



Michal Benedick

# Bien

# dans sa tête

# BIEN DANS SES ÉTUDES

Kit de survie de l'étudiant

EYROLLES

**La vie étudiante** est une extraordinaire période de découvertes, d'apprentissages et de rencontres. Si elle se construit autour des cours, elle ne serait rien sans les sorties, l'orientation, les projets en tout genre ! Ce livre accompagne les étudiants dans leur vie à 100 à l'heure, en profitant de tout ce qui est mis à leur disposition.

Cet ouvrage offre ainsi un vaste panorama de trucs, astuces, bons plans et bonnes adresses pour donner un coup de pouce aux étudiants. Il livre petits conseils et bons tuyaux de ceux qui sont passés par là peu de temps avant eux !

Des techniques d'apprentissage testées, éprouvées et approuvées

Un coach à vos côtés pour affiner votre orientation

Un panorama complet de la vie étudiante au quotidien

**Michal Benedick** est coach, consultante et formatrice en communication. Elle enseigne également la méthodologie à l'Université de Strasbourg : *« Ce livre est un partage d'expériences. Quand on cumule les cours, un emploi, un stage et les sorties entre amis, il faut trouver une méthode pour profiter de tout ! Ce que je transmets ici est ce qui m'a permis de mener aujourd'hui la vie dont j'ai rêvé. »*

Bien dans sa tête  
Bien dans ses études

Kit de survie de l'étudiant

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2011  
ISBN : 978-2-212-55181-5

# Bien dans sa tête Bien dans ses études

Kit de survie de l'étudiant

Michal Benedick  
Illustrations originales de l'auteur

**EYROLLES**





# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	11
<b>Chapitre 1 : Bien dans ses études</b> .....	13
Mieux se connaître pour mieux fonctionner .....	13
L'organisation verticale du cerveau .....	13
Déjouer la puissance du système limbique.....	15
Restez motivé !.....	18
La finalité de la motivation à long terme.....	19
Trouver la motivation à chaque étape.....	20
Améliorez votre concentration .....	21
Apprendre à se détendre .....	21
Comment se concentrer lorsqu'on ne l'est pas ?.....	23
Zéro stress.....	24
Gérer positivement son stress.....	24
Être à l'écoute de son corps.....	25
Gérer son temps.....	26
Quel est votre type d'organisation ?.....	26
Surmonter la procrastination.....	27
Apprendre à s'organiser efficacement .....	28
Des méthodes pour s'organiser.....	29
La grille d'organisation.....	30
La technique Pomodoro™ .....	30
Votre environnement de travail.....	31
Un espace où vous vous sentez bien.....	31
Corriger sa posture assise .....	32

Chapitre 2 : **Des méthodes de travail qui vous conviennent**..... 33

- L'organisation horizontale du cerveau..... 33
- La lecture rapide..... 37
  - Améliorer sa vitesse de lecture..... 37
  - Vitesse et freins à la lecture rapide ..... 37
  - L'apport du cerveau gauche : un œil affûté..... 38
  - L'apport du cerveau droit : l'anticipation..... 41
  - La lecture active ..... 43
- Une mémorisation rapide et efficace ..... 43
  - Comment mémoriser dès la fin du cours ? ..... 43
  - Le fonctionnement de la mémoire ..... 47
  - Les révisions : réactivation de la mémoire..... 47
- Ancrez facilement les connaissances grâce à vos sens ..... 49
  - L'apprentissage à prédominance auditive ..... 50
  - L'apprentissage à prédominance visuelle ..... 54
  - L'apprentissage à prédominance kinesthésique ..... 56
- Développez vos propres techniques de mémorisation..... 56
  - La répétition ..... 57
  - S'aider du contexte ..... 57
  - Procédés mnémotechniques ..... 58
  - Faites votre cinéma ! ..... 60
  - La mémorisation par cartographie ..... 60
  - Des méthodes qui stimulent vos facultés intellectuelles... 63

