

La checklist pour réussir ses études



Un mini-guide de Reussirmavie.net



Petit cadeau de **bienvenue**

Vous venez de visiter le site reussirmavie.net et de vous abonner à notre newsletter. C'est une bonne idée car vous serez ainsi prévenu de la parution de nos nouveaux articles.

Mais vous avez aussi téléchargé cette checklist qui est **un cadeau de bienvenue dans la communauté** de nos lecteurs.



7 questions pour situer vos forces et vos faiblesses

Cette liste comporte 7 points essentiels qui sont des conditions importantes à remplir pour faire de bonnes études, y trouver du sens et les réussir.



Pour vous situer sur ces 7 points, **répondez sincèrement aux questions** qui vous sont posées : cela vous permettra de situer vos forces et vos faiblesses et de voir sur quels points vous devez faire porter vos efforts.



Pour approfondir chaque point, vous trouverez des liens vers des articles de reussirmavie.net ou vers **des formations en ligne** qui pourraient vous aider à progresser.



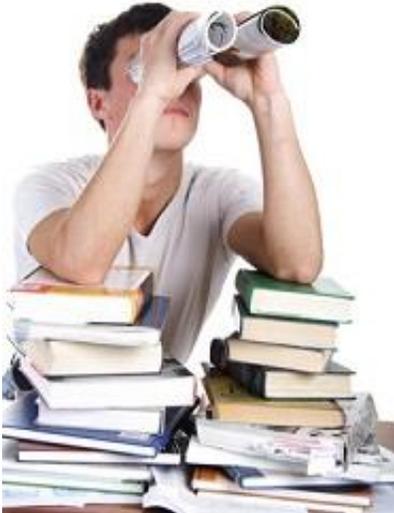
Vous pourrez aussi télécharger le guide complet « 7 clés pour réussir ses études » qui détaille en 76 pages les 7 points avec de nombreux exemples.



Alors, commencez vite à remplir votre checklist pour prendre un bon départ dans vos études ou pour rectifier le tir si vous rencontrez des difficultés.

Michèle Longour
Journaliste Education
Fondatrice du site reussirmavie.net
et des formations en ligne **Méthodo Campus**

1 – Avez-vous un projet d'avenir ?



Se lancer dans des études sans projet, c'est risquer la panne de motivation et le découragement rapide.
Alors que le fait de viser un métier, un secteur, un type d'activité ou d'entreprise, un voyage, un stage ou une autre expérience **donne du sens à vos efforts** et vous aide à trouver pas à pas votre voie.
Pour vous mettre en mode projet, répondez aux 10 questions suivantes :

La checklist

- Avez-vous choisi vos études en fonction d'un projet professionnel ?
- Avez-vous des pistes de métiers ou de secteurs qui vous plairaient ?
- Avez-vous commencé à les explorer d'une façon ou d'une autre ?
- Gardez-vous du temps pour bâtir votre projet professionnel ?
- Etes-vous prêt(e) à participer à un événement (salon, forum métier, conférence) pour préciser votre projet d'avenir ?
- Avez-vous déjà pris des contacts (avec des proches, enseignants, professionnels) pour parler avec eux de vos projets ?
- Cherchez-vous à faire des stages pour avancer votre projet ?
- Cherchez-vous à vous documenter sur les secteurs ou métiers qui vous intéresseraient ?
- Avez-vous découvert des débouchés nouveaux depuis le début de vos études ?
- Pensez-vous que ce que vous ferez demain dépend de votre engagement d'aujourd'hui ?

Combien de « oui » avez-vous ?

Et maintenant, faites le point : sur les dix questions de la page précédente, combien avez-vous de « oui » ? **Calculez votre score sur 10.**

Si vous avez entre 0 et 5, il est temps de vous réveiller et de commencer à bouger pour bâtir un projet d'avenir motivant. N'attendez pas la fin de vos études pour le faire, mais profitez de toutes les occasions pour vous ouvrir aux opportunités.

