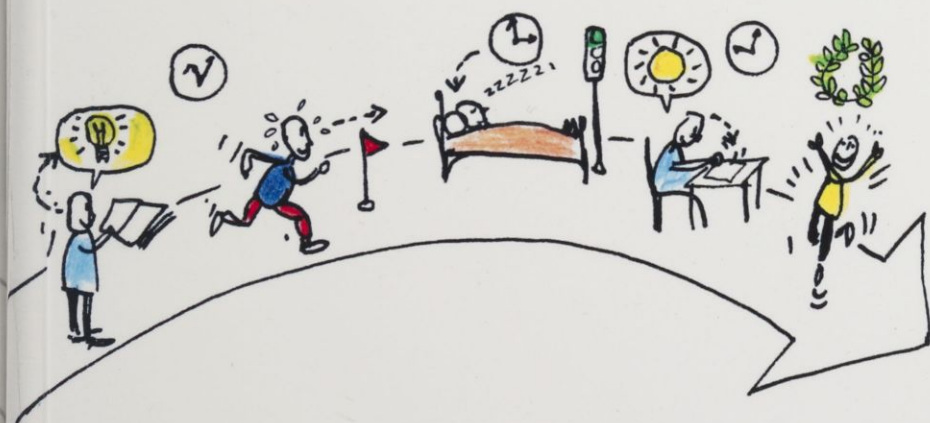


Hélène de Falco
Catherine Perrot-Gallien

Savoir se préparer à un examen

à tout âge, avec la PNL



InterEditions

024060664

37

Savoir se préparer
à un examen
à tout âge avec la PNL

16

DI

1999-53118

Chez le même éditeur

Nelly Bidot, Bernard Morat, *Agir ou subir ? – Des clés pour vivre le changement imposé*

François Delivré, *Question de temps – Un manuel de gestion du temps avec des exercices*

Erica Guilane-Nachez, *Bien se connaître pour bien piloter sa vie – Savoir ce que l'on veut et concrétiser ses ambitions*

Bruno Hourst, *Au bon plaisir d'apprendre*

Antoine et Danielle Pina, *Sources et ressources de la PNL*

Claude Steiner (avec Paul Perry), *L'A.B.C. des émotions – Développer son intelligence émotionnelle*

Sylvie Tenenbaum, *Nos paysages intérieurs – Ces idées qui nous façonnent*

Sylvie Tenenbaum, Dominique Laugero, Françoise Cavé, *L'Ennéagramme – Connaissance de soi et développement personnel*

Josiane de Saint Paul, Sylvie Tenenbaum, *L'esprit de la magie – La PNL : relation à soi, relation à l'autre, relation au monde*

Josiane de Saint Paul, *Choisir sa vie – Découvrir et réaliser ses valeurs et ses buts dans la vie avec la PNL*

Hélène de Falco
Catherine Perrot-Gallien

Savoir se préparer à un examen

à tout âge avec la PNL



InterEditions

DL-02 11 1998 45516

Conception de la maquette intérieure : Véronique Cezard

© 1998, InterÉditions, Paris.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans l'autorisation de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et d'autre part, les courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (art. L. 122-4, L. 122-5 et L. 335-2 du Code de la propriété intellectuelle).

Des photocopies payantes peuvent être réalisées avec l'accord de l'éditeur. S'adresser au : Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris, tél. : 01 44 07 47 70.

ISBN 2 729 60707 2





Sommaire

Introduction, 11



Mode d'emploi, 15



Bilan de départ, 17



1. Les préalables, 19

Percevoir sa motivation, 20

Choisir ses priorités, 25

Déterminer ses objectifs, 29

Identifier ses compétences

et ses ressources, 34



2. Les sensations de sécurité, 39

- Repérer ses espaces de sécurité, 40
- Oser s'y remettre, 44
- Accepter l'effort, 45
- Transformer les mauvais souvenirs, 46



