

GUIDE RÉUSSITE SCOLAIRE

APPRENDRE à APPRENDRE
TOUT CE QU'ON N'APPREND
PAS au COLLÈGE ni au LYCÉE

graphiqueasy.com



Ce guide est spécialement conçu pour vous, parents désireux d'offrir à votre adolescent **les meilleures chances de réussite, tant sur le plan scolaire que personnel**. En tant qu'experte en pensée visuelle et championne du monde de **mind mapping**, j'ai mis au point **des techniques éprouvées** qui ont aidé de nombreux adolescents à exceller et à s'épanouir.

Ce guide vous révélera **pourquoi les méthodes d'apprentissage que j'enseigne ne sont pas seulement efficaces, mais également transformatrices pour la vie de votre enfant**. Mon approche est conçue pour **développer la confiance, la créativité et la capacité d'apprendre de manière autonome**.

Découvrez ici **comment ces techniques peuvent augmenter la moyenne générale de votre enfant et lui permettre d'acquérir des compétences essentielles pour réussir dans la vie**.

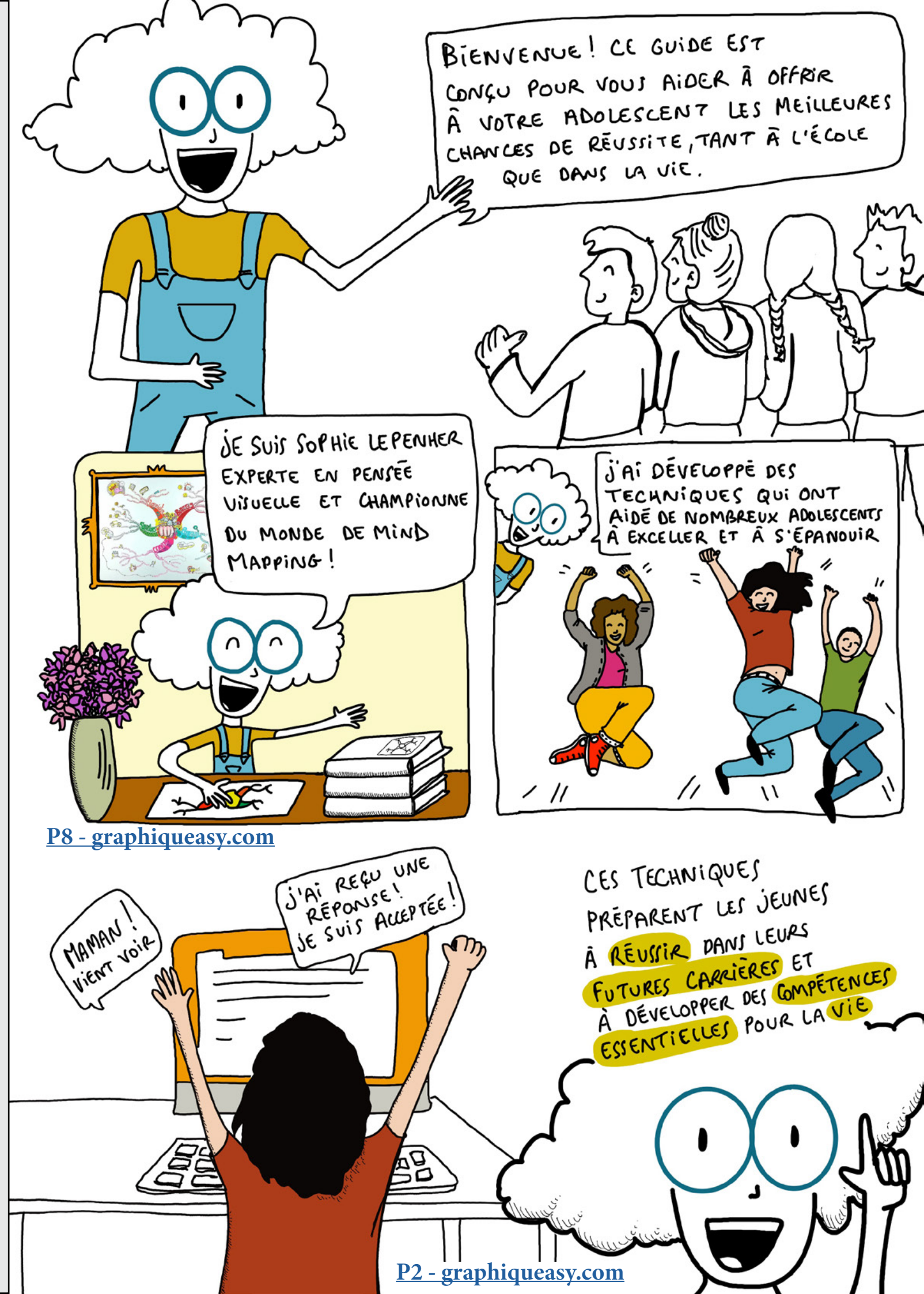
Objectifs du guide :

1. **Vous montrer pourquoi je suis la personne idéale pour accompagner votre enfant.** À travers ce guide, vous découvrirez mes qualifications, mes expériences et mes succès en tant qu'éducatrice et formatrice. Vous comprendrez pourquoi mon approche est unique et comment elle peut bénéficier à votre adolescent.

2. **Présenter les techniques d'apprentissage que j'utilise et leurs bénéfices prouvés.** Vous apprendrez en détail les méthodes que j'enseigne, telles que le mind mapping, la répétition espacée, et bien d'autres. Chaque technique sera expliquée de manière à ce que vous compreniez pourquoi elle est efficace et comment elle peut aider votre enfant à réussir.

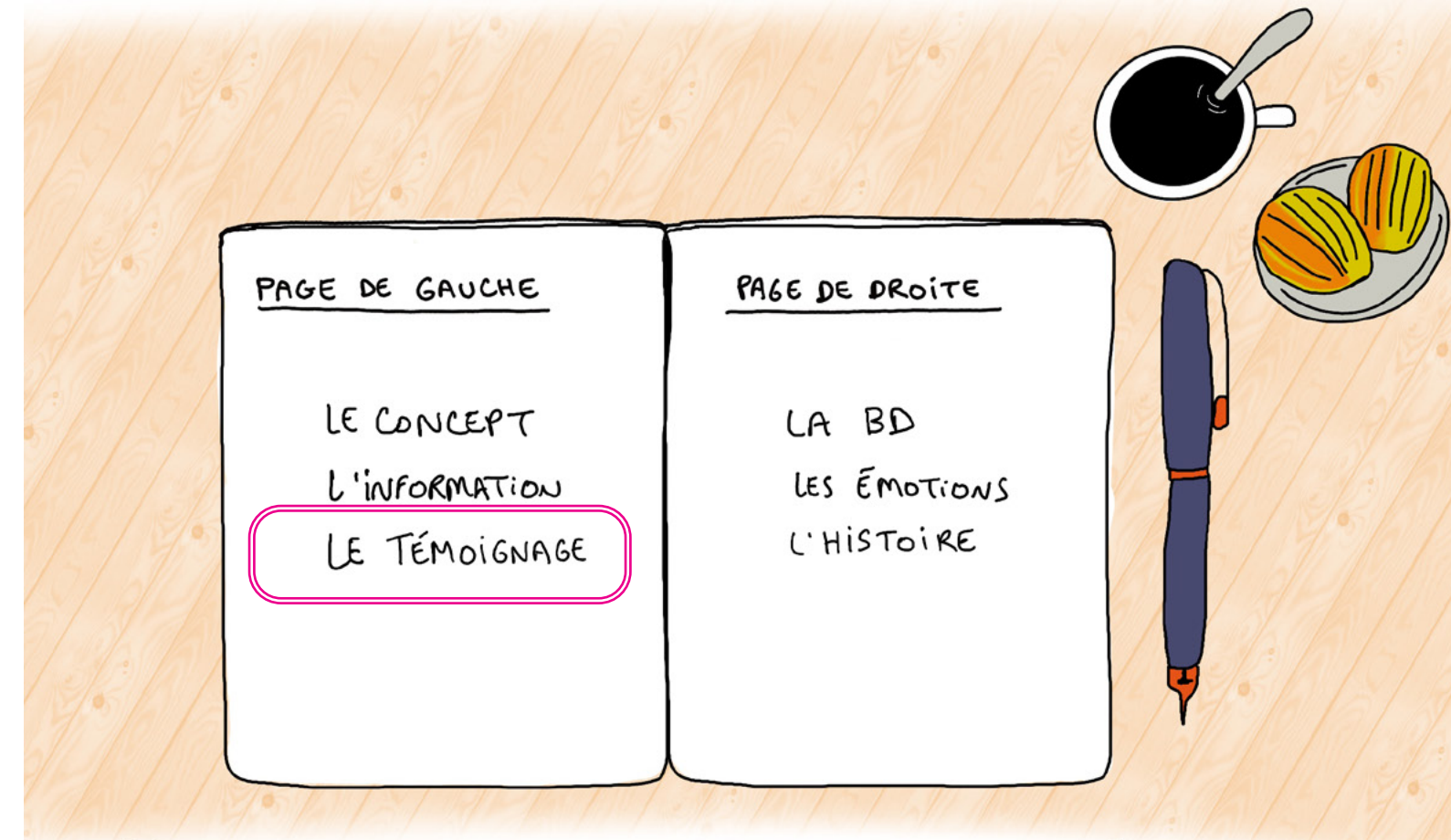
3. **Illustrer avec des histoires vraies et des témoignages l'impact positif de ces techniques.** Tout au long du guide, vous trouverez des témoignages de parents et d'adolescents qui ont bénéficié de mon approche. Ces histoires réelles montrent l'impact significatif et positif de mes méthodes sur la réussite scolaire et le développement personnel des jeunes.

4. **Montrer comment ces techniques peuvent augmenter la moyenne générale de votre enfant.** Grâce aux méthodes éprouvées présentées dans ce guide, de nombreux adolescents ont vu une amélioration notable de leurs résultats scolaires, y compris une augmentation de leur moyenne générale. Vous découvrirez comment ces techniques peuvent aider votre enfant à mieux comprendre et retenir les informations, à être plus organisé et à gagner en confiance en ses capacités.



COMMENT LIRE CE GUIDE ?

APRÈS AVOIR GUIDÉ DES CENTAINES D'ADULTES ET ADOLESCENTS VERS UN APPRENTISSAGE PLUS RAPIDE ET LE SUCCÈS (CONCOURS, EXAMENS, CHAMPIONNAT) JE ME SUIS APPERÇUE QUE LES GENS ONT DES STYLES D'APPRENTISSAGE DIFFÉRENTS. J'UTILISE CES CONNAISSANCES POUR VOUS PROPOSER UN TEXTE PLUS CARTÉSIEN SUR LA PAGE DE GAUCHE ET UN VISUEL TÉMOIGNANT DE LA TRANSFORMATION SUR LA PAGE DE DROITE. UN PEU COMME SI JE M'ADRESSAIS AU CERVEAU DROIT ET CERVEAU GAUCHE, MÊME SI LE FONCTIONNEMENT DU CERVEAU, C'EST UN PEU PLUS COMPLEXE !



