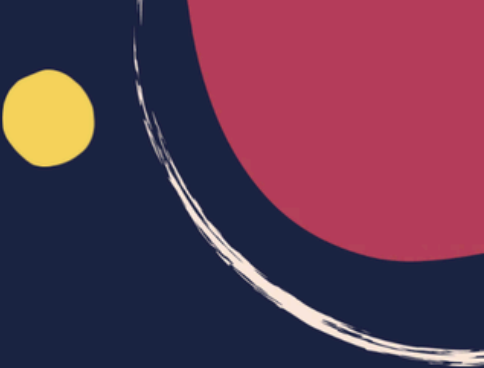




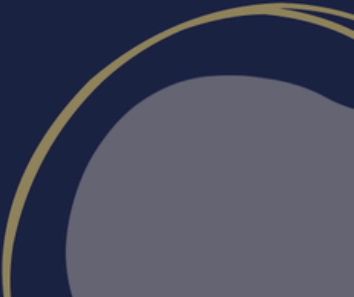
GUIDE GRATUIT

10 conseils pour cartonner ta rentrée



(Que j'aurais voulu avoir avant ma L1)

par @lamiapolitique



La fac, ce n'est pas "le lycée en plus grand". C'est un monde à part, avec ses codes, ses pièges, ses raccourcis et sa logique. Personne ne te donne le mode d'emploi le jour de la rentrée et pourtant... oh... combien cela serait utile.

J'ai dû tout apprendre sur le tas. À l'usure, en me plantant, en observant ceux qui s'en sortaient bien, ceux plus âgés, en épiluchant et testant des centaines de tiktok sur les cours également mais surtout ... en m'ajustant.

Ce guide, c'est ce que j'aurais voulu qu'on me dise avant mon premier jour. J'ai donc écrit 10 conseils concrets. J'aimerais insister sur le fait qu'il est facile de lire des conseils, de consommer, mais ce qui fera la différence, c'est de les appliquer, de les prendre en compte. C'est ça qui fait vraiment la différence entre une rentrée qu'on subit et une rentrée qu'on maîtrise.

Prends 5 minutes, un carnet, et note ce qui te parle. C'est parti !!

PARTIE 1 — AVANT LA RENTRÉE : TON ÉTAT D'ESPRIT

1. Pars positive

Sérieusement, ce seront probablement tes meilleures années.

Tu as une liberté que tu n'as jamais eue : tu choisis tes amis (ofc garde ceux du lycée, fais-en plein de nouveaux, les deux ne s'excluent pas), tu peux commencer un nouveau sport, tu vas étudier une matière que tu as choisie (c'est comme si tu avais plein de variantes de ta matière préférée du lycée !!).

Et si jamais ce n'est pas le bon choix ? Tu pourras te réorienter, découvrir d'autres domaines, changer de trajectoire. Rien n'est gravé dans le marbre. C'est important de désacraliser la « réorientation ». C'est un mot qui peut faire peur mais crois-moi, il n'y a rien de plus normal à 18 ans que de ne pas avoir trouvé du premier coup ce qu'on allait faire durant les prochaines décennies de notre vie. Vois cette année comme une expérience à vivre à fond, pas un couloir à traverser la tête baissée. Ton état d'esprit du premier jour conditionne les six premiers mois et, tes résultats.

2. Prends soin de toi (non négociable)

Garde tes hobbies. Garde ta vie sociale. Et surtout : garde le sport, même 2 fois par semaine.

C'est le premier truc qu'on sacrifie quand les cours s'accumulent et c'est une grave erreur. Sans exutoire, la charge mentale monte plus vite que tu ne le penses et tu tiens moins bien sur la durée. Ne te dis pas que tu n'as pas le temps, ou la flemme, car c'est un indispensable à ta réussite dans les études supérieures, aussi bien sur le plan académique que personnel. Tu pourras tester durant le mois de septembre des cours d'essais dans les clubs ou AS de ta fac, profite en pour expérimenter un maximum !!! Regarde dès maintenant dans le site de ta fac quels sports sont disponibles et choisis en quelques uns. Décide toi maintenant car les créneaux sont rapidement complets.

J'insiste, ce n'est pas du temps perdu mais ce qui va te permettre de tenir les huit mois qui arrivent.

3. Apprends à gérer tes finances

Finances, économies, budgets... Je te rassure, pas la peine d'avoir peur, ce n'est rien de très compliqué. Voici ma méthode que j'utilise depuis ma L1 qui m'a permis de gérer mon budget étudiant! Alors pour t'organiser efficacement pour avoir une bonne gestion financière dès le début, c'est très simple : Un tableau, deux colonnes.

Sorties : tes charges fixes (logement, transport, abonnements), un budget loisirs/shopping que tu te fixes toi-même et que tu respectes. Entrées : job étudiant, APL, bourses, tout ce qui rentre.

Ça te prends littéralement 10 secondes, dès que tu dépenses ou touches de l'argent, tu le notes et tu passes l'année sans mauvaise surprise le 25 du mois. Tu peux utiliser un carnet, ton application Notes, un tableau Excel etc... C'est la base de l'autonomie financière et personne ne t'apprend ça donc tu le fais toi-même.

PARTIE 2 — SEMAINE 1 : SURVIVRE AU CHOC

4. Cerne les vraies règles du jeu

Chaque filière a ses codes non-écrits. Quelle matière pèse le plus dans la moyenne ? Quel prof influence réellement la maquette ou les partiels ? Où sont les points faciles à aller chercher ?

