
Bientôt, vous pourrez dire à votre entourage que vous avez réussi !!

À Tous Ceux
Qui Veulent Décrocher
Leur **Diplôme**, Leur **Concours**,
Leur **Examen**

Rennes,

Madame, Mademoiselle, Monsieur,

Q

uand Fabien m'a contacté pour l'aider à décrocher son diplôme de pilote d'avion, il était paniqué. Son concours était dans 1 mois et il devait apprendre **plus de 400 pages**. Il m'a dit : "*Vincent, si tes conseils me permettent de passer ce concours, j'en parlerai à tout le monde, je te ferai de la pub*".

On a passé ensemble quelques heures. Je lui ai donné quelques outils, attiré son attention sur quelques fondamentaux. Il a bien sûr appliqué mes conseils. Au final, **il a terminé dans les premiers de sa promotion** ! Voici ce qu'il m'a écrit :

"400 pages en moins d'un mois !"



"C'est presque magique, grâce à cette fabuleuse méthode, j'ai réussi à mémoriser un manuel de pilote de plus de 400 pages, et passé les 5 épreuves théoriques avec succès, +de 90% de bonnes réponses (8 erreurs sur 120 questions), alors que 75% (20 erreurs sur les 120 questions) suffisent à être admis !

Et le plus incroyable, c'est qu'un mois m'a suffit pour apprendre le tout !!! Les candidats mettent en moyenne un an pour réussir l'ensemble de ces épreuves. Sans Vincent je n'aurais jamais réussi à assimiler autant d'informations aussi diverses que mécanique de vol, facteurs humains, météo, préparation de vol, communication... encore merci !"

Fabien J.

Autre exemple : Fabienne G. m'appelle un soir chez moi. Elle habite pas très loin et me demande quelques conseils. Elle est cadre dans l'administration et doit absolument réussir son concours pour accéder à un poste supérieur.

Nous prenons rendez-vous afin de définir ensemble une stratégie. Dans ces cas là, mon job consiste à bien cerner la personne afin de lui proposer la meilleure solution. Ensemble nous avons défini un plan de travail très précis... et très ludique.

En fait, Fabienne était sortie du système scolaire depuis longtemps. Alors, pour elle, se replonger dans les livres pour étudier n'était pas évident. Surtout, elle avait l'impression que sa mémoire était défaillante. Pour autant, elle était tout à fait capable d'apprendre. **Il fallait juste appuyer sur le bon bouton.** C'est ce qu'on a fait. **Elle a passé son concours avec succès** et a pu accéder au poste qu'elle convoitait tant.

Vous en voulez encore ? Laissez-moi vous parler d'Aline T. Elle était dans un autre cas. Pour financer ses études, elle avait dû trouver un boulot d'appoint. Son rêve ? Devenir infirmière. Mais comment concilier un travail avec des études ? Surtout qu'entretemps elle était devenue maman ! Entre le travail, les tâches ménagères et sa petite fille, sa mission lui semblait impossible.

Le problème, c'est qu'Aline passait énormément de temps sur ses cours mais sans optimiser son apprentissage. Elle créait des fiches "anti-sèches" sur lesquelles elle recopiait son cours en tout petit. Tous les étudiants font ça. C'est pas mal, mais pas très efficace. Je lui ai montré comment faire, comment mémoriser efficacement ses leçons,

quelle méthode appliquer.

Quelques semaines plus tard, elle et son mari m'ont appelé pour m'informer qu'**elle avait réussi son examen**. A l'heure où j'écris ces quelques mots, elle termine son école d'infirmière.

Des exemples comme ces trois là, j'en ai des centaines à partager avec vous. Car il y a maintenant plus de 10 ans que je travaille sur les processus de mémorisation et d'apprentissage. 10 ans que je rencontre toutes sortes de profils de tout âge. Que je réfléchis à différentes approches et à la meilleure façon de traiter les informations. Il n'y a pas de méthode miracle, loin de là. Par contre, il existe des processus **efficaces** et **quasi universels**. Il faut parfois les adapter, mais souvent il suffit de les utiliser tels quels. Dans tous les cas, quel que soit votre domaine, votre niveau scolaire, **vous ne réussirez pas sans une bonne méthode**. De bonnes stratégies. Une bonne préparation.

Vous en doutez ? Laissez-moi me présenter.

Mon nom est Vincent Delourmel. Peut-être me connaissez-vous déjà ? J'ai participé à plusieurs émissions TV consacrées à la mémoire. Je travaille toute l'année sur les processus d'apprentissage et de mémorisation. Je suis considéré en France comme un vrai spécialiste de la question. Et pour cause : j'anime toute l'année des séminaires un peu partout en métropole et à l'étranger sur les stratégies de mémoire.

