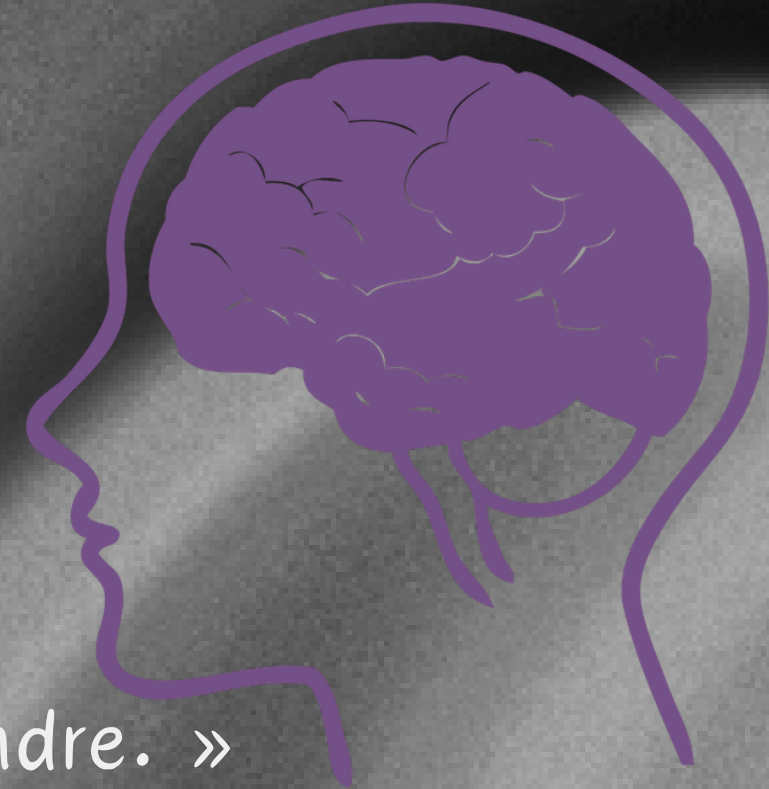


Méthode N°2



« Mieux vaut étudier 2 heures intelligemment que 24 heures sans rien comprendre. »

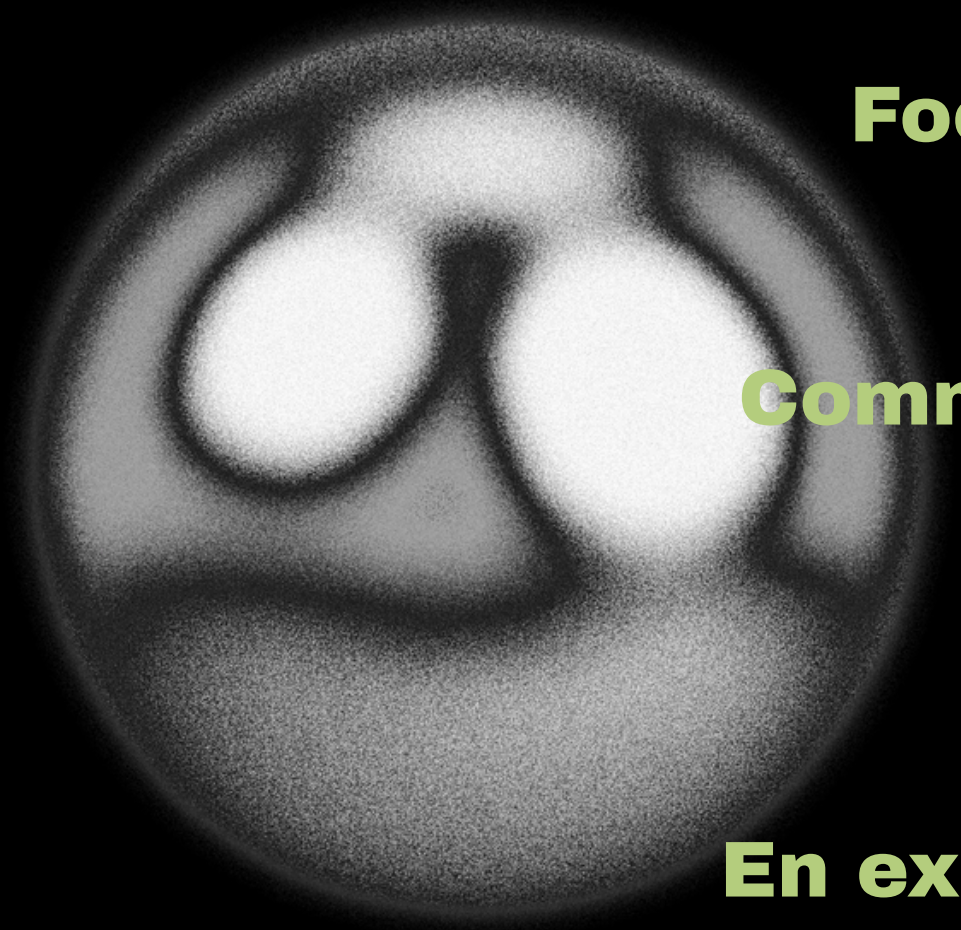
> (Intelligemment, pas intensément)

