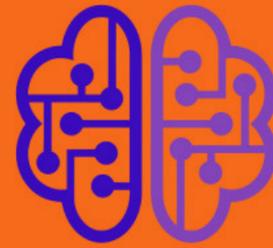


Crée ton chemin

# Destination : réussite Examen

**3 clés pour  
réviser efficacement et triompher**



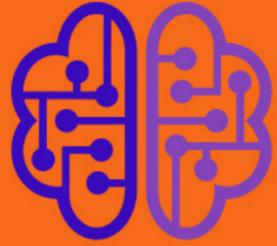
Crée ton chemin

**Si vous avez des questions, n'hésitez pas à me  
contacter  
par SMS ou par e-mail.**

**Je serai ravie de vous répondre**

**0674778369**

**[muriel.monso@gmail.com](mailto:muriel.monso@gmail.com)**



Crée ton chemin

1

# Maîtrisez l'Art des Fiches de Révision



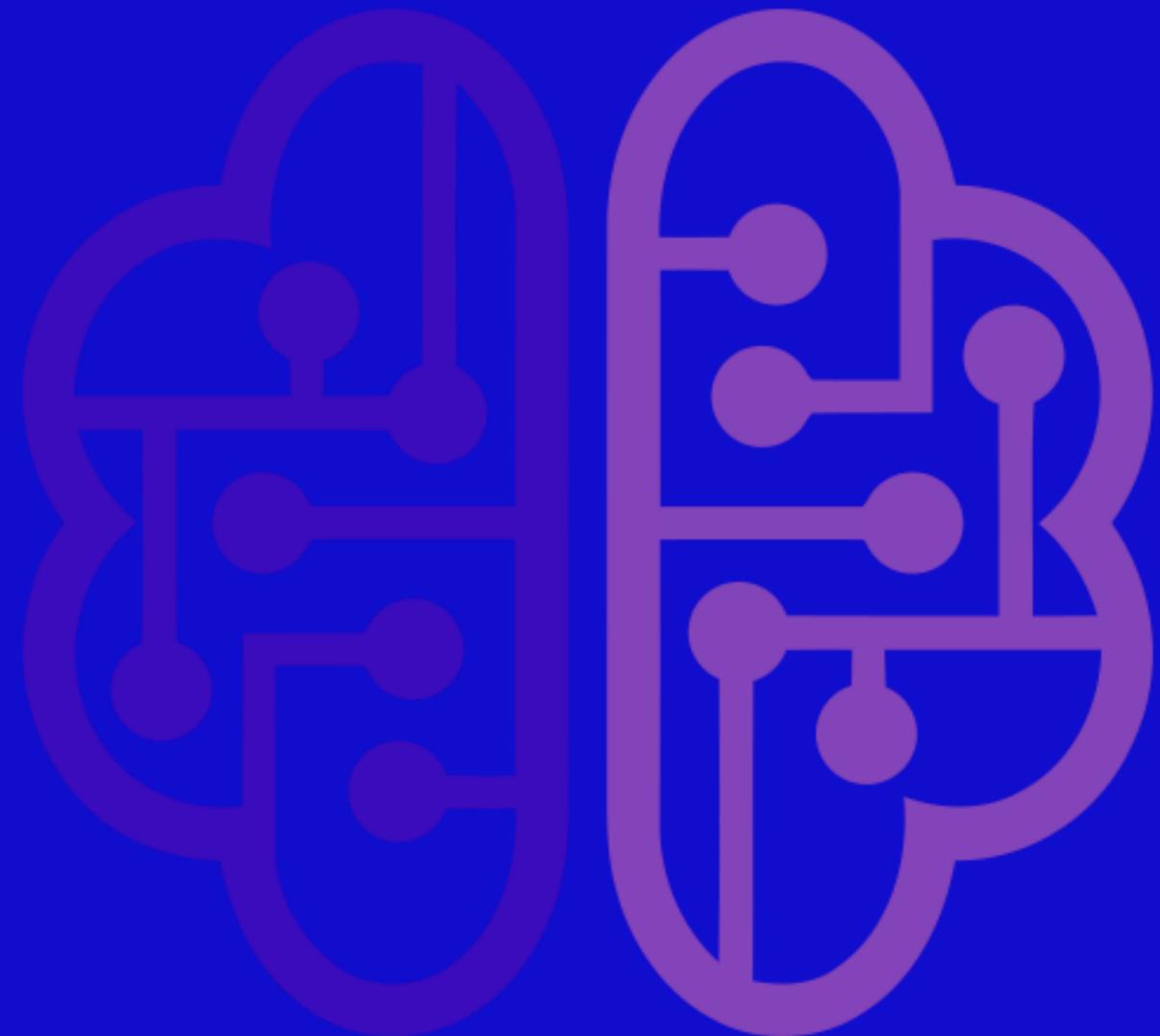
Crée ton chemin

Dans ce chapitre, nous allons voir ensemble deux outils indispensables :

\* **les fiches de révision**

\* **les cartes mentales**

Ces précieux alliés vous accompagneront tout au long de vos études, vous aidant à mémoriser, comprendre et synthétiser chaque leçon de manière stratégique.





Crée ton chemin

# 1-1 Les Fiches de Révision

## Votre Arme Secrète

Pour chaque leçon, se faire une fiche de révision est une stratégie infallible pour mémoriser efficacement son cours.

Plutôt que de se contenter de lire passivement son cours,

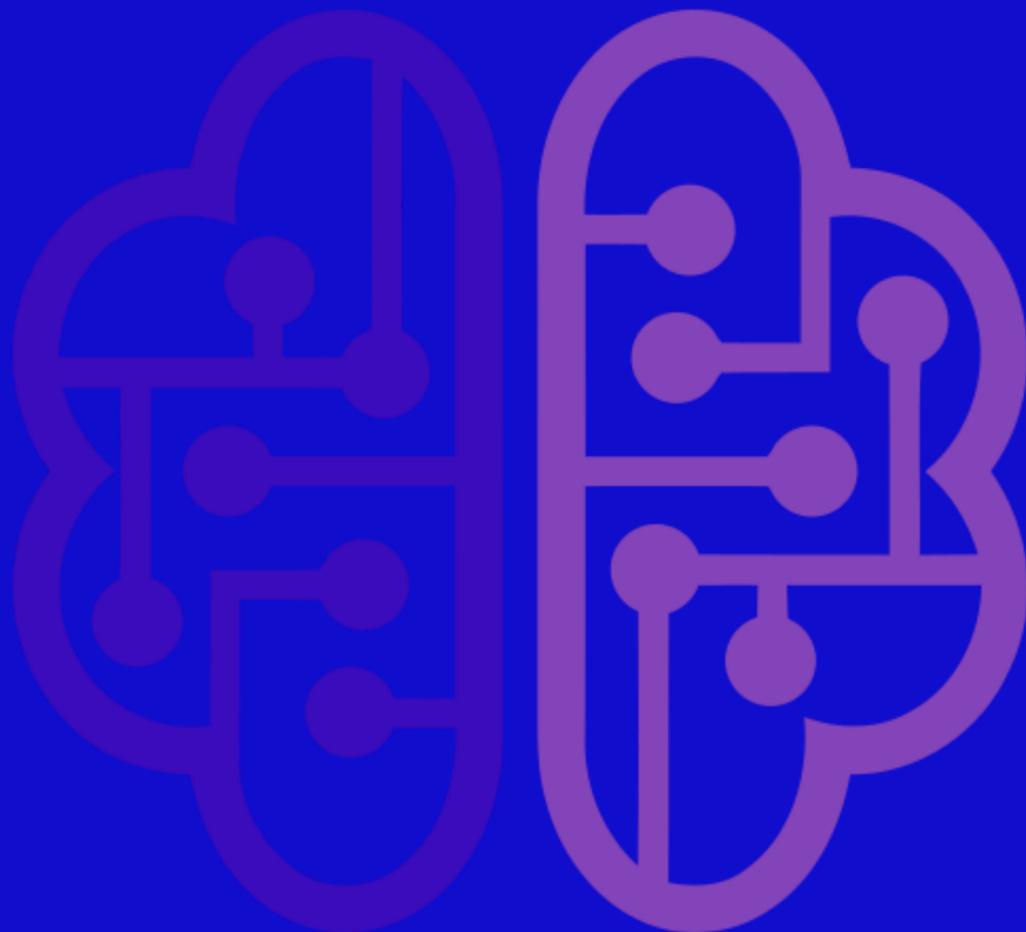
cette méthode consiste à le résumer,

à en faire un plan,

et à réécrire les mots importants,

ce qui renforce la rétention d'information

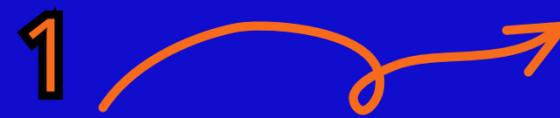
et la compréhension globale.



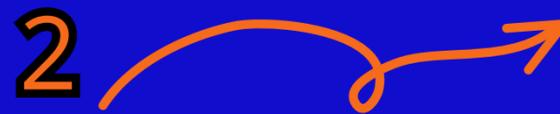


Crée ton chemin

# Comment faire une fiche de révision ?



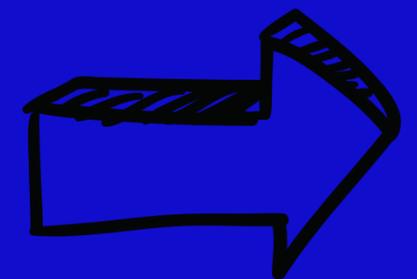
Prenez une feuille de bristol  
si possible, pour une  
meilleure durabilité.



Écrivez le titre de la leçon  
en haut de la feuille pour  
une identification rapide.



Relisez attentivement le  
cours et identifiez les points  
essentiels à retenir.



**Pour créer  
votre fiche  
de révision,  
suivez ces  
étapes :**

 1-Organisez

Les titres, des chapitres, des sous-chapitres et des points numérotés.

 2-Résumez

Énoncez brièvement les concepts clés de la leçon. Utilisez des phrases courtes et des mots-clés pour synthétiser l'information.

 3-Réécrivez

Reformulez les idées principales à votre manière. Évitez de recopier le cours mot à mot.

 4-Illustrez

Si nécessaire, ajoutez des schémas, des diagrammes ou des exemples pour clarifier les concepts complexes.

En suivant ces étapes, vous créez des fiches de révision claires, concises et efficaces. Elles vous serviront d'outils précieux pour réviser et consolider vos connaissances avant les examens.



