

BAC

mention

Très bien

LA BOÎTE À OUTILS DU LYCÉEN

Aymeric l'Étudiant



▶ 25 000 abonnés YouTube

7 millions de vues

Se motiver à travailler
Choisir son orientation
Pourquoi travailler en groupe
Comment et quoi apprendre
Avoir une bonne prise de note
Gagner en charisme
et en leadership
Exploiter ses points faibles
Être certain d'avoir le niveau
pour aller en prépa
Allier travail et divertissement
Etc.



GÉNÉRAL

Comment se motiver à travailler ?

Quand j'écris « se motiver à travailler », je pense, en fait à deux choses. Premièrement, se motiver de façon globale, se mettre dans un état d'esprit où l'on décide de prendre sa vie en main, de ne rien laisser au hasard. En tant qu'étudiant, ce cap correspond souvent au véritable passage à l'âge adulte où, enfin, on décide de mettre le plus de choses possible en œuvre pour bien s'en sortir dans la vie. Techniquement, si vous lisez ces lignes, c'est que vous avez déjà franchi cette étape !

Beaucoup de lycéens seront juste passés devant ce livre sans penser une seule seconde au fait qu'il pourrait les aider. Que ce soit par flemme ou par manque de prise de conscience, beaucoup trop d'élèves au lycée n'ont pas encore pris la décision de se mettre à travailler ! Car oui, c'est ça la clef ! Sans cette révélation vous ne pouvez obliger personne à travailler. Tant qu'un étudiant n'a pas compris qu'il travaille pour lui-même et pas pour les autres, il ne peut malheureusement pas faire grand-chose... Mais cela n'est pas votre cas ! Car vous, vous avez décidé de lire ce livre ! Vous, vous avez décidé d'aller plus loin que les autres ! Vous avez décidé d'aller plus loin que ce type dont la mère lui a donné ce livre, mais qui l'a posé sur sa table de nuit sans même l'ouvrir ! Vous, vous êtes allé plus loin ! Vous, vous êtes un bon !

Maintenant que vous savez que vous êtes le meilleur, parlons du deuxième point de ce chapitre. En effet, avoir cette conscience est une étape importante dans votre vie d'étudiant, mais c'est en fait une étape facile à franchir (même si beaucoup attendront d'arriver aux études supérieures pour s'en rendre compte).

Le plus difficile pour vous aujourd'hui est de transformer l'essai : vous avez décidé de travailler et maintenant il faut commencer ! Le plus difficile n'est pas la motivation pour commencer à travailler, le plus difficile c'est ce moment, dimanche matin, il est 10 heures, vous venez de vous réveiller (vous verrez très vite que c'est une mauvaise idée de se lever si tard le dimanche pour de nombreuses raisons), vous êtes en pyjama, vous venez de finir votre bol de chocapik et vous savez que vous avez un DM de maths à faire...

Faire ses devoirs régulièrement, c'est comme faire du sport, ça ne fait mal qu'au début ! C'est une habitude qu'il faut prendre. Votre motivation à travailler et à faire du sport dépend beaucoup de votre mode de vie. Si vous êtes paresseux, si vous vous levez tard, si vous restez dans votre chambre toute la journée en pyjama, dans le noir, si vous ne vous douchez que les jours aux dates qui tombent sur des nombres premiers et si vous ne sortez jamais de chez vous, vous pouvez toujours courir pour avoir de meilleures notes et pour choisir quel sera votre avenir.

Si vous n'avez jamais vraiment travaillé et que vous décidez de vous y mettre après avoir lu ce livre, je vous donne quelques conseils additionnels.

L'état d'esprit dans lequel vous êtes est la chose la plus importante pour un travail efficace : si vous ne vous sentez pas bien dans votre tête, vous n'aurez jamais de bonnes notes. Se sentir bien, cela s'apprend, comme toutes choses. Il n'y a pas de magie, juste quelques trucs.

Tout d'abord, commencez par faire des choses faciles, des choses que vous aimez faire. Souvent, si vous n'avez pas l'habitude de travailler, vous n'aurez pas confiance en vos capacités, vous n'aurez pas confiance en votre travail. Retrouver le chemin de la confiance en soi, ça commence souvent par réussir quelques tâches simples qui vous rassureront sur votre capacité à progresser vers le succès.

Si vous avez trois exercices de mathématiques de difficulté croissante, ne commencez pas par le plus difficile ! Commencez par le premier, c'est une excellente occasion de relire votre cours, de reprendre confiance (quitte à faire cet exercice avec votre cours ou vos fiches de travail à côté) et ensuite faites les suivants.

