

Bac : La confiance en soi est un atout qui fera la différence le jour J

© *Hypnose Brest Thérapie*

Avoir un but

Répondre à la question :

Pourquoi dois-je tellement avoir cet examen ? Trouvez-vous des raisons stimulantes, satisfaisantes et sincères d'obtenir cet examen !

Se projeter au-delà de l'examen. Qu'allez-vous faire avec ? Quelles portes va-t-il vous ouvrir ?

Osez prendre votre place en réussissant ! Vous le méritez !

L'examen ne prend sa valeur qu'en fonction d'un projet et/ou parfois d'un évitement tel que refaire la même année, devoir travailler avec un salaire moindre sans diplôme, etc.

Anticiper

Cela veut dire **organiser vos apprentissages**.

Mettre par écrit les points suivants :

1. La liste de vos acquisitions :

Dresser la liste de vos apprentissages en notant pêle-mêle tout ce qui vous vient à l'esprit.

Faire la liste des connaissances à acquérir, des livres à lire et à intégrer, des savoirs à mémoriser en distinguant ce que vous savez déjà et ce qu'il vous reste à apprendre.

2. Vos priorités : Numéroté vos apprentissages par ordre de priorité

3. Regroupement de vos apprentissages par thème

4. Faire un squelette de vos apprentissages

Preparez des fiches vierges qui comprendront un titre et des sous-titres et quelques mots-clé. Par la suite, il vous restera à intégrer le contenu, mais la colonne vertébrale sera déjà en place.

5. Votre calendrier d'apprentissage

Découpez vos apprentissages dans un calendrier avec de la marge de façon à disposer d'une réserve de temps supplémentaire en cas de besoin. Vous noterez dans ce calendrier les titres de fiches que vous venez de créer.

Ce découpage doit prendre la forme d'un tableau avec des dates, des durées estimées par apprentissage, et des temps de repos programmés.

Il faudra ensuite mettre à jour ce tableau après expérimentation pour le confronter au réel de votre rythme d'apprentissage

Votre état d'esprit : Je crois en moi et mes capacités de réussite

Découvrez la manière de penser de quelqu'un qui croit en ses chances de réussite

Il faut vous constituer une liste de vos qualités, atouts personnels, et d'évènements ou situations de votre vie dans lesquels vous avez réussi quelque chose, petit ou grand succès peu importe.

L'important est que vous puissiez ressentir la « sensation » du succès.

Pour cela, vous devez apprendre à penser « réussite » et à croire en vous.

Imaginez que vous êtes inscrit(e) à un cours de théâtre et que le metteur en scène vous donne « le rôle de celui ou celle qui va réussir à un examen ». Il faut que vous rentriez dans la peau du personnage.

Que pense-t-il ? Comment se comporte-t-il ? Que dit-il à son entourage ?

Transformez le tout en affirmations et en croyances accordées à l'identité du personnage. Vous allez les répéter dans le miroir tous les matins et les écrire une fois par jour de votre main inhabituelle dans un cahier.

Voici quelques exemples :

J'ai toute l'intelligence nécessaire pour réussir.

J'ai une grande mémoire sûre et fidèle.

Je m'attends à de bonnes notes pour mes examens.

C'est amusant d'apprendre.

J'ai tous les atouts pour réussir.

Je comprends toujours tout facilement.

C'est facile pour moi d'apprendre. J'aime apprendre.

etc.

Limitez-vous à trois affirmations par jour à lire devant le miroir le matin au moment de la toilette et à écrire dans votre cahier...

Votre mémoire : J'ai une grande mémoire sûre et fidèle

- **Structurez votre mémoire**

Apprenez d'abord la **structure de vos fiches** par cœur.

N'hésitez pas à accompagner vos titres *d'images de symboles ou d'icônes* pour les mémoriser plus facilement. Laissez-vous inspirer par les titres et donnez-leur une couleur, une forme d'écriture ou une présentation. Vous allez retenir plus facilement ce qui va autour que le titre lui-même !

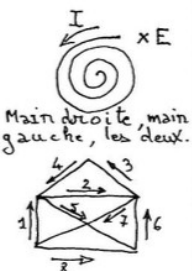

- **L'importance de l'oxygénation**

Voir paragraphe suivant « *votre niveau d'énergie* ».