Crée ton chemin

## Voici un exemple de fiche de révision sur la Révolution française :

### I. Contexte Historique La crise économique et financière :

dette royale, mauvaises récoltes, charges fiscales. La montée des idées des Lumières : Voltaire, Rousseau, Montesquieu. L'influence des révolutions américaine et anglaise.

### II. Les Causes de la Révolution

La division de la société : Clergé, Noblesse, Tiers-État. Les inégalités sociales et fiscales. La faiblesse du pouvoir royal et l'absolutisme monarchique.

### III. Les Étapes de la Révolution La convocation des États généraux

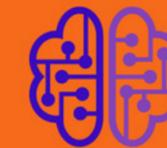
(1789) Le cahier de doléances. La réunion du Tiers-État à la salle du Jeu de Paume. La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen. La prise de la Bastille (14 juillet 1789) Symbole de la chute de l'absolutisme royal. Début de la Révolution populaire. La Révolution radicale (1792-1794) La proclamation de la République. La Terreur et le rôle de Robespierre. L'exécution de Louis XVI (21 janvier 1793). Le Directoire et le coup d'État de Napoléon Bonaparte (1799) Fin de la Révolution, début du Consulat. IV. Les Conséquences de la Révolution L'abolition des privilèges et la fin de l'ancien régime. La diffusion des idées révolutionnaires en Europe  
La redéfinition des rapports sociaux et politiques.

### IV. Les Conséquences de la Révolution

L'abolition des privilèges et la fin de l'ancien régime. La diffusion des idées révolutionnaires en Europe. La redéfinition des rapports sociaux et politiques.

### V. L'héritage de la Révolution Française

La Déclaration des droits de l'homme et du citoyen. L'émergence des idéaux de liberté, égalité, fraternité. L'influence sur les mouvements révolutionnaires à travers le monde.



Crée ton chemin

## 1.2 Les Cartes Mentales : Déployez Votre Potentiel

Une autre façon de mémoriser vos cours, c'est la carte mentale.

Une carte mentale vous offre une vision à 360°, où chaque idée se connecte à d'autres.

**Le principe de la carte mentale est similaire au fonctionnement de notre cerveau:** Notre cerveau crée des connexions à chaque apprentissage. Il fonctionne de manière connectée, chaque neurone est relié aux autres avec des connexions. Chaque fois que vous apprenez quelque chose de nouveau, de nouvelles connexions se créent.

**Ainsi, la carte mentale facilite la compréhension et la mémorisation des informations.**



# Voici comment créer une carte mentale :



**1** Écrivez le sujet principal du cours au centre de la page.



**2** Ajoutez des branches qui partent du sujet central pour représenter les sous-thèmes.

Vous pouvez utiliser des mots-clés et des images pour représenter les informations clés de chaque branche. Vous pouvez aussi ajouter des couleurs vives, des images, des schémas...

Il est essentiel de laisser libre cours à votre imagination. Cela stimule votre mémoire visuelle et rend l'apprentissage plus agréable.

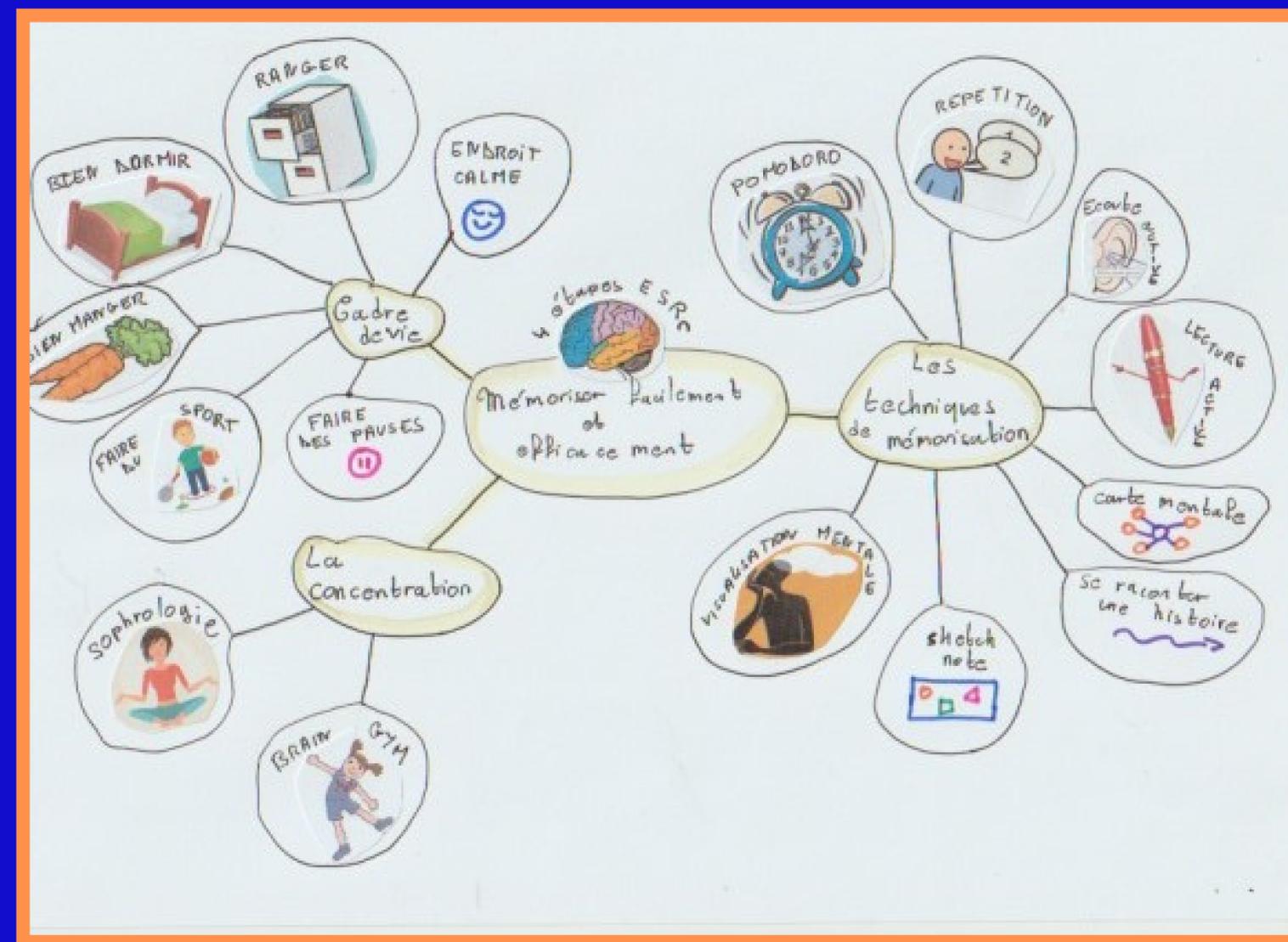


Crée ton chemin

Une carte mentale doit tenir sur une seule page.

Ici, je vous donne comme exemple la carte mentale sur la formation "hacez votre cerveau".

Sur cette carte mentale, j'ai noté seulement les mots importants, mais vous pouvez aussi noter des petits résumés pour chaque mot important.



Pour en savoir plus sur la formation "Hacez votre cerveau"

<https://www.creetonchemin.fr/miniformation>





Crée ton chemin

Et pas de pression,  
les cartes mentales  
que vous allez faire  
sont pour vous,  
elles doivent vous  
parler à vous,  
et non aux autres.

N'oubliez jamais que  
si vous travaillez,  
c'est pour vous !

**Alors à vous de choisir,  
fiches de révisions ou  
carte mentale ?**

## 1.3 La Synthèse Ultime : Une Carte Mentale pour Résumer l'Année

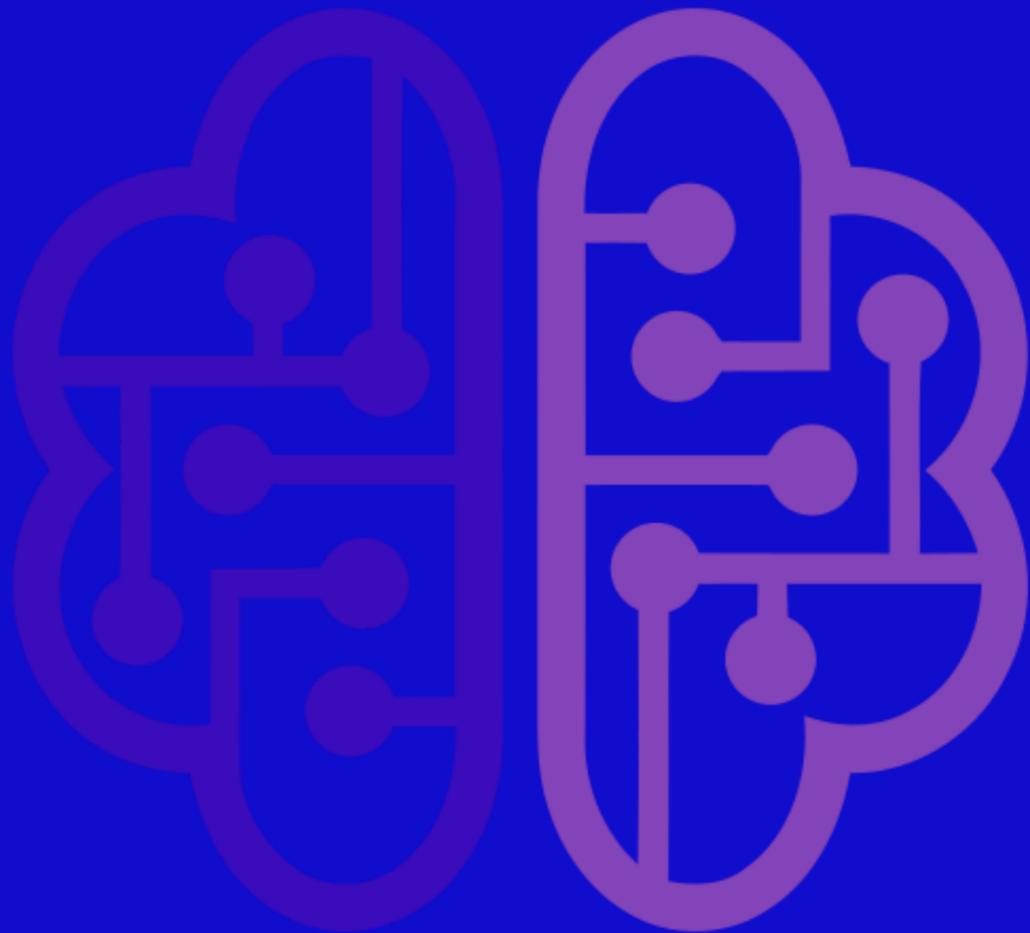
Nous allons voir à quel point **une CARTE MENTALE** peut être cruciale pour préparer vos révisions en vue de l'examen de fin d'année.

