

Table des matières

Préface	7
Chapitre 0	
Avant de commencer	13
• Pourquoi apprendre à mieux apprendre ?	13
• Comment choisir sa voie ?	17
• Prenez le contrôle !	22
• Pourquoi est-ce qu'on a la flemme ? La base de la base du fonctionnement cérébral	25
• Les deux plus grands principes de gestion du temps	27
• Comment lire ce livre et en tirer le meilleur ?	31
Chapitre 1	
Les grandes lignes d'un travail efficace	33
• Planification. Comment arrêter de perdre notre temps et rester motivés et organisés ?	33
• Comment apprendre toutes ces choses qui ne nous serviront à rien ?	38
• Équilibre travail/repos. Comment rester efficace sur le long terme ?	44
• Feedback	61

Chapitre 2

Apprendre à mieux apprendre, au quotidien **69**

- Comment ne pas passer une éternité à lire un cours pour la première fois ? 69
- Comment ne pas oublier ce que l'on apprend ? 75
- Centrifuge vs Bloc par bloc. Comment on apprend en pratique vs Comment sont écrits nos cours. 79
- Comment organiser notre semaine de travail ? 87
- Annales, questions du prof, entraînements et examens blancs. Comment les utiliser au mieux ? 94
- Faire une fiche ou pas ? 104
- Comment faire une fiche ? 109
- La boîte à outils.
Comment retenir tout ce que l'on veut retenir ? 114
- Résumé : Comment aborder un nouveau cours ? 126
- Préparation... 128
- ... de notre environnement 129
- ... de notre cerveau 132
- Comment faire une bonne pause ? 134
- À quelle fréquence et pour quelle durée faire des pauses ? 142
- Bouger nos fesses pour booster notre cerveau 146
- Nutrition. Donner à nos neurones, le carburant dont ils ont besoin 149
- Casser la routine 153

Chapitre 3

Apprendre efficacement, sur l'instant **157**

- Rester actifs pour rester productifs (et réveillés...) 157
- Comment travailler plus vite ? 160
- Comment lire plus vite ? 166
- Aller en cours ou pas ? 169
- Mémoire épisodique.
Comment utiliser la pratique pour retenir la théorie ? 172
- Divagations. Pourquoi je pense à autre chose
quand j'essaye de bosser ? 175

Chapitre 4

La dernière semaine et le jour J **181**

- Comment préparer le jour J ? 181
- 3 remèdes immédiats pour anéantir
le stress des derniers moments 184

Chapitre 5

Mise en pratique **187**

- Comment mettre en pratique un conseil théorique ? 187

Bibliographie **195**