03/Octobre /025

MÉTHODE D'ÉTUDE N°2: par Moulaye Abdoul salam Haïdara

Conseil:

Conseil généraux



Conserve ton énergie : étudier fatigué ne sert à rien.

Travaille dans un environnement calme.

Utilise des documents fiables et des méthodes simples.

Focalise-toi sur la notion principale, puis explore les détails.

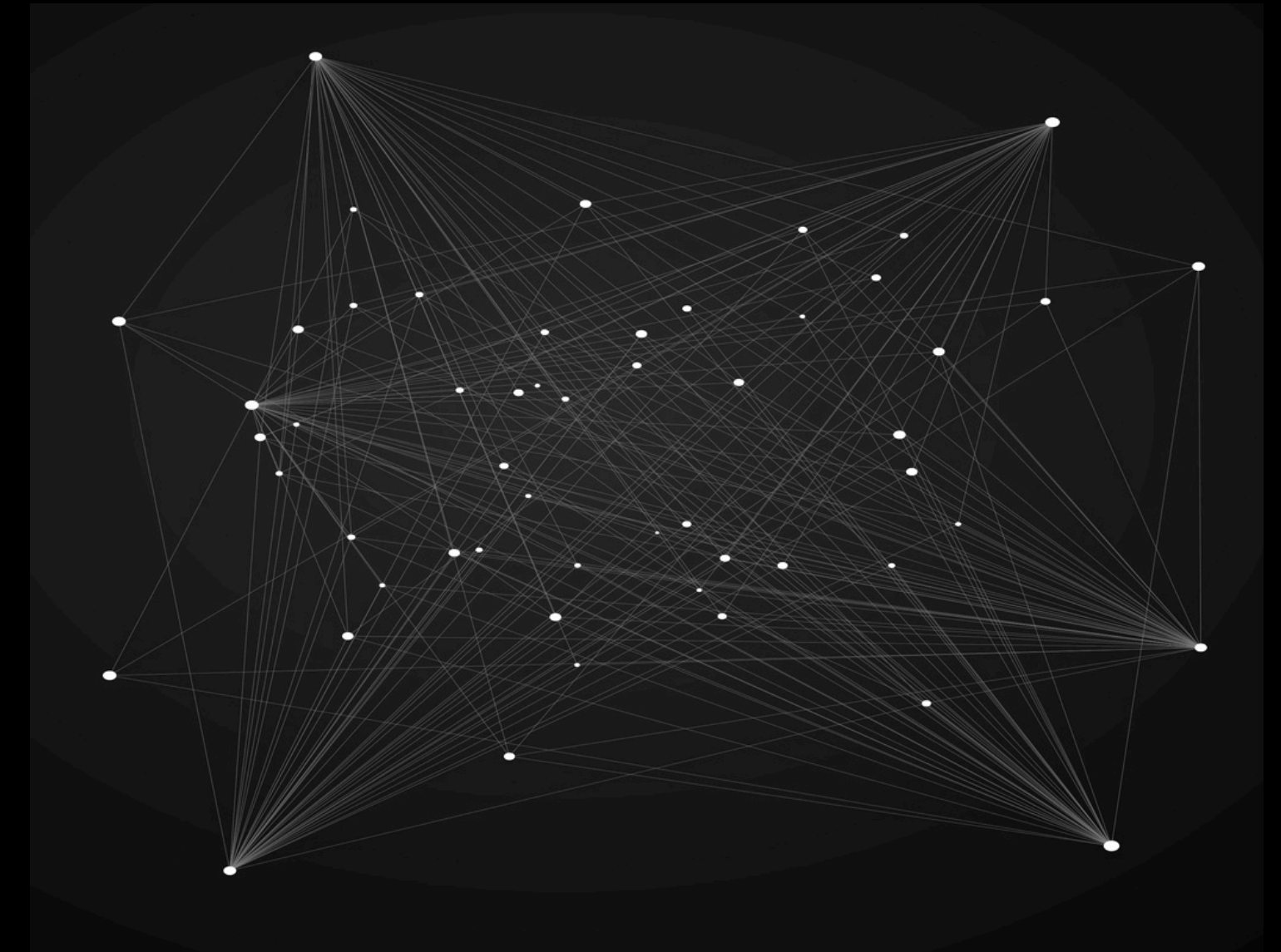
Commence à apprendre dès que la notion est disponible : évite le retard.

