



ARTHUR LE COACH MÉTHODE-PRÉPA

FUTUR PRÉPA

Le guide de référence

A lire – Très important

Ce livre que vous avez ouvert, « Futur Prépa » est un **extrait du livre Réussir Sa Prépa**. Le livre complet comporte plusieurs sections et chapitres supplémentaires qui ont plus de sens pour des élèves qui sont déjà rentrés en prépa.

Le livre complet est distribué sur Amazon.fr ainsi qu'aux élèves de mes formations *Réussir & Intégrer* et *Objectif Intégration*.

Comment offrir ce livre gratuitement

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de ***l'offrir en cadeau*** à qui vous le souhaitez.

Oui, vous avez bien lu. De la même façon que vous prêteriez ce livre à un ami, vous êtes autorisé à l'envoyer par email à une ou plusieurs personnes, mais PAS à le vendre directement, ni à le modifier.

Si vous souhaitez le distribuer sur votre site internet, vous pouvez me contacter à l'adresse suivante : arthur@methode-prepa.com

Sommaire

Introduction	8
Qui suis-je	9
Pourquoi vouloir aller en prépa	11
La prépa, voie royale pour intégrer les Grandes Ecoles	11
Une qualité de formation garantie.....	12
Comment choisir sa prépa	12
Quelles sont les différentes filières ?.....	12
Choisir son lycée	14
Faire sa liste de vœux.....	15
Se préparer à la prépa	17
Les vacances avant la prépa	17
Où loger pendant sa prépa ?	19
Le matériel nécessaire	19
La liste des livres à lire.....	21
Vos débuts en prépa	21
Quelques mots sur le vocabulaire bien spécifique	21
La rentrée en sup	22
La vie scolaire en prépa	24
Les cours	24
Les profs.....	25
Les khôlles.....	26
Les DS.....	28
L'ambiance dans la classe.....	29
Les matières littéraires font-elles la différence ?.....	29
La vie à côté de la prépa	31
Le rythme de travail	31

Les amis	32
Le sport	33
Vos passions.....	34
Les amours	34
Les soirées.....	35
Le sommeil	36
La vie en école	38
Conclusion	39
Voudriez-vous que je vous coache ?	39
Merci pour votre attention	40

« Tu te démarques réellement du lot »

Léa B. dit des conseils qu'elle a reçus :

C'est par curiosité sans doute que j'avais regardé ta première vidéo (les méthodes soit disant géniales ne manquent pas) **puis par véritable intérêt** puisque **tu te démarques réellement du lot**. J'aime beaucoup le concept de ton site, c'est du bon boulot ! Donc **félicitations pour cette méthode** et pour la réussite qui en découle.

« Ta formation apporte des conseils concrets et réalisables que je n'ai trouvé nul par ailleurs »

Jeanne M., élève de Réussir & Intégrer en 2^{ème} année de prépa BCPST à Rennes dit :



Ta formation est vraiment complète et apporte des **conseils concrets et réalisables**, ce **que je n'ai trouvé nul par ailleurs**. J'y ai retrouvé des choses que j'appliquais déjà... mais tu m'as ouvert les yeux sur la procrastination par exemple !

J'avais aussi beaucoup tendance à faire de longues séances de travail jusqu'à minuit qui ne se révélaient finalement que peu efficaces. **La formation me motive vraiment à changer tout**

ça pour utiliser mon temps de la meilleure façon.

Il ne reste (plus qu'à) appliquer tout ça dès la rentrée, j'espère que ça portera ses fruits. J'ai mis en place le système de gestion des tâches comme tu l'as conseillé pour déjà m'y habituer.

Voilà, je te tiendrai au courant au cours de l'année des résultats. **Merci encore pour cette formation.**

« Maintenant avec tes méthodes je peux vraiment m'organiser »

Un commentaire de Teddy, élève de Réussir & Intégrer en PTSI à Lislet Geoffroie :

Bonjour Arthur, grâce à tes conseils **je suis de plus en plus serein** par rapport à la prépa, je me mets de moins en moins de pression et je t'avoue que ça fait du bien. De plus **tes conseils sont d'une grande simplicité**.

Merci pour cette formation super et très complète. Maintenant avec tes méthodes je peux vraiment m'organiser. Encore merci.

« Finalement la prépa est loin d'être un enfer »

Max, lycéen en Angleterre et élève de Réussir & Intégrer :

Tes conseils me sont très utiles surtout à propos du rangement et de la procrastination. Aussi, **toutes tes anecdotes sur la vie en prépa et la prépa en général me permettent vraiment de décompresser** et de réaliser que finalement la prépa est loin d'être un enfer. **Merci beaucoup pour la motivation et les astuces**, je ne regrette vraiment pas d'avoir rejoint cette formation.

« Je sens déjà des résultats sur mon travail »

Sydney, élève de Réussir & Intégrer en PSCI à Charlemagne dit :

Même si je n'en suis qu'au module 2 je sens déjà des résultats sur mon travail. Grâce au module 1 **j'ai pu me mettre au travail rapidement dès les premiers jours des vacances**. Merci encore.

« Ce que tu expliques est très clair »

Un commentaire de Nejma concernant les conseils de Méthode-Prépa :

Coucou Arthur, je tiens à te remercier de donner autant de conseils, c'est rare de rencontrer des gens qui comprennent la façon dont je fonctionne ! Ce que tu expliques est très clair.

« J'ai pu me réorganiser totalement et mieux profiter de la prépa. »

Luis Bonnet, élève de Réussir & Intégrer qui considère que " La prépa, c'est 2 ans de travail pour 40 ans de bonheur" dit :

En ce qui est de la formation "R&I", je n'ai qu'un mot à dire: merci. Merci parce que grâce à cette formation, j'ai pu me réorganiser totalement et mieux profiter de la prépa.

Maintenant **j'ai des automatismes qui me permettent d'avoir de l'avance sur les autres** et de apprendre mon cours le jour même, que hélas l'an dernier en SUP je n'ai point fait.

Je suis en PT, le concours est en fin d'année et **je reste confiant et déterminé.** Bref, "R&I" m'a complètement boosté.

Merci encore.

« Ta méthode est une méthode qui fonctionne »

Voici ce que dit Randy S., élève de Réussir & Intégrer en PCSI à Saint-Louis :



Je pense que le livre est une très bonne idée. Ta méthode est une méthode qui fonctionne et grâce à toi **je n'ai eu aucun mal à m'adapter à mon année de sup.** Les vidéos étaient excellentes alors j'ai hâte de lire le livre.

Introduction

« **F**utur Prépa ». Je suppose que vous êtes en ce moment au lycée, sur le point d'attaquer votre prépa d'ici quelques mois.

Ce livre est né pour répondre aux nombreuses questions que j'ai reçues sur methode-prepa.com de la part des élèves de lycées qui vont vouloir rentrer en prépa sur « comment ça se passe une fois dedans ? ».

Il s'agit d'un guide issu de ma propre expérience : il s'agit de la façon dont j'ai vécu et dont j'ai vu les gens autour de moi vivre la prépa. L'objectif est donc de vous donner des conseils et des repères sur comment préparer sa prépa, ainsi que sur la vie en et à côté de la prépa, et non pas de vous dire exactement quoi faire. Chaque personne est différente et il se peut que votre point de vue diffère sur certains points : prenez ce qui vous convient et laissez de côté ce qui ne vous parle pas ;)

Enfin, même si ce livre vous donne des conseils à l'avance sur la manière de travailler et surtout de vivre avec la prépa, **je n'y aborde pas les problèmes d'organisation et de méthode de travail**. Principalement parce que je veux garder ce livre court afin qu'un maximum de personnes arrivent au bout (il serait au moins 3 fois plus long si je voulais vous parler de méthode) mais aussi parce qu'il s'agit de quelque chose de totalement différent à enseigner.