*J'ai également **enseigné 4 années durant l'art de la mémoire à l'école supérieure de commerce de Rennes**. A ce titre, **j'ai également été examinateur** : j'ai évalué au total près de 300 élèves à l'oral et à l'écrit. Alors croyez-moi, les examens, les concours, je connais.*

Quand j'étais au primaire, j'étais un enfant très timide. J'avais vraiment peur de la maîtresse d'école. De me faire rouspéter. De ne pas avoir de bonnes notes. Alors je travaillais beaucoup. Le soir, mais aussi le matin. Oui, chaque matin je révisais mes leçons du soir. C'est de cette façon que j'ai gagné un prix de récitation en CM2. J'étais alors premier de la classe. Tous les enseignants me prédisaient un brillant avenir scolaire. Jusqu'en 6ème : l'année où tout a dérapé.

Passer du primaire au collège n'est pas une mince affaire. L'environnement est différent. L'enseignement est différent. Au primaire, vous avez un professeur. Au collège, vous en avez un par matière. Il faut sans cesse s'adapter. Surtout, apprendre par cœur ne suffit plus. Il faut adopter une autre stratégie. Ce que je n'ai jamais su faire. Résultat : alors que j'étais premier de la classe en CM2, au milieu de mon année de sixième j'étais dernier. Mes parents n'en revenaient pas. J'étais paniqué.

Je ne sais pas par quel miracle j'ai réussi à tenir jusqu'en seconde sans redoubler. J'ai réussi à passer toutes les classes avec des résultats au "ras des pâquerettes". En seconde, j'ai terminé avec 6 de moyenne d'année.

Comment est-ce possible ? Comment un élève premier de la classe en primaire comme moi a-t-il pu galérer à ce point au collège ?

En fait c'est très simple : je n'avais pas les bonnes stratégies.

J'ai décroché mon brevet des collèges - non sans mal. Puis, je suis arrivé au Lycée, où je me suis écroulé. C'est là que j'ai compris que je n'avais jamais acquis les bonnes méthodes. Et qu'à ce rythme là, mon bac, je pouvais m'asseoir dessus.

Mais j'ai eu de la chance. Beaucoup de chance. A deux reprises.

La première fois, c'est l'année de mon redoublement. J'ai eu un professeur extraordinaire en histoire-géographie. A lui tout seul il m'a fait comprendre comment apprendre. Comment faire fonctionner ma mémoire. Dès le début de l'année, à toute la classe, il nous a donné ses astuces. Elles m'ont suivi jusqu'au bac. Diplôme que j'ai décroché sans problème avec près de 12 de moyenne.

Mieux : moi qui était nullissime en maths, j'ai obtenu un 18 !

La seconde circonstance favorable, c'est quand j'ai eu l'occasion d'acheter une méthode pour réussir ses examens. A l'époque, je m'en souviens, elle m'avait coûté 500 francs (75 euros d'aujourd'hui). C'est là que j'ai appris certains fondamentaux de la mémoire et de l'apprentissage. Surtout, j'ai appris à m'organiser, à mettre en place des processus.

Des années plus tard, alors que je faisais le tri parmi tous mes ouvrages sur la mémoire et l'apprentissage, j'ai retrouvé ce cours. Bon, avec le temps, je dois bien l'admettre, il a un peu vieilli. Surtout, je n'ai plus le même regard : je suis capable de relativiser certains conseils. Mais aussi de remarquer certaines lacunes qui m'ont fait comprendre qu'à mon tour je devais proposer aux étudiants un cours complet sur ce thème qu'est la réussite scolaire et l'obtention d'un examen.

Je pense pouvoir vous aider à plusieurs titres.

Voici ce que je peux, entre autres, vous enseigner :

- Comment **vous préparer à réussir**
 - 2 techniques pour vous **motiver**
 - La meilleure façon pour **vous organiser**
 - L'art d'étudier seul ou à plusieurs
 - Les processus exacts pour **mémoriser sur le long terme**
 - Le secret des **cartes heuristiques**
 - **Comment réviser** avec efficacité
 - Les trucs pour **gérer votre trac**
 - **Ce que vous devez faire le Jour J**
 - **2 règles en or** qui vous feront progresser
-

Je vais vous décortiquer tout ça un peu plus loin. Mais auparavant, je dois juste insister sur un point précis : **ce cours sur la réussite scolaire ne marche pas tout seul**. Si vous êtes venu ici pour découvrir une méthode magique pour ne pas avoir à travailler, je vous suggère de passer votre chemin. Aucune réussite, je dis bien AUCUNE, n'a jamais pu se produire sans un minimum de travail et d'investissement personnel.

Aussi, avant de continuer, prenez le temps de vérifier si, oui ou non, vous avez en vous l'étoffe de la réussite.

3 Conditions Essentielles Pour Réussir Vos Examens Et Vos Etudes

Vous voulez vraiment réussir ? Décrocher votre diplôme ? Obtenir ce nouvel emploi que vous convoitez tant ? Ok, mais jusqu'à quel point ?

