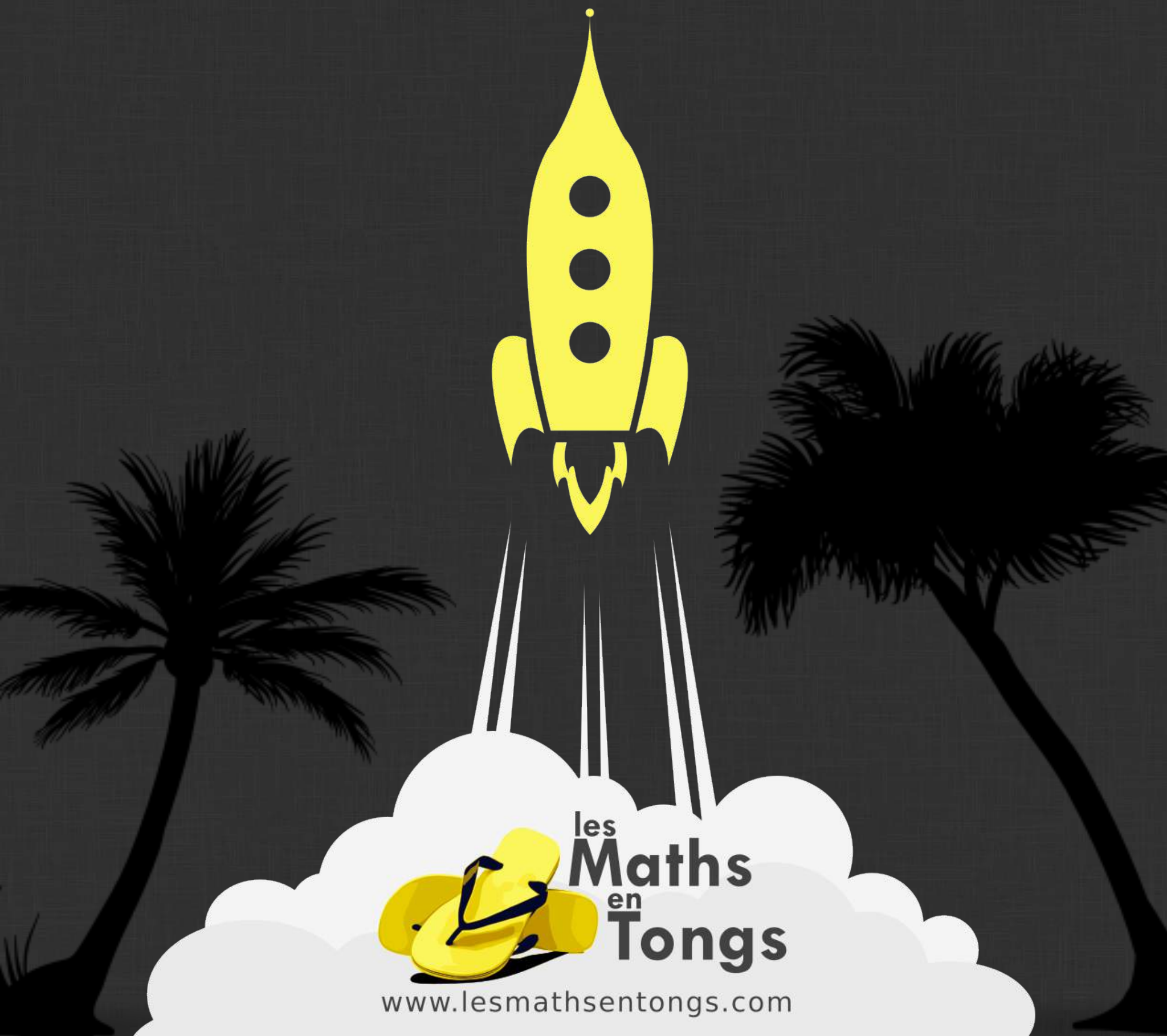
Comment Booster Tes Notes dès le Prochain DS

5 principes simples pour devenir un Fainéant Intelligent
et obtenir d'excellents résultats avec très peu d'efforts !



BIENVENUE SUR LE CHEMIN DE LA RÉUSSITE EN MATHS

Conçu et offert par Steven du site « les Maths en Tongs »

BIENVENUE SUR LE CHEMIN DE LA RÉUSSITE EN MATHS

Félicitations ! Si tu as téléchargé cet ebook, c'est que tu cherches à améliorer ton niveau en Maths et tu as raison car ça va t'ouvrir beaucoup de portes ! Les notes de maths restent parmi les plus regardées dans les dossiers d'entrée en école post-BAC. Que ce soit une bonne chose ou non, on s'en fout… C'est comme ça et si tu veux une bonne école, de bonnes notes en Maths t'aideront !

Pour commencer, sois bien conscient que tu as fait le plus dur en faisant ce tout premier pas vers ta Réussite. À l'avenir, je serai à tes côtés pour t'accompagner et je vais faire mon maximum pour t'aider. Si tu te tiens à la décision que tu viens de prendre, **tu vas pouvoir t'améliorer plus vite que tu ne le penses ;) !**

D'ailleurs, comment vas-tu aujourd'hui ? Pour devenir bon il va te falloir de l'énergie et un bon mental, donc j'espère que tu es en pleine forme pour lire ce qui suit !

Les 5 Principes que je vais partager avec toi dans cet ebook sont ceux qui m'ont permis de Réussir en Maths mais aussi et surtout dans les matières que je n'aimais pas ou que je détestais carrément… Et pas seulement au Lycée ! Mais jusqu'à la fin de mes études à BAC+8.

Tu vas sûrement être surpris de la simplicité apparente de ces 5 Principes mais ne les prends surtout pas à la légère ! Si tu prends le temps de bien comprendre ce que je t'explique et de t'imprégner de ces conseils, tu vas très rapidement en voir les fruits. Ne sois pas trop impatient ;)

Avant de t'en dire plus sur moi et pourquoi je sais de quoi je parle, voici les 5 Principes :

→ Principe 1 : Maitrise les bases.

→ Principe 2 : Ne gâche plus ton temps !

→ Principe 3 : Gère ton temps en contrôle...

→ Principe 4 : Ose grappiller des points !

→ Principe 5 : Régule ton stress.

Je te détaille tout ce que ces principes contiennent dans les chapitres qui suivent, mais laisse-moi juste te raconter qui je suis et comment j'en suis arrivé à écrire cet ebook.

Qui suis-je ?

Je m'appelle Steven. J'ai à peine plus de 30 ans, juste ce qu'il faut pour avoir un vrai recul sur les Maths et comment les enseigner ! Je ne vais pas m'étaler trop longtemps, mais il faut bien que t'aies une idée de pourquoi je maitrise les maths,

autant la théorie que les applications. Si tu es curieux, tous les détails sont sur mon Linkedln, je n'ai rien à cacher !

Des maths pures, des maths appliquées, des maths en tongs !

C'est simple, j'ai toujours aimé les maths, depuis tout petit et jusqu'à la fin de mes études à... BAC+8 ! Tu ne le sais peut-être pas, mais BAC+8 c'est ce qu'on appelle un doctorat, je suis donc Docteur en Maths. J'aime bien la formule, car on associe toujours le docteur à la maladie, et que je serai très heureux de pouvoir te guérir des Maths !

