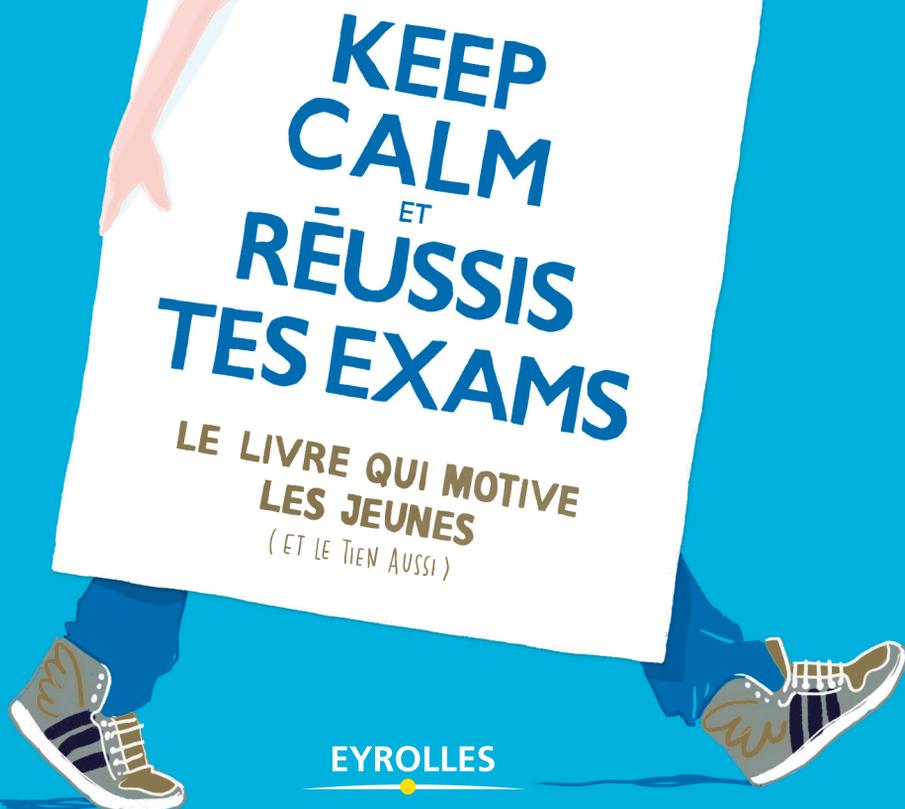


Audrey Akoun

Isabelle Pailleau

100%
PÉDAGOGIE
POSITIVE



**KEEP
CALM
ET
RÉUSSIS
TES EXAMS**

**LE LIVRE QUI MOTIVE
LES JEUNES
(ET LE TIEN AUSSI)**

EYROLLES

KEEP CALM ET RÉUSSIS TES EXAMS

Fortement
recommandé
aussi
aux parents !

Lycéen, étudiant,

- ✓ **Tu en as marre** de travailler beaucoup sans résultat ?
- ✓ **Tu en as assez** de te sentir submergé et découragé ?
- ✓ **Tu es saoulé** d'avoir toujours tes parents sur le dos ?
 - ✓ **Tu as besoin** de retrouver confiance en toi ?
 - ✓ **Tu es prêt** à améliorer ta façon de travailler ?

Après leur best-seller *Apprendre autrement avec la Pédagogie Positive*, Audrey Akoun et Isabelle Pailleau livrent ici, avec le ton joyeux et décalé qu'on leur connaît, leurs secrets et astuces pratiques pour t'aider à **réussir tes examens sans t'épuiser**.

Cet ouvrage t'apprend à concocter la recette de ta réussite, en fonction de tes talents et de tes goûts. Il aide aussi tes parents à se rassurer et à t'accompagner avec bienveillance.

© Arnsphotographies,
www.arnsphotographies.com



Audrey Akoun est psychothérapeute positive et **Isabelle Pailleau**, psychologue clinicienne du travail et des apprentissages. Conférencières et formatrices en entreprises et institutions, elles se forment depuis des années à de nouvelles approches thérapeutiques et pédagogiques (thérapie familiale, gestion mentale, hypnose, Visual Mapping). Elles ont créé la Pédagogie Positive pour que le travail, scolaire ou professionnel, soit un levier d'épanouissement et non un sujet de souffrance. Retrouvez-les sur www.lafabriqueabonheurs.com et la page Facebook associée.

