

Bien dans sa tête Bien dans ses études

Kit de survie de l'étudiant

Michal Benedick
Illustrations originales de l'auteur

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

EYROLLES



Sommaire

Introduction	11
Chapitre 1 : Bien dans ses études	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	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 gérez 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 : Être bien au quotidien	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
 Postface	 215
 Bibliographie	 217
 Index	 219