Avant d'en arriver là, j'ai eu le temps de voir une large palette de Maths, des plus théoriques, complètement abstraites et sans application directe dans le monde réel... au plus appliquées, avec des utilisations partout et tout le temps dans le monde actuel : de la conception des ailes d'avions au cryptage de tes données sur le web en passant par l'imagerie médicale.

Pour moi, les maths c'est bien plus qu'une matière à l'école. Premièrement, c'est une logique, une façon de réfléchir qui m'est utile tous les jours et dans tous les choix que je fais. Deuxièmement, c'est une manière pour moi d'être sûr de prendre les meilleures décisions possibles. C'est pour ça que j'ai commencé à l'enseigner en cours particuliers dès que j'ai eu mon bac ! D'ailleurs je ne me suis pas arrêté avant de ne plus avoir le temps, c'est à dire 5 ans plus tard.

J'ai toujours aimé faire comprendre à mes élèves des notions qui leur paraissaient complètement floues et les voir apprécier ces moments où ils se dépassaient. C'est ce que j'ai voulu retrouver avec le plus grand nombre en fondant le site ‹‹ les Maths en Tongs ›› !

Bien sûr, je n'étais pas bon dans toutes les matières !

Avant de n'arriver à un niveau d'études suffisant pour ne plus faire que des Maths, il a fallu que je passe beaucoup de temps à étudier des matières que je n'aimais pas plus que ça, voire même que je détestais carrément et dans lesquelles je n'étais pas naturellement bon.

Je ne sais pas ce que représentent les Maths pour toi, mais je peux t'assurer que même si tu n'aimes pas ça, tu peux avoir de bonnes notes… Il suffit d'avoir les bonnes méthodes et les bons outils. Et c'est ce que je vais te donner dès le prochain chapitre !

Cet ebook contient les 5 Principes qui m'ont permis d'avoir les bonnes notes dont j'avais besoin pour m'ouvrir des portes. Et ce, quelle que soit la matière en question. Ils te permettront de faire pareil, en commençant par Booster Tes Notes en Maths dès le prochain DS !

Au plaisir de t'aider à Réussir,

Steven.

PRINCIPE 1

MAITRISE LES BASES

Conçu et offert par Steven du site « les Maths en Tongs »

CE QUE J'APPELLE MAÎTRISER

Le **Principe n°1** pour Réussir en Maths au Lycée c'est de « **Maîtriser les Bases** ». Mais qu'est-ce que ça veut dire ? Quelles sont ces Bases ? Et qu'est-ce que j'appelle maîtriser ?

Je te détaille tout ça dans ce qui suit, mais toi, quelle définition donnerais-tu à « maîtriser une notion » ?

1. Se rappeler du cours (définitions et propriétés)

2. Savoir utiliser cette notion dans les exercices basiques

3. Connaître le cours et savoir utiliser cette notion en exercice

Évidemment c'est la réponse 3. Si tu connais bien le cours pour une notion donnée (par exemple, les fractions) et que tu sais l'utiliser comme un outil dans n'importe quel exercice sans passer 2h à retrouver comment ça fonctionne, alors tu maîtrises cette notion !

Quand tu maîtrises une notion, tu sais l'utiliser sans avoir à te reposer trop de questions et sans douter de ce que tu fais. **Ce n'est pas grave si tu ne la connais pas par cœur, ce qu'il faut c'est que tu sois capable de retrouver ce que tu as besoin rapidement et en étant sûr de toi.**

Pour te prendre un exemple simple mais qui va te parler : tu n'as pas besoin de connaître les tables de multiplication par cœur… Si tu sais retrouver les résultats très rapidement et de manière certaine, c'est absolument inutile de les savoir par cœur. À force de les utiliser, tu en garderas certaines en mémoire, mais pour celles qui ne veulent pas rester dans ton cerveau, apprends à les retrouver.

J'ai toujours eu d'excellentes notes en Maths et je n'ai jamais été bon en par cœur (je n'aime pas encombrer mon cerveau de trucs « inutiles »), donc je sais de quoi je parle… Il y a toujours eu des parties de la table de multiplications que je ne connaissais pas. D'ailleurs je t'invite à lire l'article que j'ai fait dessus et que tu trouveras en cliquant ici.

Ce que je veux te montrer par cet exemple, c'est que pour maîtriser une notion, **il ne faut pas être scolaire. Il faut comprendre l'intérêt et le fonctionnement de cette notion, et non l'apprendre par cœur.** D'une part, connaître les mécanismes de bases te permettra de toujours retrouver ce que tu dois savoir et d'autre part, tu maîtriseras bien mieux la notion car tu l'auras comprise en profondeur.

Et dis-toi bien qu'on a tous des faiblesses ! Il faut juste apprendre à les reconnaître, les renforcer quand c'est possible ou à les contourner quand ça ne l'est pas.

Tiens, un autre exemple pour finir : les identités remarquables ! Là aussi, ma phobie du « par cœur » fait que je n'en retenais pas la moitié… Mais ça ne m'a jamais gêné, pourquoi ? Parce que je maîtrise la multiplication et le développement donc faire (a+b)2 c'est juste faire (a+b)(a+b) et ça, je sais le calculer. Donc j'étais toujours capable en 2 secondes sur le brouillon de retrouver la formule !*

Alors maintenant que tu sais ce que j'entends par maîtriser, je vais te détailler quelles sont les bases qui sont indispensables pour Réussir au Lycée.

LES BASES DONT JE PARLE

Tu vas le voir, il n'y a rien de fou. **Si tu maîtrises toutes ces bases, tu ne devrais avoir aucun mal pour comprendre les nouvelles notions du Lycée. Mais attention, ça ne veut pas dire que c'est suffisant.** Dans les 4 principes suivants, tu verras qu'il en faut plus que ça pour réussir. En attendant, voici la liste des 12 Bases à maîtriser :

1. **Les Opérations de Base** : savoir additionner, soustraire, multiplier, diviser et mettre à la puissance.

2. **Le Calcul Littéral :** savoir faire des calculs avec des lettres ; comprendre pourquoi on utilise des lettres ; savoir évaluer une expression en remplaçant une lettre par une valeur.

3. **La Décomposition des Calculs :** connaître les priorités dans les calculs ; savoir développer et réduire.

4. **Les Fractions :** savoir faire les opérations de bases avec des fractions ; bien comprendre qu'elles représentent une division.

5. **La Proportionnalité :** comprendre le produit en croix ; savoir utiliser les pourcentages et les utiliser sous forme de multiplications ; faire le lien avec les fractions.

6. **Les Équations à 1 et 2 inconnues :** savoir résoudre les équations à une inconnue, comprendre le principe de résolution des systèmes à deux inconnues.

7. **La Géométrie de Base :** savoir ce que sont les abscisses et les ordonnées ; connaître les définitions de droite, demi-droite et segment ; comprendre la notion de droites parallèles et perpendiculaires.

8. **Les Angles :** comprendre ce que représente un angle ; savoir le mesurer.

9. **Les Bases du Triangle :** savoir ce qu'est un triangle ; connaître les propriétés qui le caractérisent.

10. **Le Triangle Rectangle :** connaître les spécificités des triangles rectangles, la définition d'hypoténuse et celles de côtés adjacent et opposé ; savoir calculer les cosinus, sinus et tangente.

11. **Le Parallélogramme :** savoir ce qu'est un parallélogramme ; connaître les propriétés qui le caractérisent.

