



*Salut à toi,*

Tu trouveras dans cette fiche les points clés de l'article « Nul en Maths ? Ca se soigne » que tu peux retrouver à l'adresse [www.lesmathsentongs.com/nul-en-maths](http://www.lesmathsentongs.com/nul-en-maths).

Pour que tu tires pleinement partie de cet article, j'ai créé pour toi 2 fiches, que tu trouveras à la fin de ce PDF : la Fiche de Définition de tes Capacités et la Fiche-Mémo de Mise en Condition. Elle t'aideront à atteindre le Bon État d'esprit pour Réussir.

*Au plaisir de t'aider à Réussir,*

*Steven.*

## *Les Points Clés de l'article*

### **Point 1 : Tout le monde pense être nul en maths...**

- A chaque fois que je dis que je fais des maths, j'entends des trucs comme *je suis nul en maths, les maths c'est trop dur, je n'ai jamais rien compris aux maths...*
- Et 99% du temps, je sais que c'est faux ! Ou plus exactement je sais qu'ils pourraient être bien meilleurs s'ils ne pensaient pas être nuls. Continue à lire, tu vas comprendre.
- **Croire être Nul en Maths est la meilleure manière de ne jamais s'améliorer !**

## Point 2 : Se croire Nul c'est déjà l'être un peu...

- T'es-tu déjà retrouvé à pas savoir faire un exercice le jour du contrôle alors que tu savais le faire à la maison ? As-tu déjà oublié ce que tu connaissais par cœur au moment de l'exposer devant la classe ? **Le stress peut complètement détruire tes capacités.**
- « Se croire Nul en Maths » engendre le même type d'effets sur le cerveau et donc les mêmes conséquences : tu perds tous tes moyens si tu crois que tu es nul.
- Ça a même été prouvé scientifiquement par une étude : le fait de dire à des filles qu'elles sont censées être moins bonne en Maths que les garçons fait baisser leurs résultats !
- A l'opposé, **Sois convaincu que tu peux être bon en Maths et tu vas progresser !**

## Point 3 : 3 Clés pour devenir Bon en Maths.

- Crois-tu être nul en maths ? Je te le dis : 1) tu te trompes, 2) si tu es en train de lire cette fiche, c'est que tu cherches à t'améliorer et c'est que tu as déjà fait un grand pas en avant !
- **Clé 1 : Cherche à être le plus objectif possible sur tes capacités.** Ce n'est pas toujours simples de regarder vraiment là où tu es bon et là où tu es mauvais, et je sais c'est beaucoup plus facile de dire « je suis nul », mais l'effort en vaut la peine !
- **Clé 2 : Savoir, Savoir Faire et le Reste.** Il te faut lister ce que tu sais (= la théorie, le cours), ce que tu sais faire (la pratique, utiliser la théorie pour résoudre un exercice) et le Reste (ce que tu n'as pas retenu, pas compris ou que tu ne sais pas appliquer)
- **Clé 3 : Blinde ton État d'esprit.** Oublie cette pensée limitante : non tu n'es pas nul en maths et oui, tu peux t'améliorer ! Mets ton esprit au défi d'y arriver.

**Point 4 : C'est le moment de t'y mettre ! (le plus important)**

- **Étape 1** : Utilise la [Fiche de Définition de tes Capacités](#) pour mettre à plat de façon la plus objective ce que tu sais déjà faire en Maths, ce sur quoi il faut t'améliorer et ce qu'il faut complètement reprendre !
- **Étape 2** : Créé un point de départ solide pour avoir le Bon État d'esprit pour Réussir. Pour cela, remplis la [Fiche-Mémo de Mise en Condition](#) :
  1. Trouve un souvenir dans ta mémoire pour lequel tu as eu une vraie sensation de réussite, de puissance ou encore de t'être dépassé et écris-le dans la 1<sup>ère</sup> case.
  2. Trouve une phrase courte et facile à retenir qui te permet de te ramener directement au souvenir que tu viens de noter. Note-la dans la 2<sup>ème</sup> case.
  3. Trouve une phrase qui te rappelle que tu es capable d'avoir des résultats bien meilleurs que ceux que tu as actuellement et qui te plonge directement dans la concentration que tu as besoin pour réussir. Note-la dans la 3<sup>ème</sup> case.
- **Étape 3** : **Relis cette Fiche Mémo très régulièrement jusqu'à ce que son contenu soit complètement incrusté dans ton cerveau** et que tu n'aies plus besoin d'elle pour te rappeler que **tu as les capacités de t'améliorer et de Réussir en Maths !**

