



Stage de Pré-Rentrée du Tutorat

Août - Septembre 2021

Méthodologie et bien être en PASS/LAS

Un guide pour passer une année sereine

Ne peut être vendu ou utilisé dans un but commercial sous peine de poursuite.

*Ce fascicule de méthodologie et de bien-être a été entièrement réalisé par le Tutorat
Ni les professeurs, ni la faculté ne pourront être tenus responsables de la validité des informations qu'il contient, même
en cas d'une éventuelle relecture par un professeur*

Introduction

Bonjour à toi ! Oui toi ! Petit P1 qui découvre la fac, la PASS/LAS, ce monde inconnu et dont tu as dû entendre plein de choses. Peut-être qu'en ce moment, se mélangent en toi une forme d'excitation et d'appréhension quand tu aperçois ces initiales. Peut-être même qu'en ce moment, il y a plus d'appréhension que d'excitation. Alors, respire un grand coup, arme-toi de courage et vas-y bouffe-moi ce guide. Cette année risque d'être difficile, par moments tu en auras marre, vraiment.

Mais c'est ton rêve, alors vas-y, mets-y toi à fond et y'a une formidable team de tuteurs qui est là pour te soutenir ! <3

Cette année sera une parenthèse, une année complètement à part de toutes celles que tu as vécu jusqu'à présent (scolairement parlant en tout cas). On dit souvent qu'il y a une énorme marche entre le lycée et la PASS/LAS. Et, ce n'est pas faux. Parce qu'il n'y aura personne pour t'interroger au fur et à mesure de l'année. Parce qu'il n'y aura personne pour te dire de faire tes exos. Parce qu'il n'y aura personne pour vérifier que tu apprends bien tes cours.

Personne ? Personne ? Personne ? En est-on vraiment sûr ? On me dit qu'un irréductible groupe de tuteurs résiste encore et toujours face à l'envahisseur, qui est la déprime et le stress des P1.

Dans ce guide tes tuteurs dévoués ont voulu te faire profiter des expériences des générations précédentes. Ils ont recueilli les témoignages de deuxièmes, troisièmes années sans distinction de filières ni de classements pour pouvoir te proposer en exclusivité cette année ce petit guide de méthodologie, pour s'adapter et travailler tout au long de cette année difficile. Des conseils, des astuces, des méthodes, des techniques, tout plein d'informations qu'on aurait aimé avoir à ta place. Parce que c'est ça l'esprit de ce guide, permettre au néo-P1 (toi donc) de ne pas partir de rien, d'avoir des pistes pour trouver sa méthode de travail. On dit souvent qu'il n'y a pas de méthode toute faite pour la PASS/LAS et c'est vrai ! Chaque personne est différente et vit cette année différemment. Alors ce guide ne te donnera pas LA manière de réussir, mais te permettra de trouver la tienne plus rapidement (on l'espère en tous cas).

Il n'y a pas de méthode unique mais s'il y a bien une chose presque inévitable c'est de savoir **se faire confiance** quand il le faut et **se remettre en question**. Plus facile à dire qu'à faire, on sait, mais la confiance en soi et en son travail est primordiale, devant sa grille de QCM il y a rarement des miracles, si tu t'es entraîné(e) et que tu connais ton cours alors crois en toi ! Mais il ne faut pas s'aveugler non plus sur ses faiblesses. N'oublie pas que tout le monde a des faiblesses dans certaines matières et des facilités dans d'autres, c'est important d'être lucide sur ses capacités, sur le travail déjà fourni et sur celui à fournir.

Ici tu trouveras des conseils de ceux qui ont été ta place, tu découvriras aussi des informations sur les différentes bibliothèques de Paris, sur quelques méthodes de travail, de mémorisation ou encore d'organisation. Tu pourras aussi retrouver sur le site de *monTutorat* dans les téléchargements l'entièreté des témoignages récoltés si tu veux en savoir un peu plus et bien entendu tu peux à tout moment demander aux super-tuteurs des câlins ou des conseils.

Et surtout n'oublie pas que peu-importe le résultat de cette année, tu vas en ressortir grand(e) (sisi, c'est pas juste des paroles pour faire joli), tu vas apprendre à **repousser tes limites**, te découvrir une capacité de travailler insoupçonnée (t'auras même du mal à le croire) tu vas **apprendre des choses sur toi-même**. Tu pourras être fier(e) de toi d'être là, de ne pas avoir tout abandonné, de t'être donné à fond.

SOMMAIRE

1. COMMENT ABORDER **le SPR**
2. **Les** PILIERS DE LA MÉTHODO : **les 3 "E"** DES PASS/LAS
3. **D**ES PISTES POUR COMPRENDRE COMMENT APPRENDRE EN PASS/LAS
4. LA MÉTHODE DES **J**.
5. **Les** TRANSPORTS.
6. **Où** BOSSER.
7. **S'**ORGANISER QUAND ON FAIT UNE PRÉPA
8. **S'**ORGANISER QUAND ON EST "SANS-PRÉPA".
9. **C**ONCLUSION

Comment aborder le SPR

Alors, on ne va pas te pondre un immense pavé, mais juste résumer notre pensée en 3 grands points. Ready ?

1) FIRST : Sérieux !

Et oui, sois sérieux.

« *Ne pas prendre au sérieux le SPR est je trouve un peu une perte de temps (autant rester chez vous et profiter de vos vacances^^).* » (Yves M.)

Sérieux, ça veut dire que tu t'y mets à fond dès le jour 1. Sérieux, ça veut dire que tu lis tes cours à l'avance, que tu prépares les exos, que tu retravailles ceux où tu as eu faux et que tu reprends tes cours. Sérieux, ça veut dire que tu participes pendant les cours, que tu poses des questions, que tu notes celles que tu ne peux pas poser ; que tu n'hésites vraiment pas. Sérieux, ça veut dire que t'en profites pour mettre toutes tes chances de ton côté dans l'optique de tout défoncer le jour J et surtout, de ne jamais rien regretter.

Sérieux, parce que le SPR est vraiment un moyen très efficace de se mettre dans le bain de la fac et de ce qui vous sera demandé. Sérieux, parce que le SPR est un gros boost pour débiter, ce qui est parfait pour la transition vacances - rentrée.

Sérieux, parce que le SPR t'aidera à trouver ta méthode de travail et ton planning-type (ou du moins à en tester plein).