Imaginez que vous puissiez résumer **TOUS** les cours d'une année d'une matière sur une seule feuille !

En regroupant tous les cours à étudier pour votre examen sur une carte mentale, vous aurez une vue d'ensemble de tous les sujets à maîtriser.

Cela vous permettra de voir instantanément ce que vous maîtrisez déjà et ce que vous devez approfondir, évitant ainsi les oublis et les impasses.

Pas mal, non ?





Crée ton chemin

# Étapes pour Créer Votre Carte Mentale



**Sujet Central** : Écrivez le nom de la matière au centre de la page (français, maths...).



**Branches Principales** : Dessinez des branches qui partent du sujet central pour représenter les différents cours que vous avez appris de cette matière durant l'année. Chaque bulle représente une partie spécifique des cours.

Lorsque vous lisez un mot clé sur la carte mentale, cela doit évoquer le cours correspondant dans votre tête.

Si vous avez oublié cette partie du cours ou que vous avez besoin de plus de détails, il suffit de reprendre la carte mentale ou la fiche de révision spécifique à ce cours.



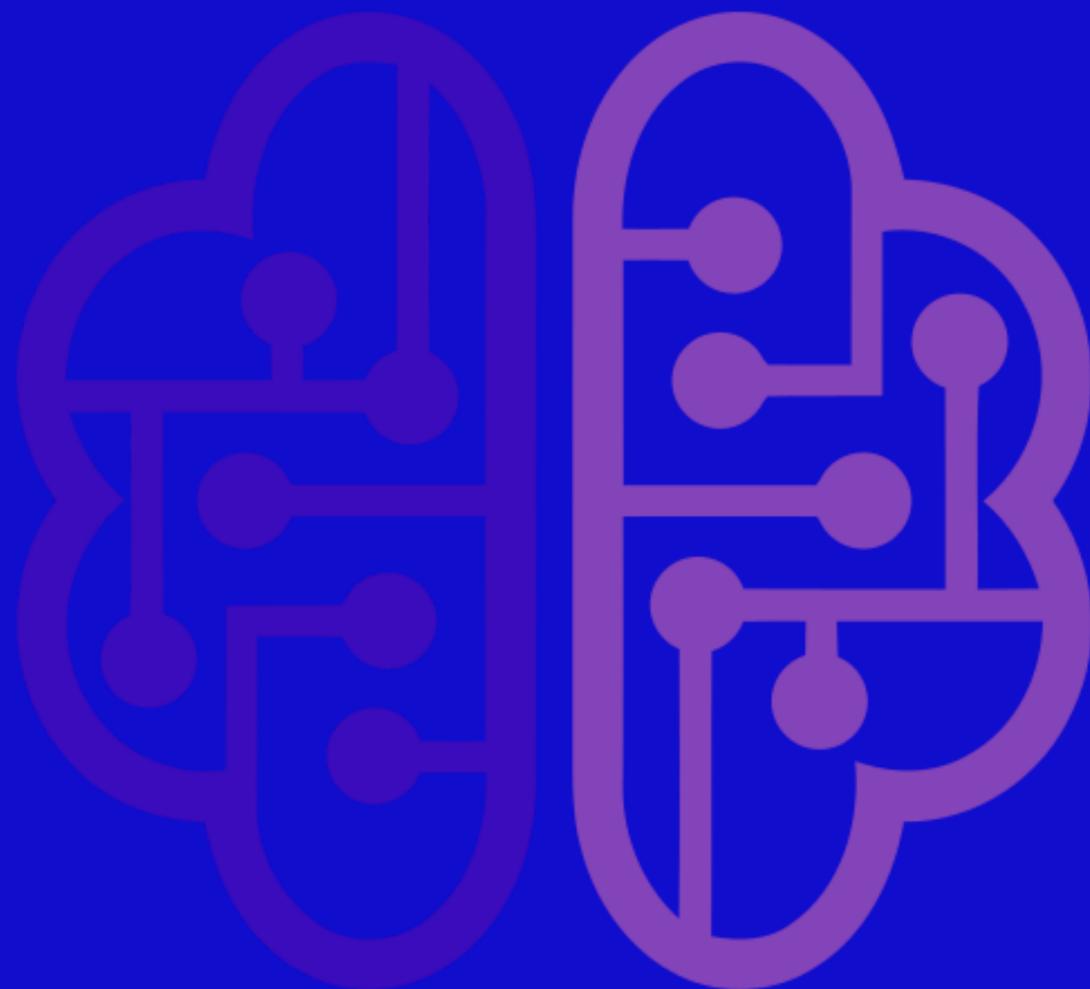
Crée ton chemin

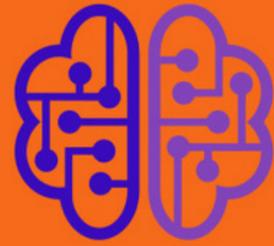
Allez, lancez-vous !

Sortez vos stylos, vos couleurs, et commencez à créer vos propres cartes mentales, que ce soit pour chaque matière ou une carte qui résume toute votre année scolaire.

Cette approche révolutionnaire va dynamiser vos révisions et faciliter votre compréhension globale des cours.

Ça va booster, révolutionner, vos révisions !