Comprenez-moi bien : pour réussir, vous allez devoir être responsable et vous investir. Il y a 3 conditions essentielles qui feront que vous réussirez avec le cours que je vous propose :

1) Vous devez obéir et faire ce que je vous demande

Vous savez, il m'arrive parfois de m'inscrire à des formations. Soit par correspondance, soit en présentiel. Qu'importe. Je ne juge jamais ce qu'on m'enseigne. J'écoute. Je prends des notes. **J'essaye. Je mets en pratique**. Bref, je fais ce qu'on me dit. Parfois, ça arrive, il peut y avoir des déceptions. *Mais au moins, j'ai essayé.*

Si vous décidez de suivre ce cours en ligne, vous devez vous engager à mettre en pratique tous les conseils que je vous donne. D'utiliser tous les outils que je partage avec vous.

Il y a quelques années, je suis intervenu pour un cadre d'entreprise. Il lui fallait absolument mémoriser un discours pour un oral très important. Je lui propose une solution. Elle ne lui convient pas. En fait, il la rejette dès le début. Il m'a fallu plusieurs essais pour le convaincre d'au moins essayer.

Au final, il adopté la technique que je lui avais proposé. Et ça a marché. A tel point qu'il l'utilise régulièrement aujourd'hui pour ses différentes allocutions.

Vous aussi, vous allez devoir adopter la même attitude : **mettre en pratique et essayer**. Si vous pensez ne pas pouvoir le faire, cette méthode n'est pas pour vous.

2) Vous devez faire des efforts

Jusqu'où êtes-vous prêt à aller pour réussir ? Rassurez-vous, à aucun moment vous n'aurez quoique ce soit à faire de vraiment contraignant. Au contraire : je vous propose plutôt d'optimiser votre temps et de vous organiser avec efficacité.

Pour autant, encore une fois, il n'y a rien d'automatique. Vous allez devoir agir et "mouiller un peu le maillot". Et c'est naturel : on n'apprend pas sans rien faire. Surtout, il y a sans doute des habitudes que vous allez devoir développer. D'autres que vous devrez perdre.

Tout ça demande donc un minimum d'efforts. Il faut que vous soyez prêt à en faire. Mais ça n'est pas bien compliqué. Vous verrez que c'est à la portée de tout le monde, mais il faut le faire. Dites-vous bien que les efforts consentis pour obtenir votre diplôme ou réussir vos examens vous seront rendus au centuple par la suite. Car ce que vous aurez gagné, on ne pourra plus jamais vous l'enlever. Un examen, un diplôme, c'est pour la vie. Le jeu en vaut la chandelle, non ?

3) Vous devez y croire

Je sais que ça n'est pas toujours facile, mais tout au long de cette méthode je vais vous demander d'être positif, positive.

J'ai connu des tas de personnes qui partaient perdantes dès le début. La plupart d'entre elles échouaient. J'ai envie de dire "comme prévu" !

Si vous pensez que vous ne pouvez pas réussir, vous avez sans doute raison. Mais si vous pensez que vous pouvez réussir, vous avez là aussi sans doute raison.

Si votre objectif est de décrocher un diplôme ou passer un examen avec succès, alors **vous devez nécessairement croire que c'est possible**. Que vous avez votre chance. *C'est très important.*

Je ne sais pas si vous avez déjà essayé cette expérience : prenez une boulette de papier et placez-vous à une certaine distance, environ 3-4 mètres, d'une corbeille. Tournez-lui le dos et tentez de lancer la boulette dans la corbeille, sans regarder. Évidemment, ça paraît très aléatoire.

Maintenant, si vous vous dites que vous pouvez le faire, que vous allez mettre cette boulette dans cette corbeille, il va se passer quelque chose de très naturel : votre cerveau va anticiper l'action et devenir plus précis, plus affûté. Sur 10 essais, vous verrez, vous mettrez très souvent la boulette dans la corbeille. Car vous serez concentré, focalisé. Un peu comme si vous aviez un viseur en vous. Essayez, vous verrez que le simple fait d'y croire change beaucoup de chose dans vos résultats.

OK, JE CROIS EN MES CHANCES !

La base de ce cours en ligne est donc de croire en vos chances. **De mettre en place un plan précis.** C'est d'ailleurs l'objet du cours n°1 que je vous offre un peu plus loin sur cette page. Continuez votre lecture...

Une Méthode
En **10 Etapes** Simples
et Pratiques

Il m'arrive très souvent d'animer des formations pour des personnes qui ont obtenu des postes élevés. Dans le management, les ressources humaines, la direction. Certaines personnes, sans doute, ont des prédispositions. Mais la plupart du temps, quand je les questionne sur leur parcours, elles partagent avec moi leur façon de fonctionner. Et dans la quasi totalité des cas, elles avouent avoir mis en place un processus personnel.

Quel genre de processus ? En fait, la plupart des personnes qui décrochent un diplôme facilement travaillent différemment. Elles étudient beaucoup, mais surtout elles le font mieux que les autres. Elles utilisent des trucs.

