



TOP 13
DES HABITUDES
D'ÉTUDIANTS
À SUCCÈS

Dr. Ibrahima SYLLA

Table Des Matières

- 01 Prendre conscience de son propre statut
- 02 Se montrer malin dans ses options
- 03 Se créer un environnement propice au travail
- 04 S'organiser intelligemment
- 05 Avoir ses propres routines de travail
- 06 Ne jamais accumuler ses cours
- 07 S'approprier ses leçons
- 08 Adapter son programme
- 09 Dédramatiser, se relever et avancer
- 10 Se montrer dynamique et participer aux cours
- 11 Avoir une bonne hygiène de vie
- 12 Se lancer personnellement des défis et les relever
- 13 Avoir une méthode de travail efficace



A Propos Du

Dr. Ibrahima Sylla

Enseignant d'Université, Consultant et Formateur sur les Technologies numériques, je reste profondément passionné par l'éducation et la formation dans les sciences, le développement web, le design graphique et le développement personnel.

Mon ambition est de créer et partager avec vous des connaissances et compétences ciblées qui vous accompagnent dans vos études et vous guident vers l'intégration professionnelle

Pourquoi Ce Livret ?

Comment réussir ses études ? Voilà en fait une question qu'il n'est pas rare d'entendre auprès des élèves et étudiants qui cherchent résolument à accroître leurs performances à l'école et à l'université.

Si cette question reste fondamentale, c'est sûrement en raison du fait que sa réponse conditionne, ou du moins détermine très fortement la probabilité que l'élève ou l'étudiant a de réussir ou, au contraire, d'échouer.

En tant qu'enseignant-chercheur, je reste plutôt sensible à ce genre de questionnement dans la mesure où il fait partie aussi de notre rôle de trouver des solutions aux préoccupations des jeunes qui nous sont « confiés ».

Dans ce guide, j'essaie donc d'apporter quelques réponses organisées en ce que j'appelle les 13 habitudes à succès et que je recommande véritablement à tous les apprenants qui souhaitent savoir comment réussir ses études.

Pour rester motivé, je vous suggère d'abord de retenir ceci : *progresser ne se fait pas avec une grande révolution, mais à coup de petits changements.*

1. Prendre Conscience De Son Propre Statut

Si je décide de commencer par ce point que l'on ne cite souvent pas dans les études, c'est parce que tout simplement qu'il est décisif. Sans une prise de conscience de ses attributs, l'apprenant démultiplie ses chances de passer à côté.

En effet, la première chose qu'il importe de faire est de se poser des questions à propos de qui on est véritablement, ses valeurs, ses talents personnels, ses capacités, ses limites objectives, ses atouts et ses faiblesses à combler.

En répondant objectivement et sereinement à ces questions, il devient plus facile de s'orienter et de définir des objectifs clairs et réalistes, ainsi que de les prioriser.