Écoute attentivement pendant les cours.

En examen : respire profondément (3 fois), viens à l'heure, garde une montre et note toutes les formules sur ton brouillon avant de commencer.

organisation

jour normal



ORGANISATION DE LA JOURNÉE D'ÉTUDE
Journée chargée (3 matières, de 7h à 15h)
15h30 : retour à la maison Repos (1h minimum)

Révision de 19h à 21h30 ou 22h :
1h30 pour la 1^{re} matière (à apprendre par cœur)
1h pour la 2^e matière (à apprendre par cœur)
30 min pour la 3^e matière (révision légère)
Sommeil : dors avant 22h30 (au moins 8h de repos).

Journée normale (2 matières, de 8h à 13h)
13h30 : retour à la maison
Sieste (1h minimum)

Révision :
17h à 18h20 → dernière matière de la journée
20h à 22h → première matière de la journée

jour férié

Journée blanche (sans cours)

8h à 10h : révision de la matière principale.

16h à 18h : révision d'une matière secondaire

20h à 22h : recherches personnelles ou approfondissement (IA, documents, vidéos, etc.)

Pages 4

> Programme tes études à l'avance pour éviter le stress.

Amuse-toi aussi : tu n'es pas un robot.

Stratégie

STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE (pour une nouvelle notion)

- 1. Écoute attentivement en classe et imagine la notion dans un cas concret.**
- 2. Reformule à ta manière : tu comprends déjà environ 5 %.**
- 3. Révise à la maison (3 à 5h après le cours) : relis ton cahier et ta reformulation → 60 %.**
25 min de travail = 5 min de pause.
- 4. Fais des recherches (documents fiables, corrigés, exercices) → compare avec ton cahier.**
- 5. Refais les exercices corrigés seul → 80 %.**
- 6. Utilise les IA (ChatGPT, Google AI, Gemini, etc.) pour clarifier → 85 %.**
- 7. Explique la notion à quelqu'un d'autre → 90 %.**
- 8. Regarde des vidéos YouTube pour approfondir → 95 %.**
- 9. Atteins 100 % :**
Révisé toutes les formules.
Reformule sur un cahier organisé.
Récite ta notion au moins 3 fois.