L'autre jour je discutais avec un ami médecin qui me racontait que, pour apprendre ses cours, il avait mis en place un système basé sur une méthode très ancienne. Je ne sais pas si ça aurait pu marcher pour d'autres que lui, mais il respectait certains fondamentaux de l'apprentissage.

Ces fondamentaux, placés dans l'ordre, donnent un processus. Ce processus, appliqué à la lettre, vous permet de multiplier vos chances de réussite. C'est quasi mathématique. Imparable. Logique même.

En suivant cette méthode, vous apprendrez notamment à :

- vous fixer un **objectif précis**
- utiliser votre **mémoire prospective**
- jouer sur les leviers de la motivation intrinsèque
- **ne plus remettre au lendemain**
- développer votre ambition
- combattre **la résignation**

-
- **modéliser les champions** sportifs
 - agir sur **les constantes de l'apprentissage**
 - **gagner du temps**
 - **utiliser les compétences de vos amis**
 - optimiser vos **capacités de mémoire**
 - utiliser **un outil vraiment "magique"**
 - programmer des révisions efficaces
 - faire face au trac
 - vous préparer pour l'oral
 - **ne pas vous mettre la pression** le jour de l'examen
 - gérer le temps qui vous est imparti lors de l'écrit
 - **faire bonne impression** - parfois ça fait toute la différence !

Concrètement, qu'allez-vous apprendre ? Découvrez ci-dessous la méthode dans le moindre détail.

Cours n°1 : définir votre objectif

Vous ne réussirez pas si vous ne développez pas un mental de vainqueur. Surtout, vous devez savoir où vous allez. Vous devez vous fixer un objectif précis qui vous semble réalisable.

La plupart des recherches ont montré qu'il était plus facile d'avancer et d'obtenir ce qu'on voulait de la vie si on programmait notre cerveau à atteindre un objectif précis, sincère et motivant. C'est le rôle de cette première leçon : vous permettre de prendre de la hauteur et de bien définir ce que vous voulez.

Comment se déroule une leçon ? C'est très simple. Vous avez à votre disposition 3 formats : la vidéo, l'audio et l'écrit. Il s'agit des mêmes contenus. Vous pouvez vous contenter de ne suivre que les vidéos. Mais aussi d'imprimer votre support pédagogique et de suivre la vidéo tout en lisant le support. Ceci afin d'imprimer le cours dans votre mémoire. L'audio, quant à lui, peut vous accompagner dans les transports en commun.

Voici à titre d'exemple la vidéo du cours n°1 :

Le rôle de cette première leçon, c'est aussi de vous permettre de **prendre confiance**. D'ailleurs, si vous suivez à la lettre tous les conseils que j'y développe, vous verrez qu'au bout d'un certain temps vous serez plus sûr de vous.

Pour suivre l'intégralité de la méthode, cliquez sur le bouton ci-dessous :



OUI, JE VEUX REUSSIR

Cours n°2 : votre motivation

Un des problèmes majeurs de l'éducation nationale, c'est bien évidemment la motivation des élèves. Comment donner envie d'apprendre ? Quels leviers utiliser pour convaincre suffisamment l'étudiant qu'il lui faut travailler pour décrocher son diplôme ?

La première étape, c'est déjà de bien définir son objectif. Le rendre suffisamment attrayant. C'est le rôle de la leçon n°1. Dans cette seconde leçon, vous allez apprendre à créer des priorités dans votre vie. Et à les respecter. Notamment :

- vous apprendrez **une astuce** qui vous permettra d'agir tout de suite et de ne plus remettre au lendemain : c'est **simple et efficace**
- vous découvrirez le rôle important des **sensations**
- pourquoi certaines personnes abandonnent et d'autres non ?
- comment éviter le sentiment de **résignation** ?
- il existe deux formes de motivation : **apprenez à agir sur la bonne**
- vous apprendrez aussi une **technique ultime**, éprouvée en laboratoire, pour favoriser la motivation sur le moyen et le long terme.

L'idée de cette seconde leçon, c'est de vous donner **envie d'avancer, d'étudier**. Et surtout, de le faire avec plaisir, comme Donald ci-dessous qui m'a gentiment envoyé ce petit mot dernièrement :

«Ce cours m'a redonné la volonté de travailler»

Je ne pourrai me taire après avoir parcouru ce cours qui m'a redonné de la volonté à travailler et je suis très heureux de l'avoir téléchargé.

Je suis étudiant et ce produit ne vaudra jamais le petit prix que les utilisateurs que nous sommes avons payé.

A très bientôt.

Donald M.

Apprendre à se motiver est primordial pour décrocher un diplôme. Mais pas seulement : les techniques dévoilées ici vous suivront dans votre quotidien : au travail, chez vous. Elles vous permettront au final d'être plus efficace dans tous les aspects de votre vie.