**KEEP CALM
ET
RÉUSSIS
TES EXAMS**

Groupe Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Illustrations : Emma Tissier
Mind Mapping et sketchnotes : Audrey Akoun et Isabelle Pailleau
Illustration de la page 140 : Johanne Berdah Bénistant
Création de maquette et mise en pages : Fanny Falgas

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

Achévé d'imprimer
Dépot légal : 2016

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56121-0

Audrey AKOUN

Isabelle PAILLEAU

**KEEP CALM
ET
RÉUSSIS
TES EXAMS**

**LE LIVRE QUI MOTIVE
LES JEUNES
(ET LE TIEN AUSSI)**

EYROLLES



SOMMAIRE

PRÉAMBULE	9
MODE D'EMPLOI	17
Convention de lecture.....	18
Ce que tu ne trouveras pas dans ce livre.....	20
À la fin de ce livre, nous souhaitons.....	21
Comment profiter pleinement des éléments de ce livre ?.....	22
 1 DÉCOUVRIR	24
T'es-tu déjà dit ?	26
Ce que tu dois savoir d'important.....	27
Alors comment faire ?	29
Toi parent	31
Sketchnote Découvrir	32



2 SE PRÉPARER POUR LE JOUR J	34
T'es-tu déjà dit ?	36
Ce que tu dois savoir d'important.....	37
Alors comment faire ?	39
Petite mise en pratique	44
Toi parent	47
Sketchnote Se préparer pour le jour J	50



3 SE CONCENTRER	52
T'es-tu déjà dit ?	54
Ce que tu dois savoir d'important.....	55
Alors comment faire ?	57
Petits entraînements quotidiens	58
Petite mise en pratique	60
Toi parent	61
Sketchnote Être attentif et concentré	62



4

COMPRENDRE 64

T'es-tu déjà dit ?	66
Ce que tu dois savoir d'important.....	67
Alors comment faire ?	70
Petite mise en pratique	71
Toi parent	73
Sketchnote Comprendre	74



5

MÉMORISER 76

T'es-tu déjà dit ?	78
Ce que tu dois savoir d'important.....	79
Alors comment faire ?	84
Petite mise en pratique	87
Toi parent	89
Sketchnote Mémoriser	90



6

RÉFLÉCHIR 92

T'es-tu déjà dit ?	94
Ce que tu dois savoir d'important.....	95
Alors comment faire ?	96
Petite mise en pratique	97

Toi parent	98
Sketchnote Réfléchir	100



7 SE MOTIVER 102

T'es-tu déjà dit ?	104
Ce que tu dois savoir d'important.....	105
Alors comment faire ?	106
Petite mise en pratique	116
Toi parent	117
Sketchnote Se motiver	118



8 PRENDRE SOIN DE SOI 120

Sommeil - T'es-tu déjà dit ?	122
Ce que tu dois savoir d'important.....	123
Alors comment faire ?	124
Petit exercice de relaxation	127
Toi parent	129
Toxic - T'es-tu déjà dit ?	130
Ce que tu dois savoir d'important.....	131
Alors comment faire ?	133
Astuce - pratique de l'hypnose	134
Toi parent	135

Junk Food - T'es-tu déjà dit ?	136
Ce que tu dois savoir d'important	137
Alors comment faire ?	138
Toi parent	141
Sketchnote Bien s'hygiéner la vie	142



9 TRAVAUX PRATIQUES	144
Le Mind Mapping	146
Le Sketchnoting	160
Sketchnote Trucs et astuces	162



LA CONCLUSION	165
LES REMERCIEMENTS	167
BIBLIOGRAPHIE	170
SITOGRAPHIE	171
JOURNAL DE MES RÉUSSITES	172

PRÉAMBULE

LE CHAPITRE OÙ L'ON VA TE DIRE POURQUOI ON A ÉCRIT CE LIVRE

Jeune, nous avons écrit le chapitre qui suit surtout pour expliquer à tes parents notre démarche. Si au bout de quelques phrases, tu trouves ça trop pénible à lire (parce qu'on n'a pas le droit d'écrire « chiant »), passe directement à la page 17 concernant le mode d'emploi du livre et continue ta route.

Le constat qui ne fait pas trop rigoler et qui fait même un peu peur

Il y a trois ans, quelqu'un est venu nous demander d'écrire un livre sur notre drôle de façon d'aider les gens à se sentir mieux dans leur vie et dans leur travail. Cette personne éclairée est celle qui nous oblige régulièrement à écrire des livres, notre éditrice et amie Gwen. Le thème était vaste et nous avons choisi de commencer à écrire pour les parents qui s'arrachaient les cheveux avec les devoirs de leurs enfants¹. C'était le plus urgent car les petits enfants, de la maternelle au primaire, qui ont des parents détendus, joyeux et en confiance ont de meilleures chances, plus tard, de supporter le collège et le lycée.

Quand il a fallu donner un nom à notre « méthode », nous avons choisi de coller deux mots qui reflètent bien notre pensée et notre façon de faire : la Pédagogie Positive. C'était plutôt cohérent pour deux psy qui ont fondé une entreprise qui s'appelle la Fabrique à Bonheurs.

