PAR LE COACH KAIZEN LANE,
DE LA CHAÎNE YOUTUBE AUX
220 000 ABONNÉS

CE QUE J'AURAIS VOULU SAVOIR AVANT DE COMMENCER MES ÉTUDES

21 JOURS
POUR ÊTRE
PERFORMANT

* PLANIFIER
* S'ORGANISER
* RÉUSSIR

INCLUS :
- VIDÉOS EXCLUSIVES
- PLANNINGS
- CHALLENGES

deboeck SUPÉRIEUR

CE QUE J'AURAIS VOULU SAVOIR AVANT DE COMMENCER MES ÉTUDES

RESSOURCES NUMÉRIQUES

↳ 24 vidéos

↳ plannings et agendas à compléter

Accédez directement à votre ressource :

Scannez le code avec votre téléphone ou votre tablette

OU

Tapez l'URL dans votre navigateur

KAIZEN LANE

CE QUE J'AURAIS VOULU SAVOIR AVANT DE COMMENCER MES ÉTUDES

deboeck SUPÉRIEUR

Sauf mention spécifique, les illustrations proviennent de l'auteur.

Pour toute information sur notre fonds et les nouveautés
dans votre domaine de spécialisation, consultez notre site web :

www.deboecksuperieur.com

© De Boeck Supérieur s.a., 2023 1re édition
Rue du Bosquet, 7 – B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.

Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :
Bibliothèque nationale, Paris : octobre 2023
Bibliothèque royale de Belgique, Bruxelles : 2023/13647/134
ISBN : 978-2-8073-4711-3

PLAN

INTRODUCTION 9

PARTIE 1
PRÉPARER LE TERRAIN

JOUR 1 : TROUVER TON POURQUOI 12
1. Plus tu étudies, plus tu vivras serein 13
2. Réalise que c'est ton moment 14
3. Ouvre ton esprit 15
4. Ne subis pas un non-choix 16
5. Ne compte pas sur la motivation 16

JOUR 2 : UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN 20
1. Bouge 20
2. « On est ce que l'on mange » 24
3. Respecte ton cycle circadien 24
4. Calme-toi 25

JOUR 3 : L'ARGENT 29
1. Prends un job d'étudiant 29
2. Sois un étudiant radin, mais intelligent 30
3. Verse-toi un salaire 31
4. Suis tes dépenses 31
5. Lance-toi dans les intérêts composés 32

JOUR 4 : UN ENVIRONNEMENT SAIN 36
1. Range ton espace 37
2. Dompte ton smartphone 37
3. Élimine les nuisances 40

JOUR 5 : UNE ROUTINE D'ÉTUDIANT 44
Ma routine 45

PARTIE 2
S'ORGANISER

JOUR 6 : ÉTABLIR TES OBJECTIFS 52
1. Les études ≠ diplôme 52
2. Combien d'objectifs ? 54
3. Que choisir comme objectifs ? 54
4. Établir ton plan d'objectifs 55

JOUR 7 : TON PLANNING 59
1. Ton calendrier annuel 59
2. Tes tableaux de bord 60
3. Ton horaire de cours 62
4. Les autres projets 63
5. Le temps qui passe 64

JOUR 8 : DÉTERMINER TA MÉTHODE DE TRAVAIL 66
1. Étudier, ça s'apprend 66
2. La Méthode Pomodoro 67
3. La Méthode du Time-Blocking 68
4. La Méthode du crapaud 70

JOUR 9 : LA PROCRASTINATION 74
1. La procrastination, c'est quoi ? 74
2. Pourquoi procrastine-t-on ? 74
3. Le coût de la procrastination 75
4. La méthode 76
5. Les implémentations d'intentions 78

JOUR 10 : ENTRER DANS LE « FLOW » 81
1. Le flow, c'est quoi ? 81
2. Comment ça fonctionne 81
3. Les bienfaits d'entrer dans le flow 82
4. Le flow : les 5 piliers 82
5. Le flow : les 8 déclencheurs 84

PARTIE 3
APPRENDRE À ÉTUDIER

JOUR 11 : COMPRENDRE LA MATIÈRE 92
1. Comprendre la matière 92
2. Pourquoi comprendre la matière ? 93
3. Comment comprendre la matière ? 94
4. Le danger du par cœur 95
5. Va plus loin 95

JOUR 12 : LES STRATÉGIES D'ÉTUDE 97
1. Comprendre la matière : oui, mais... 97
2. Commence par l'objectif final 98
3. Le principe de Pareto 98
4. La loi de Parkinson 99
5. Le danger du perfectionnisme 100

JOUR 13 : LA PRISE DE NOTES ET LES OUTILS 103
1. Avant le cours 103
2. Pendant le cours 104
3. Après le cours 105
4. Papier *versus* ordinateur 105
5. D'autres outils 107

JOUR 14 : LES RÉVISIONS 109
1. Les révisions, c'est quoi ? 109
2. Organiser ses révisions 109
3. Les révisions stratégiques 111

JOUR 15 : LES EXAMENS ET LA GESTION DU STRESS 115
Avant l'examen 115
Pendant l'examen 116
Après l'examen 117
La gestion du stress 118