VOUS POUVEZ LIRE LE GUIDE DE DIFFÉRENTES MANIÈRES =

- PAGE APRÈS PAGE

- PAGES DE GAUCHE
- PAGES DE DROITES

Et je vous ai ajouté des petits exercices pratiques !!

[P3 - graphiqueeasy.com](http://P3-graphiqueeasy.com)

[P4 - graphiqueeasy.com](http://P4-graphiqueeasy.com)



Mon parcours de créativité et de résilience dans le mind mapping

Lorsque j'ai fait relire ce guide autour de moi, mon mari m'a dit :

« Bon, maintenant il faudrait que tu racontes ce qu'il s'est passé dans ta vie et comment tu as transformé le monde du mind mapping. »
Heuuu...

Hésitante au début, j'ai finalement décidé de profiter de ce guide pour vous partager mon histoire, mon «Pourquoi».

Cela vous aidera à comprendre ma personnalité (généreuse et déterminée) mais surtout pourquoi j'aime tant développer le potentiel des autres.

Le but de ce guide est aussi de vous inspirer à explorer ces techniques d'apprentissage avec vos enfants.

Mon parcours est une preuve que la **résilience et la passion peuvent transformer des défis en opportunités**. Et que ce chemin peut se faire sans souffrance, dans la joie...

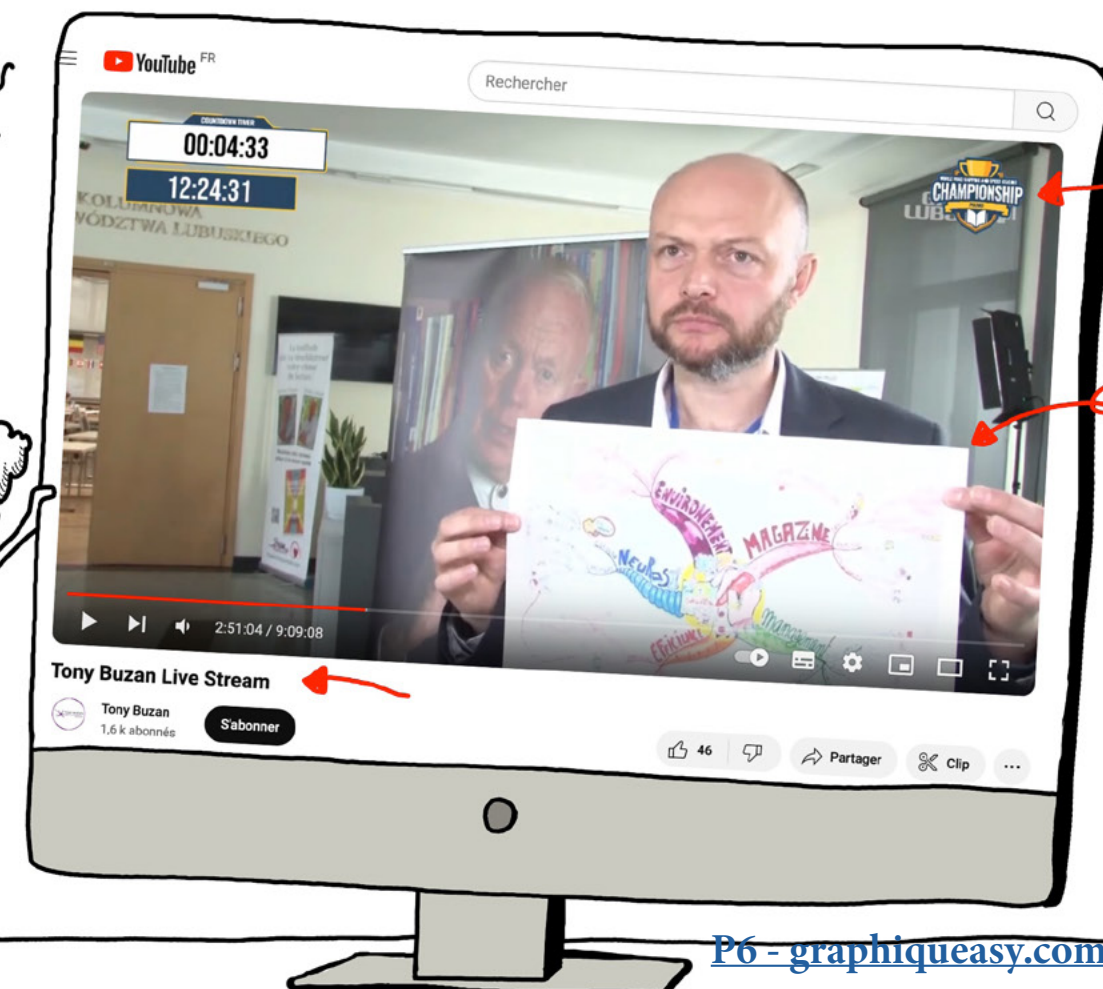
J'ai apporté **créativité et audace** aux championnats du monde de mind mapping. **Mes cartes mentales, reconnues pour leur originalité et leur impact visuel, sont étudiées et présentées à chaque championnat du monde**. Elles inspirent de nombreux participants. J'ai même découvert récemment que des experts en pensée visuelle utilisent mes cartes pour illustrer leurs propos, soulignant leur efficacité et leur puissance pédagogique.

APRÈS LA LECTURE DU GUIDE,
MON MARI M'A DIT ...

BON MAINTENANT
IL FAUDRAIT QUE
TU RACONTES CE
QU'IL S'EST PASSÉ DANS
TA VIE ET COMMENT TU
AS TRANSFORMÉ LE
MONDE DU MIND MAPPING

Heu....
GÉNÉROSITÉ,
DÉTERMINATION,
DÉVELOPPEMENT
DU POTENTIEL
DES AUTRES,
RÉSILIENCE,
PASSION ...

J'AI APporté CRÉATIVITÉ ET AUDACE AUX
CHAMPIONNATS DU MONDE DE MIND MAPPING.
MES CARTES MENTALES, RECONNUES POUR LEUR
ORIGINALITÉ,
SONT ÉTUDIÉES
ET PRÉSENTÉES
À CHAQUE
CHAMPIONNATS
DU MONDE!



Je ne vous dis pas cela pour me faire mousser (même si ça chatouille un peu mon ego).

Je me suis lancée dans cette discipline avec fraîcheur et naïveté. Ce domaine était alors trusté par des hommes, adeptes d'efficacité et de performance pure. Moi, je n'étais pas du tout formée ! D'ailleurs, cette approche personnelle n'était pas un simple «coup de chance». Je m'en suis rendu compte plus tard.

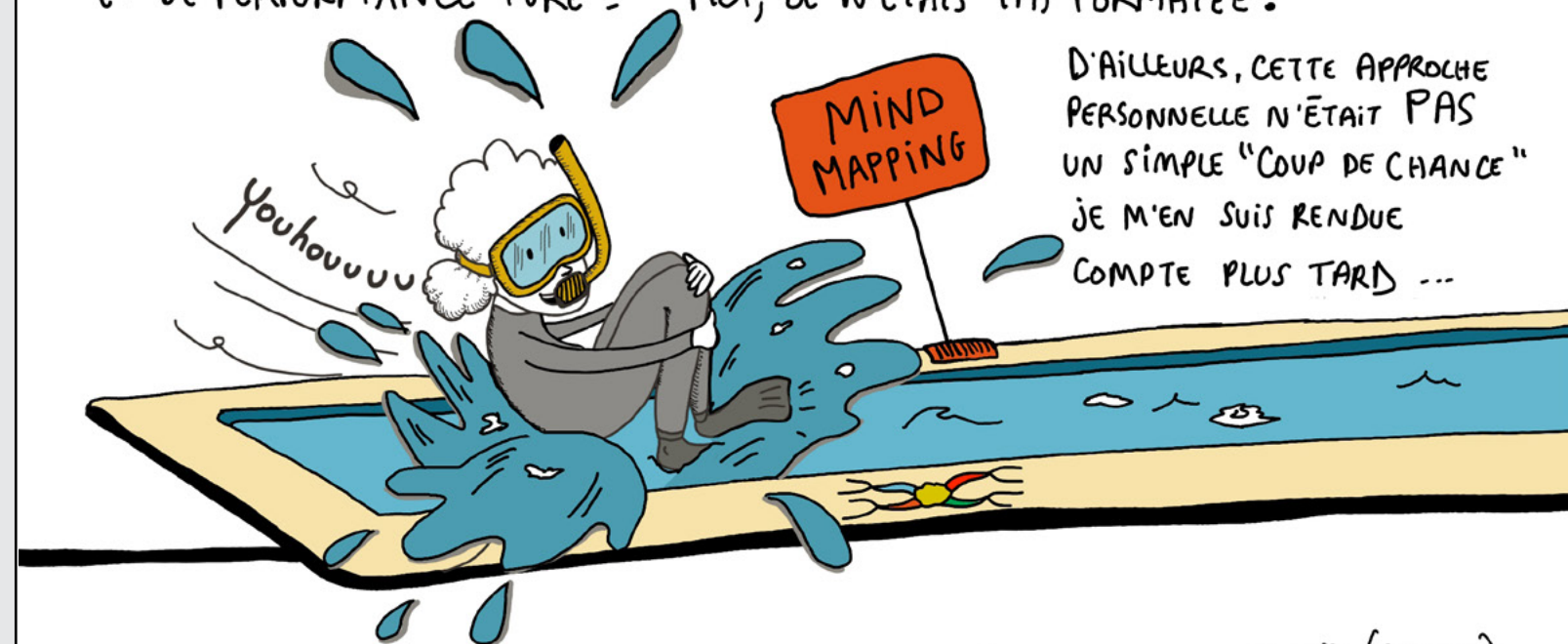
À chaque fois que j'ai accepté de coacher une personne, elle est devenue championne du monde...

Cela démontre l'efficacité de mes techniques et de mon approche personnalisée.

Mon parcours est marqué par une **détermination sans faille**, alimentée par mon combat quotidien contre la sclérose en plaques. Depuis ce diagnostic, j'ai relevé des défis incroyables, affronté de nombreux challenges.

Aujourd'hui, en tant que coach, je souhaite transmettre tout ce que j'ai appris à la nouvelle génération. Mon objectif est d'aider les jeunes à développer leur créativité, leur confiance en eux et leur capacité à apprendre, en leur offrant les outils et les techniques qui m'ont permis de réussir. Je suis **déterminée à inspirer et à guider les autres vers leur propre succès.**

JE ME SUIS LANCÉE DANS CETTE DISCIPLINE AVEC FRAÎCHEUR ET NAÏVETÉ. CE DOMAINE ÉTAIT ALORS TRUSTÉ PAR LES HOMMES, ADEPTES D'EFFICACITÉ ET DE PERFORMANCE PURE - MOI, JE N'ÉTAIS PAS FORMÉE !

