

# SOMMAIRE

Préface ..... p. 3  
Introduction ..... p. 6

**1** *J'ai l'impression de décrocher...  
Je suis démotivé-e pour mon examen* ..... p. 7  
Je sors rapidement de mon émotion négative ..... p. 8  
J'organise mon nouvel objectif ..... p. 12  
Je booste ma motivation ..... p. 19

**2** *Je ne te comprends pas, tu ne me comprends pas,  
on ne se comprend pas!* ..... p. 25  
J'identifie les incompréhensions ..... p. 26  
J'apprends à parler VAKOG pour mieux communiquer ..... p. 29  
Je décrypte le regard des autres ..... p. 32  
Je modifie mon comportement ..... p. 35

**3** *J'ai trop de trucs à retenir... Je vais craquer!* ..... p. 41  
Je découvre les conditions pour bien mémoriser ..... p. 42  
J'apprends à faire une carte mentale pour retenir rapidement ..... p. 43  
J'adapte ma méthode de travail à mon profil ..... p. 46



<b>4</b> <i>Je passe mon oral... Au secours!</i> .....	p. 49
Je corrige ma posture, car mon corps me trahit.....	p. 50
J'adopte la bonne distance.....	p. 53
J'améliore ma respiration, ma bouée de sauvetage.....	p. 54
Je mets en place une synchronisation avec le jury .....	p. 56
J'apprends à reformuler .....	p. 58
<b>5</b> <i>Les examens arrivent et, moi, je n'arrive plus du tout à travailler!</i> .....	p. 61
Je transforme ma charge mentale en plan d'action avec un SCORE .....	p. 62
<b>6</b> <i>Je n'ai aucune idée de ce que je veux faire plus tard... Je suis perdu·e!</i> .....	p. 69
J'apprends à identifier mes valeurs.....	p. 70
J'apprends à identifier mes talents .....	p. 73
Je construis un projet de vie à moi .....	p. 75
Lexique .....	p. 79