12. **Les Théorèmes de Thales et Pythagore :** connaître les énoncés de ces 2 théorèmes et les hypothèses nécessaires pour les appliquer ; connaître leurs réciproques.

Alors combien de ces notions maitrises-tu ? Sois bien honnête avec toi-même, c'est important. Ce sont des « notions faciles » avec le recul que tu as aujourd'hui, donc si tu as des faiblesses, tu vas pouvoir facilement les renforcer.

Si tes notes actuelles ne te conviennent pas, ça peut venir de ce manque de maitrise. Mais si tu penses maîtriser ces notions, c'est que le problème est ailleurs… dans un des autres principes que je te donne dans les pages qui viennent !

Voilà je t'ai dit tout ce qu'il y avait à savoir sur le Principe n°1.

Tu as des questions ? Ou des remarques ? Si c'est le cas, envoie moi un email à steven@lesmathsentongs.com en me décrivant ce qui te passe par la tête. Je prendrai plaisir à te répondre personnellement ! Ne reste surtout pas dans le flou ;)

PRINCIPE 2

NE GÂCHE PLUS TON TEMPS

Conçu et offert par Steven du site « les Maths en Tongs »

Si tu veux avoir du temps pour faire les trucs que tu aimes vraiment, apprends à être efficace dans tout le reste.

Tu peux facilement diviser par deux le temps que tu passes à bosser tes cours tout en ayant de meilleurs résultats si tu apprends les bonnes méthodes pour travailler !

Dans le **Principe n°2**, pas question de parler de Maths ! Est-ce que le titre de ce chapitre t'as semblé un peu bizarre ? **Tu n'as peut-être pas l'impression de gâcher ton temps, et moi je te dis que tu en gâches une partie.** Pas bien cool de ma part... Tu me diras à la fin si j'avais raison ou si au contraire, tu appliques déjà ce deuxième principe !

Je vais te parler d'efficacité, d'être efficace, le plus efficace possible. Pourquoi ? Parce que plus tu seras efficace moins tu auras à bosser comme un acharné pour suivre le niveau et plus tu auras de temps pour faire ce qu'il te plaît.

C'est à la base de ma philosophie générale qui est de toujours chercher à être un « Fainéant Intelligent » !

Être un fainéant, ça veut dire « économiser son énergie ». C'est à dire dépenser le moins d'énergie possible. Ce n'est pas du tout quelque chose de négatif, mais attention ça le devient si ton but c'est de ne dépenser aucune énergie…

Un « fainéant intelligent » c'est un fainéant qui a des objectifs (imposés ou non) et qui va chercher à les atteindre avec le minimum d'efforts inutiles. Ça ne veut donc pas dire qu'il n'y aura pas d'efforts à faire ! Mais si tu apprends à être efficace, tu vas pouvoir faire peu d'efforts et ceux-ci auront un gros impact sur toi et ta réussite.

Avec les conseils que tu vas trouver dans ce chapitre, tu vas pouvoir mieux comprendre les cours en moins de temps. Tu vas aussi perdre moins de temps sur tes devoirs et tu en auras donc plus pour tes loisirs. Et enfin tu pourras être super efficace dès les premières minutes en DS et ainsi assurer des meilleures notes !

En plus, plus tu utiliseras ces techniques, plus ce sera facile et rapide pour toi de te concentrer et d'être efficace !

APPRENDS À TE CONCENTRER

Peut-on apprendre à se concentrer ? Bien sûr qu'on peut, et même on doit, apprendre à se concentrer ! Dans la société actuelle, c'est quelque chose de plus en plus dur, tout le monde cherche à attirer notre attention. Que ce soit Facebook, Snapchat, les sms, les emails, le côté hypnotique de YouTube, la pub à la télé, la pub dans la rue, la pub sur le net… Les profs aussi veulent notre attention !

Toutes les minutes, quelqu'un ou quelque chose essaie de nous voler quelques secondes d'attention. C'est usant ! Et surtout ça fait qu'on a de plus en plus de mal à se concentrer, et donc à être efficace.

L'homme n'est pas multitâche, quoi qu'en pensent certains, toutes les études menées jusqu'à maintenant montrent que dès qu'on fait plusieurs trucs à la fois, on est moins rapide, moins bon, on apprend moins bien et on retient moins bien aussi. Autrement dit, quand on « multitâche », on est bien moins efficace que quand on se concentre sur une seule tâche !

Mais alors, qu'est ce que tu peux faire pour être plus concentré ? Il faut éviter tout ce qui peut t'interrompre dans ta concentration. Tu me vois venir… **Le portable est une des pires choses quand il s'agit d'être concentré**, il y a toujours un truc « intéressant » à y faire, une connerie à regarder, un pote qui essaie de discuter, etc. Quand tu as besoin d'être concentré, mets ton portable en mode avion !

Tu vas peut-être te dire que je ne suis qu'un vieux con qui ne comprend rien au monde actuel ? Sache que je ne suis pas du tout anti-portable ou anti-monde-moderne ou quoi que ce soit qui ressemble à ça. J'aime la technologie, j'aime le progrès et je ne crache pas du tout sur tout ça. Ici, je parle d'apprendre à se concentrer, et là, les scientifiques sont clairs : si tu veux te concentrer et être efficace il faut couper toute source de distraction. Et j'applique ça tous les jours dans mon boulot !

Je t'ai donc parlé du pire objet d'interruption qui peut agir à n'importe quel moment de la journée, le portable. Ensuite il y a d'autres sources de distraction, si tu es chez toi et que tu bosses sur le PC il faut éviter les emails, Youtube, Facebook et tout ce qui pourrait te sortir de ta concentration.

Le bruit peut aussi devenir un vrai frein à ta concentration. En classe, tu as sûrement remarqué que quand c'est bruyant tu as plus de mal à suivre ce que dit le prof ou à faire les exos. Chez toi, c'est la même chose, certains bruits ou certaines musiques peuvent aussi perturber ton cerveau dans sa concentration. Si tu n'aimes pas bosser dans le silence, je te conseille d'écouter les playlists que tu trouves sur Spotify en tapant « focus » ou « concentration » , les morceaux sont bien choisis pour ne pas te perturber.

Jusque ici, je t'ai énoncé les facteurs extérieurs qui viennent perturber ta capacité à te concentrer. Si tu arrives à couper ces sources de problèmes, il n'en reste qu'une seule : Toi !

Oui, tu dois aussi être dans une véritable volonté de te concentrer. Ça demande de forcer ton cerveau à se focaliser sur un seul sujet, celui que tu veux apprendre sur le moment. Ce n'est pas toujours simple mais plus tu le travailleras plus ça le deviendra.

Je te donne tout de suite des exemples d'applications de cette théorie et je t'invite fortement à les tester dès demain. Ça peut te paraître du blabla tout ça, mais si tu le testes, tu vas vite voir que ça n'en est pas.

COMMENT TU PEUX UTILISER ÇA DÈS DEMAIN

Il y a **3 moments** que tu vis tous les jours de la semaine et pendant lesquels je t'invite à faire tout ce que tu peux pour te concentrer : pendant que le prof fait son cours en classe, pendant que tu fais tes devoirs chez toi et pendant les corrections des exercices en classe.