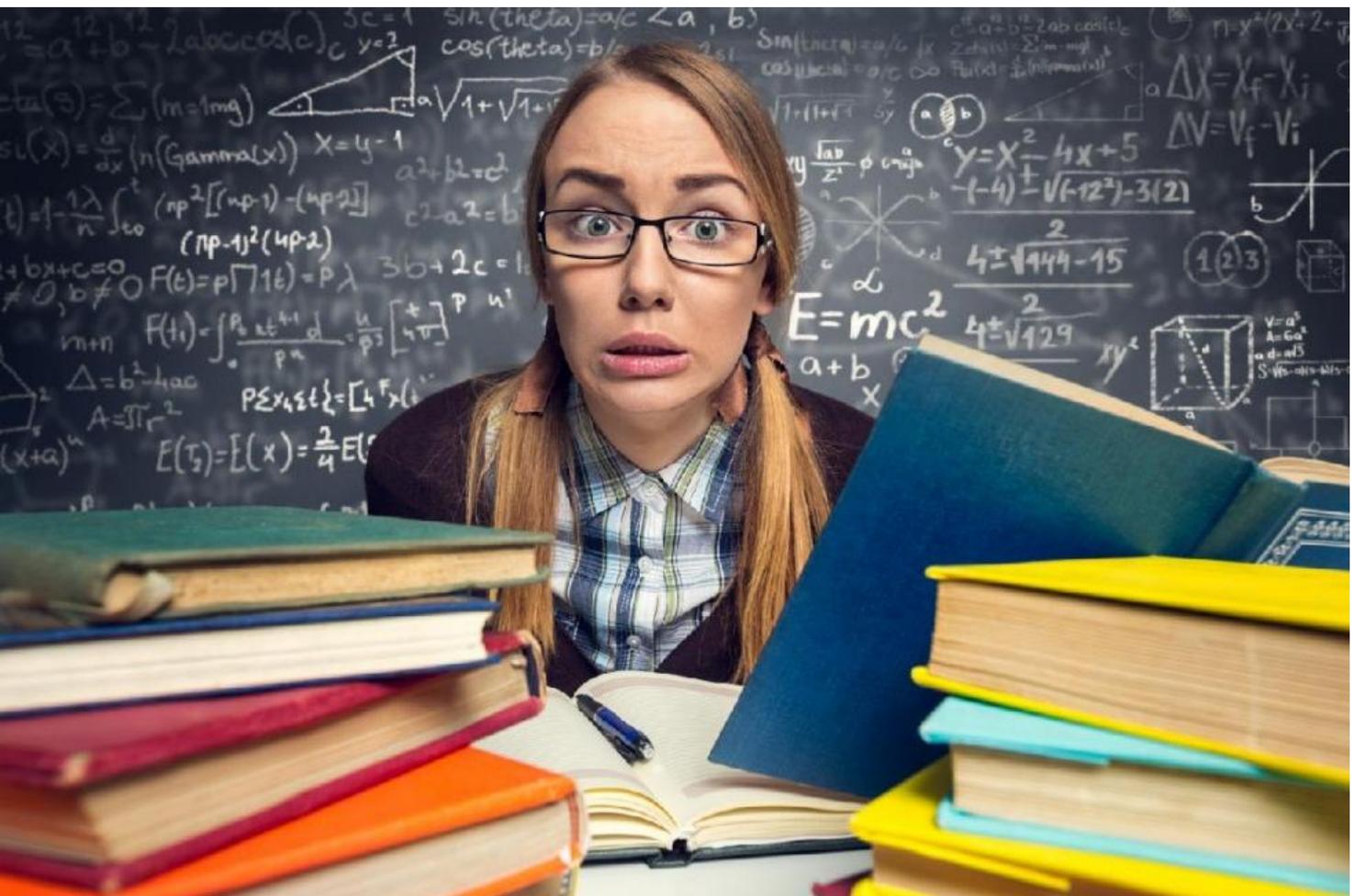


2. Se Montrer Malin Dans Ses Options

Quel que soit le domaine que vous pouvez considérer dans votre vie, vous allez devoir vous montrer plutôt malin pour réussir. C'est aussi le cas dans les études. A défaut de vous montrer imaginatif, il est souvent difficile de s'en sortir. La raison est simple : vous n'allez pas avoir de stratégie.

Pour être concret, prenons un exemple de deux matières dotées de coefficients différents. Dans certaines séries, une matière peut avoir un coefficient de 6 tandis qu'une autre ne vaudra que 2.

Se montrer malin va alors consister d'abord à prendre conscience des raisons de cette différence fondamentale et ensuite à prioriser les efforts à consacrer respectivement à chacune de ces matières. Mais, attention ! Il faudra veiller à ne pas tomber dans le piège consistant à se focaliser uniquement sur quelques enseignements et à délaisser les autres. De tels agissements n'amènent en général que de l'échec et du regret.



3. Se Créer Un Environnement Propice Au Travail

Réussir ses études suppose de se mettre dans des conditions idéales. On n'y pense pas toujours, mais le cadre de vie a un impact sur nos performances d'autant plus que l'ambiance autour de nous influe directement sur les capacités de notre mémoire. En se référant au livre de Shoukei Matsumoto intitulé « *A Monk's Guide To A Clean House and Mind* », l'on peut comprendre que :

« En enlevant la poussière, nous enlevons aussi nos désirs matériels ».