Être motivé, c'est bien. Mais si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté, vous devez aussi vous organiser. C'est le sujet de la leçon n°3 :

Cours n°3 : comment vous organiser

Si vous ne savez pas par quoi commencer, vous pouvez avoir le sentiment d'être perdu. Au final vous tournez en rond. Vous perdez du temps. Vous n'êtes pas efficace. Vous êtes frustré.

Vous devez apprendre à vous organiser. A ne plus faire au dernier moment. Afin de gagner du temps et vous donner une chance supplémentaire d'atteindre le succès.

Dans cette leçon, vous allez apprendre :

- à définir **vos priorités**
- à mettre en place un timing précis de votre journée
- à **équilibrer votre temps** entre vos périodes de travail, de loisirs. **Loisirs qui doivent rester importants.** S'organiser ne veut pas dire "sacrifier" du bon temps. Au contraire !
- à évaluer le temps nécessaire qu'il vous faut pour étudier : vous verrez, ça n'est pas tellement le temps que vous passerez à apprendre qui est important. C'est plutôt la façon dont vous occuperez ce temps ! Vous apprendrez notamment à **enfaire plus en moins de temps !**



OUI, JE VEUX REUSSIR

Cours n°4 : étudier seul ou à plusieurs

Il peut être intéressant, parfois, de travailler à plusieurs. Dans cette quatrième leçon, vous apprendrez à optimiser votre efficacité, seul ou avec d'autres personnes.

- quels sont **les avantages à étudier seul** ?
- quand faire appel à d'autres personnes ?
- qu'est-ce que ça peut apporter ?
- quel est le **but** ?
- **est-ce qu'étudier à plusieurs favorise la mémoire** ?

Ce cours est d'ailleurs une excellente introduction à la leçon suivante :

Cours n°5 : l'art de mémoriser

Cette leçon, un peu plus longue que les autres, vous enseignera les bases fondamentales de la mémoire pratique. Il y a quand même quelque chose que vous devez absolument savoir : mémoriser, ça n'est pas apprendre. La mémoire permet de retenir des informations plus ou moins longtemps. L'apprentissage est une étape finale.

Quand vous apprenez quelque chose, on suppose que c'est intégré pour toujours. Par exemple, vous avez appris vos tables de multiplication. Vous avez appris à conduire, à faire du vélo. Ce sont des savoirs et des compétences que vous ne perdrez sans doute

pas.

La plupart des étudiants se contentent de retenir. Dans cette partie de la méthode, vous apprendrez à retenir sur le long terme. A mettre en place un processus adapté pour favoriser l'apprentissage. Vous découvrirez :

- **le secret** de ceux qui mémorisent vite et bien
- comment utiliser **toutes vos mémoires** pour renforcer l'apprentissage
- pourquoi vous devez impliquer un maximum de vos sens
- **l'étape importante pour consolider** ce que vous avez appris
- un processus en **5 points**
- **deux stratégies** particulièrement adaptées aux études

Mémoriser est une faculté. Mais en suivant le processus, vous verrez que **mémoriser est aussi un art** que vous devez maîtriser si vous voulez mettre un maximum de chances de votre côté.

“J’ai réussi mon Bac+2”

Grâce à ce cursus vous apprendrez ce qu'est la mémoire et comment elle fonctionne. A titre d'exemple, dans un des cours, vous découvrirez comment votre cerveau acquiert, puis consolide et finalement retrouve les informations situées dans votre mémoire.

Il y a certaines parties du cerveau qui sont spécialement importantes par rapport non seulement à la formation, mais aussi à la conservation de la mémoire. L'originalité est l'approche pédagogique, simple, ludique et donc adaptée au plus grand nombre.

En appliquant les techniques de Vincent j'ai réussi mon BAC+2 et je compte les appliquer de nouveau pour la suite de mon parcours en études supérieures.

Benito Vega

Cours n°6 : une technique magique

Parmi tout ce que vous apprendrez dans cette méthode, une technique devra retenir

particulièrement votre attention. Cette technique, je l'ai utilisée à profit en terminale notamment. Elle m'avait été enseignée par le professeur d'Histoire dont je vous parlais un peu plus tôt.

Imaginez une stratégie vous permettant :

- de créer des **synthèses percutantes**
- d'**optimiser vos capacités de mémoire**
- de **favoriser le rappel** de ce que vous avez appris
- de **gagner du temps**, beaucoup de temps, notamment pour les révisions
- de rendre vos cours **agréables**
- d'en finir avec les résumés sur les fiches à petits carreaux
- d'aborder l'information de façon **ludique et visuelle**

Cette technique, très peu utilisée dans le milieu scolaire ou étudiant, reste pour moi un **outil primordial**. C'est bien simple : c'est grâce à cette stratégie que j'ai pu décrocher mon bac alors que j'étais un élève très moyen !

Je ne peux pas vous en dire plus pour le moment. Mais au fil du temps, à force de l'utiliser et de l'enseigner, je ne peux m'empêcher de penser que cette technique est "magique". Je pense que vous l'adopterez très vite... comme des milliers de personnes avant vous !



