

Réussir ses examens

*Disponible en ligne sur le site Internet de l'école:
Notre école > CEDOC > fonds documentaires*

LIVRES	2
Psychologie	2
Didactique, préparation aux examens	7
Chimie.....	12
Alimentation	12
Comptabilité, Mathématiques financières.....	12
Ressources humaines	13
Sport	13
Français.....	15
Romans	16
DVD	18
Documentaire	18
Fiction	19
ARTICLES DE PÉRIODIQUES.....	20



LIVRES

Psychologie

AUBERT, Jean-Luc

Intelligent, mais peut mieux faire

Albin Michel, 1999

"Intelligent mais peut mieux faire..." Quel parent n'a jamais lu cette remarque dans la marge du livret scolaire de son enfant ? Qui ne s'est jamais fait cette réflexion ? L'intelligence ne pouvant se réduire à une mesure, il est légitime que les parents s'interrogent Qu'est-ce que l'intelligence ? Quels critères le Qi prend-il en compte ? Que recouvre la notion de QE (quotient émotionnel) ? Quels atouts éducatifs favorisent l'apprentissage ? Comment motiver son enfant ? Quels atouts affectifs vont l'aider à apprendre ? En quoi le jeu favorise-t-il l'intelligence ? Dans cet ouvrage, Jean-Luc Aubert donne aux parents des réponses claires, illustrées de cas concrets tirés de son expérience de psychologue scolaire. Afin que l'enfant dispose de tous les atouts nécessaires pour réussir à l'école et dans la vie, il faut avant tout privilégier son épanouissement. Comme le souligne l'auteur : "l'intelligence harmonieuse n'est jamais qu'une conséquence du bien-être personnel et relationnel "

159.9 AUB

BACUS, Anne / ROMAIN, Christian

Le guide marabout des tests

Marabout, 2002

Des tests classés en deux parties : tests objectifs ou d'efficience (tests d'intelligence, de mémoire, de compétence, de connaissance) et tests subjectifs ou de personnalité (tests de créativité, de personnalité, d'orientation, relationnels).

159.9 BAC

DOVERO, Marc

Vaincre l'anxiété aux examens

Sully éditions, 1996

M. Dovero présente dans cet ouvrage les résultats pratiques de ses travaux qui démontrent l'importance des techniques psychologiques dans la gestion de l'anxiété aux examens et en situation d'évaluation.

159.9 DOV



GARDNER, Howard

Les formes de l'intelligence

Odile Jacob, 1997

On a longtemps cru que l'intelligence était une faculté unique, mesurable et bien définie, dont chacun de nous héritait. Ce livre démontre le contraire. Il existe au moins sept formes d'intelligence, indépendantes les unes des autres, ayant chacune ses propres forces et contraintes: l'intelligence linguistique, la logico-mathématique, mais aussi la musicale, la spatiale, la kinesthésique... Dès lors, comment former l'esprit d'un enfant? Comment évaluer ses compétences intellectuelles? Comment adapter les programmes d'études pour que chacun ait sa chance? Dès sa publication aux Etats-Unis, ce livre a été salué dans le monde entier par les psychologues et les éducateurs comme un ouvrage majeur. Aujourd'hui, la théorie des intelligences multiples est appliquée dans des centaines d'écoles.

159.9 GARD

PECOLLO; Jean-Yves

Se préparer aux examens et concours par la sophrologie

Retz, 1987

Plus encore que l'accumulation de connaissances, la maîtrise de soi et de son savoir mène à la réussite... Une tête bien faite ne suffit pas, il faut avoir l'esprit libre dans un corps libre.

159.9 PEC

Berger, Sioux

10 minutes pour être zen

Marabout, 2006

Le zen au quotidien, chez soi et au bureau, en seulement 10 minutes par jour. Recettes simples, rapides et applicables en toutes situations. Stress, anxiété, surmenage... Nous courons du matin au soir ! Pour faire le vide, prendre du recul et surtout rester zen, tous les moyens sont bons. De la méditation au feng shui, de l'auto-massage au stretching, Sioux Berger propose des exercices simples pour retrouver la zen attitude en toute circonstance. Chez soi, au bureau, dans les transports, 10 minutes suffisent pour éliminer les tensions du quotidien. Un livre pour apprendre l'art de se détendre et de prendre soin de soi !