Ça va te rappeler ce qu'on te dit depuis toujours, « il faut écouter en classe, bla bla bla » mais après ce que je t'ai expliqué plus haut, il ne faut pas que tu le voies comme ça ! **Je veux te montrer comment tu peux économiser ton énergie pour minimiser les efforts dont tu vas avoir besoin pour comprendre et réussir.**

Ce n'est pas du tout le classique « il faut écouter parce que c'est bien d'écouter à l'école ». Non, c'est beaucoup plus pragmatique, voire égoïste : il faut se concentrer en cours car c'est la seule manière de réussir en minimisant ton temps et tes efforts ! C'est très différent ;)

Donc je ne te refais pas le coup du portable, après ce que j'ai déjà dit, tu as bien compris que mettre ton portable en

mode avion est une obligation si tu veux être un bon fainéant intelligent. Ça vaut aussi pour les 3 exemples que je vais décrire bien entendu !

En cours, quand c'est le moment de noter le cours que le prof est en train de faire ou de dicter, c'est aussi le bon moment pour se concentrer et faire la première partie de ton job de compréhension du cours. Puisque c'est la première fois que tu entends les notions qu'il t'explique, c'est hyper important d'écouter tous les détails que donne le prof. En général, il ne te dira pas de tout noter, il y a toujours des petites phrases supplémentaires que tu ne remarqueras que si t'es bien concentré. Tu serais étonné de savoir à quel point ces petites phrases peuvent t'aider à comprendre ce qu'il est en train de dire. Si tu ne fais que copier sans chercher à comprendre, la première fois où tu vas essayer de comprendre, tu ne vas te retrouver qu'avec le cours que tu as pris… et là, il n'y aura pas de petites phrases supplémentaires ou de reformulations. Ca va donc être beaucoup plus dur !

Pour les devoirs, c'est aussi très important d'être concentré mais pour une autre raison : quand tu essaies de faire les choses par toi-même sans aide, tu peux voir exactement tes faiblesses. Si tu n'es pas concentré, tu vas juste faire le truc à l'arrache, certainement faux, ou alors tu t'arrêteras à la première difficulté et tu n'auras pas eu le temps de voir où le problème était vraiment. Et puis, en maths comme dans d'autres matières, on ne comprend bien les choses que quand on arrive à les mettre en application. Donc, concentre-toi pour faire tes devoirs ! Accessoirement ça ira aussi beaucoup plus vite, et tu seras donc débarrassé plus vite de cette corvée tout en ayant vraiment appris quelque chose.

Enfin et c'est la conséquence directe de ce que je viens de dire : il faut que tu te concentres pour **suivre la correction des devoirs** que tu as essayé de faire chez toi. Puisque tu auras vu où sont tes difficultés, tu pourras faire sauter les blocages (en posant des questions si tu ne comprends toujours pas).

Si tu regardes ce que je viens de dire, il n'y a pas de perte d'énergie inutile : tu utilises ton temps obligatoire en cours pour écouter le cours et essayer de le comprendre au plus vite. Tu utilises le temps que tu passes obligatoirement sur tes devoirs pour découvrir là où tu as des difficultés. Et enfin, tu utilises ton temps obligatoire en cours pour résoudre les difficultés que tu as eu sur tes devoirs. Difficile de perdre moins de temps !

Alors qui est-ce qui avait raison ? Toi ou Moi ? Si c'est toi, je m'en réjouis sincèrement car ça sera d'autant plus simple pour toi d'avancer vers la Réussite. Si c'est moi qui avais raison, et que tu gâches un peu trop ton temps, ce n'est pas grave car maintenant… tu le sais ! Par conséquent, utilise ce que tu viens de lire pour t'améliorer sur ce point. Tu

vas voir que tu vas te sentir bien plus efficace, et quoi de plus réjouissant que d'avancer de manière solide et rapide ?

Avant d'aller plus loin, laisse moi appuyer sur ce point : **ne crois pas les choses que je te dis sans les mettre en pratique.** Teste-les au plus vite et vois si ça fonctionne aussi bien que je le dis ! Et n'hésite pas à m'envoyer un email si t'as des remarques ou des questions qui te viennent. Je serai super content de te lire et de te répondre.

Si tu veux pas passer des heures et des heures à bosser dans le vide... Coupe toute distraction et reste concentré à fond !

Dans le prochaine Principe, je vais te donner une méthode simple et super efficace pour gérer au mieux ton temps en contrôle. Avec ça, tu optimiseras à coup sûr tes chances de faire monter tes notes !

PRINCIPE 3

GÉRE TON TEMPS EN CONTRÔLE

Conçu et offert par Steven du site « les Maths en Tongs »

Tu n'es jamais évalué sur ce que tu sais... mais sur ta capacité à montrer ce que tu sais dans des conditions bien particulières, celle du contrôle.

C'est pourquoi il faut que tu apprennes à ‹‹ faire un contrôle ››. Et gérer ton temps est la première chose à savoir !

Les deux principes que je t'ai présentés précédemment vont t'aider sur le long terme à mieux comprendre les notions et à perdre moins de temps tout en ayant de meilleurs résultats. C'est ce qui va te permettre d'augmenter tes notes durablement.

À l'opposé, **ce nouveau principe et le suivant vont être beaucoup moins philosophiques et beaucoup plus pragmatiques**. Ils sont entièrement focalisées sur **comment augmenter tes notes tout de suite, sans même en savoir plus en Maths.**

N'oublie pas que tous ces Principes ont la même importance. C'est quand tu seras capable d'être bon sur tous les plans que ta Réussite sera assurée !

Par exemple, tu pourras être aussi fort que tu veux sur le Principe n°3, il ne fera pas tout tout seul, et tu te retrouveras bloqué à un moment ou à un autre et il faudra que tu deviennes fort sur un autre Principe. Donc je te conseille fortement d'essayer de t'améliorer sur tous les principes à la fois car même une petite amélioration sur chacun d'entre eux pourra t'amener de gros résultats !

COMMENT GÉRER TON TEMPS EN CONTRÔLE

Dis-moi, actuellement est-ce que tu as une manière de gérer ton temps en contrôle ? Si oui, quelle est-elle et pourquoi utilises-tu celle-ci et pas une autre ?

Si tu n'en as pas, je vais t'en donner une tout de suite, elle est très simple : **passe sur chaque exercice un temps proportionnel au nombre de points de cet exercice !** Comme cela, chaque effort que tu feras pour essayer de répondre à une question aura le même impact sur ta note finale. Tu ne te

Les méthodes qui fonctionnent sont souvent très simples et c'est ce qui fait leur force.

retrouveras plus coincé sur un exercice pendant un quart d'heure pour gagner 1,25 points…

C'est la méthode la plus bête qui soit, et pourtant je peux t'assurer que la plupart de tes camarades ne l'utilisent pas alors qu'elle peut vraiment faire monter la note finale. C'est juste une question d'efficacité encore une fois.

Donc la prochaine fois que tu arrives en DS, tu prends ton brouillon, tu notes le nombre de points de chaque exercice et tu fais ton produit en croix pour savoir combien de temps tu dois en gros passer sur chaque exo. Par exemple, pour un DS d'1h, tu dois passer 6mn sur un exercice de 2 points ou 15mn sur un exercice de 5 points.

Évidemment ce n'est pas à la minute près, mais si tu vois que tu galères et que tu débordes vraiment beaucoup sur le temps optimal par rapport au nombre de points de l'exo, change d'exercice !

