



L'Envol vers la Prépa : Réussir dès le Lycée

Méthodes de Travail, Conseils et Réussites

L'aigle en prépa

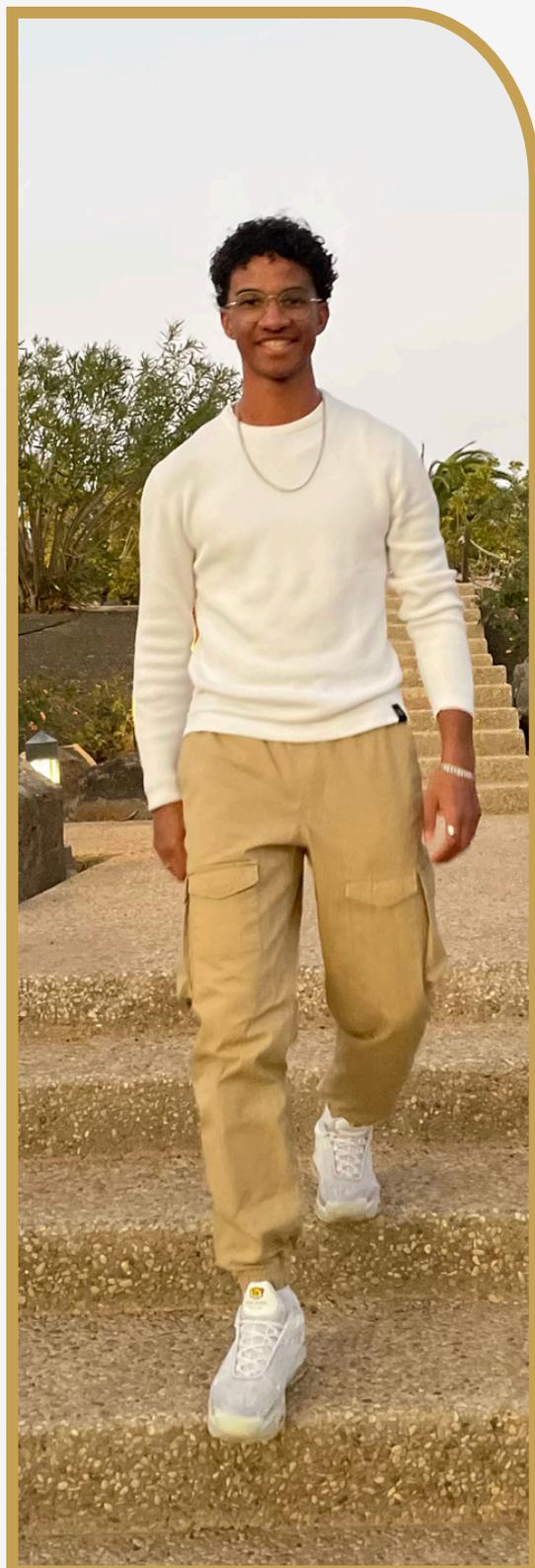
01

POURQUOI JE FAIS CET E-BOOK

BONJOOOOUUUUURRRR tout le monde, et bienvenue sur mon E-Book. Aujourd'hui, vous allez enfin découvrir cet E-book qui me tient à cœur. Je l'ai intégralement rédigé pour vous aider, vous ma communauté, à **réussir vos années en prépa !**

« Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends. » Nelson Mandela

C'est exactement cette philosophie qui a guidé chacune de mes étapes en prépa. Chaque obstacle que j'ai rencontré m'a permis de grandir, et chaque difficulté est devenue une occasion d'apprendre et de progresser. Ce que je vais te transmettre dans cet e-book, **ce ne sont pas seulement des méthodes et des conseils, c'est un véritable état d'esprit pour réussir.**



POURQUOI DOIS-JE LIRE CET E-BOOK ?

C'est sûrement la question que tu te poses, et si tu es là, c'est que **tu as envie de réussir et d'apprendre à maximiser tes chances** pendant tes années de prépa. Si c'est le cas alors tu es bien tombé car cet E-Book a été créé pour :

- 1) Répondre aux questions clés sur la prépa
- 2) Partager les leçons tirées de mon propre parcours
- 3) Gérer les moments de doute et rester motivé
- 4) Adopter des méthodes efficaces d'organisation et de gestion du temps
- 5) Découvrir des outils pratiques pour booster ta productivité
- 6) Maîtriser des techniques de relaxation et de gestion du stress
- 7) Adopter une mentalité d'aigle pour rester déterminé 🦅
- 8) Trouver un équilibre entre travail, repos et vie personnelle
- 9) Explorer les parcours possibles après la prépa
- 10) Faire les bons choix pour ton futur
- 11) Ne pas te sentir seul(e) dans cette aventure
- 12) Gagner en confiance à travers des exemples inspirants
- 13) **Réussir ton lycée pour Tabasser ta prépa avec succès !**



03



QUI SUIS-JE ?