PARTIE 4
AU-DELÀ DES ÉTUDES

JOUR 16 : LES ÉCHANGES 122
1. Mon parcours 122
2. Les bienfaits des échanges 123
3. Conseils pendant un échange 124

JOUR 17 : TON RÉSEAU 128
1. L'importance de ton réseau 128
2. La structure du réseau 129
3. Stratégies 130

JOUR 18 : LES EXPÉRIENCES EXTRASCOLAIRES 133
1. Les bienfaits des expériences extrascolaires 133
2. Quelles activités ? 134

JOUR 19 : COMMENT SAVOIR QUOI FAIRE PLUS TARD ? 137

JOUR 20 : LE MILIEU DU TRAVAIL 142

JOUR 21 : TON ENVOL 146
1. Les échecs 146
2. Le bonheur 147
3. Nous sommes tous étudiants 147
4. Rien n'est impossible 148

CONCLUSION 151

LISTE DES RESSOURCES NUMÉRIQUES 153

INTRODUCTION

J'espère que tu es prêt, car je ne vais pas te laisser tranquille. Si tu me suis sur YouTube, tu le sais, j'aime lorsque les gens passent à l'action. C'est pourquoi j'ai écrit ce livre sous la forme d'un programme de 21 jours. Tu peux le lire en 21 jours, d'une traite, en quelques jours ou étape par étape, mais l'important est que tu appliques les conseils.

Chaque jour, un défi t'attend. Je t'encourage vraiment à le relever. Le piège avec les livres est de ne jamais rien appliquer. Je ne veux pas que ce soit le cas avec celui-ci.

J'ai essayé de rendre ce livre le plus court possible avec les conseils les plus importants : ton temps est limité et je ne veux pas trop t'en prendre. J'y ai rassemblé tous les conseils que j'aurais vraiment voulu recevoir au tout début de mes études. J'ai créé ma chaine YouTube avec cette idée en tête : quelles vidéos aurais-je aimé voir au début de mon parcours académique ? Je pense que c'est ce qui a plu à mes abonnés. Avec ce livre, je veux combler une certaine injustice : certains étudiants sont beaucoup mieux informés que d'autres. Si tes parents ont, par exemple, étudié dans de grandes universités, il est fort probable que tu aies beaucoup plus de conseils que si tes parents ont tout juste terminé leurs études secondaires.

Tout tient souvent à très peu de choses dans la vie. Quelques conseils bien appliqués peuvent faire toute la différence. Bonne lecture et surtout… bon passage à l'action !

PARTIE 1

PRÉPARER LE TERRAIN

Ces 5 premiers jours, nous allons préparer le terrain. Tout comme un peintre qui ne peut pas faire grand-chose sans son pinceau, si tu n'as pas les bons outils, si le terrain n'est pas prêt, même avec toute la bonne volonté du monde, tu seras inefficace.

JOUR 1
TROUVER TON POURQUOI ☐

JOUR 2
UN ESPRIT SAIN DANS UN CORPS SAIN ☐

JOUR 3
L'ARGENT ☐

JOUR 4
UN ENVIRONNEMENT SAIN ☐

JOUR 5
UNE ROUTINE D'ÉTUDIANT ☐

JOUR 1

TROUVER TON POURQUOI

OBJECTIF :

(Re)trouver un sens à tes études.

Il y a un problème majeur chez les étudiants : beaucoup ne savent pas ce qu'ils font là.

Si tu es encore à l'école obligatoire, tu n'as simplement pas eu le choix.

Si tu es en études supérieures, il est possible que tu aies choisi ta filière par défaut, car tu ne savais pas quoi faire d'autre, ou que tu n'aies pas obtenu celle que tu visais.

Le problème : si tu ne vois pas l'intérêt de quelque chose, pourquoi se donner à fond ?

Il faut donc tout d'abord comprendre ce que tu fais là. Je peux te donner toutes les stratégies possibles et imaginables pour avoir les meilleurs résultats, si tu ne sais pas pourquoi tu le fais, tu ne tiendras pas sur la durée. Et les études, c'est long. Mieux vaut démarrer avec de solides fondements.

Laisse-moi te donner 5 bonnes raisons de mieux comprendre pourquoi tu étudies.

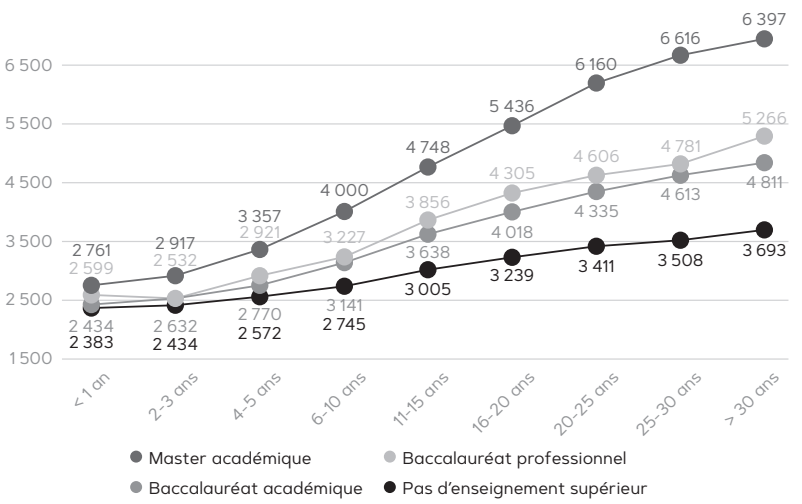
1. PLUS TU ÉTUDIES, PLUS TU VIVRAS SEREIN