Sérieux, parce que le SPR te fera commencer l'année plus sereinement avec des bonnes bases et te lancera pour le reste du semestre.

2) SECONDO : Relax !

Et oui, relax, take it eaaaasssssyyyy. (le but étant de te mettre la chanson de Mika dans la tête).

« *Ne pas se mettre la pression dès le début pour être au maximum de ses capacités d'écoute, d'attention et d'apprentissage.* » (Eva G.)

Sérieux, ça ne veut pas dire « faire la gueule » ou « te flageller sur la place publique si tu n'arrives pas l'item B du 3ème QCM ». So Relax, c'est normal d'avoir du mal, de ne pas y arriver, d'avoir la flemme de s'y mettre le soir, d'être crevé, de ne rien comprendre. Donc respire un grand coup, vas-y progressivement, mets-toi des objectifs à court terme, il s'agit de travailler ses cours de pré-rentrée correctement (pas jusqu'à l'épuisement, ça ne sert à rien, mais sérieusement !). C'est normal de ne pas réussir à taffer plus de 2h concentré quand la veille c'était Tequila sur du Ed Sheeran. Donc RELAX.

Mets-toi à travailler petit à petit, commence par des petits créneaux les premiers jours, et augmente ton temps de travail progressivement pour voir une progression entre le premier et le dernier jour.

En quelques jours, c'est un gros programme à ingurgiter qui s'étale normalement sur plusieurs semaines donc pas de panique ! **Tu ne peux pas tout assimiler et c'est fait pour ça d'ailleurs, so Relax !**

Vas-y avec le sourire. Allez, le ciel est bleu !

En plus, le SPR est rempli de plein de gens tous sympas (askip en tout cas), donc fonce, parle à un max de personnes pour trouver ceux que t'appelleras bientôt « la famille ».

3) TERTIO : Viens nous voir !

Le SPR, c'est aussi un moyen de découvrir le Tutorat autrement que par l'intermédiaire d'un site internet. Donc, vas-y, n'aies pas peur, pars explorer tout ce que le Tutorat a à t'offrir. Viens nous poser toutes les questions possibles et inimaginables ! N'hésite vraiment pas à demander de l'aide (ou juste où sont les toilettes).

Vraiment, on ne te le répétera jamais assez, mais on est là pour ça !!! Un bruit court selon lequel on est même prêt à faire des câlins à des péhuns en détresse. Tu peux toujours venir vérifier ;)

Et comme l'a si bien résumé une tutrice au sujet du SPR :

« On insiste beaucoup dessus mais je pense que le SPR n'est utile que si on travaille sérieusement (il faut commencer à bien apprendre les cours, préparer les exercices, poser des questions en cours. Participe, prépare les cours à l'avance, retravaille les exos où tu as eu faux, sois actif durant les cours...). Pour me motiver, je me disais que c'était comme une simulation du "vrai" début des cours : j'apprenais sérieusement, je testais différentes méthodes de travail et j'étais attentive aux différentes évaluations (examen blanc) pour voir ce qui marchait ou pas. Profite bien de cette période où tes erreurs ne comptent pas et emmagasine un maximum d'expérience. Sois lucide mais sans stress, tu auras encore du temps pour corriger le tir si ça ne va pas. N'hésite pas à échanger avec un tuteur, on est là pour ça :) » (Camille L.)

LES "3E" DE LA PASS/LAS

Les 3E ? Ça veut dire quoi ? Ça vient d'où ? Alors, c'est vraiment tout bête, mais simplement au fur et à mesure de mon année de PASS/LAS, je me suis rendu compte qu'il y avait 3 piliers (ces 3 fameux E) qu'il ne fallait absolument pas que j'oublie et qui allaient m'aider à tenir le coup :

EFFICACITÉ
ENTRAÎNEMENT
ÉQUILIBRE

E comme Efficacité

L'efficacité est la pierre angulaire d'une année de PASS/LAS, le sine qua non de la réussite.

Il ne doit pas y avoir de travail sans efficacité. Sinon c'est contre-productif et à terme peu utile. Sur le moment, vous vous dites « bon c'est mieux que rien » et ça vous fait déculpabiliser, mais sur le long terme, c'est une descente aux enfers. C'est comme si vous pédalez à fond, vous moulinez comme jamais, mais dans l'air, ça n'avance pas. Et alors, ça devient très fatiguant et douloureux. Sur le moment on se dit « bon je me mets à fond, ça n'avance pas trop, mais je pédale donc ça va », alors que la solution c'est de s'arrêter, pour comprendre ce qui ne va pas. Faire les changements nécessaires, reprendre sa respiration et repartir de plus belle, en avançant cette fois.

Tout, dans votre travail et en-dehors, doit être dirigé vers l'efficacité. C'est justement pour l'Efficacité que les 2 autres piliers existent.

Mais alors, c'est quoi l'efficacité ? Comment l'atteindre ? Comment la vivre pleinement ?

Alors primo, (et on ne te le dira jamais assez), il n'y a pas une solution pour l'efficacité, donc on ne peut te donner que des pistes, des trucs qui reviennent dans les témoignages ou qui sont plutôt universels, mais ce n'est pas nécessairement la seule solution. Saches que l'efficacité est primordiale dans tout ce que tu entreprends, et ensuite on te laisse trouver ta propre manière d'être efficace !

Internet me dit à l'oreillette que la définition d'une personne efficace est une personne dont l'action aboutit à des résultats performants. So, pour résumé, efficacité = résultats performants = réussir son examen. Ça va, ça te motive ? Il s'agit donc d'être efficace, à la fois dans le fond mais aussi dans la forme. Je m'explique.

Dans le fond, je fais allusion à l'organisation sur le moyen / long terme, à la méthode de comment tu t'y prends, aux supports de travail que tu as choisis, à ton emploi du temps et à ta planification réaliste qui prennent en compte les temps de pauses, les temps morts et les temps « spécial retard ». Je n'en dis pas plus, énormément de choses ont été détaillées dans une autre partie.

En ce qui concerne la forme, ça désigne le moment même où tu travailles. Là, je vais (un petit peu) plus détailler. Chaque minute passée sur tes feuilles de cours doit être rentabilisée et vécue comme 60 secondes concentrées à fond fond fond. **Concentration et productivité doivent primer.** Comme il n'y a pas de demi-pauses, il ne DOIT pas y avoir de demi-travail. Quand on taffe, on taffe. À FOND. Quand on pause, on pause. À FOND. Alors être archi concentré (et donc efficace) pendant 15, 20, 30 ou même 45 minutes ça ne te semble pas mission impossible ? Mais quand est-il de le rester jusqu'à 8, 10 ou même 12 heures par jour (pour les plus endurants #majorwayoflife) ? Il faut mettre en place des petites techniques et astuces pour se rappeler d'être toujours efficace, et créer autour de soi les conditions les plus propices pour être toujours au taquet, et que ça demande le moins d'effort possible.

