà au bout du rouleau. Je ne sais plus où j'en suis avec mon travail. Jusqu'ici, mon parcours a été long et ardu, et je suis maintenant à un point de ma vie où j'ai perdu toute motivation – Je ne parviens tout simplement pas à retrouver les sources internes et externes de motivation que j'avais autrefois. Avez-vous un conseil à me donner?

Cordialement,

Un étudiant découragé

Notre réponse (une réponse ouverte à tous ceux qui ont perdu leur motivation):

Cher étudiant découragé,

Voici une petite anecdote sur la vie ...

Il était une fois dans les années soixante une femme qui se rendit compte qu'elle avait toujours vécu dans la même petite ville. Et bien qu'elle désirait avec enthousiasme depuis fort longtemps voyager et parcourir le monde, elle n'avait jamais rien fait pour que ce rêve se concrétise.

Un jour, le matin de ses 65 ans, elle décida que le moment était venu! Elle a vendu la totalité de ses biens, sauf certains éléments essentiels dont elle avait besoin, elle les a emballés et puis les a rangés dans un sac à dos, et a commencé à parcourir son voyage à travers le monde. Les quelques premiers jours qui ont suivi son voyage étaient incroyables et remplis d'émerveillement – à chaque étape de son cheminement, elle avait l'impression de vivre la vie dont elle avait rêvé.

Mais quelques semaines plus tard, les jours passés sur la route commençaient sans conteste à influencer sur elle. Elle a commencé à se sentir égarée, habitée par la nostalgie du confort familial de son ancienne vie. A chaque pas, ses pieds et ses jambes devenaient de plus en plus lourds, et son humeur s'est détériorait également.

Finalement, elle arrêta de marcher, retira son sac à dos et le laissa tomber sur le sol, et s'assit près de lui, les joues ruisselantes de larmes.

Elle baissa désespérément les yeux sur cette route longue et sinueuse qui menait jadis à un monde merveilleux, mais qui semblait à présent mener à l'inconfort et au mécontentement.

« Je n'ai rien! Je n'ai pratiquement plus rien dans ma vie! » A-t-elle crié de toutes ses forces.

Pure coïncidence, un célèbre gourou se reposait tranquillement sous un sapin qui était dans un champ voisin de celui où la femme était assise. Lorsque la femme a commencé à crier, le gourou a entendu tout ce qu'elle disait et a estimé qu'il se devait de l'aider. Sans trop réfléchir il a sauté de son arbre, a empoigné son sac à dos, et s'est dirigé en courant vers la forêt qui avait formé des rangs des deux côtés de la route. Complètement abasourdie, la stupéfaction remplit le regard de la femme, qui a commencé à pleurer encore plus qu'avant, au point même de s'essouffler.

« Ce sac à dos était tout ce que j'avais », dit-elle. « Et maintenant il est parti! A présent, je n'ai absolument plus rien dans ma vie! »

Après une dizaine de minutes de larmes bien nécessaires, la femme a progressivement maîtrisé ses émotions, s'est levée, et a commencé à échelonner lentement la route. Pendant ce

temps, le gourou dans la forêt avait discrètement placé le sac à dos au milieu de la route, à une courte distance d'où la femme se trouvait.

Quand les larmes de la femme tombèrent sur le sac à dos, elle ne pouvait presque pas en croire ses yeux – tout ce qu'elle pensait avoir perdu était encore et une fois de plus juste devant elle. Elle ne pouvait s'empêcher d'avoir le sourire fendu jusqu'aux oreilles. « Oh, Dieu merci! » s'est-elle exclamée. « Je suis si reconnaissante! Maintenant, j'ai certainement ce dont j'ai besoin pour poursuivre ma marche en avant ... »

RAPPEL:

Lorsque nous ferons le cheminement dans nos vies personnelles et professionnelles, il y aura inévitablement des périodes de grandes frustrations et de désespoir. En ces périodes de difficultés, nous pouvons parfois avoir l'impression d'avoir tout perdu, et que rien ni personne ne pourrait nous motiver à aller de l'avant et poursuivre nos rêves. Mais tout comme la femme qui a trébuché sur la route du gourou, nous portons tous un sac à dos de survie, qui pourrait être interprété de plusieurs manières – il peut s'agir d'un simple e-mail ou d'un sms de quelqu'un que nous respectons, d'un message inspirant, de livres perspicaces, de l'aide des voisins, et bien plus.

Lorsque nous nous sentons découragés et démotivés, notre chance comporte deux volets:

1. Pour être conscient et apprécier notre sac à dos de survie – nos sources externes de motivation – devant un gourou aléatoire (ou quelqu'un avec des intentions beaucoup plus tordues) doivent nous voler pour que nous puissions enfin voir à sa juste valeur ce que nous avons toujours pris pour acquis.

2. Pour être présent et puiser dans notre cœur et notre esprit – nos sources internes de motivation – ont le pouvoir de nous remettre sur pieds et nous guider sur le chemin de notre sac à dos de soutien, même quand il semble être perdu pour toujours.

Peu importe votre situation, vous avez toujours ce dont vous avez besoin pour franchir l'étape suivante.

Comme Épictète l'a si parfaitement dit: « *Ne gâchez pas ce que vous avez en désirant ce que vous n'avez pas; rappelez-vous que ce que vous avez maintenant, était autrefois parmi les choses que vous n'espérez même pas avoir.* »

Méditez sur cette citation quand la vie vous semblera injuste.

Soyez conscient. Soyez présent.

Et continuez.

Un petit pas à la fois.

Cordialement,

Marc et Angel

QUESTIONS

1- Quel est le problème mentionné par l'étudiant dans son mail?

.....
.....
.....
.....

.....
.....

2- Comment Marc et Angel ont traité ce problème ?

.....
.....

3- Résumez l'histoire racontée par Marc et Angel (10 lignes uniquement. Mettez l'accent sur l'objectif visé par l'auteur)

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4- Pourquoi la dame a décidé de changer sa vie ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5- Pourquoi elle s'est arrêtée pour pleurer ?

.....
.....
.....
.....

.....
.....

6- Pourquoi le gourou a pris le sac de la dame ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

7- Quelle est la leçon que vous relevez à la lecture de l’histoire ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

8- Donnez un titre à l’histoire

.....
.....
.....

9- Comment définissez-vous la motivation ?

.....
.....
.....

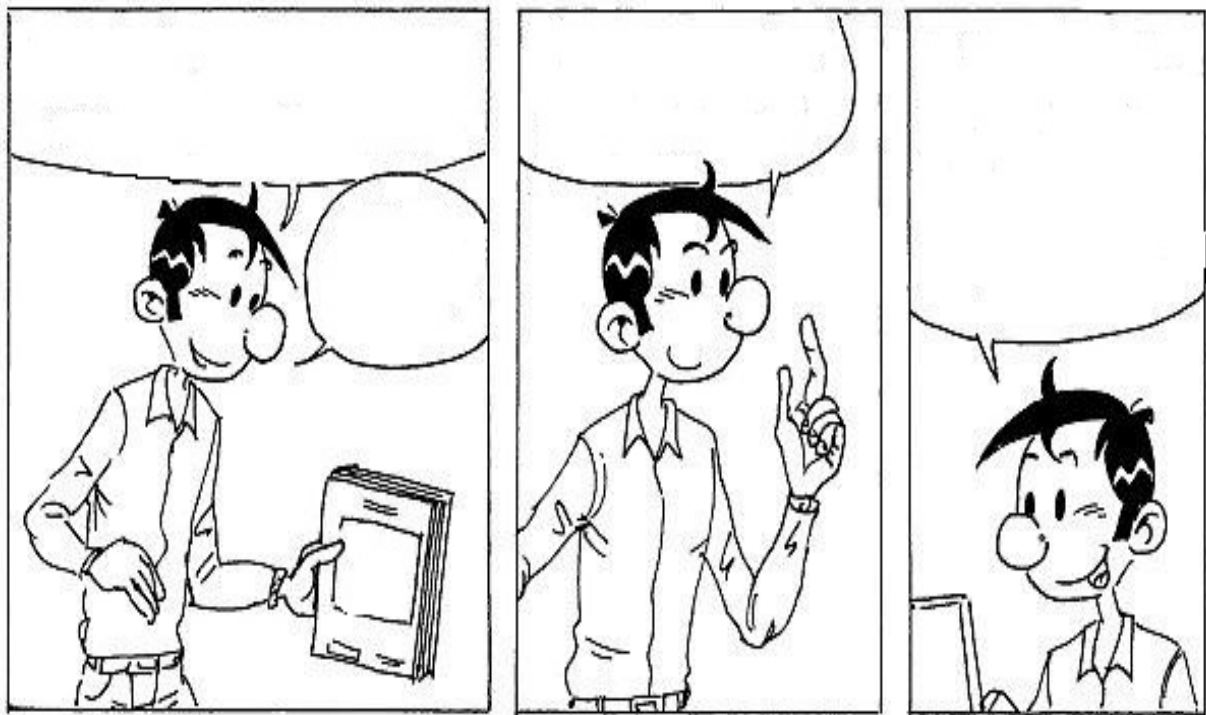
10- Avez-vous été déjà motivé à un moment donné de votre vie ? Expliquez

.....
.....
.....
.....

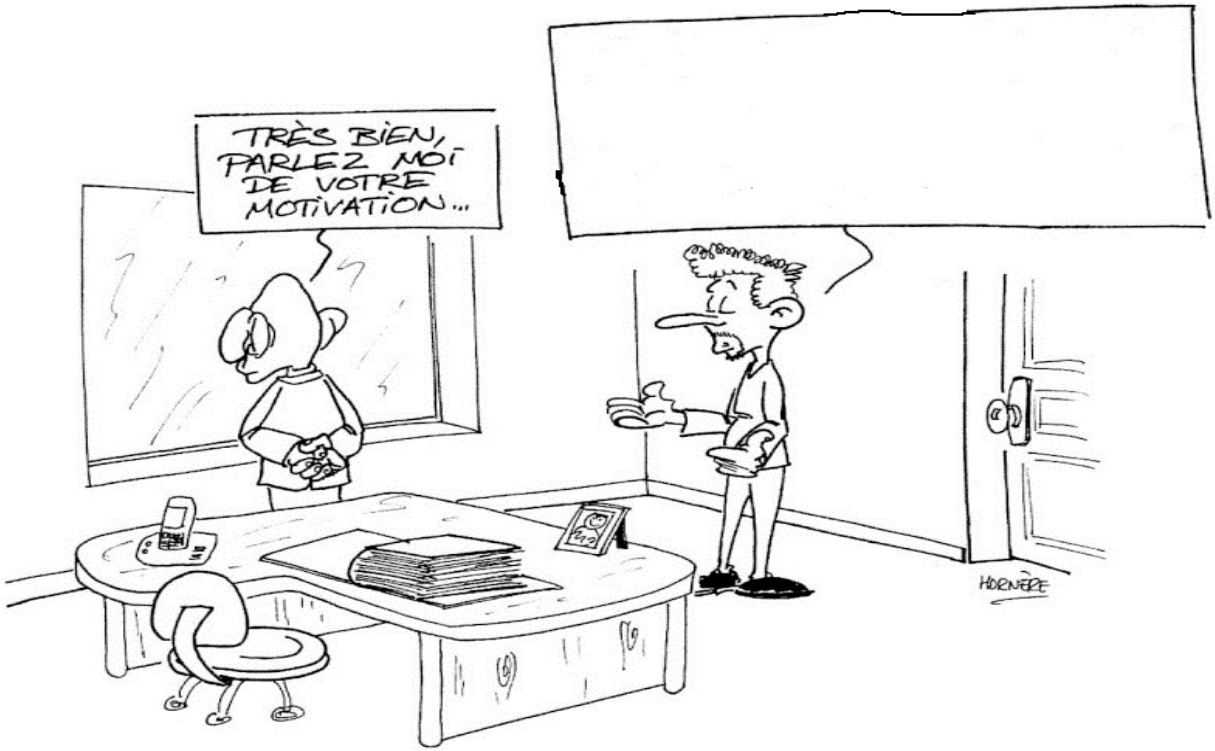
.....
.....
11- Avez-vous été déjà démotivé à un moment donné de votre vie ? Expliquez

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Activité 2 : Remplissez les bulles et faites parler le personnage. Gardez comme seul thème « la motivation »



Activité 3 : Remplissez les bulles et faites parler le personnage.