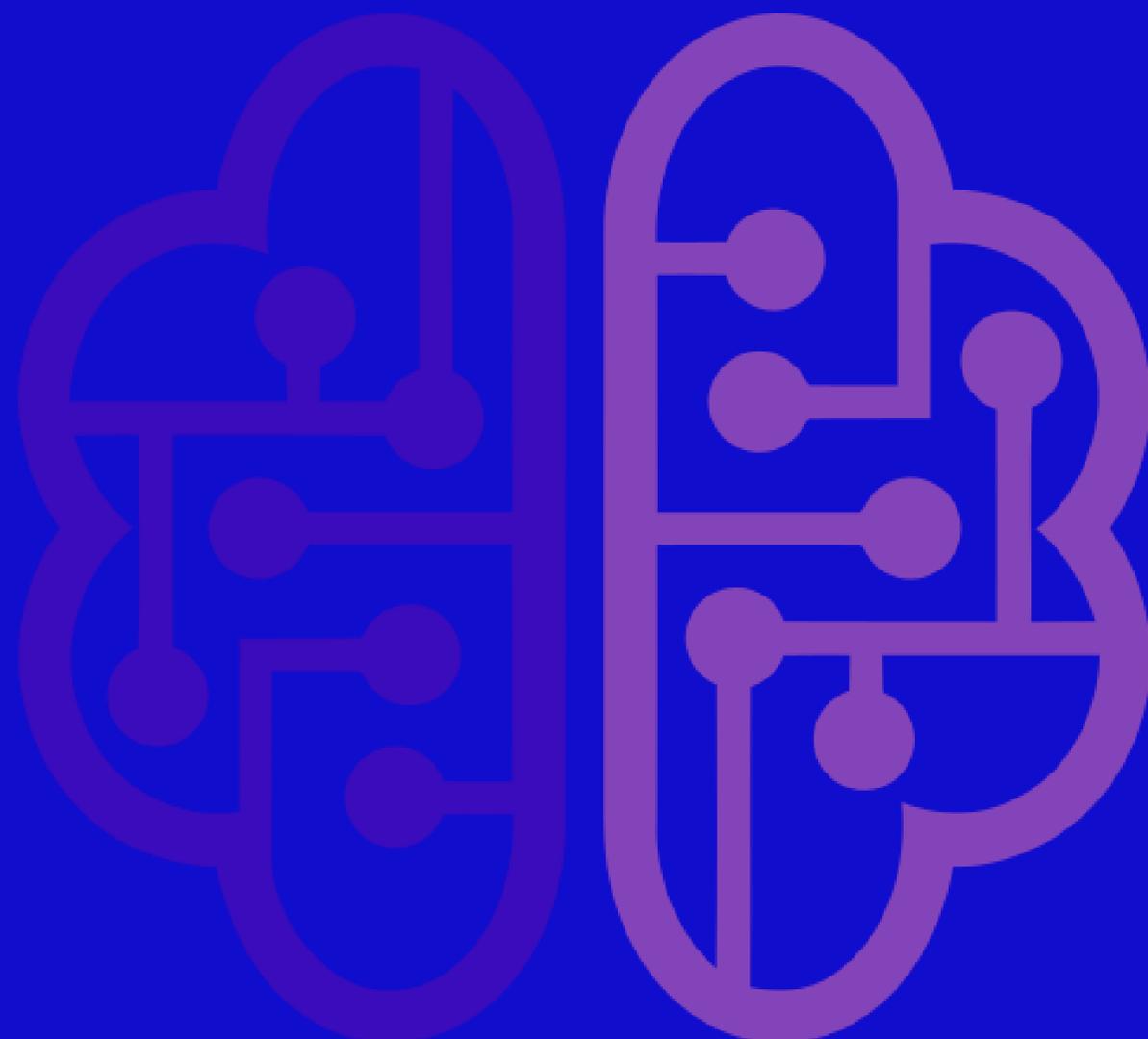
Crée ton chemin

2

Gérez Votre Temps  
comme un Pro



Crée ton chemin



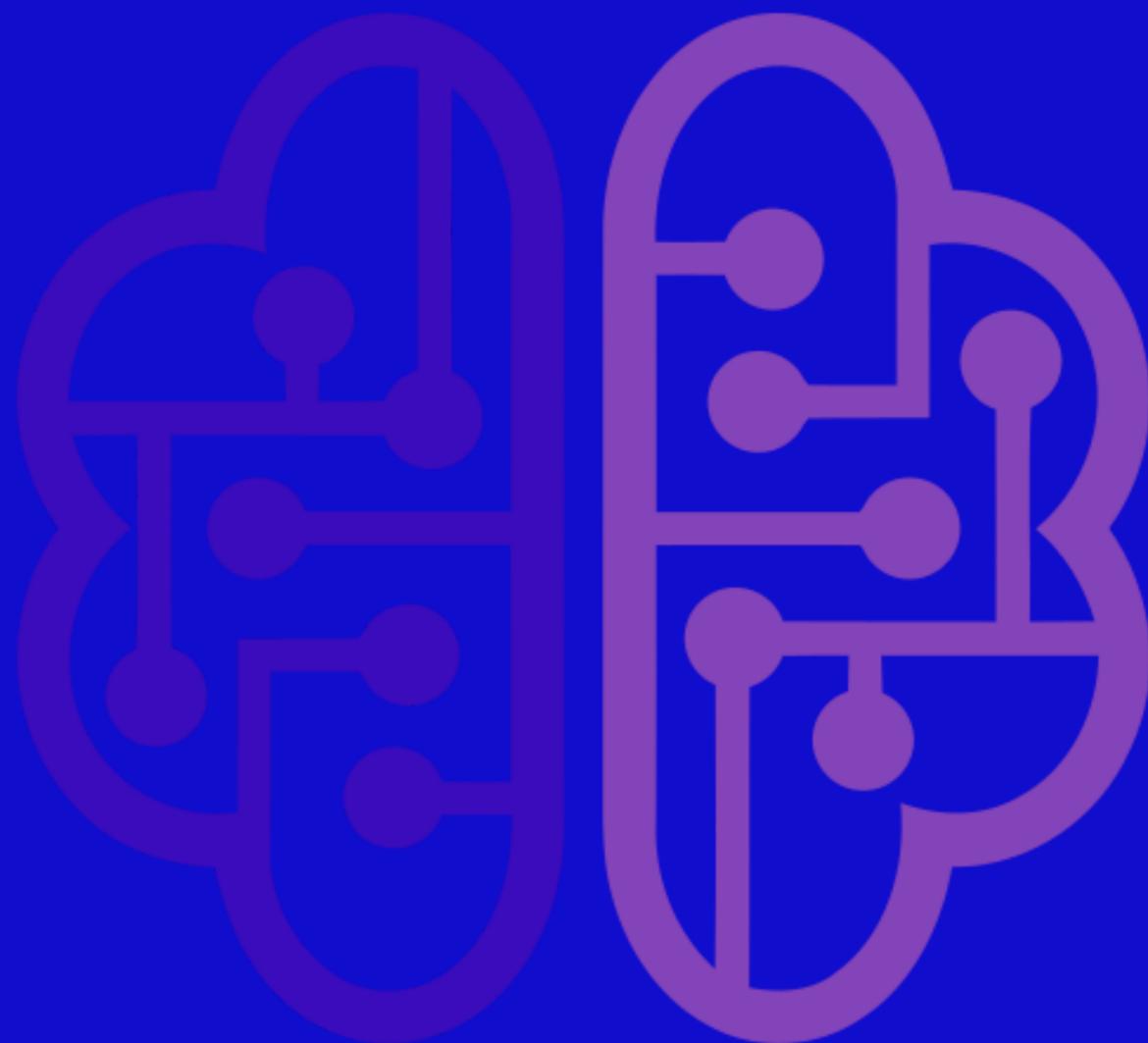
En cette période cruciale de révisions, apprendre à organiser ses efforts est essentiel pour maximiser ses chances de succès.

Dans cette section, nous explorerons en détail des **stratégies pratiques pour gérer votre temps tel un professionnel** et tirer le meilleur parti de vos révisions.



Crée ton chemin

## 2.1 Révélez l'Étendue de Vos Révisions



Pour chaque matière, élaborer une carte mentale exhaustive qui résume tout ce que vous avez à réviser.

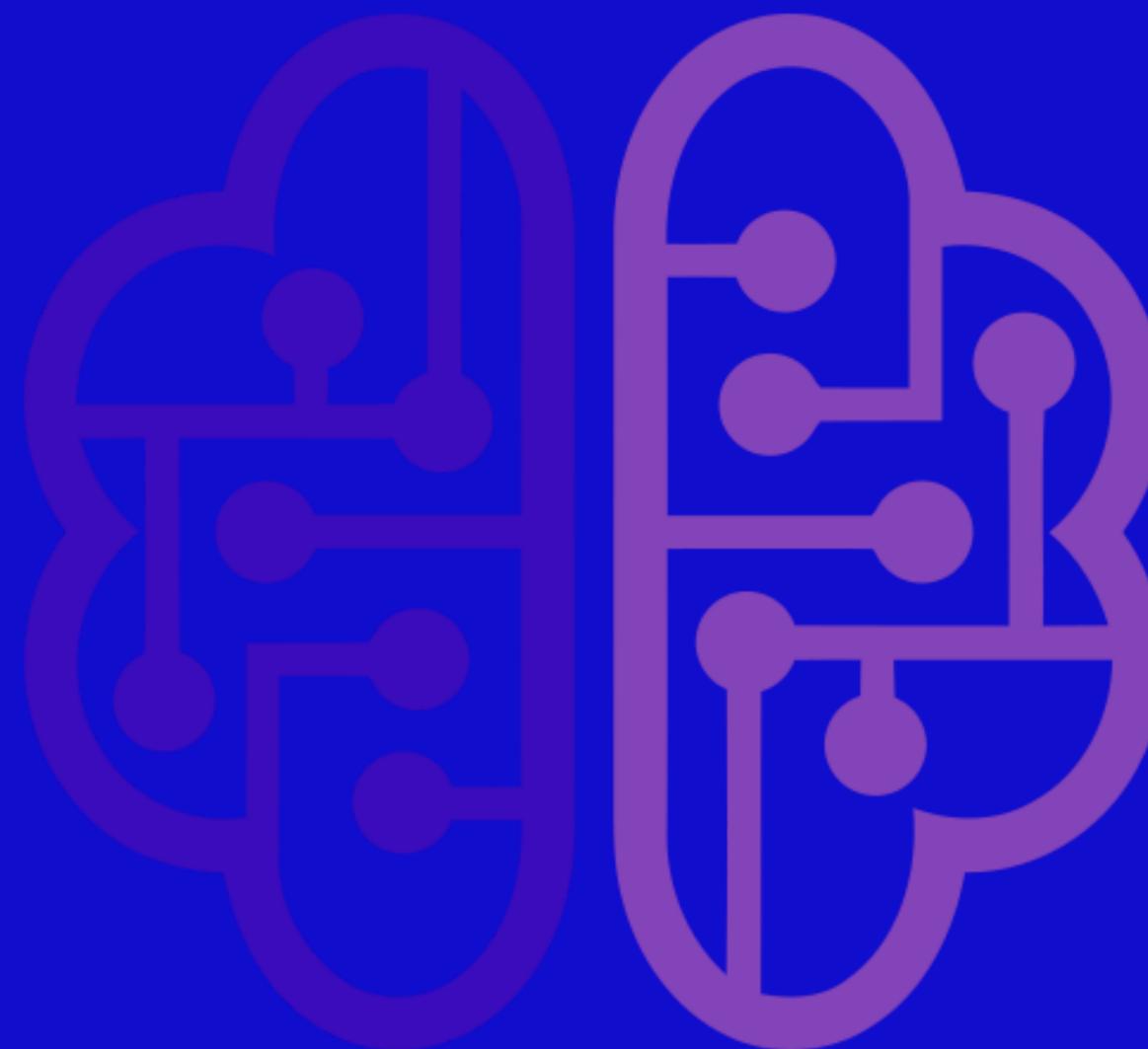
Ensuite, dressez une liste de toutes les fiches de révision ou cartes mentales que vous devez créer.



Crée ton chemin

À l'approche de vos examens,

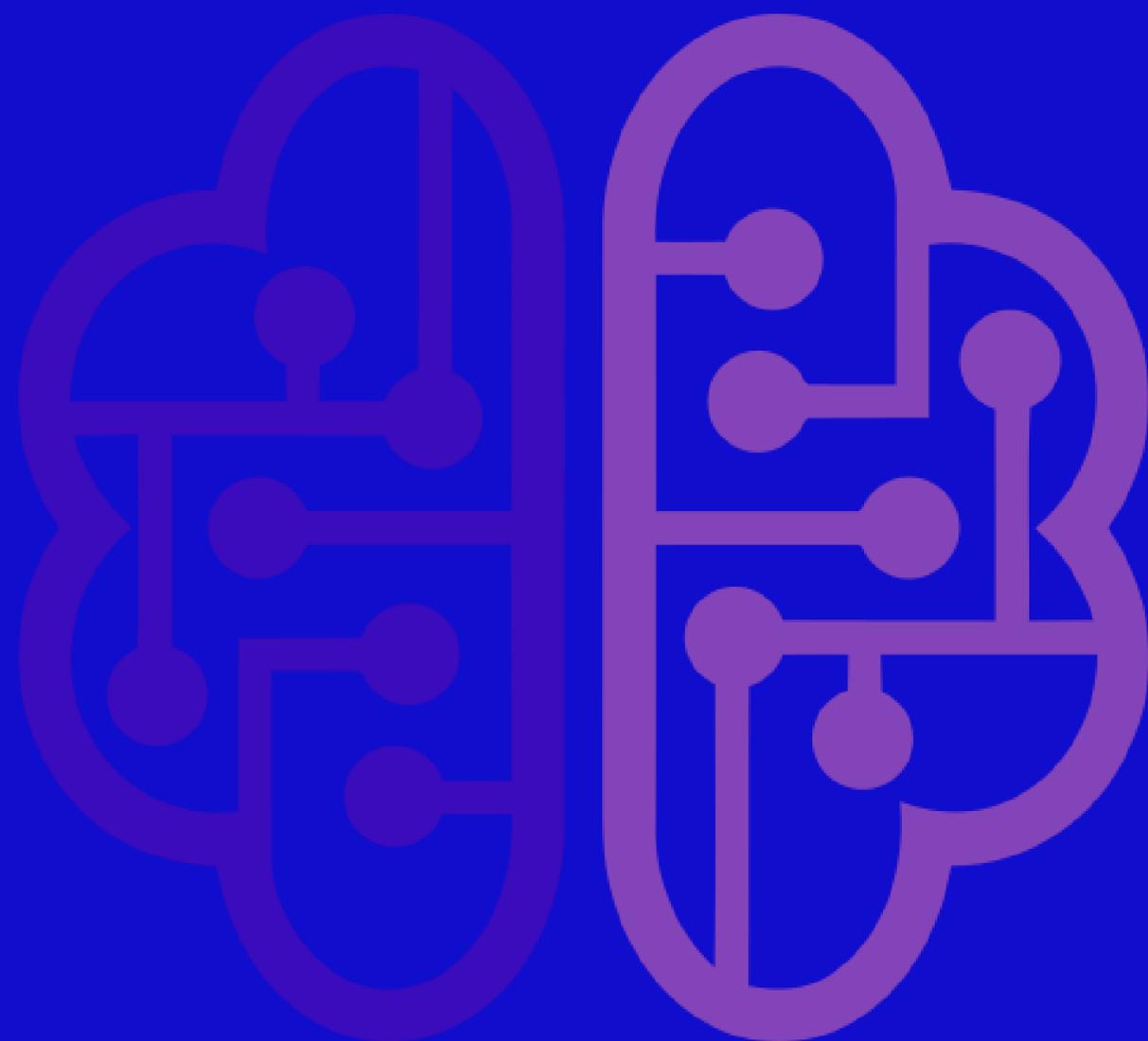
- ↪ Examinez la carte mentale qui synthétise l'année pour chaque matière.\*
  
- ↪ Établissez deux listes distinctes :
  - \*Une liste des cours que vous devez simplement survoler, car vous vous souvenez du contenu (pour ceux-ci, une révision de la carte mentale suffira).
  - \*Une autre liste comprenant les cours nécessitant une révision plus approfondie en raison de lacunes (pour ceux-ci, une révision de la carte mentale ainsi qu'une étude approfondie des concepts inconnus dans vos cours s'impose).