Si vous avez beaucoup de choses à faire un soir, commencez par ranger vos papiers, relire votre cours, voire ranger votre chambre pour vous sentir mieux. Prenez une bonne douche avant de commencer les choses vraiment difficiles. (Je reviendrai plus en détail plus loin dans ce livre sur la manière de bien faire son travail de cours le soir).

Se motiver à travailler, c'est avant tout aimer son travail : si vous avez constamment de mauvaises notes et que travailler ne change rien, cela ne vous donne pas envie de travailler ! C'est pourquoi il faut apprendre à travailler efficacement. Je me réfère souvent à la loi de Pareto : 20 % des causes produisent 80 % des effets, lorsque vous travaillez, vous devez garder cela à l'esprit ! Il ne s'agit pas de travailler deux heures tous les soirs pour revoir votre cours : le but est de travailler une demi-heure, mais d'être suffisamment efficace pour obtenir de bons résultats.

Je me souviens qu'en classe préparatoire, ce premier pas était toujours un défi. Lorsque vous avez presque terminé votre DM, il est facile de s'accrocher pendant les vingt minutes restantes pour arriver à la fin, cependant, si le DM n'a pas commencé, il est beaucoup plus difficile de s'y mettre.

Nous verrons plus loin dans ce livre que se fixer des moments précis pour travailler chaque jour est une excellente idée ! C'est une solution facile pour quelqu'un qui commence tout juste à prendre le contrôle de ses études. Si vous traînez sur TikTok en attendant le moment où vous avez envie de travailler, SPOILER vous allez vider la batterie de votre téléphone avant de vous y mettre et rendre votre devoir en retard.

Vous devez vous donner des horaires précis et réguliers (utilisez l'application « Horloge » de votre téléphone, ou l'application « Calendrier »). Travaillez rigoureusement pendant ce temps dédié ! Et ne travaillez surtout pas en dehors de celui-ci. Le plus grand danger dans les études n'est pas tant la procrastination, mais la culpabilité. Car si vous ne travaillez pas, vous vous sentirez coupable, donc vous ne pourrez pas vous détendre correctement, donc vous ne vous sentirez pas à l'aise pour travailler, donc vous vous sentirez coupable, etc., etc., etc.

Vous devez vous donner des heures précises et vous y tenir. Installez l'application « Forest » sur votre téléphone et exécutez-la pendant ce temps. N'oubliez pas que c'est le premier pas qui fait mal, lorsque vous vous asseyez un soir sur votre siège et que vous vous dites : « Bon, je ne suis pas le meilleur, j'ai du travail à faire, j'ai la flemme de rester dessus pendant trois heures, MAIS, je veux réussir, je veux faire de mon mieux, je sais que je ne pourrai pas travailler pendant trois heures, par contre je pense pouvoir travailler quinze minutes sans problème, et si j'y arrive, j'en serai fier et je pourrai faire autre chose de ma soirée en sachant que j'ai bien travaillé ! »

Bien sûr, quinze minutes peuvent sembler peu, mais ce n'est qu'un début ! Il vaut mieux travailler quinze minutes tous les jours que travailler deux heures d'affilée un dimanche soir à 22 h après une dispute avec votre mère pour finir un devoir.

Plus vous serez à l'aise, plus ce temps de travail augmentera : quinze minutes aujourd'hui, puis trente minutes dans trois mois, puis une heure dans un an, puis deux heures en sup, trois heures en spé, etc.

Comment choisir son orientation ?

Quand on sait ce que l'on veut faire, il est assez facile de se motiver et de se mettre au travail. Mais combien d'étudiants savent ce qu'ils veulent faire plus tard ? Combien savent quel sera leur futur métier ? On demande aux étudiants de choisir une orientation très tôt sans leur donner les clés pour y parvenir.

De nos jours, la véritable orientation se fait de plus en plus tard. Certains attendront même deux à trois ans après le Bac (voire plus) avant de se décider vraiment.

Trouver une direction qui vous plaît vous permet d'avoir un objectif. Vous vous donnez un objectif lorsque vous choisissez de devenir médecin, pilote, ingénieur, physicien, enseignant, mécatronicien, cartographe, électronicien, ostéopathe, dentiste, maraîcher, œnologue, vendeur, commerçant, plombier, militaire, ou autre (car oui, à l'école, on a l'impression de n'avoir le choix qu'entre ingénieur, avocat et chirurgien, mais c'est faux, il y a des millions de métiers). À partir de ce moment-là, vous ne travaillerez plus seulement pour que vos parents soient fiers de vous ou par obligation. À partir du moment où vous avez un objectif, où vous commencez vraiment à travailler pour vous-même et pour vos rêves, votre approche du travail change radicalement.