OUI, JE VEUX REUSSIR

Cours n°7 : programmer des révisions efficaces

Si vous suivez rigoureusement les leçons précédentes, vos révisions ne devraient pas prendre beaucoup de temps.

Cependant, votre objectif est de réussir. **Vous ne devez donc laisser aucune chance au hasard**. Dans cette partie, vous apprendrez à mettre en place un plan simple en 3 étapes pour réactiver vos souvenirs.

Notamment, vous découvrirez une méthode vraiment très efficace pour non seulement **compléter vos lacunes**, mais aussi pour **renforcer sur le long terme vos acquis**.

Voici ce que m'écrit J.Luc à ce sujet :

7ème chapitre très intéressant !

Bonsoir Vincent,

Etant très curieux de nature, j'ai été tenté par ce cours "alléchant". Honnêtement cela a été l'occasion d'une excellente révision des concepts et conseils de base déjà lus par ailleurs, mais avec un ton agréable dans les vidéos. Le 7ème chapitre est très intéressant...

Je ne sais que dire d'autre, en tous cas beau dossier bien fait, tout comme votre site, j'y reviendrai avec plaisir !

Bien cordialement,

J.Luc

Cours n°8 : comment gérer les angoisses, le trac

Lorsque j'étais au Lycée, ma plus grande crainte était l'oral. Que ce soit devant les copains en classe, à l'occasion d'un exposé, ou face à un examinateur, je perdais systématiquement mes moyens. C'était à la fois handicapant, déroutant et très gênant. Surtout, ce sentiment ne faisait que se renforcer. J'étais angoissé. J'avais le trac.

Avoir le trac, c'est normal. Lors d'un examen, il y a un enjeu. Là où ça devient anormal, c'est quand il nous paralyse.

Aujourd'hui, m'exprimer devant une ou mille personnes ne me pose plus aucun problème. Avec le temps, j'ai eu l'occasion de m'entraîner, de pratiquer. Mais au tout départ, il m'a bien fallu utiliser des trucs. C'est ce que je partage avec vous dans cette leçon.

A la fin de ce cours, vous saurez :

- pourquoi vous avez le trac : les **5 raisons principales** qui le provoque
- **la principale astuce pour le combattre**
- comment ce truc simple peut **désamorcer votre angoisse**
- **le rôle de votre mémoire** : comment l'utiliser contre le trac ?
- une technique simple et connue mais souvent mal pratiquée
- **ce que vous devez faire à l'oral** si vous sentez que c'est difficile

- comment **identifier vos points faibles**
- pourquoi et comment **les corriger**
- comment **ne plus bafouiller**

Avoir l'air sûr de soi, sincère : ce sont des points en plus à l'oral. Arriver serein à l'écrit, c'est l'assurance de retrouver plus rapidement ses souvenirs. Vous pouvez être le meilleur : si vous n'êtes pas capable de maîtriser vos émotions le jour J, les conséquences peuvent être catastrophiques.



OUI, JE VEUX REUSSIR

Justement, et si nous parlions du jour J ?

Cours n°9 : le jour J : comment se préparer ?

Toutes les actions que vous aurez entrepris lors des précédentes leçons trouveront leur sens le jour de l'examen. Et je tiens à vous rassurer tout de suite : si vous avez mis en pratique les conseils prodigués, vous ne serez plus qu'à un doigt de la réussite. Un dernier virage. Mais au moins, par rapport à d'autres, vous serez parfaitement équipé. L'échec est possible. Mais vous aurez mis toutes les chances de votre côté.

Le jour J, c'est l'occasion pour vous de mesurer votre état d'esprit. Vous noterez sans doute que vous êtes plus sûr de vous. Pour autant, il vous faudra faire un dernier effort et ne pas vous relâcher. Dans cette avant dernière leçon, vous apprendrez :

- à bien vous organiser : du lever jusqu'au lieu de l'examen, **vous suivrez 5 étapes essentielles**
- **comment débiter l'examen écrit** : par quoi vous devez impérativement commencer ?
- toujours à l'écrit : les petits trucs qui vous permettront de vous **détendre** et **dedonner une bonne impression**
- à l'oral : pourquoi **vous ne devez pas avoir peur de l'examineur**
- comment le **séduire dès les premières minutes**
- **pourquoi vous devez rester vous-même**

Cours n°10 : 2 règles en or

Cette dernière leçon est relativement courte. Je l'ai intégrée il y a quelques mois seulement. Pourquoi ? Tout simplement parce qu'il existe une vraie différence entre ceux qui réussissent et ceux qui échouent. Ceux qui réussissent m'envoient ce type de mails :

“Je suis à présent diplômée”

“Je vous envoie ce petit mail pour vous remercier des conseils que vous m'avez donné en septembre 08 pour ma formation d'aide soignante.

Je suis à présent diplômée avec une moyenne générale de 16/20. Je suis très contente. Il est vrai qu'à 35 ans, ce n'est pas facile de se remettre dans les études.