Crée ton chemin

## 2.2 Fixez le Cap : La Clé d'une Planification Réussie



Établissez des objectifs  
pour vous-même,  
en veillant à ce qu'ils soient  
réalistes et atteignables.



Crée ton chemin

Reprenez vos deux listes,

et pour chaque cours à réviser, **estimez le temps nécessaire pour sa révision.**

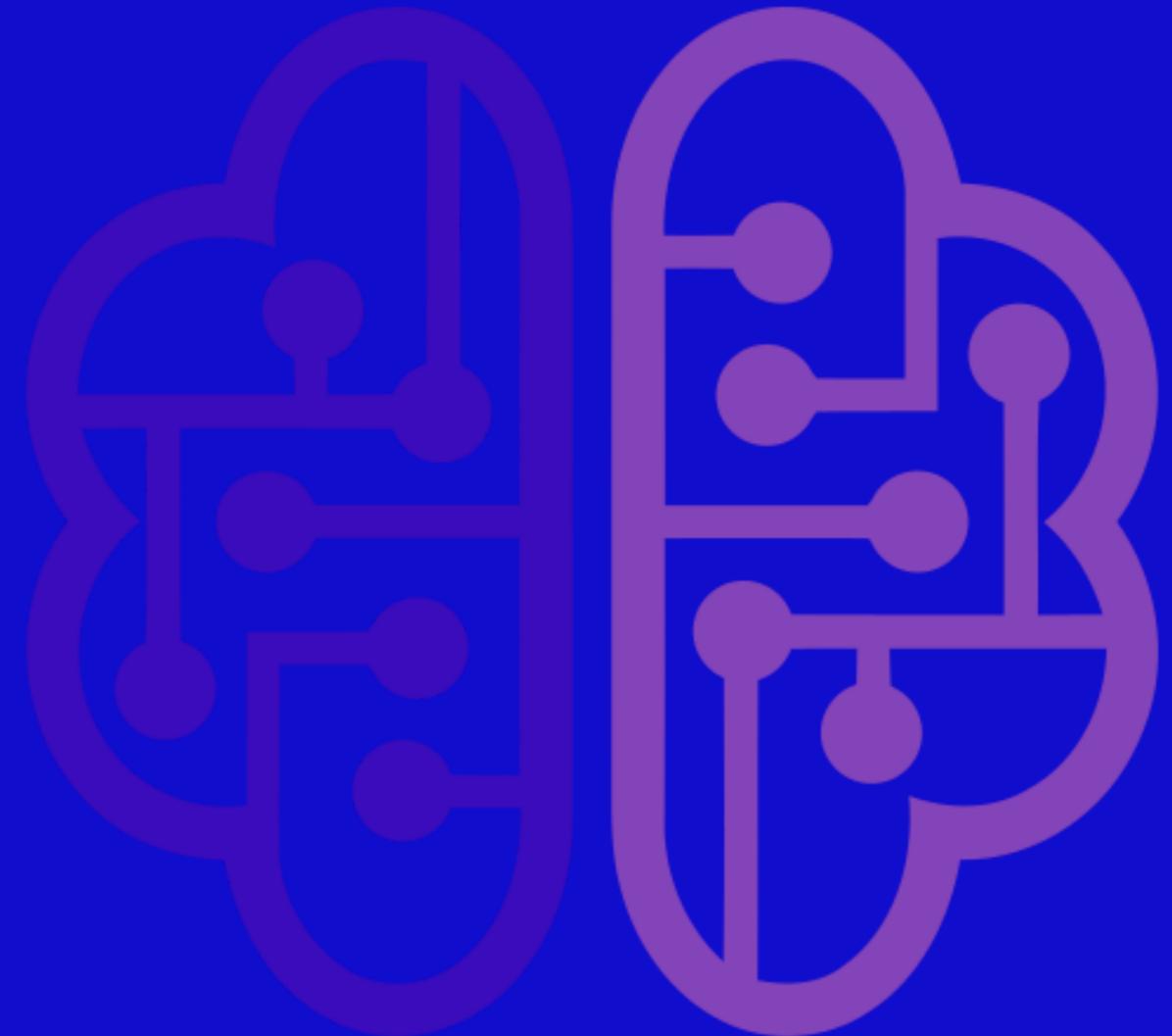
Il est évident que pour la première liste, vous aurez besoin de moins de temps que pour la deuxième liste.

N'oubliez pas de **prévoir du temps supplémentaire** pour refaire des exercices dans les matières qui en ont besoin, comme les mathématiques.

**Planifiez ce que vous allez réviser en premier, puis ainsi de suite.**

Il est fortement recommandé de commencer par réviser en premier la deuxième liste, car c'est ce qui va vous prendre le plus de temps.

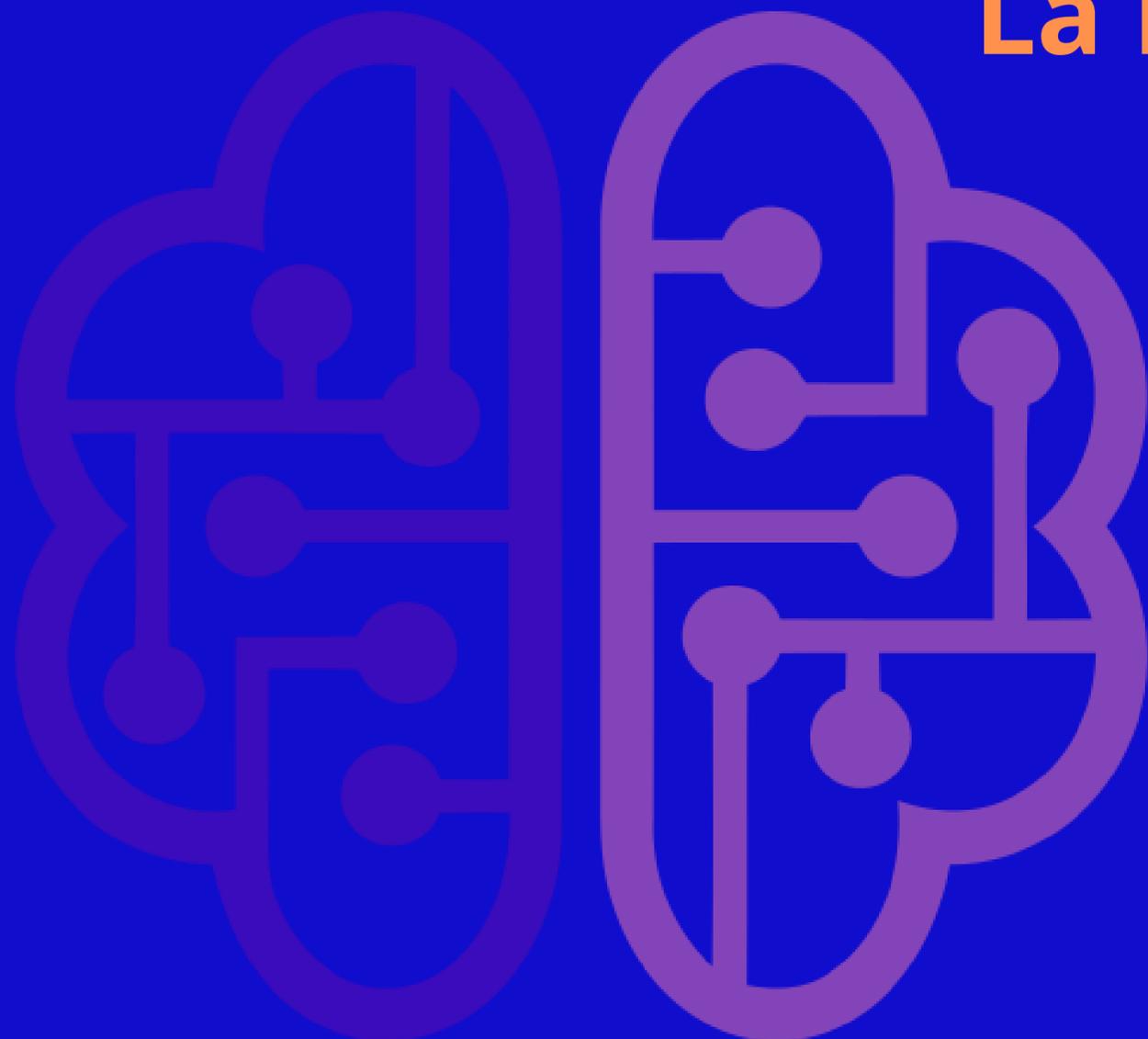
Ensuite, vous pourrez aborder tout ce qui est sur la première liste vers la fin de votre période de révision.





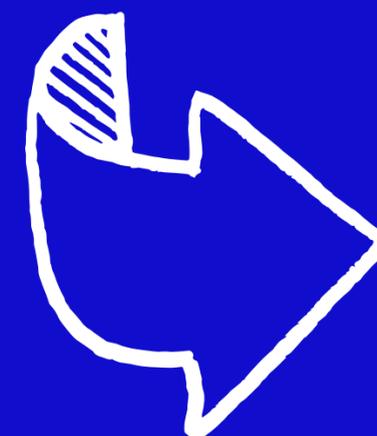
Crée ton chemin

## 2.3 Tracez Votre Chemin : La Puissance de l'Agenda



Prenez un agenda et, à l'aide de votre liste,

Planifiez vos révisions en fonction  
du temps qui vous reste.





Crée ton chemin

**Répartissez vos révisions de semaine en semaine** et gardez au moins la dernière semaine libre pour tout revoir avec vos cartes mentales qui résument toute votre année.

