

SELYAN SIGNATURE

LA VOIE DU MAJOR

# Toutes les questions, *et les réponses.*

Trente-trois questions, celles qui reviennent le plus. Le but n'est pas que tu lises tout. Va au sommaire, trouve la tienne, et lis celle-là.

# Sommaire

## A • LE PRODUIT

- 01 C'est quoi La Voie du Major, exactement ?
- 02 Pourquoi je l'ai créé
- 03 Combien de temps il faut pour le traverser ?
- 04 J'y accède à vie, mises à jour comprises ?
- 05 C'est hébergé où, et comment j'accède au contenu ?

## B • LES HUIT MODULES

- 06 Module 01 — Entrer correctement dans l'année
- 07 Module 02 — Stabiliser son mental
- 08 Module 03 — Construire une organisation qui tient
- 09 Module 04 — Apprendre à travailler efficacement
- 10 Module 05 — Créer un environnement porteur
- 11 Module 06 — Garder le contrôle dans la durée
- 12 Module 07 — Construire ta propre manière de réussir
- 13 Module 08 — La boîte à outils du Major

## C • LA BOÎTE À OUTILS

- 14 C'est quoi les cinq outils ?
- 15 C'est quoi la version Notion ?
- 16 C'est quoi le manuel « Le Système du Major » ?
- 17 C'est papier ou numérique ?

## D • LA MÉTHODE

- 18 L'idée centrale du programme
- 19 Tu enseignes la biologie, la chimie, la biostat ?
- 20 Est-ce que ça me garantit la réussite ?
- 21 Qu'est-ce qui te différencie d'une autre formation en ligne ?
- 22 Je peux trouver ça gratuitement, non ?

## E • EST-CE QUE C'EST POUR MOI

- 23 Je rentre en première année de médecine cette année
- 24 Je suis en PASS, ou en L.AS
- 25 Je redouble, je suis en terminale, ou dans une autre filière
- 26 J'ai déjà commencé l'année, c'est trop tard ?
- 27 Je préfère attendre de voir comment ça se passe
- 28 Mes parents ont déjà payé une prépa

## F • PRIX, PAIEMENT, GARANTIE

- 29 Combien ça coûte, et qu'est-ce qui est inclus ?
- 30 Je peux payer en plusieurs fois ?
- 31 Et si ça ne m'apporte rien ? La Garantie du Major
- 32 Comment je commence, concrètement, après l'achat ?
- 33 J'ai une question qui n'est pas ici

## SECTION A

# Le produit

---

## 01 C'est quoi La Voie du Major, exactement ?

Ce n'est pas une formation académique. Je ne t'apprends pas la biologie cellulaire ni la biostatistique. Ça, tu l'as déjà à la fac, et tu en as même trop.

**C'est un système de travail.** Il change la manière dont tu apprends, dont tu t'organises, dont tu mesures où tu en es, et dont tu tiens mentalement quand l'année devient dure.

Concrètement : huit modules, 32 vidéos courtes, 26 ressources écrites, une boîte à outils de cinq outils que tu utilises dès le premier jour, sa version Notion, et un manuel qui articule le tout.

Le but : ne plus subir ta première année, mais la piloter.

## 02 Pourquoi je l'ai créé

Parce que la majorité des étudiants qui échouent en première année ont travaillé. Beaucoup, souvent trop. Ce qui leur manquait, ce n'était pas l'effort.

Personne ne t'apprend à construire un système. Ni le lycée, ni la fac, ni la plupart des prépas, qui te donnent de la matière en supposant que tu sais déjà quoi en faire.

J'ai construit le mien pendant ma propre première année. C'est ce qui m'a fait finir premier. Et en accompagnant des étudiants ensuite, j'ai compris que ce n'était pas une question de talent, mais de structure, et qu'une structure, ça se transmet.

## 03 Combien de temps il faut pour le traverser ?

Pour la première traversée, compte **10 à 15 heures sur deux à trois semaines** : regarder les vidéos, lire les ressources, comprendre la logique d'ensemble. Tu peux le faire plus vite si tu t'y prends avant ta rentrée.

Mais le vrai usage du programme s'étale sur toute l'année. La semaine type, le tracker, le bilan du dimanche, c'est ce que tu utilises chaque semaine. **Ce n'est pas un contenu à consommer, c'est un système à installer.**

## 04 J'y accède à vie, mises à jour comprises ?

Oui, les deux.