Je vous réserve donc des vidéos à ce sujet que je vous enverrai par email avant le début de la rentrée !

[Inscrivez-vous ici pour recevoir les vidéos à venir](#)

En attendant, « Futur Prépa » va vous permettre d'avoir le bon état d'esprit pour aborder votre prépa et démarrer sur les chapeaux de roues !

Qui suis-je

On va donc plonger dans l'univers de la prépa d'ici quelques lignes. Mais avant de commencer, vous vous demandez peut-être qui je suis et en quoi j'ai autorité pour vous donner des conseils sur comment réussir votre prépa.



Je m'appelle Arthur et vous me connaissez peut-être déjà par mon site www.methode-prepa.com.

J'ai fait deux ans de prépa à Janson de Sailly et je profite maintenant de la vie en école en deuxième année à AgroParisTech, l'une des meilleures écoles d'ingénieur de France et la première du concours Agro-Véto.

Je suis donc rentré il y a 4 ans en prépa BCPST en étant plutôt bon élève au lycée sans avoir rien d'extraordinaire (j'ai eu 15 de moyenne à mon bac). Et dès les premiers jours de la prépa, j'ai pu chuter du niveau de « tête de classe » auquel j'étais habitué au lycée à « en galère » comme tout le monde.

Je me souviendrai toujours de ma note à mon premier DS, un superbe 5,5 : la note la plus basse que j'avais eue de toute ma vie !

« L'année prochaine, c'est du sérieux »

A force d'entendre cette phrase tout au long du collège et du lycée, on finit par ne plus y croire. Du coup j'ai été très surpris par la différence de niveau entre le lycée et la prépa.

Ce n'est qu'en spé que j'ai réussi à m'organiser et à développer une méthode de travail pour travailler de manière efficace. Et ça a bien marché : J'ai ainsi pu intégrer AgroParisTech au premier tour et dans les premiers de ma prépa ! Je vous parlerai très certainement plus en détail de mon histoire dans des

prochaines vidéos (assurez-vous de bien être inscrit [sur le site](#) pour être sûr de les recevoir ;)).

Ce problème de méthode de travail, d'organisation et même d'état d'esprit qui existe chez les élèves de prépas est dû à deux choses.

Tout d'abord, la grande différence de niveau, d'exigence et de travail qu'il y a entre lycée et prépa, et ensuite la quasi-absence de communication entre les élèves de prépa et ceux qui ont intégré. Et quand bien même il y aurait communication, les intégrés ont appris à travailler de manière passive, et c'est donc devenu « naturel » pour eux. En définitive, peu savent vraiment transmettre une méthode de travail à leurs successeurs de prépa.

J'ai eu l'occasion, pendant ces deux années en école, de donner beaucoup de cours particuliers aux élèves de prépa et la plupart se sont transformés en cours de méthodologie. Pendant deux ans, j'ai donc appris à enseigner ce qui me paraissait naturel (ma méthode de travail) à mes élèves de cours particuliers. Et c'est pour pallier à ce manque de communication que j'ai créé le site [Methode-Prepa](#) ainsi que mes formations vidéos, grâce auxquels j'ai pu aider plus de **2 500** élèves de classes prépas à travailler plus efficacement et à mettre en place une bonne méthode de travail.

Dans la même veine, j'espère que ce livre sera un bon guide et vous aidera à aborder votre prépa dans les meilleures conditions !

Attaquons donc dès maintenant !

Pourquoi vouloir aller en prépa

Vous êtes peut-être toujours hésitant sur votre choix d'études post-bac : la prépa, une prépa-intégré, les IUT, la fac... Etant forcément un peu biaisé, j'ai tendance à fortement conseiller les classes préparatoires. Je vais donc profiter du début de ce livre pour vous dépeindre les principaux avantages de la prépa.

La prépa, voie royale pour intégrer les Grandes Ecoles

« Il paraît que la prépa est vachement dure, ça vaut vraiment le coup ? »

Un beau diplôme, c'est comme tout, ça se mérite. Sinon ça n'aurait pas de valeur. La prépa est certes une période intense en terme de travail, mais le jeu en vaut la chandelle : la prépa est la voie royale pour intégrer les Grandes Ecoles françaises.

Et l'avantage de rentrer dans une Grande Ecole, c'est que cela vous permet d'ouvrir en grand votre champ des possibles en termes de carrière, les diplômés de ces écoles étant très prisés par les entreprises. Et rien ne vous empêche de vous spécialiser dans le domaine qui vous intéresse ou bien de rester généraliste, tout en jouissant de la bonne réputation de votre école.

« Mais je croyais qu'il y a des concours parallèle pour rentrer dans les Grandes Ecoles ? »

En effet, il est possible de rentrer en Grande Ecole via ce qu'on appelle les concours parallèle, après la fac, les BTS ou bien les IUT. Cependant, les places sont très limitées, surtout pour intégrer les meilleures écoles. De plus, autant cette voie n'étaient que peu connu dans le passé, elle est maintenant très populaire depuis quelques années, ce qui la rend également très compétitive.

On en vient donc au deuxième avantage de la prépa par rapport à cette voie :

Une qualité de formation garantie

Avoir fait une prépa est généralement très bien vu par les recruteurs des entreprises, pour une simple et bonne raison : on y apprend à travailler.

La prépa vous apprend à gérer vos priorités, à gérer une pile de boulot chaque jour. On y apprend à intégrer rapidement des nouvelles informations, à développer son esprit analytique. Et ça, c'est quelque chose qui restera extrêmement utile pendant toute votre vie.

Au final, c'est sans doute le moment de notre vie où l'on est le plus intelligent, et même si le rythme est intense c'est finalement assez plaisant de voir ses capacités intellectuelles se développer ainsi. Les années les plus stimulantes de votre vie vous attendent !

Comment choisir sa prépa

Ca y est, vous êtes décidé, vous vous lancez dans l'aventure de la prépa ! Mais entre les différentes filières et lycées, au final, comment choisir et comment organiser sa liste de vœux ? Débroussillons le terrain ici.

Quelles sont les différentes filières ?

Il existe trois types de classes préparatoires : les prépas scientifiques (les fameuses maths-sup), les prépas économiques et commerciales (ECE et ECS), et enfin les prépas littéraires.

Je vais ici me concentrer sur les différentes filières des prépas scientifiques lors de la première année (vos profs de prépa sauront mieux que moi vous décrire et vous conseiller sur les filières à choisir pour votre deuxième année).