Tout le monde m'appelle « **L'aigle en prépa** », mais moi, c'est **Maxence**, un étudiant comme toi, mais qui a décidé de partager son aventure sur YouTube, **le 3 septembre 2022**, et depuis, vous avez été nombreux à me suivre, à m'encourager, et à faire grandir cette communauté. Si aujourd'hui je partage cet e-book avec vous, c'est pour vous **remercier** et pour transmettre tout ce que j'ai appris pendant ces années.

J'ai commencé à partager mon quotidien en prépa avec une seule idée en tête : **garder une trace** de cette expérience incroyable. Mais rapidement, ma chaîne est devenue **une véritable communauté d'entraide**, grâce à vous tous, qui m'avez encouragé quand j'avais envie d'abandonner. C'est pour cela que Prép'Aide est né, pour créer **un véritable guide, rempli de conseils concrets, d'outils pratiques, et de motivation** pour vous redonner ce que vous m'avez donné.



MON PARCOURS

Je n'étais pas forcément destiné à entrer en classe préparatoire. Comme beaucoup d'entre vous, j'ai douté, j'ai fait face à des difficultés, et j'ai remis en question mes capacités. Mais à force **de travail, de rigueur et de détermination**, j'ai été accepté en **PCSI** au lycée Marcelin Berthelot, puis j'ai réussi à passer en **PSI***, une filière plus exigeante.

En prépa, les moments difficiles ne manquent pas, surtout en deuxième année. Mais ce qui m'a poussé à **ne jamais abandonner**, c'est l'envie de vous prouver qu'avec la bonne mentalité (celle de l'aigle) et une organisation solide, on peut **réaliser ses rêves**. C'est ainsi que j'ai intégré une école prestigieuse comme **Télécom Paris**, et aujourd'hui, je suis fier de dire que je suis un Télécomien. L'objectif de cet E-Book et de ma chaîne, c'est **que vous aussi vous soyez fier de vous après votre prépa !**

05



MON ÉTAT D'ESPRIT ET MA MÉTHODE

Pour réussir en prépa, je n'ai pas simplement accumulé des heures de travail. La clé de ma réussite, c'était une combinaison entre une organisation méthodique, une mentalité d'acier et la capacité à toujours garder le bon équilibre entre travail et repos. Voici ce qui m'a aidé à tenir pendant ces années :

UN ÉTAT D'ESPRIT D'AIGLE 🦅

Mon surnom, “l'aigle en prépa”, ne vient pas de nulle part. L'aigle est un oiseau qui **vole au-dessus des tempêtes**, qui garde toujours un œil sur son objectif, et qui ne recule jamais devant l'adversité. C'est cet état d'esprit que j'ai adopté en prépa : **voler haut**, au-dessus des obstacles, avec une vision claire de mon objectif final. Tu devras traverser des tempêtes, mais en gardant **cette mentalité d'aigle**, tu sauras toujours pourquoi tu te bats. 🦅

UNE ORGANISATION MILLIMÉTRÉE

La prépa est une course contre la montre. Si tu veux réussir, tu dois être organisé(e) à la minute près. Dans les pages suivantes, je vais te donner des **méthodes concrètes** pour optimiser ton temps, mais sache déjà que **la régularité est la clé**. Pas besoin de travailler 12 heures par jour si tu n'es pas régulier(e) ou si tu travailles de manière désorganisée. Ce qui fait la différence, c'est la capacité à **travailler intelligemment**.

L'ÉQUILIBRE ENTRE TRAVAIL ET REPOS

Beaucoup pensent que la prépa, c'est sacrifier tout le reste de sa vie. Moi, je pense que **l'équilibre est essentiel**. Tu ne peux pas donner le meilleur de toi-même si tu t'épuises mentalement et physiquement. C'est pourquoi, dans cet e-book, je te parlerai aussi de **techniques de relaxation, de gestion du stress**, et de l'importance de maintenir **une activité physique**.

LA PERSÉVÉRANCE AVANT TOUT

Ce n'est pas une question de talent, mais de **persévérance**. Tu ne réussiras pas en une seule fois, et c'est normal. En prépa, tu apprendras plus de tes échecs que de tes réussites. Chaque échec est une **opportunité d'apprendre** et de progresser. Si tu gardes en tête que chaque difficulté te rapproche de ton objectif, tu ne baisseras jamais les bras.

06

COMMENT EST STRUCTURÉ CET E-BOOK ?

Si tu es au lycée et que la prépa est ton objectif, cet E-book est fait pour toi. Imagine un guide pensé pour te donner toutes les clés, étape par étape, de la Seconde à la Terminale. Parce que réussir en prépa, ça commence bien avant d'y entrer !

LE LYCÉE : PRÉPARER SON ENTRÉE EN PRÉPA

Seconde : Choisir judicieusement pour réussir

Cette section aborde les choix de spécialités essentiels et fournit des astuces pour bâtir un parcours solide sans stress.