Chapitre 3 : **Maîtriser les exercices universitaires**..... 65

- La préparation des examens..... 65
  - Se mettre en condition ..... 65
  - Mettre en place un planning de révisions ..... 66
  - Le jour J..... 66
- La rédaction du mémoire universitaire..... 68
  - Qu'est-ce qu'un mémoire universitaire ? ..... 68
  - Définir le sujet..... 69
  - Le choix du directeur de recherche ..... 69
  - La recherche initiale..... 70
  - Bâtir la structure du mémoire ..... 72
  - La gestion du temps de travail ..... 73

Le travail de rédaction .....	74
Préparer la soutenance.....	78
La recherche doctorale.....	80
Qu'est-ce qu'une thèse de doctorat ?.....	80
Financer sa thèse .....	81
Faire vivre la recherche .....	84

#### Chapitre 4 : **Étudier et travailler à l'étranger : soyez mobiles !** .....

Les programmes d'aide à la mobilité internationale.....	85
Erasmus .....	87
Les autres programmes internationaux.....	89
Des programmes dans le cadre d'accord bilatéraux .....	90
Partir à l'étranger en dehors du cadre universitaire .....	93
Partir « Au pair » .....	93
Le Service volontaire européen (SVE).....	93
Votre expérience professionnelle internationale .....	94
Trouver un stage à l'étranger .....	94
Trouver un job pour les vacances .....	95
S'expatrier.....	96
Bien préparer son départ.....	98
Sur quoi se renseigner avant son départ ?.....	98
Droit, juridiction .....	98
Santé.....	98
Assurances .....	98
Compte bancaire.....	99
Imposition.....	99

#### Chapitre 5 : **Monter un projet**.....

Vous avez dit « projet » ? .....	101
Définir le projet .....	101
Préparer le dossier .....	102
Pérenniser l'action .....	102
Dresser le bilan .....	102
Le bénévolat.....	102
Un cadre juridique flou.....	102
Le monde associatif.....	103

Carnet d'adresses de la recherche de fonds .....	104
Les aides dédiées aux jeunes .....	105
Quelques aides spécifiques .....	106
Un exemple de projet : organiser une soirée étudiante .....	109
Organisation générale .....	109
Trouver des sponsors et monter des partenariats.....	111
Démarches et obligations.....	111
Sécurité .....	112
Rétroplanning.....	113

## Chapitre 6 : **Réussir son orientation et son insertion professionnelle**.....

Votre parcours dans l'enseignement supérieur.....	115
Pourquoi faire des études ? .....	115
Des études supérieures sans le bac ? .....	116
Faire les bons choix en matière d'orientation.....	117
Étape n° 1 : les ressources à votre disposition.....	117
Étape n° 2 : mieux se connaître pour faire des choix d'orientation .....	119
Étape n° 3 : faire le lien avec sa motivation profonde.....	121
Mettre en place un plan d'action .....	122
Déployer la carte des possibles ! .....	122
« Ai-je fait le bon choix ? » .....	123
Salariat vs entrepreneuriat.....	125
Le stage : première rencontre avec le monde professionnel.....	126
Pourquoi faire un stage ?.....	126
Décrochez le stage idéal.....	127
Le stage : un tremplin vers l'emploi.....	128
Transformer un stage en premier emploi.....	131
Recherche d'emploi : étudiez le marché.....	132
Étudiez le secteur d'activité convoité .....	132
Quelques pistes pour élargir votre recherche d'emploi ..	133
Les forums de rencontres entre étudiants et entreprises.....	134
Participez à un <i>job dating</i> .....	135
Bien préparer votre candidature pour un premier emploi...	136

Faites en amont l'inventaire de vos points forts et arguments.....	136
Le curriculum vitae : votre première carte de visite .....	138
La lettre de motivation : donner envie de vous rencontrer .....	144
Postuler dans le monde anglo-saxon .....	149
La relance téléphonique.....	155
L'entretien.....	155
Le suivi de vos candidatures.....	159
Soyez visible, communiquez !.....	159
Utilisez les réseaux sociaux habilement.....	160

