

Recueil de conseils pour la prépa

Julien Allasia - ENS de Lyon

julien.allasia@ens-lyon.fr

J'ai été en classe prépa de 2014 à 2017 au Lycée Louis-le-Grand, un an en MPSI puis deux ans en MP*. J'ai choisi de faire 5/2 pour retenter ma chance pour les ENS, auxquelles je n'étais pas admis mais que j'ai finalement réussi à intégrer en redoublant. Mes trois années de prépa ont été difficiles, l'exigence était grande et le travail très conséquent. J'ai réussi à obtenir les concours que je voulais malgré tout, en remettant en question ma manière de travailler en profondeur. C'est au moment où je me suis mis à faire ce travail que j'ai vraiment commencé à progresser.

Les conseils que je donne ici sont le fruit de ces réflexions, qui ont bien sûr continué depuis que je ne suis plus en prépa, en particulier pendant ma préparation à l'agrégation. Ils peuvent sembler très précis, parfois prétentieux, mais je ne donne là que mon expérience personnelle en espérant qu'elle résonne chez d'autres, sachant que chacun a un fonctionnement propre. Par ailleurs, mes conseils peuvent sembler exigeants et difficiles à appliquer, pourtant je pense que l'application de nombre d'entre eux vous permettrait d'obtenir plus de réussite en travaillant moins de temps.

Je précise que je me suis beaucoup inspiré d'un livre de Laurent Desmottes, *J'assure au concours!*, dans l'établissement de ma méthodologie. J'ai lu ce livre en 3/2 et cela m'a ouvert les yeux, je ne saurai donc que vous le conseiller!

La plupart des conseils que je donne se transposent facilement à toutes les matières, même si, vu l'importance de la matière dans la filière MP, j'ai souvent en tête les mathématiques.

1 Remettez en question votre façon de travailler

N'oubliez jamais que la maîtrise de la matière seule ne pourra vous faire réussir. Il ne faut surtout pas négliger la méthodologie, l'efficacité dans le travail et le moral. Pour cela, une idée peut être de consacrer des séances régulières explicitement à la remise en question de ces points. Par exemple, vous pouvez écrire pour vous aider à la réflexion et pour vous relire plus tard, en vous posant les questions suivantes :

- Comment je me sens en ce moment ? Suis-je sur le point de craquer ? Suis-je satisfait de ma forme physique et mentale ? Est-ce que je donne autant de moi-même que j'aimerais ? Est-ce que je m'investis trop ou me mets trop la pression ? Puis-je tenir ce rythme sur la durée ?
- Est-ce que je travaille pour progresser au maximum, ou pour me rassurer, pour dire que j'ai travaillé ? Est-ce que je travaille de façon équilibrée, ou seulement ce qui m'intéresse ou ce dans quoi je suis le meilleur ? Au contraire, est-ce que je me focalise démesurément sur des choses difficiles pour moi mais qui ne mériteraient pas tant de mon temps ? Est-ce que mes méthodes de travail sont toujours aussi efficaces et appropriées compte tenu de mes objectifs ?
- Après un devoir, une colle ou un oral blanc : Qu'est-ce qui est bien et qu'est-ce qui ne va pas dans ce que j'ai fait ? Pourquoi ai-je eu une bonne ou une mauvaise note ? Pourquoi ai-je progressé ou pourquoi je ne progresse pas ? Comment faire pour améliorer ma rédaction, ma rapidité, ma concentration, ma rigueur... ?

2 Mettez au maximum sur votre attitude en cours

A mes yeux, la base pour progresser en prépa, c'est d'être actif en cours. Pendant une grande partie de ma prépa, j'ai fait l'erreur d'être seulement spectateur en cours, voire simple scribe : j'arrivais souvent trop fatigué pour arriver à suivre l'enseignant en direct et je me retrouvais à recopier bêtement le tableau. J'ai l'impression que cela résume bien ce qu'est la prépa pour un grand nombre d'élèves. Et cela est très problématique pour deux raisons.

- La première, c'est que le cours est le moment idéal pour interagir avec l'enseignant.