159.92 BER

BOUILLON, Evelyne

Quotient émotionnel

Hachette, 2013

L'intelligence émotionnelle est la capacité à gérer nos émotions : à les accueillir,



les nourrir, les faire évoluer, dans le sens désiré. Les objectifs en matière de gestion émotionnelle sont nombreux car une meilleure gestion de son intelligence émotionnelle peut vouloir dire : vouloir plus de paix, plus de charisme, plus d'efficacité, plus d'interactivité, de meilleurs contacts, plus d'assertivité, plus de constance, moins de telle ou telle émotion dérangeante. et bien d'autres situations que nous vous proposerons d'explorer. Testez votre quotient émotionnel. Comment vous situez-vous ? Le Quotient émotionnel est prédictif de réussite sociale (bien plus que le Quotient Intellectuel). Comment augmenter votre QE ? Mieux connaître les émotions pour les maîtriser et s'en servir comme d'un énorme moteur (au lieu de les subir). Comment faire grandir en vous cette intelligence émotionnelle et les occasions d'en faire preuve. Le secteur du développement personnel en pleine expansion Un sujet pertinent à la pointe de l'actualité en matière de développement personnel Un auteur réputé dans ce domaine, spécialisé en coaching professionnel TOUT POUR RÉUSSIR

159.92 BOU

CLAUDE, Pierre / FOUCHÉCOUR Isabel / RENARD, Nathalie

Évacuez votre stress, le cahier d'entraînement

Esf, 2011

Vous souhaitez mieux vivre votre stress, vous détendre et apprendre à vous ressourcer ? Grâce aux quiz, auto-évaluations, check-lists, exercices de réflexion, d'observation, de prise de recul..., découvrez comment : repérer votre profil de stressé ; identifier le bon stress et en faire un allié ; éliminer le mauvais stress qui génère l'inconfort ; développer une solution court terme pour gagner en sérénité ; mettre en place une stratégie anti-stress, clé d'un confort à long terme. Une approche ludique et décomplexée pour acquérir les bons réflexes et devenir un stressé heureux !

159.92 CLAU

DUPLESSIS, Odile

Débordé, moi? Jamais! Le cahier d'entraînement

Esf, 2011

Vous souhaitez mettre en place une organisation à toute épreuve pour reprendre la main sur votre emploi du temps ? Grâce aux quiz, auto-évaluations, check-lists, exercices de réflexion, d'observation, de prise de recul..., découvrez comment : hiérarchiser priorité, importance et urgence sans états d'âme ; neutraliser les activités chronophages ; dire non sans culpabiliser ; jongler avec le court, moyen et long termes ; créer votre propre système d'efficacité, avec des outils personnalisés. Une approche ludique et décomplexée pour acquérir les bons réflexes et gérer votre temps avec brio!

159.92 DUP



FILLIOZAT, Isabelle

Fais-toi confiance

Marabout, 2005

De nombreux témoignages et des exercices ciblés pour être bien avec soi-même et avec les autres au quotidien. Qui n'a jamais prononcé ces mots : "je manque de confiance en moi" ? Incapacité de choisir, de s'affirmer, peur du rejet, de ne pas savoir, de l'avenir ou des autres. Ce livre vous permettra d'avoir confiance en vos compétences.

159.92 FIL

JONES, Katie

Gérez mieux votre temps

Marshall, 2001

" Le temps, C'est de l'argent " : on le vérifie tous les jours, même au travail. Notre capacité à gérer des priorités devient vitale dans un monde de plus en plus dur. Ce livre donne à chacun des techniques adaptées pour évaluer ses faiblesses et identifier ses possibilités d'évolution. Un programme progressif permet d'apprendre toutes les techniques pour " ne plus perdre du temps " : préparer un planning, déterminer des objectifs et déléguer efficacement. La manière avec laquelle nous gérons notre temps a un impact direct sur notre vie et nos succès professionnels. Alors, reprenez le contrôle de votre agenda et, ainsi, de votre vie."

159.95 JON

CORDEIL-LE MILIN, Ysabelle

La parole est à vous!

Dunod, 2015

Cet ouvrage, rédigé sous forme de guide pratique, donne les clés indispensables pour réussir tous types de prise de parole en public. Il est construit autour de deux axes fondamentaux : la forme et le fond. L'auteur propose des méthodes...

159.921 COR

JAY, Ros

Réussir une présentation

Village Mondial, 2001

Une présentation à préparer? Un plan d'attaque à trouver? Et bien sûr contre la montre. Alors, plongez-vous dans "Réussir une présentation."

159.921 JAY



ARDEN, John B.

Améliorer sa mémoire pour les nuls

France loisirs, 2008

Pour ne pas en arriver là, améliorer et sauvegarder au mieux son capital-mémoire, un Nul s'imposait !

Découvrez sans attendre, les types de mémoire (temporelle, sensorielle, fonctionnelle), le fonctionnement de votre cerveau et les merveilleuses performances de celui-ci.

Alors si vous retrouvez avec difficulté votre voiture sur un parking, si vous estimez avoir trop d'informations à stocker, si la mémoire des dates vous manque ou encore que vous ne reconnaissez pas vos clients passée la porte du bureau... ce livre peut vous aider.