Chaque fois que j'enrichis le programme, nouvelle vidéo, nouvelle ressource, outil mis à jour, tu y as accès automatiquement et sans rien payer de plus. Une fois acheté, c'est à toi.

## 05 C'est hébergé où, et comment j'accède au contenu ?

Sur Systeme.io. C'est là que tu regardes les vidéos, que tu télécharges les ressources et que tu récupères le lien de la page Notion.

L'accès est immédiat après le paiement. Tu reçois un courriel de confirmation avec ton lien et tes identifiants. Ça fonctionne sur ordinateur, tablette et téléphone.

## SECTION B

# Les huit modules

---

## 06 Module 01 — Entrer correctement dans l'année

C'est la mise au point de départ. Je te pose le cadre : pourquoi ce système existe, comment on va l'utiliser, ce qu'il va te demander et ce qu'il va t'apporter.

Court, mais je ne voulais pas que tu plonges dans la matière sans savoir où tu vas. **Entrer dans une année sans savoir ce qu'on y construit, c'est déjà la subir.**

## 07 Module 02 — Stabiliser son mental

Ce module ne parle ni de motivation ni de pensée positive. Il construit une posture stable. Ce qu'il traite :

- Le mental n'est pas un interrupteur, c'est une fréquence à laquelle on s'aligne progressivement
- Poser son identité comme moteur du changement, plutôt que sa volonté
- Construire sa certitude à partir de preuves répétées, pas de discours
- Recadrer le stress pour rester présent et lucide
- Couper la comparaison et le bruit
- Identifier et désactiver ses croyances limitantes
- Construire son endurance mentale sur trois leviers : le sens, le progrès, la récupération

À la sortie, tu n'es pas « plus motivé ». Tu es plus stable, plus lucide, et tu tiens plus longtemps.

## 08 Module 03 — Construire une organisation qui tient

Il ne t'apprend pas à faire un planning. Il t'apprend à construire un système d'organisation vivant, personnel et mesurable.

- Voir l'organisation comme un système, pas comme un tableau rempli
- L'adapter à ton énergie, ton rythme et tes contraintes réelles
- Le piloter chaque semaine avec un bilan lucide
- Le construire avec de la marge, au lieu d'une journée idéale intenable
- Diagnostiquer la vraie nature d'un retard quand il arrive, plutôt que de simplement travailler plus

À la sortie, tu sais lire ta propre réalité et ajuster sans paniquer.

## 09 Module 04 — Apprendre à travailler efficacement

Il part d'une vérité que peu d'étudiants réalisent à temps : **travailler n'est pas apprendre**.

Travailler est visible : lire, surligner, rester à son bureau. Apprendre est invisible : comprendre, restituer sans support, consolider.

- La mécanique de l'apprentissage durable
- Repérer et éliminer les illusions de travail
- La Méthode du Major : comprendre, expliquer, ficher, s'exercer, dans cet ordre
- Les étapes par lesquelles un cours doit passer, et ce que tu fais concrètement à chacune
- « **Comprendre un cours** » : ce que ça veut dire exactement, et à quel moment tu peux t'arrêter
- Entrer en concentration profonde et y rester

À la sortie, tu ne vas pas « plus vite ». Tu sais transformer une information en apprentissage durable, et **tu sais quand un cours est fini**.

## 10 Module 05 — Créer un environnement porteur

Ton environnement n'est jamais neutre. Il t'aide ou il te détruit, et la plupart du temps tu ne t'en rends pas compte.

- Identifier les frictions invisibles
- Construire un cadre où se concentrer devient plus simple que se disperser
- Calibrer ton espace, ton matériel, tes signaux de début et de fin de séance
- Protéger ta concentration sans dépendre de ta seule volonté

À la sortie, tu comprends que la discipline n'est pas un trait de caractère. C'est un cadre.

## 11 Module 06 — Garder le contrôle dans la durée

Un concours ne se subit pas. Il se lit, puis il se joue.

- Lire le concours comme un système compétitif intelligible
- Allouer ton temps et ton énergie selon la logique 75 / 25
- Installer un plancher de performance qui protège tes points faibles
- Lire les colles et les concours blancs comme des signaux, pas comme des verdicts
- Décider en QCM avec une logique probabiliste plutôt qu'à l'intuition
- Exécuter proprement les derniers jours avant l'épreuve

À la sortie, tu prends de meilleures décisions stratégiques que la majorité de ta promo. Et ça se voit au classement.