Le but est d'être dans sa **bulle de travail**, et ça peut aussi passer par des boules Quies ou de la musique. Un autre témoignage racontait que, pour rester à une concentration et une efficacité maximales, la personne avait pour rituel d'allumer la lampe de son bureau à chaque fois qu'elle s'y installait. Ça lui faisait un point d'ancrage, elle savait que quand la lumière était allumée, elle devait travailler et être hyper concentrée, et par contre, quand la lumière était éteinte c'était pause-time !

Après, chaque matière et chaque moment de la journée ne demande pas le même degré de concentration pour être efficace. Dans tous les cas, il faut se fixer des objectifs réalistes à court terme (ex : *je fais 20min de bioch, où je me récite les acides aminés et je les réapprends si nécessaire*). Le tout, est de réaliser ses **objectifs** ! Par exemple, le soir, si tu la joues chill, préparation d'EDs sur fond musical ou QCMs de révision d'un cours déjà appris, alors même si tu n'es pas à 2000% de concentration (ce qui est normal parce que tu sors d'une dure journée de labeur), tu peux quand même être efficace *hehehe*. Fixe-toi une contrainte horaire, un objectif à court terme et tiens-y-toi ! Si tu sens que t'es pas productif du tout, que tu t'éparpilles, et qu'un trombone arrive même à te déconcentrer, alors vas faire dodo, ça vaut mieux !

Cette efficacité dans la forme passe aussi par des temps de travail à petite durée pour être sûr de ni se démotiver, ni s'éparpiller. En révisions du S2, comme j'en pouvais vraiment plus et je n'arrivais pas à travailler, je travaillais uniquement par tranche de 20min et je faisais 2min de pauses entre chaque 20min. Ça donnait par exemple 20min relecture à fond d'un chapitre - pause - 20min exo d'annales - pause - 20 min récitation d'un truc de pur par coeur (ex : formules chimie) - etc. Et au bout de plusieurs séries de 20min, je faisais une grosse pause. Bref, ça me stimulait et me dynamisait de malade (presqu'autant que la caféine) ! Ainsi, j'alternais les matières et le type d'effort à fournir, comme ça j'étais sûre de ne pas m'ennuyer eheh.

Enfin, (et je vous renvoie vers le « E comme Équilibre »), il y a aussi les pauses. Sans faire de pauses, c'est même pas possible de sérieusement envisager l'efficacité!

E comme entraînement

Alors, on en parle plus longuement dans la grande partie intitulée « quelques pistes pour comprendre comment travailler en pass/las », mais globalement, va falloir que tu t'entraînes, et tu vas en bouffer des qcms. Et, la Crème de la crème du qcm à bouffer c'est ... /surprise/ ... Les ANNAAAAAAles !

Plus sérieusement, l'entraînement ça passe par les qcms tout au long de la journée et tout au long des cours. Mais ça passe aussi par des gros entraînements en conditions réelles, qui sont indispensables pour ne pas paniquer le jour j et ne pas perdre ses moyens. On parle bien sur des épreuves du samedi matin et des grands épreuves blanches générales organisés avant le vrai examen. C'est idéal pour checker au fur et à mesure que toutes les connaissances sont acquises, et, le cas échéant cibler les chapitres qui ne vont pas. Ça donne un rythme très stimulant et qui va te permettre de te dépasser, donc vas-y sans hésiter !!

« Fais des QCMs +++ . L'entraînement c'est vraaaaiment important : ça permet de voir ce qu'on attend de toi, ça permet de voir où on en est, ça permet de fixer les connaissances et SURTOUT ça permet de faire des erreurs et ça c'est le feu, parce que c'est autant d'erreurs qui te permettront de mieux comprendre et autant d'erreurs que tu ne referas PAS le jour du examen! » (Esma V)

E comme Équilibre

L'équilibre est ce qui te fera tenir jusqu'à l'examen. C'est absolument indispensable pour ne pas péter un plomb et partir en cou***es (censure du Tuto oblige). C'est le 3ème pilier et il est à la fois indépendant et indissociable des 2 autres. Mais (et c'est bien dommage) il est souvent négligé, parce que sous-estimé.

Il est indépendant parce que, contrairement aux 2 autres, on ne voit son impact qu'au fil des semaines. Mais il est aussi indissociable parce que finalement, il n'y a pas d'efficacité ou d'entraînement optimal sans équilibre (et vice et versa).

Il s'agit d'être équilibré dans son travail (sinon garde à l'inefficacité), dans ses pauses, et plus généralement dans sa vie. Pour ce qui est d'une vie perso équilibrée, on te laisse gérer ;) . Mais pour un travail équilibré, on voulait juste de rappeler à quel point il faut faire des pauses.

Attention, ne te méprends pas, il ne s'agit pas de faire l'éloge d'une vie de gland mais simplement qu'il est important de faire des pauses, courtes et régulières dans la journée et une (ou deux, ou trois, ou...) plus grosse dans la semaine, où tu fais du sport, de l'art, tu vois tes potes ou tu fais ce que tu veux. Mais tes pauses doivent te permettre de garder le moral pour s'y remettre à fond, tout ressource, après. En fait, faut vraiment que ça soit équilibré. À toi de trouver le juste milieu entre taffe et pauses, sachant que le but reste Villepinte et donc que tout dans ta vie doit être coordonné pour t'aider à ~~niquer des mères~~ (autre censure du tuto) le jour J.

