



YOUNESS SCHOOL
EDUCATION WITHOUT LIMITS

GUIDE GRATUIT

GUIDE #2 · CLASSES PRÉPARATOIRES

RÉUSSIR EN PRÉPA

Le mindset, la méthode et l'équation de la productivité

14 conseils concrets, testés et transmis par un ingénieur passé par la prépa, pour travailler mieux, garder le cap et te distinguer, du premier jour jusqu'aux concours. Avec, en prime, l'équation de la productivité de YOUNESS SCHOOL.



Youness ES-SEBIY

Ingénieur EHTP · Expert en TIPE · Fondateur de YOUNESS SCHOOL

younessschool.com

· tipefacile.com

· [WhatsApp +212 699-709415](https://www.whatsapp.com/channel/00291699709415)

Salam alaykoum, avant de commencer

Ce que j'aurais aimé qu'on me dise en arrivant en prépa

Au fil des dernières années, j'ai eu la chance de partager beaucoup de conseils avec les étudiants en prépa, en privé, sur YouTube, en live et sur notre canal Telegram. Alhamdoulillah, presque tous ceux qui les ont appliqués ont constaté un vrai changement : **plus de productivité, de meilleures méthodes de travail et un état d'esprit plus positif.**

Beaucoup m'ont demandé de réunir ces conseils par écrit. Les voici. L'essentiel tient en une idée simple : **la prépa est un défi que tu peux relever**, à condition d'unir la foi, la méthode et la régularité. Lis ce guide une fois en entier, puis reviens l'appliquer, un conseil à la fois.



Youness ES-SEBIY

Ingénieur EHTP, entrepreneur e-learning et fondateur de YOUNESS SCHOOL (cours CPGE & encadrement TIPE)

TU VEUX UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ ?

Une question ? Écris à Youness

Un doute sur ta méthode, ton organisation ou ton orientation ? Écris directement à Youness sur WhatsApp.



+212 699-709415 · Plus d'informations



Sommaire

Mindset, méthode et productivité



L'équation de la productivité

$P = T \times E \times C \times P \times B$



1 L'état d'esprit du gagnant

Défi, entourage, entraide



2 La méthode & l'organisation

Planifier, Pomodoro, mode avion, ressources



3 Le corps, l'esprit et la foi

Sommeil, sport, force intérieure, cercles



4 Ne néglige jamais

TIPE et matières décisives



Les lois de la productivité

Pareto, Parkinson, commencer maintenant



Ta checklist réussite

Les 14 conseils en un coup d'œil



L'équation de la productivité

La formule qui résume toute la méthode

LA FORMULE YOUNESS SCHOOL

$$P = T \times E \times C \times P \times B$$

Productivité = Temps × Énergie × Concentration × Psychique × **Baraka**

Cinq facteurs déterminent ta productivité réelle. Voici ce que chacun veut dire.

T Le Temps

Le nombre d'heures réellement travaillées. Vise une base régulière (autour de 6 à 12h par jour selon la période). Sans temps investi, rien ne se construit.

E L'Énergie

Ta forme physique et mentale : sommeil, sport, alimentation. Une heure en pleine énergie vaut trois heures épuisé.

C La Concentration

La profondeur de ton attention : mode avion, Pomodoro, zéro distraction. C'est la qualité qui démultiplie la quantité.

P Le Psychique

Ton mental : confiance, sérénité, résilience. Un mental solide te fait tenir dans les moments difficiles.

B La Baraka

La bénédiction d'Allah, qui accompagne l'intention sincère (النَّيَّة), la confiance (التَّوَكُّل), la prière et le bon comportement. Le multiplicateur invisible.

LA CLÉ : C'EST UNE MULTIPLICATION, PAS UNE ADDITION

Tout repose sur deux racines : l'**intention sincère** (النَّيَّة) et la **confiance en Allah** (التَّوَكُّل). Et comme c'est un produit, **si un seul facteur tombe à zéro, toute ta productivité s'effondre** : des heures sans énergie ni concentration ne valent presque rien. Travaille donc les cinq ensemble, pas un seul.

1 L'état d'esprit du gagnant

Tout commence dans la tête

Avant la méthode, il y a le mental. Ces trois principes te protègent dans les moments durs.

1 La prépa est un défi que tu peux relever

Avec la volonté, l'organisation, le travail et surtout l'aide d'Allah, tu peux non seulement réussir mais te **distinguer**. Garde toujours confiance et multiplie les invocations. Vraiment, n'importe qui peut y arriver.

2 Entoure-toi des bonnes personnes

Reste optimiste, donne ton maximum et **éloigne-toi des personnes négatives**. Cherche la compagnie de gens positifs qui te tirent vers le haut. L'environnement joue un rôle clé dans la réussite.

11 Aide tes camarades

Explique, partage tes documents, soutiens tes amis. « Allah vient en aide au serviteur tant que celui-ci aide son frère. » En aidant les autres, **tu apprends deux fois mieux**.