Activité 4 : Commentez l'illustration suivante

.....

.....

.....

.....

.....
.....
Activité 5 : donnez des conseils à cet étudiant en médecin pour le motiver à étudier

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Les études de médecine

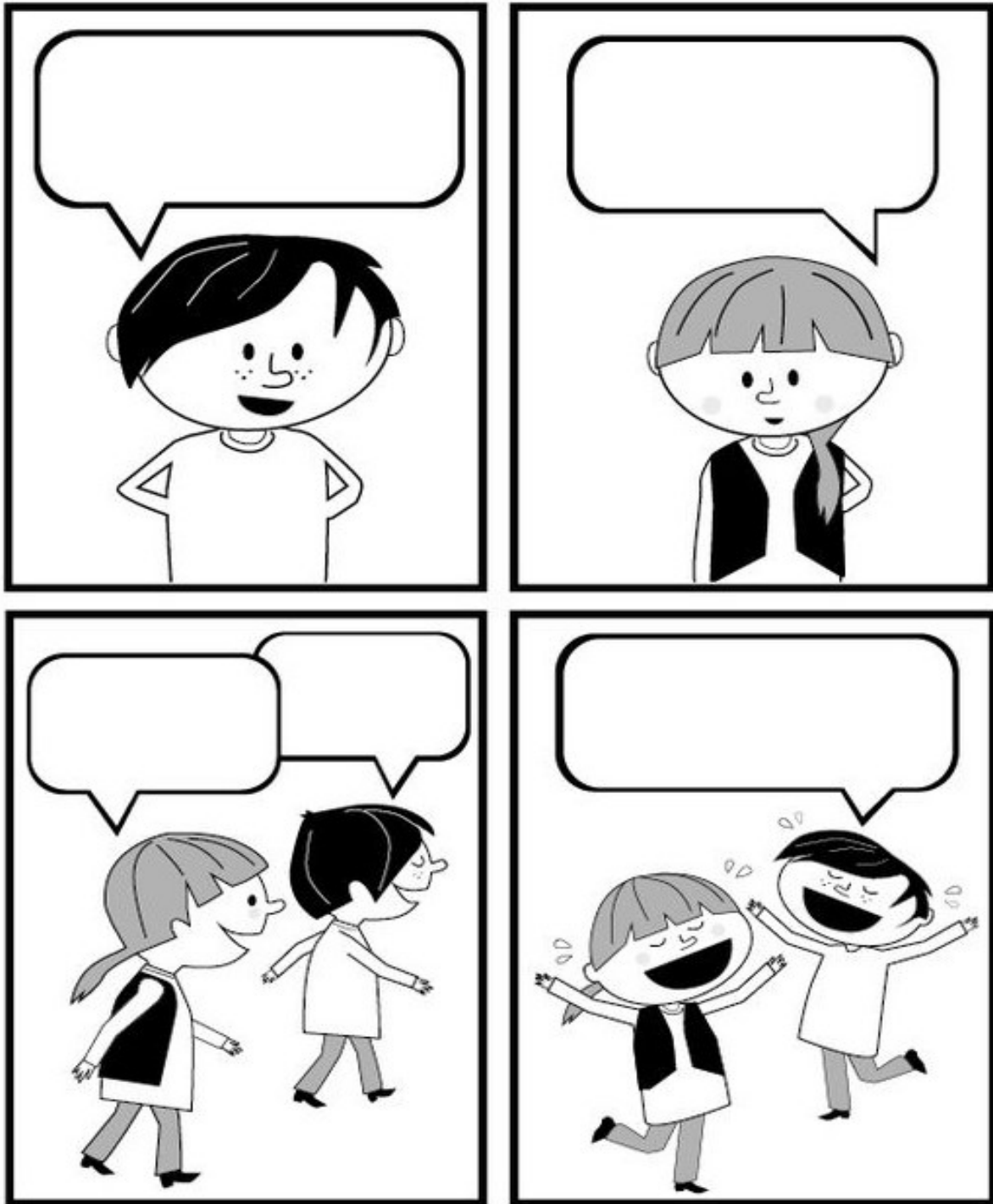


facebook.com/VieDeCarabin

Conf+

MACSF

Activité 6 : Remplissez les bulles et faites parler les personnages. Gardez comme seul thème « la motivation »

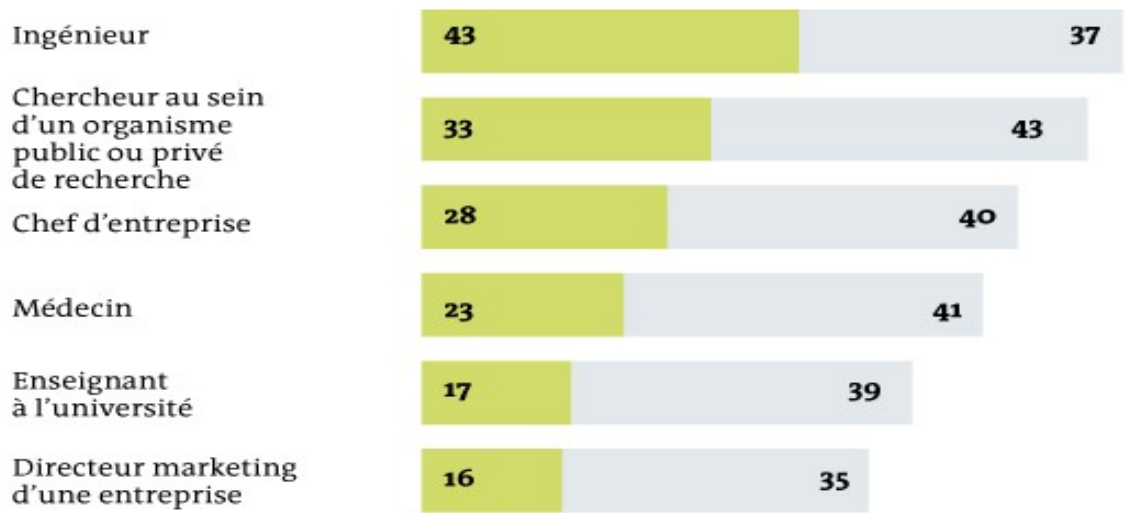


HOPTOYS.FR

Activité 7 : Observez attentivement le schéma suivant. Comment peut-on justifier les données exposées ?

2 Pour chacun des métiers suivants, vous le jugez attirant à plus de 50 % (ensemble des élèves) :

- avec plutôt envie de l'exercer
- sans vraiment envie de l'exercer



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

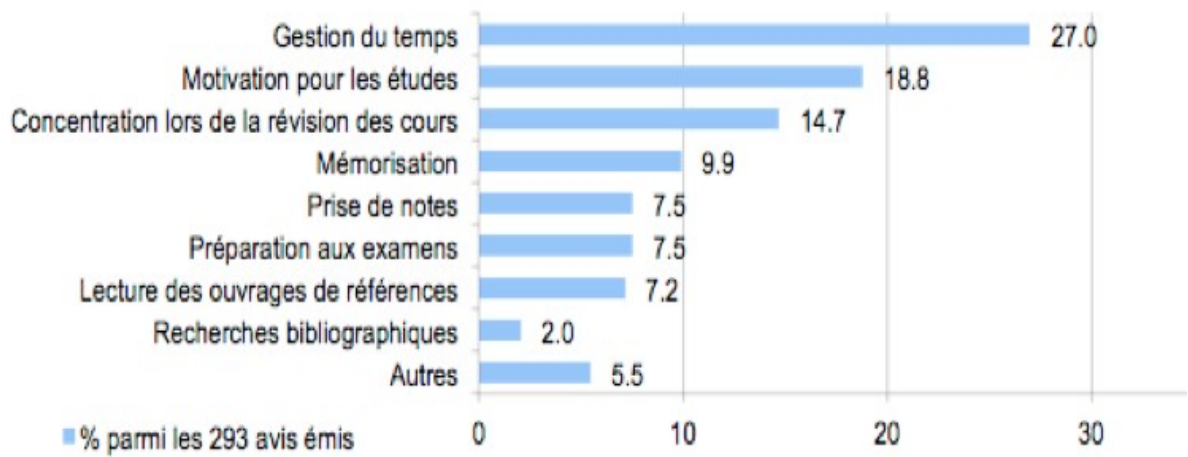
.....

.....

.....

Activité 8 : Observez attentivement le schéma suivant. Comment peut-on justifier les données exposées ?

Méthodes de travail : difficultés (plusieurs réponses possibles)



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Activité 9 : Observez attentivement le schéma suivant. Comment peut-on justifier les données exposées ?

Lisez attentivement le texte suivant

Activité 1 : Compréhension du texte

Définition du stress¹²

Le stress est une réaction normale, et souhaitable, de l'organisme. Elle trouve ses origines au début de l'humanité lorsque l'homme devait lutter pour sa survie. Face à un danger, c'est une réaction qui nous aide, soit à fuir, soit à nous défendre.

La définition officielle...

La définition ci-après est extraite de l'accord national en vigueur en France.

Un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. L'individu est capable de gérer la pression à court terme mais il éprouve de grandes difficultés face à une exposition prolongée ou répétée à des pressions intenses. (...) Le stress n'est pas une maladie mais une exposition prolongée au stress peut réduire l'efficacité au travail et peut causer des problèmes de santé. (...) Le stress lié au travail peut être provoqué par différents facteurs tels que le contenu et l'organisation du travail, l'environnement de travail, une mauvaise communication, etc...

Les hormones du stress

Cette réaction se traduit dans l'organisme par une production successive de deux hormones : l'adrénaline puis le cortisol. Ce sont ces hormones qui préparent notre corps à réagir à ce danger : d'abord une augmentation du rythme cardiaque, du rythme respiratoire, puis une production d'énergie.

Le stress chronique

Le problème avec ce phénomène naturel c'est lorsqu'il devient chronique. C'est à dire lorsqu'il se répète trop souvent. Dans ce cas, l'organisme qui continue à produire de l'adrénaline et du cortisol, s'épuise et commence à dérailler, à dysfonctionner. Votre cerveau croit toujours que vous êtes en danger, il continue à agir sur votre cœur, vos poumons, vos réserves d'énergie, vos émotions. Cette sur-activité interne fatigue, perturbe la mémoire, altère vos capacités de raisonnement, modifie votre comportement, vous rend irritable, vous fait consommer de l'alcool et manger plus.

À la longue, de nombreux troubles peuvent apparaître.

Des souffrances qu'il faut traiter

Dans tous les cas, le stress chronique est synonyme de souffrances individuelles : détresse, isolement, dépression, ... Le stress chronique ne doit pas laisser indifférent. Surtout dans l'entreprise.

Des effets qui s'étendent

Le stress n'affecte pas seulement l'individu qui en souffre. Il s'étend dans l'entreprise : absentéisme, baisse de productivité, de performance, augmentation des conflits, ...

¹² Référence : <http://www.solutions-anti-stress-au-travail.com/definition-du-stress.html>

Vaincre le stress ?

Vaincre, non, car le stress est utile, à petite dose. Souvent il ne sera pas possible d'intervenir sur la situation ou l'événement à l'origine du stress. Il faut donc apprendre à vivre avec le stress, apprendre à le contrer, à rebondir. Vivre avec et le dompter : c'est possible. Ce ne sera pas forcément toujours facile. Il n'y a pas de recette universelle.

