

Les cinq réflexes qui changent ta façon de travailler

Pendant notre séance, tu as découvert **cinq leviers pour travailler efficacement seul**.

👉 L'objectif : pouvoir les utiliser **facilement, partout, tout le temps**.

Maintenant, tu as la main pour ça ! 🖐️ Chaque doigt = 1 levier.

👉 LE POUCE – LE SENS

👉 Pourquoi je fais ça ?

Idée simple

Si tu fais un travail sans t'en souvenir... tu as perdu ton temps.

👉 Ton premier travail = **te fabriquer des souvenirs**

Concrètement

Pendant un cours ou un exercice :

- je fais attention
- je comprends ce que je fais
- je garde des traces dans ma tête

À retenir

→ « *Je me crée des souvenirs de ce que je fais.* »

👉 L'INDEX – LE DÉMARRAGE

👉 Comment je commence ?

Idée simple

On ne démarre pas à froid.

👉 Il faut préparer son cerveau (comme un échauffement).

Concrètement (60 secondes)

Avant de commencer :

- je repense à ce que je sais déjà
- je laisse venir les idées

À retenir

→ « *Je prends 1 minute pour me mettre dedans.* »

👉 LE MAJEUR – L'ÉNERGIE

👉 Est-ce que je crois que c'est possible ?

Idée simple

Si tu penses que tu n'y arriveras pas → tu bloques.

Si tu penses que c'est possible → tu avances.

Concrètement

Quand ça ne marche pas, penser aux trois oui et aux trois non :

- non pas ici ✗ → oui ailleurs ✓
- non pas maintenant ✗ → oui plus tard ✓
- non pas comme ça ✗ → oui autrement ✓

À retenir

→ « Je cherche comment réussir, pas pourquoi c'est impossible. »

L'ANNULAIRE – FINIR ET APPRENDRE

☞ Qu'est-ce que je fais après ?

Idée simple

Faire un exercice ne suffit pas.

☞ Il faut être capable de le refaire.

Concrètement

Quand tu as fini :

- tu caches la solution
- tu refais dans ta tête

À retenir

→ « Je refais dans ma tête pour vraiment apprendre. »

LE PETIT DOIGT – CONSOLIDER

☞ Comment ça reste dans ma mémoire ?

Idée simple

Ton cerveau trie pendant la nuit.

☞ Ce que tu revis plusieurs fois = tu le gardes

Concrètement

Le soir :






- je repense à 2–3 moments de ma journée
- je revois ce que j'ai appris

À retenir

→ « Je repasse dans ma tête pour ne pas oublier. »



RÉSUMÉ ULTRA SIMPLE

-  Pouce → Je fabrique des souvenirs
 -  Index → Je commence par me remémorer
 -  Majeur → Je crois que c'est possible
 -  Annulaire → Je refais de mémoire
 -  Petit doigt → Je passe en revue
-



LE PLUS IMPORTANT

Tu n'as pas besoin d'être parfait.

☞ Mais si tu utilises ces 5 leviers **un peu chaque jour**, tu vas devenir **de plus en plus autonome et efficace**.

À bientôt, jeune explorateur de l'intelligence !
Ton professeur de stratégie cognitive.