Une fois l'urgence passée et les graines de Pédagogie Positive semées aux quatre coins du monde, nous avons eu à cœur d'écrire un livre pour les adultes², avec ou sans enfant, pour leur dire d'arrêter de se mettre la pression, et d'arrêter de la mettre aux autres car ça ne fait du bien à personne ces choses-là. C'est même plutôt dangereux.

Combien de personnes, jeunes et moins jeunes, voire vieilles, avons-nous vu arriver dans notre cabinet très mal en point, rongées par le stress, démotivées, malades, déprimées, etc. ? Beaucoup, beaucoup trop !

1. Audrey Akoun, Isabelle Pailleau, *Apprendre autrement avec la Pédagogie Positive*, Eyrolles, 2013.

2. Audrey Akoun, Isabelle Pailleau, *Je dis enfin Stop à la pression*, Eyrolles, 2014.

Face au succès de la Pédagogie Positive, nous avons reçu énormément de demandes de lecteurs (parents et enseignants) démunis face aux difficultés de leurs lycéens et jeunes adultes étudiants. Ils avaient besoin de conseils spécifiques pour mieux accompagner ces ados. Il est alors devenu évident pour nous d'écrire un livre spécialement pour les lycéens et les étudiants, leurs parents et leurs enseignants, qui reprend les principes de la Pédagogie Positive en répondant aux problématiques liées à cette tranche d'âge.

D'autant plus nécessaire qu'il correspond à notre réalité de praticiennes et de mamans d'adolescents et de jeunes adultes.

Nous répétons souvent que nous sommes dans un système franco-français qui met toujours le focus sur ce qui ne fonctionne pas, plutôt que d'optimiser les forces, les capacités et les talents. Système qui pointe du doigt les faiblesses de chacun et déploie une énergie folle pour y remédier. Un système qui exige une performance continue, qui normalise, nivelle, lisse, dépersonnalise au nom de principes, de normes et de règles appelés « l'éducation à la française », fantôme d'une noblesse élitiste, poussiéreuse et déconnectée des réalités du monde actuel.

Nous rencontrons de plus en plus de parents angoissés quant à l'avenir de leurs enfants. Cette angoisse démarre dès que l'enfant met le pied à l'école et ne fait qu'augmenter d'année en année et au gré des obstacles rencontrés sur le parcours scolaire. La pression s'intensifie avec l'entrée au lycée, et plus le jeune s'approche d'APB³, plus la famille entière tremble avec un gros risque de pétage de plomb.

Les parents et les enseignants sont souvent confrontés aux difficultés croissantes dans le monde professionnel. Surcharge de travail, organisation du travail parfois délirante, environnement hostile, pression en

3. Admission Post-Bac.

termes de résultats, d'échéances, etc. sont autant d'éléments qui font peser une pression négative sur les adultes. Quand il n'est pas question de chômage et d'insécurité sociale...

Les adultes véhiculent, inconsciemment, le message morose et alarmiste suivant : « Si tu ne fais pas d'études et surtout si tu ne fais pas les "bonnes études", ça va être dur, avec tout le chômage qu'il y a ! » Du coup, tout se joue très tôt. Faut pas se loupier. Faut un bon dossier pour obtenir une bonne prépa. Pour obtenir un bon dossier, faut un bon lycée... donc un bon dossier au collège... donc des bonnes notes... donc faut bien suivre... faut pas se rater au CP... En fait, tout est joué à la première glissade du toboggan de la crèche... Si tu la loupes, t'as tout loupé ! Humour caustique (noir), mais pas très loin de la réalité, non ?

Dans un environnement de travail où les personnes ont de moins en moins l'impression d'avoir la main sur leur activité, et où elles perdent parfois le sens de leur action, nous observons que le contrôle se renforce dans la sphère privée, notamment avec une pression sur le travail scolaire des enfants et une attente de réussite élevée.

Les enseignants aussi subissent cette pression descendante. Ils sont investis, par la société et par les parents, de la mission, ô combien difficile, d'aider les élèves à acquérir des connaissances et des compétences qui leur permettront de s'insérer professionnellement à l'issue du parcours, d'une vingtaine d'années maximum, qui va de la maternelle jusqu'aux diplômes de fin d'études. Ils subissent à double titre la pression descendante aussi bien à un niveau professionnel que personnel. En tant que professionnels d'abord, en termes d'objectifs avec une responsabilité énorme sur les épaules et en termes de moyens avec des classes surchargées et un manque de moyens matériels. Et sur un plan plus personnel ensuite, car la réussite ou l'échec de leurs élèves vient les atteindre au plus profond de leur confiance dans leurs capacités d'enseignants.