## Chapitre 7 : **Vos finances, votre logement et autres démarches** .....

<b>démarches</b> .....	163
Comment financer ses études ? .....	163
L'obligation parentale.....	163
Les bourses.....	164
Les fondations .....	165
Les aides d'urgence .....	166
Les prêts étudiants .....	167
Un job pour financer ses études .....	170
Créer et gérer votre budget.....	173
Charges vs revenus.....	173
Faire des économies : les trucs et astuces.....	174
Quid des impôts ? .....	176
Son chez-soi à soi .....	177
Les différents types de logements .....	178
Côté formalités .....	184
Prendre soin de sa santé .....	188
La Sécurité sociale étudiante .....	188
La mutuelle complémentaire étudiante .....	189
Publics précaires .....	190
Étudiante et maternité .....	190
Étudiant et handicap.....	190

Chapitre 8 : <b>Être bien au quotidien</b> .....	193
« Allô maman ? ! » .....	194
... Comment je fais ma lessive ? » .....	194
... Tu as des astuces pour les tâches ménagères ? » .....	195
... C'est combien de temps pour cuire un œuf ? » .....	197
Quelques recettes étudiantes .....	200
Salades .....	201
Des pizzas à votre sauce .....	202
Les soupes : faites le plein de vitamines .....	203
Plats conviviaux .....	204
Gâteau rapide .....	206
Premiers soins .....	207
Trousse de secours .....	207
Premiers soins : les gestes de base .....	207
Être bien dans sa peau, et le rester ! .....	209
 <b>Postface</b> .....	 215
 <b>Bibliographie</b> .....	 217
 <b>Index</b> .....	 219

# Introduction

La vie étudiante est une extraordinaire période de découvertes, d'apprentissages et de rencontres. Si elle se construit autour des cours, elle ne serait rien sans les sorties, l'orientation, les projets en tout genre !

Ce livre a pour dessein de vous accompagner pour vivre votre vie d'étudiant à 100 à l'heure, en profitant de tout ce qui est mis à votre disposition. Cette étape de votre vie est un temps d'exploration : de vous-même, d'abord, et des facultés insoupçonnées de votre cerveau. Cela fait plus de dix ans que vous apprenez des leçons ou révisez en vue d'examens ; mais, le faites-vous de manière optimale ? Vous êtes-vous déjà demandé quelle était la méthode d'apprentissage qui vous convenait le mieux ? Ce livre vous guidera pour comprendre le fonctionnement cérébral afin de l'adapter au mieux à vos besoins propres pour une meilleure efficacité, parce que les études ne se limitent pas à se rendre en cours et à passer des examens !

La période estudiantine, c'est aussi le moment de penser à son orientation : vous n'êtes pas encore vraiment décidé sur ce point ? Vous avez choisi une filière sans conviction ? C'est le cas de beaucoup d'étudiants. Bien choisir prend du temps. Cet ouvrage pourra vous servir de guide vers une construction de votre avenir par des techniques de coaching opérationnelles.

Enfin, trucs, astuces, bons plans et bonnes adresses vous donneront un coup de pouce : abusez des petits conseils et bons tuyaux de ceux qui sont passés par là peu de temps avant vous !

Vos études seront ce que vous en ferez : donnez-vous aujourd'hui les moyens d'inventer la vie qui vous va le mieux.



# Chapitre 1

## Bien dans ses études

Pourquoi commencer un chapitre sur les études en parlant d'autre chose que... des études ? Parce qu'une des premières conditions à l'efficacité, c'est d'être bien avec soi-même.

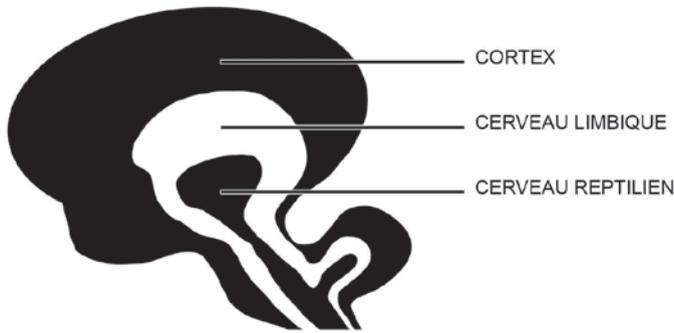
### Mieux se connaître pour mieux fonctionner

« Pas besoin de savoir comment fonctionne une voiture pour rouler », me direz-vous. Certes, mais pour améliorer, optimiser ou vérifier que tout fonctionne, savoir comment ça marche est essentiel !