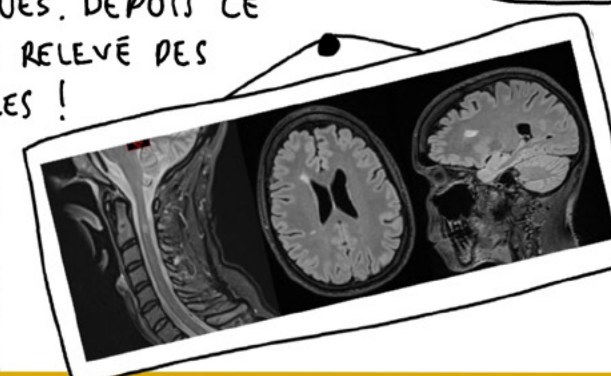


D'AILLEURS, CETTE APPROCHE PERSONNELLE N'ÉTAIT PAS UN SIMPLE "COUP DE CHANCE" JE M'EN SUIS RENDUE COMPTE PLUS TARD ...

À CHAQUE FOIS QUE J'AI ACCEPTÉ DE COACHER UNE PERSONNE ELLE EST DEVENUE CHAMPIONNE DE MIND MAPPING !

CELA DÉMONTRE L'EFFICACITÉ DE MES TECHNIQUES ET DE MON APPROCHE PERSONNALISÉE

MON PARCOURS EST MARQUÉ PAR UNE DÉTERMINATION SANS FAILLE, ALIMENTÉE PAR MON COMBAT QUOTIDIEN CONTRE LA SCLÉROSE EN PLAQUES. DEPUIS CE DIAGNOSTIC, J'AI RELEVÉ DES DÉFIS INCROYABLES !



→ ANAÏS (ADULTE)
→ LOUISA (12 ANS)
→ ÉLÉANCE (15 ANS)
→ ILLUNA (13 ANS)

AUJOURD'HUI, EN TANT QUE COACH, JE TRANSMETS TOUT CE QUE J'AI APPRIS À LA NOUVELLE GÉNÉRATION MON **OBJECTIF** EST D'AIDER LES **JEUNES** À DÉVELOPPER LEUR **CRÉATIVITÉ** LEUR **CONFIANCE** ET LEUR **CAPACITÉ** À **APPRENDRE**



DÉTERMINÉE À INSPIRER ET À GUIDER LES AUTRES VERS LEUR PROPRE SUCCÈS !

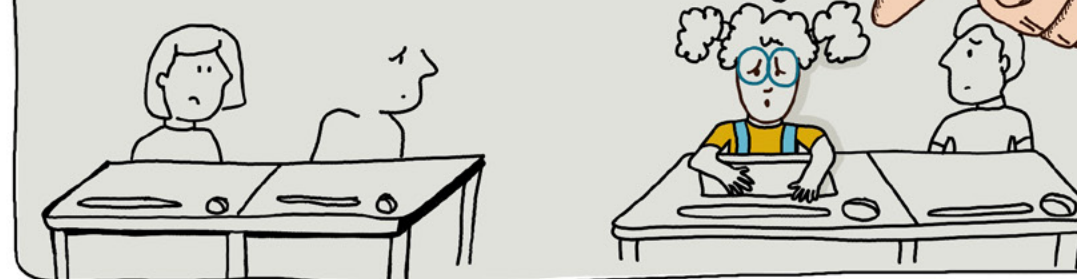
En tant qu'éducatrice et formatrice spécialisée en pensée visuelle, mon parcours est jalonné d'expériences enrichissantes et variées qui m'ont permis de développer des techniques d'apprentissage innovantes et efficaces. Mais mon voyage n'a pas été sans défis. Voici un aperçu de mon parcours :

Mauvaise expérience en CM2 : En classe de CM2, mon professeur m'a dit que je ne ferais rien de ma vie. Cette expérience douloureuse a été un tournant pour moi, renforçant ma détermination à prouver le contraire et à aider les autres à surmonter leurs propres obstacles.

Mastermind avec Jack Canfield : En participant à ce mastermind, j'ai appris des techniques avancées de développement personnel et de motivation. Ces compétences m'ont aidé à comprendre comment inspirer et motiver les adolescents à atteindre leur plein potentiel.

Mastermind avec Olivier Roland : Cette expérience m'a permis de maîtriser des stratégies d'apprentissage et d'efficacité personnelle, que j'intègre désormais dans mes programmes pour aider les adolescents à optimiser leur temps et leurs efforts.

EN CM2, MON PROFESSEUR M'A DIT :
" SOPHIE TU NE FERAS RIEN DE TA VIE "
CELA M'A ANÉANTI... ET A RENFORCÉ
MA DÉTERMINATION À PROUVER LE CONTRAIRE



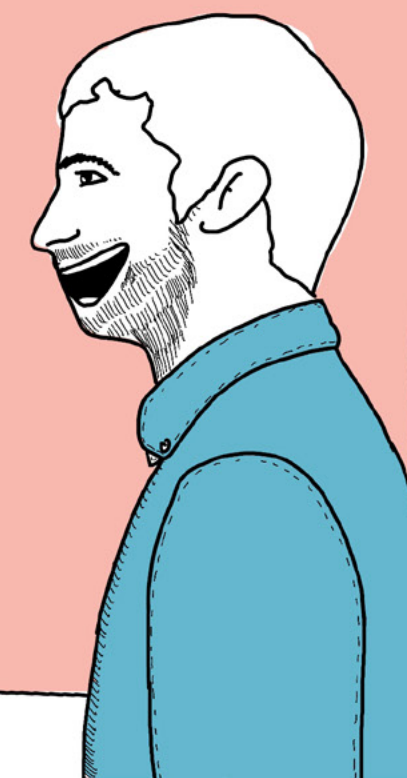
MON PARCOURS
EST JALONNÉ
D'EXPÉRIENCES
ENRICHISSANTES
ET VARIÉES QUI
M'ONT PERMIS DE
DÉVELOPPER DES TECHNIQUES
D'APPRENTISSAGE INNOVANTES
ET EFFICACES. MAIS MON
VOYAGE N'A PAS ÉTÉ
SANS DÉFIS !



GRÂCE AU MASTERMIND DE
JACK CANFIELD, J'AI APPRIS
DES TECHNIQUES DE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL, DE VISUALISATION
ET DE
MOTIVATION



AVEC OLIVIER ROLAND J'AI ACQUIS
DES STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE,
D'EFFICACITÉ PERSONNELLE ET D'ORGANISATION

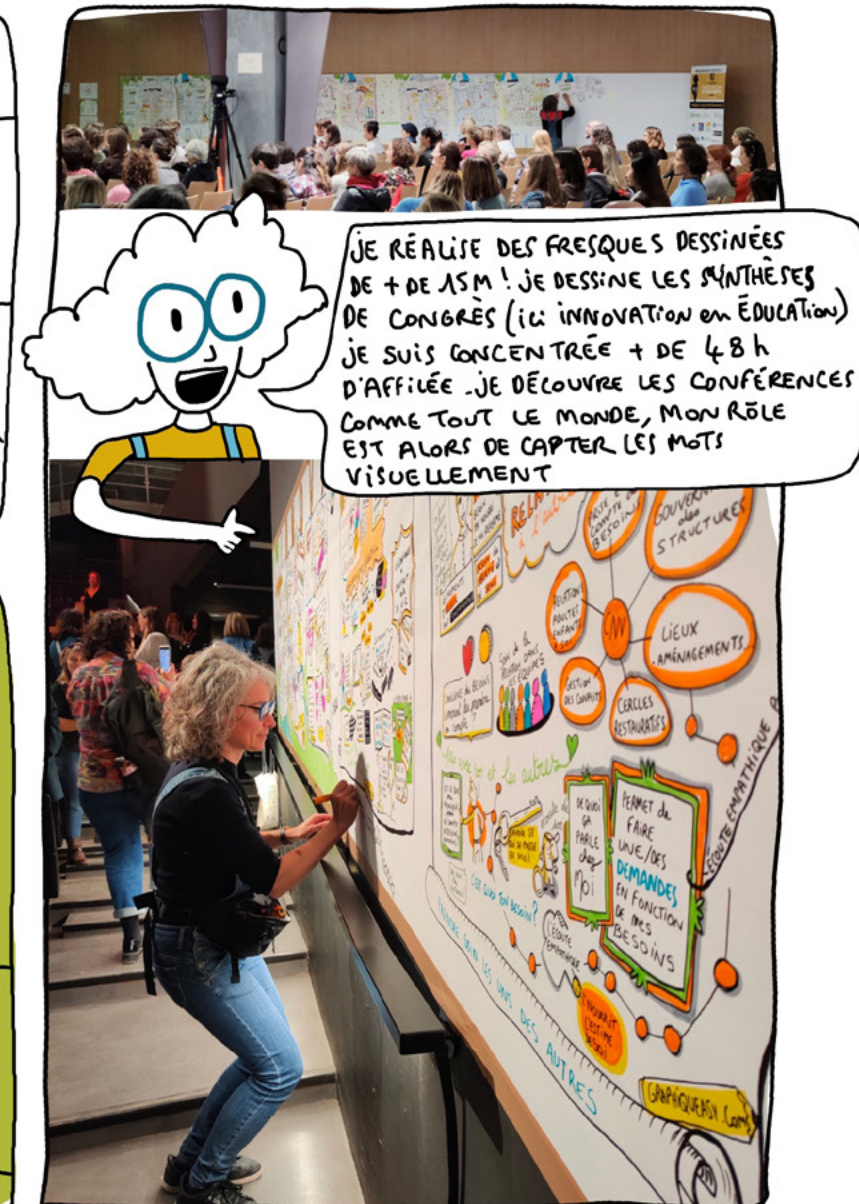


Dessin avec Etienne Appert : Travailler avec un expert en dessin m'a permis de perfectionner mes compétences en visualisation et en création graphique. Cela enrichit mes méthodes d'enseignement en rendant l'apprentissage plus visuel et interactif.

Des synthèses dessinées de 15m : Je les réalise en séminaires, congrès. Je suis notamment intervenue plusieurs fois au **Congrès Innovation en Éducation** organisé par Julien Peron. J'utilise toutes les techniques que je maîtrise. Je parviens même à rester concentrée pendant les 2 jours d'un congrès en résumant pas moins de 12 conférences d'affilé ! Le pire est que je découvre la conférence en même temps que les invités. Je dessine en écoutant, **capturant ainsi les idées clés et les points forts de chaque intervention en temps réel**. Mon approche permet non seulement de synthétiser l'information de manière visuelle et accessible, mais aussi de rendre les conférences plus dynamiques et engageantes pour tous les participants.

L'état d'esprit de croissance de Carol Dweck : Inspirée par les travaux de Carol Dweck sur l'état d'esprit de croissance, je m'efforce de cultiver chez les adolescents une mentalité qui valorise l'effort, la persévérance et l'apprentissage continu. Cette approche encourage les jeunes à voir les défis comme des opportunités de croissance plutôt que comme des obstacles. Pour approfondir ce concept, je vous offre une réduction pour [accéder au résumé du livre de Carol Dweck](#) afin que vous puissiez comprendre les bases de cette mentalité de croissance. Utilisez le code [ADOcarolB100](#) 📁

La confiance : Avec Claudia Eusebio et Cyril Maitre, j'ai pu faire grandir ma confiance et professionnaliser mon activité de spécialiste en mind mapping et pensée visuelle



Ces expériences m'ont permis de développer une approche unique et complète de l'apprentissage, qui combine des techniques visuelles, des stratégies de développement personnel et des méthodes d'organisation avancées. Mon objectif est d'aider les adolescents à non seulement réussir académiquement, mais aussi à se développer personnellement et à gagner en confiance.