Soyez curieux(se), actif(ve) et engagé(de) ! Cela ne veut pas dire que vous allez tout de suite trouver votre voie mais le fait de vous questionner va vous aider à avancer pas à pas. Et vous aurez beaucoup moins de mal à vous lever le matin...

Pour aller plus loin

Le site reussirmavie vous offre des centaines d'articles en accès gratuit pour vous aider à bâtir votre projet professionnel notamment :

- La rubrique [Cerner son profil](#)
- La rubrique [Bâtir son projet pro](#)
- La rubrique [Expériences de jeunes pros](#)

Réussirmavie vous propose aussi des tests élaborés avec notre partenaire Central Test comme par exemple :

- Le test [Atout Métiers](#) pour les étudiants
- Le [test d'orientation](#) pour lycéens

Reussirmavie a aussi lancé un parcours en ligne intitulé « [Bien me connaître pour bien m'orienter](#) » (prix : 9 euros)

Enfin, deux excellents ouvrages écrits par Isabelle Servant aux Editions Eyrolles :

- « 30 jours pour trouver ma voie et vivre mes rêves »
- « Et si je trouvais enfin ce que je veux faire de ma vie ? »

2- Faites-vous des études bien adaptées à votre profil ?



Photo : Dircom ESCP Europe

Parfois des étudiants échouent simplement parce que le cadre dans lequel ils sont placés ne correspond pas du tout à leur profil.

Nous n'apprenons pas tous de la même façon et plus l'établissement où vous étudiez est adapté à votre style d'apprentissage, à votre caractère et vos talents, mieux vous réussirez. Il s'agit donc de **bien choisir votre cadre d'études**, mais aussi de bien analyser ce qui vous aide (ou pas) à réussir.

Si vous rencontrez un échec ou une difficulté, cela vous aidera à faire le bon diagnostic pour vous réorienter avec succès.

Et si vous hésitez entre deux voies ou deux filières, vous pourrez faire le meilleur choix pour vous, sans vous laisser guider uniquement par la notoriété d'une école ou les choix faits par les autres. Car la « meilleure école », c'est celle qui vous convient le mieux à vous.

Répondez aux questions ci-dessous.

La checklist

- Pouvez-vous citer un élément qui vous motive à travailler dans votre vie d'étudiant ? Oui ou non ?
- Et pouvez-vous citer une chose qui vous décourage ?
- Savez-vous bien analyser les causes de vos réussites ?
- Savez-vous bien analyser les causes de vos échecs ?
- Avez-vous repéré dans quel(s) cadre(s) (quel type d'école, d'établissement) vous apprenez le mieux ?
- Savez-vous si vous avez besoin d'être très encadré (par des profs, des cours, des notes) ou plutôt d'être très autonome ?
- Savez-vous si la difficulté, la pression, le challenge vous stimulent ou vous mettent en difficulté ?
- Savez-vous comment vous vous comportez dans un travail de groupe ?
- Savez-vous si vous aimez aller de la théorie à la pratique ou plutôt de la pratique à la théorie ?
- Avez-vous bien cerné votre « profil d'élève » pour choisir votre filière d'études ?

Consignes : à chaque question, répondez « oui » et cochez la case si vous savez, « non » si vous ne savez pas. Peu importe le contenu de la réponse : par exemple si vous savez que la pression vous met en difficulté, il faut répondre « oui » car vous le savez et c'est cela qui compte.

Si vous ne savez pas comment vous vous comportez dans un travail de groupe, vous répondez « non ». Si vous n'avez pas choisi vos études en fonction de votre profil d'élève mais seulement en fonction de vos notes, vous répondez « non ».

Combien avez-vous de « oui » ?

Si vous avez moins de 6 « oui », il faut **apprendre à mieux connaître votre « profil d'élève »**. Vous savez peut-être que vous êtes « bon en maths » ou en intéressé par l'histoire, mais cela ne suffit pas toujours pour bien s'orienter.

Il vous faut en effet mieux cerner votre « profil pédagogique », c'est-à-dire comprendre **comment** vous apprenez le mieux : par la théorie ? La mise en pratique ? Le travail de groupe ? Dans un cadre très scolaire où vous serez évalué régulièrement ? En réalisant des projets ? En allant travailler en entreprise ? etc.