- **MPSI** : Les initiales de Mathématiques, Physiques et Sciences de l'Ingénieur. Les matières principales sont les maths, la physique-chimie et une option au choix, entre sciences de l'ingénieur (SI) et informatique. Idéale pour les vrais matheux.
- **PCSI** : Ici, les initiales sont pour Physique, Chimie, Sciences de l'Ingénieur. Dans cette filière, les matières principales sont les maths, la physique, et une option, soit chimie soit SI. A privilégier pour les passionnés de physique.
- **PTSI** : Physique, Technologie et Sciences de l'Ingénieur. Dans cette section, vous aurez le droit à une distribution égale entre maths, physiques et sciences de l'ingénieur. Pour ceux qui sont dans un esprit pur ingénieur.
- **BCPST** : Les initiales de Biologie, Chimie, Physique et Sciences de la Terre. Les matières principales sont les mathématiques, la biologie et la physique-chimie. Cette filière permet d'intégrer les écoles d'ingénieur du vivant (les Agros), ainsi que les écoles vétérinaires.

« Alors comment je choisis ? »

Alors là ça dépend entièrement de vous et de vos préférences. A part pour BCPST qui a sa banque de concours bien spécifiques (agro-véto, à réserver pour ceux qui aiment la bio), vous aurez globalement accès au même type d'école quelque soit votre filière (seul le nombre de place par filière varie). Si vous avez déjà une école en particulier en tête, renseignez-vous auprès de votre lycée, de vos profs ou du site de l'école s'ils recrutent un certain type de profils en particuliers (plus de MP que de PSI par exemple).

Mais quoi qu'il en soit, pour maximiser vos chances d'obtenir de bons résultats en prépa, je vous conseille de choisir la filière qui contient le plus de matières que vous appréciez et avec lesquels vous êtes à l'aise.

« J'aime les sciences, mais je pense vouloir faire du commerce plus tard. Je choisis quoi, prépa scientifique ou commerciale ? »

C'est une question très valable, et je m'étais posé la même lors de ma Terminale. Encore une fois, ça dépend de votre profil. Si vous avez une bonne culture générale, et que vous êtes doué en langues, en maths et en Histoire, vous serez sans doute très bon en prépa commerciale. En revanche, si vous avez un profil plus scientifique et que vos matières fortes sont les maths, la physique-chimie et la bio, dans ce cas vous serez certainement beaucoup plus à l'aise dans une prépa scientifique.

Si vous êtes dans ce dernier cas, je vous conseillerai plutôt de faire une prépa scientifique car vos chances de réussites seront sûrement plus élevées. Une fois en école d'ingénieur, vous ne serez pas du tout obligé de vous diriger vers une spécialisation technique ou scientifique, et vous pourrez au contraire vous orienter vers une dominante orientée management.

De plus, à la fin de votre école d'ingénieur, vous avez toujours la possibilité d'aller faire un ou deux ans dans une école de commerce pour obtenir un double-diplôme ou un mastère de cette école, et ainsi bénéficier d'une double compétence scientifique-commerciale (c'est mon cas par exemple : j'ai été accepté à HEC pour continuer mes études après AgroParisTech). L'inverse n'est pas impossible mais moins courant. Bon à savoir si vous hésitez !

Le fin mot de l'histoire, c'est que ça dépend vraiment de vous et des matières que vous aimez. Sans être quelque chose d'impossible, la prépa est une période très intense et c'est mieux pour le moral d'avoir à travailler des matières pour lesquelles ont à un attrait plutôt que celles que l'on déteste.

Choisir son lycée

« Bon, j'ai choisis ma filière, maintenant quel lycée je choisis pour ma prépa ? »

Alors pour ce qui est du choix du lycée, je vous recommande de parler avec vos profs de Terminale ou votre proviseur afin de déterminer avec eux ce qui serait optimal pour vous. Il existe des lycées qui cultivent de très bonnes relations avec certaines prépas (ou encore certaines prépa qui ont une très bonne image des élèves venant dudit lycée) et cela augmente vos chances d'y être admis.

A savoir également, certaines prépas ont un meilleur taux de réussite pour certaines Grandes Ecoles en particulier parce que leurs profs sont meilleurs pour préparer leurs élèves à ce type spécifique de concours. Donc si vous avez une école en tête, vous pouvez vérifier sur le classement de l'Etudiant.fr quelle sont les prépas qui y envoient le plus d'élèves chaque année.

D'autres prépas sont réputées pour mettre un peu plus la pression à leurs élèves que les autres, ce qui peut être une bonne ou une mauvaise chose pour vous selon votre personnalité : à vous de voir.

Enfin, certaines prépas poussent un peu plus la compétitivité que d'autres, mais pour autant je n'ai jamais entendu parler de prépa avec une mauvaise ambiance. Au contraire, la prépa est généralement l'endroit où les classes sont les plus soudées et solidaires. J'en reparlerai un peu plus loin dans ce livre.

Encore une fois, ça dépend de vous, de votre personnalité et de si vous avez déjà une école en tête. Le classement de l'Etudiant.fr est une excellente ressource pour vous aider à cibler les prépas qui vous intéressent.

La liste de vœux

Une fois que vous aurez sélectionné les prépas qui vous intéressent, il vous reste encore à réaliser votre liste de vœux.

Vous avez le droit à 6 lycées différents par filière, et à 2 filières au maximum ; soit un total de 12 choix à réaliser. Sachez aussi que rien ne vous empêche de postuler pour exactement les mêmes lycées dans les deux filières. Une fois que vous avez réalisé vos 12 choix de lycées, vous pouvez faire le choix de les demander avec internat, sans internat, ou les deux. Je vous conseille de toujours demander les deux lorsque le lycée propose un internat (voir le chapitre « Où loger » plus loin), ça ne fait qu'augmenter vos chances de rentrer dans cette prépa et cela ne coûte rien de plus. Bref, c'est que du bonus !

Un conseil quant à comment choisir ses prépas : je vous conseille, pour chacune des deux filières, de faire votre choix de prépas de cette manière :

- 3 bonnes prépas : même si vous n'êtes pas certains de pouvoir les obtenir, tentez le coup, vous pourriez avoir une bonne surprise
- 2 prépas un peu en dessous : des prépas à votre niveau, que vous devriez avoir sans trop de problème
- 1 prépa « parachute » : une prépa que vous êtes sûr d'avoir, juste au cas où vous seriez refusé dans les autres.

« Ok c'est bon, j'ai mes 12 lycées et je sais pour lesquels je fais une autre demande avec internat. Comment je les classe ? »

Bon, donc à présent vous devriez vous retrouver avec entre 12 et 24 choix à ordonner dans votre liste de vœux, selon le nombre de prépas que vous avez choisi de demander deux fois (avec et sans internat).

Pour ce qui est de l'ordre, classez-les exactement dans l'ordre que vous préféreriez. Lorsque les prépas étudient votre dossier elles ne savent pas en quelle position vous les avez classé, il n'y a donc pas de stratégie à adopter à ce niveau là. En revanche, vous êtes obligé de prendre la prépa la plus haute classée dans votre liste de choix vous acceptant, donc choisissez bien.

Donc si pour vous l'internat est très important, vous pouvez choisir de classer vos trois meilleures prépas avec internat en premier, puis ces même trois écoles sans internat, et enfin finir avec les écoles moyennes et parachutes.

De même, si vous visez une filière en particulier, BCPST par exemple, mettez toutes les prépas de BCPST avant celles votre deuxième filière. A l'inverse, si par exemple vous hésitez toujours entre MPSI et PCSI avec un léger penchant pour MPSI, classez les 3 meilleures prépas de MPSI avec et sans internat en premières positions, puis les 3 meilleures prépas de PCSI avec et sans internat, et ainsi de suites pour les prépas moyennes et parachutes.