*Ce que tu dois retenir de cet article !*

Ce que tu sais en maths est important, mais l'état d'esprit dans lequel tu utilises ce que tu sais est au moins aussi important ! Quel que soit ton niveau, **Savoir que tu peux t'améliorer est ton meilleur atout pour devenir bon.**

## Fiche de Définition de tes Capacités (1/3)

C'est très simple, tu coches la case qui correspond en face de la notion ! Ca va te permettre d'avoir une vision plus globale de tes capacités et aussi plus objective. Tu n'auras donc plus de raison de te croire complètement nul et en plus tu sauras les points sur lesquels tu devras te focaliser.

**Petit Rappel :** la case « **Je Sais Faire** » signifie que tu connais vraiment bien la notion et que tu sais l'utiliser dans un problème, la case « **Je Sais** » signifie que tu penses avoir bien compris le cours mais que tu ne vois pas vraiment comment utiliser cette notion ou cet outil pour résoudre un exercice et la case « **Je Sais Pas** » c'est... quand tu sais pas de quoi je te parle ;-)

On commence par toutes les notions que tu as vu au collège. Je crois sincèrement que si tu maîtrises toutes ces notions, tu as tout ce qu'il faut pour réussir au lycée. Mais j'ai bien dit, **maîtriser**, ce qui veut dire bien avoir compris la théorie et surtout savoir l'utiliser sans trop galérer pour résoudre les exercices !

Notions	Je Sais Faire	Je Sais	Je Sais Pas
Calcul : addition et soustraction			
Calcul : multiplication et division			
Calcul : opérations avec des fractions			
Calcul (littéral) : manipuler des calculs avec des lettres			
Équation : mettre un problème sous forme d'équation			
Équation : résoudre les problèmes à 1 inconnue			
Équation : résoudre les systèmes à 2 inconnues			
Fonction : définition, antécédent et image			
Fonction : fonctions affine et linéaire			
Géométrie : abscisse, ordonnée			
Géométrie : droite, demi-droite, segment			
Géométrie : droites parallèle et perpendiculaire			
Géométrie : définition et mesure d'un angle			
Géométrie : définition et propriétés du triangle			
Géométrie : le triangle rectangle, cosinus/sinus/tangente			
Géométrie : définition et propriétés du parallélogramme			
Géométrie : théorème de Thalès			
Géométrie : théorème de Pythagore			

## Fiche de Définition de tes Capacités (2/3)

On continue avec les notions de seconde, et je n'ai mis que celles qui sont importantes pour comprendre la suite du lycée !

Evidemment si tu es en Seconde, il n'y a aucune raison que tu connaisses ou maîtrises la plupart de ces notions, donc pas besoin de remplir quoi que ce soit. Concentre-toi sur celles que tu as remplies dans le tableau précédent !

Notions	Je Sais Faire	Je Sais	Je Sais Pas
Fonctions : lien entre la formule et sa courbe			
Fonctions : notion de (dé)croissance et de min/max			
Fonctions affines : tableau de variation et de signe			
Fonctions de degré 2 : tableau de variation, symétrie			
Inéquations : résolution graphique			
Trigonométrie : définition du cercle trigonométrique			
Géométrie : distance entre 2 points à partir des coord.			
Géométrie : milieu d'un segment à partir de ses coord.			
Géométrie : lien entre droite et fonction affine			
Géométrie : définition d'un vecteur			
Géométrie : égalité, somme et produit de vecteurs			
Statistiques : médiane, moyenne et quartiles			
Probabilités : définition de base d'une probabilité			
Probabilités : réunion et intersection de 2 évènements			

