

Méthode Benz

Les grands principes

ORGANISATION MOTIVATION TRAVAILLER DUR HYGIENE DE VIE

Tout d'abord: tout est une question d'organisation: **il faut optimiser son temps** pour être le plus efficace possible. Il faut avoir une vision d'ensemble.

- Qu'est ce que j'ai vu?
- Qu'est ce qu'il me reste à voir?
- Quels sont les points que je dois revoir/plus travailler, où est-ce que j'ai le plus de difficulté?

Pour ça, moi ce que je fais c'est que pour chaque matière j'ai une fiche où je note l'intégralité du programme (exemple en cardio je fais la liste de chaque cours vu en amphi). Ensuite à chaque fois que je vois un cours je mets une croix à coté. Le but: le faire 5 fois avant la période de révision et 5 fois pendant la période de révision. En tout je dois voir un cours une dizaine de fois (dans l'idéal, dans la vraie vie on a tous du retard, mais c'est l'objectif)

PENDANT LA PERIODE DE COURS

JE VAIS EN COURS JE SUIS ET JE PRENDS DES NOTES!!!!

D'ailleurs pour tout prendre et rien oublier j'allais en cours avec mon ordi et je m'étais mon téléphone en mode enregistrement, quand je loupais quelque chose, je m'étais la min qui correspondait à l'enregistrement et je reprenais les notes au paragraphe suivant. Comme ça quand je complétais mon cours j'allais directement à la minute que j'avais noté pour pas tout réécouter (et donc perdre du temps)

Une fois que les cours sont finis je prenais une demi heure/ 1 heure de pause pour souffler et je revois les cours de la journée (qui correspond à mon premier tour).

POUR APPRENDRE UN COURS

Ma méthode: écrire et écrire au brouillon. Une définition à connaître par coeur? Je l'écris autant de fois que nécessaire jusqu'à que ça rentre. Il faut avoir un raisonnement logique (je pense que pour le droit c'est un peu pareil) Par exemple pour une pathologie je me dis:

- > Comment fonctionne la maladie
- > Quels sont les examens à faire pour affirmer le diagnostic
- > Evaluation de la gravité/évolution de la maladie
- > Traitement à mettre en place

Donc mettez vous une sorte de logique/raisonnement à avoir à chaque fois. C'est toujours la même chose, une fois que vous avez trouvé la méthode, vous la gardez. Si pour vous c'est faire des fiches, mettre de la couleur et faire des schémas, tant mieux: l'essentiel c'est de pouvoir réciter le cours.

Quand je n'arrive pas à retenir, ce que je fais c'est que je récite à haute voix autant de fois que nécessaire pour connaître par coeur.

Une fois que j'ai fait tout ça, je considère que j'ai fait un tour de mon cours et je le coche. A savoir: quand on apprend un cours une fois par coeur, on oublie environ 70%, c'est pour ça que pour moi il est essentiel de le voir, et le revoir pour le connaître.

PENDANT LA PERIODE DE REVISION

Le concours approche, les partiels arrivent, j'ai rien foutu je suis dans la merde : pas de panique. Encore une fois travail et organisation sont les maitres mots :p

Je considère que rien n'est acquis et je reprends tout à 0 : je recommence une fiche pour chaque cours où je mettrais une croix à chaque fois que j'ai vu un cours.

Pour aborder cette période le plus important: **l'hygiène de vie.**

Il faut DORMIR c'est pas en dormant moins que l'on révisera plus, au contraire, si on est fatigué on apprend moins bien et donc on est moins efficace. Minimum 7h (6h pour les plus rude) de sommeil pour bien tenir la route. Le but tenir 1 mois (pour mois une période de révision c'est un mois environ).

Il faut bien manger: le matin, le midi et le soir (une pause de minimum 1h pour le midi et le soir) On mange sainement, sinon au bout d'une heure on commence à avoir faim, on se déconcentre, on perd en efficacité. Prenez le temps de bien manger, un vrai repas.

Savoir arrêter quand on sature: j'ai mal à la tête, ou tout simplement j'en peux plus. c'est pas grave j'arrête pour la journée (peu importe si c'est à peine 15h) et je fais autre chose, je sors, je pense à autre chose. Le but: reprendre le lendemain en forme et retrouver de l'efficacité

Faire du sport. ça vide la tête, ça défoule bref ça fait du bien et on a besoin

Je sais que j'ai un mois, et je sais combien de cours je dois voir.

J'organise mes journées: Je note les grandes lignes dans mon agenda, ce que je dois voir, les annales/TD/exercices que je dois faire, (par exemple moi je note cardio voir tel et tel cours et penser à faire le TD qui traite ces cours).

➤ *Pour organiser sa journée il faut se connaître: est ce que je révise mieux le matin? Le soir? Après manger? La nuit? Bref chacun ses préférences moi c'était plutôt le matin.*

Du coup je faisais toujours la même chose :

7h - 12h30 / pause du midi / 13h30 - 17h30 / pause de l'après midi / 18h - 22H / 23H

C'est répétitif, c'est chiant, mais ça dure qu'un mois, on a notre petite routine. Personnellement je me prenais le dimanche matin pour dormir, je commençais à 13h. Je vous le conseille aussi à vous de voir!

Pour les matières où j'avais des difficultés (la physique, les maths) je me prenais une demi journée par semaine où je voyais QUE ça. J'en bouffais, ça me soulait, je faisais et refaisais les même exercice, les même TD, les mêmes annales.

Pour moi c'est très important de pouvoir s'évaluer en faisant des annales/exercices. Moi je le faisais à 18h quand j'en avait marre, je mettais mon chronomètre (en enlevant 10 min au temps prévu) pour faire les annales.

Ensuite je les corrigeais, et je notais en rouge les erreurs, je gardais la correction pour la relire plus tard. On apprend de ses erreurs je pense donc que c'est hyper important. Quand je voyais que je n'avais vraiment pas acquis un cours, je le notais à revoir pour le lendemain.

Ps : la durée de la journée dépend de vous, si vous êtes efficace en faisant 6h de révision ça dépend de vous! Moi j'avais besoin de travailler 2 fois plus que les autres pour y arriver je faisais de grosse journée mais encore une fois : organisez vous.

QUAND LE CONCOURS/ LES PARTIELS ARRIVENT

Rien ne sert de stresser. Vous avez travaillé dur pour en arriver là, ce n'est pas pour paniquer et tout foutre en l'air le jour J.

La veille: je finis ma journée tôt et je me mets un film, je pense à autre chose. Ce n'est pas à 2h du mat la veille du partiel que tu vas changer la donne (même si parfois la mémoire flash ça a du bon, mais techniquement si vous suivez la méthode vous n'en avez pas besoin)

Le matin je me lève tôt, moi perso je prenais mon petit déjeuner avec des fiches, ou mes fiches correction (celle où j'avais noté en rouge mes erreurs aux annales/exercices) je relis mes fiches tranquillement et on aborde tout ça sereinement.

J'ai pour habitude de me faire un petit carnet où je marque les trucs importants. Ya un peu de tout dedans, comme des formules de physique, des définitions. Je trouve que c'est pas mal, le relisais avant le concours en P1 et la j'en ai refait un pour l'externat.

Voilà fin de la méthode Benz :) en espérant vous aidez un peu :)