

Table des matières

Préface	11
Biographie	17
Chapitre 0	
Le réveil de la matière grise	19
• Posez-vous les bonnes questions	19
– Qui a dit que travailler devait être difficile et ennuyeux ?	19
– Savez-vous vraiment comment apprendre ?	20
• Changez de point de vue	21
– Êtes-vous le maître de votre futur ?	21
• La base du fonctionnement cérébral	22
Chapitre 1	
Traiter l'information et la mémoriser	25
• La boîte à outils	25
– N° 0 • Le raisonnement et la logique	26
– N° 1 • La mémoire d'action	27
– N° 2 • La mémoire linguistique	29
– N° 3 • La mémoire interpersonnelle	30
– N° 4 • La mémoire mathématique	30

– N° 5 • La mémoire musicale	32
– N° 6 • La mémoire spatiale	33
– La créativité	35
• Présentation linéaire vs Apprentissage centrifuge	36
• Déstructuration – Restructuration	40
• Prise de notes	43
– Pourquoi?	43
– Comment?	43
– Et ensuite?	44
• Synthèse	45
– Comment traiter l'information et la retenir?	45
Chapitre 2	
Du début de l'année au jour J	47
• Planifier	47
– Pourquoi?	48
– Comment?	49
• Apprendre, entretenir et connecter	51
– Apprendre et entretenir	51
– Connecter	53
• Tester	54
• La dernière semaine	55
• Le jour J	56
• Feedback	57
Chapitre 3	
La session de travail	59
• Préparation	59
– Votre environnement	61
– Vous	64

• Travailler...	66
– ... de manière adaptée à vous	66
– ... de manière active	67
– ... de manière adaptée à vos objectifs	68
– ... tout le temps où vous travaillez	68
• Divagations	68
• Casser la routine	70
• Les pauses	71
– Pourquoi?	71
– Comment?	72
• Feedback	74
Chapitre 4	
Le repos	77
• L'équilibre travail/repos	77
• Comment gérer cet équilibre?	79
– Gérez votre sommeil	79
– Faites autre chose	80
• Le stress	82
• Le surmenage	83
• Petit point sur la nutrition	84
Chapitre 5	
De la théorie à la pratique	87
Bibliographie	91