Bien se connaître pour bien s'orienter et réussir ses études !

Le fait de bien se connaître est en effet un gros atout : vous pouvez par exemple avoir de grosses difficultés avec les approches très théoriques, mais aimer les applications technologiques.

Si vous choisissez une voie axée sur ces applications à travers des projets à réaliser, vous facilitez votre future réussite.

Alors, repensez à votre parcours d'élève et repérez ce qui vous convient afin de ne pas vous mettre en situation d'échec.

L'enseignement supérieur propose une grande diversité de filières avec différentes approches et méthodes pédagogiques. Trouvez celles qu'il vous faut et avancez !

Pour aller plus loin

Pour approfondir ce thème, reussirmavie.net vous offre de nombreux articles :

- la rubrique [Orientation](#) présente différents cursus pour aider au choix de ses études
- la rubrique [Paroles d'étudiants](#) donne des témoignages d'étudiants qui expliquent leur choix et détaillent la description de leur cursus
- Le parcours en ligne de Réussirmavie intitulé « [Bien me connaître pour bien m'orienter](#) » (prix : 9 euros)

3 – Travaillez-vous avec régularité ?



La régularité est une des clés de la réussite car elle favorise la mémorisation de long terme et la compréhension.

Un(e) étudiant moyen mais régulier et bien organisé(e) peut ainsi récolter de meilleurs résultats qu'un élève « doué » qui travaillerait par à-coups.

C'est d'autant plus vrai dans les cursus difficiles où vous avez un gros volume de connaissances à intégrer. **Alors testez votre régularité et améliorez-vous sur ce point !**

La checklist

- Prenez-vous chaque jour un temps de travail personnel en dehors des cours ?
- Apprenez-vous vos cours régulièrement au fur et à mesure ?
- Revoyez-vous plusieurs fois un cours pour bien le comprendre ?
- Faites-vous un planning hebdomadaire avec vos horaires de cours, vos loisirs et vos temps de travail personnel ?
- Commencez-vous la préparation des gros devoirs (devoirs maison, rapports, dissertations, etc.) plusieurs jours avant de les rendre ?
- Assistez-vous à tous les cours obligatoires de votre cursus ?
- Faites-vous des fiches de révision à la fin de chaque chapitre ?
- Utilisez-vous le week-end pour avancer les gros devoirs ou revoir les points difficiles ?
- Utilisez-vous les vacances scolaires pour réviser certains points ?
- Pour préparer un examen, faites-vous un planning de révisions ?

Interprétez vos résultats

Votre checklist totalise moins de 6 points ? Cela indique que vous pouvez faire de gros progrès sur l'assiduité et la régularité.

Vous avez compris : il s'agit **d'apprendre vos cours au fur et à mesure**, de ne pas prendre de retard, de **réserver chaque jour un temps au travail personnel**, de **faire un planning hebdomadaire**, etc.

Cette nouvelle gestion du temps et de l'apprentissage est accessible à tous mais elle implique de nouvelles habitudes, or ce sont justement les réflexes et les routines qu'il est le plus dur de modifier ! C'est pourquoi nous avons conçu une formation en ligne sur l'organisation qui vous aide à tester « In Real Life » chaque point durant plusieurs jours avant de passer au suivant. Vous acquérez ainsi peu à peu les nouvelles méthodes sans vous faire violence.

Les résultats sont presque automatiques : votre travail est plus efficace et vous ressentez beaucoup moins de stress !

Pour aller plus loin

- Un guide de méthodologie : « [Organiser son temps et son travail pour étudier sans stress](#) », Ed. Réussirmavie / Méthodo Campus.
A télécharger sous format PDF (5,90 €)
- La formation en ligne de Méthodo Campus : « [Apprendre à apprendre](#) ». aborde à fond la manière d'organiser ses apprentissages pour mémoriser le plus efficacement possible en limitant l'oubli.
(Accès sur abonnement 5 €/mois sur 12 mois)
- Les nombreux articles de reussirmavie.net : Rubrique [Méthodes de travail](#)

4 – Contrôlez-vous bien vos apprentissages ?



