

## Bienvenue dans "SOS Étudiant: 30 Conseils Méthodo pour sauver tes études" !

Si tu lis ces lignes, c'est que tu es prêt à améliorer tes méthodes de travail et à booster tes résultats scolaires. Félicitations pour cette démarche !

Ce guide a été conçu pour t'aider à devenir le boss des études grâce à des conseils et des techniques efficaces.

Alors, prépare-toi à devenir la meilleure version de toi-même !

### Pourquoi ce guide est-il essentiel pour toi ?

Ce guide est essentiel pour toi car il te donne les clés pour réussir et t'épanouir dans tes études.

En suivant les conseils méthodologiques présentés dans ce livre, tu pourras améliorer ton organisation, apprendre à gérer ton stress, développer ta mémoire et bien d'autres choses encore.

Alors, qu'attends-tu pour découvrir ces précieux conseils ?

### Le secret d'une bonne méthode d'apprentissage

Le secret d'une bonne méthode d'apprentissage réside dans la compréhension de tes propres besoins, de tes forces et de tes faiblesses.

Chaque élève est unique et il est important de trouver la méthode qui te convient le mieux. Pour cela, expérimente différentes techniques, organise-toi et planifie tes activités.

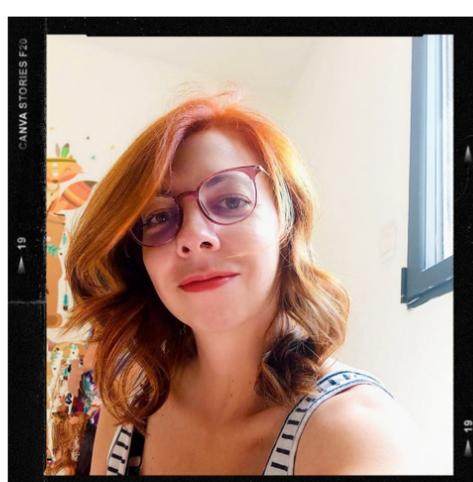
N'hésite pas à demander de l'aide si nécessaire et, surtout, sois persévérant. En adoptant ces principes, tu pourras développer une méthode d'apprentissage efficace et sur mesure, qui te permettra de réussir dans tes études et de te sentir épanoui.

N'oublie jamais : **tes seules limites, c'est toi!**

# SOS Étudiant: 30 Conseils Méthodo pour Sauver Tes Études

## Ravie de croiser ton chemin !

Je suis Vanessa Le Scolan, spécialiste en Sciences de l'éducation et enseignante depuis 2010. Mon objectif, c'est de t'aider à surmonter tes difficultés scolaires et à t'épanouir dans tes études. Je m'adapte à tes besoins, que ce soit en accompagnement personnalisé ou en groupe, pour te soutenir et te guider vers la réussite.



## L'histoire d'une métamorphose : de l'élève en échec au coach engagé

En tant que professionnelle de l'éducation, je suis moi-même passée par des moments difficiles à l'école et j'ai cherché comment les surmonter. Une fois que j'ai compris l'importance d'adapter ma façon de travailler, tout est devenu plus facile. C'est cette prise de conscience qui me motive à t'accompagner aujourd'hui !

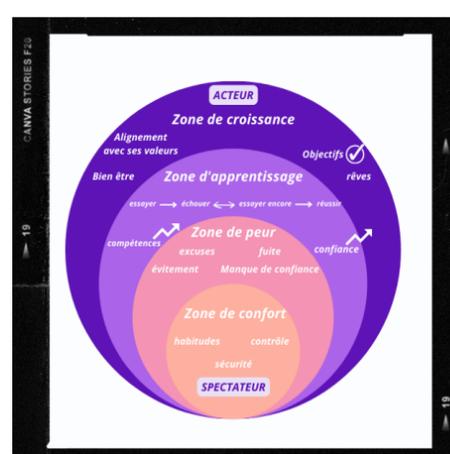


## Éclairage sur les conseils de cet ebook

Les conseils dans ce document sont simples et adaptés à tous. Ils viennent de nombreuses lectures, recherches et formations. Bien sûr, ce document ne peut pas tout contenir, mais il te donne les conseils les plus importants pour améliorer ta façon de travailler. Si tu veux en savoir plus, n'hésite pas à visiter mon site :

<https://moncoachscolaire.fr/>.