159.95 ARD

CROISILE, Bernard

Larousse Votre mémoire, bien la connaître, mieux s'en servir

France Loisirs, 2004

Sous la direction du Dr Bernard Croisile, une équipe de médecins, neurologues, psychiatres, psychologues, cliniciens et chercheurs... vous propose une véritable encyclopédie active pour : Comprendre l'activité de la mémoire au fil de la vie ; Découvrir le fonctionnement du cerveau et l'importance d'une bonne hygiène de vie ; Explorer les processus complexes de la mémorisation ; Acquérir des méthodes pour assurer et améliorer ses performances ; Exercer sa mémoire tout en s'amusant... Avec : des informations claires, sérieuses et rassurantes, des conseils pratiques, illustrés par des exemples du quotidien ; des tests en application directe des explications scientifiques, et des exercices sur des objectifs précis (mémoire visuelle, sémantique...), déclinés sur trois niveaux de difficulté pour progresser à son rythme ; de nombreux encadrés et des pages spéciales sur des thèmes originaux (mémoire et cinéma, mémoire et publicité...). Un ouvrage complet qui fait aussi le point des données médicales actuelles sur les troubles et les maladies de la mémoire. Avec un glossaire, des adresses utiles et un index détaillé. 300 illustrations en couleurs, photos et schémas explicatifs ; 170 tests et exercices ludiques. Un ouvrage de référence accessible, destiné à tous ceux que fascine la mémoire et qui souhaitent améliorer leurs capacités.

159.95 LAR



Didactique, préparation aux examens

BAYLE , Jean-Marc

Examens: en forme le jour J

Eyrolles, 2004

Vous préparez des examens : ce livre est pour vous ! Parce que vos résultats dépendent autant de votre état psychologique que de vos connaissances, il vous propose sept outils efficaces pour être en forme le jour J. Vous libérer du stress, développer votre mémoire, mieux gérer votre temps... sont autant de solutions proposées pour vous rendre plus performant. Très pédagogique, ce guide fourmille d'exemples et d'anecdotes ludiques. Vous serez gonflé à bloc... et prêt à réussir vos examens !

370.2 BAY

SALTET, Jérôme

Coach collège, 90 fiches pratiques pour un collège sans stress

Play bac, 2006

COACH COLLÈGE propose une démarche originale : apprendre à apprendre. Motivation, mémorisation mais aussi concentration, autonomie, relations professeurs/élèves... Ce guide présente toutes les clés qui permettront à l'adolescent d'acquérir de nouvelles méthodes pour devenir plus efficace. Fruit de 2 ans de recherche, cet ouvrage est fondé sur les résultats d'études scientifiques et pédagogiques, l'apport de spécialistes (professeurs, pédopsychologues, orthophonistes) et la collaboration des collégiens. Sur mesure pour les ados. Un ton direct, des conseils concrets, une mise en page claire et visuelle, une organisation en abécédaire pour naviguer entre les thèmes en toute liberté.

370.2 COA

BERMON, Antoine

Apprendre à mieux apprendre

Ellipses, 2017

Passer (beaucoup) moins de temps à réviser vos cours, y prendre du plaisir, avoir plus de temps libre et le tout en améliorant vos résultats, ça vous dit ? Apprenez à apprendre. Découvrez comment vous et votre cerveau préférez retenir les informations et par quels moyens vous et vous seul apprendrez plus facilement et donc plus rapidement.

Dans cet ouvrage, vous découvrirez les outils de mémorisation dont est muni votre cerveau et les moyens les plus efficaces de vous en servir. Vous apprendrez à créer vos supports de cours, adaptés à votre mémoire et à les revoir efficacement. Vous réaliserez l'importance d'une préparation adéquate, de votre environnement et de votre esprit pour éviter toute distraction et travailler dans des conditions optimales.



Ne laissez pas le génie qui sommeille en vous dormir à tout jamais, devenez celui/celle que vous avez toujours rêvé d'être.

370.2 BER

BUJON, Stéphanie / EINFALT, Laurence

Le grand livre pour s'organiser

Eyrolles, 2008

Au travail, à la maison et en vacances, l'organisation, c'est la liberté ! Et parce que ça n'est pas si compliqué, ce guide complet propose une méthode tout-terrain et des outils adaptés à toutes les circonstances. Etudiants, parents, travailleurs à domicile, cadres, retraités. Ce livre vous propose : une démarche pas à pas ; des astuces efficaces ; un programme d'exercices ; des fiches pratiques (déménagement, rangement, courses, déplacement, vacances, réception, réunion).

370.2 BUJ

CHALVIN, Marie-Joseph

Apprendre mieux pour les nuls

First, 2009

Etudiant, salarié, retraité... à tout âge, on peut avoir envie d'apprendre, d'assimiler de nouvelles choses, de progresser, de réussir encore. Et mieux. Mais pour cela, vous avez besoin d'outils, d'un guide. Ce livre est là pour vous aider à faire le point, en vous ouvrant grand les portes des méthodes les plus efficaces pour progresser, pour réaliser les projets qui conviennent à votre personnalité et pour vous donner confiance en vos capacités à apprendre. Ici, nulle querelle de chapelle, nulle polémique pédagogue, mais un livre pratique, clair et positif, qui vous permettra de mieux vous connaître, de comprendre comment vous mobiliser, comment mémoriser et d'élaborer votre propre démarche pour mieux apprendre.