3. La mémorisation, 51

- Comprendre les étapes de l'apprentissage, 52
- Identifier les différentes formes de mémorisation, 54
- Répertorier les connaissances à acquérir, 55
- Enrichir l'utilisation de ses modes sensoriels, 60
- Structurer les connaissances à acquérir, 65
- Comprendre pour mieux savoir, 67
- Évaluer son savoir, 69



4. La structuration du temps, 73

- Identifier ses situations-temps, 74
- Définir son échéance interne, 78
- Évaluer les masses de temps disponible, 81
- Connaître ses rythmes d'efficacité, 86
- Mesurer les temps d'assimilation, 94
- Construire un plan de travail, 98



5. Les ressources du corps, 107

Trouver des postures efficaces, 108

Alimenter le corps et l'esprit, 111

Équilibrer le sommeil, 113

Installer des ressources complémentaires, 116



6. Pendant et après l'examen, 123

Connaître les différentes catégories d'examens, 123

Préparer la passation de chacune des épreuves, 128

Faire un bilan après l'examen, 131



Conclusion, 135



Index des questions essentielles à se poser pour se préparer à un examen, 137



Bibliographie, 139

5. Les ressources matérielles

Le matériel nécessaire à l'enseignement est fourni par le département. Les livres sont achetés par le département et les manuels par les communes. Les fournitures sont achetées par les communes.

6. Le rôle de l'État

L'État a le devoir de garantir à tous les enfants de la France l'accès à l'école. Il doit assurer le fonctionnement normal de l'enseignement primaire et secondaire. Il doit également encourager le développement de l'enseignement technique et professionnel.

Conclusion

Les questions essentielles

1. Le rôle de l'État

L'État doit garantir à tous les enfants de la France l'accès à l'école. Il doit assurer le fonctionnement normal de l'enseignement primaire et secondaire. Il doit également encourager le développement de l'enseignement technique et professionnel.

Bibliographie



Introduction



Ce livre-guide s'adresse à toute personne qui va se présenter à un examen, quels que soient son âge et sa situation. Pour s'y préparer, elle devra révéler son potentiel, améliorer son efficacité et se doter d'un maximum de ressources. Notre ambition est d'aider le candidat « aux épreuves » à atteindre ces objectifs indispensables à la préparation optimale de son examen. En effet, un examen est un événement important dans la vie, une étape vers l'avenir. Au-delà de l'épreuve, il constitue une opportunité de progression personnelle.

Vous avez le choix de le considérer comme un point de passage obligé, un « mauvais moment à passer » ou d'envisager que sa préparation et l'épreuve elle-même sont une occasion d'aller plus loin, de vous enrichir et de repousser vos limites.

Notre système éducatif ne nous a pas toujours préparés à aborder cette situation dans des conditions optimales. Trop souvent nous avons tendance à passer directement à l'action, à « parer au plus pressé ». Or, une action, pour être réalisée de façon optimale, nécessite d'être précédée d'une phase de préparation. Il est impor-

tant de prendre le temps et le recul nécessaires pour mettre au point la façon dont nous organisons l'action et mobilisons au mieux nos capacités.

Ce livre n'a pas la prétention de présenter « tout ce qu'il faut faire pour réussir un examen ». Il offre essentiellement un certain nombre de propositions parmi lesquelles vous pourrez choisir pour optimiser votre préparation. Son but n'est pas que vous appliquiez tout ce qu'il contient, mais que vous y trouviez les éléments qui vous serviront de levier.

 Ce n'est pas le « toujours plus »
qui permet de réussir
mais le « toujours mieux ». 

Nous vous incitons à trouver tout au long de ces pages, le fil rouge qui vous aidera à vous orienter avec confiance vers la réussite de votre examen. En apprenant à travailler mieux et en cohérence avec vous-même, vous libérerez les potentiels qui sont en vous et tiendrez à une distance respectueuse les freins que nous sommes tous capables de nous créer et qui, peut-être, vous ont empêché dans le passé de réussir l'examen tant désiré.