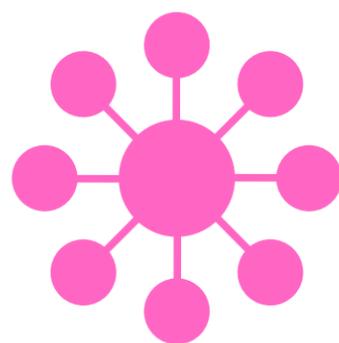
Et n'oublie pas, tu peux partager ce document avec tes amis, mais il est interdit de le vendre.



# 1 TECHNIQUES D'APPRENTISSAGES

## EXPLORE LES TECHNIQUES DE NOTES

Il existe de nombreuses techniques de prise de notes, comme le sketchnoting, les cartes mentales ou les fiches bristol. Elles te permettent d'organiser et de structurer tes idées de manière plus claire et visuelle. Chaque technique a ses avantages, et les utiliser peut t'aider à mieux mémoriser et comprendre les informations. N'hésite pas à expérimenter et à trouver celle qui te convient le mieux pour booster tes apprentissages.



## LE SOMMAIRE, TA BOUSSOLE !

Pour faciliter ton apprentissage, il est essentiel de comprendre la structure de tes cours. Avant de plonger dans les détails, regarde d'abord le sommaire. Il te montre comment les infos sont organisées, aidant ton cerveau à mieux les classer et les retenir. Pense au sommaire comme une carte pour naviguer dans ton cours. En suivant cette stratégie, tu amélioreras ta compréhension et rendras tes études plus efficaces..

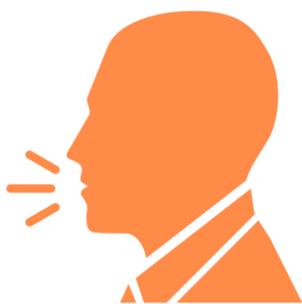
## MAÎTRISE L'ART DES RÉSUMÉS

Apprendre à faire un résumé, c'est important pour savoir ce qui est vraiment essentiel dans un texte ou un cours. En faisant des résumés, tu arrives à rassembler les idées clés de manière plus simple, ce qui te permet de mieux retenir et réviser les informations. En plus, résumer t'aide à réfléchir et analyser ce que tu étudies, ce qui améliore ta compréhension du sujet en général.



## LA TECHNIQUE FEYNMAN

La technique Feynman est une méthode efficace pour apprendre et comprendre n'importe quel sujet. Choisis un sujet, étudie-le, puis essaie d'expliquer ce que tu as compris à quelqu'un d'autre (ou à toi-même) avec des mots simples, comme si tu parlais à un enfant. Si tu bloques, retourne à ton cours et réessaie jusqu'à ce que ça devienne clair.



## LA PUISSANCE DES QUIZ ET DES EXERCICES

Les quiz et les exercices sont vraiment utiles pour t'aider à renforcer tes connaissances et à vérifier si tu as bien compris un sujet. En t'entraînant régulièrement avec des quiz et des exercices, tu t'habitues à appliquer tes connaissances dans des situations concrètes, ce qui te prépare mieux pour les examens.



## 2 ORGANISATION & PLANIFICATION

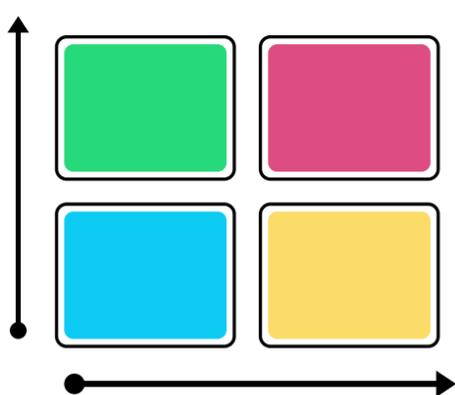
### BIEN GÉRER TON TEMPS, C'EST EN GAGNER !