Encore merci pour tout,

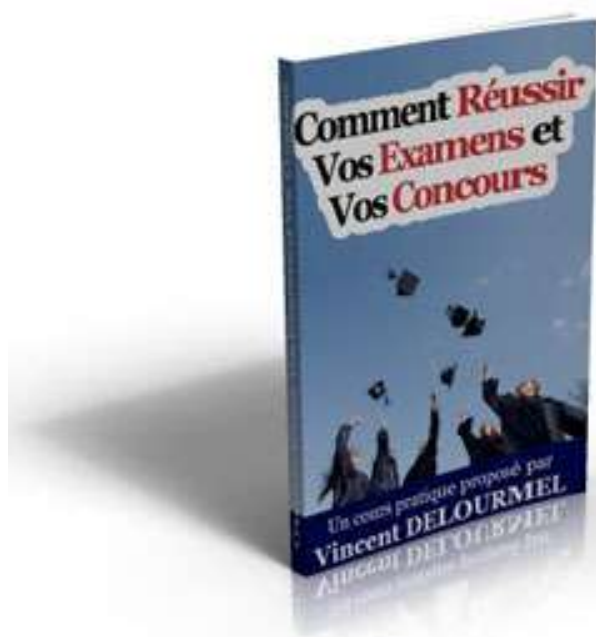
Amicalement”

Josiane.

Mon objectif, à travers cette méthode, c'est que vous aussi vous m'envoyiez ce genre de témoignage. Car là je saurai que j'ai pu vous être utile.

Ceci étant, mon rôle s'arrête là où le votre commence. C'est à dire au moment où vous devez pratiquer. Je ne peux pas le faire à votre place. Personne d'autre n'ira étudier pour vous. C'est pour cette raison que j'ai pris le temps d'établir deux règles "d'or". Ces deux règles ont pour mission de vous faire réfléchir. Réagir. Elles doivent agir comme un électrochoc. Elles permettent aussi de conclure la méthode.

En résumé...



Le support pédagogique + les vidéos

La méthode "*Comment Réussir Vos Examens et Vos Concours*" est composée d'un **support pédagogique** au format PDF, en téléchargement, et tout de suite imprimable, ainsi que de **10 vidéos** d'une durée totale de 1h00 environ.

Cette méthode doit vous permettre de mettre en place des stratégies et des habitudes pour vous aider à atteindre votre objectif : décrocher un diplôme, un examen, une promotion. Elle est pratique et vous invite à faire différents exercices afin de **gagner du temps, renforcer vos apprentissages** et **faciliter le rappel** de ce que vous avez appris. C'est aussi une méthode qui doit vous permettre de **gagner en confiance**.

Vous bénéficiez de deux autres formats pratiques :



Parce que, parfois, vous êtes en déplacement en transport en commun, et qu'il n'est pas toujours pratique de lire ou transporter un document écrit, j'ai prévu pour vous une **version audio**, au **format MP3**.

Vous pourrez ainsi utiliser votre lecteur MP3 ou tout simplement votre téléphone et suivre la méthode lors de vos temps morts.

Vous pourrez aussi graver ce fichier sur un Cd-Rom et l'utiliser en voiture par exemple. Il vous suffira de l'insérer dans

votre autoradio pour en profiter.

disposez-vous d'un appareil de capable de lire les vidéos ? Dans ce cas, là aussi, j'ai tout pourrez télécharger la **version** méthode et ainsi **la visionner sur multimedia portable : Ipod, Iphone, téléphone**



Peut-être type Ipod,

prévu. Vous **MP4** de la **votre appareil**

portable, ect...
Quelque soit le

format supporté par ce dernier, vous pourrez dans tous les cas le transformer en quelques clics grâce à différents logiciels gratuits que vous trouverez sur Internet.

Tout comme pour la version MP3, vous pourrez ainsi voyager avec cette méthode sous le coude. Et la suivre d'à peu près n'importe où !

Combien ça coûte ?

Vous savez, j'ai acquis une certaine notoriété avec les années. Les professionnels qui me font intervenir me payent une fortune pour m'écouter.

Au tout début de cette page, je vous expliquais que, plus jeune, j'avais acheté une méthode pour l'équivalent de 75 euros. A l'époque, c'était juste du papier : pas d'audio, encore moins de vidéo. Bref, ça n'était pas très ludique. Malgré tout, même si je n'avais pas beaucoup d'argent, j'ai investi dans ce cours. Je n'ai jamais regretté mon achat.

Près de 20 ans plus tard, c'est à mon tour de vous proposer une méthode. Et, très honnêtement, elle est bien supérieure à ce que j'ai pu obtenir à l'époque. A tout point de

vue. Les formats pour commencer : les vidéos sont super pratiques. C'est ludique, on comprend tout du premier coup. Le fond ensuite, le contenu. J'ai la chance d'étudier et d'enseigner les stratégies de mémorisation toute l'année. Je sais comment ça marche. J'ai du recul. J'ai même enseigné ces techniques 4 années durant en école de commerce ! Dans cette méthode, je vous ai mis le meilleur. Sans m'encombrer de chihchi. Je voulais pour vous des trucs qui marchent et qui soient simples à mettre en place. Simples, mais efficaces.