## 12 Module 07 — Construire ta propre manière de réussir

Ce module ferme le système. Il n'apporte pas de nouvelles techniques, il apporte deux choses :

- Une vision complète de ton année, phase par phase
- Une appropriation : comprendre que la vraie réussite n'est pas de copier un major, mais de construire ta voie

**La Voie du Major n'est pas la voie du premier. C'est la tienne, construite sur un système solide.**

## 13 Module 08 — La boîte à outils du Major

C'est la partie opérationnelle : ce que tu utilises chaque semaine pour faire tourner le système.

- Cinq outils, en papier ou en numérique (détail en 14)
- Leur version Notion, à dupliquer en un clic (détail en 15)
- Le manuel « Le Système du Major », qui articule le tout (détail en 16)

Sans ces outils, le système reste une idée. Avec eux, il devient ta semaine.

## SECTION C

# La boîte à outils

## 14 C'est quoi les cinq outils ?

- 1. La semaine type du Major.** Une feuille A4 paysage que tu remplis le dimanche. Tu n'y places pas des heures, tu y places le bon cours au bon moment. C'est le pivot de ton organisation.
- 2. Le tracker de révisions.** Deux carnets, le carnet de cours et le carnet d'erreurs. Ils te disent à tout instant où tu en es vraiment sur chaque chapitre, et t'empêchent de répéter les mêmes erreurs sans le voir.
- 3. Le plan stratégique de l'année.** Un poster qui découpe ton année en sept phases, avec pour chacune le ressenti attendu, le volume de travail et le focus. Affiché au-dessus de ton bureau, il te dit dans quelle phase tu es, donc quel mode adopter.
- 4. La fiche du Major.** Un standard de production de fiches, à partir d'un exemple concret travaillé, avec les conventions visuelles que j'utilise moi-même. Tu as aussi accès à mes propres fiches de première année.
- 5. Le journal de bord.** Une feuille que tu remplis le dimanche soir. Sans lui, tes semaines se ressemblent et tes erreurs se répètent en silence. Avec lui, ton système s'ajuste.

## 15 C'est quoi la version Notion ?

Une page Notion complète, que tu dupliques en un clic sur ton compte. Elle contient l'équivalent numérique des cinq outils papier.

Tu n'as rien à construire : tout est déjà structuré. Et rien ne t'oblige à choisir un camp, beaucoup mélangent les deux.

## 16 C'est quoi le manuel « Le Système du Major » ?

C'est le document qui articule tout le reste. Sans lui, tu aurais cinq outils isolés. Avec lui, tu sais comment utiliser chacun et comment les faire fonctionner ensemble.

Il contient la doctrine de la semaine type et un exemple concret de planning de première année, pour ancrer le principe dans du réel. À garder sous la main les premières semaines, le temps que les rituels deviennent automatiques.

## 17 C'est papier ou numérique ?

Les deux, tu choisis. Tous les outils existent en PDF, ce qui te laisse trois options :

- **Tout papier** : tu imprimes et tu écris à la main
- **Tout numérique sur PDF** : tu les ouvres dans une application type GoodNotes et tu écris au stylet
- **Tout Notion** : tu dupliques la page et tu travailles sur ton compte

La majorité finit en mode mixte : le papier pour ce qui doit rester visible, comme la semaine type et le plan stratégique au mur, le numérique pour ce qui doit se modifier vite. Le manuel te montre les trois configurations.

## SECTION D

# La méthode

---

## 18 L'idée centrale du programme

Une seule : **la réussite ne dépend pas seulement du travail fourni, mais de la capacité à construire un système personnel.**

Beaucoup d'étudiants en première année travaillent énormément. Ce n'est pas le temps qui leur manque, c'est la structure. Sans système, le travail produit de l'épuisement et peu de résultats. Avec un système, le même travail s'accumule et te porte jusqu'au concours.

## 19 Tu enseignes la biologie, la chimie, la biostat ?

Non, et c'est volontaire.

Le contenu académique, tu l'as déjà. Tes professeurs te le donnent en cours, tes TD te le redonnent, ta prépa éventuelle te le redonne encore.

