

## Principes de base

*Venez jusqu'au bord !  
Nous ne pouvons pas,  
Nous avons peur.  
Venez jusqu'au bord !  
Nous ne pouvons pas,  
Nous allons tomber.  
Venez jusqu'au bord !  
Et ils y sont allés,  
Et il les a poussés,  
Et ils se sont envolés.*

GUILLAUME APOLLINAIRE

### Où comment utiliser ce carnet de bord ?

Vous avez trois mois devant vous. Trois mois pour réussir. Une double page d'exercices par jour, et ce, pendant 90 jours. Deux possibilités s'offrent à vous :

1. Vous voulez être conduit pas à pas, alors suivez, jour après jour, depuis le premier jour du carnet de bord jusqu'au 90<sup>e</sup> jour, les exercices, témoignages, déclics et travaux que l'on vous donne à faire (regardez alors le « Sommaire détaillé »).
2. Vous voulez vous sentir libre et n'aimez pas le principe d'être coaché jour après jour ; alors, établissez vos priori-

tés, regardez vos manques et rendez-vous dans l'index (cf. « Thèmes et déclics ») pour voir de quels exercices vous avez besoin.

Rien n'est figé. Rien n'est obligé. C'est vous le maître du bateau. On vous donne juste un coup de pouce. On vous tient seulement la main pour sauter dans le *grand bain*. Et alors, vous nagez ! Comme on vous dit, on vous tient la main afin que tout déclic devienne un automatisme. Et selon les découvertes du côté du cerveau, il faudrait répéter une nouvelle habitude un certain nombre de fois pour développer une nouvelle connexion neuronale.

Prenez environ quinze minutes par jour pour vous poser. Ouvrez votre carnet de bord, et allez-y, adonnez-vous aux exercices/déclics. Vous allez prendre le rythme, ne vous inquiétez pas, et même prendre du plaisir. Au fur et à mesure de votre avancée dans ce carnet de bord, vos succès vont vous booster, et vous deviendrez bientôt accroc à la réussite.

Tout ce que nous vous proposons, c'est une reprogrammation, un grand non à l'auto-sabotage et au découragement. Tous les jours, la variété des déclics vous permettra, d'une part, de ne pas vous ennuyer, de voir enfin qu'apprendre, ça peut être agréable, et d'autre part de vous remotiver.

Le secret de ceux qui réussissent leurs études et examens ? C'est simple, nous vous livrons ici un secret, à savoir qu'ils ne sont ni plus intelligents que vous ni plus travailleurs, ils ont une méthode qu'ils appliquent et qui leur réussit dans l'ensemble :

- Ils travaillent régulièrement.
- Ils ont confiance en eux.
- Ils ont une connaissance du système éducatif et s'y adaptent.
- Ils sont scolaires.

Si vous ne possédez pas ces « talents-là », pas de souci, nous allons vous aider à découvrir les richesses inestimables qui se cachent en vous. Le QI n'est pour rien dans vos « échecs » :

*Ce qui nous intéresse, c'est l'exploration des pouvoirs de tout homme quand il se juge égal à tous les autres.*

JACQUES RANCIÈRE

## Votre routine au jour le jour

Jour après jour, vous apprendrez la concentration, la relaxation, la visualisation en succès (se faire un film) ; votre terrain de jeu sera varié, et les matières/disciplines qui vous faisaient horreur jusque-là deviendront plus limpides jour après jour.

Pendant 15 minutes par jour, tentez le silence, osez le vide (on va vous apprendre à faire le vide dans votre esprit) pour être davantage efficient, et regroupez-vous autour d'une double page du carnet de bord. Vous n'aimez pas la routine ? Avec nous, vous allez apprendre à l'apprécier et à trouver un allié précieux dans vos non-réussites et échecs.

Débutez chaque journée en étant positif : c'est un jour de succès. Ne vous découragez jamais. Le succès est au bout de la route. Envisagez-le. Voyez-le.

Car tous les jours, ou presque, nous vous inviterons à affirmer, à raffermir votre envie de réussir. C'est ce que vous voulez, n'est-ce pas ?

Et chaque fois que vous penserez et/ou écrirez cette affirmation, vous créerez une connexion dans votre cerveau ; le changement s'opérera, comme par magie...

## Votre engagement

Ce mot fait peur, c'est un fait, mais ce n'est qu'un mot. L'acte est puissant, lui. S'engager dans ces exercices/déclics pendant 90 jours relève d'une véritable gageure. Nous en sommes conscients. C'est pourquoi nous avons mêlé à ces exercices/déclics des moments de récréation, de récréation. Rien ne se resserre autour de vous, on vous prend là où vous en êtes et l'on vous aidera à franchir les différentes étapes.