Bon, et si tu n'as pas l'heure ? Achète une montre… Même toute pourrie, on s'en fout. C'est vrai qu'avec le portable, ce n'est pas bien utile d'avoir une montre, mais là tu n'as pas le choix (à moins qu'on te laisse le portable en DS…). Si tu veux être efficace en contrôle, tu dois bien gérer ton temps. Il te faut donc avoir l'heure.

Et si le nombre de points n'est pas donné ? Devine-les ! En général, le premier exo est une application directe du cours qui est assez simple, donc moins de points, et le dernier est un problème plus complexe, donc plus de points. Ce qui est important c'est de voir les gros écarts entre exercices. Tous les contrôles sont plus ou moins faits pour que le temps que tu dois passer par exo soit proportionnel au nombre de points que tu peux récupérer.

FAIS LES EXERCICES DANS « TON » ORDRE OPTIMAL

Il y a une deuxième chose à savoir pour bien réussir un contrôle. **Tu dois toujours commencer par l'exercice qui te semble le plus simple : ça te mettra en confiance**. Quel que soit ton niveau et ta confiance, un contrôle peut être un moment où les doutes te paralysent. Donc commence toujours par l'exo le plus simple pour toi.

Ce qui veut dire que la première chose à faire en arrivant en DS, c'est de lire tout le sujet rapidement et de noter les exercices par ordre de difficulté apparente selon toi. Quand c'est

Il faut jouer avec ta propre psychologie pour devenir efficace. Cherche toujours à te mettre en confiance :)

fait, tu commences par le plus simple. Si tu l'as réussi sans forcer et que tu te sens chaud, je te conseille de passer au plus difficile (qui est souvent celui avec le plus de points aussi) car tu seras dans le meilleur état d'esprit possible pour le résoudre. Si déjà au premier exo, tu galères un peu, prends le temps de monter progressivement en difficulté.

Si je récapitule ce nouveau principe, ça donne :

1. Tu calcules le temps optimal que tu dois passer sur chaque exo et tu le surveilles,

2. Tu lis tout le sujet et tu classes les exos du plus simple au plus compliqué (d'après toi) et tu commences toujours par le plus simple.

Alors qu'est ce que tu penses de ce plan d'attaque pour les DS ? Et pour finir, j'anticipe un peu sur le Principe du chapitre suivant…

Il y a un petit truc à rajouter à cette méthode pour qu'elle soit parfaite : **laisse-toi 10 minutes à la fin du contrôle** pour essayer de grappiller des points partout où tu peux !

Je t'en dis plus tout de suite, mais avant j'espère que les principes que je suis en train de partager avec toi t'aident à éclaircir tes pensées sur ce qui est important pour réussir ! Je te l'ai déjà dit, mais j'insiste, ce sont vraiment les 5 Principes que j'ai utilisés personnellement pour m'en sortir même dans les matières que je n'aimais vraiment pas !

PRINCIPE 4

OSE GRAPPILLER DES POINTS

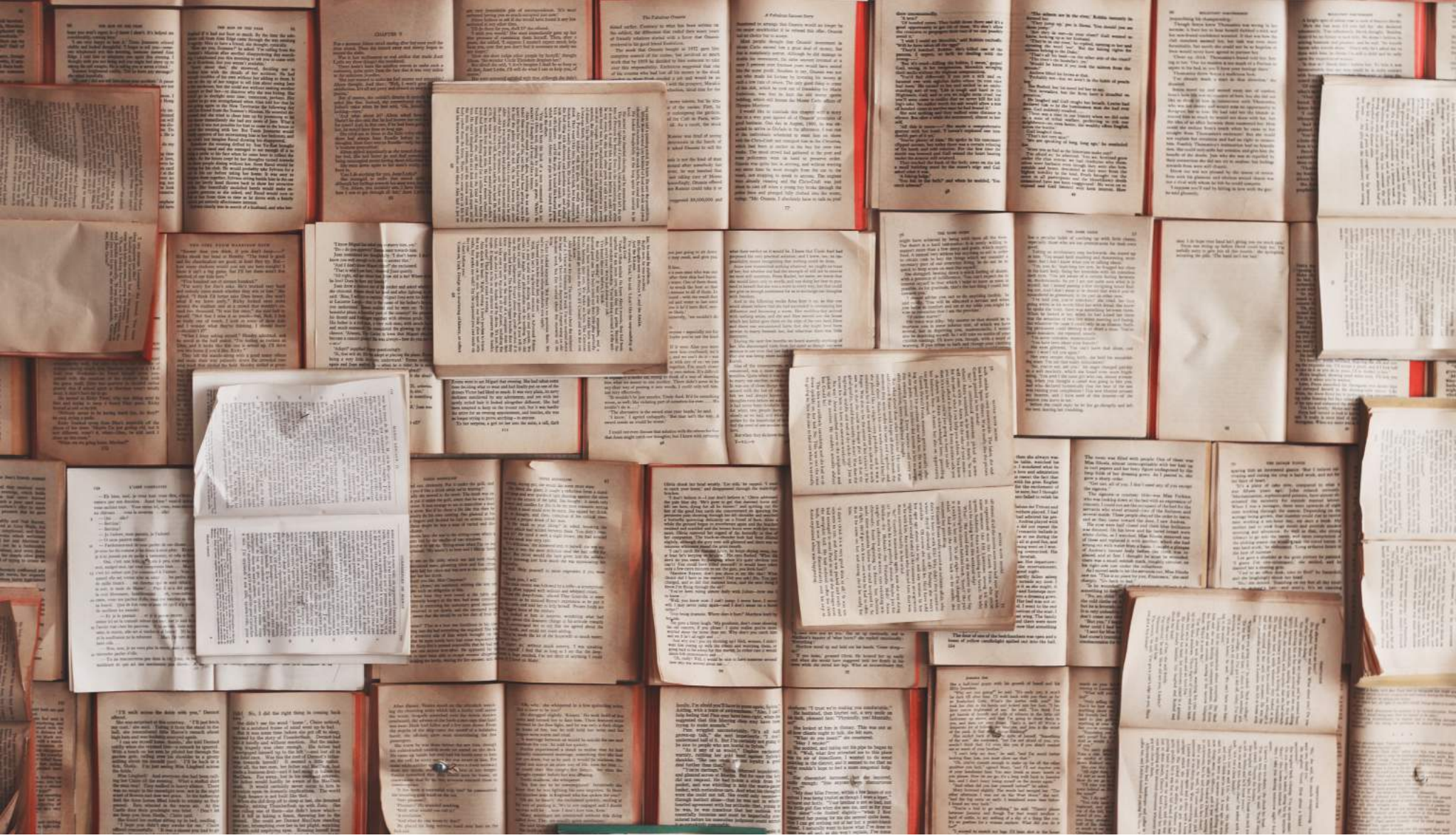
Conçu et offert par Steven du site « les Maths en Tongs »

Ne cherche pas la perfection. Sois pragmatique, tout point compte et il y en a toujours beaucoup à grappiller...

Place au **Principe n°4** : **Tu dois Oser Grappiller des Points !**

Autrement dit, ne fais pas la fine bouche, un point est un point et tout point qui peut-être pris, doit l'être. C'est vrai que c'est toujours plus glorifiant d'avoir tous les points d'un exercice en ayant tout compris et en ayant fait les questions les unes après les autres… mais ce n'est pas toujours possible !