Savez-vous vraiment apprendre ? Les dernières recherches sur l'apprentissage montrent que l'on apprend d'autant mieux que l'on teste ses connaissances rapidement après avoir appris. Ce feedback rapide permet de rectifier ses erreurs et de compléter la mémorisation. Mieux vaut se questionner et se confronter vite à des exercices que de relire sans fin ses notes et ses fiches ! Pour bien apprendre, il faut donc être actif et non passif et aller vite vers des tests, des exercices et des mises en pratique. Vous pouvez ainsi améliorer vos résultats en un temps plus rapide...

Testez-vous sur ce point avec notre checklist en page suivante...

Situez-vous en répondant aux dix questions ci-dessous :

La checklist

- Récitez-vous ce que vous venez d'apprendre en cachant votre livre ou votre cours ?
- Faites-vous des quiz pour évaluer vos apprentissages ?
- Savez-vous ce que sont des « flash-cards » ?
- Faites-vous des exercices d'application au fur et à mesure que vous apprenez vos cours, même si ce n'est pas obligatoire ?
- Faites-vous des exercices plus difficiles à la fin d'un chapitre ou d'une partie ?
- Utilisez-vous des annales pour vous tester sur des sujets d'examen
- Faites-vous parfois des séances d'interrogation orale avec des camarades ?
- Savez-vous évaluer précisément dans un cours ce que vous savez et ce que vous ne savez pas ?
- En général, arrivez-vous à bien savoir à l'avance ce qu'on attend de vous aux examens ou aux contrôles ?
- Avant un examen, prenez-vous du temps pour étudier la méthodologie requise pour réussir l'épreuve ?

Consignes : répondez à chaque question sincèrement par oui ou par non. Puis comptez le nombre de « oui » que vous obtenez sur les 10 questions.

Vous avez moins de 6 « oui » à la checklist ? C'est le signe que vous pouvez (devez ?) progresser dans l'auto-évaluation en contrôlant mieux et plus régulièrement vos apprentissages.

Vous pouvez ainsi **améliorer considérablement vos résultats** sans forcément fournir plus travail : il ne s'agit pas d'étudier plus longuement mais différemment, en vous testant davantage afin de faire porter vos efforts sur vos lacunes véritables et non les points que vous savez déjà.

Pour commencer, relisez chacune des propositions de la checklist car chacune contient une méthode de travail simple et concrète.

Trop d'étudiants ont tendance à attendre l'examen pour s'apercevoir qu'ils n'ont pas appris ce qu'il fallait ou ne se sont pas exercés suffisamment. Pour éviter ces échecs décourageants, tâchez d'anticiper et changez votre façon d'apprendre : corrigez vos erreurs en amont en vous testant sans cesse... et progressez naturellement en faisant des exercices de plus en plus complexes.

Pour aller plus loin

- La formation en ligne de Méthodo Campus « [Apprendre à apprendre](#) » présente les meilleures stratégies de mémorisation, de révisions d'examens et les derniers outils (flashcards, applis) pour tester ses connaissances et assurer la qualité de ses apprentissages. Sur abonnement (5 €/mois)
- Le guide pdf « [7 clés pour réussir ses études](#) » (7 €), à télécharger sur reussirmavie.net détaille les méthodes d'autoévaluation.

5 – Savez-vous écarter les distractions et rester concentré pour étudier ?



Dans un monde de distractions, il n'est pas toujours facile de rester concentré !

A plus forte raison quand on doit étudier pour mémoriser et résoudre des problèmes difficiles. Il est donc stratégique de savoir se rendre attentif, et de pouvoir maintenir une attention soutenue sur un travail afin d'avancer vite et bien.

Cette maîtrise de la concentration passe par une certaine discipline de vie. Elle exige volonté, connaissance de soi et des limites de ses capacités cérébrales.

Testez votre capacité à gérer votre attention grâce à la checklist en page suivante...