Juste, engagez-vous à aller jusqu'au bout selon vos besoins :

- Soit de A à Z, en accomplissant tous les déclics de ce carnet de bord.
- Soit en butinant selon vos envies et vos manques.

Chaque fin de semaine, au moment du *feedback*, octroyez-vous une récompense :

- une heure de jeux vidéo ;
- une sortie avec un(e) ami(e) ;
- une chose qui vous fait vraiment plaisir ;
- ...

Mais engagez-vous !

Je soussigné(e)....., déclare m'engager à ouvrir ce carnet de bord au moins 15 minutes/jour, et ce pendant au moins..... jours.

À la fin du septième jour, je me féliciterai en me faisant plaisir ; cela peut être, par exemple,..... ou..... ou encore.....

Fait à.....

Ce..... 20.....

## Sommaire détaillé

1<sup>er</sup> mois = Moi, ce héros, ou l'enquête perso

Objectif = J'ai un mental de gagnant



Semaine 1

<p><b>1<sup>er</sup> jour : quel but je me fixe pour ces trois mois à venir ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation &amp; automotivation : je me fais un film de réussite</li> <li>• Réussite &amp; perspectives : je me crée des affirmations</li> <li>• Découragement : les vertus de mes échecs</li> <li>• Encart : la visualisation créatrice</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour : un état des lieux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découragement : la liste de mes blocages</li> <li>• Roue de la fortune &amp; croyances : que sais-je dans cette matière ? Quelles sont mes attentes ?</li> <li>• Motivation &amp; automotivation : où s'imposent les changements ?</li> <li>• Encart : le maître ignorant</li> </ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour : mon état d'esprit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprogrammation : fixe ou de développement ?</li> <li>• Application &amp; intuition : mon profil d'apprenant ?</li> <li>• Encart : les deux états d'esprit</li> </ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour : mes intérêts ? En quoi suis-je le plus fort ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprogrammation : qui suis-je ? À quoi je m'intéresse ? De l'intérêt à la capacité (faire de soi un allié, non un juge)</li> <li>• Motivation &amp; automotivation : la liste de mes succès et de mes qualités/ce qui me fait du bien et ce qui me fait rayonner</li> <li>• Roue de la fortune &amp; croyances : exercices de conscientisation, ce que je pense, fais, vis : une responsabilité personnelle</li> <li>• Encart : la méditation qui repose et qui me pose</li> </ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour : mes priorités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation &amp; automotivation : je me programme dans le futur et dans la réussite par la technique de l'entonnoir</li> <li>• Motivation &amp; automotivation : mes matières à travailler et leurs coefs sous forme de diagramme et/ou de camembert</li> <li>• Découragement : j'élabore des cartes mentales CQQCOQP (comment, qui, quoi, combien, où, quand, pourquoi ?)</li> <li>• Encart : qui sont les modèles qui me motivent ?</li> </ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour : je pars de moi pour arriver loin</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation &amp; automotivation : la méditation du « soleil éclatant »</li> <li>• Reprogrammation : « apprendre, c'est se ressouvenir », ou comment toute personne en âge de parler a des idées déjà sur ce que sont la grammaire, la logique, les maths... Quelle est ma grammaire ? Ma logique ? Mon système mathématique ? Tout est dans Tout.</li> <li>• Révision &amp; pré-vision : mon film idéal (en visualisation créatrice : VC)</li> <li>• Encart : ma carte jackpot : me dessiner ou faire un montage de ce que je veux réussir</li> </ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour : feedback, ou ce que j'ai appris et retenu de cette semaine 1</b></p>		