A vous de jouer donc, évaluez bien l'importance de l'internat et de la filière pour vous et essayez de faire le mix qui vous convient au mieux pour obtenir la meilleure prépa avec les critères qui vous tiennent à cœur !

Se préparer à la prépa

Si vous êtes au lycée et que vous rentrez bientôt en prépa, vous vous posez sans doute beaucoup de questions sur la meilleure manière de vous préparer à votre rentrée en prépa. Petit aperçu ici.

Les vacances avant la prépa

« Faut-il travailler avant pendant les vacances avant de rentrer en prépa ? »

J'ai vu et entendu cette question des dizaines et des dizaines de fois... La prépa étant réputée comme étant l'une des formations les plus difficiles, il est légitime de vouloir s'y préparer au maximum.

Voici donc ce que vous devez faire pendant vos vacances d'été :

Ce que vous voulez.



Profitez. Reposez vous et amusez-vous.

Il s'agit de vos dernières « vraies » vacances. Avant la deuxième année, le stress des concours commence à s'installer. En école, c'est les stages. C'est donc la dernière fois que vous pouvez profiter de deux vrais mois d'été à vous prélasser.

« Et si je m'avançais sur le programme de la prépa pendant les vacances ? Comme ça je suis sûr de ne pas être largué à la rentrée ! »

Je ne pense pas que ce soit très utile :

- Le rythme de la prépa est très élevé. Ce que vous arriverez à voir par vos propres moyens en vacances ne sera qu'une goutte d'eau dans l'océan et sera vu très rapidement en prépa. Clairement, cela ne vous donnera pas un avantage concret.
- Vous risquez au contraire de vous fatiguer (physiquement mais surtout moralement), de vous dégoûter du travail et ainsi de ne pas arriver au top de votre forme pour la rentrée... Et de ne pas réussir à prendre le rythme de travail !

« Mais est-ce que j'ai vraiment le niveau pour rentrer en prépa ? Je n'ai pas eu 18 à mon bac et je rentre dans un bon lycée... »

Pas de souci à se faire de ce côté-là, si vous avez été pris, c'est que vous avez le niveau ;).

Si vous avez vraiment une faiblesse importante sur un point précis, cela peut valoir le coup de le revoir. Mais ce n'est donc pas forcément nécessaire de se retaper tout le programme de terminale : tout est repris depuis le début ou presque pendant la prépa !

Par contre, plutôt que de travailler du scientifique, vous pouvez travailler les langues. Cela sert toujours et c'est pendant les vacances que vous allez pouvoir vraiment vous améliorer : partez quelques semaines dans un pays étranger, apprenez du vocabulaire, lisez des journaux dans la langue en question... Ce ne sont pas les moyens qui manquent !

En français, vous pouvez commencer à lire vos œuvres tranquillement.

J'insiste une dernière fois : repos pendant les vacances, n'allez pas résoudre des systèmes d'équations pendant 2 mois !

Où loger pendant sa prépa ?

Vous avez plusieurs options pour le logement pendant votre prépa :

L'internat, évidemment, s'il est proposé par votre prépa et que vous l'avez obtenu. Les internats sont souvent constitués de chambres doubles, et les internes sont ainsi très proches. Vous faites d'une pierre deux coups : vous n'avez pas de temps de trajet pour aller en cours et vous bénéficiez d'une ambiance studieuse.

Si vous n'allez pas en internat, être interne externé (ou « trois-quarts ») est une excellente alternative : vous prenez vos trois repas au lycée et vous logez ailleurs. Vous économisez ainsi le temps de préparation des repas et vous pouvez rester travailler avec vos amis dans l'enceinte du lycée après les cours.

Une option très répandue à Paris va être de prendre une chambre de bonne, il y en a souvent beaucoup de proposées autour des différents lycées.

Enfin, vous pouvez chercher s'il y a un foyer pas trop loin.

Vous n'aurez pas besoin de grand-chose : une chambre lumineuse, un bureau, une chaise confortable pour ne pas avoir mal au dos quand vous travaillerez dessus et un bon lit.

Vous verrez que de toute façon, cette chambre vous servira plus de dortoir qu'autre chose, surtout si vous êtes trois-quarts !

Le matériel nécessaire

« De quoi a-t'on besoin en prépa ? »

N'allez pas dévaliser le rayon fournitures du Carrefour le plus près de chez vous. Voici ce dont vous aurez besoin :

Un stylo plume, un ou deux effaceurs (ça part vite), et des cartouches, beaucoup de cartouches. Beaucoup beaucoup de cartouches ;) . Si vous



n'êtes pas trop stylos-plume ou que comme moi vous êtes gaucher, pensez à prendre deux ou trois stylos bic ainsi que du blanco.

Pensez également à prendre un 4-couleurs, un critérium avec des mines ou un crayon de papier, une gomme, et une petite règle qui tient dans la trousse. Ah, et un compas, ça peut toujours servir.

En termes de calculatrice, je vous recommande chaudement la [TI 89 Titanium](#), qui fait TOUT. Mais vraiment tout. Pas encore le café mais on n'est pas loin. Pensez également à une petite calculatrice de rechange au cas où votre TI 89 tomberait en rade.

« Et c'est quoi le mieux pour les cours, cahiers ou classeurs ? »

Chacun a ses avantages et ses inconvénients.

Avec un cahier, vous n'avez pas de feuilles volantes et vous n'avez pas à trier vos cours. Par contre, ça peut vite commencer à faire lourd si vous avez trois ou quatre matières dans la journée et que vous voulez réviser un chapitre d'une autre matière.

Vous pouvez sinon opter pour un trieur avec des classeurs que vous laissez chez vous pour ranger vos feuilles de cours. Ainsi, vous avez toujours vos derniers cours sur vous sans avoir l'impression d'être une mule qui se trimballe 15 kilos sur le dos. Mais vous devrez passer un petit peu de temps à ranger vos cours régulièrement. Personnellement j'avais opté pour le trieur.

Pensez dans ce cas à acheter plusieurs paquets de copies doubles (les copies simples sont trop vite remplies) !

Pour finir, si vous allez rentrer en BCPST, vous aurez besoin de stylos de couleurs pour vos schémas, assez fin pour vous permettre d'ajouter des détails. Le mieux est de prendre [une boîte de Stabilo Point 88](#), c'est ce que tout le monde finit par acheter et il s'agit d'excellents stylos qui ne bavent pas et qui sont très précis.

La liste des livres à lire

Certaines prépas distribuent à leurs futurs élèves de prépa une liste de livres à lire avant la rentrée, concoctée par les profs. En dehors des ouvrages de français, qui font partis du programme, il s'agit souvent de lectures complémentaires pour élargir votre culture du sujet avant la rentrée.

D'après ce que j'ai pu entendre par certains de mes élèves, il existe des profs qui distribuent des listes énormes, certaines comportant plus d'une centaine d'ouvrages ! Si c'est le cas, n'allez pas imaginer que vous devez absolument lire tous ces livres avant la rentrée, c'est difficilement possible...

Vos débuts en prépa

Vous êtes tout excité ou au contraire effrayé, vos premiers jours en prépa pointent le bout de leur nez ! Voici comment aborder au mieux votre première rentrée en prépa.