Répondez par oui ou par non aux 10 questions suivantes

La checklist

- Prenez-vous soin d'étudier dans un lieu calme où vous êtes protégé de certaines distractions (bruits, bavardage, amis, etc.) ?
- Mettez-vous votre téléphone en silencieux ou en mode avion quand vous étudiez ?
- Quand vous travaillez sur ordinateur, fermez-vous les onglets sans rapport avec votre travail et cachez-vous les notifications ?
- Si votre téléphone sonne quand vous étudiez, pouvez-vous ne pas répondre et laisser le répondeur se déclencher ?
- Pouvez-vous étudier durant 40 mn sans consulter votre smartphone pour voir si vous avez des messages ou des notifications ?
- Avez-vous un petit « rituel » qui vous aide à vous mettre au travail (par exemple allumer sa lampe, se changer, sortir son matériel...) ?
- Quand vous démarrez un temps d'étude, prenez-vous soin de vous fixer un programme précis de tâches à accomplir ?
- Avant de vous lancer dans une tâche, prenez-vous soin d'imaginer mentalement les actions que vous allez accomplir ?
- Faites-vous une courte pause dès que vous sentez que votre attention fléchit et que vous n'êtes plus efficace ?
- Si vous avez une distraction durant le travail, pensez-vous à la noter sur un post-it pour ne pas vous laisser envahir par ce souci ?

Comptez votre nombre de « oui »...

Avez-vous une bonne concentration ?

Les questions de la checklist vous aiguillent sur la façon de prendre soin de vos capacités attentionnelles.

Comme dans les checklists précédentes, un faible score (inférieur à 6) indique que vous avez là une marge de progression. Nous avons en effet tous à peu près les mêmes capacités d'attention, mais il nous revient d'apprendre à les gérer en limitant les distractions.

On peut **agir d'une part sur l'environnement extérieur** de travail afin de limiter les distractions prévisibles (bruits, interruptions humaines ou numériques), et d'autre part **s'exercer à chasser les pensées parasites** pour ne pas perdre ses objectifs.

Une bonne organisation du temps de travail permet aussi de rester bien concentré sur des objectifs ciblés, en faisant des pauses régulières. Le travail peut ainsi avancer par séquences vigoureuses durant lesquelles on fait de petits « sprints attentionnels ». Au final, votre travail est bien plus efficace et cela booste votre motivation et bien sûr vos résultats.

Pour aller plus loin

- Des articles de reussirmavie.net :

[S'organiser pour passer des loisirs aux études sans souffrir](#)

[Musclez votre concentration pour travailler efficace](#)

- Un guide de méthodologie sur la concentration: « [Apprendre à se concentrer pour réussir ses études](#) » A télécharger sous format PDF (5,50 €)

- Une formation en ligne Méthodo Campus : [Apprendre à se concentrer en 4 semaines](#) (19 €) Des tests, des vidéos et des exercices.

- Un guide : « [Organiser son temps et son travail pour étudier sans stress](#) », Ed. Réussirmavie / Méthodo Campus. A télécharger sous format PDF (5,90 €)

6- Dormez-vous suffisamment pour être en forme ?



Votre forme physique se répercute aussi sur vos performances intellectuelles. Le sommeil agit sur le stress, la mémorisation et toutes les capacités cognitives. Il permet de consolider l'apprentissage en faisant passer les connaissances dans la mémoire de long terme. Mais cela ne fonctionne que si vous dormez suffisamment chaque jour ! Il est donc essentiel pour l'étudiant(e) de bien se connaître et de respecter son temps de sommeil afin de ne pas compromettre ses études avec un handicap supplémentaire.

Pour faire le point, répondez aux questions de la checklist...

Répondez par oui ou par non à ces 10 questions.