Semaine 2

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b> <b>je vise la lune</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation &amp; automotivation : qu'est-ce qui me motive dans la vie ? Quel est alors mon état d'esprit (EE) ? Cet EE, cette motivation, les transférer et les transposer à la situation actuelle</li> <li>• Attention &amp; intention : je me projette dans mon objectif</li> <li>• Succès : je dessine un portrait parfait de mon imparfaite personne</li> <li>• Encart : la pensée positive ou comment mon cerveau est mon ami (ne pas utiliser de négation)</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b> <b>je suis dans la lune</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention &amp; intention : exercices de mémorisation</li> <li>• Concentration &amp; lâcher-prise : exercice de <i>brain-gym</i>, ou quand la pause s'impose</li> <li>• Découragement : plutôt lièvre ou plutôt tortue ? La force de la persévérance</li> <li>• Encart : la <i>brain-gym</i></li> </ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour : je passe par toutes les couleurs de l'arc-en-ciel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Découragement : pour qui ? Pour quoi faisons-nous tout cela ?</li> <li>• Réussite &amp; perspectives : je change mes échecs en succès futurs</li> <li>• Réussite &amp; perspectives : quels sont mes schémas mentaux négatifs ? Mes mauvaises habitudes : je les détourne</li> <li>• Témoignage de Lola, 22 ans</li> </ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour : moi, le superhéros, ou comment tous les antihéros deviennent des héros malgré tout</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation &amp; automotivation : j'invoque un héros particulier ou une qualité particulière qui m'aidera</li> <li>• Motivation &amp; automotivation : « arrêt sur image »</li> <li>• Témoignage : Ryan, 17 ans</li> </ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour : mes pouvoirs, voire superpouvoirs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation &amp; automotivation : l'estime de soi</li> <li>• Découragement : je m'envoie des « shoots » de plaisir par la méditation et la VC</li> <li>• Roue de la fortune &amp; croyances : je sais inverser les croyances qui me font du mal</li> <li>• Encart : humour, le sketch de Dany Boon, « Le déprimé »</li> </ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour : et autour de moi ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roue de la fortune &amp; croyances : la peur de la réussite</li> <li>• Reprogrammation : je chasse les émotions parasites</li> <li>• Reprogrammation : et si je donnais un bon coup de balai dans ce qui me dérange ?</li> <li>• Témoignage : Ninon, 18 ans</li> </ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour : feedback, ou ce que j'ai appris et retenu de cette semaine 2</b></p>		

Semaine 3

<p><b>1<sup>er</sup> jour : je pars en guerre contre mes bavardages intérieurs</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Concentration &amp; lâcher-prise : une méditation simple où je compte mes respirations</li> <li>• Reprogrammation : l'effet « nocebo »</li> <li>• Application &amp; intuition : je suis mon propre jugement par des exercices d'intuition</li> <li>• Encart : qu'appelle-t-on les formes-pensées, celles qui créent ce qui m'arrive ?</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour : je reprogramme mon disque dur</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reprogrammation : par la technique des affirmations positives</li> <li>• Roue de la fortune &amp; croyances : ma technique antiblocage</li> <li>• Succès : exercices de confiance en soi</li> <li>• Témoignage : Maude, 15 ans</li> </ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour : je me concentre sur le meilleur de moi-même</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivation &amp; automotivation : méditation de la lumière avant une séance de travail</li> <li>• Révision &amp; pré-vision : exercice d'anticipation</li> <li>• Découragement : « Je vais jamais y arriver ! »</li> <li>• Encart : la nécessité de l'intention, de l'anticipation du geste</li> </ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour : comment je me perçois ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Roue de la fortune &amp; croyances : j'observe l'image extérieure et intérieure que je me fais de moi</li> <li>• Reprogrammation : je me complimente</li> <li>• Reprogrammation : je comprends mon schéma de fonctionnement par la visualisation</li> <li>• Témoignage : Chloé, 16 ans</li> </ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour : ma carte du monde</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Révision &amp; pré-vision : je m'observe dans l'apprentissage. Je retiens le mieux en copiant, en dessinant, en écoutant... ?</li> <li>• Attention &amp; intention : quel est mon désir sincère ? Ai-je réellement confiance en mon objectif ? Ma réussite ?</li> <li>• Révision &amp; pré-vision : je contourne les obstacles que je mets sur mon passage</li> <li>• Encart : nos cartes du monde = toutes différentes les unes des autres</li> </ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour : j'ai des antennes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Révision &amp; pré-vision : j'ouvre mes antennes quand je dois réviser</li> <li>• Reprogrammation : je fais travailler mes deux cerveaux</li> <li>• Révision &amp; pré-vision : j'apprends avec la tête, mais aussi avec le cœur et le corps</li> <li>• Encart : ou comment je me sers de mon intuition pour travailler et réussir</li> </ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour : feedback, ou ce que j'ai retenu de cette semaine 3</b></p>		



*Semaine 4 : la semaine tests*

<p><b>1<sup>er</sup> jour : je me mesure moi-même</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 1 = je réalise mon degré d'intérêt pour mes études à la fin de ce 1<sup>er</sup> mois</li> <li>• Test 2 = quelles sont mes forces ? Quelles sont mes faiblesses ?</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour : mon mental</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 3 = je sais mesurer mes progrès</li> <li>• Test 4 = je sais me complimenter</li> </ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour : mes croyances</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 5 = je pars des idées préconçues et j'ose inverser mes croyances</li> </ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour : ma mémoire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 6 = je suis plutôt visuel, auditif ou kinesthésique ?</li> </ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour : en avant la musique !</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 7 = qu'est-ce qui me fait aller de l'avant ? Qu'est-ce qui me motive ? Quelles choses me rendent curieux ?</li> </ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour : je me pose... des questions</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 8 = quels sont mes peurs, mes blocages, mes attentes, mes besoins ? Et je pars de tout cela.</li> </ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour : l'art de la guerre</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Test 9 = je deviens zen ?</li> <li>• Test 10 = comment j'arrive à connaître mon adversaire ?</li> </ul>		