Questions

1- Pourquoi le stress est considéré comme « *une réaction normale, et souhaitable, de l'organisme* » ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- Quel est l'origine du stress ?

.....
.....
.....

3- Expliquez la définition officielle donnée par « *L'accord national en vigueur en France* ».

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4- Quelles sont les hormones du stress ? comment fonctionnent-elles ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

5- À quoi correspond exactement le stress chronique ?

.....
.....
.....
.....

6- Quels sont les risques du stress chronique ?

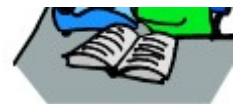
.....
.....
.....
.....

7- Comment vaincre le stress ?

.....
.....
.....

Activité 2 : Êtes-vous stressé ? (<http://www.umoncton.ca/umcm-saee/files/saee/wf/SOS-stress.pdf>)

Chaque fois que vous répondez **OUI** encerclez le chiffre correspondant dans la colonne de droite.



	OUI
- Éprouvez-vous de la difficulté vous concentrer?	1
- Ressentez-vous une fatigue constante?	2
- Vous sentez-vous irritable, agressif(ve)?	2
- Ressentez-vous de l'angoisse ou de la panique sans raison apparente?	1
- Pensez-vous que la vie soit absolument sans espoir?	2
- Avez-vous perdu le sommeil ou vos nuits sont-elles troublées par de fréquents réveils ou par des cauchemars?	5
- Avez-vous perdu votre enthousiasme à travailler, à étudier?	1
- Avez-vous souvent des migraines ou des maux de tête?	1
- Les échecs dans les cours s'accumulent-ils?	2
- Avez-vous souvent des problèmes de digestion?	2
- Êtes-vous fréquemment nerveux(se) et crispé(e)?	1
- Ressentez-vous une fatigue mentale?	2
- Êtes-vous tenté(e) pour "tenir le coup" de prendre de l'alcool, des drogues ou d'autres toxiques?	5

TOTAL : _____

Résultats:

- Si vous totalisez **20 points et plus**, il vaut mieux consulter un professionnel pour obtenir de l'aide. Vous pouvez faire un rendez-vous avec le Service de psychologie en composant le 858-4007 ou encore en vous rendant au Centre étudiant, local C-101.
- Si vous totalisez de **15 à 19 points**, vous êtes sur une pente dangereuse, votre mode de vie et votre personnalité influencent votre capacité à réagir au stress. Vous êtes susceptible de vous laisser abattre par un surplus de stress et il vous faut réagir immédiatement. Vous pouvez faire un rendez-vous avec le Service de psychologie en composant le 858-4007 ou encore en vous rendant au Centre étudiant, local C-101.
- Si vous totalisez de **11 à 14 points**, il est grand temps de modifier votre mode de vie. Prenez le temps d'analyser les composantes suivantes: la gestion de votre temps, votre alimentation, vos loisirs, vos activités physiques et vos préoccupations personnelles. Prenez le temps de lire attentivement les différentes sections du document et commencez dès maintenant à effectuer des changements.
- Si vous totalisez de **6 à 10 points**, vous contrôlez assez bien les stress qui vous entourent, mais vous pouvez aussi vous renseigner davantage sur les éléments qui peuvent vous aider à gérer plus adéquatement le stress. Bonne lecture!

Si vous totalisez **5 points et moins**, vous arrivez à bien gérer les événements stressants de votre vie. Bravo, continuez!



Faites un commentaire sur les résultats de votre test

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Activité 3 : Les signes du stress

Observez le tableau élaboré par Caroline Carlicchi, Coach certifiée ACC et Formatrice – Atteindre ses objectifs, Passer à l'action et Conduire le changement (<http://blog-fr.coaching-go.com/2013/07/saga-de-lete-je-gere-mon-stress-episode-2/>)

Signes somatiques



Douleurs, tensions musculaires, maux de tête ou de ventre, douleurs dans la cage thoracique

Troubles digestifs, lourdeurs à l'estomac, l'intestin, ulcère, difficulté à respirer, asthme, démangeaisons ou maladies cutanées

Signes physiologiques

Fatigue chronique, lassitude, troubles du sommeil, troubles de l'appétit

Troubles de la sexualité, baisse du système immunitaire

Signes émotionnels

Diminution de la confiance en soi, en l'autre, bégaiement, démotivation, culpabilité, jugements dévalorisants sur soi-même, hyperémotivité

Tendance à l'irritabilité, l'impatience, la susceptibilité, la plainte, la critique, explosion de colère, inquiétude, nervosité, angoisse, panique

Signes comportementaux

Maladresse, accidents, actes manqués, inertie, hyperactivité, logorrhée, imprudence, dispersion, tics, onychophagie

Risque accru de conflits, consommation accrue d'excitants et de médicaments, accidents du travail, absentéisme, arrêts maladie

Signes intellectuels

Troubles de l'attention, de la concentration, distraction, trous de mémoire, confusion, saturation, erreurs de jugement, lapsus

Troubles de la perception, difficultés à prendre des décisions, perte de créativité et répétition

1- Citez d'autres signes du stress que vous connaissez

.....
.....
.....
.....

Activité 4 : Gérer le stress

Afin d'éviter le stress et de bien gérer ses émotions, plusieurs éléments sont à prendre en considération, tels que :

- 1- Organiser son temps pour éviter le stress
- 2- Organiser son espace pour éviter le stress
- 3- Réviser vos cours et préparez vos examens
- 4- La personnalité
- 5- Les dessins antistress pour éviter le stress

1- Organiser son temps pour éviter le stress

Gérer bien son agenda fait gagner beaucoup de temps. En effet, pour vaincre le stress vous devez organiser soigneusement votre temps. Quelques petits conseils sont à mentionner avant de passer aux activités:

- Fixez vos objectifs (vos objectifs sont de deux natures : prioritaires donc urgents ou secondaires, qui passent en second lieu)
- Accordez la priorité à la priorité.
- Ne vous engagez jamais dans des activités stériles qui ne vous apportent rien d'important.
- Mettez en avant votre carrière et votre réussite professionnelle.
- Habituez vous à utiliser un agenda, c'est un outil extrêmement utile et important qui vous permet de mentionner les dates et les activités les plus importantes.
- Evitez la procrastination et de laisser pour demain ce que vous êtes obligé de faire aujourd'hui.

a- Savoir éviter les chronophages

Les chronophages sont toutes les activités qui dévorent notre temps.

Votre efficacité dépend de vous. Il est trop facile de dire que c'est à cause des autres. Certains aspects et certaines situations sont certes plus difficiles que d'autres à contrôler, mais c'est l'exception. Personne ne peut rien pour vous, si vous n'avez pas d'abord la conviction que vous pouvez « mettre du temps dans vos poches » et que vous pouvez trouver des solutions, vos solutions. Quels sont les éléments de votre vie courante qui vous font perdre du temps?

Le manque d'ordre?

L'absence de délais précis?

Réfléchissez au temps que vous perdez et examinez les solutions possibles. Dans la liste de chronophages ci-dessous, cochez ceux qui vous concernent particulièrement.

-
- PRIORITÉS VAGUES, CHANGEANTES OU NON DÉFINIES
 - TENTATIVE D'EN FAIRE TROP – ESTIMATION IRRÉALISTE
 - MANQUE D'ORDRE
 - RECHERCHE D'OBJETS MAL RANGÉS
 - TENDANCE À FAIRE CE QU'UN AUTRE AURAIT PU FAIRE
 - SOUCI DU DÉTAIL
 - MANQUE DE MOTIVATION

- INTERRUPTIONS PAR LES ENFANTS
- INTERRUPTIONS PAR LE TÉLÉPHONE
- VISITEURS INATTENDUS
- MANQUE D'AUTODISCIPLINE
- INCAPACITÉ DE DIRE « NON »
- TROP OU PAS ASSEZ DE COMMUNICATION, OU COMMUNICATION IMPRÉCISE
- BAVARDAGE
- INDÉCISION, PROCRASTINATION
- PERFECTIONNISME
- MAUVAISE PLANIFICATION
- RENDEZ VOUS DES ENFANTS
- AUTRE

Référence : <http://www.telug.quebec.ca/psyprog/html/d168.htm>

b- Lutter contre la procrastination

Selon Wikipédia : « *La procrastination (du [latin](#) *pro*, qui signifie « en avant »¹ et *crastinus* qui signifie « du lendemain »¹) est une tendance à remettre systématiquement au lendemain des actions (qu'elles soient limitées à un domaine précis de la vie quotidienne ou non). Le « retardataire chronique », appelé procrastinateur, n'arrive pas à se « mettre au travail », surtout lorsque cela ne lui procure pas de [satisfaction](#) immédiate ». (Référence : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Procrastination>)*

Activité 1 : commentez cette illustration.



.....

.....

.....

.....

.....

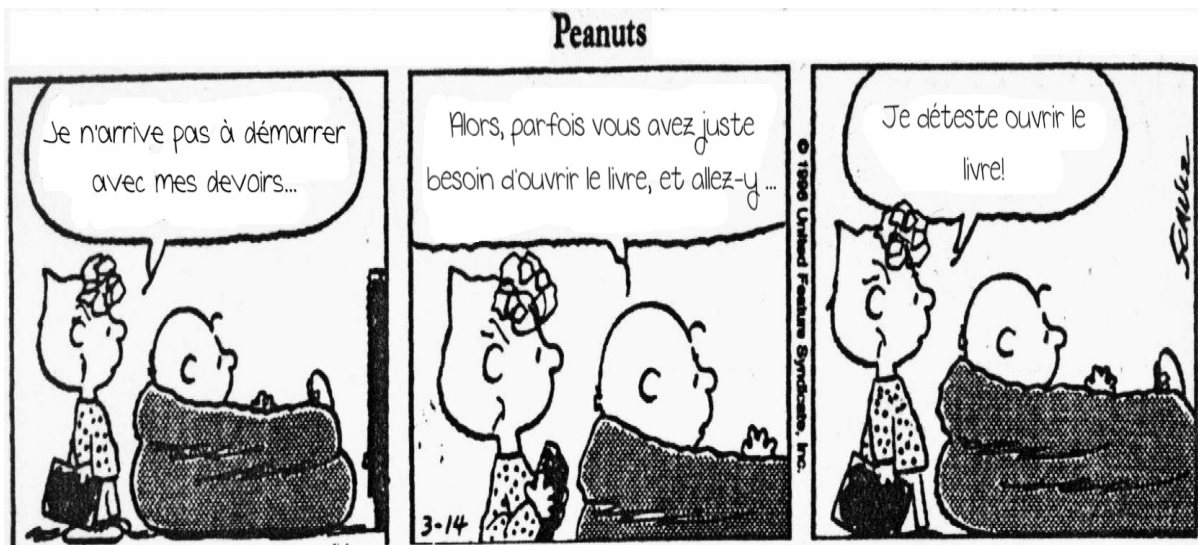
.....

.....

.....

.....

