

CLASSE DU BIO

---

# LES 10 ÉTAPES CLÉS POUR DÉBUTER SON MÉMOIRE SANS STRESS

*Les secrets de la rédaction : Guide pour  
réussir efficacement*



Gratuit



*[www.classedubio.com](http://www.classedubio.com)*

## **1. Commence par respirer (oui, sérieusement)**

*Avant de te lancer, prends une grande inspiration. Oui, un mémoire, c'est du sérieux. Mais ce n'est pas une montagne impossible à gravir. Avec la bonne méthode, un peu de rigueur, et les bons outils, tu peux y arriver, et sans sacrifier ta santé mentale.*

*Ce guide est là pour t'accompagner pas à pas. Rien de magique : il te faut juste de la méthode, un peu d'organisation, et les bons alliés pour avancer. Alors, assure-toi d'avoir l'essentiel sous la main : un ordinateur fonctionnel, une bonne connexion internet, quelques blocs-notes ou carnets pour tes idées... et surtout, ta motivation. Parce que c'est avec ça qu'on ira loin.*

## **2. Trouve un bon sujet (et pas juste pour faire style)**

*Un bon sujet, ce n'est pas celui qui « fait classe » à l'oral. C'est celui :*

- *Qui t'intéresse vraiment (tu vas vivre avec pendant plusieurs semaines, alors autant que ça t'inspire),*
- *Que tu peux traiter avec les moyens que t'as (temps, ressources, accès aux données...),*
- *Qui entre dans les cases de ta filière (parce que le prof, lui, va cocher des cases).*

*Astuce : Si tu ne sais pas par où partir, pose-toi cette question : « Qu'est-ce qui m'a marqué cette année dans mes cours ? » ou « Quel problème j'aimerais qu'on règle dans ma filière ou ma société ? »*

### **3. Fais un plan, même brouillon (et surtout pas parfait)**

*On pense souvent qu'il faut d'abord tout lire avant de faire un plan. Et bien c'est tout à fait vrai. Commence avec un plan de base, quitte à le modifier plus tard. Un plan d'un mémoire classique comporte :*

*Introduction : pourquoi tu fais ce travail, c'est quoi ton sujet*

- *Problématique : la vraie question que tu poses.*
- *Hypothèses/Objectifs : ce que tu veux vérifier ou comprendre.*
- *Méthodologie : comment tu vas t'y prendre (recherche, terrain, outils...).*

*Développement (2 à 4 chapitres) : tu creuses ton sujet avec tes lectures, ton analyse.*

*Conclusion : ce que tu as appris, ce que tu proposes, ce que tu en retiens.*

### **4. Ne commence pas à écrire n'importe comment**

*Erreur fréquente : vouloir "tout écrire" d'un coup, sans se poser.*

*Voici un bon ordre :*

- *Fais ta problématique et ta méthodologie d'abord.*
- *Ensuite, choisis les ouvrages et articles qui vont te servir.*
- *Puis attaque l'intro et les chapitres, petit à petit.*

*Et surtout ne vise pas la perfection au premier jet. Écris comme tu peux, tu corriges après*

## 5. Fixe-toi un calendrier (et respecte-le comme une série Netflix)

*Pas besoin d'un agenda compliqué. Prends une feuille et note :*

- *Objectifs de la semaine (ex : lire 3 articles, écrire l'intro...),*
- *Temps dispo chaque jour (1h par-ci, 2h par-là),*
- *Et surtout, des jours OFF (tu n'es pas un robot).*

*Astuce: programme des mini-deadlines. Ex : " je termine la partie 1 avant samedi ".*

## 6. Va au terrain (si ton mémoire le demande)

*Tu dois faire une enquête, des interviews ou des observations ? Anticipe.*

*Les gens ne sont pas toujours dispo. Prévois :*

- *un guide d'entretien simple si tu interviewes,*
- *une autorisation si tu dois aller dans une entreprise,*
- *et de la patience. Le terrain, c'est pas Netflix. C'est la vraie vie.*

*Pense aussi à demander de l'aide à ton prof encadrant si tu bloques.*

*Il/elle est là pour ça (en théorie du moins...).*

## ***7. N'attends pas d'avoir tout fini pour relire***

*Relis au fur et à mesure. Sinon tu vas te retrouver à devoir corriger 40 pages d'un coup, avec les nerfs en miettes.*

*3 choses à relire à chaque fois :*

- *L'orthographe (merci les correcteurs en ligne),*
- *La cohérence (tes idées sont-elles claires, logiques ?),*
- *Les sources (n'oublie pas de noter d'où vient chaque info).*

## ***8. Cites bien tes sources (vraiment)***

*Plagier, c'est pas juste "mal". C'est dangereux. Tu peux perdre des points ou même rater ton diplôme. À faire :*

- *Dès que tu trouves une idée dans un livre ou article, note la source tout de suite.*
- *Utilise un style simple, genre APA ou harvard, et reste cohérent.*
- *Vérifie le taux de plagiat avant le dépôt de ton document*

*Des outils comme Zotero ou Google Scholar peuvent t'aider à faire une bibliographie propre.*

## 9. Prépare ta soutenance (en mode storytelling)

*Quand t'as fini ton mémoire, t'as pas encore fini. Faut le présenter.*

*L'erreur ici, c'est de vouloir TOUT dire.*

*Ta soutenance, c'est comme un pitch :*

- *Commence par ce qui t'a poussé à choisir ce sujet,*
- *Explique ce que t'as trouvé (pas besoin d'être Einstein),*
- *Et termine par ce que tu proposes ou ce que t'en retiens.*

*Petit + : entraîne-toi devant un miroir, ou enregistre-toi pour repérer les tics de langage ("euuh", "voilà quoi...").*

## 10. Tu n'es pas seul·e

*Tu bloques ? Tu paniques ? Parle. À un ami, un encadrant, ou même un coach. Mieux vaut demander de l'aide que de rester dans le flou. Chez Classe du Bio, on est là pour t'accompagner sans te juger, à ton rythme. Coaching, relecture, méthodo... on t'aide à avancer, pas à tricher. Ton mémoire n'est pas une montagne, c'est un chemin que tu vas tracer toi-même, avec des hauts, des bas, et une bonne dose de fierté à la fin. Alors, courage. Une page après l'autre, tu vas y arriver.*