### L'organisation verticale du cerveau

Le cerveau est composé de trois parties distinctes :

- ⊕ le *cerveau reptilien* est le siège des besoins primaires liés à la **survie** : faim, soif, sommeil et réflexes de défense ; il fonctionne en réaction basique à des stimuli extérieurs ;
- ⊕ le *cerveau limbique* commande l'**affectivité**. Il gère nos émotions et notre motivation. C'est lui qui nous fait réagir en fonction des souvenirs qu'il a des expériences passées ;
- ⊕ le *cortex* est le siège de l'**intellect**. C'est lui qui nous permet de communiquer, d'analyser et de créer.



*L'organisation verticale du cerveau*

### ***L'influence du système limbique***

Le système limbique agit sur nos comportements de manière particulièrement puissante : il est la mémoire de nos réactions face aux situations les plus variées. Il compare les nouvelles informations avec celles qu'il détient en stock pour déclencher un comportement et créer des jugements de valeur.

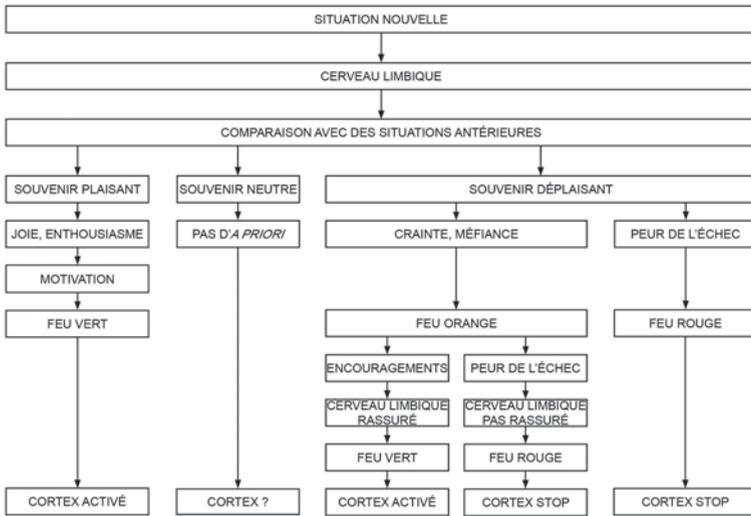
Prenons l'exemple d'une personne qui a échoué, dans son enfance, face à un devoir de mathématiques : les années passent, mais son cerveau limbique a associé les maths à un mauvais souvenir. Résultat : elle se montrera généralement réticente et peu confiante lors des examens suivants, même si elle connaît son cours sur le bout des doigts.

Si une émotion forte survient, le cerveau devient ainsi imperméable à la logique.

#### **« Je ne peux pas. »**

Certaines phrases que l'on se répète et que l'on entend parfois depuis l'enfance ne sont pas anodines. Elles s'impriment dans notre cerveau qui les considère comme une réalité.

Le cerveau n'émet pas de jugement, mais notre raison s'en charge. Le cerveau, en revanche, tente coûte que coûte d'appliquer ces affirmations : « Je n'y arriverai jamais », « Je ne peux pas comprendre, je suis trop nul », « Je n'ai jamais de chance, c'est comme ça ! ». Avoir de la chance n'est pas inscrit dans nos gènes ! C'est le cerveau qui cherche



*L'influence du cerveau limbique sur le cortex  
(d'après Brigitte Chevalier, Lecture et prise de notes,  
Paris, Armand Colin, 2010, p. 24.)*

à confirmer cette croyance par tous les moyens. Ainsi, la personne ne soulignera pas qu'elle a un jour trouvé un billet de 5 € dans la rue, mais insistera lourdement sur l'absence de chance lorsqu'elle rate son train ou quand elle perd à la loterie. Une fois que la logique comportementale est installée dans le cerveau (situation nouvelle = pas de chance), ce dernier va chercher à agir de la sorte, en évitant la « chance », là où il pourrait en trouver.