Comme les adultes dans leur travail, en anticipant et en organisant bien tes activités, tu optimises ton temps et évites de te sentir débordé. Il existe plusieurs manières de créer un emploi du temps pour bien gérer ton temps. Tu peux utiliser une version papier, un tableau d'affichage, ou même des applications spécialisées comme Google Agenda.



### APPRENDS À PRIORISER COMME UN PRO

Pour gérer ton temps efficacement, il est important de savoir prioriser tes tâches. La matrice d'Eisenhower est un outil simple et puissant qui te permet de classer tes tâches en fonction de leur urgence et de leur importance. Ainsi, tu pourras te concentrer sur ce qui compte vraiment et éviter de perdre du temps sur des tâches secondaires.



### ANALYSE ET AJUSTE TES HABITUDES

Comprendre que nos habitudes nous façonnent est essentiel. Prends le temps d'analyser ta journée et d'étudier comment tu répartis ton temps entre diverses activités. Observe attentivement tes habitudes et distingue celles qui sont bénéfiques de celles qui ne le sont pas. Pense à la façon dont tu étudies, te concentres et gères ton emploi du temps. Apprends à reconnaître les habitudes qui te soutiennent et celles qui te freinent.



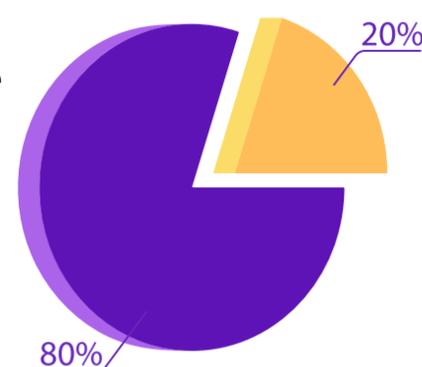
### ADOpte LA MÉTHODE POMODORO

La méthode Pomodoro est une technique de gestion du temps qui consiste à diviser ton travail en blocs de temps appelés "Pomodoros" (généralement 25 minutes) séparés par des pauses courtes (5 minutes tu pourras rester concentré(e) et maintenir un niveau élevé de productivité tout au long de la journée. De plus, les pauses régulières t'aideront à éviter la fatigue et le stress..



### MAÎTRISE LES LOIS DU TEMPS

Apprendre les lois du temps peut t'aider dans tes études et ton futur. Par exemple, la règle 80/20 dit que 20 % de ce que tu fais donne 80 % des résultats. La loi de Laborit, quant à elle, conseille de commencer par les tâches difficiles pour ne pas les remettre à plus tard. En comprenant et en appliquant ces règles, tu pourras mieux utiliser ton temps et tes efforts pour réussir à l'école et dans la vie.



3

# GESTION DU STRESS & MOTIVATION

## CONTRÔLE TON ESPRIT

Quand tu te sens stressé, prends un moment pour respirer profondément ou méditer. La méditation, comme avec l'application "Petit Bambou", t'aide à te sentir plus calme et concentré. Ces courtes pauses et la relaxation régulière améliorent ta gestion du stress et ton bien-être en général.



## FIXE-TOI DES OBJECTIFS SMARTEF

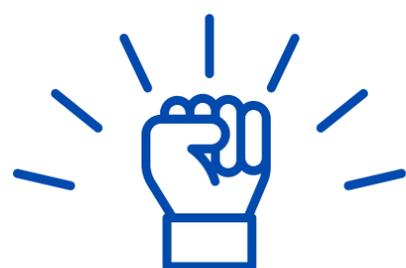
La méthode SMARTEF t'aide à créer des objectifs clairs et atteignables. Assure-toi que ton objectif soit précis, mesurable, réalisable, concret, avec une date limite, en accord avec tes valeurs et amusant. En suivant ces étapes, tu resteras concentré et motivé pour réussir à l'école et dans la vie en général...