FORMATION GRATUITE

La méthode de travail en prépa

Une formation complète et **gratuite** pour maîtriser la méthode de travail en classe préparatoire, matière par matière. Accessible dès maintenant sur notre plateforme.

[Accéder à la formation gratuite](#)

2

La méthode & l'organisation

Le cœur du guide

C'est ici que se gagne la prépa. Cinq principes, validés scientifiquement et par l'expérience, pour démultiplier ton rendement.

3 Planifie ta journée

Écris tes objectifs de façon claire (de telle heure à telle heure, je fais ça). **If you don't schedule it, it won't happen.** Et n'oublie pas : le travail lui-même est une grâce d'Allah.

4 Cultive l'habitude d'accomplir

Chaque jour, assure-toi d'avoir **produit quelque chose** : lire 10 à 20 pages, regarder 2h de vidéos de cours, faire et comprendre 5 exercices, écouter un podcast de langue. Peu importe, mais avance chaque jour, avec une vraie concentration.

5 Travaille en Pomodoro

Concentre-toi 25 à 50 minutes sans aucune distraction, puis 5 minutes de pause. Après 3 ou 4 cycles, accorde-toi un vrai break. Des applis comme « **سلطة الإنجاز** » t'aident à tenir le rythme.

6 Mode avion = concentration

Quand tu travailles, **coupe les distractions** (réseaux sociaux, notifications). Le vrai plaisir est dans l'apprentissage profond. Chez YOUNESS SCHOOL, on a créé une communauté sans distraction, réservée aux préparateurs.

8 Apprends les bonnes méthodes de travail

Investis du temps pour découvrir les **meilleures méthodes et ressources** de chaque matière. Sur notre plateforme Prépa Community (younessschool.com), tu trouveras des cours vidéo, des corrections d'exercices et des livres PDF qui ont déjà aidé des centaines d'étudiants à intégrer de grandes écoles au Maroc et en France.

3

Le corps, l'esprit et la foi

L'équilibre qui te fait tenir deux ans

La prépa est un marathon. Sans équilibre du corps, de l'esprit et du cœur, on s'épuise. Voici comment durer.

9

Cultive ta force intérieure

Ne laisse pas le stress ou le découragement te bloquer. La vraie force mentale vient de la **foi** : garde tes cinq prières à l'heure, lis le Coran chaque jour, écoute de temps en temps une conférence inspirante (Dr Farid Al-Ansari, Ahmed Es-Sayed, Hussein Abderrazak). Une bonne relation avec Allah est ta meilleure alliée.

10

Le sommeil est capital

Dors **tôt** (idéalement 22h-23h, minuit au plus tard) et lève-toi pour Fajr. C'est le secret d'une productivité maximale et d'une journée bénie. Le manque chronique de sommeil détruit la mémoire et la concentration.

12

Fais du sport

Au moins une séance par semaine pour libérer de l'énergie et réactiver ton cerveau. **Le mouvement crée l'énergie.**

13

Organise des cercles éducatifs

Avec tes camarades, réunissez-vous une fois par semaine (par exemple le samedi) pour discuter d'un sujet spirituel ou éducatif. C'est excellent pour le moral, la santé mentale et la motivation.

4

Ne néglige jamais

Les points qui font la différence au concours

Deux éléments décident souvent du classement final. Ne les laisse pas de côté.

7

Ne néglige jamais le TIPE

Le TIPE peut **changer ton classement**. Beaucoup d'étudiants ont raté leur objectif juste à cause de ça, ou ont dû faire 5/2. Même 30 minutes par jour suffisent, mais si tu es en retard, vise 2h. Il n'est jamais trop tard pour t'y mettre.

14

Ne néglige pas certaines matières

Les **langues, la chimie, l'informatique et les sciences de l'ingénieur** font une grande différence dans le classement. Beaucoup les sous-estiment, et le regrettent. C'est vécu.

LE TIPE TE FAIT PEUR ?

TIPE Facile : on t'accompagne de A à Z

Choix du sujet, MCOT, DOT, partie théorique, présentation et préparation de l'oral : notre formation TIPE a déjà aidé plus de 2000 étudiants au Maroc et à l'étranger. Détails sur tipefacile.com.



+212 699-709415 · Formation TIPE : infos & inscription



Les lois de la productivité

Des principes simples, un effet immense

Quelques lois universelles qui, appliquées, changent radicalement ton rendement.

20/80 La loi de Pareto

Environ **20% de tes efforts produisent 80% des résultats**. Identifie les chapitres et les exercices qui rapportent le plus au concours, et commence par eux.



La loi de Parkinson

Le travail s'étire pour remplir le temps qu'on lui donne. **Fixe-toi des durées courtes et un chrono**, et tu iras nettement plus vite.