370.2 CHA

DELADRIERE, Jean-Luc...[et al.]

Organisez vos idées avec le Mind Mapping

Dunod, 2004

Cet ouvrage est destiné à ceux qui veulent travailler moins et avoir de meilleures performances. Vous y découvrirez un outil simple et puissant, la carte heuristique (Mind Map®) que vous aurez plaisir à utiliser dans vos activités quotidiennes : prises de notes, animation de réunion, gestion du temps, conduite de projets, prise de décision, innovation...

370.2 DEL



DUBREUIL, Richard

Les méthodes de travail du lycéen et de l'étudiant

Vuibert, 1990

Des fiches récapitulatives, des tests de personnalité, des indications bibliographiques, des adresses, font de cet ouvrage un outil modulable en fonction des besoins de chaque utilisateur.

370.2 DUB

FRAGNIERE, Jean-Pierre

Comment faire un mémoire?

Réalités sociales, 2000

Vous êtes étudiant et vous devez entreprendre la rédaction d'un mémoire, d'un rapport ou d'une thèse. Vous avez des idées, une documentation abondante et des connaissances acquises, mais, pratiquement, comment organiser votre travail ? Vous êtes enseignant, directeur de thèses, responsable de centre de recherches. Comment répondre aux questions multiples qui vous sont posées pour la mise en forme, la présentation, l'écriture même des travaux que vous dirigez ? Conçu par un professionnel du sujet, cette 4e édition est le guide pratique qui vous orientera efficacement (mais non sans humour !) au long de chacune des étapes de votre travail, depuis sa conception jusqu'à son éventuelle édition. Le choix du sujet, la détermination d'un plan, l'élaboration d'une bibliographie, les ressources de la micro-informatique..., tout est détaillé dans cet ouvrage qui vous deviendra vite indispensable.

370.2 FRA

GIORDAN, André / SALTET, Jérôme

Apprendre à apprendre

Librio, 2008

Apprendre efficacement et intelligemment, d'accord, mais comment s'y prend-on ? Bien se connaître et tirer les enseignements de ses erreurs sont les deux préalables indispensables pour s'organiser et se fabriquer des " trucs " infaillibles. Et puis, il faut savoir où l'on va, poser calmement les problèmes pour pouvoir les résoudre, sans oublier de prendre en compte notre corps, cet allié trop souvent négligé... Grâce à des exemples concrets et à de précieux conseils, aussi simples que pratiques, cette méthode permet de mieux appréhender ses études et de gagner du temps !

370.2 GIO ex.2

GIORDAN, André / SALTET, Jérôme

Apprendre à Réussir

Librio, 2008

Comment mettre toutes les chances de son côté pour réussir un examen, un



concours ou une épreuve à préparer très en amont ? Comprendre les enjeux, connaître les particularités de chaque épreuve et discipline, avoir confiance en soi et s'organiser sont autant de clés pour donner le meilleur de soi-même. De la mise en place d'un planning de travail aux techniques de gestion du stress, en passant par une prise de notes efficace et une organisation à toute épreuve, laissez-vous guider sur les chemins de la réussite. Enrichi de nombreux conseils, de la préparation des oraux de concours aux réactions appropriées en cas de revers, ce petit guide n'oublie rien !

370.2 GIO

DE LA GARANDERIE, Antoine / ARQUIE, Daniel

Réussir, ça s'apprend

Bayard, 1994

Tous les parents veulent que leurs enfants soient heureux. Et parce que la scolarité joue un rôle essentiel dans leur vie quotidienne et oriente leur avenir, ils veulent les voir heureux à l'école. Mais souvent ils s'inquiètent : " Il rêve, il ne fait pas attention... Il ne retient rien... Ça ne rentre pas... Il ne fait aucun effort pour réfléchir... Il n'a aucune imagination. " Antoine de La Garanderie affirme qu'en matière de réussite et d'échec, rien n'est le fruit du hasard : il y a des lois générales du fonctionnement de l'intelligence valables pour tous. Aujourd'hui, avec Daniel Arquié, il offre aux parents les moyens d'appliquer ces lois. Il leur propose une démarche pédagogique très concrète qui leur permettra d'aider leurs-enfants à tirer le meilleur parti de leur intelligence.

