

# 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

<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