Quelques mots sur le vocabulaire bien spécifique

Avant de commencer, quelques mots de vocabulaire bien spécifique au monde de la prépa. Si vous y rentrez bientôt, ça vous aidera à vous mettre dans le bain (et puis vous pourrez vous la péter auprès de vos camarades parce que vous connaissez déjà tout un tas de trucs) ;)

Taupe ou taupin : Une taupe ou un taupin est un élève de classe prépa scientifique. Parce qu'il travaille dur sans sortir de son trou. Attrayant n'est-ce pas ?

Epicier : Un élève de classe préparatoire commerciale.

Sup : Pour Mathématiques Supérieures. Il s'agit de la première année en classe prépa scientifique, sans doute la plus agréable parce qu'on y a pas encore la pression du concours.

Spé : Pour Mathématiques Spéciales, la seconde année de prépa, beaucoup plus axée sur les concours : on y apprend autant de choses qu'en sup et on revoit le programme de première année en même temps.

X : L'école Polytechnique, meilleure école d'ingénieur qui fait rêver plus d'un taupin.

Trois-demi : C'est le terme utilisé pour désigner les élèves qui font leur deuxième année (la spé) pour la première fois. C'est le résultat de l'intégrale suivante :

$$\int_1^2 x dx = \frac{3}{2}$$

Le 3/2 intègre donc l'X entre sa première et sa deuxième année de spé.

Cinq-demi : Il s'agit des élèves qui « cubent » et refont une deuxième spé. Il s'agit ici aussi d'une intégrale :

$$\int_2^3 x dx = \frac{5}{2}$$

Donc ici, le 5/2 intègre l'X entre la deuxième et la troisième année de spé.

La rentrée en sup

Après les quelques formalités administratives et la présentation du programme, la sup commence sur les chapeaux de roue.

Bienvenue dans le monde de la prépa !

Vous allez être rapidement débordé et c'est normal : il faut s'accrocher. Au bout de quelques semaines vous allez commencer à prendre le rythme.

« Mais pourquoi un rythme si élevé dès le début ? Les profs ne peuvent pas nous laisser quelques semaines pour nous acclimater ? »

Déjà parce qu'il n'y a pas de temps à perdre, le programme de prépa est très dense. Ensuite parce que même si c'est dur au début, ça vous permet d'être plus rapidement dans le rythme.

Enfin, parce que certains profs cherchent à écrémer et vont donc être assez durs et exigeants dès le début. Ca peut paraître cruel mais en réalité c'est plutôt une faveur qu'ils vont faire aux élèves qui choisiront d'abandonner la prépa : cela leur permet de se rendre compte dès les premières semaines – plutôt que quelques mois – qu'ils ne sont pas fait pour la prépa et ainsi pouvoir rentrer directement en 1^{ère} année à la fac. Ils gagnent ainsi un an par rapport à s'ils lâchaient la prépa en janvier quand ils n'arrivent plus à suivre s'il n'y avait pas cette « sélection ».

Très rapidement, après un peu plus d'un mois, vos premiers examens vont arriver, les DS et les khôlles (on en parlera un peu plus loin dans ce livre). Vos premières notes vont sans doute être très mauvaises. Je vous ai déjà parlé de mon premier DS : il s'agissait de ma matière forte du lycée, et je n'étais donc pas trop inquiet. Résultat : 5,5/20, je n'avais jamais eu une note aussi basse de ma vie !

Donc les mauvaises notes au début, c'est normal et ce n'est pas catastrophique. Les attentes des profs ne sont plus les mêmes qu'au lycée, et encore une fois, vous allez vous y faire. Vous allez voir que vos notes vont s'améliorer au cours de l'année, de manière plus ou moins importante selon vos affinités avec la matière et votre méthode de travail.

En tout cas, ne vous démoralisez pas ;)

« Ouais enfin, il y en a dans ma classe qui viennent de super lycée et qui n'ont pas eu des notes si mauvaises que ça aux premiers DS... »

En effet, certains très bons lycées préparent leurs élèves pour la prépa pendant leur terminale. Ces élèves sont donc un petit peu au dessus en terme de notes au début mais ne vous en faites pas, les différences de niveau dues au lycée sont gommées très rapidement. En quelques mois, sinon quelques semaines, vous serez tous sur un pied d'égalité.

Encore une fois, bienvenue en prépa et restez motivé !

La vie scolaire en prépa

Je vais essayer de vous dépeindre ici les éléments les plus importants de votre vie « scolaire » en prépa. Cette partie contient donc une partie de description à l'intention des sup qui rentrent en prépa, mais les spé y trouveront également quelques règles et rappels importants, je vous en recommande donc la lecture même si certains points vous sembleront triviaux.

Les cours

Les cours représentent quelque chose comme 6 ou 8h de votre journée. Donc plus vous arrivez à profiter du cours, plus vous aurez économisé en temps de travail nécessaire pour l'assimiler.

Seulement voilà, ils sont souvent très (très) intensifs. Les profs n'ont pas beaucoup de temps et leur planning est serré, donc ça va très vite. Il va ainsi falloir que vous soyez attentifs si vous ne voulez pas vous retrouver rapidement largué.

Bon, pour tout vous avouer, j'ai souvent décroché en cours. J'ai pu m'en tirer parce que j'avais une bonne méthode de travail derrière, mais de manière générale j'ai toujours eu beaucoup plus de facilité à comprendre un cours que j'avais bien suivi.

« OK. Et pour la prise de notes, je prends tout ou seulement le plus important ? »

Pour ce qui est de la façon de prendre des notes, c'est à vous de voir. Personnellement, j'ai tendance à recommander de prendre des notes complètes tout le long du cours : cela permet de fixer votre attention sur ce que vous notez et vous empêche de trop rêvasser. Même si derrière vous préférez vous servir du cours du livre pour réviser, vos notes vous auront au moins permises de mieux suivre le cours.

D'autres préfèrent réduire leurs notes au minimum pour mieux se concentrer sur ce que dit le prof et se servent des bouquins pour retrouver un cours écrit. A vous de voir ce qui marche le mieux pour vous.

Je pense que cela dépend surtout de votre capacité de concentration. Si elle est forte, vous pouvez sans doute vous permettre de ne prendre en note que ce qui vous paraît important et de vous concentrer sur ce que dit le prof. Si votre capacité de concentration est plutôt faible, il vaut sans doute mieux que vous preniez des notes tout le temps. Encore une fois, à vous de voir ;)

Enfin, est-ce vraiment la peine de préciser que les cours sont obligatoires ? Il n'y a pas de bonne raison pour sécher un cours, même pour réviser une khôlle ou un DS : non seulement vous prendrez du retard, mais en plus vous allez vous faire mal voir des profs. A proscrire absolument donc.

Les profs

Les profs de prépas sont toujours très attachés à leurs élèves, et ils s'impliquent énormément pour qu'ils réussissent.

Même si certains portent parfois un masque un peu sec, ils feront toujours le maximum pour vous aider à réussir.

Pas d'hésitation donc, vous pouvez aller poser toutes les questions et demander tous les conseils que vous voulez à vos profs. Même ce prof de maths qui sort sûrement de l'armée.

« Donc les profs ont toujours raison ? »

Hum, gardez aussi à l'esprit que les profs ont un peu le nez dans le guidon de leur propre matière et ne sont pas omniscients. Ne les croyez pas forcément s'ils vous disent que vous n'avez pas le niveau pour tenter une école : si c'est votre rêve, foncez ! L'un de nos profs a souvent répété à mon meilleur ami qu'il n'aurait pas le niveau pour intégrer l'Agro. Je suis quotidiennement en cours avec lui depuis deux ans ;)

Pareil au niveau des conseils méthodologiques. Certains sont réalistes, d'autres beaucoup moins et ont l'impression que seule leur matière compte ou qu'une journée fait 36 heures.

