

SOMMAIRE

Introduction.....	3
Evaluer ses méthodes et son organisation.....	4
Les conditions favorables pour les études.....	6
1. La motivation.....	6
2. L'environnement.....	7
2.1. Le lieu d'étude.....	7
2.2 . L'organisation.....	8
Les techniques de travail.....	13
1. Se concentrer.....	13
2. Mémoriser.....	14
3. Faire un résumé.....	16
4. Gérer ses examens et ses contrôles réguliers.....	18
5. Gérer son stress.....	22
Pour en savoir plus.....	23