A travers ces propos, l'auteur suggère que notre environnement a un impact direct sur notre état en général et, par ricochet, sur notre comportement. Par conséquent, il s'avère difficile d'étudier dans un endroit insalubre, une chambre désordonnée, un salon familial à côté de ses frères et soeurs, avec une télé allumée et assis dans une petite table mal aménagée.

Tous ces facteurs rendent nos performances médiocres, tout en créant une perte de temps et de l'improductivité. Pour étudier, je vous recommande de chercher plutôt un endroit calme, isolé du reste de la maison et de la famille. Travaillez dans le silence, au sein d'un espace généreux et ordonné. Préférez également la journée plutôt qu'à la nuit (faite pour vous reposer) et éloignez-vous de votre lit (réservé à la détente et au sommeil).



4. S'Organiser Intelligemment

De manière générale, plus vous avancerez dans vos études, plus vous aurez des choses à apprendre. Paradoxalement, plus vous avancez dans votre vie, plus vous allez manquer de temps. La famille va vous solliciter davantage et c'est normal. Par conséquent, vous avez intérêt à vous organiser. Vous pouvez bien sûr vous inspirer des autres, sans vraiment avoir besoin d'être comme tout le monde. Au contraire, identifiez ce qui vous convient le mieux et définissez le type d'organisation qui fonctionne véritablement pour vous. Pour y arriver, considérez quelques éléments importants et presque tout aussi efficaces pour chacun d'entre nous :

- repérer des endroits calmes pour apprendre ;
- mettre en place un système de rangement des chapitres de vos cours ;
- détenir un carnet de notes (à emporter partout) ;
- avoir des cahiers d'exercices thématiques ;
- utiliser des codes couleurs pour marquer et spécifier les contenus que vous souhaitez distinguer ;
- avoir un planning de travail avec des blocs horaires clairs : heures pour étudier, heures pour se reposer, faire du sport, se divertir, etc.



5. Avoir Ses Propres Routines De Travail

Chaque individu est différent de l'autre et, par conséquent, il est aberrant de prétendre à une règle générale qui transcende toutes nos habitudes de travail. Au contraire, la sagesse consiste à tester, tester et tester encore des méthodes et des stratégies à appliquer à ses études.

L'intérêt de cette démarche est qu'elle vous permet de vous faire une idée à propos de ce qui fonctionne véritablement pour vous.

Le but ultime est de trouver votre méthode, de vous démarquer des autres, d'assumer votre particularité et de vous passer des regards moqueurs voire des critiques des autres qui auraient aimé que vous adoptiez leurs habitudes de losers.



6. Ne Jamais Accumuler Ses Cours

Pour réussir ses études, il faut vraiment le vouloir. Or, il y a manifestement une contradiction entre le fait de désirer cette réussite et celui de délaissé les actions qui mènent au succès. En effet, comment peut-on vouloir réussir ses études et s'arranger pour ne jamais être à jour dans ses cours ou ne jamais les apprendre à temps ? C'est tout simplement une aberration pour quelqu'un qui veut entendre... la vérité.

La pire des erreurs qu'un apprenant peut commettre est vraiment d'accumuler ses cours en attendant la programmation des examens. En agissant ainsi, le risque est de sombrer dans une grande fatigue menant à l'échec.

Il n'est d'ailleurs pas rare de voir des étudiants qui « se dopent » durant les périodes d'examen tout simplement parce qu'ils ont du mal à s'approprier la masse de contenus qu'ils avaient accumulés.

Ces habitudes sont à proscrire. Pour réussir vos études, concentrez-vous sur vos études en priorité et apprenez vos leçons au fur et à mesure qu'elles vous sont délivrées par les enseignants. Bien entendu, il convient de toujours compléter ces cours par des lectures (à la bibliothèque et sur Internet) ainsi que par une participation assidue aux rencontres d'animation pédagogique ou scientifique.