## Déjouer la puissance du système limbique

Il est donc important de **débusquer ces phrases qui nous nuisent** et de les remplacer par d'autres plus utiles. Appliquez-le au quotidien, cela doit devenir un réflexe. Remplacez « Je n'y arriverai jamais » par « Ce ne sera peut-être pas facile, mais je vais le faire ».

Remplacez « Je n'ai jamais de chance » par « Bien que cela n'arrive pas souvent, j'ai parfois de la chance ». Il ne s'agit jamais de travestir la réalité. D'ailleurs, force est de constater que la seconde formulation est souvent plus juste que la première. N'est-ce pas ?

**Cette logique s'applique dans tous les domaines.** Il s'agit, en majorité, de situations dans lesquelles on occulte la logique rationnelle du cortex pour laisser libre cours à nos émotions. En effet, aucune loi physiologique n'oblige une personne à rougir ou à se laisser emparer par le stress dans un contexte donné. Seul le cerveau décide de prendre cette habitude suite à un souvenir particulier. Pour s'affranchir de ce cycle, il faut **rassurer l'ensemble du système cérébral** :

- ☺ au niveau du cerveau reptilien : assurez-vous que votre survie (faim, soif, peur...) ne soit pas menacée (et n'en profitez pas pour aller grignoter !) ;
- ☺ au niveau du cerveau limbique : mettez l'accent sur tout ce qui prouve que la croyance qui vous nuit n'est pas fondée ;
- ☺ au niveau du cortex : rassemblez un maximum de renseignements sur l'état qui vous gêne. Il faut pouvoir le définir pour le mettre à distance.

Qu'elles soient fondées ou non, qu'elles nous soient utiles ou pas, nos croyances sont notre zone de confort (par exemple, je suis rassuré de constater que je n'ai toujours pas de chance, cela conforte mes croyances, c'est pour cela que je répète que je n'ai pas de chance à chaque occasion). Sortir de notre système de croyances représente une prise de risque car on s'aventure vers l'inconnu, et le cerveau limbique a horreur de l'inconnu...

## Débarressez-vous des comportements qui vous desservent

Prenez conscience de la nature de vos comportements :

1. Identifiez trois situations liées à un souvenir désagréable selon les critères suivants :

- quelque chose qui me fait peur (*exemple : la prise de parole en public*) ;

- un moment de blocage au cours des examens (*exemple : le trou noir*) ;

- quelque chose qui me fait douter de mes capacités (*exemple : je perds mes moyens*) ;

Pour chacun :

- identifiez éventuellement le souvenir désagréable lié, l'événement déclencheur.

- situez le comportement sur le schéma. Est-ce une crainte révélée par le cerveau limbique ?

2. Quelle croyance cette idée implique-t-elle ? *Exemple : je perds mes moyens parce que je me dis que je suis nul.*

Je ..... parce que je pense que .....

3. Ceci posé, il vous faut ébranler vos certitudes et remettre en question vos croyances en répondant aux questions suivantes :

- Est-ce que ce en quoi je crois est logique et rationnel ?

- Est-ce que cela est véritablement vrai ?

- N'y a-t-il jamais eu d'exceptions ?

- Quelles ont été les exceptions ? Quand cela s'est-il passé différemment ?

- Qu'est-ce qui a fait que cela s'est passé différemment ?

- Qu'est-ce que je peux faire pour que cela se produise encore différemment à l'avenir ?

.../...

4. Sur une page vierge, signez un contrat avec vous-même pour mettre en place une nouvelle manière d'agir à l'avenir. L'énoncer ne suffit pas, il faut l'écrire ! Exposez le document.