Le stress peut parfois être le pire ennemi durant cette première année, le fait de savoir trouver un équilibre dans le travail mais aussi dans sa vie sociale ! Il ne faut pas avoir peur de faire des pauses, c'est une année riche et souvent compliquée donc ne vous sentez pas mal si jamais vous avez besoin de faire une pause qui n'était pas prévue sur votre planning ! Moi, lors de mon S2 de doublante j'étais au bout de ma vie, genre vous voyez le soldat qui rampe dans la boue sous les branches etc. bah ça c'était moi dans mon S2 quand je me suis dit naaaan les pauses c'est surcoté ! Don après j'ai repris mes pauses et là ça s'est bien mieux passé ! Surtout si pour vous le temps que vous passez avec vos amis est super important, moi je me faisais une grosse sortie tous les samedis soirs avec mes amis du lycée et mon copain au ciné suivi d'un bon repas ! He bah c'était mon moment de la semaine où je pensais à TOUT sauf bosser et croyez moi cette bouffée d'air frais pour mon petit cerveau lui permettait de carburer ! Dans la semaine, j'avais mes pauses « moyennes » qui étaient les déjeuners (la bouffe c'est sacrée) avec une partie du même groupe et, pareil, qu'est-ce que ça faisait du bien pour reprendre le travail après !
Moral de l'histoire : il faut trouver l'équilibre & les pauses c'est important !
Caroline G.

Quelques pistes pour comprendre comment travailler en PASS/LAS

MENU :

- I. Les matières à par-coeur
 - A. Apprentissage/mémorisation
 - L'oubli
 - Les moyens mnémotechniques
 - B. L'entraînement à la restitution
 - La mémorisation active
- II. Les matières à réflexion

I. LES MATIÈRES À PAR-COEUR

A. Apprentissage/mémorisation

"En PASS/LAS, tu dois être efficace et la charge de travail est tellement intense que tu ne peux pas te permettre de perdre du temps à "mal apprendre". (Chloré M.)

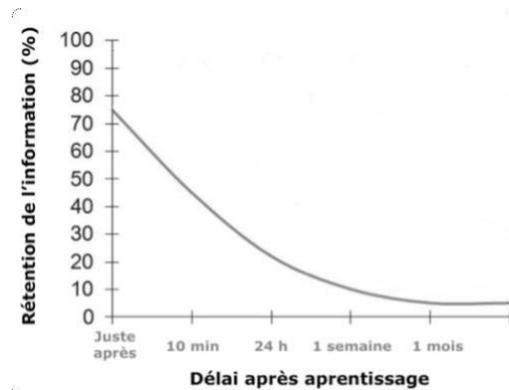
La mémorisation est le processus par lequel tu vas devoir faire rentrer une information dans le but de pouvoir la **restituer**. Tu vas te retrouver devant une quantité conséquente de choses à retenir, ne te jette pas dans le tas les yeux fermés, dans un premier temps tu peux te demander : *pourquoi faire rentrer ces informations ? Sous quelle forme je vais devoir les restituer ?* Réponse type : pour pouvoir le jour de l'examen les **reconnaître** (et ainsi déterminer si l'item est vrai ou faux)

Ces questions sont importantes, elles vont te permettre d'adapter ton apprentissage et d'axer ton entraînement.

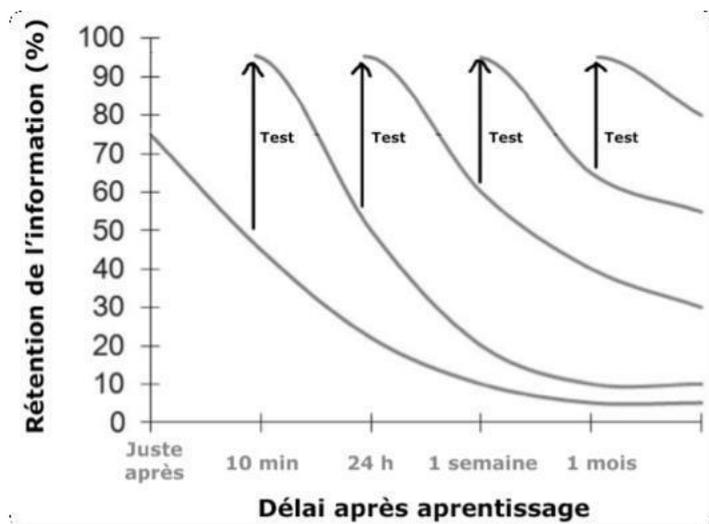
L'OUBLI

Mieux connaître ses capacités de mémorisation passe aussi par comprendre l'oubli. L'oubli est un processus naturel et nécessaire. Mais comment le cerveau choisit-il ce qui est à garder et ce qui est à oublier ? Si tu apprends une nouvelle information et que tu ne l'utilises pas, ton cerveau va la perdre, il la considère comme inutile.

D'où la fameuse courbe de l'oubli :



Cependant si tu t'entraînes ou te testes régulièrement (=mobilise l'information) sur le sujet tu peux réussir à tricher sur la courbe de l'oubli :



Ne fais pas attention aux valeurs chiffrées données sur les tableaux, je te donne ça de manière schématique, la courbe varie en fonction de l'information, de la personne et du contexte ;)

Ainsi, dès qu'un cours a été appris, il va falloir planifier de t'entraîner dessus régulièrement, pour t'assurer de ne pas l'oublier. La méthode des **J** te donne une structure de base en te disant de répéter les révisions 1 jour après, puis quelques jours plus tard etc...

Personnellement je te recommande de planifier toi même tes propres délais de révisions en fonction de comment tu sens que le cours est su, si tu as eu des problèmes à le restituer avance la date de révision, de même si tu sens que ce que tu as révisé est bien su, que ça ne t'a pas demandé trop d'effort de restitution alors recule la prochaine date d'entraînement !

Les moyens mnémotechniques

Avoir une information plus "mémorable" facilite aussi les choses. Ce que j'entends par "mémorable" : plus apte à être mémorisé. Ex, si je te donne une liste de mots à retenir, en moyenne tu vas en retenir 7 (ça s'appelle l'empan mnésique).

Cependant, si les mots sont liés entre eux, ex: si je te donne une liste de noms d'animaux, tu vas en moyenne en retenir plus.

De même que si c'est toi qui crée un lien entre eux ! Par exemple si tu inventes une histoire où les protagonistes successifs sont les mots à retenir, ou bien si tu crées une phrase avec les débuts de chaque mots etc. . ça s'appelle faire des moyens mnémotechniques : jouer sur les facilités qu'à notre cerveau à retenir ce qui est lié pour retenir des choses qui ne le sont pas!

L'ENTRAÎNEMENT À LA RESTITUTION

Après avoir appris son cours, il faut veiller à ne pas l'oublier, et surtout s'entraîner à le restituer. Que ton cours soit appris, qu'il loge quelque part dans ton cerveau, il faut savoir le retrouver, notamment dans les conditions dans lesquelles tu devras le restituer le jour de l'examen : sous forme de QCMs.