Activité 2 : commentez cette illustration.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

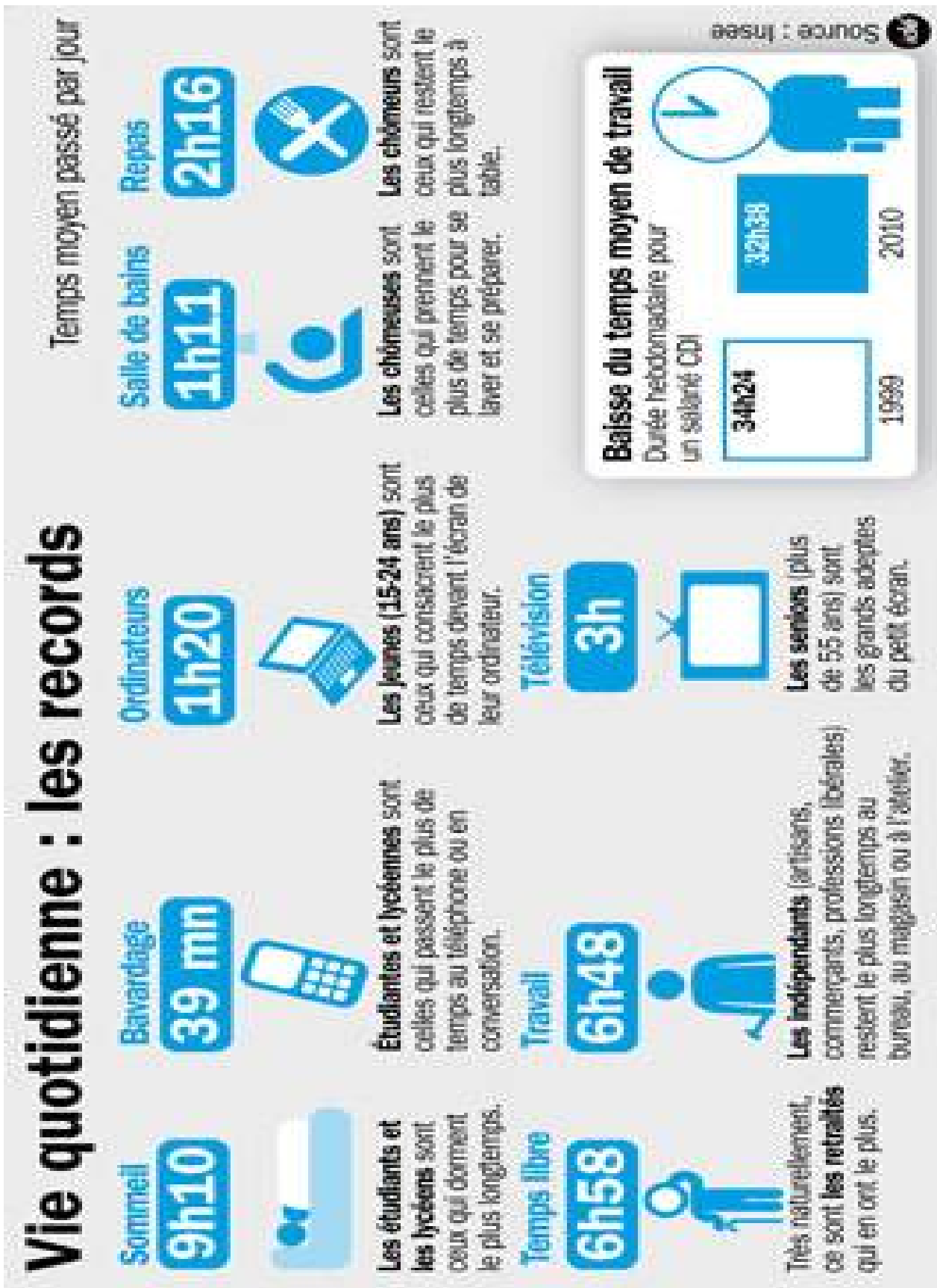
c- Manipuler mon emploi du temps

Activité 1 : Emploi du temps n°1 : mentionnez vos cours à l'université

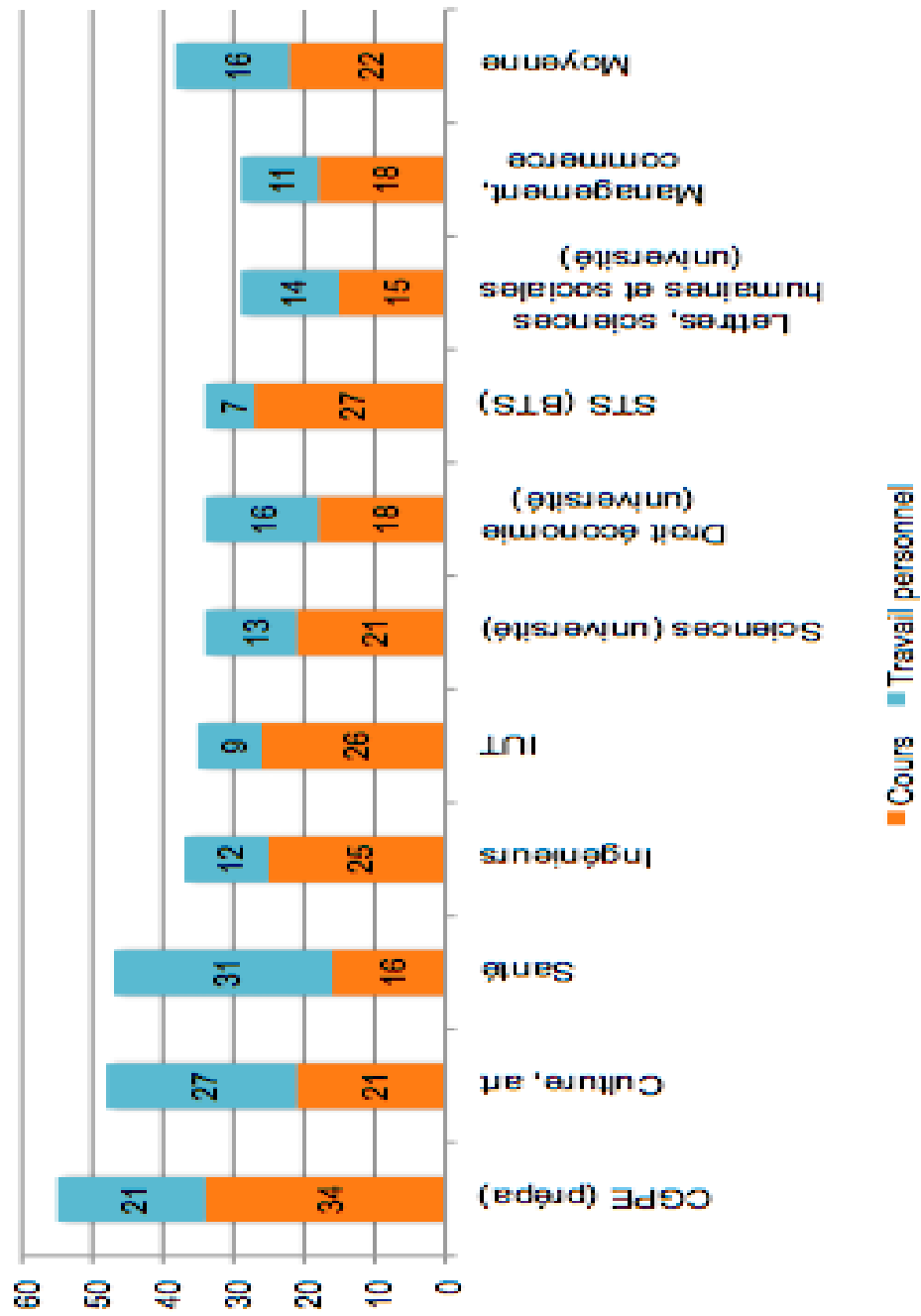
	8h- 9 h 30	9h30- 11h	11h- 12h30	12h30- 14h	14h- 15h30	15h30- 17h
Dimanche						
Lundi						
Mardi						
Mercredi						
Jeudi						

Emploi du temps n°2 : remplissez cet emploi du temps avec les activités que vous faites habituellement en dehors des cours

Dimanche												
Lundi												
Mardi												
Mercredi												
Jeudi												
Vendredi												
Samedi												



Nombre d'heures de cours et de travail personnel par semaine



.....

.....

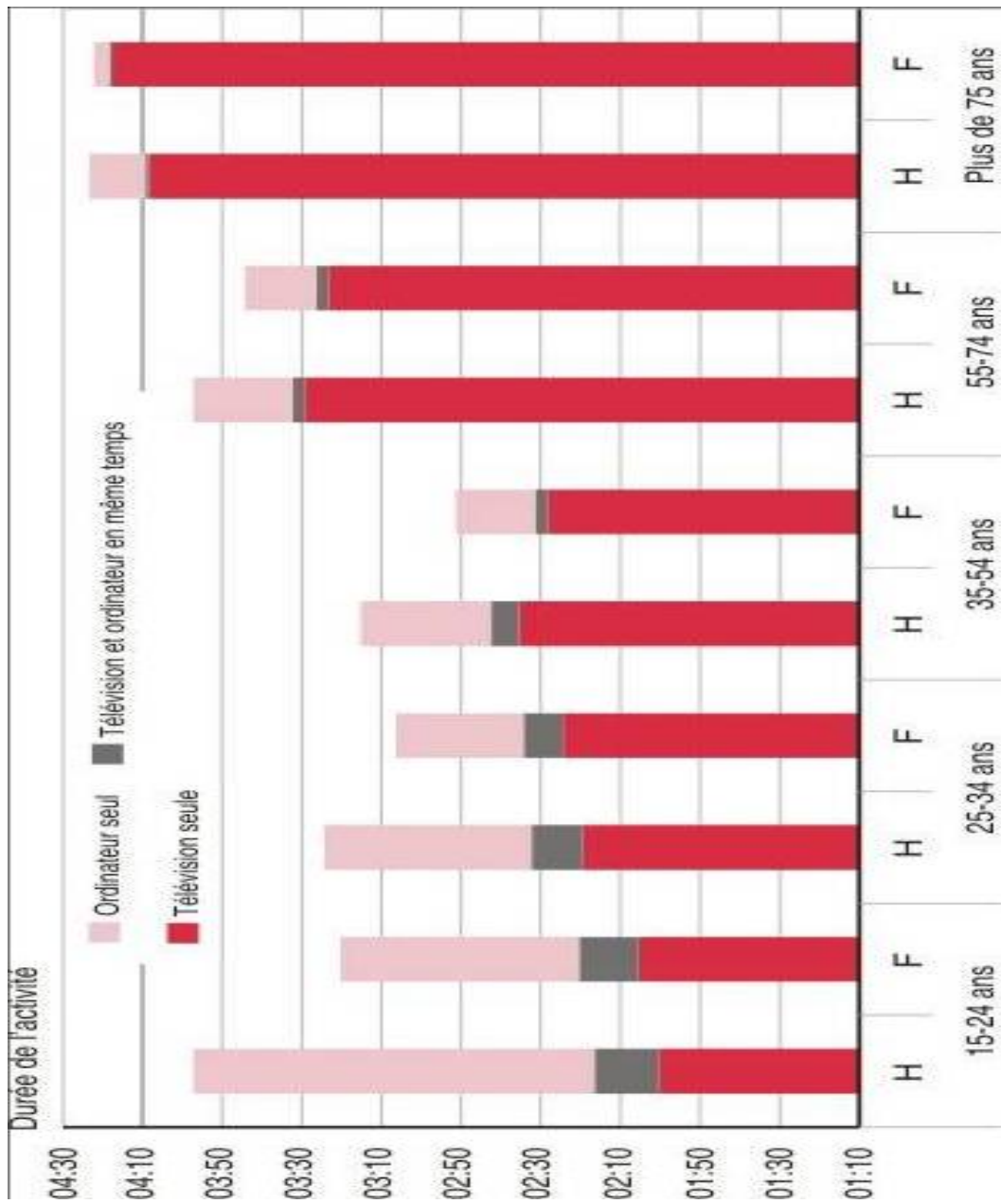
.....

.....

.....

.....

.....



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

d- Utiliser un agenda

1- Choisissez l’agenda qui répond à vos besoins

Entre un agenda électronique et un agenda papier, lequel vous semble plus facile à utiliser ? Si vous êtes à l’aise avec l’informatique et le numérique, le premier modèle est certainement le vôtre. Si vous préférez écrire sur le papier prenez le second modèle. Le plus important à retenir, c’est que cet outil va vous accompagner toute une année universitaire. Il faut le remplir de façon méthodique.