370.14 LAG

MEIRIEU, Philippe

Apprendre oui, mais comment

Esf, 1987

Chacun s'accorde aujourd'hui à reconnaître que la vocation de l'Ecole est bien de faciliter les apprentissages. Mais pour être établi, le consensus n'en est pas moins insuffisant s'il n'est pas accompagné de l'énoncé des moyens. Apprendre... oui, mais comment ? Les enseignants et les formateurs savent bien que l'exhortation, ici, n'est d'aucun effet, aussi péremptoire soit-elle. Avec le présent ouvrage, Philippe Meirieu poursuit et approfondit la réflexion entreprise dans L'Ecole, mode d'emploi, mais il s'attache, plus particulièrement, à l'acte d'apprentissage... Il en débusque les représentations trompeuses, dénonce les illusions qui traînent à son sujet et tente d'établir quelques repères à partir desquels l'enseignant puisse élaborer, réguler et évaluer son action. C'est ainsi qu'il aborde aussi bien la relation pédagogique, la rationalisation didactique et les stratégies individuelles d'apprentissage. Il montre comment l'attention à ces trois dimensions permet de maintenir "l'équilibre écologique du système apprendre". Mais l'originalité de ce livre tient aussi à sa forme : le lecteur s'y trouve mis en situation d'activité, confronté à des exercices, des récits d'expériences pédagogiques ou d'événements de la vie scolaire. A partir de là, l'auteur dégage



avec lui quelques principes fondamentaux et propose toute une série d'outils qui pourront être utilisés par les instituteurs, professeurs, formateurs : des outils pour imaginer, construire et adapter une pédagogie véritablement différenciée, des outils pour pratiquer l'aide méthodologique, des outils pour travailler à la réussite de tous. Un livre qui dépasse le clivage théorie-pratique et qui est vite devenu une référence pour tous les "professionnels de l'apprentissage".

370.2 MEI

RICHARD-POSTAL, Patricia

Techniques pour prendre des notes vite et bien

Eyrolles, 2008

Qui n'a pas rêvé de maîtriser une technique simple et fiable, pour abrégé les mots et organiser ses notes, dans le but d'accélérer sa vitesse d'écriture, lors de prises de notes parfois denses et complexes ? Ce livre fait le point sur toutes les techniques efficaces de prises de notes et propose une nouvelle méthode d'écriture rapide et de notation synthétique. Prenant en compte l'évolution des besoins, il offre un large choix de recettes pour abrégé les mots, laissant libre cours à l'imagination de chacun pour se créer son propre système d'écriture codifiée qui aboutit parfois à une sorte de sténo, mais avec des tracés plus simples, plus personnels, plus faciles à mémoriser, à utiliser et à relire. Très concret, ce livre analyse en détail les stratégies à mettre en place pour une notation efficace et pertinente, quel que soit l'objectif visé : tableaux synoptiques pour classer les informations dès la prise de notes, travail en mots-clés et phrases résumantes pour développer l'esprit de synthèse.

370.2 RIC

ZIMMERMANN-ASTA, Marie-Louise

Apprendre par l'autonomie

Chronique sociale, 2015

L'appropriation du savoir par l'apprenant Développer l'autonomie... Prendre en compte l'apprenant..., mais comment ? Comment faire pour que l'apprenant soit auteur et acteur de sa formation ? Comment utiliser les perturbations conceptuelles ? Comment créer des confrontations qui permettront à l'élève d'apprendre ? Comment évaluer ? Cet ouvrage, illustré de nombreux exemples présente des pratiques pédagogiques Apprendre par l'autonomie testées depuis de nombreuses années. Il fournit des pistes et des ressources pour la classe. Il s'adresse aux enseignants (scientifiques ou non), aux formateurs, à toute personne qui s'intéresse à un enseignement centré sur l'apprenant.

370.2 ZIM



REBSTEIN, Martine / SOERENSEN, Chantal

Chimie, préparation au bac et à la maturité

Presse polytechniques et universitaires romandes, 2007

Conçu et rédigé par deux enseignantes de chimie, cet ouvrage présente aux lycéens et aux gymnasiens les connaissances nécessaires à l'obtention du bac ou de la maturité. Très pédagogique, il s'appuie sur un texte clair et concis, illustré d'un grand nombre de schémas didactiques et de travaux pratiques à réaliser. Un large choix d'exercices résolus permet aux élèves de vérifier la bonne assimilation de leurs connaissances et de déterminer les points demandant une révision complémentaire. Les connaissances théoriques sont présentées de manière logique et progressive au fil des chapitres, avec le souci permanent de les confronter à l'expérience quotidienne pour permettre une meilleure assimilation des concepts exposés. Cette deuxième édition est complétée par un tableau périodique encarté dans le volume et par des exercices complémentaires. Richement illustré et tout en couleur, ce manuel constitue également une référence indispensable avant l'entrée à l'Université.

540 REB

Alimentation

DROUET, Valérie / VIEL, Pierre-Louis

Recettes de l'étudiant

Mango, 2014

On n'a pas toujours ni le temps ni les moyens de faire des courses quand on est étudiant. Voici des recettes à partir des incontournables du placard : riz, pâtes, pain, biscuits, conserves. Les recettes qui vous sauvent !

