GUIDE

Tu n’es pas nul.le. Tu n’as juste pas encore la bonne méthode.

5 CLÉS POUR REPRENDRE CONFIANCE ET RÉUSSIR TES ÉTUDES

Par Dominique Simele,
psychopédagogue et fondatrice de DS coaching

SOMMAIRE

Le jour où tout a changé p.3

1. Arrête de croire que tu es “nul.le” p.4

2. Travailler plus ne veut pas dire mieux p.5

3. Ton cerveau peut apprendre n’importe quoi... p.6

4. Apprendre peut être fun p.7

5. Tu n’as pas à faire tout ça seul.e p.8

Et maintenant ? p.9

Le jour où tout a changé

Pendant longtemps, j'ai cru que je n'étais pas faite pour l'école.
Je faisais des efforts... sans résultats.
J'avais la boule au ventre avant chaque contrôle.
Je regardais les autres réussir en pensant : "Pourquoi moi je n'y arrive pas ?"
Et puis un jour, quelqu'un m'a dit une phrase qui a tout changé :
"Réussir, ce n'est pas une question d'intelligence. C'est une question de méthode."

Aujourd'hui, je suis psychopédagogue.
Et j'aide des jeunes comme toi à retrouver confiance et résultats, en seulement quelques semaines.

Dans ce guide, je te partage 5 clés simples, concrètes et puissantes pour transformer ta scolarité.

1- Arrête de croire que tu es “nul.le”

Ce n’est pas toi le problème.
C’est le système qui t’a peut-être fait croire que tu ne valais rien.
Tu es capable. Tu as juste besoin d’une autre manière d’apprendre.

Ce que tu peux faire :
Observe ce qui fonctionne mieux pour toi.
Es-tu plutôt visuel.le (images), auditif.ve (sons), kinesthésique (mouvement) ?

2-Travailler plus ne veut pas dire mieux

Passer des heures sur tes devoirs sans comprendre, c'est décourageant.
La clé, ce n'est pas la quantité de travail... mais la stratégie.

Ce que tu peux faire :
-Teste la méthode Pomodoro, fais des fiches mentales, explique tes cours à voix haute ou à un ami.

3- Ton cerveau peut apprendre n’importe quoi… s’il s’y sent autorisé

Quand tu penses “j’y arriverai jamais”, ton cerveau se ferme.
Mais quand tu te dis “je peux apprendre”, il s’ouvre et apprend plus vite.

Ce que tu peux faire :
Remplace “je suis nul.le” par “je ne comprends pas encore”.
Ton cerveau t’écoutera.

4- Apprendre peut être fun

Quand on s’ennuie, on retient mal.
Quand on s’amuse, on retient mieux.

Ce que tu peux faire :
Révise avec des quiz, flashcards, vidéos, ou même en chantant.
Bouge en marchant ou en dansant pendant que tu apprends.
Oui, ça marche.

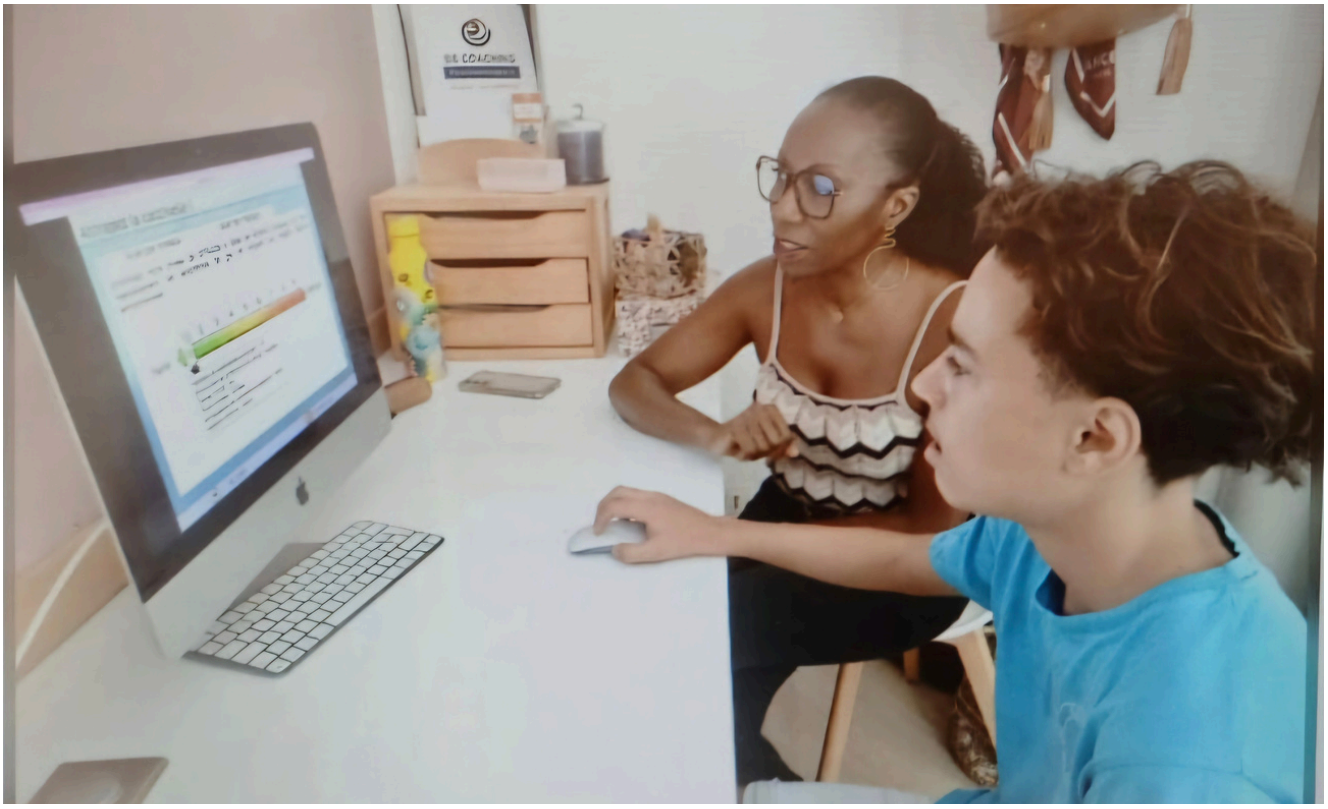
5-Tu n’as pas à faire tout ça seul.e

Tu n’es pas le seul ou la seule à galérer.
Mais tu peux être de ceux qui se relèvent, qui demandent de l’aide, et qui s’en sortent.

Ce que tu peux faire :
Ose demander un coup de pouce.
Tu ne seras jamais jugé.e, seulement guidé.e.

Et maintenant ?

Si tu veux reprendre le contrôle sur tes études, je peux t'aider.
Avec mon accompagnement en 10 séances, on travaille ensemble pour :

- Trouver ta méthode à toi
- Reprendre confiance
- Te faire progresser sans stress

Retrouve moi sur www.dominiquesimele.com pour un appel gratuit de 15 min.