Les infos officielles (règlement, ECTS) te donnent le cadre. C'est aussi très important que tu le lises afin de ne pas avoir de mauvaises surprises (compensation, points bonus, défaillance si absence etc...). Mais les vraies infos tu les as en observant et en posant les bonnes questions aux étudiants de 2e/3e année. Repère-les dès la première semaine car ce sont eux qui connaissent déjà les pièges que tu es en train de découvrir.

5. Sois prudente avec les groupes de promo

Bien que censés favoriser l'entraide, ils peuvent vite devenir anxiogènes. Il n'y a aucune régulation sur les horaires, tu vas voir des messages à 3-4h du matin, des gens qui parlent de leurs révisions à toute heure et voir "tout le monde" sembler bosser énormément peut te faire croire que tu es en retard, alors que ce n'est souvent qu'1% de leur journée réelle.

Le ratio temps passé à lire/écrire vs. info réellement utile est presque toujours négatif. Garde le groupe pour les infos indispensables (dates, changements de salle), et privilégie 2-3 camarades avec qui tu t'entraides vraiment tout au long de l'année. Ainsi, il y aura moins de bruit et plus de soutien réel.

6. Profite des TD pour tisser des liens

En CM, le rythme est intense, ce n'est pas propice au lien social mais en TD, c'est différent. Le climat est plus intime, les échanges à voix basse sont souvent tolérés et c'est là que tu peux vraiment créer des connexions. Pour beaucoup, tu devras quitter ta famille, ta ville natale, pour tes études. Cela peut être assez bouleversant en plus de la fin du lycée. Ne reste donc pas seule.

Si tu es plutôt réservée, va vers les personnes seules aussi, elles cherchent probablement la même chose que toi ou profite simplement des groupes imposés. Ne t'isole pas (par pitié). Ce n'est pas un détail, il a été prouvé que un des facteurs qui pèse le plus sur la santé et donc, tes résultats.

PARTIE 3 — TENIR SUR LA DURÉE : TA MÉTHODE

7. Prends le rythme vite mais laisse-toi le temps de l'ajuster

Routines, révisions régulières, fiches : plus tôt tu mets ça en place, moins tu subis la pression en fin de semestre. Mais ne te braque pas si ta première méthode ne marche pas du premier coup.

Teste plusieurs approches dès les premières semaines; fiches manuscrites, résumés oraux, mind maps et regarde ce qui te fait vraiment retenir, pas juste ce qui te rassure. C'est justement le genre de travail que j'approfondis en détail dans ma méthode complète : comment identifier LA façon dont ton cerveau retient le mieux, une fois pour toutes !

8. Laisse-toi le temps de savoir si tu es dans la bonne filière

La première année est volontairement très généraliste : elle sert à remettre tout le monde au même niveau parce que vous venez tous de parcours différents. Si tu doutes en octobre, ce n'est pas un signal d'alarme, c'est normal.

Donne-toi au moins un semestre avant de juger. La spécialisation arrive après, et c'est souvent là que tout devient plus clair.

9. Profite de l'offre pédagogique au maximum

C'est l'erreur n°1 : ne pas se renseigner sur tout ce que propose la fac, alors que c'est inclus dans ta scolarité. Sport, langues (dans ma fac, il y en avait plus de 15 ; chinois, russe, arabe, coréen, italien ... et si une langue manquait, on pouvait la demander pour le semestre suivant), préparation aux certifications d'anglais, cafés-conversation avec des étudiants étrangers.

Renseigne-toi dès septembre sur tout ce qui est disponible. C'est gratuit, ça enrichit ton CV et beaucoup d'étudiants n'en profitent pas simplement car ils n'étaient pas au courant (dommage...) Maintenant tu es prévenue ! Check dès maintenant sur le site de ta fac ou leurs réseaux sociaux tout ce qui est proposé .

10. Teste une vraie technique de mémorisation dès le premier cours

N'attends pas la semaine des partiels pour découvrir comment tu retiens vraiment l'information, commence dès le premier cours.

Une technique simple à tester dès le début des cours : le rappel actif. Après chaque cours, ferme tes notes et essaie de reformuler à voix haute les 3 idées principales, sans regarder (même si c'est imparfait !!!) . Si tu bloques, c'est exactement là que se trouve ce que tu dois retravailler, pas ailleurs !!

C'est une base solide et largement plus efficace que relire ses notes en boucle. Mais ce n'est qu'une brique parmi toute une méthode de mémorisation que j'ai construite et affinée sur plusieurs années, celle-là, je te la partage en détail ailleurs !

EN RÉSUMÉ

- 01 Pars positive
- 02 Prends soin de toi (non négociable)
- 03 Apprends à gérer tes finances
- 04 Cerne les vraies règles du jeu
- 05 Sois prudente avec les groupes de promo
- 06 Profite des TD pour tisser des liens
- 07 Prends le rythme vite, mais ajuste-le
- 08 Laisse-toi le temps de trouver ta filière
- 09 Profite de l'offre pédagogique au maximum
- 10 Teste une technique de mémorisation dès le 1er cours

Pour aller plus loin

Ces 10 conseils, c'est la base pour ne pas te planter dès les premières semaines.

Mais la vraie différence entre celles qui subissent leur année et celles qui la dominent du début à la fin, ne sera pas la motivation du premier jour mais la méthode qu'elles appliquent chaque semaine : comment elles mémorisent, comment elles s'organisent, comment elles tiennent le rythme sans s'épuiser.

C'est exactement ce que je construis en ce moment pour toi, en détail. Reste sur cette liste, c'est ici que je partage mes meilleurs conseils, avant tout le monde et que tu seras la première informée quand j'ouvrirai l'accès à ma méthode complète.

À très vite, Lamia (@lamiapolitique)