7. S'approprier Ses Leçons

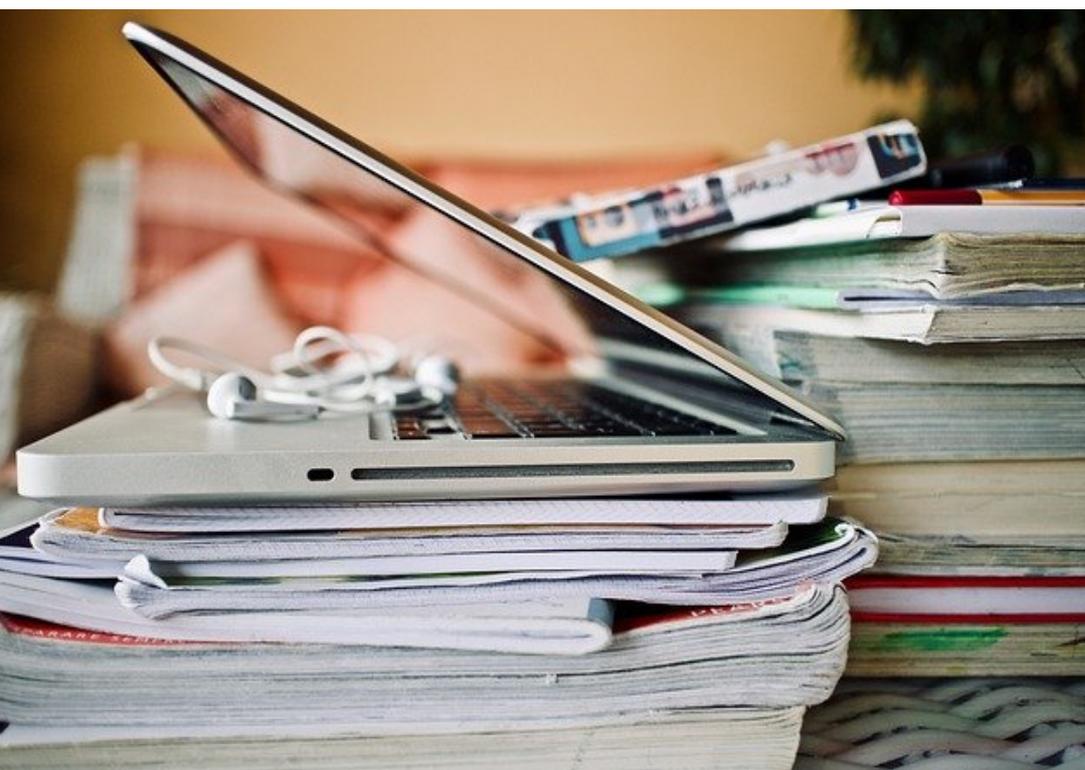
Ce point me fait penser en réalité à une question que les étudiants me posent souvent lorsque je sors de mes amphis ou de mes **séances de travaux dirigés (TD)**. Il s'agit de savoir s'ils doivent apprendre par coeur leurs leçons ou tout simplement les lire et essayer de les comprendre.

Personnellement, je n'ai pas de réponse toute faite et parfaite. Je ne peux que parler alors de ma propre expérience, une expérience qui m'a bien sûr réussi et que je préconise sans hésitation.

Des classes de l'école primaire jusqu'à ma Maîtrise en 2004, j'ai toujours étudié en parcourant mes leçons.

D'ailleurs, tant que je ne parcourais pas mes leçons, je ne me sentais jamais rassuré. En revanche, j'étais détendu et serein à l'examen après avoir mémorisé tout ce qui pouvait véritablement l'être. Bien entendu, je restituais toujours intelligemment mes connaissances et répondais lucidement aux questions posées. J'obtenais aussi de très bonnes notes qui m'ont probablement valu de réussir mes études et d'être recruté ensuite successivement par l'ONG Enda Tiers-Monde (2009-2014) et par l'Université (depuis 2011).

En définitive, j'ai conscience que ma stratégie peut ne pas convenir à tout le monde. Par conséquent, il appartient à chacun de trouver sa *méthode gagnante*. N'oubliez pas : l'objectif final est tout simplement d'arriver à vous approprier vos leçons.