641 DRO

Comptabilité, Mathématiques financières

SCHLACTHER, Didier

Comprendre la formulation mathématique en économie

Hachette supérieur, 2013

Cet ouvrage permet aux étudiants de vaincre la peur de la formalisation, de percevoir son utilité et d'en interpréter le sens. Le lecteur apprend ainsi à reconnaître la signification concrète et l'utilité des différentes techniques : fonctions, suites, puissances, logarithmes, exponentielles, écriture matricielle, dérivées, etc.

657 SCH



Ressources humaines

CHOLLE, Francis

L'intelligence intuitive

Eyrolles, 2007

Fini l'âge de l'information, nous voilà à l'âge de l'intuition ! Impossible aujourd'hui pour les entreprises, avec l'émergence de la Chine et de l'Inde, de continuer à être performantes si elles restent enfermées dans les conceptions classiques de l'intelligence.

Mobiliser la créativité à 360 ° pour innover de façon durable passe par un nouvel impératif : l'impératif intuitif. L'intuition nous permet d'accéder au sens plus profond de nos entreprises et d'apporter aux équipes l'inspiration nécessaire face au monde nouveau qui se dessine.

De manière tonique et vivante, Francis Cholle assortit son propos d'une multitude d'exemples et propose à tous dans l'entreprise, équipes créatives, managers et dirigeants, des pistes d'action originales pour développer cette intelligence. Fort de ses convictions et de son expérience, il ouvre une voie nouvelle pour réussir autrement.

658.3 CHO

Sport

Maître de tes émotions

Fondation Education 4 Peace, 2014

Un match, c'est un condensé d'émotions, tout y est plus intense, c'est pour ça qu'on l'aime. On se sent vivant comme nulle part ailleurs ! Mais il y a des moments où les émotions nous dépassent et des fois nous perdons vraiment le contrôle. C'est pour cela que le football et le sport en général sont un terrain idéal pour apprendre à devenir maître de ses émotions.

Résultat de cinq années de recherche et de pratique en collaboration avec l'UEFA, cet ouvrage a été créé pour stimuler l'intérêt à la connaissance de soi et favoriser le lien entre bien-être et performance. Il s'adresse aux jeunes sportifs, aux parents, aux entraîneurs et aux éducateurs aussi bien dans le football que dans le sport en général.

Avec des approches multiples, cet ouvrage donne des informations pratiques sur notre relation avec nos émotions et nos pensées. Il offre des clés pour rester maître de soi dans les situations difficiles. Le fil rouge de cet ouvrage est l'écoute : porte d'entrée vers la connaissance de soi et nos relations avec les autres.

Préfacé par Boris Cyrulnik, cet ouvrage bénéficie du soutien de nombreuses personnalités du monde du football qui vous accompagnent et partagent avec vous leurs expériences du terrain: Yves Débonnaire, Rémi Garde, Christian



Gourcuff, Guy Lacombe, Alex Oxlade-Chamberlain, Gérald Passi, Michel Platini, Michel Pont et Theo Walcott.

L'intégralité des bénéfices de la vente de ce livre est destinée aux programmes de la Fondation Education 4 Peace.

Le livre est divisé en trois parties. La première de ces parties est une introduction générale destinée à motiver les jeunes et les adultes à mieux se connaître eux-mêmes. Celle-ci les invite à lire le reste du livre.

La deuxième partie, quant à elle, s'adresse directement aux jeunes et donne des informations pratiques sur la façon dont les émotions fonctionnent, sur la conscience de soi et la gestion de la pensée ainsi que sur la communication consciente. Elle traite aussi de la façon dont chacun peut devenir le maître de ses propres émotions, plutôt que de se laisser submerger par ces dernières. Enfin, la troisième partie s'adresse aux parents et aux entraîneurs : comment enseigner, encadrer les jeunes aujourd'hui, qu'est-ce que la communication respectueuse pour le bien-être et la performance, et, pour finir, enseigner avec respect pour enseigner le respect.

796 MAI

RIPOLL, Hubert

Le mental des champions

Payot&Rivages, 2008

Qu'est-ce qu'un champion ? Comment le devient-on ? Ramassant plus de trente ans de recherches et s'appuyant sur trois ans d'entretiens avec eux, Hubert Ripoll explore le psychisme de seize champions français totalisant 61 titres et 26 podiums olympiques et mondiaux.

En les amenant à exprimer des sensations, des émotions et des expériences enfouies dans les méandres de leur mémoire, mais rarement, ou jamais, évoquées, il révèle et décrypte les mécanismes psychologiques qui sont la marque des « numéros un », et notamment leur incroyable faculté à entrer dans un état second qui les porte au-dessus de leurs adversaires ; leur résilience ; leur capacité à inventer, à bricoler des routines mentales destinées à renforcer leur mémoire, à guider leur attention, à contrôler leur concentration, à engranger de la connaissance...

Hubert Ripoll, professeur à la Faculté des sciences du sport de l'Université de la Méditerranée (Marseille), est le fondateur, à l'INSEP, du premier laboratoire français de psychologie cognitive appliquée au sport. Il a travaillé auprès de plusieurs équipes de France et avec de nombreux champions olympiques et champions du monde.