- **La concentration**

Démarrez vos sessions de mémorisation par un temps où vous allez vous concentrer.

Vous pouvez utiliser un équilibre sur un pied puis sur l'autre en vous inspirant d'une posture de yoga tel que l'arbrisseau. Vous pouvez compléter par quelques graphismes que vous écrirez au crayon à papier et en vous appliquant.

Inspirez consciemment en traçant la spirale pour terminer au centre poumons pleins.	S'ancrer
<p style="text-align: center;">Graphismes</p> <p>se mettre en état de réceptivité en écoutant sa respiration. sentir le contact crayon-feuille et tracer en souplesse:</p> <p>-des spirales x expir d'abord puis inspir de l'extérieur vers l'intérieur.</p> <p>-des enveloppes les exécuter comme un jeu sans lever le crayon</p>  <p>Handwritten notes: "Main droite, main gauche, les deux." and "I x E"</p>	<p style="text-align: center;">Arbrisseau</p> <p>debout. verticalité. mettre poids du corps sur une jambe. Les yeux accrochés sur un point devant soi. respirer dans le hara en gardant cet équilibre puis changer de jambe.</p> 

Votre niveau d'énergie

- **Votre carburant n°1 : La respiration**

Dessinez la courbe de votre respiration sur un axe du temps en faisant apparaître ces 4 phases :
Inspir – Poumons pleins – Expir – Poumons vides

L'oxygène va faire des miracles dans votre cerveau.

Pour cela, il faut vous souvenir que la respiration consciente vous apportera des trésors de clarté d'esprit, de compréhension, de discernement, de mémorisation, de bon moral et bien plus encore.

Ce tableau donne différentes durées que vous pouvez expérimenter en comptant sur vos doigts au rythme de la seconde. Pratiquez ces rythmes sur une vingtaine de respirations et observez les résultats sur le *plan mental*, sur le *plan émotionnel* et sur le *plan physique*.

Au rythme 6-3-6-3 (18s), 20 respirations demandent 6 mn.

Rythmes	Inspir	Poumons pleins	Expir	Poumons vides	Indications
3-2-5-2	3s	2s	5s	2s	Un rythme universel que vous pouvez utiliser pour vous apaiser quand vous sentez que vous êtes trop tendu(e) ou que vous découragez.
6-3-6-3	6s	3s	6s	3s	Un rythme équilibré que vous devriez pratiquer une vingtaine de fois toutes les heures. Vous comprendrez et mémoriserez mieux.
8-4-8-4	8s	4s	8s	4s	Quand vous êtes à l'aise avec 6-3-6-3, passez à 8-4-8-4...

- **Les vertus du mouvement et de l'effort physique**

Préparez votre corps avec une posture douce tel que le chien et le chat (yoga) et quelques mouvements bien en lien avec votre respiration, par exemple allongé sur un tapis, lever un bras à l'inspir et le redescendre à l'expir, puis l'autre, puis une jambe, puis l'autre, puis les deux bras en même temps, puis un bras et la jambe opposée, l'autre bras et la jambe opposée... Goûtez... Pratiquez ensuite une posture de fermeté. Voir Yoga Guetteur avant ou Demi-Pont.

- **Les vertus de sommeil**

Le sommeil est un temps de repos, d'intégration et de mise en ordre.

Apprenez en dormant ! Pour cela, accordez-vous le sommeil dont vous avez besoin.

Ressources

- **Pourquoi l'hypnose améliore-t-elle vos chances de réussite à un examen ou un concours ?**

<https://www.hypnose-brest.bzh/Pourquoi-l-hypnose-ameliore-t-elle-vos-chances-de-reussite>

- **Pratiquez l'hypnose :**

<https://www.youtube.com/watch?v=NMzGI0hd6DQ>

- **Créez vos fiches d'atout**

<https://www.hypnose-brest.bzh/L-art-d-anticiper-le-succes>

- **Anticipez la réussite**

<https://www.hypnose-brest.bzh/L-art-d-anticiper-le-succes>

- **Faites vous aider ! Contactez-moi !**

Hypnose Brest Thérapie – Pierre LASSALLE

https://www.hypnose-brest.bzh/_Me-contacter_