Nous retrouvons les mêmes éléments de pression transposés aux apprentissages scolaires : surcharge de travail ou d'activités, obligation de bons résultats, rapidité d'ingestion des connaissances, perfectionnisme, etc. Cette pression a un effet pervers : elle crée chez les adultes des attentes démesurées envers leurs jeunes et une fixation sur les notes et l'orientation.

La réussite scolaire devient l'enjeu suprême et envahit les relations familiales. C'est ainsi que les parents mettent le paquet en entraînant, tels des athlètes de haut niveau, leurs jeunes à grand renfort de soutien scolaire, consommateur de temps, d'énergie et d'argent.

La réussite scolaire à tout prix

La réussite scolaire occupe la première place des préoccupations parentales.

La phrase que nous entendons le plus souvent de la part des jeunes que nous rencontrons est : « De toute façon, mes parents, ils s'en foutent de moi, il n'y a que les notes qui comptent. »

Comme nous l'avons déjà souligné dans notre livre *Apprendre autrement avec la Pédagogie Positive*, la France reste l'une des championnes du soutien scolaire privé en Europe avec plus de deux milliards d'euros de chiffre d'affaires. En Europe occidentale, et notamment en France, « la compétition imposée par la société, la course aux résultats scolaires, la préparation intensive aux examens et la pression transmise aux familles ainsi qu'aux enfants, ont davantage contribué à l'expansion d'une éducation parallèle⁴».

4 « L'ombre du système éducatif » de Mark Brain, étude publiée pour l'Institut international de planification de l'éducation de l'UNESCO, 2011.

Dans le même temps, le nombre des demandes de consultation chez un spécialiste (orthophoniste, pédopsychiatre, psychologue, psychomotricien, graphothérapeute, etc.) est en augmentation croissante.

C'est ainsi que nous entendons de nombreux parents dire qu'ils ont tout essayé mais que rien ne fonctionne et que « les jeunes d'aujourd'hui n'ont pas de volonté... de notre temps, on faisait ce qu'on nous demandait de faire... c'était comme ça et pas autrement... bla bla bla bla... ».

La pression croissante autour de la réussite scolaire renforce les parents désespérés dans l'idée qu'ils vont pouvoir trouver une recette miracle, assortie d'un retour sur investissement, ce qui est très culpabilisant pour les jeunes.

Or, l'effet pervers de ce système est que nous voyons de plus en plus de jeunes bloqués par la pression générale, sous-performants malgré leur potentiel, voire totalement découragés et prêts à désinvestir les études, à l'instar des cas (trop nombreux) de lycéens qui arrêtent quelques mois avant l'examen.

Lorsqu'on fait le bilan, toute la morale, tous les cours de soutien, tout l'investissement financier et émotionnel n'ont servi malheureusement à rien. Pourquoi ?

Parce que l'on n'apporte rien de différent de ce qui se fait déjà au sein du système scolaire. On ajoute du plus (plus de cours particuliers, plus de temps, plus de pression...) là où l'on devrait mettre du « autrement ».

Malgré toute l'énergie dépensée, la grande majorité des jeunes ne savent toujours pas comment travailler (même ceux qui réussissent), n'ont pas ou pas pleinement la main sur leur méthode de travail, et ont très peu d'autonomie de mise en œuvre et de réflexion. La plupart sont coincés dans le labyrinthe d'Alice sans conscience, sans direction, sans vision globale et sans confiance en eux.

L'image que nous utilisons régulièrement, et que les jeunes comprennent très bien, est celle de la voiture. C'est comme s'ils avaient une superbe voiture de course à disposition sans mode d'emploi, ni destination, ni itinéraire et parfois même sans les clés. Plusieurs conséquences : rester sur le parking les mains sur le volant à regarder les autres voitures passer, conduire à deux à l'heure comme Mamy Jeanine dans sa 4L ou foncer comme un fou du volant sans respecter le code de la route au risque de prendre un ravin... Nous vous laissons filer la métaphore.

Nous en avons un peu assez d'entendre que les troubles mentionnés ci-après ne sont que le produit d'une crise d'adolescence qui va passer un jour sans que personne ne fasse le lien avec le travail ! Nous retrouvons la même dynamique lorsque nous accompagnons les adultes en entreprise. Ils sont souvent surpris lorsque le burn-out leur tombe dessus, jurant par tous les saints que rien ne le laissait présager... Alors qu'en y regardant de plus près, le burn-out était précédé d'un ou plusieurs symptômes de la liste qui suit :

- ★ troubles du sommeil,
- ★ troubles de la mémoire,
- ★ inhibition,
- ★ trac, perte des moyens,
- ★ maux en tous genres,
- ★ angoisses diverses,
- ★ peur de l'échec,
- ★ TIC et TOC,
- ★ troubles du comportement (agressivité, troubles alimentaires),
- ★ conduites déviantes,
- ★ dépression.