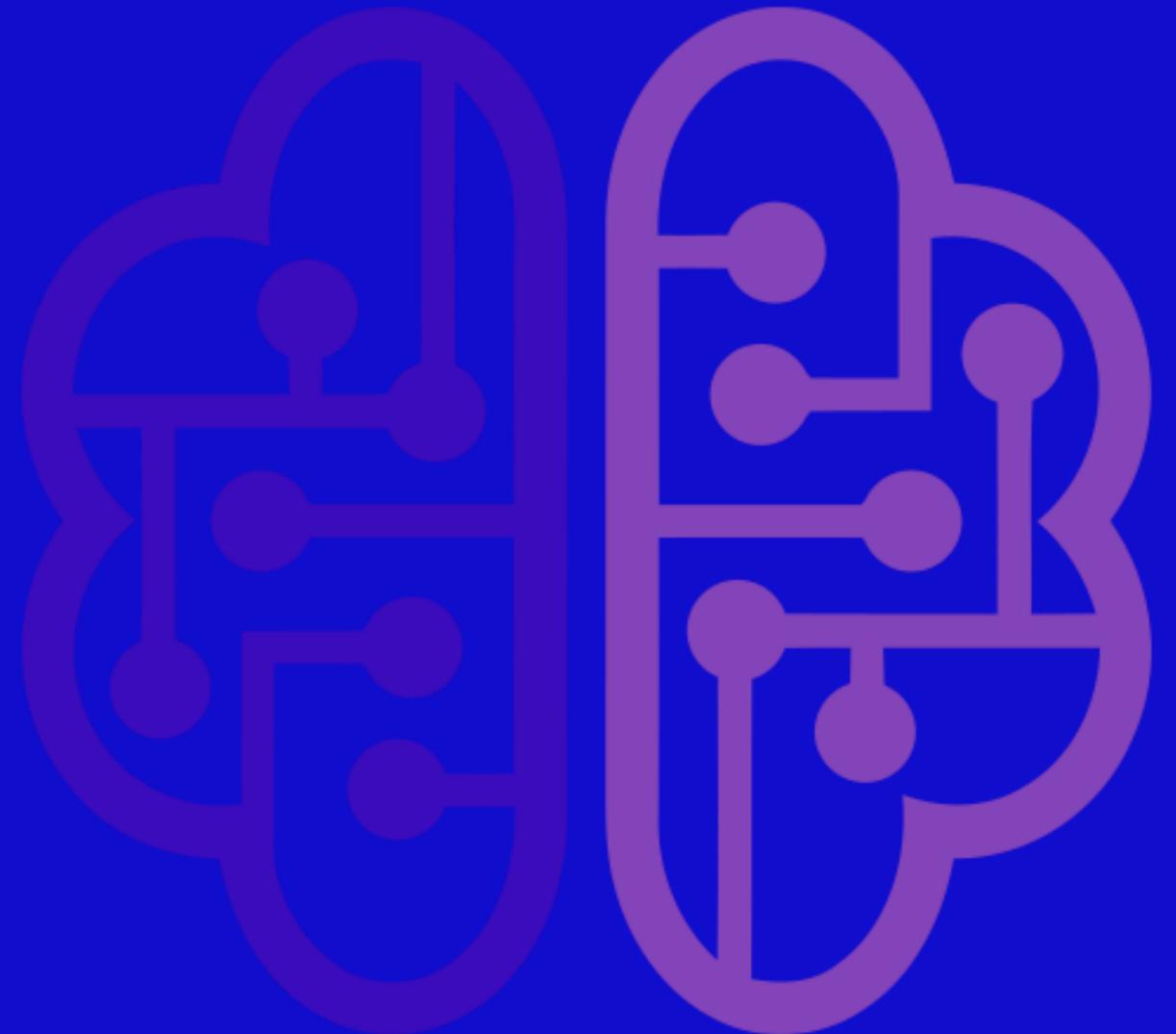
**N'oubliez pas de prévoir des pauses.** Il est important de mettre votre cerveau en pause, sinon il risque de saturer.

**Pensez également aux imprévus :** par exemple, un jour où vous pourriez être malade et moins travailler, ou lorsque vous n'avez pas prévu assez de temps au départ.

Pour anticiper ces imprévus, prévoyez par exemple 2 heures le dimanche.

Si vous n'en avez pas besoin, alors c'est super !

Ce seront 2 heures que vous pourrez utiliser pour avancer dans vos révisions ou simplement pour vous faire plaisir en faisant des activités qui vous plaisent.

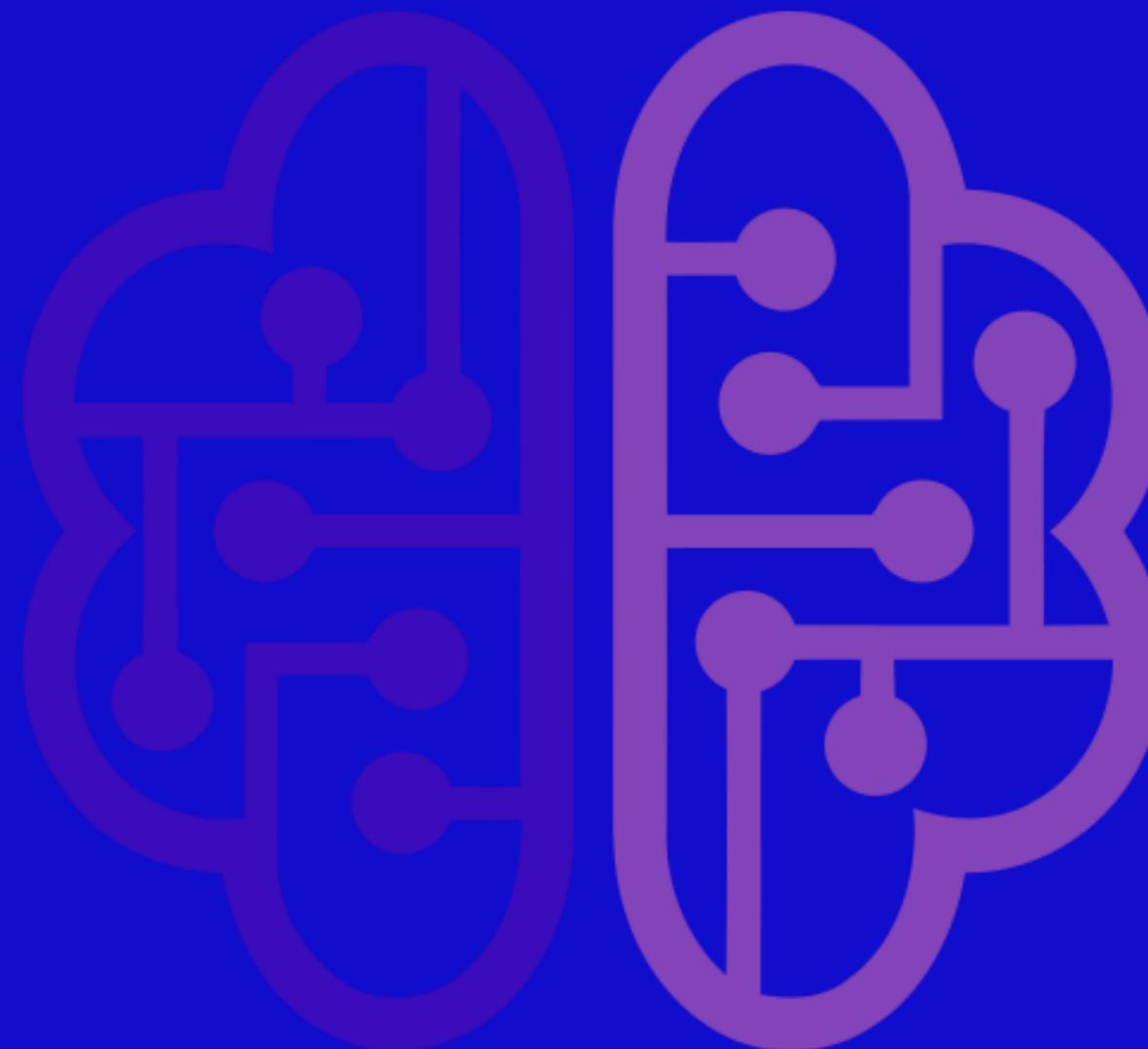


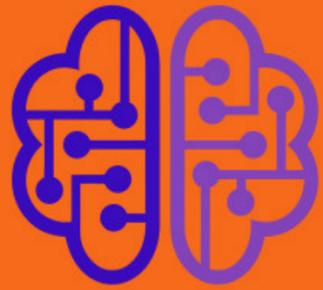


Crée ton chemin

En intégrant une gestion efficace et une planification méticuleuse de votre temps, vous vous préparerez de façon optimale à relever les défis des examens avec confiance et sérénité.

Vous aurez une vue claire de votre avancement et des tâches à venir, écartant ainsi tout stress de dernière minute.