Première : Excelle dans ton bulletin !

Ton bulletin est crucial pour la prépa. J'y partage des conseils pour améliorer tes notes et des techniques pour réussir le Bac de Français, tant à l'écrit qu'à l'oral.

Terminale : L'année déterminante

Cette année intense est ta dernière ligne droite avant la prépa. Découvre comment organiser ton temps, travailler efficacement et réviser chaque matière avec des méthodes ciblées (Maths, Physique-Chimie, Mathématiques expertes, etc.).

Et Parcoursup ? Je te guide de A à Z : des astuces pour remplir tes vœux aux secrets d'une lettre de motivation qui se démarque. Bonus : je partage mon expérience pour te donner confiance à chaque étape.

Le Lycée :

Seconde :

1. Est-ce vraiment le début de la prépa.....p14
2. Choix des spécialités.....p15
3. Suis-je fait pour la prépa.....p19
4. Les questions à se poser avant la prépa.....p20

Première :

1. Soignez son bulletin (+mes bulletins).....p23
2. Se renseigner sur la prépa.....p28
3. Réussir son Bac Français.....p32
4. Bilan.....p37

Terminale :

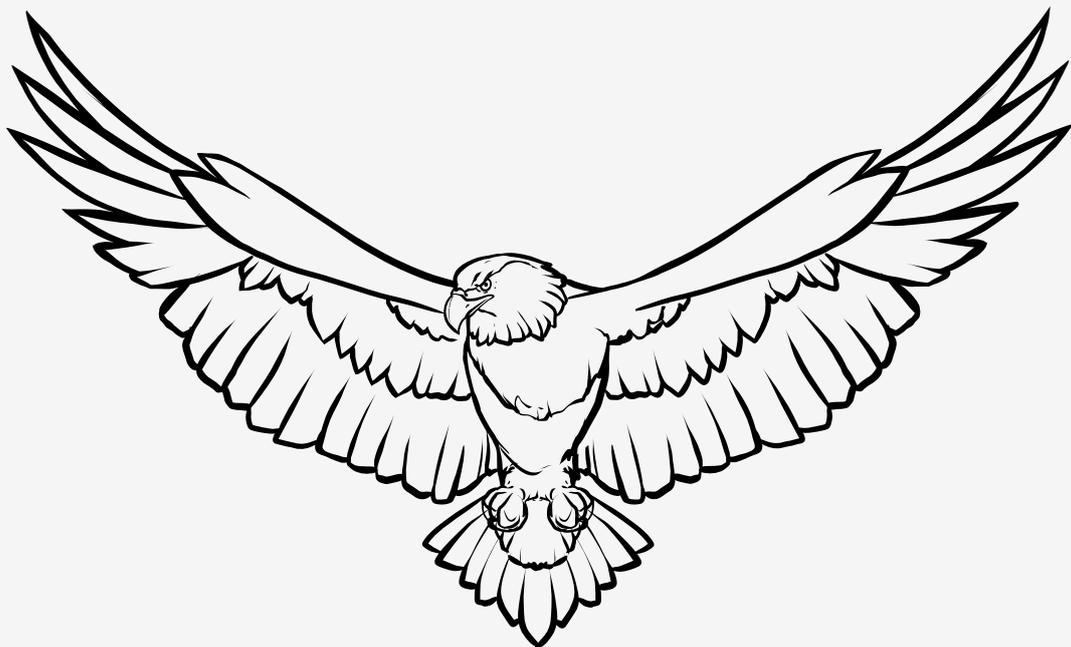
1. Comment se préparer ?.....p40
 2. Équilibre Travail et loisirs.....p41
 3. Comment travailler/ s'organiser en Terminal....p44
 4. Méthodes par matière.....p48
 - i. Mathématiques
 - ii. Physique-Chimie
 - iii. Mathématiques expertes
 5. Bilan et conseils pour vraiment s'améliorer.....p57
 6. Mes Bulletins Scolaires.....p58
 7. Parcoursup : Mon guide complet.....p59
 - i. Mon expérience
 - ii. Comment maximiser ses chances
 - iii. La Lettre de motivation
 8. Le BAC.....p64
 - i. Organiser ses révisions
 - ii. Réussir son Grand Oral (Avoir 20/20)
 9. Vacances d'été ; Préparer sa rentrée.....p71
 10. L'avenir vers l'enfer.....p73
-
-

La Prépa :

Introduction :

1. Qu'est-ce que c'est ? Pourquoi y aller ?.....p76
2. Quel est le fonctionnement de la prépa ?.....p77
3. Vivre la prépa : Mon expérience.....p79
4. Quel profil pour réussir en prépa ?.....p81
5. Comment obtenir la MENTALITÉ D'AIGLE 🦅?....p83

A toi de jouer !



Le Lycée :

Se préparer pour
la prépa 🏆