Le pari est réussi : à l'heure où j'écris ces quelques lignes, près de 1500 personnes ont eu accès à cette méthode et ont pu en profiter. Et c'est votre tour aujourd'hui.

Comprenez-moi bien : j'aurais pu la vendre 150 euros. Mais l'idée c'est de rendre service tout en restant accessible. Je suis bien conscient que certains d'entre vous n'ont que peu de moyens. Aussi, j'ai décidé de fixer le tarif à **49,90 euros HT** seulement.

Pour ce tarif vous avez :

- le **support pédagogique** au format PDF
- les **10 vidéos** d'une durée totale de 1h00 environ
- la **version audio** de la méthode .
- la **version podcast** de la méthode .

Quel expert aujourd'hui se déplacerait pour moins de 50 euros afin de vous enseigner tout ce qu'il sait ?



En cadeau : cet ebook très, très utile

J'allais oublier une dernière chose. Quand j'enseignais à l'école supérieure de commerce de Rennes, et que je devais corriger les copies, il y a un truc qui m'horripilait au plus haut point : les fautes d'orthographe.

Si vous saviez combien c'est désagréable de devoir lire des mots écorchés, des verbes mal conjugués ! On a tout de suite envie de mettre une mauvaise note. Sans faire l'effort de juger le fond.

La forme est donc PRI-MOR-DIALE. Vous devez soigner votre orthographe.

C'est pour cette raison que je vous offre un guide complémentaire pour vous aider à revoir certains fondamentaux de la langue française :



Qu'allez-vous trouver dans ce guide pratique ?

Tout d'abord, il s'utilise avec un répertoire classique. L'idée c'est d'apprendre à vous auto-corriger. Il s'organise par lettre alphabétique. Ainsi, dans la section du A vous retrouverez les règles essentielles comme par exemple :

- l'Accent grave
- l'Accent circonflexe
- les Accords
- les Adjectifs
- l'Apostrophe

Ou encore les règles concernant les mots comme :

- Auquel
 - Autrefois
 - Autour etc...
-

Au total, **60 pages** de révisions au format A5 pour éviter les plus grosses erreurs orthographiques. Par exemple, saviez-vous que le mot "quelque" ne s'accordait pas quand il accompagne un adjectif ? En effet, on n'écrit pas "**quelques** 300 hommes" mais bien "**quelque** 300 hommes". Dans ce cas précis, il n'y a pas de "s" à "quelque".

Vous trouverez dans cet ebook plusieurs centaines exemples de ce genre qui vous permettront de progresser et de rendre des écrits impeccables ! Et je vous l'offre avec la méthode "*Comment Réussir Ses Examens et Ses Concours*" !



OUI, JE VEUX REUSSIR

La balle est bien évidemment dans votre camp : c'est vous qui décidez de suivre cette méthode ou non.

Mais rappelez-vous d'une chose : j'ai été enseignant et examinateur. Chaque année, durant 4 ans, j'ai évalué 80 élèves à l'oral et à l'écrit. J'ai côtoyé d'autres enseignants avec qui j'ai pu échanger. Croyez-moi, je sais comment ça marche.

Quand j'ai créé cette méthode en ligne, je savais exactement ce que je faisais : je me suis retrouvé dans la peau de l'étudiant que j'étais... mais aussi dans celle de l'examineur ! Par ailleurs, de par ma profession, je suis très au courant du fonctionnement de votre cerveau, vos capacités d'apprentissage. Tout ce que je vous dévoile ici est rigoureusement éprouvé. Vous pouvez me faire une entière confiance à ce sujet.

vous êtes
satisfait
ou remboursé

Vous êtes encore sceptique ? Voilà le deal : si, par extraordinaire, après l'avoir essayée et mise en pratique, cette méthode ne donnait aucun résultat pour vous, alors je vous la rembourserais rubis sur ongle. Vous ne prenez donc de ce point de vue là aucun risque ! A vous de jouer :

[> Ok, Vincent, je vous fais confiance !](#) <

Dans l'attente de vous compter parmi mes élèves, je vous souhaite le meilleur.

Amitiés,

Vincent DELOURMEL

PS : j'ignore combien de temps je vais maintenir ce tarif. L'autre jour, sur un forum, quelqu'un que je ne connais pas a tout simplement écrit que je pourrais vendre cette méthode 100 euros sans problème ! Je vous rappelle qu'il y a près de 20 ans, celle que j'ai achetée m'a coûté 75 euros ! Aujourd'hui, si on prend en compte le pouvoir d'achat, ça fait au moins le double !

> Oui, Vincent, je profite du tarif préférentiel de 49,90 euros ! <