AUJOURD'HUI, J'UTILISE CES COMPÉTENCES
POUR AIDER LES ADOLESCENTS À RÉUSSIR
ACADÉMIQUEMENT ET À SE DÉVELOPPER
PERSONNELLEMENT.



Et si votre ado savait apprendre, avait confiance en lui, et visualisait son avenir ?

Imaginez un instant votre adolescent capable d'apprendre de manière efficace, de retenir les informations essentielles et d'exceller dans ses études.

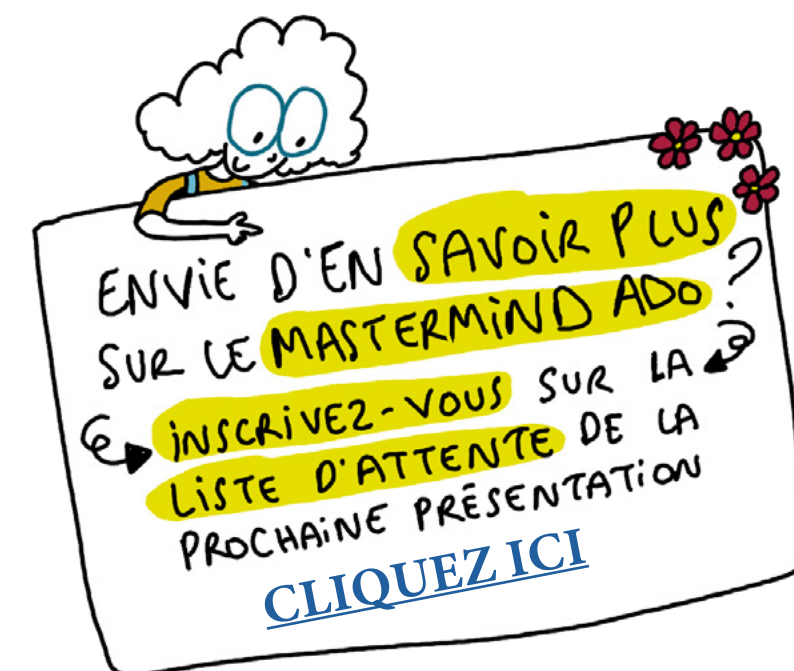
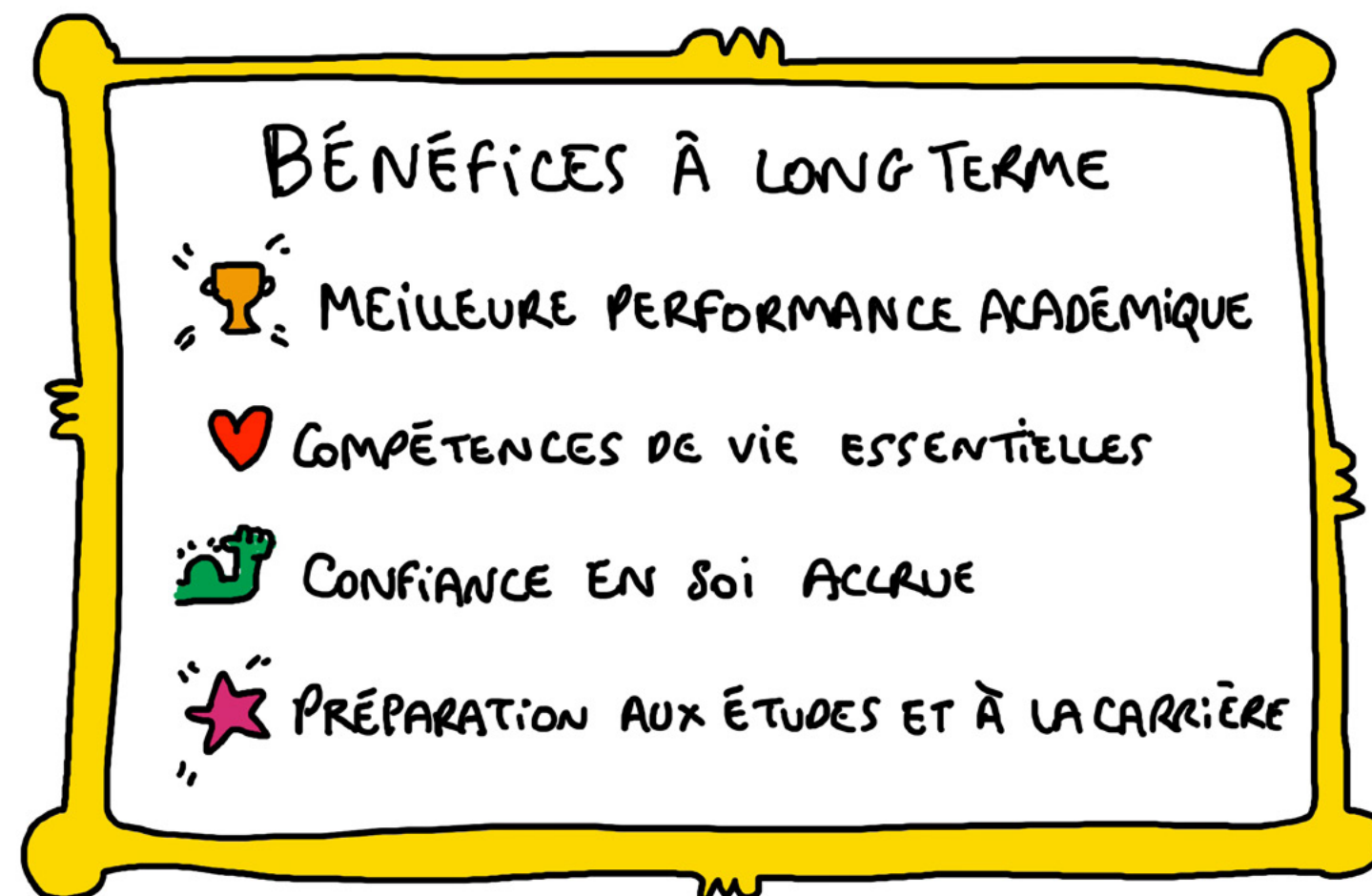
En plus de ses succès scolaires, il développerait une confiance en lui solide, lui permettant de relever des défis avec assurance et de se sentir capable d'atteindre ses objectifs.

Avec une capacité à visualiser son avenir, il pourrait planifier ses projets avec clarté et détermination, se voyant déjà réussir dans ses ambitions personnelles et professionnelles.

Comme Camille 15 ans, une de mes jeunes membres, qui m'a dit :
«Je ne pensais pas que c'était si facile d'apprendre.»

Ces compétences ne se limitent pas à l'école; elles lui offriront un socle solide pour naviguer les défis de la vie, en faisant de lui, d'elle une personne résiliente, créative et confiante.

Ce guide est conçu pour être une **ressource précieuse**, remplie d'exemples concrets et de témoignages qui démontrent l'efficacité de mes méthodes. Mon objectif est de vous montrer que, grâce à une **approche personnalisée et des techniques innovantes**, votre adolescent peut atteindre son plein potentiel et s'épanouir à la fois académiquement et personnellement.



La méthode de l'apprentissage par répétition espacée

La méthode de l'apprentissage par répétition espacée trouve ses origines dans les travaux du psychologue allemand **Hermann Ebbinghaus** à la fin du XIXe siècle.

En 1885, Ebbinghaus publia ses recherches sur la **mémoire et l'oubli**, introduisant le concept de la «**courbe de l'oubli**». Cette courbe démontre que les informations sont rapidement oubliées après leur apprentissage initial, mais que la rétention peut être significativement améliorée par des répétitions espacées.

Ebbinghaus découvrit que **revoir les informations à des intervalles croissants permet de consolider la mémoire** de manière plus efficace que des révisions massives (ou «bourrages de crâne»). Cette méthode exploite les **cycles naturels de la mémoire humaine**, où chaque révision renforce les connexions neuronales, rendant les souvenirs plus durables.

Au XXe siècle, la répétition espacée a été formalisée et popularisée grâce aux travaux de chercheurs comme C. A. Mace et plus tard, Paul Pimsleur, qui développa le **système Pimsleur d'apprentissage des langues**.

Aujourd'hui, la répétition espacée est intégrée dans de nombreuses applications et logiciels éducatifs, tels que Anki et Quizlet, permettant aux apprenants de réviser de manière optimale et d'améliorer la rétention des connaissances à long terme.

- **Pourquoi ça marche ?** La répétition espacée tire parti des cycles naturels de la mémoire. Plutôt que de réviser intensément en une seule séance, les informations sont revisitées à des intervalles croissants. Cela permet au cerveau de consolider les informations de manière plus efficace et durable.

- **Témoignage :** «Depuis que j'utilise la répétition espacée, mes notes se sont considérablement améliorées. Je me souviens des informations plus facilement et je suis moins stressé avant les examens. Et puis j'évite le stress de dernière minute !» — Clémence, élève de seconde.

[P17 - graphiqueeasy.com](http://P17-graphiqueeasy.com)

CLÉMENCE ÉTAIT TOUJOURS STRESSÉE AVANT LES EXAMENS, ESSAYANT DE TOUT MÉMORISER EN UNE NUIT.



PUIS LORS D'UNE SESSION DU MASTERMIND ADO



LA MISE EN PLACE DE CETTE MÉTHODE EST GÉNIALE!



LE JOUR DE L'EXAMEN



JE ME SENS BEAUCOUP PLUS DÉTENDUE



[P18 - graphiqueeasy.com](http://P18-graphiqueeasy.com)

Je vous invite à tester !