8. Adapter Son Programme

Il y a un temps pour chaque chose ! Parfois, on a vraiment envie d'étudier mais pour une raison ou pour une autre, l'esprit n'y est pas. C'est normal, d'autant plus que nous évoluons dans des contextes sociaux et sociétaux qui exercent une forte influence sur notre état d'esprit.

Compte tenu de cette réalité, mon conseil est d'essayer avant tout de trouver votre propre rythme. Cela ne signifie pas que vous devez vous relâcher et verser dans la procrastination.

La procrastination est le pire ennemi de quelqu'un qui veut réussir.

Bien au contraire, il s'agit d'identifier les meilleurs moments pour bien progresser, de sorte que les moments de « flottement » ne puissent pas avoir un impact négatif irréversible dans vos résultats finaux.

Grâce à votre planning de travail, vous parvenez à prévoir vos emplois du temps, suivre vos cours correctement, organiser les leçons à apprendre successivement, notamment durant les semaines de révision généralement très intenses.



9. Dédramatiser, Se Relever Et Avancer

Le chemin qui mène à la réussite est souvent parsemé d'embûches. Cela est valable aussi bien dans la vie en général que dans les études.

Pour n'importe quelle raison, il nous arrive parfois de traverser des difficultés, d'essuyer des échecs ou du moins des insuccès dans notre vie. Ce n'est donc pas l'échec qui est le problème en soi.

Au contraire, le problème est d'accumuler des échecs sans être capable de se relever. La recommandation que je partage souvent avec les jeunes qui sollicitent mon avis à ce sujet est la suivante :

Il faut arrêter de dramatiser. Essayez de cultiver un esprit positif !

Par exemple, lorsque vous obtenez une mauvaise note à une évaluation, identifiez votre propre responsabilité dans ce qui pourrait être appelé « échec ».

Identifiez vos manquements, tentez de les corriger et d'y remédier le plus rapidement possible. Ne rejetez jamais la faute sur les autres même s'il existe des raisons de croire que vous n'y êtes pour rien.



10. Se Montrer Dynamique Et Participer Aux Cours

À l'Université, comme dans nos quartiers, on trouve des personnes de toutes sortes. Tandis que certaines d'entre elles sont inspirantes, d'autres paraissent tout simplement nocives.

Il importe, par conséquent, de faire le choix de rester dynamique et de se distinguer dans les bonnes actions. La meilleure façon d'y arriver est de :

- bien s'entourer en choisissant des personnes ayant un impact positif dans votre vie ;
- être actif et ne montrer aucun signe de paresse en classe ;
- être joyeux, sourire assez souvent pour garder l'espoir et éviter les sources de stress ;
- participer aux travaux qui se déroulent en classe avec l'enseignant ;
- partager ses idées sans avoir peur de se tromper (vous allez en classe pour apprendre, n'est-ce pas ?) ;
- s'accompagner des meilleurs étudiants (ou élèves) ;
- s'éloigner systématiquement de ceux qui vous démotivent, soit par la parole soit par l'acte.