En résumé donc, les profs sont de votre côté. Ils sont toujours (ou presque) très compétents, parfois pas forcément pédagogues. Mais ça ne vous dispense pas d'assister au cours et d'essayer d'en retirer un maximum !

Les khôlles

« T'as khôlle de quoi, toi, cette semaine ? »

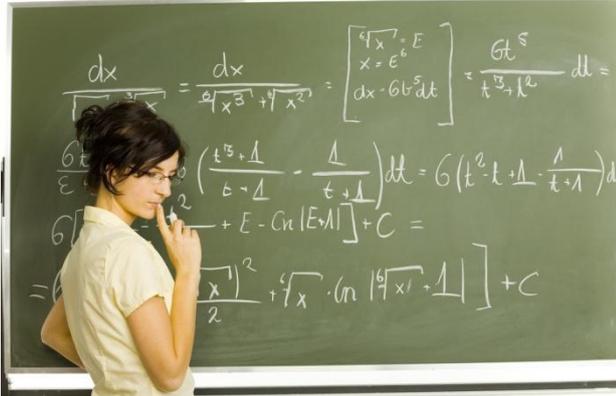
Au début de l'année, les profs vont vous distribuer un superbe calendrier : votre tout premier colloscope. Le colloscope va ponctuer vos semaines avec deux ou trois interrogations orales d'une heure à une heure et demi : les khôlles (ou colles, l'orthographe dépend visiblement de beaucoup de facteurs tel que le temps qu'il fait et l'âge du capitaine).

Rassurez-vous, vous n'êtes pas tout seul, vous allez être distribués en groupes de khôlles constitués de 2 ou 3 élèves.

« Bon, et ça consiste en quoi exactement ces khôlles ? »

J'y viens. Donc une khôlle, comme on l'a dit, c'est une interrogation orale faite par un prof (pas forcément le votre) ou parfois quelqu'un en école (un normalien, un polytechnicien...). Chacun se retrouve seul devant son tableau et

le colleur va vous demander de résoudre un exercice après vous avoir posé une ou deux questions de cours.



L'avantage d'une khôlle par rapport à un DS, c'est que le colleur est là pour vous aider et si vous bloquez, il va pouvoir vous guider, vous donner des indications. Il est par contre important d'y aller en connaissant votre leçon : le colleur va éventuellement vous aider

dans la résolution de l'exercice, pas vous refaire un cours complet.

« Et en langues ? »

En langues, c'est un petit peu différent. On va vous donner un article à préparer en 20 minutes : il vous faudra faire une introduction, un résumé de celui-ci, puis un commentaire de votre cru sur le sujet de l'article ou sur une problématique en relation, et enfin une conclusion. Au terme de la préparation, vous présenterez cela en face du colleur qui finira avec quelques questions (20 minutes à nouveau).

Enfin, pour les BCPST, la khôlle de biologie se déroule en 3 temps : Tout d'abord la préparation, pendant 30mns : vous aurez un tableau pour vous pour préparer le sujet qu'on vous aura donné. Ca peut être une synthèse d'un cours entier, une comparaison à réaliser ou encore un sujet très précis.

Vous allez devoir écrire votre plan sur une partie du tableau, et réaliser des schémas sur l'autre pour illustrer votre exposé.

C'est donc un exercice de synthèse, qui vous oblige à apprendre à dessiner proprement et vite ainsi qu'à bien organiser vos connaissances.

La seconde partie consiste en une restitution orale qui doit durer 10 minutes, et enfin le colleur vous posera quelques questions afin de vous permettre de compléter ce que vous avez exposé et de tester un peu vos connaissances autour du sujet.

Les DS

Une fois par semaine, vous devrez faire un devoir surveillé en temps limité dans l'une de vos matières principales. C'est souvent le vendredi après-midi ou le samedi matin, en fin de semaine.

Bien entendu, assurez-vous d'avoir tout le matériel nécessaire, et prenez éventuellement avec vous une bouteille d'eau et quelque chose à grignoter pour pouvoir faire une pause.

Commencez par lire le sujet en entier. Cela ne vous prendra que quelques minutes et cela vous permettra de voir quelle est l'idée générale, ce qu'on cherche à vous faire démontrer. Cela vous permettra également de repérer les questions isolées, pour pouvoir gagner quelques points supplémentaires dans le cas où vous coinceriez quelque part.

Utilisez votre brouillon pour poser vos idées, tester des hypothèses, mais ne vous avisez pas de faire tous vos calculs ou de rédiger dessus, il ne faut pas perdre de temps !

Pensez au correcteur et tâchez de bien présenter votre copie : aérez votre texte, et n'entreprenez pas de repeindre votre copie avec du blanco ! Si quelque chose est faux, barrez le proprement et continuez plus loin. Mettez vous un peu à la place de votre prof qui doit corriger 50 copies. Dernière chose, il paraît qu'il est plus agréable pour les correcteurs de lire de l'encre noire plutôt que de l'encre bleue. Cela joue peut-être un peu, qui sait !

Pensez également à bien vous relire. Cela vous permettra de repérer quelques erreurs éventuelles et de corriger les grosses fautes d'orthographe qui hérissent le poil des profs.

Dernier point, fixez vous pour règle de ne jamais sortir de la classe avant la fin de l'heure. Si vous ne trouvez plus de questions qui vous inspirent, relisez-vous. Répondez mieux aux questions auxquelles vous avez déjà répondu. Ou encore faites une pause pour observer l'architecture de la classe ou la moustache du surveillant jusqu'à ce que vous ayez une nouvelle idée.

L'ambiance dans la classe

C'est incroyable le nombre de fois où l'on m'a demandé si cela allait dans ma prépa et si on ne se volait pas nos cours ou nos mines de stylo pour essayer de planter les autres. Dans l'esprit de certains une classe de prépa est un terrain miné au sein duquel règne une véritable guerre avec les autres élèves.

Il est temps de rétablir la vérité : contrairement à la légende, l'ambiance en prépa est souvent très bonne. Je n'ai tout simplement JAMAIS entendu parler d'une prépa dans laquelle il y aurait une ambiance de compétition intense entre les élèves.

Cela s'explique très simplement : les classes sont des effectifs relativement réduits (une quarantaine de personnes) : Il y a largement assez de places dans les écoles pour que chacun intègre ce qu'il vise sans piquer la place au voisin. Au contraire, l'ambiance est plus généralement à l'entraide et c'est souvent la classe, le lycée contre le reste de l'univers !

Les matières littéraires font-elles la différence ?

Je suis prêt à parier que vous avez entendu au moins une fois cette phrase au lycée :

« Tout le monde est bon en scientifique en prépa, c'est les matières littéraires qui font la différence. »

Alors, vrai ? **Faux !**

Les critères ne sont pas les mêmes qu'au lycée en prépa, on l'a déjà dit, et tout le monde n'a pas le même niveau. Certes, si on gardait les mêmes notations ou les mêmes exigences qu'au lycée, tout le monde aurait au moins 18 ou 19 en maths au concours.