**Le contenu n'est pas le problème. Le problème, c'est ce que tu en fais.** Si tu veux du contenu académique en plus, prends une prépa. Si tu veux savoir quoi faire de celui que tu as déjà, c'est ici.

## 20 Est-ce que ça me garantit la réussite ?

Non. Et personne ne peut te la garantir. Méfie-toi de qui te le promet.

Ce que le programme te donne, c'est un système, une méthode, une organisation et un mental qui te placent dans les meilleures conditions. Le travail, c'est toi qui le fais.

En revanche, **le programme lui-même est garanti trente jours.** C'est la question 31.

## 21 Qu'est-ce qui te différencie d'une autre formation en ligne ?

**Le contenu n'est pas générique.** La majorité des formations pour étudiants reprennent des conseils de productivité qu'on trouve gratuitement. Celle-ci est construite sur un système réel, appliqué pendant une vraie année de concours, par quelqu'un qui l'a finie premier.

**Il va jusqu'au concret.** Les ressources écrites ne résument pas les vidéos. Elles partent de là et vont plus loin, jusqu'à ce que tu fais réellement, un lundi soir, devant ton cours.

**Et il ne promet pas de miracle.** Ce que tu achètes est une structure et un ordre de traversée. Pas une méthode qui travaillerait à ta place.

## 22 Je peux trouver ça gratuitement, non ?

Gratuitement, tu trouveras du contenu dispersé, contradictoire, sans hiérarchie. Tu passeras des semaines à trier, et tu n'auras aucun moyen de savoir ce qui s'applique à toi.

**Ici, tu n'achètes pas du contenu. Tu achètes une structure cohérente, posée par quelqu'un qui sait dans quel ordre la traverser, parce qu'il l'a fait.**

## SECTION E

# Est-ce que c'est pour moi

---

## 23 Je rentre en première année de médecine cette année

Oui. **C'est exactement le cas pour lequel le programme a été construit**, et le seul pour lequel les exemples, le calendrier et les outils sont calés.

L'idéal est de commencer avant la rentrée : tu installes le système, tu calibres tes outils, et tu arrives avec une avance que la majorité n'aura pas. Mais commencer en cours d'année fonctionne aussi (question 26).

## 24 Je suis en PASS, ou en L.AS

Aucune différence. Le nom change, le problème non.

Ce que tu fais d'un cours, la façon dont tu places ta semaine et la manière dont tu sais si tu as assez avancé, c'est pareil des deux côtés. Ce qui est pareil aussi : la quantité à apprendre, et le fait que personne ne t'explique quoi en faire.

Si tu es en L.AS, tu as en plus une majeure à gérer en parallèle. C'est précisément ce que traite le module 03 : adapter le système à *tes* contraintes, pas à un modèle générique.

## 25 Je redouble, je suis en terminale, ou dans une autre filière

Je préfère être franc plutôt que de te vendre quelque chose.

Le programme est construit pour quelqu'un qui entre en première année de médecine avec une année entière devant lui. Les principes valent au-delà, mais **les exemples, le calendrier et les outils sont calés sur cette année-là**.

Si tu redoubles, si tu es en terminale, ou si tu es dans une autre filière, tu en tireras quelque chose, mais pas ce pour quoi il a été fait. À toi de voir, en sachant ça.

## 26 J'ai déjà commencé l'année, c'est trop tard ?

Non. Tant que tu es dans l'année, tu peux reprendre la main.

**Le retard n'est jamais le vrai problème. C'est l'absence de structure qui le rend incontrôlable.** Plus tôt tu poses les bonnes bases, plus la suite redevient gérable.

## 27 Je préfère attendre de voir comment ça se passe

Beaucoup d'étudiants attendent. Et beaucoup prennent du retard sans s'en rendre compte.

À la fin, ils n'ont pas perdu un mois. Ils ont perdu la possibilité de construire dès le départ, et il faut ensuite défaire avant de reconstruire. **L'attente est rarement neutre.**

## 28 Mes parents ont déjà payé une prépa

C'est la remarque que je reçois le plus souvent, et elle est légitime.

Une prépa te donne des cours, des colles, un rythme imposé et un classement régulier. C'est réel et ça compte. Ce qu'elle ne donne pas, c'est une façon de travailler : elle suppose que tu en as déjà une, et elle te laisse seul avec la seule question qui décide de tes notes : qu'est-ce que je fais de ce cours, une fois que je l'ai.