2- Remplissez l’agenda

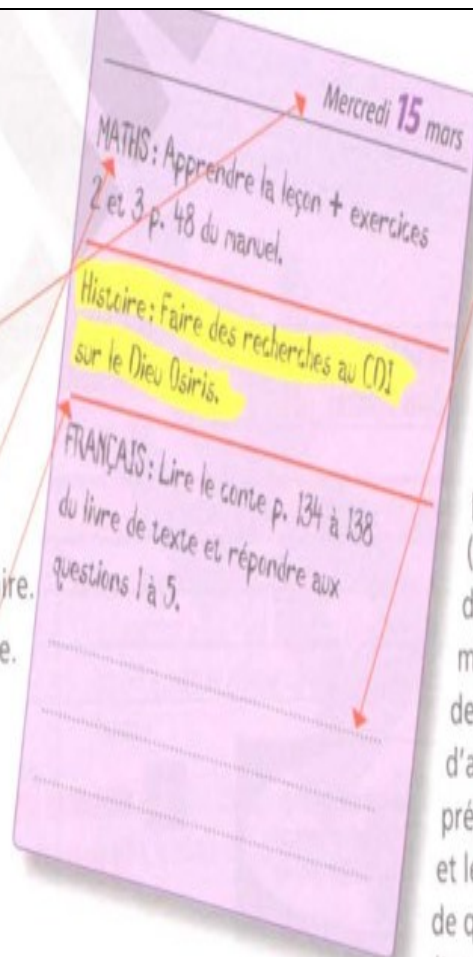
Pour cela, la programmation et l’anticipation des tâches en se basant sur l’importance et l’urgence peuvent considérablement vous aider, sans pour autant oublier de prévoir la fameuse marge de 20% pour les imprévus et autres (pauses, réflexion personnelle...).

Une autre donnée à prendre en compte : *apprenez à vous connaître ! Et posez-vous la question suivante : À quel moment, suis-je le plus productif pour un certain type d’activité ?*

► Comment faire ?

► Pour remplir l'agenda ou le cahier de texte en classe :

- Ouvre ton agenda ou ton cahier de texte à la date où le travail doit être terminé.
- Inscris la date (pour un cahier de texte).
- Note la matière en premier puis le travail à faire.
- Trace un trait horizontal entre chaque matière.
- Écris lisiblement.
- Reporte-toi au cahier de texte de la classe si tu as mal noté le travail à faire.



► Écris le travail à faire (leçon, exposé, contrôle), les consignes précises (rédiger, réviser, dessiner...) et le matériel (livre de lecture, cahier d'activités...) en précisant la page et les numéros de questions ou d'exercices à faire.

► Pour utiliser l'agenda ou le cahier de texte chez soi ou à l'étude :

- 1 Examine d'abord le travail à faire pour le lendemain et fais-le en priorité.
- 2 Essaie ensuite de t'avancer pour les jours suivants.
- 3 Surligne ou barre les matières à mesure que le travail est fait.
- 4 N'utilise pas ton agenda ou cahier de texte comme cahier de brouillon.
- 5 Reporte-toi à ton agenda ou cahier de texte pour préparer ton cartable du lendemain.

Sur votre agenda, vous pouvez mentionner : vos rendez vous, votre programme, les dates importantes, le planning de vos révisions,.... Toutes les données qui organisent votre vie professionnelle (et même personnelle)

Activité 1 : Observez attentivement les deux pages de cet agenda journalier. Remplissez les avec vos rendez vous et votre programme du jour.



e- Comprendre son horloge biologique :

Lisez attentivement le texte et répondez aux questions suivantes

Le sommeil : la deuxième préoccupation des étudiants¹³

Selon une enquête de l'Usem, le sommeil serait la seconde préoccupation des étudiants en ce qui concerne la santé. Comment bien dormir ? C'est là toute la question, à un âge où l'on oscille entre révisions et sorties, alcool et manque de sommeil... Studyrama.com fait le point pour vous.

Clémence FLOC'H

« Tous les étudiants sont en dette de sommeil. » C'est le constat dressé par le Professeur Paquereau, président de l'Institut national du Sommeil. Selon l'enquête de l'Usem/CSA

¹³ Référence : <http://www.studyrama.com/vie-etudiante/sante-se-protger/objectif-sante/le-sommeil-la-deuxieme-preoccupation-des-etudiants-75772>

réalisée en 2009, vous êtes près de **75 % à ressentir de la somnolence durant la journée**. Et pour cause, votre sommeil est soit insuffisant soit de mauvaise qualité ! Petite piqûre de rappel ! **Le sommeil fonctionne par phases** .Chacune dure environ 90 minutes. Le cycle comporte donc trois stades : le sommeil lent ou sommeil léger, le sommeil à ondes lentes ou sommeil profond et le sommeil paradoxal ou sommeil des rêves.

Pour le Professeur Paquereau, « *la durée de sommeil est variable selon les individus. Le tout est de trouver la durée qui correspond le mieux à vos besoins* ». Et en moyenne, **vos besoins varient entre 7 et 9 heures par nuit**. Pour trouver son rythme, il va vous falloir attendre les vacances pour mettre à un jour votre horloge biologique. Puisque ce sont pendant des périodes de repos d'une dizaine de jours que l'organisme se règle. En attendant les prochaines vacances, vous pouvez déjà suivre ces quelques petits conseils (pas toujours évidents quand on est étudiant !) pour mettre à jour votre carnet de sommeil.

Penser à régler son horloge biologique

Vous ne vous sentez pas reposé lorsque vous vous réveillez ? Vous avez tendance à vous endormir facilement dans la journée ? Alors c'est probablement que vous manquez de sommeil, ou que celui-ci est de mauvaise qualité. **Il faut donc régler votre horloge biologique** qui est calée sur votre rythme de vie : l'heure du coucher, du réveil, des repas... Et oui, tous ces éléments sont des facteurs déterminants pour parvenir à bien dormir !

Désormais, il va falloir veiller à **se coucher et à se lever à peu près aux mêmes heures chaque jour**... Et même si l'on décale l'heure du coucher de quelques heures le week-end, il faut tout de même mettre son réveil pour ne pas trop décaler l'heure du lever ! **Deux nuits suffisent à dérégler l'horloge interne**. Oui, l'idée de vouloir récupérer le week-end n'est donc pas une bonne idée, ni la solution ! « *C'est l'heure du lever qui est très importante. Si l'on dépasse l'heure habituelle, l'organisme risque de consommer du sommeil dont il n'a pas besoin* », souligne le Professeur Paquereau. En gros, si vous êtes du genre à faire la fête jusqu'au petit matin, ne dormez pas jusqu'à 14 h ! Forcez-vous à vous lever ! C'est cruel, mais c'est pour votre bien !

L'avantage, c'est que vous aurez droit de **faire une sieste**. Mais attention pas pendant des heures ! Selon le Professeur Paquereau, « *la sieste du début d'après-midi est bénéfique. Dormir 10 minutes peut ainsi remettre sur pied un étudiant pour le reste de la journée* ».

Questions

1- Pourquoi les étudiants accordent beaucoup d'importance au sommeil ?

.....
.....
.....
.....

2- Pourquoi 75 % des étudiants ressentent de la somnolence durant la journée ?

.....
.....
.....
.....

3- Expliquez le fonctionnement du sommeil

.....
.....
.....
.....
.....

4- Comment faire pour régler son horloge biologique ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- Organiser son espace pour éviter le stress

4 conseils pour bien aménager son espace de travail¹⁴

De votre bureau à la salle de réunion, vous êtes sensible aux détails qui viennent perturber le bon déroulement de votre journée. Il suffirait pourtant de peu pour que cela change.

1. Un bureau et une chaise à votre hauteur

De nombreuses études ont montré les conséquences négatives d'une position assise prolongée et inadaptée sur la santé. S'appuyant sur ce constat, des designers ont fait émerger de nouveaux concepts à la pointe de l'ergonomie, bureaux et sièges réglables en hauteur, en inclinaison, mais aussi en redéfinissant des positions de travail avec des mobiliers assis-debout. Une alternative pleine de promesse destinée à améliorer votre niveau de confort.

2. Un rangement irréprochable

Un bureau bien organisé est un bureau où l'on travaille plus efficacement mais aussi plus sereinement. Vos piles de papiers s'accumulent et tiennent en équilibre ? Il faut redéfinir votre espace de rangement. Armoires de toutes dimensions, caissons roulants, classeurs pour dossiers suspendus et incontournables armoires à clés, **ces équipements vous éviteront stress et perte de temps**. Vous découvrirez la satisfaction d'avoir enfin tout à portée de main.

3. Harmoniser les lieux

Les bureaux se meublent parfois au fil des opportunités de l'entreprise et du mobilier disponible, voyant ressurgir une étagère par-ci ou un fauteuil par-là. Tout cela ne constitue pas un résultat bien satisfaisant ni esthétique. **Lorsqu'il n'est pas envisageable de modifier intégralement l'aménagement d'un bureau, il est toutefois possible de redonner un peu de cohérence à l'ensemble** en y intégrant quelques articles d'une même gamme. Votre cadre de travail n'en sera que plus agréable.

4. Des espaces de partages optimisés

Prises de décisions, brainstorming, rencontres avec des partenaires : la salle de réunion est un lieu central dans l'entreprise. Un cadre bien adapté équipé de chaises confortables, de tables permettant l'utilisation et le branchement d'appareils connectés se révélera propice aux échanges.

Questions :

¹⁴ Référence : <http://www.danstapub.com/4-conseils-pour-bien-amenager-son-espace-de-travail/>

3-1- Préparer vos cours (la fiche de révision)

ANNEXE n°6 : Fiche de Révision

Pour réviser vos cours, il vous faut une organisation parfaite. Nous vous présentons dans ce qui suit « la fiche de révision », l'outil incontournable pour réviser les cours plus facilement et plus efficacement. L'usage de cette fiche vous permettra de gagner beaucoup de temps et d'économiser votre énergie. Suivez les étapes suivantes :

Réviser : comment faire?

Il faut savoir que la fiche est un document important et bénéfique mais il ne remplace pas le cours.

La révision s'effectue sur plusieurs étapes :

Vous devez commencer tout d'abord par une lecture attentive de vos cours.

Les enrichir par des recherches sur Internet....

Classez vos documents, et ne laissez rien passer

Entraînez-vous à la rédaction

À prendre en considération : le format de la fiche

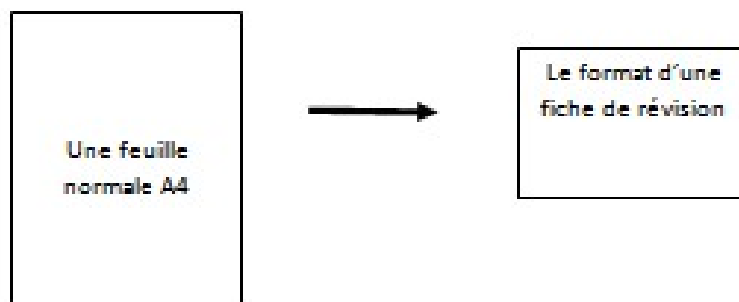
La particularité de la fiche de révision est qu'elle est facilement portable, elle ne prend pas beaucoup de place dans votre sac. Pour en avoir sur vous, il suffit de prendre des feuilles A4 et les couper en deux (verticalement). Vous aurez ainsi deux petites feuilles de taille 21/15cm. De plus, il est conseillé généralement de rédiger votre fiche sur du bristol. Vous allez l'utiliser plusieurs fois et le bristol vous permettra de la garder en bonne état.