796 RIP



CARRIER-NAYROLLES, Françoise

Le commentaire littéraire

Hachette, 1995

Ce livre vous permettra d'acquérir les savoir-faire essentiels pour réussir l'épreuve du commentaire littéraire en français. Vous y trouverez des rappels de cours et des modèles illustrant les différentes étapes de l'acquisition de la méthode, ainsi que de nombreux exercices conçus pour l'entraînement et l'auto-évaluation.

804 CAR

GALUS, Jean-Luc / VITRAC, Laure / WILLIAME, Christine

Le français en Bac pro

Nathan, 2007

Textes et méthodes

804 GAL

GIORDAN, André / SALTET, Jérôme

Apprendre à prendre des notes

Librio, 2011

Vous devez suivre un cours mais le professeur ne vous laisse pas le temps de noter ? Vous avez une réunion importante mais vous avez du mal à vous concentrer ? La prise de notes est indispensable pour préparer un examen, un mémoire, un rapport... Elle permet de mieux comprendre et de mémoriser plus facilement. Cette méthode simple et efficace vous aidera à prendre des notes à l'école, à l'université ou au bureau. Mais la prise de notes ne se limite pas à un usage scolaire ou professionnel. Vous pouvez tout aussi bien avoir envie de noter vos impressions sur un livre, un film, un voyage... A la pointe de la technologie, ce Librio propose également des pistes pour passer au numérique.

804 GIO

LE BRAS, Florence

Comment prendre des notes

Marabout, 1992

Les notes que vous avez prises au cours, lors d'une conférence ou d'une réunion, sont-elles claires et complètes ?

Si oui, bravo ! Sinon, perfectionnez votre méthode grâce aux principes, aux modèles et aux exercices exposés dans ce guide.

804 LEB



LEBRUN, Claude

1000 mots pour réussir Français

Belin, 2010

Tout pour réussir son Bac

804 LEBR

LEMEUNIER, Aude

La dissertation

Hatier, 2005

Tout pour réussir l'épreuve de la dissertation en français : la présentation de l'épreuve, l'explication de la méthode de la dissertation, des conseils pour la rédaction (introduction, développement, conclusion), 23 sujets de dissertations traités pas à pas.

840 LEM

VASSEVIÈRE, Jacques

Bien écrire pour réussir ses études

Armand Colin, 2009

En arrivant dans le supérieur, les étudiants n'ont pas toujours conscience que leurs copies peuvent être disqualifiées au premier coup d'œil : présentation illisible, orthographe ou syntaxe approximative, expression inadéquate... La qualité de l'expression – sa correction, sa richesse, sa précision – est pourtant un véritable gage de réussite, et de plaisir.

Ce petit livre précis et efficace permet à chacun de faire un point sur son style et de s'améliorer en puisant dans les 150 règles et rappels accompagnés d'exercices et de leurs corrections.

804 VAS

Romans

BANKS, Russell

Histoire de réussir

Actes sud, 1994

Un adolescent sans père écrit lettre sur lettre aux animateurs de l'émission de télévision Reine d'un jour pour les convaincre que sa mère ferait une concurrente particulièrement méritante. Un fringant homme d'affaires raconte sa liaison perverse avec une petite employée au physique particulièrement ingrat. Une famille court après le fantôme du rêve américain. Ces nouvelles, où l'on retrouve toute l'acuité du regard que Russell Banks sait, à travers son œuvre, porter sur les rapports humains, mettent à nu une Amérique en souffrance, cruellement dépouillée de ses illusions.

820(73)-3 BANh



D., Laura

Mes chères études

Max Milo, 2008

Laura D. Mes chères études Étudiante, 19 ans, job alimentaire : prostituée « Je m'appelle Laura, J'ai 19 ans. Je suis étudiante en langues vivantes et je suis obligée de me prostituer pour payer mes études. » Issue d'un milieu modeste, Laura part faire ses études dans une grande ville française. La vie est chère, les aides sociales difficiles - sinon impossibles - à obtenir, et les horaires des petits boulots s'accordent bien mal à ceux de l'université. Le cercle de la précarité se resserre, Laura ne semble plus avoir d'autre choix que d'abandonner ses études. Un soir, surfant sur Internet, elle découvre un type d'annonces très particulier : les « rencontres vénales ». Poussée par un besoin impératif d'argent, elle répond à une offre... En un clic, sa vie bascule dans le monde infernal de la relation tarifée. Laura n'est pas seule à se battre avec cette sombre réalité. Des milliers d'étudiantes sont enfermées dans une vie qu'elles n'ont pas choisie. En osant dévoiler son histoire, Laura espère lever l'un des grands tabous de notre société. À travers un témoignage brut et poignant, elle raconte sa plongée dans le milieu de la prostitution via Internet.