La checklist

- Dormez-vous au moins 7 à 8 heures par nuit chaque jour de la semaine ?
- Savez-vous combien d'heures de sommeil vous devez dormir chaque nuit pour être en forme ?
- Avez-vous repéré si vous êtes plutôt du matin ou plutôt du soir ?
- Tenez-vous compte de ce profil (du soir ou du matin) pour organiser votre vie ?
- Savez-vous dire non à une sollicitation pour protéger votre temps de sommeil ?
- Pouvez-vous vous coucher le soir quand vous sentez que vous avez sommeil ?
- Evitez-vous de vous placer devant des écrans en soirée avant de vous coucher ?
- Avez-vous repéré les éléments qui vous empêchent de dormir ou perturbent votre sommeil (café, lumière, décalage horaire, alcool...) ?
- Avez-vous repéré les éléments qui facilitent votre endormissement et améliorent la qualité de votre sommeil ?
- Dormez-vous toute la nuit sans vous réveiller jusqu'au matin ?

Combien de « oui » avez-vous ?

Et si vous preniez soin de vous ?

A l'âge de la vie étudiante, entre 16 et 25 ans, le manque de sommeil est souvent un problème : du fait de l'éloignement de la famille, des sollicitations nombreuses des amis et des loisirs, des écrans toujours disponibles au pied du lit et aussi de la charge de travail, beaucoup d'étudiants ont tendance à rogner sur leur temps de sommeil.

Et cela alors même que le sommeil est un facteur clé pour être en bonne forme physique mais aussi mentale et intellectuelle.

Reprendre la main sur son sommeil exige donc de la volonté et de l'organisation. Cela passe aussi par une meilleure connaissance de soi.

Si vous avez moins de 6 points à la checklist, il peut être urgent d'être plus attentif à vos rythmes et de prendre soin de vous... Un peu plus de sommeil mais aussi de sport et de saine détente peuvent parfois suffire à faire rebondir votre moral et votre motivation. N'est-il pas dommage de s'en priver ?

Pour aller plus loin

Tous les articles de Réussirmavie :

- Rubrique [Psycho](#) : sur la confiance en soi, le mal-être, la connaissance de soi, l'amitié, la vie relationnelle, etc.
- Rubrique [Vie étudiante](#) : sur le sommeil, les conseils nutrition, la gestion du stress, la santé, etc.
- Rubrique [Addictions](#) : alcool, tabac, cannabis...
- Notre guide [Apprendre à gérer son sommeil pour éviter insomnies et fatigue](#) – Ed. Réussirmavie. A télécharger sous format PDF (3,49 €)
- La formation en ligne « [S'organiser pour étudier sans stress et avec efficacité](#) » / Méthodo Campus-Réussirmavie (10 €) : elle vous aide à gérer le stress, trouver vos rythmes de sommeil, bâtir un planning...

7 – Êtes-vous engagé dans la vie étudiante extra-scolaire ?



Course Croisière Edhec ©
Yotof

Réussir ses études, ce n'est pas seulement réussir ses examens. C'est profiter de ce temps pour vivre des expériences et des engagements qui peuvent vous aider à vous épanouir sur tous les plans : voyages, actions humanitaires, challenges sportifs, responsabilité en association, expérience en entrepreneuriat, stage, année de césure... Vous prenez ainsi confiance en vous, vous acquérez des savoir-faire, vous vous déployez sur le plan personnel et relationnel. Et c'est parfois ainsi que vous découvrez votre vocation véritable.

Prenez-vous votre place dans la vie étudiante ? Pour le savoir, répondez aux 10 questions de la checklist...

Répondez par oui ou par non aux questions ci-dessous.

La checklist

- Etes-vous inscrit dans une association étudiante ?
- Pratiquez-vous un sport ?
- Avez-vous une responsabilité dans une association, un mouvement, un groupe ?
- Avez-vous un engagement pour une cause (sociale, environnementale, politique...) ?
- Avez-vous une activité culturelle ?
- Avez-vous participé activement à l'organisation d'un événement ?
- Avez-vous progressé dans vos relations aux autres depuis le début de vos études (écoute, travail d'équipe, animation, etc.)
- Y a-t-il une compétence que vous avez acquise dans vos activités extra-scolaire et que vous pourriez mettre sur votre CV ?
- Avez-vous appris à mieux vous connaître jusqu'à présent pendant vos études ?
- Avez-vous pris confiance en vous ?