Voici un programme sur 15 jours :

1/ Choisir la matière pour expérimenter la technique

2/ Comment s'y prendre :

Jour 0 : force le souvenir
de retour à la maison, souviens toi du cours, quelques minutes suffises.
Termine par une relecture rapide

Jour 1 : Fais un deuxième rappel rapide : reformule, fais une mini carte
mentale, ou explique à quelqu'un
l'idée est de garder le contenu en tête !

jour 3 : Troisième rappel : ajoute un exemple concret ou refais l'exercice
sans regarder tes notes

jour 7 : Quatrième révision : teste-toi, complète avec des liens entre les
notions

Jour 15 : Cinquième rappel : fais une synthèse visuelle ou une carte
mentale globale pour ancrer définitivement la connaissance

3/ Astuce

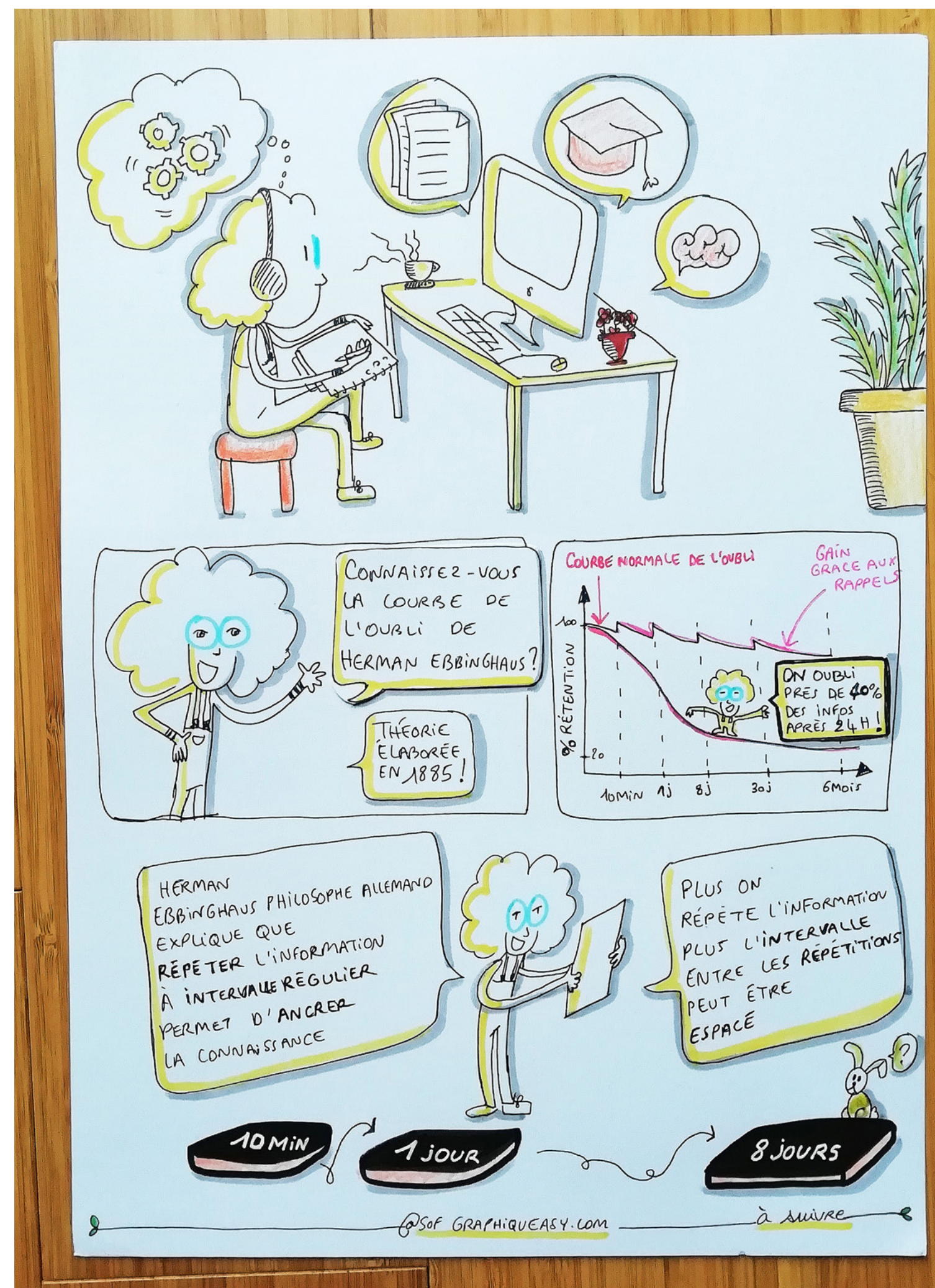
Chaque fois que tu fais un rappel, dessine une petite icône ou colorie une
case sur ton carnet ou ton mur d'apprentissage.

Cela te permettra de voir tes progrès et de stimuler la motivation.

4/ En résumé

Plus tu répètes l'information, plus ton cerveau renforce les connexions.
Et plus tu espaces les révisions, plus la connaissance devient solide.

Le secret n'est pas d'apprendre plus, mais de revoir mieux !



La technique de la carte mentale (Mind Mapping)

La carte mentale, également connue sous le nom de mind mapping, est une **technique de visualisation des informations**, qui a été popularisée par Tony Buzan dans les années 1970. Il a constaté que **les gens retiennent mieux l'information lorsqu'elle est présentée de manière visuelle et associative** plutôt que linéaire. En utilisant des mots-clés, des couleurs et des images, la carte mentale reflète la manière dont le **cerveau** établit des **connexions** et traite les informations.

Cependant, l'idée de structurer l'information de manière visuelle remonte à bien plus longtemps. **Des penseurs comme Léonard de Vinci et le philosophe grec Porphyre ont utilisé des schémas similaires pour organiser leurs idées.**

En créant des cartes mentales, **les adolescents peuvent structurer leurs idées**, améliorer leur **compréhension** et **retenir les informations** plus facilement. Tony Buzan aimait dire que c'est le couteau suisse de notre cerveau ! Au-delà de la mémorisation rapide pour préparer un examen, la pratique régulière du mind mapping **développe les capacités cognitives** de votre enfant.

« Interroger le monde, se découvrir soi-même »

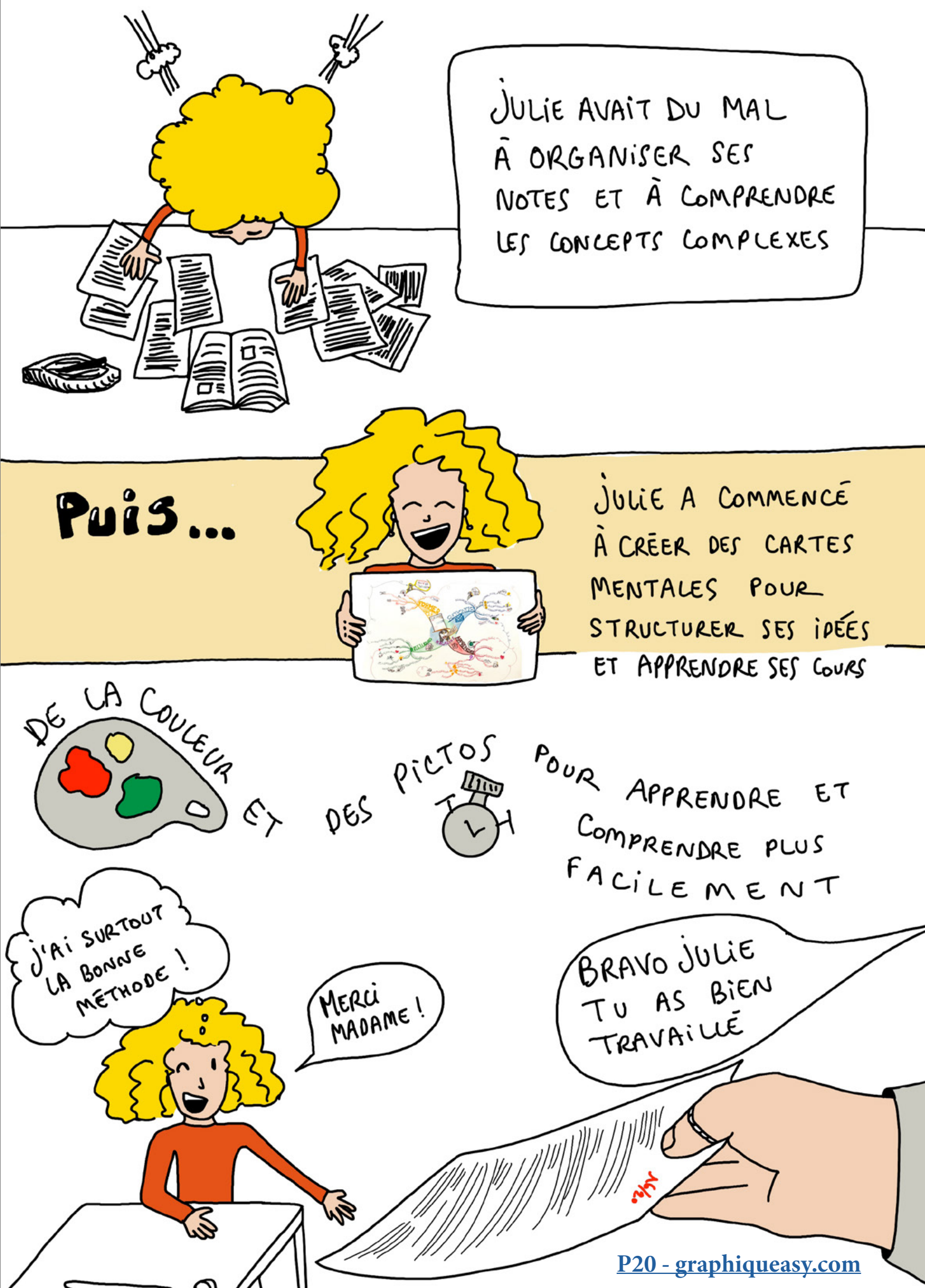
Dans un monde toujours plus complexe, il est de notre devoir de développer les compétences de réflexion, de questionnement et de créativité chez nos enfants. L'école peine à s'adapter à cette évolution exponentielle.

Découvrez comment le Mind Mapping (carte mentale) les aide à trier, mémoriser et mettre des priorités.

- **Pourquoi c'est une super méthode ?** Le mind mapping utilise les capacités naturelles du cerveau à penser en termes de connexions et de réseaux. Les cartes mentales facilitent la visualisation des relations entre les concepts, rendant l'information plus accessible et mémorable. Et puis nous cherchons, trouvons des mots clés que l'on va associer à un picto, une couleur pour faciliter la mémorisation.

- **Histoire vraie :** «Madame, je viens de comprendre ce que mon papa fait à son travail ! Il me parlait de la carte mentale mais je ne voyais pas l'intérêt. Merci je viens de comprendre, les liens qu'on fait entre les idées !» Julie, 4eme

«Sophie, j'ai réussi mon examen, j'ai eu 16, c'est mieux que d'habitude». Je lui demande alors ce qu'il a modifié par rapport à d'habitude : «j'ai fais des cartes mentales de tout ce que je devais apprendre» Baptiste, 15 ans



