

## **Pour rédiger facilement un devoir de Français ou de Philosophie, une lettre administrative, un rapport, une thèse ou un discours...**

- 1) Boire un [grand verre d'eau](#) (8 gorgées au minimum)
- 2) S'asseoir, un stylo à la main, devant un bureau le plus dégagé possible de toute paperasse, sur lequel vous posez un dictionnaire de français et des feuilles de papier blanc
- 3) Réécrire l'énoncé de l'exercice ou du problème
- 4) Chercher les mots dont le sens vous échappe dans le dictionnaire, lire la définition à voix haute et la réécrire
- 5) Lire l'énoncé à voix haute en marchant de long en large dans un espace totalement silencieux
- 6) Répéter la lecture à voix haute, jusqu'à ce que l'énoncé soit parfaitement compris
- 7) Assis au bureau, noter les idées qui vous viennent à l'esprit sur une feuille de papier en utilisant la technique de la "[carte mentale](#)"
- 8) Numéroter les idées dans un ordre logique pour constituer le plan de votre rédaction
- 9) Dans l'ordre choisi, construire une phrase autour de chaque mot ou bribe de phrase figurant sur la carte mentale et l'écrire sur une autre feuille
- 10) Recopier au propre puis relire pour corriger les éventuelles fautes d'orthographe. Une nuit de sommeil avant cette dernière étape permet à des idées nouvelles d'émerger dans le cerveau. Dactylographier ou faire dactylographier ensuite votre texte, à imprimer et relire sur papier pour les dernières corrections.

NB : la compréhension de l'énoncé étant le préalable à la réussite de tout exercice, les **étapes 1 à 6** peuvent être utilisées **dans toutes les matières** et également pour **apprendre** des leçons, des tables de multiplication ou des récitations.

**Pourquoi ça marche ?** Le cerveau ne peut pas se concentrer sur deux choses à la fois.

Le silence est propice à la concentration sur un sujet unique. Écrire, c'est lire deux fois.

Lire à voix haute permet de mobiliser simultanément la vue et l'ouïe. Les ondes électromagnétiques empêchent la sécrétion de l'acétylcholine, neurotransmetteur de l'attention, de la concentration et du mouvement. Inversement, la marche permet cette sécrétion.

**Le jour de l'examen**, vous pouvez marcher avant d'entrer en salle et chuchoter l'énoncé en silence.

Source :

<http://www.santepublique-editions.fr/objects/Info-utile-Pour-rediger-facilement-un-devoir-de-francais-ou-de-philosophie-une-lettre-administrative-une-these-ou-un-discours.pdf>

Information mise en ligne le **04/02/2019**, modifiée le **04/03/2019**.  
par Annie Lobé, journaliste scientifique indépendante.