Faire vaut mieux que ne rien faire

« Ce qui ne peut être atteint entièrement ne doit pas être délaissé entièrement. » Un petit pas aujourd'hui bat le plan parfait de demain. **Doing something is better than doing nothing.**



Commence, lis juste

Quand tu bloques, ouvre le cours et **lis**. L'action crée la clarté : action → idées → nouvelle action. Et protège ta concentration des idées parasites : « Bonne idée ? Pas maintenant. »

« Tu peux battre la plupart des gens si tu n'abandonnes pas quand ça devient ennuyeux. Pas difficile : ennuyeux. C'est exactement là que les autres s'arrêtent. »

Alex Hormozi



Le mot de la fin

À relire les jours difficiles

« Les temps difficiles forgent des personnes fortes, et les temps faciles forgent des personnes faibles. La prépa est difficile, et c'est justement pour ça qu'elle fera de vous une **génération forte**, à condition d'unir la foi et le travail, l'adoration et la science. »

« Ton premier combat de la journée, c'est de te vaincre pour **dormir tôt**. Le second, c'est de **prier Fajr à l'heure**, puis de commencer par quelques versets du Coran, les invocations, le doua de tes parents, un bon petit-déjeuner, et de te lancer dans le travail. »

Le secret, c'est de commencer.

Et le meilleur moment, c'est maintenant.



Ils l'ont appliqué

Quelques retours de nos étudiants

Ces conseils ne sont pas de la théorie. Voici ce qu'en disent celles et ceux qui les ont mis en pratique.

Je me suis classé dans les 200 premiers au concours, hamdoulah, merci beaucoup pour votre formation. Quand on me demande quoi faire pendant l'été, je conseille YOUNESS SCHOOL : ça m'a vraiment beaucoup aidé. Service top du top.

Étudiant PSI CLASSÉ DANS LES 200 PREMIERS

Merci beaucoup professeur Youness. Les profs sont excellents et expliquent tout en détail. Avec la plateforme j'ai découvert énormément de ressources : le programme complet, sup, spé et préparation aux concours.

Étudiant TSI FILIÈRE TSI

Je tiens à vous remercier, vous et toute l'équipe. J'ai commencé la préparation très tard, un mois avant le concours, mais grâce aux profs compétents j'ai pu assimiler un bagage qui m'a permis de passer l'écrit, et grâce à la formation TIPE j'ai décroché mon admission au CNC après deux tentatives échouées.

Étudiant MP ADMIS AU CNC

Vraiment, j'ai pris l'option vidéo en physique et les leçons sont très bien expliquées.

Étudiant COURS DE PHYSIQUE

D'autres témoignages sur younessschool.com.



Ta checklist réussite

Les 14 conseils en un coup d'œil

Coche un conseil dès que tu l'appliques vraiment. Objectif : les vivre tous, un par un.

- ☐ 1. La prépa est un défi que tu peux relever
- ☐ 2. Entoure-toi des bonnes personnes
- ☐ 3. Planifie ta journée
- ☐ 4. Cultive l'habitude d'accomplir
- ☐ 5. Travaille en Pomodoro
- ☐ 6. Mode avion = concentration
- ☐ 7. Ne néglige jamais le TIPE
- ☐ 8. Apprends les bonnes méthodes de travail
- ☐ 9. Cultive ta force intérieure (foi)
- ☐ 10. Dors tôt et lève-toi pour Fajr
- ☐ 11. Aide tes camarades
- ☐ 12. Fais du sport chaque semaine
- ☐ 13. Organise des cercles éducatifs
- ☐ 14. Ne néglige pas les matières décisives

PRÊT À PASSER À L'ACTION ?

Un doute ? Un projet ? Écris-nous

Que ce soit pour ta méthode de travail, ton TIPE ou nos cours en ligne CPGE, notre équipe te répond directement sur WhatsApp.



+212 699-709415 · Plus d'informations

TU VEUX EN SAVOIR PLUS ?

Une question ? Écris-nous

Une question sur nos cours, le TIPE ou ton orientation ? Écris directement à Youness sur WhatsApp, il te répond avec plaisir.



Youness ES-SEBIY

Ton contact · Ingénieur **EHTP**, Expert en TIPE
Fondateur de YOUNESS SCHOOL



WhatsApp +212 699-709415

+6 ans

D'EXPÉRIENCE

+2000

ÉTUDIANTS AIDÉS

MP·PSI·TSI·PC

TOUTES FILIÈRES

Plateforme CPGE

Cours en ligne détaillés, exercices et corrections de concours, dans toutes les matières et pour toutes les filières.

younessschool.com · store.younessschool.com

Formation TIPE

Encadrement complet du TIPE : sujet, MCOT, DOT, partie théorique, présentation et préparation de l'oral.

tipefacile.com



YOUNESS SCHOOL · Education Without Limits

younessschool.com · store.younessschool.com · tipefacile.com · yes@younessschool.com · WhatsApp +212 699-709415