S.M.A.R.T.E.F.	
<b>S</b>	<b>SPECIFIQUE</b> - Adapté à l'individu et précis.
<b>M</b>	<b>MESURABLE</b> - Avec des critères factuels permettant d'évaluer son degré d'atteinte.
<b>A</b>	<b>ACCESSIBLE</b> - Constituant un défi atteignable. (Ni trop facile ni trop dur)
<b>R</b>	<b>RAISONNABLE</b> - En lien avec les compétences initiales de l'individu.
<b>T</b>	<b>TEMPORELLEMENT DÉFINI</b> - Avec une date précise de réalisation.
<b>E</b>	<b>ÉCOLOGIQUE</b> - En accord avec ses valeurs.
<b>F</b>	<b>FUN</b> - Suscitant du plaisir.

[HTTPS://MONCOACHSCOLAIRE.FR/](https://moncoachscolaire.fr/)

## TROUVE TA SOURCE DE MOTIVATION

Pense à ce qui te motive vraiment pour étudier. Ça peut être l'envie de réussir, de faire plaisir à tes parents ou d'atteindre un objectif personnel. Identifie ce qui t'inspire et utilise cette motivation pour t'aider à rester engagé et persévérer dans tes études.



## LES PETITS RITUELS POUR GARDER LA PÊCHE

Mets en place des rituels quotidiens pour garder ton énergie et ta motivation. Cela peut être une petite routine matinale, une pause-repas agréable ou une activité physique régulière. Ces rituels t'aideront à te sentir bien dans ton corps et dans ta tête, et à garder la motivation pour étudier.



## APPRENDS À GÉRER LA PRESSION ET L'ANXIÉTÉ

Apprendre à gérer la pression et l'anxiété est essentiel pour réussir à l'école. Trouve des stratégies pour faire face au stress, comme parler à quelqu'un, pratiquer des exercices de respiration ou faire une activité que tu aimes. Sache que tu n'es pas seul et n'hésite pas à demander de l'aide si tu en as besoin.



4

# PRENDRE CONFIANCE EN TES CAPACITÉS

## CROIS EN TOI ET EN TES CAPACITÉS

Pour prendre confiance en toi, il est essentiel de reconnaître et de mettre en avant tes atouts. Réfléchis à ce qui te rend unique et à ce que tu fais bien. Peut-être es-tu doué en mathématiques, en langues ou en dessin ? Ne te compare pas aux autres, mais concentre-toi sur tes propres compétences. En valorisant tes points forts, tu te sentiras plus sûr de toi et mieux préparé pour affronter les défis scolaires.



## ACCEPTES ET APPRENDS DE TES ERREURS

### RESTART

Les erreurs font partie du processus d'apprentissage. Plutôt que de les considérer comme des échecs, vois-les comme des opportunités de croissance. Analyse tes erreurs pour comprendre ce qui n'a pas fonctionné et comment tu peux t'améliorer. En acceptant et apprenant de tes erreurs, tu renforceras ta confiance en toi et te prépareras mieux pour les défis futurs...

## FIXE-TOI DES DÉFIS POUR PROGRESSER

Pour renforcer ta confiance en toi, établis des objectifs progressifs et réalisables "technique des petits pas". Commence par des petits défis, puis augmente progressivement leur difficulté. Ne regarde pas le haut de la montagne dès le début, cela pourrait te faire peur. En atteignant ces objectifs, tu te prouveras que tu es capable de réussir et tu te sentiras plus confiant pour affronter des défis plus importants.