## 2<sup>e</sup> mois = mon terrain d'entraînement

Objectif = J'ai une méthode implacable pour travailler quelque matière que ce soit, à quelque niveau que ce soit

### Semaine 5 : comment j'apprends une leçon ?

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je sais stimuler mon sens artistique</li><li>• Motivation &amp; automotivation : je réalise des affirmations pour chaque discipline où j'éprouve difficultés et blocages</li></ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ma leçon en français/en lettres</li><li>• Témoignage/leçon de vie/ expérience : Thaïs, 18 ans</li></ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ma leçon en philosophie</li><li>• Réussite &amp; perspectives : la <i>dream team</i>, ou comment je réalise en film à succès</li></ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ma leçon en langues</li><li>• Reprogrammation : la méditation qui booste mon disque dur</li></ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ma leçon en sciences</li><li>• Découragement : je contre les blocages</li></ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le syndrome Guy Degrenne, ou l'art de savoir prendre des notes</li></ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Changement : sur le travail en général et les méthodes nouvelles que j'applique</li><li>• <i>Feedback</i>/faites le point &amp; compliments</li></ul>		

## Sommaire détaillé

*Semaine 6 : comment je lis un texte en quelque domaine que ce soit ?*

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ce qui se produit <u>avant la lecture</u></li><li>• Concentration &amp; lâcher-prise : exercices de méditation</li></ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ce qui se produit <u>pendant la lecture</u></li><li>• Confiance : j'ai confiance en moi</li></ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Enfin, après la lecture</li><li>• Une carte mentale</li><li>• L'entraînement</li></ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Changement : l'anticipation, comme un athlète olympique</li><li>• Je m'exerce sur d'autres exemples de textes</li></ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• La minute positive : je suis doué</li><li>• Je m'exerce sur d'autres exemples de textes (bis)</li></ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• L'effet Pygmalion</li><li>• Témoignage/leçon de vie/ expérience : Kira, 18 ans (dans <i>Les Chevaliers d'émeraude</i>)</li></ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Changement : sur le travail en général et les méthodes nouvelles que j'applique</li><li>• <i>Feedback</i>/faites le point &amp; compliments</li></ul>		

Semaine 7 : une autre méthode pour ne rien oublier dans un cours ou dans un texte = le CQQCOQP

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• CQQCOQP ?</li> <li>• Préoccupations : sur l'importance et l'influence de mes contradictions internes</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La méthode en français/ en lettres</li> <li>• Détachement : mon image, ou pourquoi je suis <i>trop quelque chose ou pas assez cela</i></li> </ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La méthode en sciences humaines</li> <li>• Confiance : je me fais des compliments</li> </ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La méthode en langues</li> <li>• Changement : je me mets sous la tutelle d'un maître en langues (par exemple) et je médite</li> </ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La méthode en sciences</li> <li>• Travail &amp; détente : la pause s'impose</li> </ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Témoignage : Isia, 15 ans</li> <li>• Préoccupations : pour comprendre mon schéma de fonctionnement et renforcer mes succès</li> </ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement : sur le travail en général et les méthodes nouvelles que j'applique</li> <li>• <i>Feedback</i>/faites le point &amp; compliments</li> </ul>		

## Sommaire détaillé

### Semaine 8 : reproduire un cours sans le cours

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je reproduis un cours en français/en lettres</li><li>• Changement : la technique de l'entonnoir</li></ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je reproduis un cours en sciences sociales</li><li>• Confiance : mon film préféré</li></ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je reproduis un cours en langues</li><li>• Changement : représentez-vous physiquement dans votre succès (dessin, peinture, collage, montage...)</li></ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je reproduis un cours en sciences</li><li>• Concentration &amp; lâcher-prise : méditation</li></ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Confiance = ai-je la bonne dose ? Journée de test</li></ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Témoignage/leçon de vie/ expérience : Harry Potter, 16 ans</li></ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Révolution : le point hebdo</li><li>• <i>Feedback</i>/faites le point &amp; compliments</li></ul>		