D'apprentissage

les erreurs à éviter

LES ERREURS À ÉVITER POUR MIEUX APPRENDRE

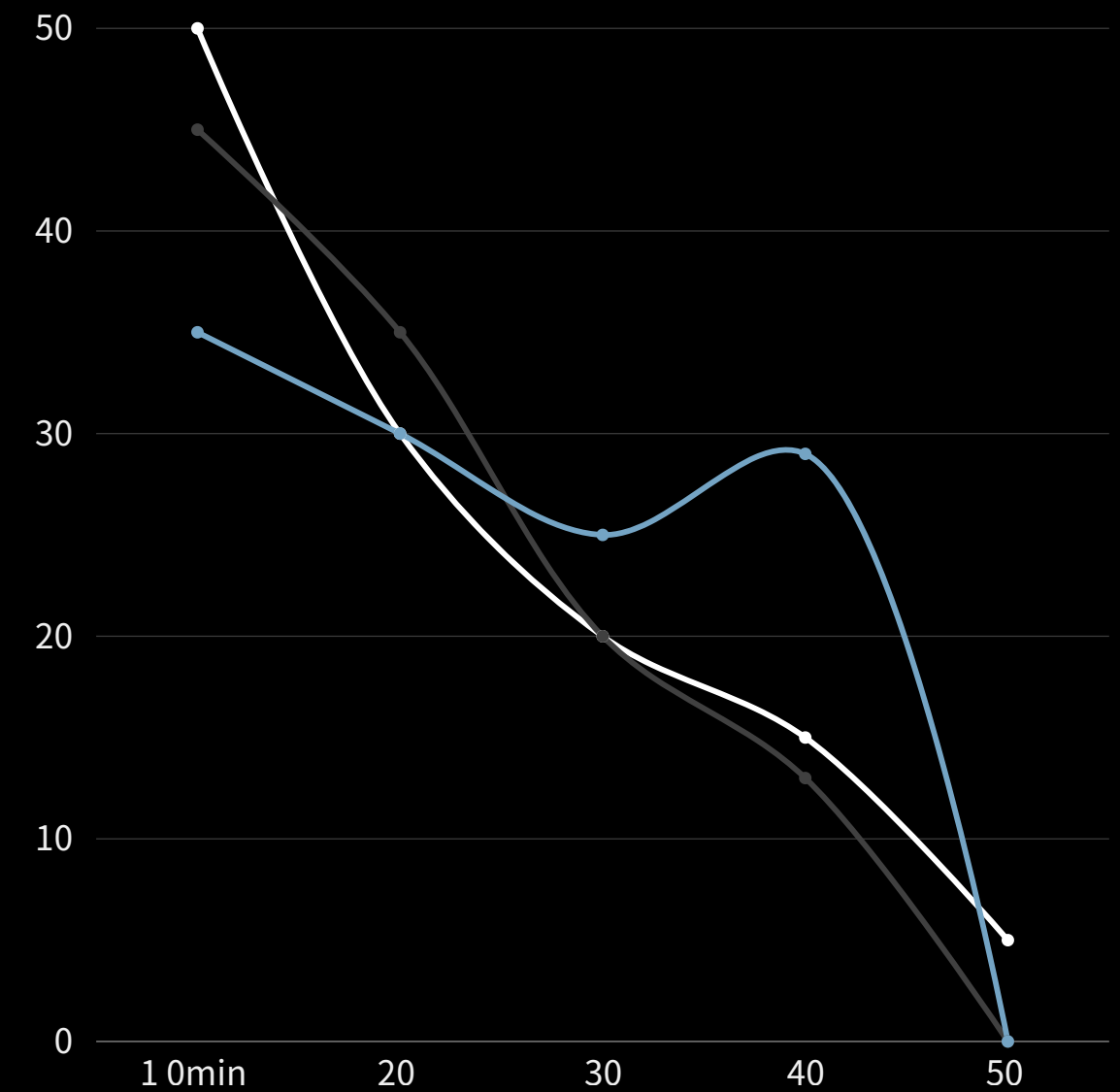
1. Étudier trop longtemps sans pause : au-delà de 30 minutes, la concentration diminue. Fais des pauses intelligentes pour garder ton énergie.
2. Réviser tard la veille de l'examen (après 22h) : ton cerveau a besoin de repos pour bien mémoriser.
3. Multiplier les méthodes pour un même problème : choisis une seule méthode claire et maîtrise-la à fond.
4. Être désordonné : ouvrir plusieurs livres à la fois crée la confusion. Travaille avec un plan précis.
5. Accumuler stress et fatigue : garde ton calme, respire et dors suffisamment.
6. Étudier dans un environnement bruyant ou distrayant : choisis un lieu calme et évite les discussions inutiles pendant les révisions.
7. Bûcher sans comprendre : l'objectif n'est pas de tout réciter, mais de comprendre les notions en profondeur.
8. Changer de matière parce que les autres le font : reste concentré sur ton propre planning. Chacun avance à son rythme.
9. Se précipiter en salle d'examen : prends quelques secondes pour respirer, relire les consignes et réfléchir avant d'écrire.
10. Garder ses questions pour plus tard : pose-les au bon moment, pendant l'explication d'une notion.
11. Utiliser des documents non fiables : privilégie les supports clairs, vérifiés et bien structurés.

Objectifs :

> Étudie intelligemment, pas intensément.

Garde ton énergie, reste organisé et confiant.

Comprends avant de mémoriser, et choisis des sources fiables.



Technique

...

RYTHME IDÉAL

Étudie au maximum 3 h par session.

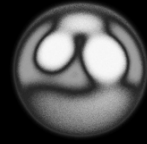
25 min d'étude → 5 min de pause.

Bois de l'eau, respire, et dors bien.

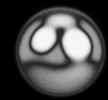


...

conclusion:



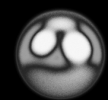
> Le secret du succès, ce n'est pas d'étudier beaucoup, mais



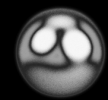
d'étudier intelligemment.

Sois régulier, équilibré et confiant.

Le succès appartient à ceux qui



apprennent avec méthode et discipline.



Moulaye Abdoul Salam Haïdara

nationalité Malienne

Cette méthode est personnalisée,
@ma méthode d'étude personnelle,
créée pour gérer la pression
scolaire. #2025