- D'un côté, c'est le moment pour lui de transmettre ce qui ne se transmet bien qu'oralement : sa passion pour sa matière, son point de vue sur l'agencement des énoncés, ses remarques qui aident à comprendre le contenu. Toute cette valeur ajoutée est fondamentale et est complètement effacée si l'on ne suit pas l'enseignant en direct et qu'on recopie bêtement le tableau avec du retard (dans ce cas, autant apprendre avec un livre!).
- De l'autre, c'est le moment pour vous de poser des questions. N'attendez pas pour le faire, ne tombez pas dans le cercle vicieux qui consiste à vous dire que vous n'avez pas assez bien compris le cours pour être légitime à poser votre question, que vous le relirez chez vous et que vous trouverez la réponse par vous-même! Quand je suis entré en sup, on m'avait dit une phrase que j'ai gardée en tête pendant toutes ces années : "En prépa, si l'on ne résout pas un problème tout de suite, cela devient un gros problème, puis une catastrophe." N'attendez pas la catastrophe : réglez vos problèmes tout de suite. L'enseignant est justement là pour répondre à vos interrogations à chaud, et c'est, je pense, lui rendre service que de lui demander des éclaircissements sur ce qui n'est pas clair en direct. D'autant qu'il est probable que d'autres se posent la même question que vous. Enfin, une autre raison pour laquelle il est important de participer est que cela vous incite à rester actif et à rendre le cours plus dynamique.
- La deuxième, c'est que l'inattention en cours induit forcément une surcharge de travail personnel derrière, pour comprendre ce qui n'a pas été compris en direct. Et cette charge supplémentaire est d'autant plus disproportionnée que vous attendez longtemps après le cours pour vous y replonger. Pour moi, l'idéal est donc de sortir du cours avec un minimum de zones d'ombres, et de vous replonger de façon urgente dans ce qui pêche.

Pour arriver à mettre en place cette attitude dynamique, de bonnes habitudes s'imposent.

- Bien sûr, il faut arriver en cours en forme, prêt à en découdre, ce qui demande à la fois un repos physique suffisant et une certaine préparation psychologique. Car il va falloir écrire vite, arriver à écouter et écrire en même temps, essayer de s'appropriier le contenu sur le moment, poser des questions... Impossible de faire tout cela si on est juste là pour écouter l'enseignant : soyez aussi actif que lui!
- Il faut prendre l'habitude d'anticiper les cours : cela peut signifier réviser des cours précédents, revoir des exercices, noter des questions qu'on veut poser...
- Pour moi, être actif en cours doit être votre priorité tout au long de l'année. Si vous ne terminez pas tout de suite un TD ou un DM, cela ne vous pénalisera pas sur le long terme. Mais ne pas suivre en cours vous pénalisera pendant tout le temps où des cours sur ce sujet auront lieu et potentiellement dans les cours suivants, sans compter le temps gaspillé à retravailler ces cours après. D'autant qu'il ne faut pas négliger l'impact psychologique d'un manque d'attention en cours : on ressort épuisé et démoralisé d'un cours où on n'a même pas suivi. Ainsi, vous devez tout mettre de votre côté pour cultiver ce dynamisme en cours. Cela va sûrement changer l'ordre de vos priorités : vous ne devrez plus considérer comme urgent de revoir le cours d'il y a deux semaines, mais plutôt vous concentrer sur le cours qui aura lieu demain matin. Ne vivez pas la prépa avec systématiquement deux semaines de retard, au rythme des programmes de colles.
- En pratique, il est très difficile d'appliquer durablement ces conseils du fait qu'on se retrouve souvent submergé en prépa. Il faut donc parvenir à établir un ensemble minimal d'exigences auquel vous tenir. Par exemple, forcez-vous à arriver en cours en ayant au moins en tête toutes les définitions et théorèmes du cours précédent, à défaut d'en connaître les preuves : c'est votre priorité pour comprendre un minimum ce dont le nouveau cours va parler. Par ailleurs, profitez bien des changements de chapitre : c'est le moment pour vous de remettre le compteur à zéro.
- N'hésitez pas à écrire un maximum. Appropriiez-vous le contenu, en ne recopiant pas bêtement le tableau mot à mot mais en écrivant les choses à votre façon, en y incorporant les remarques orales qui vous parle, en organisant les choses à votre sauce, en mettant en valeur les différents contenus... D'expérience, je ne retenais bien que ce que j'avais écrit, et sans écrire, la plupart des remarques orales souvent essentielles de mes enseignants étaient vite oubliées!

3 Ayez une bonne hygiène de vie

Ayez une bonne hygiène de vie. Cela peut paraître idiot mais cela me semble être le frein numéro 1 à une réussite durable. Hors de question pour moi de s'épuiser complètement, car c'est totalement contre-productif. C'est sûrement la leçon que j'ai mis le plus de temps à apprendre pendant ma prépa ; elle est pourtant essentielle.