Et il faut être lucide, au final seule ta note compte aux yeux des autres. Il faut donc savoir aller chercher le moindre petit point qui traîne. Je te donne tout de suite 4 façons de grappiller des points.

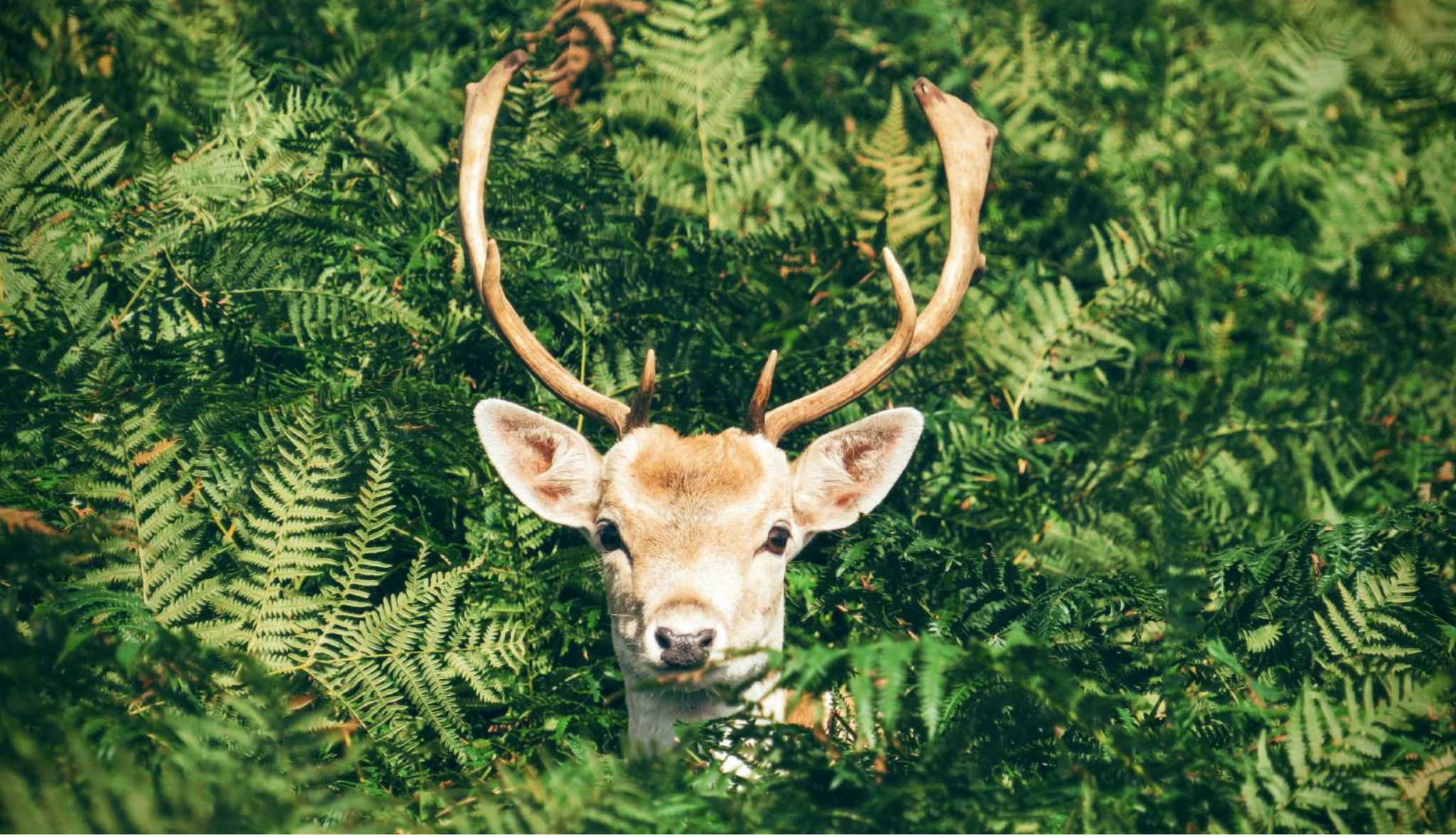


LIRE TOUT L'EXERCICE POUR CONNAÎTRE LES QUESTIONS INDÉPENDANTES

La première chose à faire quand tu commences un exercice, **c'est de lire tout l'énoncé**, d'essayer de comprendre la logique de l'exercice et surtout de chercher s'il y a des questions auxquelles tu pourrais répondre sans avoir répondu aux questions précédentes. C'est ce que j'appelle des « questions indépendantes » car tu pourras toujours revenir dessus et essayer de les résoudre même si t'es complètement bloqué sur le reste de l'exercice.

Ce n'est pas toujours évident de les voir, car par exemple si dans la question 3 on te demande de démontrer un résultat et que dans la question 4, on utilise ce résultat, la question 4 peut être une question indépendante. En effet, même si tu n'as pas démontré le résultat de la 3, tu peux toujours l'utiliser dans la 4 !

Tu vois bien que si tu as identifié ces questions avant de commencer l'exercice, tu vas pouvoir essayer de prendre un maximum de points même si tu restes bloqué à une question.



UTILISER LES RÉSULTATS DONNÉS DANS L'ÉNONCÉ

Dans la même idée, mais inversé, quand tu lis tout l'exercice il faut que tu essaies de **voir si le résultat à une question n'est pas donné dans la (ou une) question suivante.** Il arrive souvent qu'un gros indice soit donné et que celui-ci puisse te permettre de répondre à la question bien plus facilement !

C'est un peu plus compliqué à faire que le point précédent, mais c'est dans la même philosophie : lire tout l'énoncé et voir l'exercice comme un tout et non comme un ensemble de questions.

D'ailleurs si tu ne l'as pas encore fait, je te conseille fortement d'aller lire l'article sur la méthode JUS que tu trouveras en cliquant ici.

REVENIR À LA FIN DU CONTRÔLE SUR LES QUESTIONS SUR LESQUELLES TU ES RESTÉ BLOQUÉ

On en arrive au point que j'ai évoqué à la fin du principe précédent : **toujours te garder du temps, 5-10 minutes, à la fin d'un contrôle pour revenir sur les questions où tu étais resté bloqué.** Le cerveau est souvent très étonnant. Pendant que tu seras en train de répondre aux autres questions, il va continuer à « réfléchir » sur les questions sur lesquelles tu es resté bloqué plus tôt dans le contrôle.

Ne me demande pas comment ça fonctionne, je n'en sais rien ! Mais on le sait, c'est souvent quand on est en train de faire autre chose que les solutions à nos problèmes nous sautent aux yeux ! C'est la même chose en contrôle, si tu as passé assez de temps à essayer de résoudre une question avant d'abandonner, ton cerveau va continuer à y réfléchir et il se peut qu'en revenant dessus à la fin du contrôle, la solution te semble évidente.

Je ne compte même plus le nombre de fois où ça m'est arrivé en DS au lycée puis en exam à la fac ! C'est un peu magique, mais ça fonctionne, donc sois pragmatique et fais-le :) Tu vas pouvoir grappiller 1 ou 2 points en quelques minutes à la fin du contrôle...