Sauf qu'en prépa, on ne note pas avec un barème fixe : les notes au concours sont gaussiennes. C'est-à-dire que les correcteurs reçoivent leur paquet de copies, donnent 20 à la meilleure copie, 0 à la moins bonne (bon, 0,5 en vrai, parce qu'il faut justifier un 0 sinon...), et ensuite s'arrangent pour que la moyenne du paquet soit celle qu'ils ont fixée à l'avance. Du coup, il y a forcément des différences importantes entre les notes, même dans les matières scientifiques.

« Donc il ne faut pas se concentrer sur les matières littéraires pour réussir sa prépa ? »

La réponse est sans appel NON. Il suffit de regarder les coefficients, ils sont beaucoup plus faibles dans que ceux des matières scientifiques. Ce qui signifie que quitte à choisir, il vaut mieux essayer de gagner un point en maths plutôt qu'un point en anglais ! Les efforts que vous mettrez dans les matières scientifiques porteront plus leurs fruits en termes de points au concours que si vous les mettez dans les matières littéraires.

« Est-ce que ça veut dire qu'il ne faut pas bosser les matières littéraires ? »

Non, cela ne veut pas dire ça.

Les coefficients sont plus faibles, mais pas insignifiants. Et c'est parfois facile de s'améliorer dans une matière littéraire en la travaillant un minimum. D'autant qu'une épreuve de chimie ratée peut être compensée par deux bonnes notes en anglais et en français par exemple.

Donc si vous avez un don dans une matière littéraire, cultivez-le. Mais si vous devez passer 20h par semaine à travailler le français pour pouvoir vous améliorer, vous y gagnerez plus à les passer à travailler vos matières scientifiques. Trouvez le juste équilibre ;).

La vie à côté de la prépa

La réussite de votre prépa est loin, très loin de ne se jouer que sur les cours. L'hygiène de vie, donc tout ce que se passe en dehors de ce qu'on peut appeler la vie « scolaire » en prépa est aussi important, voir plus !

Les amis, le sport, les sorties et votre rythme de travail sont des composantes indispensables à votre réussite. C'est donc important de réussir à garder un certain équilibre (parce qu'on n'est pas des machines, prépa ou pas), et de ne pas tomber dans un extrême, d'un côté comme de l'autre.

Faisons le tour ensemble ces différents éléments.

Le rythme de travail

Vous connaissez bien sûr la vision classique de l'élève de prépa, celle du taupin enfoui avec sa lampe de bureau sous ses livres à 3h du matin. Entre ça et les profs de prépa qui ont tendance à vous dire que votre travail n'est pas suffisant, et vous avez rapidement l'impression qu'en prépa il faut bosser 24h/24.



« D'un autre côté, la seule manière de s'améliorer, c'est de bosser plus non ? »

Je vais peut-être vous étonner, mais il y a de très fortes chances pour que ce soit l'opposé :

Il ne faut surtout pas travailler tout le temps en prépa. Vous n'êtes pas des machines encore une fois, et il faut vous réserver un minimum de temps pour décompresser, pour vous laisser le temps d'assimiler tout ce que vous avez appris.

Bosser plus non. Bosser mieux, oui. Avec méthode donc.

On en reparlera en vidéo bientôt.

Bien entendu, il faut travailler. Dur. Mais pas au delà de vos limites physiques non plus. A vous de voir où est-ce qu'elles sont, je vous recommande personnellement de ne pas travailler plus de 5h par soir en moyenne.

J'aurai surtout tendance à vous conseiller de ne pas passer votre WE à travailler. Personnellement je passais environ 3h à 5h chaque samedi sur un DM ou sur des fiches et c'est tout ! De tout le WE ! Repos complet le dimanche, je ne touchais pas à mes cours. Cela permet de souffler un peu et de tenir jusqu'au bout de l'année.

Les amis

Si vous pensez qu'il vaut mieux que vous passiez votre prépa un peu seul et isolé pour mieux bosser, lisez bien ce qui suit :

Les amis sont hyper importants en prépa.



Ils vivent et partagent la même chose que vous, les joies et les bas de la prépa, vous aident à tenir le coup...

C'est pour cela que les amis de la prépa sont des amis pour la vie ! Vous allez voir qu'en deux mois de prépa vous aurez l'impression que vous connaissez vos amis de la classe depuis toujours. Je vois encore régulièrement tous mes bons amis de prépas, même ceux qui n'ont pas intégré la même école que moi.

Donc les amis en prépa vont vous aider à vous détendre, à passer les caps difficiles, bref à avoir une vie plus agréable. Mais pas que ! Vos

amis vont aussi pouvoir vous expliquer les points sur lesquels vous bloquez, parfois de manière plus claire qu'un prof vu qu'ils voient les choses comme vous, d'un point de vue d'élève. Vous allez pouvoir chercher des solutions ensemble sur des questions difficiles, etc...

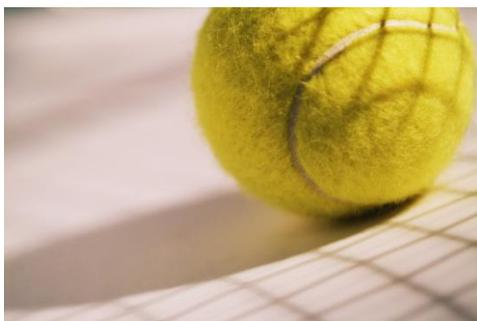
Et vous allez pouvoir les aider aussi. Et le fait d'expliquer à l'oral quelque chose à l'un de vos amis est un super exercice : pour être capable d'expliquer quelque chose, il faut l'avoir bien compris et organiser ses connaissances, ce qui vous permet de vous-même mieux intégrer le point que vous expliquez.

Un dernier point cependant : une partie de vos amis seront plus travailleurs que d'autres, et il est important de faire cette différence. Je ne dis pas qu'il faut choisir ses amis en fonction de leur sérieux bien entendu, mais plutôt qu'il faut savoir ne pas passer tout son temps avec des gens qui vous empêcheront de travailler. Par exemple, je savais que je ne pouvais pas me mettre à côté de mon meilleur ami en cours de maths parce que le cours l'ennuyait rapidement et on se retrouvait très vite à bavarder.

En conclusion, n'allez pas vous isoler dès le début de la prépa et trouvez vous de bons amis, ils vous seront très précieux. Mes meilleurs amis sont des amis de prépa et ce sont des amis pour la vie.

Le sport

Faites du sport ! Impérativement. J'ai souvent tendance à dire à mes élèves en cours particuliers que le sport est un créneau aussi important que ceux des cours.



Le sport va vous permettre de vous défouler, de vous aérer et de vous changer les idées. « Un esprit sain dans un corps sain » quoi. C'est vraiment LA solution idéale pour vous détendre et éviter de craquer.

Bon, bien entendu, si vous avez un niveau national dans une discipline ça risque d'être dur de le maintenir. Par contre, c'est très faisable de se réserver un créneau d'une heure ou deux par semaine pour aller vous défouler. Voir un peu plus selon la période de l'année et vos envies.

Donc par exemple, allez à la piscine (pour nager hein, pas pour ~~se rincer l'œil~~ bronzer sur un transat) tous les dimanches matin ou réservez votre mercredi soir pour aller courir. Je trouve cela plus simple de respecter le créneau « sport » s'il est le WE, on est moins tenté de le sauter pour réviser la khôlle du lendemain.