Je ne suis pas une partisane, du réapprentissage des cours une fois qu'ils ont déjà été appris. Plus loin dans le poly on te parlera de la méthode des J, pour moi dès J+1 (c'est à dire dès le lendemain de l'apprentissage du cours) avant d'ouvrir le cours il faut le restituer : sur une feuille blanche ou/et en faisant des QCMs (je recommande les QCMs à la fin des tuts qui t'interrogent sur les points difficiles de ton cours, et sont faits pour vérifier si tu connais bien ton cours). Et APRÈS tu ouvres ton cours, tu vois ce qui est su, non su, et tu ré- apprends ce qui n'était pas su. Cependant, tu dois t'entraîner **régulièrement** sur un cours qui a été appris afin de ne pas l'oublier, vu le nombre de détails qu'on te demande de connaître c'est vital.

Je t'ai déjà parlé des entraînements espacés, et on t'en reparlera dans la rubrique sur la méthode des J. J'aimerais maintenant te parler d'une autre méthode : la mémorisation active.

La mémorisation active

Parmi les différentes méthodes de mémorisation possibles et imaginables, j'ai choisi de te présenter celle-là, parce qu'elle me tient à coeur, et parce qu'elle revient souvent dans les témoignages. De plus elle va te permettre d'allier : mémorisation/consolidation de l'information avec la restitution.

Cette technique consiste en gros à te mettre dans les conditions d'un test, et à t'interroger sur le contenu de ton cours de manière à essayer de retrouver les informations apprises par toi-même. Que ce soit sous la même forme que l'examen (QCM), ou sous une autre forme qui te permette des révisions plus approfondies ou plus axées.

- Mise en situation :

Il est temps de revoir le cours que tu as appris hier :

- Tu ouvres ton poly et tu relis vite fait en surlignant les points qui te semblent important
- Tu fais des QCMs sur le chapitre concerné
- Sur une feuille blanche tu écris tout ce qui te passes par la tête à propos de ce chapitre
- Tu réponds à la série de question que tu as rédigé la veille en apprenant ton cours pour t'interroger dessus lors de tes révisions
- C'est bon tu l'as appris hier, autant commencer à s'avancer sur l'anat'

Si les réponses A et E te semblent aujourd'hui les moins attractives, tu verras que ça ne sera plus un choix aussi évident quand tu auras de plus en plus de choses à apprendre, du retard éventuel, des EDs à préparer, des séances de prépa...

On a tendance à vouloir apprendre de nouveaux cours tant qu'on a le temps plutôt que de "perdre" son temps sur ceux qui ont déjà été appris... douce erreur... rappelle-toi la courbe de l'oubli!

Chacun ses priorités, mais je pense qu'il vaut mieux consolider ce qui a été appris, favoriser la qualité, notamment sur les matières à gros coeff, et les chapitres à grosses probabilité de tomber que la quantité = avoir fait 0 impasse, mais en ayant une connaissance générale voire vague de certains chapitres. D'ailleurs je mets ça ici : en s'organisant bien il est possible de ne pas faire d'impasse au S1 et de bien connaître son cours. Aussi j'ajoute que : vous ne pourrez pas retenir tous les détails de vos cours, à moins d'être hypermnésique, l'examen c'est aussi un peu de chance, parfois apprendre certains détails plutôt que d'autres est un peu comme un pari, parfois on y gagne, parfois y perds...

- Réponse B : Tu fais des QCMs sur le chapitre concerné

Faire des QCMs est le meilleur des entraînements, certaines personnes réservent les QCMs pour se tester lors des périodes de révisions et non pas pour s'entraîner tout au long du semestre souvent parce qu'ils attendent qu'un cours soit su, ou maîtrisé. Ne fais pas cette erreur! Faire des QCMs va justement t'aider à connaître ton cours et à le maîtriser, la technique de mémorisation active renforce les connexions entre les différentes notions apprises, entraîne-toi, entraîne-toi, entraîne-toi!

Où faire des QCMs?

- Il y a sur MonTutorat (mon.tutoratpsa.org) une banque de QCM, qui réunis tous les QCMs des anciens examens blancs des années précédentes

- Tous les Samedis matin, le Tutorat organise des Examens blancs, où on vous fait passer deux matières dans les conditions de l'examen. Les QCMs sont faits à partir des cours que vous avez eu, ils sont parfois plus durs que les QCMs des profs, ce qui rends l'entraînement encore plus intéressant! Ils valent sérieusement le déplacement!



- Les annales +++, elles seront disponibles au Tutorat plus tard dans le Semestre .

- A la BU tu pourras emprunter des recueils de QCMs qui sont soit des annales, soit faits par des professeurs (parfois de la fac, parfois non) ou qui s'inspirent des annales.

Tu devras t'habituer au **format QCM**. Tu auras beau maîtriser le contenu de ton cours, si tu ne t'entraînes pas à la forme dans laquelle tu seras interrogé le jour de l'examen tu auras un handicap face aux autres. De plus, il ne s'agit pas de "connaître" son cours mais aussi de savoir le "reconnaître" le jour de l'examen, certains items "ressembleront" à ton cours mais seront en fait faux. Dans les matières à par cœur on ne te demandera pas plus que ça : reconnaître ce qui est du cours ou ce qui ne l'est pas. Un item théoriquement vrai, mais qui ne figure pas dans le cours sera considéré comme faux. Halte-là ! Ne t'inquiète pas, les profs ne sont pas sadiques à ce point !

Il s'agit ici d'un examen, pour te classer on va te tester pour voir si tu connais ton cours et rien d'autre (du moins pour les matières à par cœur) ! Donc quand on te demande si un item est vrai ou faux, limite on te demande : est-ce que ceci figure dans ton cours ? Ou est compatible avec.

Parce que dans la grande majorité des cas les choses ne sont pas juste "vraies" ou "fausses", c'est souvent plus complexe que ça, il y a des exceptions, des cas particuliers, et puis sans rentrer dans une discussion philosophique, la science n'est pas un dogme : rien en soit n'est vrai ou faux, tout est discutable. **CE N'EST PAS CE QU'ON VOUS DEMANDE**. Ne vous torturez pas l'esprit devant vos QCMs, on vous demande "juste" si c'est dans le cours ou pas ;) pas besoin de réfléchir, juste de reconnaître une info.