Trouver une direction, c'est aussi trouver un chemin, une route que vous devrez emprunter. Vous devrez surmonter de nombreux obstacles et vous y préparer. Si vous voulez devenir pilote de chasse, vous pouvez commencer à vous entraîner physiquement : entraînez votre

coordination et pratiquez le test de Luc Léger. Si vous voulez devenir vétérinaire, commencez déjà à faire des expériences, trouvez des stages chez des vétérinaires ou dans tout lieu lié aux animaux. Si vous voulez devenir ingénieur aéronautique, travaillez dur, étudiez bien et donnez le meilleur de vous-même à l'école. Si vous préférez les activités qui vous permettront de mettre en valeur vos compétences manuelles (boulangier, ébéniste, mécanicien...) n'hésitez pas à vous rapprocher de personnes qui pratiquent ces métiers (les réseaux sociaux, ça sert aussi à ça !).

Si vous ne savez pas encore ce que vous voulez faire plus tard, je vous propose deux solutions : la première est de regarder autour de vous, dans la rue, sur internet, dans les films, dans votre environnement. Regardez autour de vous pour vous rendre compte de tous les métiers qui existent, prenez une feuille de papier, cette feuille va vous permettre d'écrire cette liste. Listez tous les métiers que vous trouvez stylés ! Dessinateur, réalisateur, conducteur de train, vendeur, acousticien, ingénieur de la chaîne d'approvisionnement, développeur informatique. Mais également, posez-vous la question du domaine d'activité dans lequel vous vous verriez bien : Quelques exemples, mais la liste est très longue : aéronautique, informatique, automobile, électronique, chimie, restauration, environnement, humanitaire, médecine, droit, sécurité civile ou militaire, cinéma ou télévision (réalisateur, technicien, acteur, scénariste...), les arts en général, la littérature, la politique, le journalisme, la presse, l'agriculture, etc.

Regardez autour de vous, dressez cette liste : il y a des centaines de métiers et c'est à vous de décider ce que vous voulez faire.

La deuxième chose à faire est de s'entraîner. Personnellement, il y avait un gouffre dans mon parcours scolaire entre les métiers que je trouvais stylés et ceux que j'aimais vraiment faire ! Par exemple, en classe préparatoire, j'avais deux rêves : devenir pilote de chasse

ou ingénieur aérospatial. Je n'ai pas pu réaliser le premier pour des raisons médicales, je me suis battu pour le second pendant mes trois années de classe préparatoire. J'ai dévoré des centaines d'heures de physique et de chimie, j'ai fait souffrir mes professeurs à cause de mon incapacité à retenir tout ce que j'apprenais. J'ai réalisé en prépa que je n'aimais pas résoudre des équations à longueur de journée. Le seul cours en prépa dans lequel j'étais vraiment bon était le cours d'informatique. À l'époque, je n'avais aucune idée du nombre incroyable d'emplois liés à l'informatique. Je me suis entêté à poursuivre mon rêve de devenir ingénieur aérospatial alors que le monde autour de moi me criait que je détestais ça. Sur les conseils d'un professeur que je n'oublierai jamais, j'ai finalement intégré une merveilleuse école d'informatique. Aujourd'hui, je n'ai aucun regret et j'adore ce que je fais.

Il ne faut pas seulement s'orienter en fonction de l'idée que l'on se fait d'un métier : il faut aller au cœur des choses pour voir comment ça marche, comment se déroule une journée type ! Pour cela, il faut faire des stages, rencontrer des gens, parler à ses amis, aller à des salons professionnels. Il faut se demander ce que l'on serait prêt à faire toute la journée sans le considérer comme un travail : gérer des équipes, monter des vidéos, faire de la poterie ou construire des circuits électroniques. Vous devez trouver une activité et un emploi qui correspondent à votre ikigai¹.

1. <https://fr.wikipedia.org/wiki/Ikigai>



Viser un métier, c'est bien, mais viser une école, c'est mieux ! Un vrai conseil que je pourrais donner à tous ceux qui se posent des questions sur leur orientation : d'abord, trouver une école ! Les écoles existent pour tout et n'importe quoi (universités, écoles d'ingénieurs, écoles privées, BTS, il y a des dizaines de milliers d'écoles).

La base de données BACROGE du site www.prepa.org est formidable pour les écoles d'ingénieurs !

La recherche d'une école présente deux avantages. Premièrement, cela vous donne une voie. Par exemple, cela vous permettra de savoir quelles spécialités privilégier au lycée. Ensuite, vous saurez si vous devez viser une classe préparatoire, une classe préparatoire intégrée, une université ou un IUT spécifique. Cela vous permettra de ne pas vous perdre ! Le deuxième avantage est qu'il vous donne un niveau général à atteindre. En vous renseignant sur internet ou auprès de vos professeurs, vous pourrez savoir quel est le niveau de l'école que vous visez. Cela peut vous donner une idée de ce que doit être votre moyenne générale et une liste de matières à travailler en priorité.