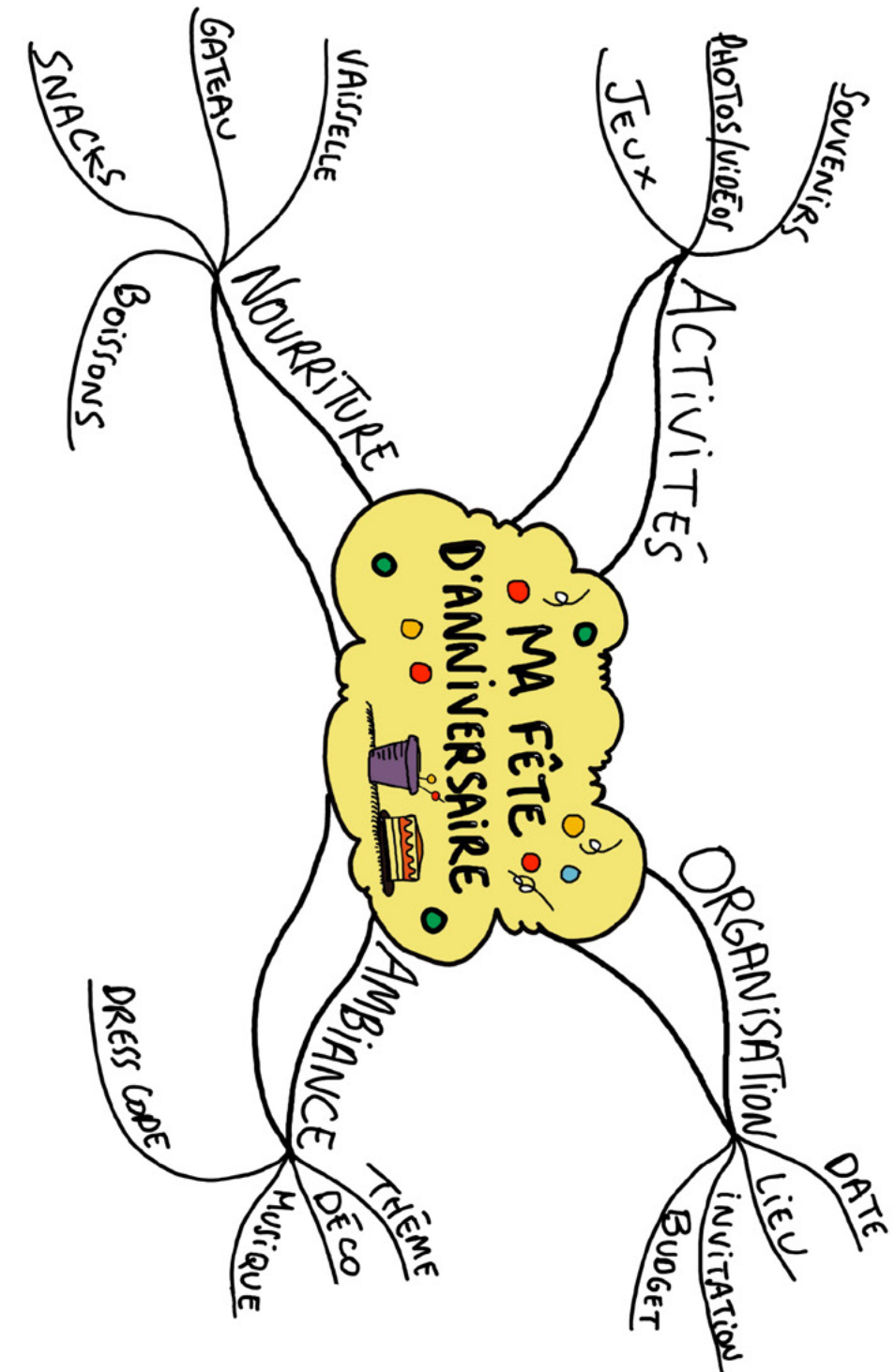
Exercice avec template à remplir :

Pour t'entraîner à faire une carte mentale, complète cette carte mentale déjà prête !

Au centre, écris le nom de ta fête, puis remplis chaque branche avec tes idées :

- Dans Organisation, note la date, le lieu et la liste des invités.
- Dans Ambiance & déco, imagine le thème, les couleurs et les éléments qui rendront ta fête unique.
- Dans Nourriture & gâteau, écris ce que tu veux préparer ou commander.
- Et dans Activités & souvenirs, liste les jeux, les surprises et tout ce qui rendra ce moment inoubliable.

Cet exercice te permettra de tout visualiser d'un coup d'œil et de préparer ta fête en t'amusant !



Les flashcards pour un apprentissage efficace

Les flashcards, ou cartes-éclair, sont des outils pédagogiques extrêmement efficaces pour améliorer la mémoire et l'apprentissage. Chaque carte contient une question, un concept ou un mot d'un côté, et la réponse ou l'explication correspondante de l'autre côté. Cette méthode, qui s'appuie sur le principe de la répétition espacée, renforce la rétention des informations à long terme.

Les avantages sont nombreux :

1. **Révision active** : Les flashcards encouragent une révision active, où l'apprenant s'engage directement avec le contenu, améliorant ainsi la mémorisation et la compréhension.
2. **portabilité** : Faciles à transporter, les flashcards permettent de réviser à tout moment et en tout lieu, rendant l'apprentissage flexible et accessible.
3. **Personnalisation** : Les apprenants peuvent créer leurs propres cartes selon leurs besoins spécifiques, ce qui personnalise l'apprentissage et le rend plus pertinent.

En utilisant les flashcards en combinaison avec d'autres techniques visuelles telles que les mind maps et le sketchnoting, les étudiants peuvent diversifier leurs méthodes de révision et renforcer leur apprentissage.

Les flashcards sont particulièrement efficaces pour mémoriser des faits, des dates, des définitions et du vocabulaire, faisant d'elles un complément précieux dans votre arsenal d'outils pédagogiques.

Témoignage d'Hanaé : «Coucou Sophie,
Merci pour l'encouragement.
J'ai fait des flash cards pour m'aider à réviser mon Galop 2 :-))»
Hanaé 13 ans



La méthode Loci (palais de la mémoire)

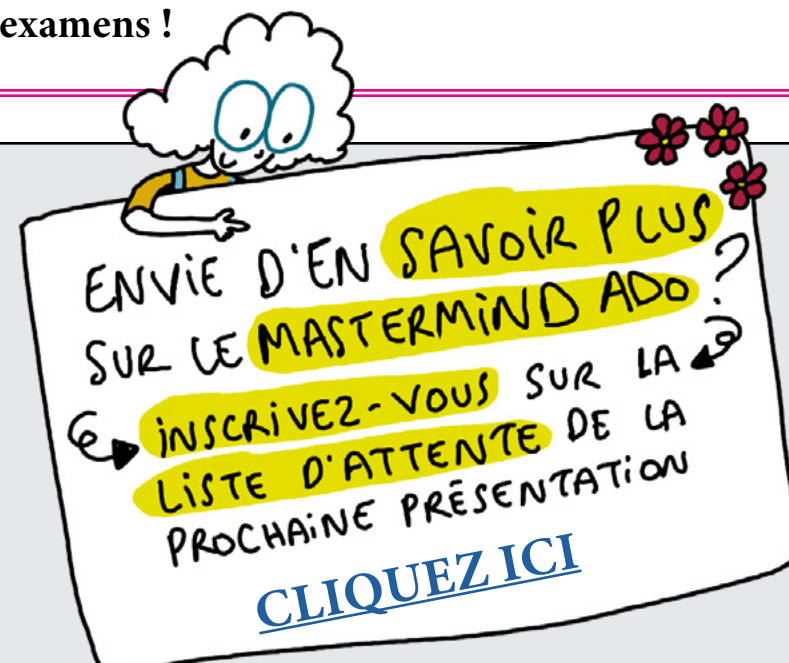
La méthode des loci, également connue sous le nom de palais de la mémoire, est une technique de mémorisation ancienne qui remonte à l'Antiquité gréco-romaine.

Elle a été décrite pour la première fois par le poète grec **Simonide de Céos** au **Ve siècle avant notre ère**. La légende raconte que Simonide a développé cette méthode après avoir survécu à l'effondrement d'un bâtiment lors d'un banquet. Il a été capable d'identifier les corps des invités en se souvenant de leur emplacement à table. Cette expérience l'a conduit à réaliser que l'esprit humain est capable de se souvenir plus facilement des informations en les associant à des lieux physiques.

La méthode des loci consiste à **visualiser un espace familier**, tel qu'une maison ou une rue, et à **associer** chaque **élément** à mémoriser à un **emplacement spécifique** dans cet espace. En parcourant mentalement cet espace, il devient plus facile de rappeler les informations associées à chaque emplacement. **Les orateurs romains comme Cicéron et Quintilien ont popularisé cette technique pour mémoriser leurs discours**. La méthode des loci est ainsi restée une technique de mémorisation puissante et largement utilisée à travers les siècles.

- **Est ce que ça fonctionne vraiment ?** Oui ! En associant des informations à des lieux physiques ou imaginaires, cette technique utilise la capacité du cerveau à se souvenir des espaces visuels. Cela permet de créer des **associations fortes et mémorables** qui facilitent la rétention des informations.

- **Exemple** : Pendant une session du Mastermind des Ados, nous avons utilisé le palais de la mémoire pour mémoriser une liste complexe et des faits historiques avec une facilité incroyable. Les jeunes ont expérimenté une technique qui leur donnera un **avantage énorme lors des examens** !



La technique Pomodoro

La méthode Pomodoro a été créée à la fin des années 1980 par Francesco Cirillo, un entrepreneur et développeur italien.

Le nom «Pomodoro» vient du mot italien pour «tomate», en référence à la minuterie de cuisine en forme de tomate que Cirillo utilisait pour gérer son temps lorsqu'il était étudiant à l'université.

Cherchant une méthode pour améliorer sa concentration et sa productivité, Cirillo a développé une technique simple mais efficace qui **divise le temps de travail en intervalles de 25 minutes**, appelés «Pomodoros», entrecoupés de courtes pauses.

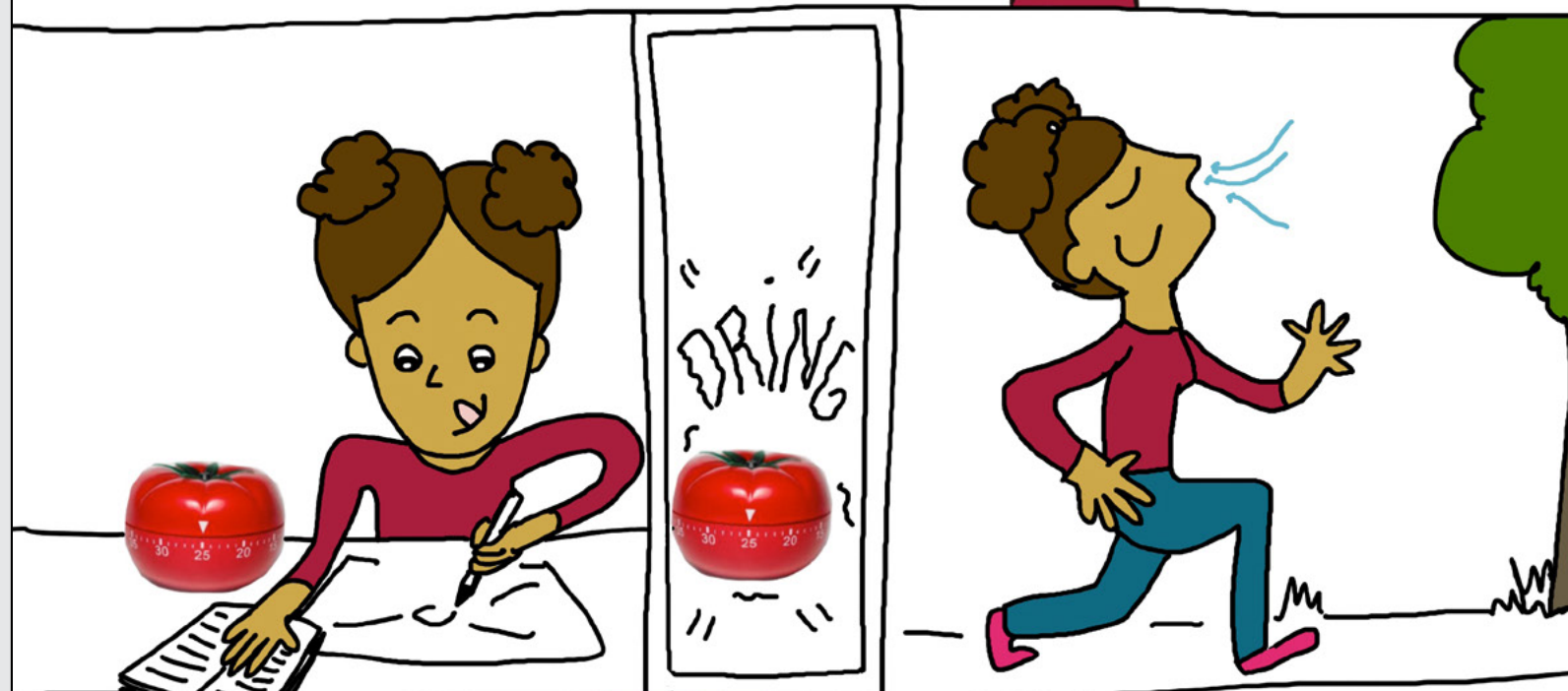
L'idée de base de la méthode est de **travailler intensément pendant une période de temps limitée**, puis de prendre une courte pause pour se reposer et se ressourcer avant de recommencer. Après quatre cycles de 25 minutes, une pause plus longue est prise. Cette approche **aide à maintenir une concentration élevée** et à éviter la fatigue mentale, en encourageant des périodes de travail courtes mais **productives**.