- Plus que jamais, respecter son sommeil me paraît essentiel. Couchez-vous tôt et levez-vous tôt, tous les jours à la même heure, même le week-end et pendant les vacances, par exemple. Adoptez un rituel le soir avant de vous coucher : interdisez-vous les écrans ou la musique forte avant de dormir, lisez, relaxez-vous... Ne restez pas sur un DM qui vous prend la tête, et hors de question de terminer un DM à 2h du matin ! En 5/2, j'avais un trajet de 45 minutes de la BU jusqu'à chez moi, pendant lequel je prenais l'air et je pouvais déconnecter de ma journée de travail, et cela a été très bénéfique pour mon sommeil.
- Ne faites pas la même erreur que moi : détendez-vous ! Pendant mon année de préparation à l'agrégation, je me suis pris un week-end sur deux sans travailler ni penser à l'agrégation, pour déconnecter complètement. Cela me permettait de mieux dormir pendant le week-end et de retrouver ensuite la forme et la motivation nécessaires pour entamer une nouvelle semaine. Je regrette profondément de ne pas avoir appliqué quelque chose de similaire pendant ma prépa. Je me souviens que je sortais de mes week-ends épuisé physiquement et émotionnellement d'avoir travaillé trop et inefficacement : un jour au moins de détente totale aurait été bien plus productif ! En revanche, je me détendais au moins une semaine à chaque vacance, et cela était pour moi incontournable. Certaines personnes fonctionnent différemment et préfèrent se détendre un peu tous les jours sans jamais se prendre de jours complets de repos : à vous de voir, mais il me semble que se prendre des jours off apporte un repos psychologique qu'on ne trouve pas autrement.
- Ne négligez pas non plus vos repas : je pense que le mieux est de prendre un gros petit déjeuner pour être en forme pendant la matinée (avec du café, si vous réagissez bien à la caféine !) et un repas léger à midi pour ne pas dormir pendant le cours de l'après-midi.
- Faites du sport (sauf si ça vous demande un effort de volonté monumental)... Personnellement je n'ai pas fait assez de sport pendant ma prépa, ce que je regrette car je pense que cela aurait rendu les choses plus simples. Mais je me souviens tout de même avoir beaucoup couru pendant mes oraux, et cela a été radical : j'arrivais à mes oraux en pleine forme, avec la niaque !
- Ne vous mettez pas trop la pression. Appliquer tous ces conseils peut sembler mission impossible : c'est pour moi un horizon à viser, mais la réalité est évidemment plus complexe. Ne vous mettez pas trop la pression si vous n'êtes pas satisfait par votre travail et vos résultats, au risque que cela soit contre-productif ! Il s'agit pour moi de trouver un équilibre entre indulgence et exigence vis-à-vis de soi-même. Dans l'idée, il faut trouver le niveau d'exigence le plus haut possible qui n'empêche pas de tenir sur la durée.

4 Tirez le meilleur du groupe

- Apprenez de vos camarades. J'ai toujours été surpris de voir beaucoup de mes camarades faire en boucle les mêmes erreurs, alors même qu'on le leur disait et qu'en imitant d'autres élèves ils auraient pu trouver des pistes de résolution de ces problèmes. Ne vous reposez donc jamais sur vos lauriers, traquez vos difficultés et cherchez consciemment, en vous inspirant des autres, des solutions à vos problèmes.
- Pour autant, ne vous comparez pas trop aux autres, ou tout du moins, ne le faites que lorsque cela vous tire vers le haut. D'une part, ayant potentiellement un défaut de confiance en vous, votre comparaison à l'autre sera biaisée en votre défaveur, et vous démoralisera sur le long terme. D'autre part, s'évaluer en se fondant sur la comparaison à l'autre rajoute beaucoup d'aléa, car vous ne connaissez pas le réel niveau ou le réel potentiel de l'autre, ni ses ambitions pour après la prépa. Remettez-en vous donc plutôt à ce que pensent de vous les enseignants (si tant est qu'ils soient bienveillants à votre égard), et comparez-vous plutôt à vous-même, en observant votre progression dans l'année.
- On conseille très souvent de travailler en groupe. Je serais plus prudent sur ce point. Personnellement, j'ai travaillé seul pendant la majeure partie de ma prépa et cela ne m'a pas empêché de réussir. Au contraire, j'avais souvent la sensation que travailler en groupe me distrait ou me ralentissait. Cependant, si vous sentez que votre moral devient fragile, que vous souffrez de la solitude et si vous connaissez une personne avec qui vous pensez que le courant passe bien, franchissez le pas et essayez le travail à deux, quitte à revenir en arrière ! Pour moi, cela a été assez bénéfique pendant certaines périodes de ma prépa.