Ce n'est donc pas l'un ou l'autre. Et si tes parents ont mis plusieurs milliers d'euros sur ton année, c'est qu'ils y croient déjà : 297 € pour couvrir ce que la prépa ne couvre pas, c'est la suite logique.

**Le vrai risque n'est pas de dépenser 297 € de plus. C'est que les milliers d'euros déjà payés servent à moitié,** parce que personne n'a réglé ce qui se passe quand tu es seul devant ton cours.

Si tu veux leur expliquer sans avoir à le faire toi-même, il y a une présentation écrite pour eux, sur la page du programme. Elle dit qui je suis, ce que tu vas y faire, et ce que ça change pour leur année à eux aussi.

## SECTION F

# Prix, paiement, garantie

## 29 Combien ça coûte, et qu'est-ce qui est inclus ?

### La Voie du Major

La seule formule proposée.

# 297 €

ou 4 × 74,25 € par mois

- Huit modules, 32 vidéos, 26 ressources écrites
- La boîte à outils complète et sa version Notion
- Accès immédiat après le paiement
- Accès à vie, mises à jour comprises
- La Garantie du Major, 30 jours

Il n'y a rien d'autre à ajouter ensuite : pas de module vendu à part, pas d'option, pas de niveau supérieur.

## 30 Je peux payer en plusieurs fois ?

Oui, sans frais, et tu choisis au moment du paiement :

- En une fois : **297 €**
- En deux fois : **2 × 148,50 €**
- En quatre fois : **4 × 74,25 €**

Le paiement se fait par carte bancaire, en sécurisé. Tu reçois ton accès et ton reçu immédiatement.

**Ce n'est pas un abonnement.** Rien ne se reconduit, rien ne se prolonge, et l'accès reste acquis à vie même pendant que tu échelottes.

### 31 Et si ça ne m'apporte rien ?

#### LA GARANTIE DU MAJOR — 30 JOURS

**Applique le système pendant 30 jours. Si tu estimes que ça ne t'a rien apporté, je te rembourse intégralement.**

Une seule condition : que tu m'envoies tes trois outils de travail remplis sur la période, ta **semaine type**, ton **tracker de révisions** et ton **journal de bord**. Le remboursement se fait alors sans discussion.

Cette condition dit ce en quoi je crois : ce n'est pas le programme qui produit le résultat, c'est son application. Je suis suffisamment sûr de ce que je transmets pour m'engager dessus financièrement.

Si tu échelannes ton paiement et que tu demandes le remboursement, les échéances restantes s'arrêtent et ce qui a été prélevé t'est rendu.

### 32 Comment je commence, concrètement, après l'achat ?

- Connecte-toi à ton espace avec les identifiants reçus par courriel
- Commence par le **module 01**. Court, mais c'est lui qui te dit où tu vas
- Traverse les modules dans l'ordre, en prenant le temps de lire la ressource écrite qui accompagne chaque vidéo. Le but n'est pas de tout regarder en une soirée
- Télécharge les cinq outils, ou duplique la page Notion, comme tu préfères
- Lis le manuel « Le Système du Major ». C'est lui qui relie les cinq outils en un seul système
- Installe ton premier rituel du dimanche : trente à quarante-cinq minutes pour calibrer ta semaine type et ton tracker, et ouvrir ton journal de bord

Les premiers rituels demandent un peu d'effort. Au bout de trois à quatre semaines, c'est automatique. Au bout de deux mois, tu te demandes comment tu faisais avant.

### 33 J'ai une question qui n'est pas ici

Écris-moi à [selyan@selyansignature.com](mailto:selyan@selyansignature.com). Je lis tout et je réponds personnellement. Il n'y a aucun intermédiaire derrière ce programme.

## Un dernier mot

Ce document n'est pas exhaustif, et il n'essaie pas de te convaincre. Il essaie de te donner ce qu'il faut pour décider toi-même.

Si tu sens que ce n'est pas pour toi, ne le prends pas. Si tu hésites encore, prends le temps qu'il faut : rien ici ne va disparaître, il n'y a ni compte à rebours ni place limitée.

Et si tu sens que c'est pour toi, tu sais où me trouver.

**[selyan@selyansignature.com](mailto:selyan@selyansignature.com)**

*Selyan Chabani*