La mise en page de la fiche

Bien qu'elle soit petite, la fiche de révision doit être bien aérée et très claire. Pour cela, quelques règles sont à respecter :

1. Pensez à laissez une marge.
2. Utilisez les couleurs pour distinguer les titres et le contenu.
3. Schématiser et utilisez l'abréviation pour synthétiser et gagner plus d'espace
4. Mentionner les numéros de pages et des référents afin de relier facilement les cours et la fiche de révision
5. Numéroté toutes les fiches et adopter un protocole personnel afin de les trier et les classer.

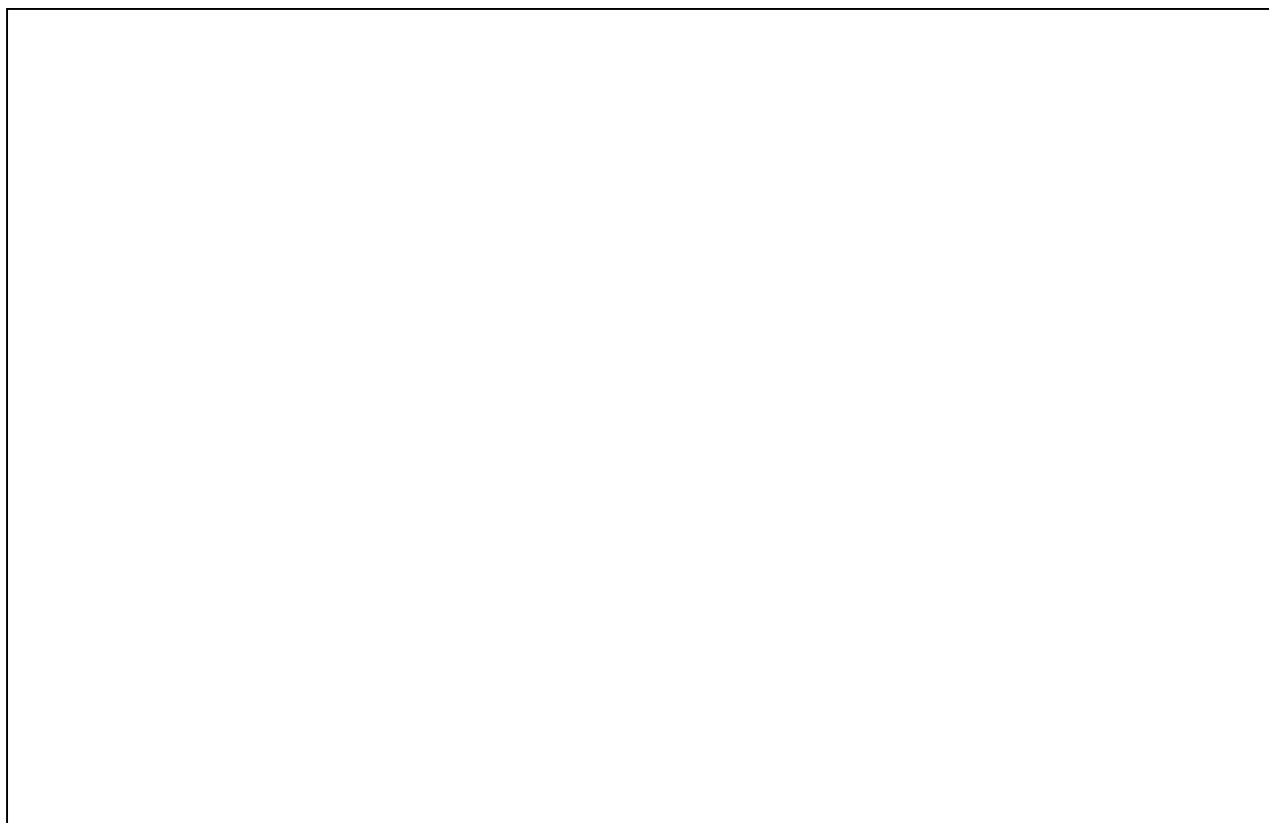
Attention : la fiche de révision est **PERSONNELLE**. Ce qui est important pour votre ami (e) ne l'est pas forcément pour vous. Ne prêtez pas vos fiches et n'utilisez pas les fiches des autres.



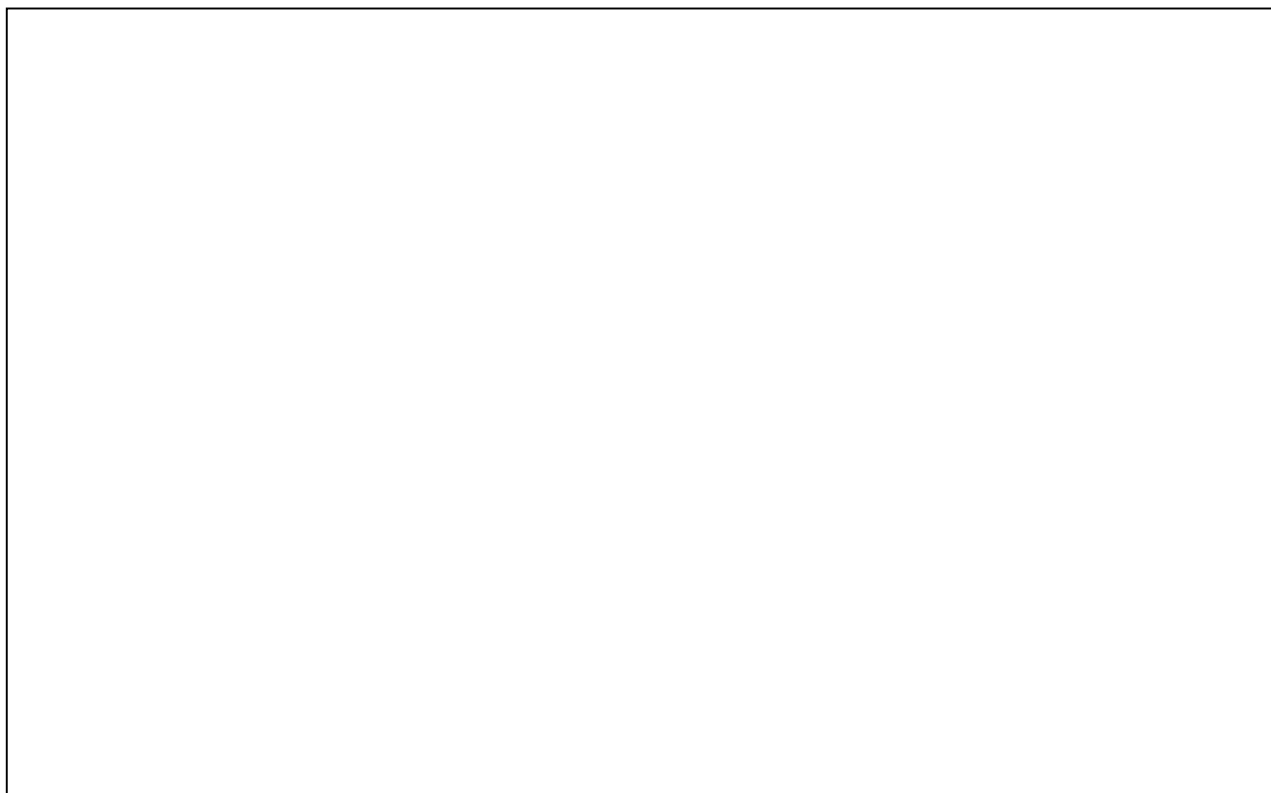
Activité : préparer quatre fiches de révision pour trois modules de votre cursus de cette année.

Fiche de révision.....

Fiche de révision.....

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for taking notes or drawing during a revision session.A smaller, empty rectangular box with a thin black border, positioned below the first box, also intended for notes or drawings.

Fiche de révision.....



3-2- Préparez vos examens

Révisions d'examen : comment bien s'organiser ?¹⁵

Les examens approchent, il faut se mettre aux révisions ! Mais comment s'organiser ? Des conseils et une guide pour réviser efficace et être prêt pour le jour J sans trop de stress.

"Faites de bonnes révisions", "Ne faites pas d'impasse", "Préparez bien cette question"... Tout cela, les enseignants vous le répètent, mais concrètement, comment s'y prendre ?

Certains n'arrivent pas à se mettre au travail et repoussent sans cesse le moment d'attaquer. D'autres sont paniqués à l'idée des tonnes de cours qu'il faut revoir et ne savent pas par quoi commencer. D'autres encore se lancent sans méthode dans des révisions marathon et voient leur stress augmenter de jour en jour. Pour ne pas tomber dans ces écueils, suivez nos conseils dans l'ordre.

1/ Préparer à l'avance vos supports de révisions

Avant de vous lancer dans les révisions elles-mêmes, quelque temps avant que vos cours ne s'arrêtent, commencez à préparer tous les supports qui vous seront nécessaires :

- **Procurez-vous les cours** qui pourraient vous manquer
- **Complétez ce qui est incomplet**, peu clair, mal noté : demandez à des amis leurs notes de cours, ou utilisez un manuel - Rassemblez avec chaque cours les exercices, TP ou TD, sujets d'annales correspondants.
- **Faites des fiches** ou rassemblez les mémentos, les résumés, les schémas de bonne qualité qui se rapportent à chaque cours et vous permettront de bien comprendre et d'apprendre vite.
- Sélectionnez le ou les sites Internet qui peuvent vous permettre de combler vos trous, vos lacunes (si vos supports papier sont bons, vous n'en avez pas besoin).
- Faites **un dossier complet par cours** avec les notes, fiches, exercices, et ordonnez vos dossiers. Ce travail de rangement matériel va vous aider à **ordonner les connaissances dans votre tête** et vous mettre en paix. Si vous passez des examens en juin, faites cela durant les vacances de Pâques ou les longs week-ends de début mai. A cette date, il est encore temps par exemple de faire des fiches, d'aller acheter les annales qui vous manqueraient ou d'aller surfer sur des sites pédagogiques.

2/ Faites un planning de révisions

Les cours sont maintenant finis, vous avez de longues journées devant vous pour réviser. Mais ne vous lancez pas dans l'étude sans avoir fait **un programme** :

- Comptez le nombre de jours dont vous disposez pour réviser sans compter la veille de l'examen - Faites la liste de tous les cours (ou sujets) à travailler, et cela dans toutes les matières

- **Remplissez un tableau** en répartissant les leçons à revoir dans vos journées en commençant par cours les plus anciens (étudiés au début de l'année) et en finissant pas les plus récents. Mettez aussi vos impasses (les cours mal ou jamais appris) au début des révisions. Suivez le déroulement du programme car on a souvent besoin des notions apprises au début pour comprendre les suivantes. Pour répartir les sujets à étudier chaque jour :

¹⁵ Référence : http://www.reussirmavie.net/Revisions-d-examen-comment-bien-s-organiser_a634.html

- Mettez **les matières et sujets les plus difficiles le matin** ou en fin d'après-midi
- **Alternez les matières.** Pour le bac par exemple, ne faites pas des maths pendant une journée entière, puis de l'histoire un autre jour, puis du droit... Mais chaque jour, intercalez un chapitre de maths, un d'histoire, un de droit... : vous perdrez moins de temps sur chaque matière et vous garderez plus facilement en mémoire les différentes matières.
- Si vous ne passez qu'une matière, intercalez le cours, les exercices, les lectures de texte, etc.
- **Passez plus de temps sur les disciplines à gros coefficient.**
- Faites **un planning précis** heure par heure ou mieux, demi-heure par demi-heure, en fixant d'emblée l'heure à laquelle vous démarrez le matin et celle à laquelle vous arrêtez le soir (pas plus tard que 23 heures).