## CHOISIS TES AMIS, BOOSTE TA RÉUSSITE



Les recherches indiquent que ton entourage, en particulier les personnes les plus proches, a une forte influence sur toi. Ils jouent un rôle essentiel dans le développement de ta confiance en toi. Sélectionne des amis qui te soutiennent et croient en tes capacités. Ces personnes t'apporteront une énergie positive et te motiveront. Partage avec eux tes réussites et défis, car ils peuvent te prodiguer des conseils et encouragements précieux..

## N'OUBLIE PAS DE TE COMPARER À TOI-MÊME, ET NON AUX AUTRES

Les chercheurs ont découvert que s'encourager et imaginer qu'on réussit aide vraiment notre cerveau à apprendre. Quand tu penses à des choses positives, ton cerveau travaille mieux et garde plus d'informations. En plus, t'encourager te rendra plus heureux et motivé, ce qui t'aidera à mieux réussir à l'école.



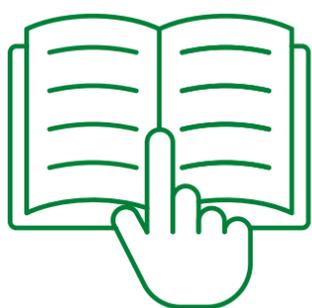
# 5 MÉMOIRE & CONCENTRATION

## TECHNIQUES D'ASSOCIATION POUR BOOSTER TA MÉMOIRE

Pour améliorer ta mémoire, utilise des techniques d'association qui relient les nouvelles informations à des choses que tu connais déjà. Par exemple, crée des images mentales, des rimes ou des histoires pour connecter des idées. Ces associations aideront ton cerveau à créer des liens solides entre les informations, facilitant ainsi leur mémorisation et leur rappel ultérieur.



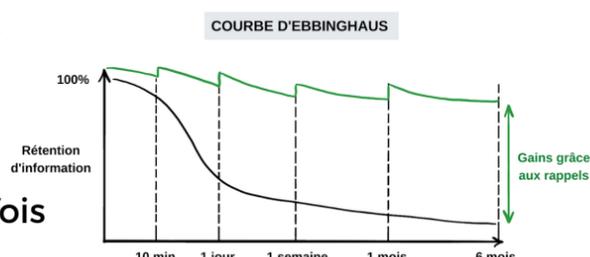
## NE CONFOND PAS LIRE ET MÉMORISER



Lire et mémoriser sont deux choses distinctes. Après avoir lu une définition, cache-la et essaie de la répéter mentalement ou de visualiser ce que tu as lu. Cette technique t'aidera à renforcer ta mémoire et à mieux retenir l'information, car elle fait appel à tes propres pensées et images pour consolider l'apprentissage. prends une pause plus longue..

## RÉPÉTITION ESPACÉE POUR APPRENDRE MIEUX

La répétition espacée aide ton cerveau à mieux mémoriser sur le long terme. Révise les infos quelques heures après les avoir apprises, puis quelques jours et semaines plus tard. N'oublie pas de répéter les informations au moins trois fois pour les ancrer dans ton esprit et profite des piqûres de rappel pour les garder bien présentes.



## CRÉE UN ESPACE DE TRAVAIL IDÉAL



Ton environnement de travail a un impact important sur ta concentration et ta productivité. Choisis un endroit calme, bien éclairé et confortable pour étudier. Évite les distractions, comme la télévision ou les réseaux sociaux, et assure-toi d'avoir tout le matériel nécessaire à portée de main.

## BOUGE POUR MIEUX TE CONCENTRER

Le BrainGym et l'activité physique régulière sont excellents pour ton corps et ton cerveau. Ils aident à avoir une meilleure circulation sanguine et à bien oxygéner ton cerveau, ce qui te permet de mieux te concentrer et de te souvenir des choses. Essaie de faire au moins 30 minutes d'exercice par jour, comme marcher, courir ou jouer à un sport. Tu peux aussi essayer le BrainGym, qui est une série d'exercices spécialement conçus pour stimuler ton cerveau. En faisant tout cela, tu resteras en forme et ton esprit sera toujours vif et alerte.



