

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION : LE DÉCLIC .....	7
--------------------------------	---

### 1<sup>RE</sup> PARTIE

LA GESTION MENTALE DE ANTOINE DE LA GARANDERIE DANS MON QUOTIDIEN .....	13
L'APPRENTISSAGE .....	15
TROIS ÉTAPES .....	21
Qu'est-ce que la perception? .....	22
Qu'est-ce que la restitution? .....	23
Qu'est-ce que l'évocation? .....	23
Quelques activités .....	34
LES PARAMÈTRES .....	45
P1 le concret — P2 le codé — P3 le complexe — P4 le créatif .....	46
LES CARACTÉRISTIQUES .....	53
Global ou séquentiel? .....	53
Spatial ou temporel? .....	56
Appliquant ou expliquant? .....	57
Fins ou moyens? .....	59
Inventeur ou découvreur? .....	60

LES 4 TYPES D'APPROPRIATION .....	67
La reproduction à l'identique .....	67
La transformation objective .....	69
La transformation subjective .....	69
La transformation « folle du logis » .....	69

LE PROJET .....	73
-----------------	----

LES 5 GESTES .....	83
Le geste d'attention .....	84
Exercice .....	90
Le geste de mémorisation .....	91
Exercice .....	98
Le geste de compréhension .....	99
Exercice .....	103
Le geste de réflexion .....	107
Exercices .....	108
Le geste d'imagination .....	109
Exercices .....	111

LA GESTION MENTALE DANS LA VIE QUOTIDIENNE .....	113
--	-----

### 2<sup>E</sup> PARTIE

LE COIN DES CONSEILS D'UNE AUDITIVE VERBALE ET KINESTHÉSIQUE À TOUS .....	123
--	-----

<b>SE PRÉPARER</b> .....	125
Le baromètre .....	127
L'eau .....	129
La respiration .....	130
La Brain Gym de Paul et Gail Dennison .....	131
Le PACE .....	132
Le projet .....	134
Ma stratégie de réussite pour mémoriser du vocabulaire... ou une autre matière. ....	136

### 3<sup>E</sup> PARTIE

<b>LE PROFIL DOMINANT DE CARLA HANNAFORD DANS MON QUOTIDIEN</b> .....	139
<b>LE PROFIL DOMINANT</b> .....	141
Un outil pour comprendre notre façon d'apprendre .....	141
La position dans la classe .....	146
La position des documents .....	147

### 4<sup>E</sup> PARTIE

<b>LA PLN DE RICHARD BANDLER ET JOHN GRINDER DANS MON QUOTIDIEN</b> .....	153
<b>LES APPORTS DE LA PROGRAMMATION NEURO- LINGUISTIQUE</b> .....	155

Les postulats ou hypothèses de départ de la PNL et certains de ses concepts .....	155
La réalité .....	155
Les capacités de l'être humain .....	156
Les relations humaines .....	157
La nature du changement chez l'être humain .....	157
La carte du monde .....	158
Le langage .....	159
L'objectif .....	160
Les positions de perception .....	160
La ligne du temps .....	162
Les accès oculaires .....	164
Les niveaux logiques .....	165
Les stratégies .....	165
L'ancrage .....	167
L'ancrage du fichier bonheur .....	168

<b>CONCLUSION</b> .....	171
-------------------------	-----

<b>ÉPILOGUE</b> .....	174
-----------------------	-----

<b>REMERCIEMENTS</b> .....	175
----------------------------	-----

<b>ANNEXES</b> .....	176
----------------------	-----

<b>AIDER L'AUTRE</b> .....	178
----------------------------	-----

<b>BIBLIOGRAPHIE</b> .....	179
----------------------------	-----