Depuis sa création, la méthode Pomodoro a gagné en popularité et est utilisée par des millions de personnes à travers le monde pour gérer leur temps de manière plus efficace, améliorer leur concentration et augmenter leur productivité. **Elle est particulièrement prisée par les étudiants, les professionnels et toute personne cherchant à optimiser son temps de travail.**

- **Y a t'il secret ?** hum hum, on dirait bien. En divisant le temps de travail en intervalles courts et réguliers, appelés «Pomodoros», entrecoupés de pauses courtes, cette technique aide à maintenir la concentration et à éviter la fatigue mentale.

- **Histoire :** «En utilisant la technique Pomodoro, j'ai pu mieux gérer mon temps et être plus productive. Je ne me sens plus concentrée pendant mes devoirs et révisions.» — Emma, élève de seconde.

EMMA SE SENTAIT TOUJOURS DÉBORDÉE PAR SES DEVOIRS ET RÉVISIONS



FAS TOCHE



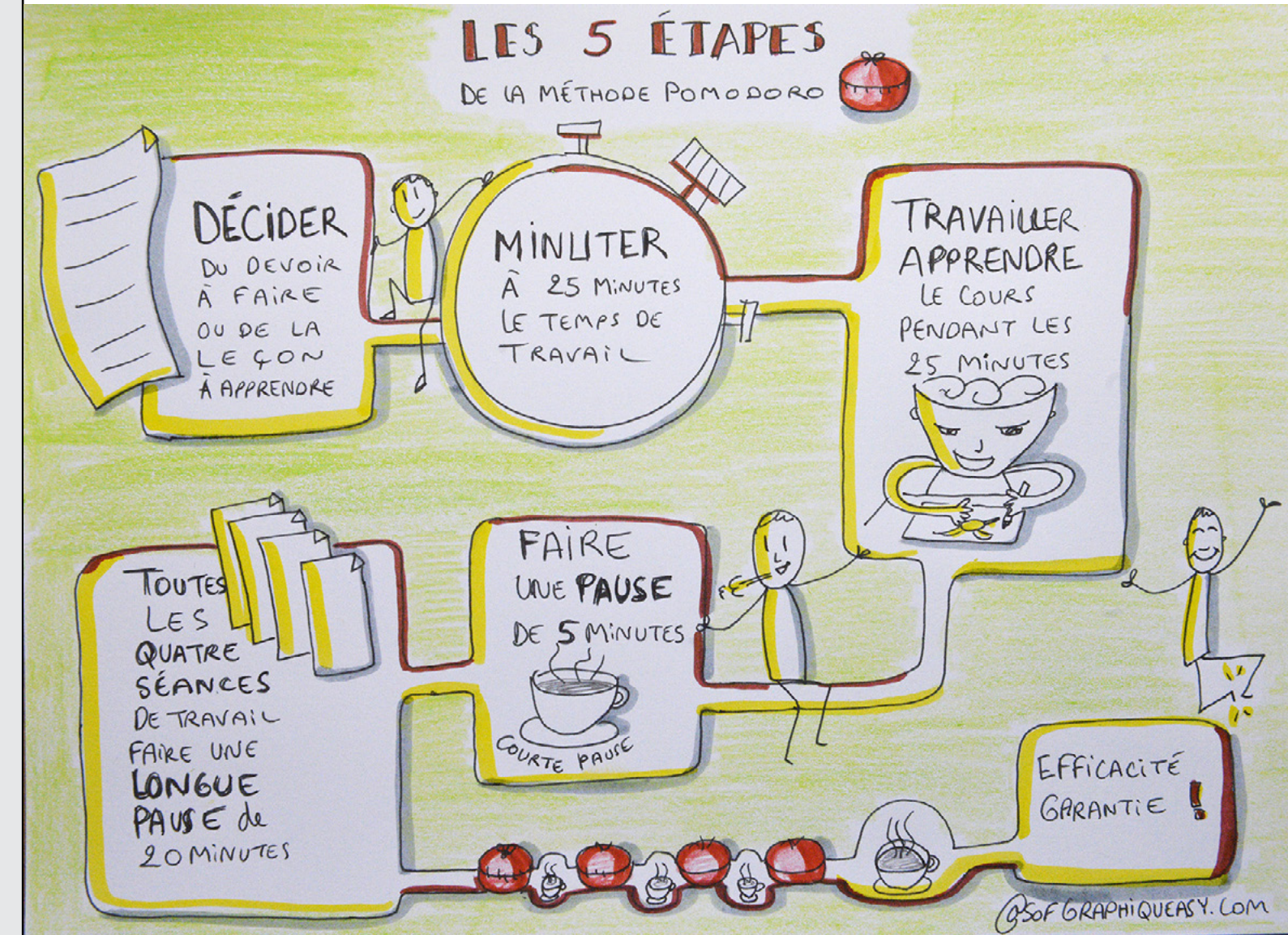
EN SUIVANT CETTE MÉTHODE EMMA SE SENT MOINS FATIGUÉE ET PLUS CONCENTRÉE !

TEST !

Je t'invite à tester cette technique :-)
Pour commencer suis le mode d'emploi
Puis prend le temps d'analyser si cela a fonctionné

N'hésite pas à modifier les durées des différentes sessions de travail !

Et l'astuce que tu peux mettre en place : à chacune des pauses, tu fais quelque chose qui te procure du plaisir !
Cela te donnera envie d'être hyper concentré pendant ta session de travail,
attention : respecte bien la durée des pauses !



Le sketchnoting

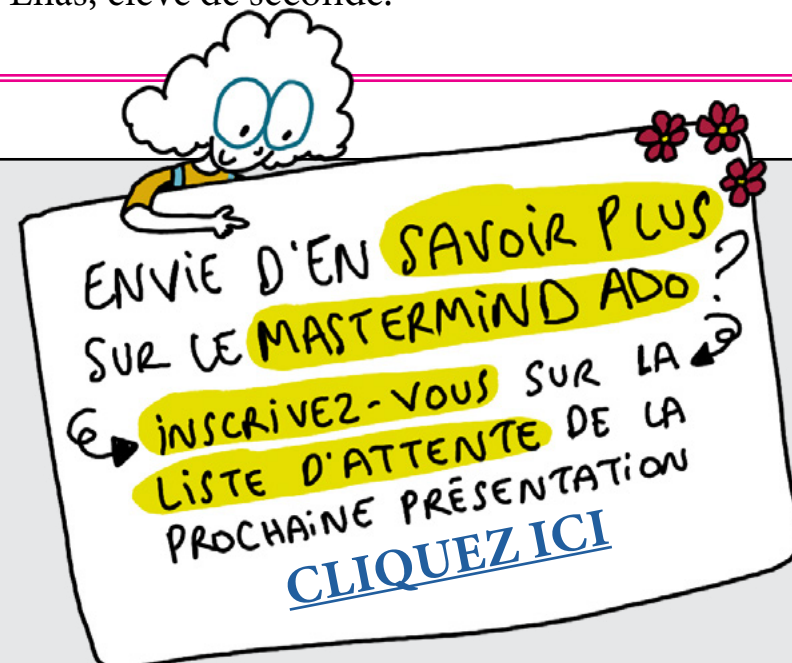
Le sketchnoting est une technique de **prise de notes visuelle** popularisé par Mike Rohde, un designer et illustrateur, au début des années 2000. Insatisfait par la méthode traditionnelle de prise de notes, Rohde a commencé à **incorporer des dessins, des icônes, et des typographies variées dans ses notes pour mieux capturer et synthétiser l'information lors de conférences et de réunions.**

Son approche a été influencée par des concepts visuels de design. Les éléments visuels améliorent la compréhension et la mémorisation des informations.

Rohde a formalisé cette méthode dans son livre «The Sketchnote Handbook» publié en 2012, où il partage des techniques et des exemples pour aider les gens à adopter le sketchnoting. Le sketchnoting s'est rapidement répandu, devenant une pratique courante dans les domaines de l'éducation, du business, et du développement personnel, en raison de sa capacité à rendre les notes plus engageantes et mémorables.

Pourquoi le sketchnoting est si fun ? Le sketchnoting exploite les capacités visuelles du cerveau, rendant les notes plus engageantes et mémorables. En combinant des mots-clés avec des illustrations, cette méthode facilite la compréhension et la rétention des informations complexes.

Témoignage : «En utilisant le sketchnoting, j'ai pu mieux organiser mes idées et retenir les infos clés lors des cours. Cela m'a aidé à réussir mes examens et à rester motivé pendant les leçons.» — Elias, élève de seconde.



L'apprentissage actif et la prise de parole en public

L'apprentissage actif et la prise de parole en public sont **essentiels pour le développement personnel et académique** de votre adolescent. Utiliser des outils visuels comme les cartes mentales et le concept de la Pyramide de Dall peut grandement faciliter ce processus.

La **Pyramide de Dall** est une structure hiérarchique qui illustre les différentes étapes et niveaux de compréhension dans le processus d'apprentissage. Inspirée par des modèles pédagogiques, cette pyramide aide à visualiser comment les connaissances peuvent être structurées et approfondies. À sa base, on trouve des concepts fondamentaux et des faits simples, tandis que les niveaux supérieurs englobent des compétences plus complexes telles que l'analyse, la synthèse et la création. **Chaque niveau de la pyramide représente une progression dans la maîtrise du sujet**, encourageant les apprenants à construire sur leurs connaissances précédentes pour atteindre une compréhension et une application plus approfondies et sophistiquées.

Pourquoi l'utilisation de la Pyramide de Dall est-elle importante pour l'apprentissage actif ? En utilisant les études basées sur la Pyramide de Dall, nous comprenons mieux comment le cerveau fonctionne et comment motiver les adolescents. La Pyramide de Dall montre que les étudiants retiennent mieux les informations lorsqu'ils sont **activement engagés** dans le processus d'apprentissage. Cela inclut des activités telles que la discussion, la pratique, et l'enseignement des concepts à d'autres, plutôt que de simplement écouter des leçons passivement.