SOIGNE TA COPIE ET DÉTAILLE TOUJOURS TA DÉMARCHE MÊME SI TU SAIS QUE LE RÉSULTAT EST FAUX

L'objectif de ce dernier point est un peu différent. Je m'explique : même en Maths, la notation n'est pas complètement objective… Autrement dit, **si tu mets le correcteur** (ton prof actuel ou un autre le jour du BAC) **dans un bon état d'esprit pour corriger, il y a des chances que ta note soit 1 ou 2 points au-dessus** de celle que tu aurais avec la même copie si tu l'énerves dès les premières lignes.

On est tous humain, et on ne peut pas les blâmer pour ça ! Il faut juste être intelligent et utiliser ça à ton avantage. Comment tu fais ça ? Je te donne 2 manières tout de suite.

Premièrement, tu dois **faire attention à être propre** sur ta copie. Je ne parle pas de souligner en couleur ou d'écrire parfaitement. Je parle de ne pas faire de trucs qui vont faire que le correcteur se dit « celui-là, il n'en avait rien à foutre de son contrôle… bin moi, je ne vais rien en avoir à foutre de lui mettre 3/20 ». Donc prends le temps d'être lisible, de ne jamais raturer (vive le blanco !) et de faire des phrases complètes et correctes. C'était un vrai challenge pour moi qui ne suis pas

du tout le mec le plus propre (dans mes écrits !) de la Terre. Mais quand on veut une bonne moyenne, on n'a pas le choix !

Il faut juste que la forme ne soit pas un frein à sa compréhension et à son optimisme sur tes capacités. Sinon je peux te l'assurer, on corrige dans un état d'esprit qui ne donne pas envie de « lâcher des points ». J'en sais quelque chose pour avoir corrigé plusieurs exams en école d'ingénieur…

Deuxièmement, tu dois **montrer que tu as essayé de répondre aux questions, même quand tu n'as pas réussi**. Ça peut paraître un peu étrange, mais en tant que correcteur on aime bien voir que l'élève à essayer au lieu de voir le numéro de l'exercice et un gros blanc en dessous car il n'a rien fait. Donc encore une fois même si ça ne te rapporte pas forcément de points, ça mettra le correcteur de meilleure humeur et il se peut qu'il soit plus sympa avec toi sur d'autres exercices. Et puis aussi, il arrivera que ton raisonnement te rapporte quelques demi-points !

Au cas où, ce ne serait pas clair dans ce que je dis, ce deuxième point s'applique bien sûr aussi pour les exercices pour lesquels tu as trouvé la réponse :) ! Pas juste pour ceux où tu ne trouves pas…

Voilà, maintenant que je t'ai expliqué comment, **imagine simplement que tu grappilles 1 ou 2 points par contrôle avec ces techniques simples…** ta moyenne va tout de suite prendre 1 ou 2 points de plus. Ce serait sympa, non ?

Dans le prochain chapitre, je te parle de ce qui bloque énoooooormément de lycéens et qui fait que beaucoup d'élèves bons se retrouvent avec des notes très moyennes. Tu l'as peut-être déjà compris, je vais te parler du **Stress**.

Peut-être que tu penses très bien gérer ton stress ou ne pas stresser du tout, mais une chose est sûre, si tu sais faire les exercices en classe ou chez toi et que tu te vautres le jour du contrôle, je te le dis, ce principe va t'aider !

PRINCIPE 5

APPRENDS À RÉGULER TON STRESS

Conçu et offert par Steven du site « les Maths en Tongs »

Nous y voilà, c'est le moment de partager avec toi le dernier Principe qui te permettra de démarrer ton ascension vers la Réussite en Maths au Lycée ;) Et ce n'est pas n'importe lequel : **la gestion du stress en DS.** C'est le point qui peut te faire passer de quelqu'un qui sait mais qui a une moyenne décevante, à quelqu'un qui sait et qui déchire tout en contrôle !

Mais avant de l'aborder, je voudrais te demander ce que tu as pensé des 4 premiers principes que je t'ai dévoilés ? Est-ce que tu les as déjà mis en place ? Est-ce qu'ils t'ont déjà permis de faire monter tes notes ? Je serai vraiment intéressé d'avoir ton retour par mail ou sur les réseaux sociaux !

Allons-y, parlons de Stress ! J'étais le premier à le dire pendant très longtemps « moi, les DS ça me fait pas stresser ». Est-ce que c'était vrai ? Oui et non. Oui car je ne me sentais pas stressé consciemment, ça ne me faisait pas paniquer et je ne perdais jamais mes moyens. Mais en même temps, c'était aussi un peu faux, car oui je stressais, du moins inconsciemment. Je ne m'en suis aperçu que plus tard (à la fac) avec le recul. Mais ce stress était aussi celui qui me faisait être bon...

Peut-être d'ailleurs que je devrais plutôt appeler ça du « trac », comme les acteurs de théâtre avant de monter sur une scène. Qu'importe le nom, les symptômes sont les mêmes, rythme cardiaque qui augmente, petite transpiration et parfois les mains qui tremblent. La même chose qui nous arrive à tous (ou presque) au moment de présenter un exposé devant une classe !

Pour toi, est-ce que tu sais comment se matérialise ton stress ? Ou peut-être que tu ne stresses jamais ? Si c'est le cas, je te conseille de t'y mettre ;) ! On pense très souvent que le stress est la pire chose qui soit et que ça fait tout rater… En fait, ça dépend de ta capacité à le réguler. Sans stress, on est moins efficace, plus lent et moins précis. **Ce qu'il faut, c'est apprendre à réguler son stress !**

Est-ce que tu t'es déjà demandé à quoi servait le stress ? D'où il vient ? En fait, c'est quelque chose de très animal, c'est ce qui te permet de rentrer en mode de protection, ou il y a quelques milliers d'années en mode « survie ». Tous tes sens deviennent bien plus sensibles qu'en temps normal et l'adrénaline t'aide à te surpasser. Tu vois donc que **si tu sais réguler le Stress, ça devient une super arme pour tout déchirer en contrôle !**

Et pour soutenir ce que je te dis, sais-tu ce que le mot « stress » en anglais est utilisé en physique pour décrire une pression extérieure ? Et comme toute pression, elle peut t'aider à avancer ou te pousser dans la mauvaise direction !

POURQUOI LE STRESS PEUT TE BLOQUER COMPLÈTEMENT

C’est vrai que souvent le stress, c’est cette sensation qui nous « empêche de ». Par exemple, c’est souvent lui qui va nous empêcher d’aller parler à quelqu’un avec qui on aimerait faire connaissance (quelles que soient les raisons !) mais à qui on a jamais parlé, alors qu’on sait parler et qu’on n’est pas trop bête… Ou encore qui nous empêche de répondre à des questions en contrôle alors qu’on sait parfaitement les résoudre en classe ou chez soi.

À partir du moment où dans ta tête, le stress n’est vu que comme quelque chose qui te bloque, tu rentres dans un cercle vicieux dans lequel l’anxiété fait son apparition.

Exemple simple : avant un DS que tu as envie de réussir (comme tous les autres bien sûr !). Si tu sens que ton stress monte parce que tu commences à avoir les symptômes classiques, tu vas te dire (consciemment ou non) que ce n’est pas bon car le stress détruit tes capacités et ça va faire que l’anxiété de te vautrer va prendre le dessus. Et ça va aug-

menter ton stress, qui va augmenter ton anxiété…

Bref, t'as compris le truc. Au final, ton cerveau reçoit trop de signaux de stress/anxiété et n'est plus capable de se concentrer sur la tâche importante : résoudre les exos.