Crée ton chemin

3

Concentration Totale :  
Votre Atout Maître

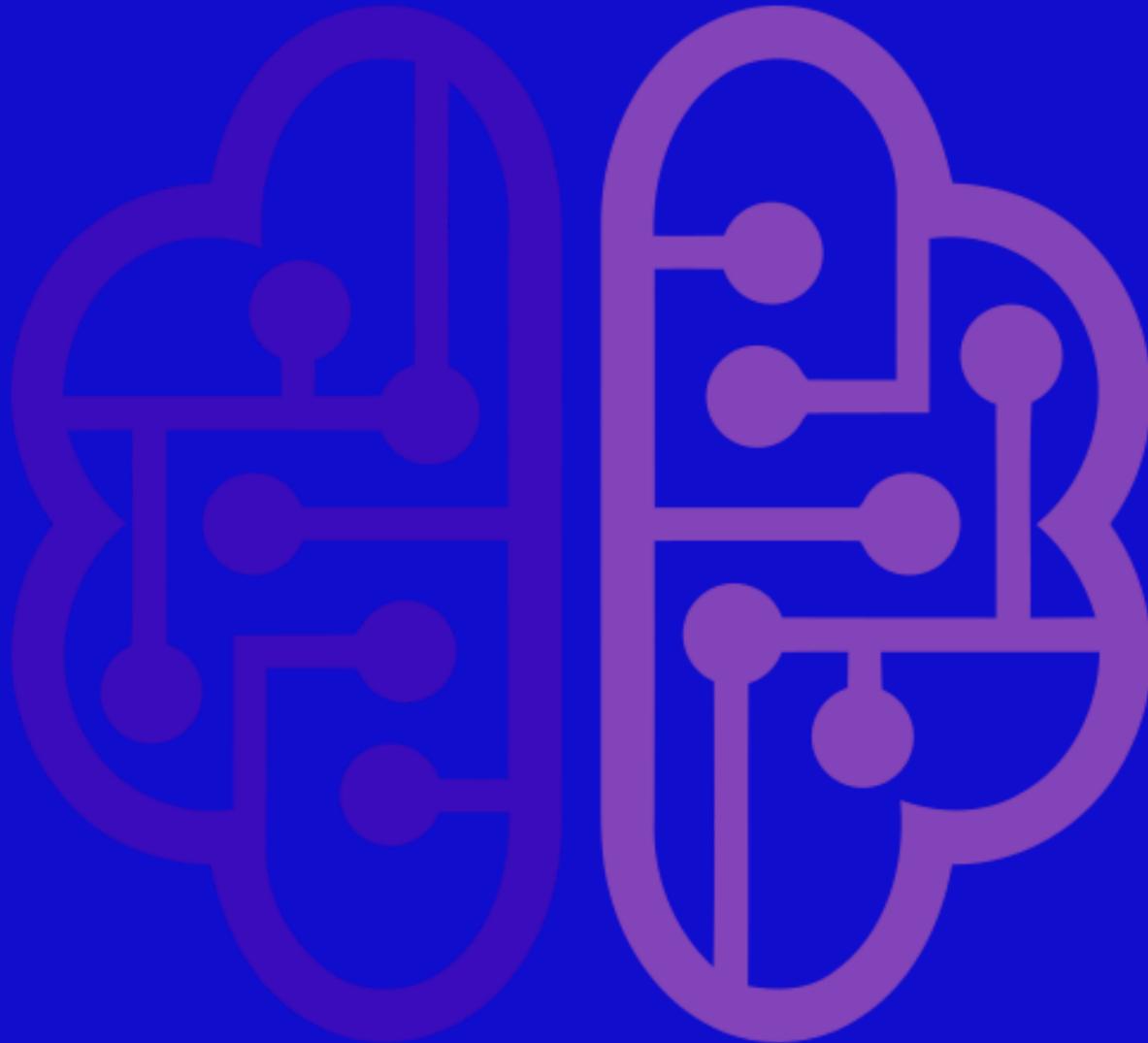


Crée ton chemin

La concentration est essentielle pour mener à bien vos révisions.

Dans cette section, je vous présente différentes techniques pour exploiter pleinement votre potentiel mental.

De la sophro-concentration au Brain Gym, en passant par la méthode Pomodoro, vous découvrirez une panoplie d'outils pratiques pour renforcer votre attention et accroître votre productivité tout au long de vos révisions.



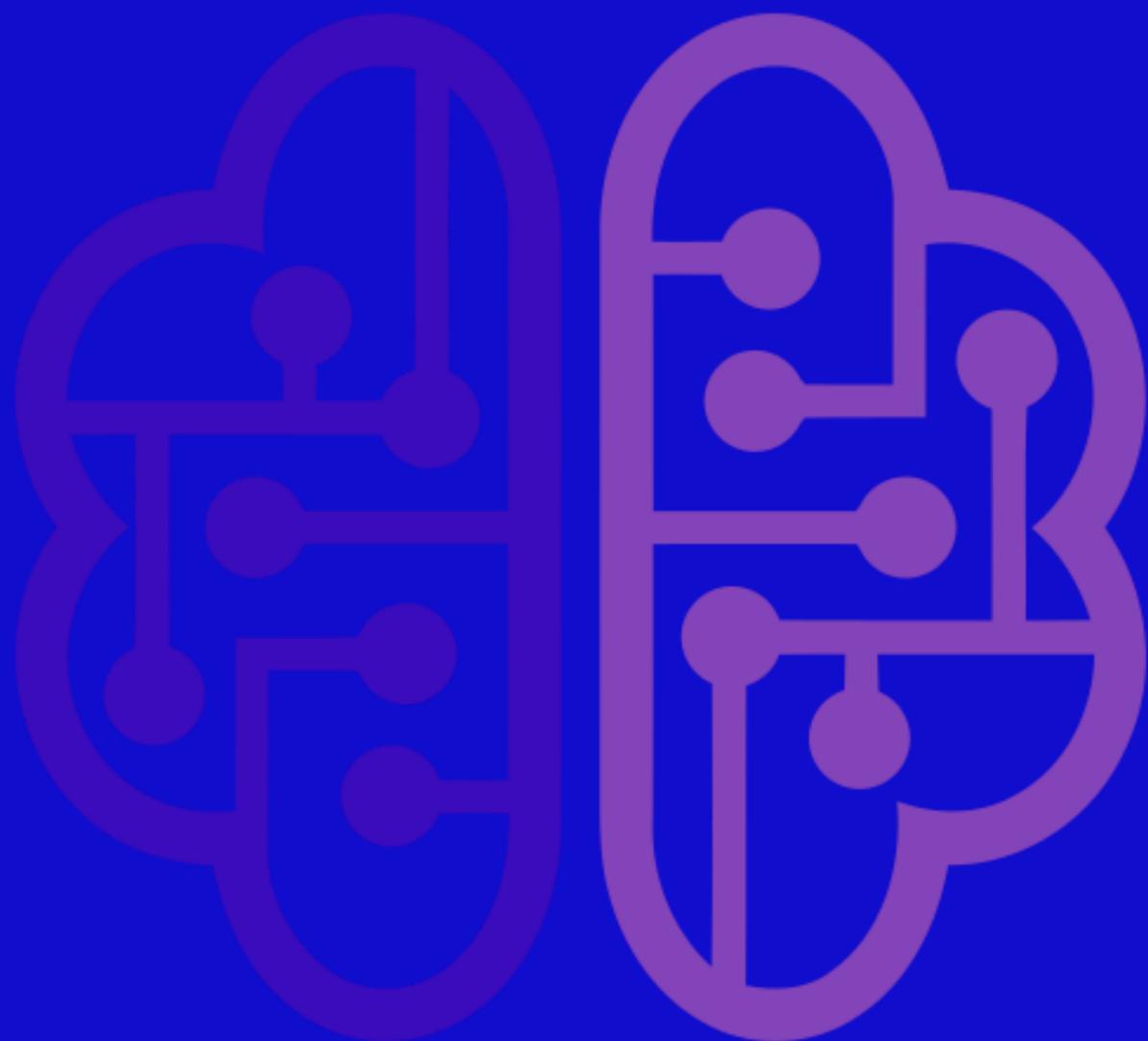


Crée ton chemin

## 3.1 Préparez Votre Esprit : La Sophro-Concentration

La sophrologie est une technique de relaxation et de visualisation qui peut aider à réduire le stress et à améliorer la concentration.

Elle implique des exercices de respiration, de relaxation musculaire et de visualisation positive.





Crée ton chemin

A écouter avant de commencer une séance de révision quand vous avez besoin de vous vider la tête de tous les petits tracas de la journée.

Cette sophrologie va vous permettre de vous focaliser sur vos révisions. Installez vous confortablement dans un endroit calme, et écoutez le vocal sur la concentration