Ça permet vraiment de comprendre ce qui est attendu de nos apprentissages et de mieux cibler les points à revoir ! (Sonia D.)

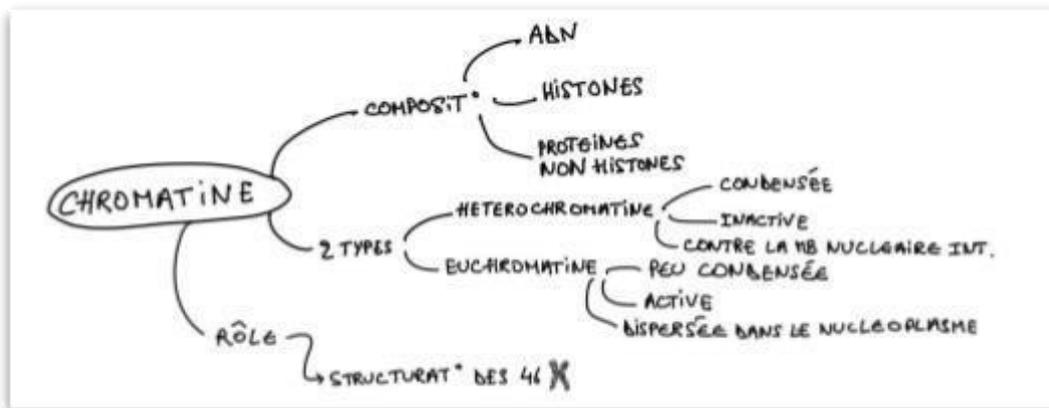
Après avoir déjà vu quelques fois le chapitre, lorsque je le reprenais je commençais tout de suite par les qcm sur le chapitre sans regarder le cours pour faire l'état des lieux de ce que je connaissais ! (Caroline G)

Faire PLEIN DE QCMS c'est : adapter son cerveau à ce genre d'exercices, être sûr d'avoir bien appris et compris mais aussi apprendre à être très réactif le jour de l'examen. (Laëtitia M.)

Je faisais des QCM (banque de QCM du tuto <3) avant chaque révision de chapitre pour voir les points où j'avais encore des lacunes. (Charles L.)

- Réponse C : Sur une feuille blanche tu écris tout ce qui se passe par la tête à propos de ce chapitre

Cette méthode est bien pour commencer, après avoir vu un cours pour la première fois, ça te permet de savoir ce que tu as compris de ce cours, si la page blanche t'impressionne que tu sais pas par où commencer, essaye sous forme de **Mind Map**, met le nom du chapitre et fais-en sortir les grands points du chapitre, de chaque grands points tu relies les informations que tu y associes (j'aime bien associer ça à des neurones qui s'interconnectent entre eux). Ici un ex avec un chapitre de biocell :



"Quand je revoyais le cours, je fermais mon cours et j'écrivais sur un brouillon le cours (rapidement avec des annotations)." (Lina I.)

"Je lisais une phrase/un paragraphe puis je me le récitais dans ma tête, puis je l'écrivais sur un brouillon et enfin je comparais avec le cours. Si c'était bon je passais au paragraphe suivant. Sinon, je recommençais." (Pénélope B.)

- Réponse D : Tu réponds à la série de question que tu as rédigé la veille en apprenant ton cours pour t'interroger dessus lors de tes révisions.

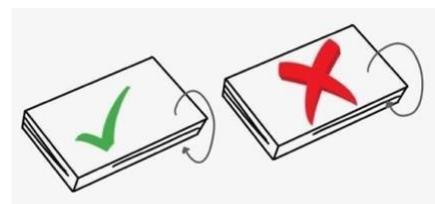
Cette option peut paraître un peu surprenante, bizarre, compliquée... En fait pas du tout! C'est une méthode que j'ai commencé dès le deuxième semestre, et je pense qu'elle m'a permis de booster mes résultats. Car du coup elle me permettait de bosser tout le temps mes cours de manière active.

Voici quelques applications de cette méthode :

Faire des flashcards

Une flashcard c'est une petite feuille cartonnée (card) avec une question au recto à laquelle tu dois répondre rapidement (flashcard) pour ensuite découvrir le verso et vérifier ta réponse.

Si la réponse est bonne, tu la mets *au fond* du paquet, si elle est mauvaise en fonction de la difficulté que tu as rencontrée à y répondre tu la remets plus ou moins haut *dans* le paquet, pour retomber plus ou moins vite dessus. Aujourd'hui il existe des applications et des logiciels avec algorithmes qui permettent de gérer les intervalles de temps entre les flashcards.



Faire des flashcards peut paraître long et fastidieux mais dès que tu vas commencer à les utiliser, tu verras que ça va te permettre d'assimiler rapidement et efficacement des informations, parce que ça te permettra d'utiliser deux méthodes précieuses à la fois : la mémorisation active et l'entraînement/répétition espacées.

Le secret d'une bonne flashcard :

- Tu ne dois pas passer plus de 1 minute à y répondre
- On ne demande qu'une seule chose à la fois, si la réponse comporte plusieurs éléments, mettre le nombre d'éléments entre parenthèse au recto
- Le recto comme le verso d'une flashcard doivent être courts et synthétiques. Il ne s'agit pas de faire une fiche de cours au verso de la Flashcard. Juste une réponse rapide à la question demandée. Normalement des flashcards efficaces doivent s'enchaîner en quelques secondes, c'est très rapide, vous allez pouvoir en enchaîner des centaines et devenir une vraie war machine !
- Elles doivent être maniables, transportables, résistantes, et surtout ne pas voir par transparence. Donc on bannit le papier blanc ou alors les feutres
- Elles doivent toutes se ressembler le plus possible. Pourquoi ? Imaginons que ta flashcard sur la formule de l'entropie est légèrement déchirée et que les autres non. Eh bien il se peut que tu associes plus la formule du verso en tant que celle de la carte déchirée qu'à celle de l'entropie. Ton cerveau est très malin, il trouvera peut-être la petite déchirure plus intéressante que l'entropie (mot plutôt barbant je te l'accorde). De plus le jour de l'examen ça ne sera pas ta flashcard pleine d'indices tels qu'une petite déchirure par-ci, une petite tâche d'encre par-là qui vont t'aider à retrouver la formule. Donc 0 indices, je veux des flashcards vierges et froides, comme ton sujet de examen :p
- Toujours, je dis bien TOUJOURS lire le verso de sa carte. Même si on est sûr à 100% de sa réponse, même si on est tenté de juste effleurer la réponse du regard. Non, il faut la LIRE. Ça fait partie du processus de consolidation de l'information.