5. Documentez-vous sur le problème qui vous handicape : si c'est l'angoisse de la page blanche, effectuez des recherches et parlez-en autour de vous ! Le sujet de vos craintes ne doit pas paraître nébuleux. Il est important de le cerner afin de rassurer le cerveau limbique. Ainsi, quand vous expliquerez à vos proches ce qu'est l'angoisse de la page blanche, le cortex prendra le relais, là où le cerveau limbique fonctionnait de manière irrationnelle.

6. À chaque fois que vous avez réagi comme vous le souhaitiez dans la situation problématique, inscrivez-le sur votre contrat. En pratiquant cet exercice, les certitudes s'ébranlent peu à peu et de nouvelles habitudes, qui vous conviennent davantage, prennent place. Ce travail est très puissant quand on suit le protocole avec rigueur.

## Restez motivé !

La motivation, c'est ce qui nous incite à nous lever le matin : certains sont mus par l'idée de boire un café chaud, d'autres pensent déjà à toutes les choses passionnantes qu'ils vont accomplir au cours de la journée. La motivation intervient à tous les niveaux, à court, moyen et long terme. Par exemple, on peut être enthousiasmé par le projet d'un stage dans une entreprise intéressante, mais ne pas être motivé par la rédaction de la lettre de motivation. Il en va de même de l'orientation, de l'apprentissage.

Or, la motivation détermine souvent l'action, car elle est en effet le résultat de la délicate équation entre la qualité d'effort que vous êtes prêt à fournir pour obtenir ce que vous désirez et votre motivation du moment.

Certains s'exclament tous les matins « Je suis motivé ! » face à leur miroir. Néanmoins, si ce n'est pas vrai à 200 %, inutile de se voiler la face, ça ne marche pas : la motivation est une question d'honnêteté avec vous-même. En revanche, la motivation peut se (re)trouver ou se (re)construire grâce à l'analyse suivante.



*Cerveau cortical contre cerveau limbique : un duel permanent*

## La finalité de la motivation à long terme

À long terme, votre motivation dépend d'une question philosophique essentielle : « Pourquoi ce que je fais est-il important pour moi ? » Vous vous posez la question de l'objectif final, non celle des étapes :

- ☞ Même si toutes les étapes ne me motivent pas, quel est le but réel et enthousiasmant ? L'objectif final ?  
.....
- ☞ En quoi cet objectif est-il important pour moi ?  
.....
- ☞ Comment me sentirai-je lorsque j'aurai atteint ce but ?  
.....
- ☞ À quoi penserai-je lorsque j'aurai atteint ce but ?  
.....
- ☞ Comment me comporterai-je une fois cet objectif atteint ?  
.....
- ☞ En quoi l'étape d'aujourd'hui est-elle importante dans ce dessein ?  
.....

Si votre projet est bien défini, le simple fait de répondre à ces questions éveille une motivation profonde. Mais il s'agit du but à long terme. Qu'en est-il des étapes à court terme ?

## Trouver la motivation à chaque étape

À court terme, c'est le cerveau limbique qui détermine notre motivation. C'est lui que vous devez faire changer d'avis quand survient le manque d'entrain. Répondez par écrit à ces questions :

- ☞ Qu'est-ce qui génère mon manque de motivation pour le réaliser ?  
.....
- ☞ Qu'est-ce que je crains à l'idée de le faire ?  
.....
- ☞ Comment cela s'est-il passé les fois précédentes quand j'ai réussi à l'accomplir ?  
.....
- ☞ Qu'est-ce que je peux effectuer cette fois pour réussir à le faire à nouveau ?  
.....
- ☞ Quel est l'intérêt d'exécuter cela ?  
.....
- ☞ En quoi cela est-il important pour moi ?  
.....

Après avoir répondu à la dernière question, vous pouvez relire le paragraphe précédent et le relier à votre motivation à long terme.

La motivation est l'exemple même de l'emprise que nos émotions peuvent exercer sur nos comportements. Il en va de même pour les autres facteurs de réussite ou d'échec qui relèvent de l'affect, comme la capacité de concentration, la peur de l'échec, la gestion du stress ou encore l'organisation... Si la recette magique était purement intellectuelle, il suffirait de l'appliquer ! Or, ça n'est pas toujours si simple dès lors que le système limbique s'en mêle.