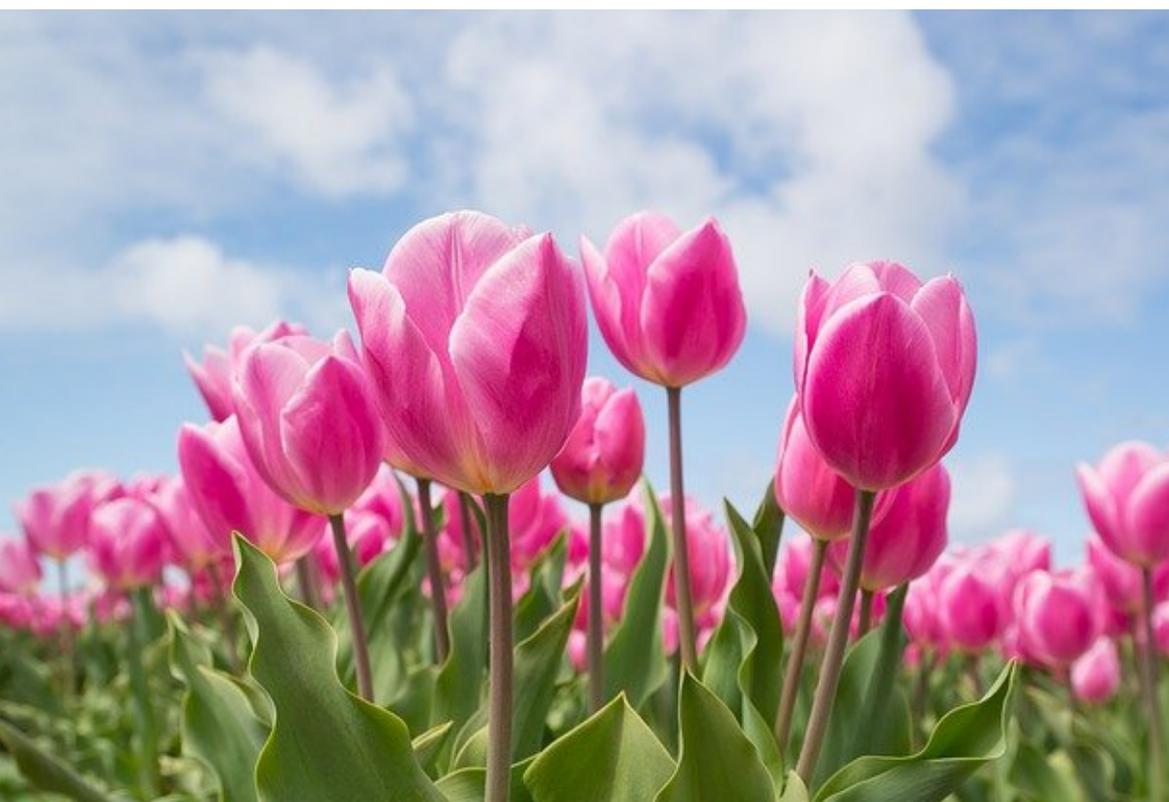


11. Avoir Une Bonne Hygiène De Vie

À l'Université, comme dans nos quartiers, on trouve des personnes de toutes sortes. Tandis que certaines d'entre elles sont inspirantes, d'autres paraissent tout simplement nocives.

Il importe, par conséquent, de faire le choix de rester dynamique et de se distinguer dans les bonnes actions. La meilleure façon d'y arriver est de :

- bien s'entourer en choisissant des personnes ayant un impact positif dans votre vie ;
- être actif et ne montrer aucun signe de paresse en classe ;
- être joyeux, sourire assez souvent pour garder l'espoir et éviter les sources de stress ;
- participer aux travaux qui se déroulent en classe avec l'enseignant ;
- partager ses idées sans avoir peur de se tromper (vous allez en classe pour apprendre, n'est-ce pas ?) ;
- s'accompagner des meilleurs étudiants (ou élèves) ;
- s'éloigner systématiquement de ceux qui vous démotivent, soit par la parole soit par l'acte.



12. Se Lancer Des Défis Et Les Relever

Imaginez un instant une vie sans défis ! Elle serait fade, n'est-ce pas ? Dites-vous bien que l'un des meilleurs moyens de réussir ses études est aussi de toujours chercher à relever des défis. Cette conception est d'autant fondamentale qu'elle vous aide à garder le cap et à accomplir des performances.

Rappelez-vous de ce que dit le proverbe du Cid de Corneille, qui reprend presque à l'identique la formule de Sénèque utilisée dans l'une de ses lettres à Lucilius (Sénèque, De la providence, III, 4). Suivant une traduction de René Waltz, on comprend que :

« Le gladiateur se croit déshonoré si on l'accouple à plus faible que lui; il sait qu'on vainc sans gloire quand on vainc sans péril. Il en va de même de la fortune: elle choisit à dessein les plus rudes antagonistes (...). Un grand exemple ne naît que de la mauvaise fortune ».