Choisis le format qui te convient le mieux, personnellement j'ai préféré les flashcards numériques aux flashcard papiers, après ça dépend des types de mémoires, du temps qu'on veut y consacrer et de ses préférences personnelles. J'ajouterai qu'il est préférable de bosser sur des flashcards faites par soi-même, mais ça peut faire gagner du temps que de bosser sur des flashcards déjà faites (attention, il faut vérifier qu'elles soient toutes compatibles avec le cours du prof, sinon même pas en rêve !).

II. LES MATIÈRES À RÉFLEXION

Alors il n'y a pas 3000 manières de les bosser à part... s'entraîner !

- **Quand tu as le droit aux documents** : apprends à les manier vite, le plus tôt possible !! Fais des fiches, mets des post-it ... tes documents doivent être une aide, et non un handicap ! Je peux te conseiller de mettre tes cours/fiches dans des fiches plastiques ou dans un lutin, ça glisse plus vite au moment de tourner les pages ! Le jour de l'examen allège ta table, pour ne pas paniquer quand tout tombe ou ne pas avoir à jouer l'équilibriste sur ta petite table. Ta calculatrice = ta meilleure amie, entraîne-toi à pianoter dessus pour être aussi rapide que l'éclair !

*"J'essayais de comprendre et ensuite ce n'était que des QCMs, exos pour choper tout plein de mécanismes."
(Laëtitia M.)*

*"Quand j'en avais marre de faire du par cœur, j'organisais bien mes documents et m'entraînais à faire des exos"
(Pénélope B.)*

"Pour les matières à réflexion, fais TOUS les exercices que tu peux trouver ! Puis refais les encore. Et enfin rerefais ceux que tu n'as pas réussi." (Chloé M.)

"Les matières à réflexion étaient une vraie pause dans ma journée pleine de par coeur, le plus important c'est de bien connaître son lutin ou ses fiches pour vite trouver LA formule" (Cérine C.)

- **Quand tu n'as pas le droit aux documents** : entraîne-toi au calcul mental (coucou les divisions euclidiennes), et tu peux utiliser des flashcards pour mieux retenir les formules.

"J'avais une fiche avec les bilans de toutes les réactions que je relisais souvent le soir." (Pénélope B.)

« Je faisais un cahier d'erreur où je me marquais les formules qui retombaient souvent et quand je trouvais des astuces de calculs mentaux je les mettais dedans » (Caroline G)

LA MÉTHODE DES J

S'il existe des personnes qui n'ont besoin d'aucune méthode, d'autres ont besoin d'être encadré et d'avoir un planning plus ou moins strict à respecter pour se rassurer et travailler correctement dans ce cadre qu'on s'impose. Bien sûr, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode, et chacun doit trouver la sienne mais trouver celle qui te conviens peut faire la différence cette année. C'est pourquoi ici nous allons parler plus spécifiquement d'une des méthodes les plus utilisées et les plus connues en PASS/LAS : La méthode des J. La méthode des J est très efficace pour les cours à par cœur, mais on a tendance à vite se retrouver perdu au milieu de tous ces cours. C'est pourquoi je vais t'expliquer comment adapter cette méthode selon tes capacités ou ta situation.

PRINCIPE DE LA MÉTHODE

Tout d'abord, elle consiste à s'imposer des jours de révision pour chaque cours. Les jours les plus utilisés : J0, J1, J3, J7, J14. Le J0 correspondrait au jour où tu découvres le cours pour la première fois. Cela peut être aussi bien être à l'écrit qu'à l'oral, en regardant le cours du prof. En général, on ne retient pas tout du premier coup. C'est pourquoi le lendemain, J1, tu revois une nouvelle fois le cours, en te concentrant et en apprenant. Le cours rentrera dans ta mémoire à court terme, tu dois ensuite la revoir une nouvelle fois au Jour 3 puis au Jour 7 puis au Jour 14, Jour 30, jour 45, etc... pour t'imprimer le cours dans ta mémoire à long terme. Tu n'es pas obligé de prendre ces jours, par rapport à ta capacité de mémorisation ou tes retards, le jour 0 peut sauter ou tu peux très bien te rajouter un J10 entre J7 et le J14 si le cours est trop difficile. Tu peux aussi séparer un cours trop dense en deux pour commencer le J1 de la première partie le jour même et la deuxième partie le lendemain.

PLANNING

La partie difficile dans cette méthode est qu'il faut savoir gérer TOUS tes cours en même temps. C'est-à-dire que dans ta journée, tu n'auras pas qu'un seul cours, mais 5 ou 6 cours avec différent J. Tu peux avoir un cours de biocell J14, un cours de bioch J3 et un cours de chimie g J0 le même jour. Il faut rester flexible, si tu vois que tu as trop de cours le même jour et que tout finir te semble impossible, il faut décaler un de tes cours le lendemain ou sur ton créneau du retard de la semaine (et oui il faut penser à prévoir un créneau retard dans l'emploi du temps !). Le but n'est pas d'être submergé par tous ces cours mais de les maîtriser à l'aide de cette méthode et de ne rien laisser passer à côté. Sans un planning fixe des cours il y a un risque qu'on néglige quelques chapitres.

Je te conseille d'avoir un planning pour écrire ta méthode des J, et d'écrire par avance tous les jours où tu dois revoir le même cours. Ce planning peut très bien être un agenda, ou un planning sur ton ordi, et il doit pouvoir donner ton objectif de la semaine en un coup d'œil. Je conseille vraiment de faire un planning à l'avance de 2 à 3 semaines, pour pouvoir placer tous les cours et ne pas se faire surprendre. Ce planning doit également te motiver et t'aider à te fixer des objectifs.

Ne vous obstinez pas à essayer de tenir la méthode des J, elle ne fonctionne pas pour tout le monde et peut être dur à gérer ! Moi je me faisais mon emploi du temps de la semaine en fonction des nouveaux cours que j'avais à faire, ce que j'avais fait la semaine dernière et ceux que je n'avais pas revu depuis un certain temps. Pour vous aider, faits une liste au fur et à mesure des noms de chaque chapitre dans chaque UE, ça vous permettra d'y voir plus clair sur ce que vous avez à bosser au fur et à mesure du semestre ! (Caroline G)

LA MÉTHODE DES J

VARIANTES

Maintenant on va parler des variantes de la méthode des J.