3/ Le travail pendant les journées de révisions

Il n'y a plus qu'à faire ce que vous avez prévu dans votre planning. Là encore, il faut s'organiser :

- Choisissez **un lieu calme propice au travail** et faites-y toutes vos révisions pour ne pas perdre de temps à déménager vos affaires d'un lieu à un autre. Si des amis proposent des révisions communes, assurez-vous qu'ils ont bien l'intention de travailler. Si vous partez ensemble dans un lieu nouveau (maison de campagne), veillez à avoir de bonnes conditions de confort (sommeil, alimentation, bureau à vous). Travaillez côte à côte, mais faites vos révisions chacun de votre côté et détendez-vous ensemble durant les repas.

- Mettez-vous au travail à heure fixe le matin, pas trop tard si possible (vers 8 h ou 9 h) et arrêtez le soir aussi à heure fixe (pas trop tard). Faites **des nuits de sommeil de 7 heures au moins.**

- Veillez à **rester concentré** : en vous mettant à votre bureau, **éteignez votre portable** pour ne pas être dérangé. Ne passez pas trop de temps sur un sujet car on ne peut se concentrer efficacement plus de 40 à 50 minutes. Toutes les 50 minutes, faites donc une petite pause de 5 minutes : aérez-vous, levez-vous, allez boire un verre d'eau, écoutez un peu de musique, et remettez-vous au boulot : votre concentration sera à nouveau bonne. Si vous rêvassez, changez de sujet pour ne pas perdre de temps.

- La veille, détendez-vous ! Ne cherchez pas à tout revoir en quelques heures : c'est impossible et cela ne servira qu'à vous angoisser. Détendez-vous, préparez vos affaires pour le lendemain et couchez-vous à heure raisonnable, ni trop tôt ni trop tard.

Michèle Longour

Questions

1- Les supports de révision, de quoi il s'agit ?

.....

.....

.....

2- sont les actions à adopter pour préparer à l'avance vos supports de révisions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3- Comment faire pour établir un bon planning de révisions

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4- La personnalité

Quel type êtes-vous ? ¹⁶

Le comportement de type A, B ou C.

Les questionnaires se retrouvent dans le livre intitulé "Vive le stress!" ainsi que leurs interprétations.

Ce test ne peut pas servir à établir un diagnostic.

¹⁶ Référence : <http://www.capsante-outaouais.org/gestion-du-stress/type>

Êtes-vous A?

Répondez par oui ou non aux questions suivantes:

1. La compétition, cela fait partie de votre nature.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
2. Rien ne vous convient mieux que d'agir et de travailler dans l'urgence, "sous pression", car vous devenez alors beaucoup plus efficace.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
3. En ce qui concerne vos collaborateurs, vous estimez qu'il serait trop dangereux de leur confier des responsabilités, de déléguer vos pouvoirs, car ils seraient incapables de bien accomplir leur tâche.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
4. Vous n'avez jamais le temps, vous courez toujours après.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
5. Il y a des gens faits pour diriger, d'autres pour être dirigés, c'est la loi de la vie. Vous, vous appartenez au premier groupe.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
6. Après trois jours passés à la campagne, l'ennui commence à s'installer.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
7. Vous avez encore beaucoup à démontrer, pourvu qu'on vous donne plus de responsabilités. Vous êtes persuadé que vous pouvez parfaitement remplacer vos supérieurs.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
8. Vous détestez perdre votre temps.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
9. Quand quelqu'un rit, sans que vous en sachiez les raisons, cela vous agace plutôt.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
10. Une personne qui ne va pas immédiatement au fait, une situation qui se prolonge un peu vous impatientent très vite.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
11. Vous ne vous imaginez absolument pas (ou vous refusez de vous imaginer...) prenant un jour votre retraite.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
12. Si un chauffard vous insulte, vous lui répondez en criant encore plus fort que lui. Vous détestez vous laisser impressionner, c'est une question d'honneur, pas question qu'on vous marche sur les pieds!	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
TOTAL TYPE A :	Oui <input type="text"/>	Non <input type="text"/>

Êtes-vous B?

Répondez par oui ou non aux questions suivantes:

1. Vous estimez qu'il faut savoir se prémunir dans la vie, se garder des plages secrètes.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
2. À vos yeux, il y a des valeurs plus importantes que le métier ou l'argent.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
3. Vous éprouvez plus de plaisir à donner qu'à recevoir.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
4. Quand vous n'avez pas ressenti un plaisir dans la journée, vous avez l'impression que celle-ci a été vide, inutile.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
5. Vous vous obligez à rester calme et à prendre du recul en général, surtout face à des petits ennuis secondaires. Ils sont d'ailleurs inévitables.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
6. Face à une situation d'urgence, vous vous contraignez malgré tout à bien analyser la situation avant de prendre une décision.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
7. Si un chauffard vous agresse verbalement, vous lui répondez en tâchant de rester courtois. Rien ne vous paraît plus détestable que de se laisser entraîner dans des querelles qui ne mèneront à rien et risquent même de mal tourner. Au diable la susceptibilité!	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
8. À priori, toute personne nouvellement rencontrée doit être considérée comme une future amie, quitte à changer d'opinion à son sujet par la suite.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
9. Vous n'avez pas obtenu cette promotion: sale coup, certes. Vous en concluez que vous avez peut-être mal joué, il vous faudra donc mettre au point une autre stratégie.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
10. Lorsque quelqu'un rit en votre présence, cela vous donne envie de rire à votre tour, car sa gaieté vous distrait, même si vous vous rendez compte que c'est vous qui faites les frais de son amusement, voire qu'on se moque de vous.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
TOTAL TYPE B :	Oui <input type="text"/>	Non <input type="text"/>

Êtes-vous C?

Répondez par oui ou non aux questions suivantes:

1. Vous détestez décider sur le moment, à chaud, et agir dans l'urgence.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
2. Vous avez horreur d'attirer l'attention sur vous.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
3. Rien ne vous semble plus désagréable que de faire plusieurs choses à la fois: c'est le plus sûr moyen de les rater toutes.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
4. Vous rougissez facilement.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
5. Vous n'avez pas obtenu la promotion escomptée: vous ne manifestez rien, mais vous sentez bien que dans votre entourage on se moque de vous. Pas question de recommencer une telle expérience!	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
6. Il vous arrive de rêver que vous prenez votre revanche sur tout le monde, qu'on se plie à votre volonté.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
7. Vous ne savez pas dire non, et vous en souffrez.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
8. En compétition, vous pensez que vous perdrez sûrement et qu'il est donc inutile de vous lancer dans l'aventure.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
9. Vous avez souvent des petites contrariétés dont vous gardez le souvenir pendant plusieurs jours alors que vous devriez les oublier. Mais non, elles sont là, elles pèsent.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
10. Lorsque quelqu'un rit, votre premier réflexe est de penser que ce rire vous est destiné, qu'on se moque de vous.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
11. Vous avez du mal à exprimer vos émotions ou votre colère.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
12. Si un chauffard vous agresse verbalement, vous êtes ulcéré, mais ne répondez pas et vous obligez à ne rien laisser paraître.	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
TOTAL TYPE C :	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>

Pour chaque type A, B et C, calculez vos résultats en accordant un point lorsque vous avez répondu "oui" et aucun point pour "non".

1 point: réponse positive à une question

0 point: réponse négative à une question

Total des points **type A:**

Total des points **type B:**

Total des points **type C:**

À partir de 3 points, vous appartenez au type correspondant. Plus votre score se rapproche de 12, plus vous correspondez au type de comportement. En ce qui concerne le type B, le score maximal est de 10 points.

Ces trois catégories de comportement sont schématiques mais elles nous révèlent certains aspects de nous-mêmes face aux épreuves et aux agressions.

Le type A:

- modèle du battant, agit et ressent du plaisir dans l'action, la pression;
- réactions très fortes s'il a l'impression qu'on s'oppose à lui;
- compétition non seulement avec les autres mais avec lui-même;
- déteste déléguer ses responsabilités;
- souvent mauvais perdant;
- impatient, pressé par le temps;
- en fait souvent plus que ne lui permet sa physiologie;
- vit sous tension;
- très extravertis;

- l'inaction et la solitude l'inquiète.

Le type B:

- équilibré, calme;
- capacité d'abandonner un projet sans perdre la face;
- facilité d'analyser les situations et d'adapter sa conduite;
- faculté de prendre du recul et de se juger soi-même à sa juste valeur;
- confiance en soi;
- ne ressent pas le besoin de prouver quoi que ce soit;
- très attentif et prend les autres en considération;
- communication.

**Le type B est plus rare. Il représente d'une certaine façon le modèle à atteindre.

Le type C:

- introverti, fragilité et manque de confiance en soi;
- se juge lui-même sévèrement.

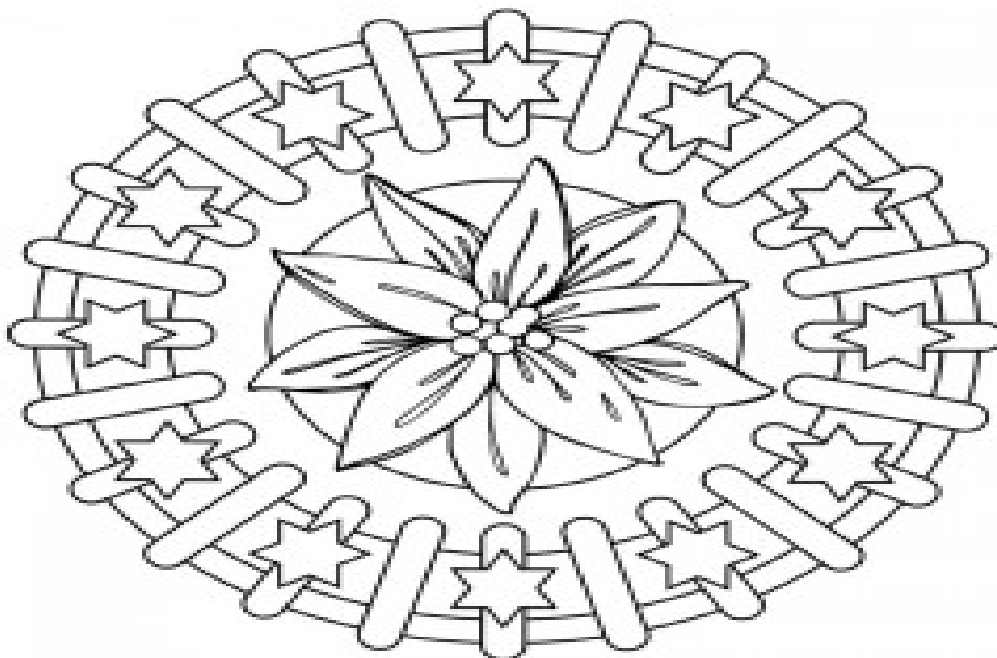
Deux types de C:

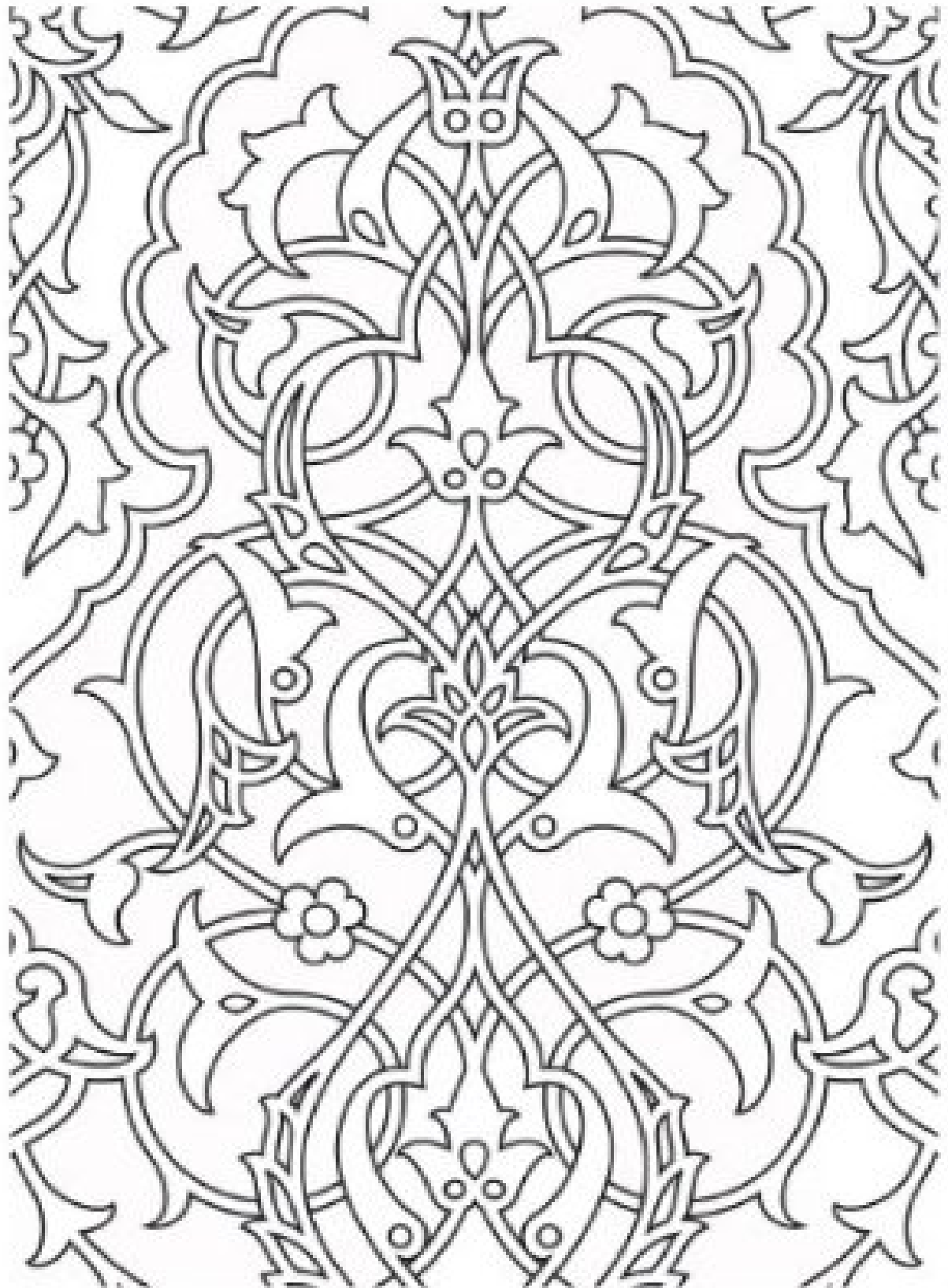
Le vrai C:

C'est l'opposé du type A (se fait peu confiance, déteste se mesurer aux autres, déteste devoir improviser, possède peu de centres d'intérêt, tendance à se replier sur lui-même, n'exprime pas ses émotions.)

Le faux C: C'est un type A qui s'est trouvé inhibé, qui n'a pu exprimer sa véritable personnalité. Il démontre un faux calme. Il endure et réprime les contraintes. Dans certaines situations, il démontre sa vraie nature.

5- Les dessins antistress pour éviter le stress : colorez ces dessins





V-LA CONCENTRATION

Améliorer votre concentration en 7 astuces¹⁷

Isabelle Dautresme
Publié le 09.02.2016

Même si vous mettez de la bonne volonté à apprendre vos leçons, vous avez du mal à fixer votre attention très longtemps. Se détendre, s'observer, se connaître... Voici quelques pistes pour vous aider à booster vos capacités de concentration.

Détendez-vous !

"Je n'ai pas de mémoire, lâche d'une voix mal assurée Prune, élève en 4e. L'idée d'apprendre une poésie me panique, je sais que je vais en avoir pour des heures." Pourtant, quand on lui demande de raconter le dernier livre qu'elle a lu, la jeune fille relève le défi sans aucune difficulté, allant jusqu'à émailler son récit de moult détails. Preuve s'il en est qu'elle n'est pas atteinte d'une incapacité chronique à fixer son attention.

La différence entre ces deux situations ? "Dans le premier cas, celui d'un apprentissage scolaire classique, Prune est en 'stress', rien ne rentre. Alors que dans le second, parfaitement détendue, elle enregistre tout. **Se concentrer suppose de parvenir à faire le vide et maintenir à distance les pensées négatives**", analyse Théa Grandbond, coach pour adolescents à Paris.

Pour se détendre, Louise, élève de 3e qui se définit comme plutôt stressée, commence ses devoirs par **un petit exercice de respiration**. "J'inspire lentement et profondément par le nez, je retiens mon souffle pendant cinq secondes, puis j'expire lentement, jusqu'à ce que mes poumons soient vides. Je répète cet exercice trois ou quatre fois. Après, je me sens complètement détendue et c'est beaucoup plus facile d'apprendre." Hugo, 15 ans, préfère quant à lui **faire du sport, courir ou taper dans un punching ball**. "Impossible de me mettre à faire mes devoirs si je ne me suis pas défoulé physiquement juste avant", assure-t-il.

Pensez également à bien dormir. "On ne peut pas bien se concentrer si on n'a pas son compte de sommeil", prévient Philippe Scialom, psychologue et psychanalyste, spécialiste des adolescents ([lire son interview](#)).

Observez-vous

Vous êtes plutôt du genre à vous mettre au boulot juste après le collège ou vous avez besoin d'une bonne pause avant d'attaquer ? Le week-end, vous êtes plus efficace le matin ou l'après-midi ? Vous mémorisez mieux en marchant, en écrivant ou en déclamant votre leçon à haute voix ? À chacun sa technique.

Julien, en 3e, préfère commencer par les exercices. Il s'y colle dès le retour du collège. Quant aux leçons, il les révise le soir au lit : "Quand j'ai beaucoup de cours à revoir, je vais me coucher beaucoup plus tôt", glisse le collégien de 14 ans. Louison, 12 ans, en 5e, fait tous ses devoirs (exercices et leçons) d'un trait, "histoire d'être débarrassée le plus vite possible. Plus j'attends, plus j'ai de mal à m'y mettre", témoigne la jeune fille. Quant à Arnaud, en seconde, il retranscrit ses cours sous forme de schémas colorés : "Il n'y a que comme ça que j'arrive à les retenir !"

Une fois que vous avez compris comment vous fonctionnez, **faites un planning en indiquant les créneaux dédiés au travail scolaire**.

¹⁷

Référence : <http://www.letudiant.fr/college/3e/ameliorer-votre-concentration-des-astuces-faciles-a-appliquer/ameliorer-votre-concentration.html>

Faites des pauses

Si vous commencez à rêvasser, c'est que vous n'êtes plus concentré. "Au-delà de 20 minutes, la concentration décline", explique Théa Grandbond. Mieux vaut alors faire une pause de quelques minutes : manger quelque chose, aller acheter le pain, etc. Et, là encore, à chacun son rythme. Prune, par exemple, se force à travailler 30 minutes avant de s'accorder une pause. Julien, en seconde, fait cinq pompes tous les quarts d'heure.

Quand Louison sent qu'elle décroche, elle change d'activité : "J'alterne exercices et leçons". "Finalement, **peu importe l'organisation que l'on adopte et le nombre de pauses que l'on s'accorde. Ce qui est essentiel, c'est qu'une fois que l'on s'installe derrière son bureau ou la table du salon, c'est pour travailler et rien d'autre**", assène Marie-Noëlle Bacquet, professeure d'histoire-géographie au collège Jean-Moulin à Chaville (92).

Déconnectez-vous

"Mon rituel devoir ? Au moment de m'y mettre, je dépose mon téléphone portable et mon lecteur MP3 dans la chambre de ma sœur, qui a pour mission de les garder jusqu'à ce que j'ai fini mon travail. Depuis que je fais ça, sur les conseils de mon professeur de français de 5e, j'ai beaucoup moins de mal à me concentrer", assure Dylan, élève de 3e, un large sourire aux lèvres.

À Philippe Scialom d'insister : "**Pas de concentration possible sans déconnection.** Il est impossible de se plonger dans un problème de mathématiques si, à côté de vous, votre téléphone sonne, reçoit des SMS ou des notifications Facebook." Même si vous ne les consultez pas, le simple fait de savoir que vous avez des messages suffit à vous déconcentrer."

"**Le bureau doit être totalement dédié au travail scolaire**, il ne doit rien y avoir qui puisse détourner l'attention de l'élève", insiste, de son côté Théa Grandbond. Quitte à devoir commencer la séance de travail par un peu de rangement !

Faites le silence

Autre condition à la concentration : le silence. "Si certains élèves travaillent très bien avec un fond musical, je mets quiconque au défi de parvenir à se concentrer plus de cinq minutes en présence de personnes qui bavardent ou regardent la télévision autour", met en garde Marie-Noëlle Bacquet. S'installer à la table de la cuisine au moment où l'on prépare le repas ne semble donc pas une bonne idée !

Si vous n'avez pas d'endroit pour vous isoler, vous pouvez toujours tenter le CDI de votre collège, la bibliothèque municipale ou encore, à l'instar de Louise, les bouchons d'oreilles." Chez moi, entre mes frères et sœurs et leurs copains, impossible d'être tranquille. Pour ne pas être tentée d'écouter les conversations, j'ai opté pour les boules Quies. Et, ça marche !", affirme-t-elle, visiblement ravie de sa trouvaille.

Maintenez un rythme de travail

Avant de vous attaquer à vos devoirs, fixez-vous un temps de travail et essayez de le tenir. "Ça peut aller de 30 minutes à 1 heure, voire 1h30, selon la nature du travail et la classe", prévient Marie-Noëlle Bacquet. Philippe Scialom précise : "**Ce qui est important, c'est la régularité.** Il est plus facile de se concentrer quand on a pris l'habitude de le faire un peu chaque jour plutôt qu'une fois par semaine, le week-end, par exemple. Quitte à y aller progressivement : d'abord 20 minutes, puis 30, 45 et enfin 1 heure."

Pensez à la récompense

Pensez à vous gratifier d'une récompense. Cela peut être le visionnage d'un épisode de votre série préférée, un Skype avec votre meilleur copain, une sortie, etc. "**Plus le travail à fournir est ardu ou rébarbatif, plus la récompense devra être conséquente**", prévient Théa Grandbond.

Pour vous motiver, rien de tel que de vous projeter dans "l'après". **Pensez au plaisir que vous éprouverez une fois que vous aurez terminé vos devoirs.** "Nos profs nous parlent tout le temps de la satisfaction que l'on peut éprouver à bien faire son travail. Je n'y croyais pas, pourtant c'est vrai !", s'enthousiasme Dylan à qui l'on a souvent reproché des "problèmes de concentration". Suite à une menace de redoublement, il s'est mis au travail et les notes ont suivi. "Aujourd'hui, j'ai pris plaisir à faire des efforts ", témoigne-t-il.
Si, malgré ces conseils, vous ne parvenez toujours pas à vous concentrer, c'est que vous n'avez pas lu suffisamment attentivement cet article. Pas d'autre solution que de... recommencer !

Questions

1- Pour se détendre chacun à ses propres méthodes. Relevez les cas mentionnés dans le texte.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2- Quelles sont vos techniques personnelles pour vous concentrer ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3- L'auteur vous propose de vous observer. De quoi il s'agit à votre avis ?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

4- Pourquoi faire des pauses pendant la révision (ou le travail de façon générale)?

.....
.....
.....
.....
.....

5- Que faire pour travailler dans le silence loin du bruit et des moyens de communication ?

.....
.....

.....