En structurant leurs idées de manière claire et visuelle, les étudiants peuvent présenter leurs arguments de manière plus convaincante et cohérente pendant leurs prises de parole en public.

Pourquoi l'apprentissage actif et la prise de parole en public sont-ils importants pour l'avenir ? L'apprentissage actif engage les étudiants de manière plus profonde, renforçant leur compréhension et leur rétention des informations. La prise de parole en public développe la confiance en soi et les compétences en communication, des atouts précieux pour toute la vie.

Témoignage : «Participer à des discussions en groupe et m'entraîner à la prise de parole en public m'ont beaucoup aidé. Je suis maintenant plus confiant et je comprends mieux les sujets étudiés.» — Elias, élève de seconde.



A CHACUNE DES PROMOS
DU MASTERMIND ADO,
CERTAINS JEUNES PARTAGENT
UNE CONNAISSANCE, UNE
PARTICULARITÉ, UNE PASSION...
CELA LEURS PERMET DE
S'ENTRAÎNER À LA PRISE DE
PAROLE EN PUBLIC

POUR SE PRÉPARER
EVANN ET JEAN-ÉDOUARD
ONT PRÉPARÉ UNE
CARTE MENTALE



LEUR PRÉSENTATION
SUR LE NEUROFEEDBACK
ÉTAIT TRÈS COMPLÈTE !



À LA FIN DE LA
PRÉSENTATION, ILS
ÉTAIENT CONTENTS DE
LA FACILITÉ À PARLER
GRÂCE À LA CARTE MENTALE !

EN VRAI
C'ÉTAIT
FACILE

ON AVAIT
TOUT SUR
UNE SEULE
FEUILLE

Organisation et gestion de projet

L'organisation et la gestion de projet sont des compétences essentielles pour les adolescents, non seulement pour leurs études mais aussi pour leurs futures carrières. Voici pourquoi ces compétences sont cruciales et comment elles peuvent bénéficier aux étudiants :

- **Pourquoi ?** Une bonne organisation permet de structurer efficacement les tâches et de prioriser les objectifs. La gestion de projet développe des compétences en planification, en coordination et en suivi des progrès, des compétences qui sont inestimables dans tous les aspects de la vie.

- **Exemple réel :** «En regardant les vidéos avec Hanaé, j'ai testé et utilisé les techniques de gestion de projet et d'organisation que j'ai apprises. Cela m'a aidé à rester organisée et à m'assurer que toutes les tâches étaient terminées à temps dans ma nouvelle activité.» — Delphine, maman d'Hanaé.

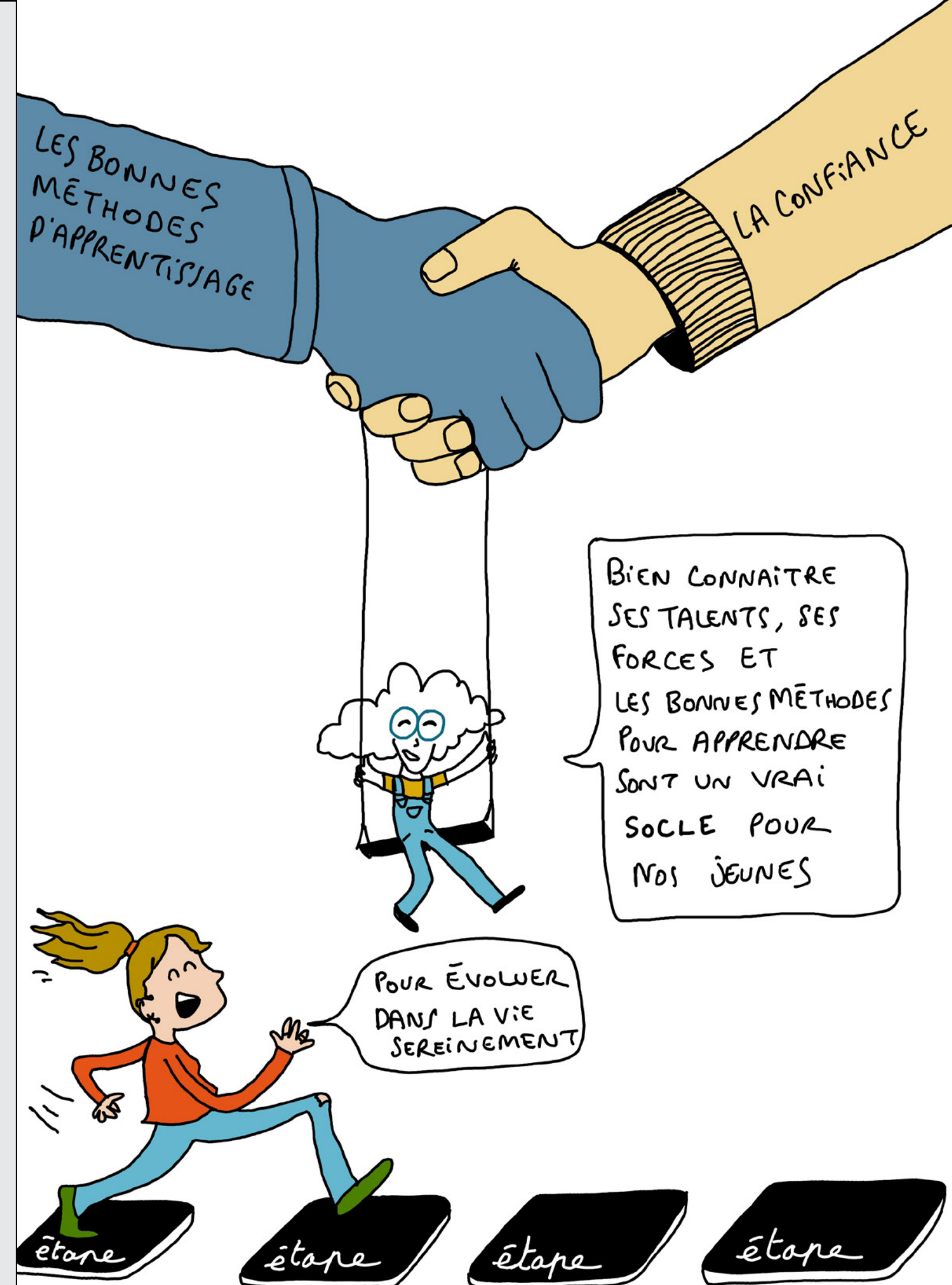


Confiance en soi et développement personnel

La confiance en soi et le développement personnel sont des piliers fondamentaux pour le succès des adolescents. Voici pourquoi ces compétences sont essentielles et comment elles peuvent transformer la vie des jeunes :

- **La confiance en soi et le développement personnel sont-ils cruciaux ?** Vous serez d'accord avec moi pour dire oui ! La confiance en soi permet aux adolescents de prendre des risques calculés et de croire en leurs capacités. Le développement personnel, quant à lui, favorise la croissance continue et l'amélioration de soi, ce qui est essentiel pour surmonter les défis et atteindre ses objectifs.

- **Histoire :** «Grâce aux activités de développement personnel de Sophie, j'ai gagné en confiance en moi. Je suis maintenant capable de parler en public sans peur et de relever de nouveaux défis avec assurance.» — Sarah, élève de terminale.



Je vous dis à bientôt !

Je suis ravie d'avoir partagé avec vous ce guide rempli de techniques et d'astuces pour aider vos adolescents à réussir. Mon parcours, marqué par la créativité, l'audace, et une résilience inébranlable, est une preuve vivante que **tout est possible avec les bonnes méthodes** et beaucoup de détermination.

À travers ce bonus, j'espère vous avoir inspiré-e-s et motivé-e-s à explorer ces techniques d'apprentissage avec vos enfants. Ensemble, nous pouvons les guider vers une meilleure compréhension, une confiance accrue en leurs capacités, et un avenir brillant.

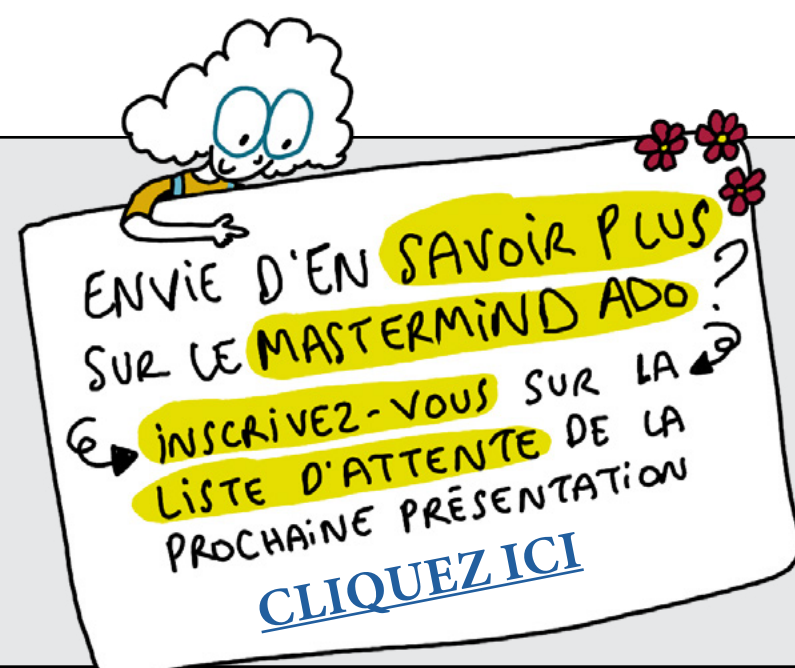
Je suis impatiente d'accompagner votre jeune dans cette aventure et de voir ces adolescents s'épanouir, exceller dans leurs études (et au-delà !). N'oubliez pas que **chaque défi est une opportunité de grandir**, et avec les outils appropriés, vos enfants peuvent atteindre des sommets incroyables.

Merci de votre confiance, et au plaisir de vous retrouver lors de nos prochains webinaires et ateliers. Ensemble, **faisons de l'apprentissage une expérience joyeuse et enrichissante pour tous**. À très bientôt !

Pour aller plus loin :

[lien vers article gratitude](#)

[Lien vers l'article expéditions scientifique des jeunes de cap au nord](#)



Je vous dis à bientôt !

ÉTANT DONNÉ QUE JE NE VOUS AI PAS ENCORE
TOUT DIT, JE VOUS INVITE À DÉCOUVRIR
LES EXPÉDITIONS SCIENTIFIQUES DE JEUNES QUE
J'ACCOMPAGNE,
COMMENT J'UTILISE
LA GRATITUDE
DANS MES
ACCOMPAGNEMENTS...

J'ESPÈRE QUE VOUS AUREZ
PRIS PLAISIR À LIRE CE
GUIDE, N'HÉSITEZ PAS À ME
LAISSER UN COMMENTAIRE !



ENSEMBLE,
FAISONS DE
L'APPRENTISSAGE
UNE EXPÉRIENCE
JOYEUSE ET
ENRICHISSANTE
POUR TOUTES & TOUS !



graphiqueeasy.com

Abonnez vous à ma
chaine Youtube :-)