Le plus difficile est souvent de commencer. Alors, si vous voulez vraiment réussir vos études, fixez-vous des défis que vous cherchez résolument à relever, sans ne jamais se trouver des excuses pour abandonner. Il nous arrive parfois, par exemple, de vouloir ouvrir un cahier ou un livre et d'avoir l'impression d'entendre une voie intérieure qui nous suggère de lire d'abord un message, de regarder une photo ou une vidéo sur notre smartphone. Cette sensation est tellement persistante que l'on finit par se concentrer sur le téléphone et ne plus sentir le temps passer. Savez-vous pourquoi ?

Tout simplement parce qu'il est plus facile pour un esprit non éduqué de s'adonner à la distraction que de se concentrer sur l'essentiel. Alors pour commencer et arriver à vous concentrer, je vous recommande le « défi des 5 minutes ». C'est simple : ouvrez votre cahier et dites-vous que pendant 5 minutes, vous ne ferez rien d'autre que lire attentivement et essayer de comprendre ou de mémoriser le contenu. Le résultat est que vous ne sentirez pas non plus le temps passer. Mais cette fois-ci, vous aurez gagné en efficacité.

13. Avoir Une Méthode De Travail Efficace Pour Réussir Ses Études

Que ce soit pour suivre ses cours, prendre des notes, apprendre ses leçons ou pour réviser durant les moments d'examen, il est toujours crucial, pour quelqu'un qui veut réussir ses études d'avoir une bonne méthode de travail.

Celle-ci doit consister à un ensemble d'habitudes gagnantes que l'étudiant applique sans se laisser distraire par ses camarades ou par d'autres facteurs liés à son environnement.

Même s'il est difficile de fournir des indications pouvant convenir à la diversité des profils d'étudiants, je partage quand même quelques recommandations utiles pour se forger sa propre méthode de travail.

Ces recommandations consistent à :

- éviter de rater des cours : « *les absents ont toujours tort !* » avez-vous l'habitude d'entendre et c'est plutôt difficile à nier ;
- éviter les retards répétitifs : vous donnez une mauvaise image de vous, aussi bien à vos enseignants qu'à vos camarades ;
- savoir prendre note : évitez les notes de vos voisins et utilisez votre propre système de prise de note avec des abréviations, des techniques mnémotechniques. Par exemple : "Me Voici Tout Mouillé, J'ai Suivi Un Nuage", phrase pour retenir sans difficulté les planètes du système solaire : ercure, Vénus, Terre, Mars, Jupiter, Saturne, Uranus, Neptune. Il en existe plusieurs que vous pouvez utiliser afin d'accroître vos capacités de mémorisation ;
- se documenter efficacement : cela consiste à éviter ce que le sociologue et Professeur émérite Luc Van Campenhoudt appelle « gloutonnerie livresque » ;
- réviser intelligemment : chacun a ses astuces, mais il est utile de savoir se concentrer sur des mots-clés d'un cours, identifier les idées les plus importantes, apprendre le plan du cours, apprendre les définitions importantes, créer des fiches de révision synthétiques, essayer d'expliquer à votre entourage ce que vous avez appris, afin de vous assurer d'avoir compris votre cours vous-même ;
- suivre des vidéos de motivation : rester motivé est extrêmement important et pour cela vous aurez besoin de vous stimuler tout en vous éloignant des personnes contre-productives.

Un Mot Pour Conclure

Voilà donc en définitive 13 astuces qui, je l'espère, pourront vous amener plus d'efficacité dans vos études.

Faites-moi savoir, en me contactant, si vous avez d'autres aspects que vous jugez essentiels et que je n'aurais pas abordés dans ce livret.

Vous trouverez mes coordonnées dans la page ci-dessous.

Bon courage et grand succès à toutes et à tous !



Vous Semblez Motivé(e) !

Si vous avez lu ce guide, c'est vraisemblablement parce que vous êtes motivé(e).

Je reste disponible pour vous accompagner.

Merci Bien !

Email : contact@syllaacademie.com

Dans le forum : <https://syllaacademie.com/forum>

Visitez Sylla Académie via <https://syllaacademie.com/>