Avant d'aller plus loin, c'est vraiment important que je fasse une petite remarque :

- Si ton objectif est d'avoir la moyenne ou à peine plus en Maths au Lycée, **maîtriser** les notions du premier tableau est suffisant. Si tu les maîtrises vraiment et que tu sais chercher les points faciles dans les contrôles (je te montrerai comment faire), tu pourras sans trop de difficultés avoir la moyenne.
- Si tu vises entre **12 et 16**, il va naturellement falloir maîtriser plus de choses, et ce qui se trouve dans le tableau ci-dessus est nécessaire. Si tu comprends bien les notions de ce tableau, tu n'auras pas de mal à aller plus loin avec les notions de première et terminale.
- Si tu vises **plus de 16 en Terminale**, le tableau ci-dessus est la base et le tableau qui suit va être aussi nécessaire :-). Mais je te rassure, avec de la concentration, de l'exercice et un mental d'acier, obtenir 16 et plus est complètement jouable !

## Fiche de Définition de tes Capacités (3/3)

Je passe donc maintenant aux notions de Première qui permettent de comprendre et réussir en Terminale. Comme pour le tableau précédent, si tu es en Première, il n'y aucune raison que tu saches tout ça, donc ne remplis rien et concentre-toi sur les 2 tableaux précédents.

Notions	Je Sais Faire	Je Sais	Je Sais Pas
Équation du 2 <sup>nd</sup> degré : résolution, discriminant			
Fonctions : définition de la dérivée en un point			
Fonctions : dérivée des fonctions courantes			
Fonctions : dérivée de somme, produit et quotient			
Fonctions : lien entre signe dérivée et sens de variations			
Suites : définition/notion de suite numérique			
Suites : suites arithmétique et géométrique			
Géométrie : vecteurs colinéaires			
Géométrie : vecteur directeur d'une droite			
Trigonométrie : lire cos/sin d'un angle sur le cercle trigo.			
Trigonométrie : mesures d'angle en Radians			
Trigonométrie : résolution d'équations trigonométriques			
Géométrie : définition et propriétés du produit scalaire			
Géométrie : vecteur normal à une droite			
Géométrie : équation cartésienne d'une droite			
Statistiques : définition de variance et écart-type			
Probabilités : variable aléatoire discrète et loi de proba.			
Probabilités : espérance, écart-type et variance			
Probabilités : répétition d'expérience, arbres pondérés			
Probabilités : loi de Bernoulli, coefficients binomiaux			
Probabilités : loi binomiale			

Voilà, je m'arrête là, il y a déjà de quoi faire et de quoi analyser où sont tes points forts et tes points faibles. J'espère que tu as pris ces quelques minutes de cocher ce qui te correspond pour chaque notion et que tu vas maintenant pouvoir relire tout ça pour avoir une vision plus globale de ton niveau !

## Fiche-Mémo de Mise en Condition

C'est sûrement la page la plus importante de cette Fiche Récap. ! Imprime-la et remplis-la avec ce que je t'ai expliqué à l'Étape 2 du Point 4. **Relis cette fiche à chaque fois que tu galères en maths et que tu sens que tu vas te décourager.** Son but est de te remettre dans le bon état d'esprit pour réussir, un état dans lequel tu te sens confiant dans tes capacités à t'améliorer et à réussir.

Ton souvenir de sensation de réussite, de puissance ou de dépassement de toi :

La phrase ou les quelques mots qui te rappelle tout de suite ce souvenir :

La phrase de motivation qui résume ton objectif et ta capacité à l'atteindre :

*Crois-moi, ces 2 phrases peuvent complètement changer la façon avec laquelle tu approches les difficultés et les résultats qui en découlent !*

*Steven.*

*Viens me poser tes questions et  
me faire tes remarques !*

[Like ma page Facebook](#)

[Suis-moi sur Twitter](#)

[Abonne-toi à ma chaîne YouTube](#)

[Laisse un commentaire sur le site](#)

*Et aide-moi à aider tes amis en  
partageant avec eux !*