3<sup>e</sup> mois = le succès au bout du chemin

Objectif = Je deviens invincible dans mes études

*Semaine 9 : je travaille sur les consignes*

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'appelle « consignes... »</li> <li>• Motivation &amp; automotivation : je pars avec l'idée d'arriver</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les consignes pas à pas</li> <li>• Confiance : j'entretiens ma curiosité et je me fais confiance</li> </ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Les consignes toutes matières confondues</li> <li>• Préoccupations : exercices pour la détente</li> </ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• À vous</li> <li>• Attention &amp; intention : je sollicite mes cinq sens</li> </ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Témoignage/leçon de vie/expérience : Percy Jackson, 16 ans</li> <li>• Motivation &amp; automotivation : je mets mon apprentissage en relation avec mes besoins</li> </ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Révolution : je fais le point hebdomadaire sur ce qui a changé en moi dans l'appréhension de mon objectif</li> </ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement : sur le travail en général et les méthodes nouvelles que j'applique</li> <li>• <i>Feedback</i>/faites le point &amp; compliments</li> </ul>		

Semaine 10 : je casse tout à l'oral

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Encart : l'art de la rhétorique et de l'éloquence</li><li>• 10 stratagèmes pour l'oral</li></ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les « virelangues »</li><li>• Exercices de diction</li></ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je lutte contre le trac et je connais les étapes-clés d'un discours</li><li>• Confiance : je me visualise à l'oral en toute confiance</li></ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je travaille les moments-clés de mon exposé</li><li>• Motivation &amp; automotivation : ma banque de mantras pour tout casser à l'oral</li></ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je respire bien et je maîtrise ma voix</li><li>• Reprogrammation : le langage non verbal que j'utilise</li></ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Révolution : je fais le point hebdo sur ce qui a changé en moi dans l'appréhension de mon objectif</li><li>• Témoignage/leçon de vie/expérience : Katniss Everdeen, 16 ans (dans <i>Hunger Games</i>)</li></ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Changement : sur le travail en général et les méthodes nouvelles que j'applique</li><li>• <i>Feedback</i>/faites le point &amp; compliments</li></ul>		

Semaine 11 : je travaille sur mes erreurs

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Errare humanum est</i> : l'erreur est bonne et nécessaire</li> <li>• Découragement &amp; autosabotage : la démarche de comparaison = je compare, j'associe, je reconnais</li> </ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sais comprendre mes erreurs</li> <li>• Découragement &amp; autosabotage : trois jeux pour rendre les connaissances plus facilement assimilables</li> </ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je sais corriger mes erreurs sans me décourager</li> <li>• Découragement &amp; autosabotage : pour qui je fais tout cela ? Pour quoi ?</li> </ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mais quel est le motif caché de l'obstacle ?</li> <li>• Révolution : mon point hebdo sur ce qui a changé en moi grâce aux méthodes</li> </ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• J'aime jouer à la course d'obstacles</li> <li>• Succès &amp; trésors : je décompose un projet complexe en une succession de tâches simples et concrètes. Nulle abstraction.</li> </ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Témoignage/leçon de vie/ expérience : Alex Rider, 15 ans</li> <li>• Succès &amp; trésors : avoir envie de gagner, ou « j'ai la gagne ! »</li> </ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Changement : sur le travail en général et les méthodes nouvelles que j'applique</li> <li>• <i>Feedback</i>/faites le point &amp; compliments</li> </ul>		



## Sommaire détaillé

### *Semaine 12 : je travaille sur ma mémoire et je m'amuse bien*

<p><b>1<sup>er</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Test : le distrait qui est en vous</li><li>• Concentration &amp; lâcher-prise : je suis attentif à ma respiration ou comment fonctionne l'attention</li></ul>	<p><b>2<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercices-jeux de mémorisation</li><li>• Motivation &amp; automotivation : je visualise et j'anticipe l'exercice</li></ul>	<p><b>3<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je suis un vrai Sherlock Holmes en travaillant avec tous mes sens</li><li>• Une journée pour cultiver mon flair</li></ul>
<p><b>4<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Le jeu des associations pour tout retenir</li><li>• Comment retenez-vous ? En dessinant, en parlant à voix haute, en dansant... ?</li></ul>	<p><b>5<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• « La folle du logis », ou comment je me sers de mon imagination pour tout retenir</li><li>• Je réussis à mémoriser tout un texte</li></ul>	<p><b>6<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Témoignage/leçon de vie/expérience : Frodon Sacquet, 21 ans (dans <i>Le Seigneur des Anneaux</i>)</li></ul>
<p><b>7<sup>e</sup> jour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• C'est mon dernier jour du dernier mois : le grand point sur TOUT ce que j'ai retenu</li><li>• C'est parti pour tout casser dans mes études et à mes examens et concours : je suis prêt !</li></ul>		