840-3 DLA

GARNIER, Pascal

Nul n'est à l'abri du succès

Zulma, 2001

Écrivain accoutumé à de très modestes tirages, père d'un grand fils qu'il voit de loin en loin, Jean-François Colombier – Jeff pour les intimes – a toujours navigué à vue. Jusqu'au jour où il se retrouve lauréat d'un grand prix littéraire. Avec la célébrité, tout lui tombe dessus en même temps.

Face à cet excès de bonheur, Jeff prend la tangente pour rattraper aux côtés de son fils un peu de sa jeunesse éperdue. Mais la vie de noctambule est pavée d'anges bizarres – Agathe, punkette sur le qui-vive, M^e Billot, avocat véreux spécialiste des causes perdues –, et le retour aux sources vire bientôt au cauchemar...

Quand un écrivain habitué aux succès d'estime est projeté en pleine lumière, il récolte à coup sûr – sous la plume de Pascal Garnier – de tout autres rançons que la gloire...

Un petit chef-d'œuvre d'humour noir bondissant, marqué au coin si singulier de Pascal Garnier, à la fois tendre et cruel – démesurément humain.

840-3 GARNn



COELHO, Paulo

Aleph

J'ai lu, 2012

Décider. Changer. Se réinventer. Agir. Expérimenter. Réussir. Oser. Rêver. Gagner. Découvrir. Eloigner. S'engager. Penser. Croire. Grandir. Appartenir. S'éveiller. Nous avons parfois besoin de redonner un sens à notre vie, de lui rendre souffle et équilibre. Et si un livre en avait le pouvoir ? Et si, grâce à la magie des mots et d'une histoire, vous commenciez un nouveau chapitre de votre vie ? Aleph est ce livre. Aleph est un voyage qui pourrait bien changer votre existence.

869.0-3 COE

DVD

Documentaire

CANTET, Laurent

Entre les murs

Haut et Court, 2008

François est un jeune professeur de français dans un collège difficile. Il n'hésite pas à affronter Esmeralda, Souleymane, Khoumba et les autres dans de stimulantes joutes verbales, comme si la langue elle-même était un véritable enjeu. Mais l'apprentissage de la démocratie peut parfois comporter de vrais risques.

370 CAN



PLISSON, Pascal

Sur le chemin de l'école

The Walt Disney Company France, 2013

Ces enfants vivent aux quatre coins du globe mais partagent la même soif d'apprendre. Ils ont compris que seule l'instruction leur permettra d'améliorer leur vie, et c'est pour cela que chaque jour, dans des paysages incroyables, ils se lancent dans un périple à haut risque qui les conduira vers le savoir.

Jackson, 11 ans, vit au Kenya et parcourt matin et soir quinze kilomètres avec sa petite sœur au milieu de la savane et des animaux sauvages...

Zahira, 12 ans, habite dans les montagnes escarpées de l'Atlas marocain, et c'est une journée de marche exténuante qui l'attend pour rejoindre son internat avec ses deux amies...

Samuel, 13 ans, vit en Inde et chaque jour, les quatre kilomètres qu'il doit accomplir sont une épreuve parce qu'il n'a pas l'usage de ses jambes. Ses deux jeunes frères poussent pendant plus d'une heure son fauteuil roulant bricolé



jusqu'à l'école...

C'est sur un cheval que Carlos, 11 ans, traverse les plaines de Patagonie sur plus de dix-huit kilomètres. Emmenant sa petite sœur avec lui, il accomplit cet exploit deux fois par jour, quel que soit le temps...

370 PLI

YERSIN, Yves



Tableau noir

Impuls, 2013

4 familles vivent dans dans le village de Derrière-Pertuis situé à environ 1'150 mètres d'altitude, à deux pas de la frontière cantonale séparant le Jura du Canton de Neuchâtel. Une douzaine d'élèves à peine, âgés entre 6 et 12 ans, vont à l'école. Travaillant depuis 41 ans dans ce lieu unique en tant que chauffeur du bus de l'école et surtout enseignant, Gilbert Hirschi sait qu'il n'en a plus pour longtemps: l'école fermera définitivement.

370 YER

Fiction

OZON, François



Dans la maison

COOPi, 2012

Un garçon de 16 ans s'immisce dans la maison d'un élève de sa classe, et en fait le récit dans ses rédactions à son professeur de français. Ce dernier, face à cet élève doué et différent, reprend goût à l'enseignement, mais cette intrusion va déclencher une série d'événements incontrôlables.

791.43 OZO



ARTICLES DE PÉRIODIQUES

- **Réussir à l'école. Les leçons des neurosciences.** Sciences&Vie. Hors-série. Mars 2017. n°278.
- **Réviser sur internet, est-ce bien sérieux?** Phosphore. Juin 2012. N°372. p.76 -82
- **Triche aux examens, le nouvel arsenal des sous-doués.** 01net. Mai 2015. N°820. p.28-31
- **Aider les jeunes à bien s'orienter, sans s'angoisser.** Psychologies. Février 2017. N°370. p134-136