Combien de « oui » obtenez-vous ?

Cette dernière checklist vous aide à situer votre niveau d'engagement dans les activités extra-scolaires proposées dans votre établissement ou en dehors. Pour être un(e) étudiant(e) épanoui(e), vous le savez bien : l'étude ne suffit pas, et même si vous aimez ce que vous apprenez et que vous réussissez bien, vous avez aussi besoin d'épanouir d'autres domaines de votre vie.

Vous ne pouvez donc traverser vos années étudiantes comme si le monde qui vous entoure n'existait pas, d'autant que les étudiants ont de plus en plus d'occasions de prendre leur place et de faire entendre leur voix.

Moins de 6 « oui » ?

Il y a peut-être là pour vous une piste de réflexion : ne faut-il pas vous bouger un peu, sortir de votre isolement, être moins passif(ve), plus engagé(e) ? Cela peut d'abord vous donner l'occasion de faire de belles rencontres et de vivre des expériences fortes qui vous aideront à vous construire.

Cela peut aussi vous permettre d'acquérir de précieuses compétences, des savoir-faire et des savoir-être qui seront très appréciés des recruteurs lorsque vous commencerez à travailler.

Enfin, c'est parfois dans ces activités « extra-scolaires » que l'on découvre une passion pour un domaine, un secteur, ou que l'on détecte en soi un vrai talent pour certaines actions ; autrement dit, c'est souvent là que l'on se trouve soi-même.

Pour aller plus loin

Lire aussi :

- [WWEEDDOO, la plateforme qui permet de lancer \(vraiment\) son projet](#)
- [Enactus, l'entrepreneuriat social pour les étudiants](#)
- [Projet étudiant : comment trouver la bonne idée ?](#)
- Les articles des rubriques [Expériences de jeunes pros](#) ou [Initiatives](#)

Nos guides pratiques de méthodologie et de connaissance de soi

A télécharger sur reussirmavie.net



Nos formations en ligne

Sur la plateforme de e-learning Méthodo Campus / Réussirmavie

Le parcours « [Apprendre à apprendre](#) » rassemble dans un parcours en ligne unique tous les conseils pratiques de méthodologie basés sur Les sciences cognitives et les derniers outils numériques...

Toute la méthodo pour réussir tes études

Abonne-toi au parcours en ligne

COMPREHENSION ATTENTION
MEMOIRE MOTIVATION

METHODO Campus

The image shows two young people, a woman on the left and a man on the right, smiling. The woman is wearing a green plaid shirt and headphones, giving a thumbs up. The man is wearing a black hoodie. They are sitting at a desk with an open book and a pen. The background is a wooden wall. The text 'Toute la méthodo pour réussir tes études' is written in a black, handwritten-style font at the top. Below it, 'Abonne-toi au parcours en ligne' is written in red, handwritten-style font. In the center, the words 'COMPREHENSION', 'ATTENTION', 'MEMOIRE', and 'MOTIVATION' are listed in teal, bold, uppercase letters. At the bottom, the 'METHODO Campus' logo is displayed, featuring the brand name in blue and green, and a stylized icon of an open book with a green house shape inside.

Un abonnement mensuel (5€/mois) qui permet de muscler chaque mois une facette de son intelligence avec des vidéos et des exercices pour mettre en pratique les méthodes.

Nos autres formations en ligne

Sur la plateforme de e-learning Méthodo Campus / Réussirmavie



Stressé par ton orientation ?

Fais le parcours en ligne

Bien se connaître pour bien s'orienter

Détecte tes talents et forme un projet à ton image

Une formation Réussirmavie.net

Découvrir la formation « [Bien se connaître pour bien s'orienter](#) »

Découvrir la formation « [S'organiser pour étudier sans stress et avec efficacité](#) »



Apprendre à s'organiser pour étudier sans stress et avec efficacité

- Vidéos
- Tests
- Conseils Méthodo



Apprendre à se concentrer et à chasser les distractions

Un entraînement en 4 semaines

Découvrir la formation « [Apprendre à se concentrer](#) »