Cela ne va peut-être pas te plaire, mais c'est encore et toujours une vérité : plus tu étudies (et plus tu as de diplômes), plus tu gagneras et moins tu seras touché par le chômage.

De nos jours, beaucoup de personnes affirment que les études ne servent à rien. Tu entends parler de personnalités devenues millionnaires après avoir arrêté leurs études.

Tu pourras toujours trouver des exceptions pour prouver une contre-vérité. Ce qu'il faut regarder, ce sont les chiffres englobant toute la population :

Moyenne des salaires en fonction du diplôme (Belgique) :



Base : éhantillon total 2020 (n = 83 148)

Figure 0.1 : Source : Rapport des salaires Jobat 2021

Taux de chômage par niveau de qualification :

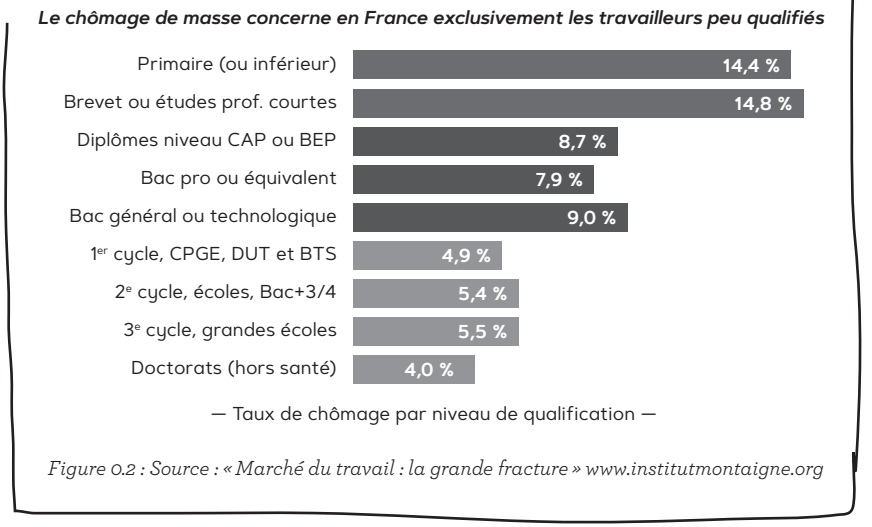


Figure 0.2 : Source : « Marché du travail : la grande fracture » www.institutmontaigne.org

Nous sommes bientôt 8 milliards sur Terre. Une grande partie n'a pas ou peu de diplômes. Imagines-tu la concurrence folle sur le marché des non qualifiés ?

Le seul moyen de te différencier aujourd'hui : ton savoir.

Avec de solides connaissances intellectuelles, tu deviens rare et difficilement remplaçable.

Ce savoir s'acquiert maintenant et c'est la seule chose que personne ne pourra jamais t'enlever.

2. RÉALISE QUE C'EST TON MOMENT

Tu ne réalises pas la chance que tu as.

La société t'offre la possibilité de passer 100 % de ton temps pour toi. Pour te former, apprendre, devenir meilleur, expérimenter…

Quand tu auras terminé tes études et entreras dans le monde du travail, tu passeras la grande majorité de ton temps pour ton entreprise. Tu pourras

CE QUE J'AURAIS VOULU SAVOIR AVANT DE COMMENCER MES ÉTUDES

Le youtubeur et coach en ligne Kaizen Lane vous livre sa méthode dynamique et ses conseils avisés pour obtenir votre diplôme !

Un programme en 21 jours pour réussir tout en tirant le meilleur de votre vie étudiante, tant côté cours et examens que côté vie sociale.

AVEC :

- **des conseils** pour vous organiser et vous concentrer sur l'essentiel
- **des exemples** pour vous motiver
- **des outils** pour planifier et pour étudier
- **des défis** pour vous améliorer

INCLUS EN LIGNE :

- **des vidéos**
- **des plannings d'organisation**

POUR LES LYCÉENS ET LES ÉTUDIANTS

MICHEL LUISIER, alias KAIZEN LANE pour ses 220 000 abonnés YouTube, a mis au point une méthode de travail qui lui a permis de terminer le lycée major de promotion et d'accomplir ensuite un beau cursus à HEC (Lausanne), à l'EDHEC (Nice) et à l'Université de Waseda (Tokyo). Ses vidéos de conseils dépassent les dix millions de vues.

9 782807 347113

15,90 €

www.**deboecksuperieur**.com

Design **cerise.be** | Illustration © iStock/Victoria Volchenkova