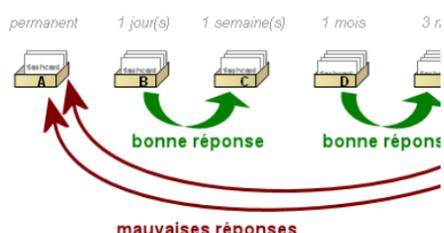
# 6 PRÉPARATION AUX EXAMENS

## UN PLAN DE RÉVISION SOLIDE

Pour bien te préparer aux examens, élabore un planning de révision qui couvre toutes les matières à étudier. Décompose les sujets en sous-thèmes et répartis-les sur plusieurs semaines ou mois. N'oublie pas d'inclure des pauses et des activités de détente dans ton planning pour éviter le surmenage.



## TESTE-TOI AVEC DES QUESTIONS-RÉPONSES



Teste la technique des Flashcards : écris une question d'un côté de la fiche et la réponse de l'autre côté. Cela te permettra de réviser en essayant de répondre à la question, puis de vérifier la réponse en la retournant. En utilisant cette méthode, tu pourras améliorer ta mémorisation et vérifier tes connaissances rapidement et facilement..

## MÉTHODE DE RÉVISION ACTIVE

Prends une feuille blanche et note tout ce dont tu te souviens après avoir étudié. Une fois que tu as écrit tout ce qui te vient en tête, compare ta feuille avec ton cours pour repérer les éléments que tu n'as pas encore bien mémorisés. Ensuite, concentre-toi sur ces parties pour les apprendre plus en profondeur.



## GÈRE TON TEMPS PENDANT LES ÉPREUVES



Pour réussir un examen, il est important de bien gérer ton temps. Pour cela, il est recommandé de lire attentivement les consignes, d'estimer le temps nécessaire pour chaque question et de commencer par les questions les plus difficiles même si tu n'arrives pas à y répondre immédiatement. Cette technique permet de laisser le temps à ton cerveau de réfléchir en mode diffus et de t'aider à trouver la réponse plus tard.

## UNE TÂCHE À LA FOIS !

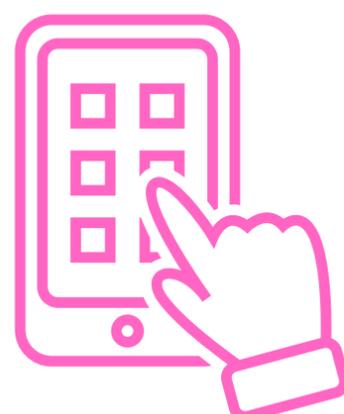
Pendant les révisions, il est recommandé d'éviter le multitâche car cela peut perturber ta concentration et ta mémoire. En se concentrant sur une seule tâche à la fois, tu peux mieux assimiler l'information et la retenir plus facilement. Donc, pour mieux réussir tes études, concentre-toi sur une tâche à la fois et évite les distractions.



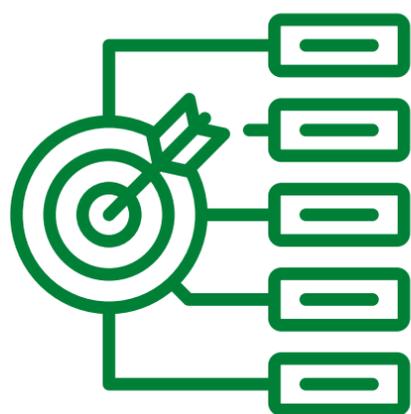
# TRUCS & ASTUCES BONUS

## APPLICATIONS INCONTORNABLES POUR ÉTUDIANTS

Il existe des applications pour t'aider à organiser tes cours, prendre des notes, réviser et rester concentré. Certaines applications populaires incluent Evernote, Quizlet, Forest et Microsoft OneNote. Explore ces outils et choisis ceux qui correspondent le mieux à tes besoins et à ta façon de travailler.