Pour essayer de faire une analogie simple. Si t'essaie de cuire un gâteau au four en le mettant à 60° (= aucun stress), ça va prendre du temps et ça va rien donner. Si tu le mets à 300° (= max de stress), tu vas tout cramer et ça ne va rien donner non plus. Alors que si tu mets la température à 180° (= stress régulé), tu vas être à la température optimale et il va bien cuire, et rapidement. Efficace !

Ce qu'il faut apprendre à faire, c'est réguler consciemment son stress pour l'utiliser comme un « booster » de tes capacités ! Ce n'est pas toujours facile à faire, mais je vais te donner quelques pistes qui fonctionnent le plus souvent.

COMMENT UTILISER LE STRESS POUR ÊTRE MEILLEUR

Le stress a pour effet d'exacerber tes forces et tes faiblesses. Si tu limites tes faiblesses, le stress va surtout faire ressortir tes forces et te faire pousser des ailes en contrôle. Mais… on a tous des faiblesses !

Ce qu'il faut donc c'est essayer d'en avoir le moins possible, et plus important encore, il faut les connaître. Si tu connais tes points faibles, tu vas pouvoir les contourner et éviter de t'appuyer dessus. Et à l'opposé, en connaissant tes points forts tu vas pouvoir en faire des outils de ta réussite.

Autrement dit, il faut avoir confiance en tes capacités. Et là, il n'y a pas de magie, ou de truc inné, la confiance ça s'acquiert par habitude. Tu remarqueras que pour toutes les choses que tu as l'habitude de faire, tu as confiance en tes capacités. Qu'elles soient excellentes ou moyennes, tu sais que tu pourras compter sur elles quand tu en auras besoin. Tu sais ce que tu vaux dans les activités que tu as l'habitude de faire.

Et pourtant, pour beaucoup de gens faire un DS ne devient jamais une habitude. Pourquoi à ton avis ? Moi je crois que c'est parce qu'ils pensent que chaque contrôle est différent et que donc, il ne peut pas y avoir d'habitude. C'est totalement faux :) !

Tu ne l'as peut-être pas encore remarqué, mais **les 4 principes que j'ai partagés avec toi jusqu'à maintenant s'appliquent à toutes les matières et à chaque contrôle**. Ils sont universels. Tout comme, tous les contrôles se ressemblent. Même le jour du BAC, c'est un contrôle comme un autre ! Si tu vois chaque contrôle comme quelque chose de nouveau, tu ne pourras pas en faire une habitude, et tu ne pourras donc pas réguler ton stress. Pense à cela la prochaine fois que tu as un DS.

Il reste une dernière chose à aborder : la confiance en tes capacités. Ce n'est jamais une histoire de croyance. Il ne faut pas te croire bon dans quelque chose ou mauvais dans autre chose. Il faut savoir où tu es bon et où tu es mauvais, le plus objectivement possible. C'est à ça que te servent les 4 Principes précédents : voir tes faiblesses et les renforcer, voir tes forces et les utiliser !

Si, pour chacun des 5 Principes, tu prends le temps de réfléchir à ton niveau de maitrise de celui-ci et à ce que tu peux mettre en place (en utilisant les méthodes que je t'ai données par exemple) pour le maitriser encore plus, je n'ai aucun doute, tu vas augmenter ta compréhension, tes notes et ta confiance en toi rapidement et durablement !

On est plus très loin de la fin de cet ebook et **je veux te remercier sincèrement de m'avoir lu jusqu'ici !** Ca n'a pas dû être vraiment facile car il y a beaucoup d'informations… mais je voulais être sûr de te donner les meilleurs conseils possible !

Prends le temps de lire, relire et re-relire ces 5 Principes. **Il faut que tu t'imprègnes de cette philosophie de la Réussite.** Je ne suis pas arrivé à BAC+8 grâce à des capacités innées, j'ai bossé dur et surtout intelligemment. J'ai économisé mon énergie et j'ai tout fait pour que mes efforts aient le plus d'impact possible.

Et j'ai cherché à être malin, à comprendre le système pour l'utiliser au mieux. Tu n'as pas à refaire tout le chemin, je t'apporte les solutions sur un plateau. Comprends-les et applique-les, tu verras tout de suite les résultats :) !

ET

MAINTENANT ?

PROVOQUONS TA RÉUSSITE !

Conçu et offert par Steven du site « les Maths en Tongs »

J'espère qu'après avoir lu cet ebook tu as cette impression que toi aussi tu peux réussir en Maths autant que tu le souhaites. J'espère que ça t'a aidé à y voir plus clair et que tu as déjà mis en application une partie de ce que tu as appris dans cet ebook !

J'ai pris un vrai plaisir à partager avec toi ce qui m'a permis d'avoir les notes qu'il fallait pour m'ouvrir toutes les portes dont je rêvais.

Crois en toi, bosse efficacement et tu pourras faire sauter toutes les limites qui te retiennent et atteindre tous les objectifs qui te font vibrer !

Si tu as aimé cet ebook et que tu veux aller plus vite et plus loin, j'ai créé tout un programme en vidéo dans lequel je te montre en détails chacun des principes !

*Avec ça, tu auras toutes les explications nécessaires pour **Maitriser les Bases**, toutes les **Méthodes de Travail** pour être un Fainéant Intelligent et les Outils pour **Gérer ton Stress** pour être encore meilleur.*

Si ça t'intéresse, clique ici ;)

J'espère que notre collaboration ne fait que commencer et que tu me laisseras t'emmener vers des sommets que tu ne penses même pas pouvoir atteindre !

Au plaisir de t'aider à Réussir,

Steven.

PS : Je t'ai mis le **Mémo à imprimer** sur la prochaine page

PPS : J'aimerais connaître ton ressenti sur cet ebook. Qu'est-ce que tu as apprécié ? Qu'est-ce que tu as détesté ? Qu'est-ce qui t'a manqué ?

Ça m'aiderait vraiment à faire évoluer le contenu pour qu'il soit le plus clair et le plus utile possible ! Alors, s'il te plaît, donne-moi ton avis par email ou sur les réseaux

NE PARS PAS SANS ME SUIVRE SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX !!!

Like la page Facebook !

Follow-moi sur Twitter !

Suis la chaîne YouTube !

Les 5 Principes pour Booster Tes Notes dès le Prochain DS !

les Maths en Tongs

Le bon état d'esprit pour Réussir !

Notes :

Notes :

Principe 1 Maîtrise les bases

- Connais tes cours
- Apprends à les utiliser
- Sois capable de les retrouver

Principe 2 Ne gâche plus ton temps

- Cherche toujours l'efficacité
- Concentre-toi pleinement
- Sois un fainéant intelligent
- Coupe toutes les distractions

Principe 3 Gère ton temps en contrôle

- Passe sur chaque exercice, un temps proportionnel à son nombre de points
- Commence toujours par l'exercice qui te semble le plus simple pour toi
- Garde toujours 5-10mn à la fin du DS

Principe4 Ose grappiller des points

- Soigne ta copie
- Détaille ta démarche
- Utilise à fond les réponses données dans l'énoncé
- Identifie les questions indépendantes et réponds-y même si tu es bloqué

Principe 5 Régule ton stress

- Le Stress est autant un frein mais qu'un coup de pouce
- Régule ton stress pour l'utiliser comme une force
- Rappelle-toi du gâteau pas cuit, cramé ou juste parfait…