5 Cultivez la motivation et la confiance en vous

- Variez les lieux de travail. Chacun est différent, certains préfèrent travailler chez eux, je suis plutôt de ceux qui font la fermeture de la BU. Mais je reste convaincu que, malgré ces différences, varier les lieux de travail

est un excellent moyen de booster la motivation, la créativité et la concentration. N'hésitez pas à changer de lieu de travail même pendant la journée, pour insuffler du dynamisme à votre travail.

- Au contraire, ayez des rituels (par exemple, pour moi, c'était travailler presque tous les soirs à la même BU jusqu'à la fermeture, puis rentrer à pied chez moi pour me changer les idées avant de dormir), afin de maintenir la motivation et le rythme de travail.
- Soyez organisé et créatif. Cela dépend beaucoup du caractère de chacun, mais dans l'esprit scolaire de la prépa, je pense que l'organisation sera votre meilleure alliée. La créativité, c'est pour briser la routine et insuffler du dynamisme et de la motivation à votre travail.
- Croyez en vous. Je me suis convaincu en prépa que croire en soi est le meilleur moyen pour réunir les conditions nécessaires à la réussite. Fort de ce genre de conseils, j'ai réussi à entretenir pendant mes deux années de spé une atmosphère positive et extrêmement stimulante. Visualisez la réussite : imaginez-vous réussir le concours dont vous rêvez, imaginez l'immense joie que cela vous procurerait et remplissez-vous de ces émotions fortes pour vous donner la motivation de vous dépasser. De même que l'échec peut ressembler à un cercle vicieux, la réussite est un cercle vertueux : si vous commencez à voir les effets de vos efforts, même faibles au début, et que vous vous en nourrissez pour rester positif et combattif, vous allez continuer de progresser. Ne vous laissez pas aller à la flemme : se donner à fond est souvent beaucoup plus satisfaisant que se donner à moitié!

6 Pour les 5/2 : exploitez pleinement cette deuxième chance

La 5/2 n'est pas une deuxième 3/2 : pour en tirer tout son potentiel, je pense qu'il convient de faire évoluer votre façon de travailler.

- Certains des conseils que j'ai donnés jusqu'ici sont d'autant plus importants pour les 5/2, et sont par ailleurs certainement plus facilement applicables dans ce cas. Ainsi, plus que jamais : remettez en question votre façon de travailler, ne vous épuisez pas dans le travail, et ne vous censurez pas dans vos objectifs ! L'année de 5/2 est aussi l'occasion de rectifier vos défauts.
- Trouvez l'attitude qui vous convient en cours. Personnellement, j'ai trouvé qu'adopter une attitude intermédiaire consistant à écouter le cours à moitié en cherchant des exercices en même temps était une perte de temps, car je n'étais vraiment concentré ni dans l'un dans l'autre. Je vous conseille donc de vous consacrer pleinement à l'un ou à l'autre. Personnellement, j'ai décidé de reprendre quasi intégralement le cours (je précise que je n'avais pas le même enseignant qu'en 3/2, ce qui biaise mon expérience). Ayant déjà les notions en tête, je pouvais ainsi comprendre en profondeur le cours et m'appesantir sur ce qui me posait des difficultés en 3/2.
- Exploitez au maximum le potentiel des colles pour vous entraîner pour les oraux, maintenant que vous avez une idée de ce à quoi ils peuvent ressembler grâce à ce que vous avez pu passer en 3/2. Pour cela, appliquez les conseils qu'on a pu vous donner pour vos oraux l'an dernier :
 - Prenez plus d'initiatives que vous ne le faisiez en 3/2, n'attendez pas que le colleur vous pose des questions pour exposer vos idées.
 - Ne restez pas bloqué sur un point : profitez-en plutôt pour expliquer quelle est la difficulté de l'exercice, comment on pourrait la surmonter en renforçant les hypothèses, quelle est votre intuition sur la question (en faisant un dessin ou un raisonnement qualitatif...).
 - Ne partez pas sans avoir fait part des questions que vous vous posez à l'examineur.