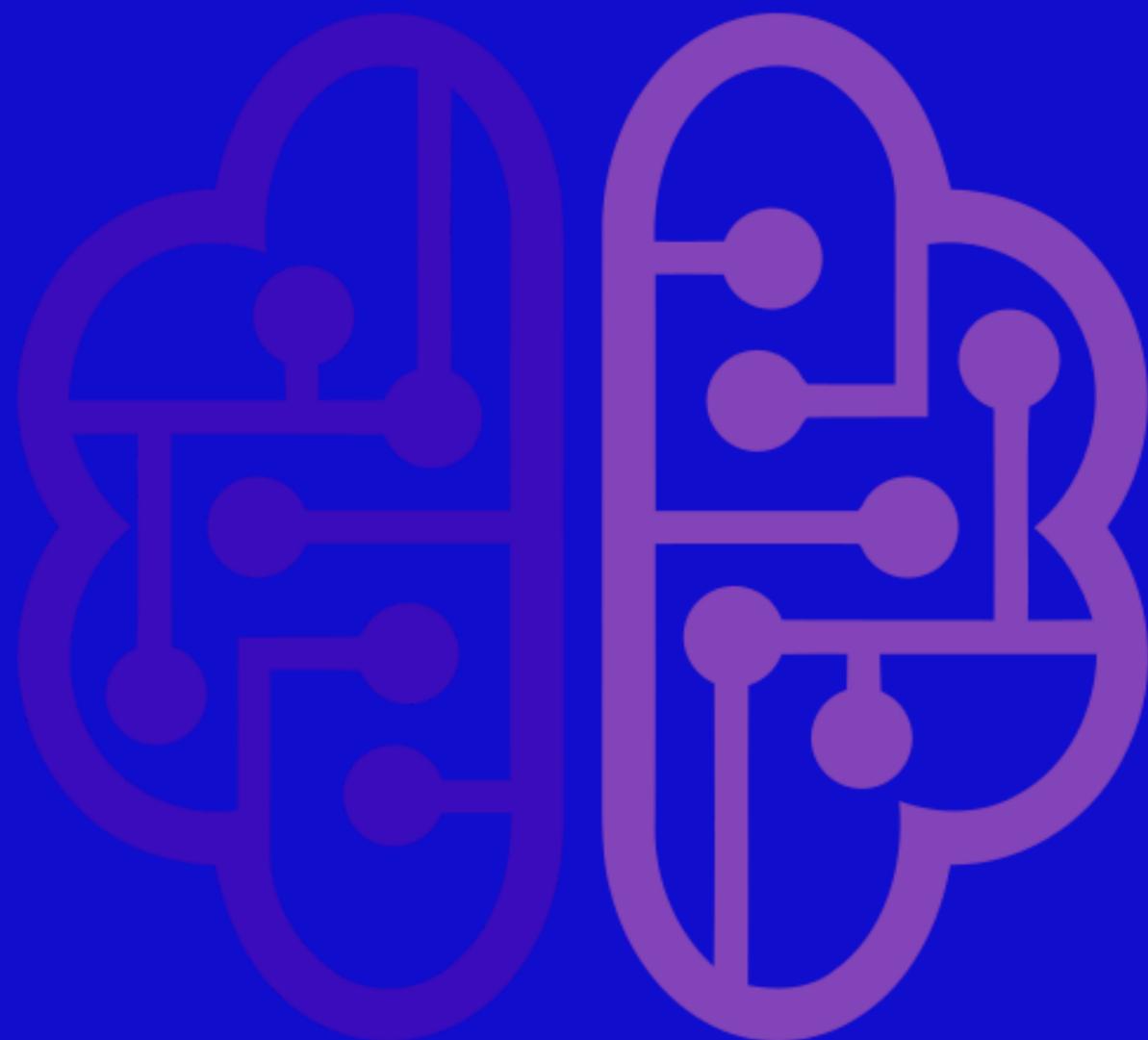


Vidéo en dessous



Crée ton chemin

## 3.2 Entraînez Votre Cerveau : Le Brain Gym pour la Réussite

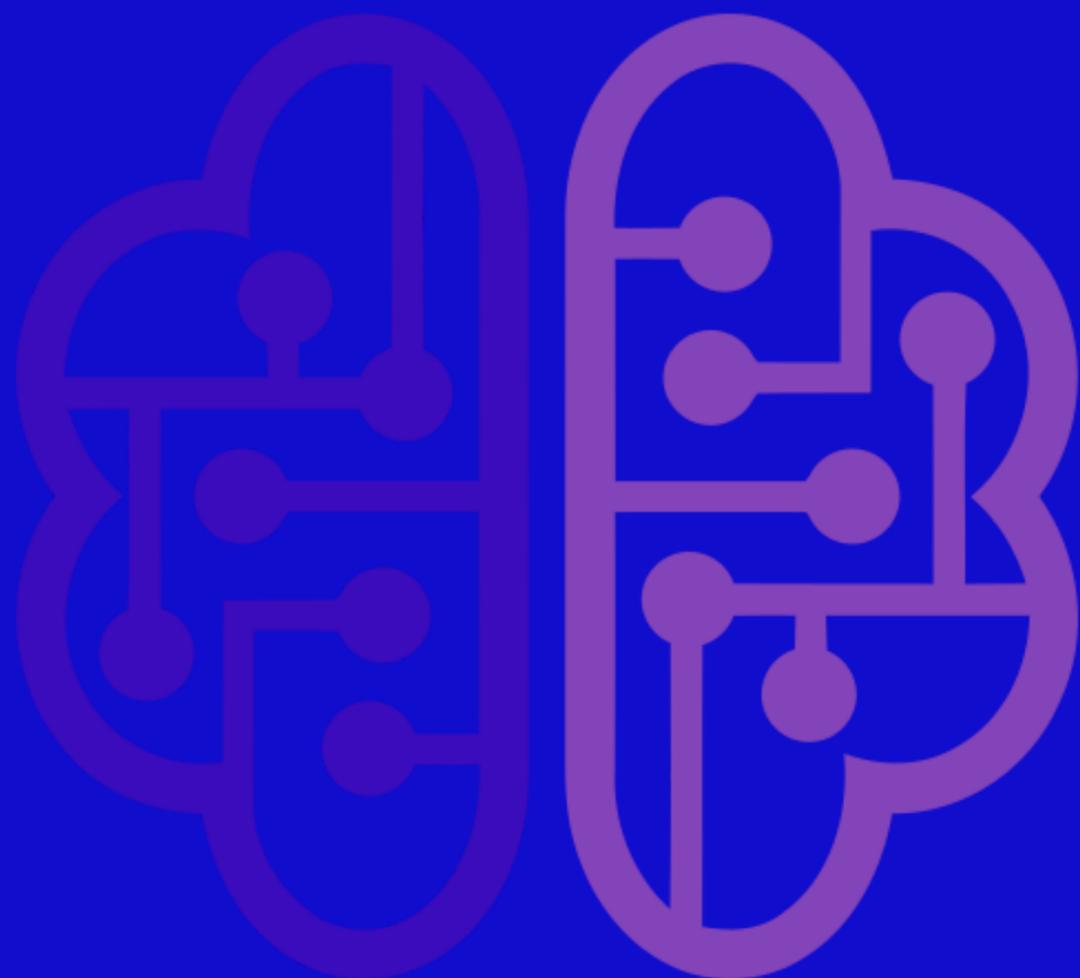


Le Brain Gym est une méthode de **gymnastique** qui s'appuie sur le principe que les mouvements du corps ont un impact sur le cerveau.

Le brain gym **vis** à améliorer la **concentration**, la **coordination** et la **mémoire** en utilisant des mouvements simples et répétitifs.



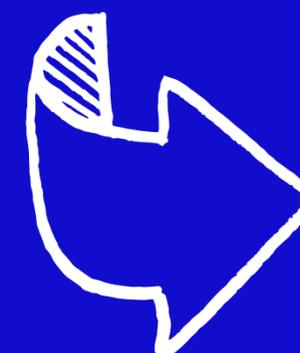
Crée ton chemin



Parmi les différents mouvements, quatre sont particulièrement recommandés pour se concentrer.

Il suffit d'y consacrer juste 5 min avant de commencer à travailler

Il s'agit d'enchaîner 4 activités de base qu'on appelle ECAP





Crée ton chemin

pour énergie

la première activité consiste à boire un verre d'eau lentement,

l'eau améliore la concentration, favorise le stockage des informations et allège la fatigue mentale



Crée ton chemin

pour clair

Ici vous allez utiliser les mouvements dits des points du cerveau:

vous placez le pouce et l'index d'une main sous les petits creux situés juste sous les clavicules, et vous posez l'autre main sur le ventre.

La main posée sur le ventre ne bouge pas, tandis que l'autre main frotte le point de contact pendant 30 secondes.

Dans le même temps, vous devez déplacer lentement le regard de droite à gauche.

Puis vous refaites l'exercice en changeant de côté.

Cet exercice permet d'élargir le champ de vision, de se détendre et de se décontracter.



Crée ton chemin

pour actif

Ici vous allez faire des mouvements croisés:

Debout, vous levez le genou droit et vous allez le toucher avec votre coude gauche, puis inversement A faire pendant 30 secondes.

Cet exercice favorise la connexion entre les hémisphères cérébraux et facilite la compréhension



Crée ton chemin

pour positif:

Ici vous allez utiliser le mouvement des contacts croisés, ce qui comprend en fait deux postures.

La première consiste à croiser les pieds, étendre les bras, joindre les poignets, puis entrelacer les doigts et replier les mains devant la poitrine..

La deuxième consiste à décroiser les bras et les jambes, à joindre les mains devant soi et à mettre en contact le bout des cinq doigts.

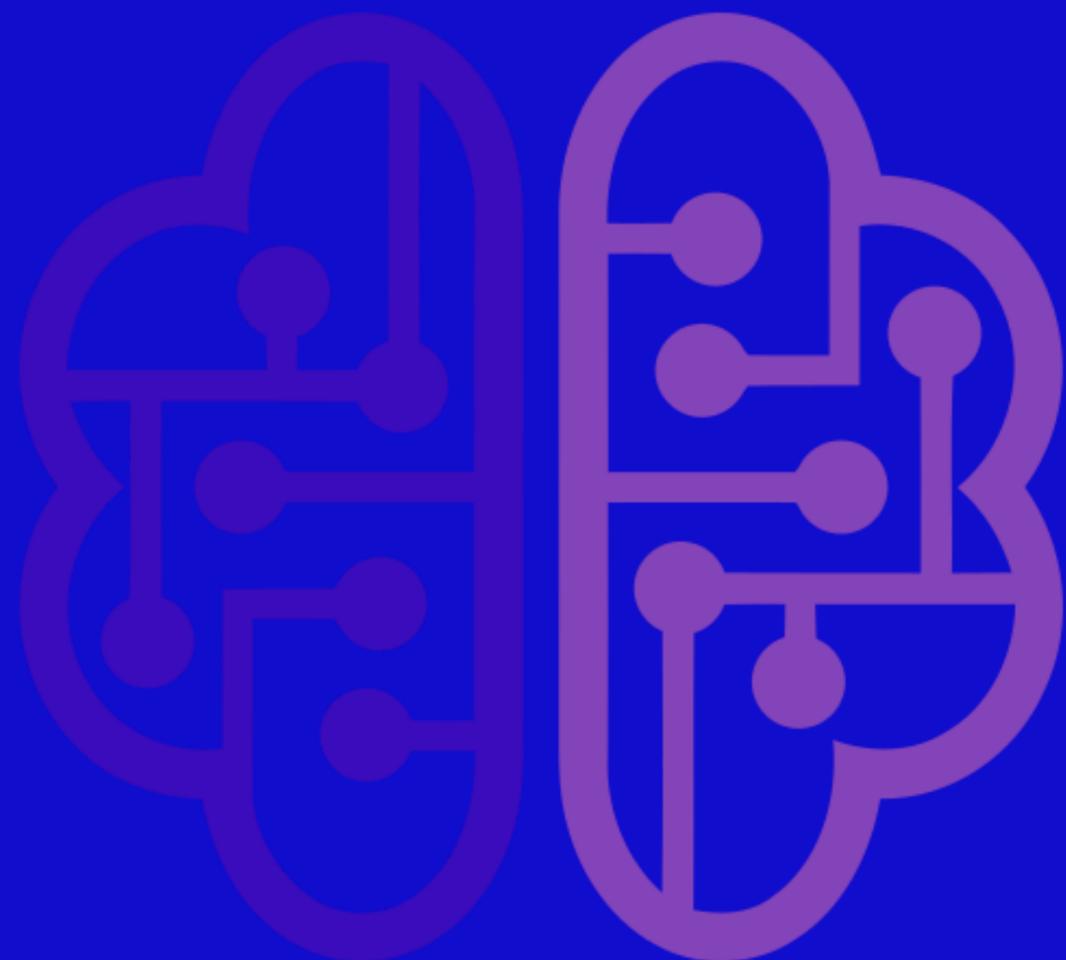
Vous devez maintenir les deux positions 1 min chacune, en respirant calmement et profondément.

Ces postures vous permettent de vous recentrer, de vous sentir plus calme, et de ramener l'attention vers ce que vous avez à étudier.



Crée ton chemin

## 3.3 Méthode Pomodoro : Le Pouvoir de la Productivité



La méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps qui permet de mieux se concentrer et de mieux mémoriser

Il est prouvé que quand on étudie, on retient davantage les informations du début et de la fin, alors qu'on a du mal à se souvenir de ce qu'on a appris au milieu.



Crée ton chemin

**Pour mettre en  
place  
la méthode  
Pomodoro  
vous devez suivre  
les étapes  
suivantes**



1- Prenez un minuteur pour minuter une période de 25 minutes.



2- Étudiez pendant la période de 25 minutes



3- Lorsque les 25 min sont terminées, prenez une pause de 5 minutes pour vous détendre et vous éloigner de votre travail. (exemple de pause : vous faire un en-cas, boire un verre d'eau, aller marcher, écouter de la musique..... )(n'allez surtout pas voir vos messages sur vos portables ou sur les réseaux sociaux, ça va vous déconcentrer)



4- Après quatre périodes de 25 min, prenez une pause plus longue de 15 à 30 min pour vous reposer et recharger vos batteries.



Crée ton chemin