Piocher dans ces propositions ne signifie pas picorer au hasard, mais prendre le temps de sélectionner, avec rigueur et précision, ce qui va vous convenir. L'important est que vous mettiez en place un système de préparation qui réponde à votre personnalité et grâce auquel vous dominerez la situation. Il faut que vous arriviez à rassembler toutes vos possibilités intellectuelles, affec-

tives et physiques, pour accéder à une pleine possession de vos moyens.

Il n'y a pas « une bonne façon » de préparer un examen, il y a « votre bonne façon ». Nous espérons qu'en conjuguant vos savoir-faire et les éléments contenus dans les pages qui suivent, vous allierez efficacité et bien-être.

La démarche que nous vous proposons s'appuie sur cinq principales approches (cf. bibliographie) :

– la PNL (Programmation Neuro-Linguistique), qui est l'étude de la structure de l'expérience humaine ; elle apporte des techniques simples pour accéder à des comportements efficaces ou les amplifier ;

– la chronobiologie, qui est « l'étude de l'organisation dans le temps des organismes humains, des mécanismes qui la contrôlent et des altérations qui peuvent la perturber » ;

– la diététique ;

– la relaxation ;

– les concepts et méthodes de la gestion du temps.

Notre souhait est que vous passiez votre examen avec la sensation de puissance que procure le rassemblement de toutes vos capacités et de tous vos potentiels.



Mode d'emploi

Ce livre doit vous permettre d'élaborer une stratégie de préparation pour réussir votre examen.

Comment l'utiliser au mieux pour devenir un fin stratège ?

Tout d'abord, lisez-le dans sa totalité pour avoir une vue d'ensemble. Puis, faites un bilan de la situation dans laquelle vous vous trouvez à l'aide du tableau ci-après. Il comporte la liste de tous les outils et méthodes de travail mentionnés dans ce livre, assortie de quatre colonnes.

– *acquis* : c'est un domaine que vous maîtrisez et appliquez avec efficacité ;

– *à améliorer* : vous connaissez, vous utilisez partiellement ou avec une efficacité que vous jugez insuffisante et que vous souhaitez optimiser ;

– *à mettre en place* : c'est un aspect que vous n'utilisez pas du tout dans votre préparation et que vous désirez intégrer ;

– *sans intérêt* : vous ne vous sentez ni intéressé ni concerné.

Cochez spontanément votre perception de chacun des thèmes dans l'une de ces quatre colonnes.

Puis, reprenez successivement tous les chapitres. Si un chapitre est pour vous sans intérêt, demandez-vous pourquoi.

Ne comporte-t-il effectivement que des notions acquises, des évidences ? Si oui vous utiliserez donc ces évidences dans votre stratégie.

Si vous ne vous sentez pas intéressé, quelles en sont les raisons ? Vérifiez qu'il ne s'agit pas d'une zone que vous occultez dans votre préparation et réfléchissez aux conséquences de cette attitude.


Après ces deux vérifications, validez ou infirmez votre choix.

À la fin de cette première étape, vous disposez d'un *tableau de bord de votre stratégie*.

Vous avez maintenant à travailler sur les thèmes que vous avez à optimiser ou à mettre en place. Chaque thème abordé comporte une courte explication théorique, des exemples et des tableaux de mise en pratique pour vous aider dans votre réflexion et votre construction. Reproduisez ces derniers, créez les vôtres, regroupez le tout et vous aurez ainsi la vision d'ensemble de votre stratégie.



« Être stratège »

c'est « utiliser l'art de coordonner des actions, de manœuvrer habilement pour atteindre un but ». 



Bilan de départ

	ACQUIS	À AMÉLIORER	À METTRE EN PLACE	SANS INTÉRÊT
Les préalables Percevoir sa motivation Choisir ses priorités Déterminer ses objectifs Identifier ses compétences et ses ressources				
Les sensations de sécurité Repérer ses espaces de sécurité Oser s'y remettre Accepter l'effort Transformer les mauvais souvenirs				
La mémorisation Comprendre les étapes de l'apprentissage Identifier les différentes formes de mémorisation Répertorier les connaissances à acquérir Enrichir l'utilisation de ses modes sensoriels Structurer les connaissances à acquérir				