Vos passions

Exactement comme pour le sport, ça serait totalement négatif d'abandonner vos passions en école.

Parce que ce sont des passions, justement. Si vous adorez construire des modèles réduits ou que vous êtes un passionné de cinéma, vous n'allez pas abandonner tout ça pendant la prépa sous prétexte de ne plus avoir le temps. J'ai mes passions et je m'imagine mal vivre sans elles !

Bien entendu, il va falloir diminuer le nombre d'heures que vous y passez. Mais vous pouvez vous garder votre dimanche pour aller voir le dernier film de Clint Eastwood l'après-midi ou avancer dans la construction de votre maquette.

Vous n'en serez que plus efficace pour le reste de votre travail parce que comme le sport, ça vous permettra de vraiment diminuer la pression.

Les amours

« Est-ce qu'il faut larguer sa copine / son copain avant sa prépa ? »

Euh... Pourquoi ?

« Parce qu'on travaillera mieux. »

Mouais.

Encore une fois, tout est une question d'équilibre. Non il ne faut pas larguer votre copain / copine avant votre prépa. Par contre il faut faire attention au temps que ça vous prend. S'il/elle est aussi en prépa, cela ne risque pas de poser de problème. Par contre si elle/il a un rythme plus relax, n'allez pas vous laisser entrainer dans des discussions téléphoniques de deux heures tous les soirs.

Encore une fois, il faut savoir garder une vie « normale » pour ne pas déprimer parce que vous ne faites que travailler, mais malgré tout accorder une grosse partie de votre temps à votre travail. Votre copain passe après. Vous le verrez le WE, mais en semaine vous devez rester concentrer sur votre boulot.

Une dernière chose, les relations amoureuses ont toujours un gros impact sur votre moral. Si vous êtes célibataire, vous n'aurez pas trop de problème. Par contre quand ça va mal avec votre être cher, cela se ressentira sûrement sur votre travail. Demandez donc au moins à votre copain ou votre copine de ne pas vous larguer juste avant ou pendant les concours. Cela ne se fait juste pas...

Les soirées

Bon, je suppose que vous connaissez déjà ma position sur les sorties nocturnes.

« Oui Arthur, on peut sortir en boite mais pas trop. »

Bravo, ça commence à rentrer alors (il paraît qu'il faut entendre un message 7 fois pour vraiment l'intégrer. Retenez cela quand vous révisez vos cours ;)).

En effet, vous pouvez faire la fête. En effet, vous pouvez boire et vous amuser en soirée.

Deux règles :

- Pas en semaine (ou votre journée du lendemain est foutue)
- Une fois par semaine seulement. Si vous passez votre samedi soir et votre dimanche soir à danser déchiré en boite, il y a un risque que vous soyez moyennement frais le lundi matin.

Pour le reste, faites-vous plaisir ! En sup on faisait une soirée arrosée avec toute la classe tous les vendredi soirs (on devait être la seule classe de la prépa à ne pas avoir de DS le samedi), et on s'en est tous globalement bien tiré.

Le sommeil

On finit avec un élément fondamental, le sommeil.

« On sait, on sait, on peut dormir tant qu'on fait ça modérément. »

Non, là vous n'y êtes plus !

Le travail intellectuel, cela fatigue. Enormément. C'est donc hyper-important de se reposer et de respecter son rythme de sommeil. Quel qu'il soit. Vous avez besoin de huit heures ? Dormez ces huit heures. Peu importe ce que vous avez le lendemain, couchez vous assez tôt pour avoir ces 8h de sommeil.

Déjà parce qu'on assimile ce qu'on a appris en dormant la nuit. On digère l'information en quelque sorte, et c'est plus clair le lendemain. Imaginez si vous deviez apprendre toute l'histoire de France d'une traite ! C'est pareil avec les théorèmes ;)



Ensuite, parce qu'on travaille mal quand on est fatigué. On ne retient rien, on n'est pas concentré, on n'avance pas et on n'est pas efficace.

Donc vous n'avez qu'à calculer : si vous faites une nuit blanche, vous gagnez donc 8h de travail sûrement pas très efficace.

Par contre le lendemain, vous ne retenez rien des cours (8h de perdu) et vous êtes absolument incapable de bien bosser le soir (5h de perdu).

Vous êtes en prépa, je ne vous laisse calculer le résultat vous-même. Mais l'idée est là : il vaut mieux se coucher sans avoir eu le temps de réviser une

khôlle que de planter sa journée suivante et se rajouter du retard. Arriver à une khôlle sans avoir révisé ce n'est pas catastrophique si c'est exceptionnel. Cela forge le caractère même ;)

Pour faire simple, une bonne règle à observer est de ne pas travailler après 23h - minuit grand maximum. De toute façon au delà ce ne sera que pour vous donner bonne conscience. Sérieusement.

La vie en école

La vie en école... Cela vous semble sans doute un peu loin pour le moment. Mais écrire quelques lignes à ce propos me semble être la manière la plus motivante de terminer ce livre.

La vie en école commence sur les chapeaux de roue avec l'intégration, qui est vraiment un moment génial. Profitez-en pour rencontrer de nouvelles personnes et pour élargir vos horizons.

Cependant, vous allez vite vous apercevoir que la charge de travail et le rythme en école sont très faibles par rapport à celui de prépa : le décalage est assez énorme. Ca peut être perturbant, mais ne vous laissez pas trop aller : ça serait dommage de se faire virer après autant d'effort pour y rentrer. Donc travaillez au moins pour vos partiels !

En tout cas, amusez-vous bien, les années d'écoles seront sans doute les plus belles de votre vie !



Conclusion

Bravo ! Vous avez lu ce livre en entier et je peux vous assurer que seule une minorité de ceux qui l'ont téléchargé en ont fait autant que vous : le simple fait de l'avoir terminé vous distingue de la majorité des autres futur élèves de prépa et vous donne une bonne longueur d'avance.

La rentrée en prépa n'a maintenant plus de secret pour vous et vous savez vous constituer une hygiène de vie qui va vous aider à réussir votre prépa. Vous savez maintenant ce qui vous attends et comment aborder votre rentrée.

Encore une fois, félicitations, et passons maintenant à la vitesse supérieure !

Voudriez-vous que je vous coache ?

Pour vous remercier d'avoir lu ce livre en entier, je vous propose de vous inscrire à un tarif réduit "VIP" à mon cours *Réussir & Intégrer*.

Il s'agit de la première formation multimédia pour apprendre à travailler plus efficacement en prépa. Je vous y explique pas à pas comment vous organiser en prépa et construire votre méthode de travail efficace. C'est la meilleure manière d'assurer votre succès dès le début de votre prépa.

C'est une formation vidéo privée accessible uniquement à quelques élèves motivés qui veulent que je les coache pour assurer leur succès dès la rentrée.

Vous y apprendrez comment vous motiver et quel un état d'esprit adopter pour travailler efficacement. A son issue, vous saurez travailler de manière stratégique pour obtenir le maximum de résultats avec un minimum de travail.

[Cliquez ici pour vous inscrire à Réussir & Intégrer](#)

Si vous avez apprécié ce livre, je sais que vous apprécierez ma formation « *Réussir & Intégrer – Réussir sa prépa et Intégrer l'école de ses rêves* » !

Merci pour votre attention



Je vous attends avec impatience aux soirées et rencontres sportives entre Grandes Ecoles !

Arthur