## PLANIFIE TES OBJECTIFS D'ÉTUDE



Pour être efficace pendant tes sessions d'étude, décide à l'avance des sujets ou des leçons que tu veux travailler. Écris-les sur un post-it, dans ton téléphone ou sur un morceau de papier pour les garder en vue. En sachant exactement ce que tu dois faire, tu auras plus de chances de terminer tes tâches et de ne pas te disperser.

## NOURRIS ET HYDRATE TON CERVEAU

Une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant et une bonne hydratation sont essentiels pour que ton cerveau fonctionne au mieux. Mange des aliments nutritifs, dors au moins 8 heures par nuit et bois un grand verre d'eau quand tu commences à travailler. N'oublie pas que ton cerveau a besoin d'être bien nourri et hydraté pour être au top de ses performances lors de tes apprentissages.



## TROUVE TON MOMENT IDÉAL POUR ÉTUDIER



Choisis le bon moment pour étudier, quand tu te sens bien et prêt à apprendre. Inutile de te forcer à étudier tôt le matin si tu as du mal à te réveiller. Trouve les moments où tu es le plus concentré et utilise-les pour étudier. Comme ça, tu profiteras au maximum de ton temps et apprendras mieux.

## DEMANDE DE L'AIDE ET TRAVAILLE EN GROUPE

N'hésite pas à demander de l'aide à tes professeurs, à tes camarades ou à tes parents si tu rencontres des difficultés. Travailler en groupe peut aussi être bénéfique, car il permet d'échanger des idées, de s'entraider et de mieux comprendre les concepts. Toutefois, choisis bien les personnes avec qui tu travailles pour éviter les distractions et rester concentré sur les objectifs.



# 1 VAUT MIEUX QUE 0

Sache que chaque cerveau est unique et précieux, et qu'il n'existe pas de méthode universelle pour tous. Applique le principe de Fabien Olicard : "1 vaut mieux que 0", qui souligne l'importance de passer à l'action, même pour de petites tâches, plutôt que de rester inactif.

Ainsi, pour réussir, il est essentiel d'explorer ton propre style d'apprentissage et de travailler à ton rythme, en écoutant tes besoins.

Ne te compare pas aux autres, mais cherche avec curiosité et ouverture à comprendre comment fonctionne ton esprit et ce qui te convient le mieux. L'important est de persévérer avec détermination et de continuer à chercher des moyens de parfaire ta manière de travailler.

Souviens-toi que chaque pas en avant compte, même les plus petits, et qu'ils sont autant de jalons vers ton succès futur. En appliquant le principe "1 vaut mieux que 0", tu te rappelles qu'un petit effort est toujours préférable à l'inaction.

Enfin, n'oublie pas de t'accorder des moments de pause bien mérités et de savourer tes réussites, aussi petites soient-elles. Cela t'aidera à rester motivé(e) et à cultiver une attitude positive envers tes études.

Alors, vas-y, lance-toi, et offre le meilleur de toi-même pour réussir dans tes études !



## Pour aller plus loin

Si tu souhaites approfondir et en savoir plus sur les conseils que nous avons abordés, je t'invite à visiter mon site.

Je propose également un accompagnement personnalisé en distanciel. En fonction de tes besoins, je pourrai établir un plan adapté, en mettant en avant les points à travailler en priorité et en te donnant quelques conseils spécifiques pour t'aider à progresser.

**Clause de diffusion autorisée : partagez cet e-book tout en respectant les droits d'auteur**

La diffusion et le partage de cet e-book sont autorisés dans le respect des droits d'auteur. Toutefois, toute modification du contenu est interdite. Pour toute utilisation autre que la consultation personnelle, une autorisation écrite préalable de l'auteur est nécessaire. La mention de la source est obligatoire pour toute diffusion ou partage du contenu. L'auteur se réserve le droit de retirer cette autorisation à tout moment en cas d'utilisation non autorisée ou abusive.