Selon ce qui te semble le plus adapté à ton quotidien, tu peux très bien mettre des horaires (des créneaux) et un ordre à ton planning pour respecter tes J et décider de mettre les matières à réflexion plutôt le matin car tu es plus en forme, ou au contraire préférer ne pas mettre d'horaire car ton emploi du temps est déjà assez rigide comme ça.

Tu peux aussi ne pas écrire de J mais de revoir tes cours tous les cycles, c'est-à-dire faire un « tour de programme » en 2 semaines par exemple, et ce, répéter tous les 2 semaines. Il suffit de placer un chapitre de chaque matière tous les jours et de toutes les matières. Cette méthode est plutôt recommandée pendant ta période de révision.

Les matières à réflexion n'ont pas vraiment besoin de J. Bien sûr au début tu peux décider d'utiliser la méthode des J pour apprendre les cours. Je te conseille de mettre des créneaux pour les matières à réflexion régulièrement (tous les 2 ou 3 jours par exemple) pour ne pas délaisser ces matières au profit de tes J qui s'accumulent.

LES RETARDS

D'autres part, on ne peut pas manquer la question des retards et des matières à mettre en avant plutôt que d'autres. Il est vrai qu'on ne peut pas tout faire. Il faut savoir que les cours en PASS/LAS sont très denses et quelque part beaucoup préfèrent se concentrer sur une matière qui rapporte plus. Évidemment il ne faut pas tout prendre au pied de la lettre mais savoir rester flexible. Je te conseille de ne rien négliger, mais d'essayer de mettre plus de J sur les matières à gros coef ou plus de chapitres par jour de ces matières à gros coef.

Par exemple on va mettre un J d'anat par jour pour pouvoir mettre 2 J de bioch ou/et 2 J d'UE 2. Pour ce qui est du retard, on va essayer là aussi de peser le pour et le contre pour savoir si le cours en question est « important » (je ne dis pas qu'il y a des cours plus importants que d'autres, ici on parle en cas de retard et lorsqu'on est obligé de faire des sacrifices). On va essayer de rattraper des retards dans les matières à gros coef à défaut de sacrifier un chapitre d'un petit coef. Bien sûr, le mieux est de gérer le planning pour qu'il n'y ait pas de retard, ou accorder un créneau pour les retards.

LA MÉTHODE DES J

TÉMOIGNAGES

Et pour appuyer mes propos, voici quelques témoignages d'anciens P1, qui ont traversé cette année chacun à leur façon. Je veux surtout vous montrer que la méthode des J n'est pas indispensable pour réussir son année, et que chacun s'est un peu approprié la méthode pour pouvoir l'adapter à son rythme. Il y a des milliers de façon de bien travailler, nous on est là pour vous aider et pour que vous puissiez trouver la vôtre à travers les nôtres.

- *Aloooooors j'étais aussi une adepte de la méthode des J au S1. J'avais noté à l'avance (pendant le SPR <3) sur un agenda tous les J de tous les cours du semestre.*

A J0 correspond le jour du cours en amphi, j'apprenais le cours pour la première fois, bien comme il faut avec tous les détails. A J+2 j'essayais de réciter sur une feuille tout ce qui me restait de ce cours et je le rapprenais.

A J+7 idem : je récitais et rapprenais, et tous les détails que je n'avais toujours pas retenus je les notais sur des post-it que je mettais sur la couverture de mes polys/tuts !

A J+14 rebelote.

A J+1 mois aussi.

Les J+2mois je n'ai pas trop eu le temps de les faire, du coup je réapprenais les cours que je n'avais pas bien assimilés au vu des partiels blancs du tuto, et le reste je les lisais ! Au S1 ça a très bien marché, mais au S2 c'est parti en cacahouète. J'avais bcp trop de retard donc j'avais fait une liste de tout ce que j'avais en retard ("J+2 de tel cours, J+7 de tel cours, etc") et tous les jours c'était un peu au feeling. Au final malgré ce retard je n'ai pas fait d'impasse contrairement au S1 ou je n'avais pas vu une partie de l'anat) ! (Esma V)

- *Question méthode, j'ai opté pour celle des J ! J'apprenais 2 chapitres (de 2 matières différentes) le lundi et le mardi, par exemple, le mercredi je retrouvais des amis et on répétait ces chapitres (une sous-khôle de 2h), puis je les revoyais le samedi soir (en 2h), puis le samedi suivant, puis 2 semaines après, puis 1 mois après...Je m'étais en moyenne 2h pour apprendre un chapitre de par coeur puis 2h30 pour réviser les 2 chapitres qu'on avait fait en sous-khôlles. (Saïna F.)*

- *J'ai utilisé la méthode des J, il y'a des avantages et des inconvénients. Les avantages c'est que vous avez un planning tout fait, en faisant les J correctement vous connaissez vos cours par coeur. Mais le plus gros inconvénient est je dirais que c'est très contraignant. Vous finissez par avoir des journées très chargées (avec*

tous les J qui s'accumulent), et pour cela il faut s'adapter ! Si y'a des cours que vous connaissez bien, sautez un J ou encore vous pouvez déplacer vos J d'une journée chargée sur une autre qui l'est moins. (Yves M.)

- *La méthode des J n'a jamais fonctionné avec moi, je travaillais plus au feeling. Au cours de l'année je travaillais 2-4 cours par jour et en période de révision je travaillais jusqu'à 7-8 cours par jour et je comptais le nombre de fois que j'avais vu un cours. Je m'étais fait un planning hebdomadaire que je suivais scrupuleusement et à peu près un mois avant l'examen je commençais à travailler les annales. (Reem W)*

- *J'avais une méthode à peu près semblable à celle des J: je voyais une fois un cours, puis une autre fois le lendemain, une troisième fois le week-end, puis je devais le revoir une semaine plus tard. J'essayais de regarder le cours le soir même en accéléré chez moi. Le week-end, je sélectionnais quelques cours que je n'avais pas revus depuis plusieurs semaines, pour me rafraîchir un peu la mémoire. Pour savoir à peu près où j'en étais au niveau des cours appris/revus, j'avais fait une grille par matière, avec la liste de tous les chapitres. À chaque fois que j'apprenais/revoyais un chapitre, je cochais devant le chapitre en question (en plus d'aider à s'y retrouver, c'est assez motivant de voir ses grilles se remplir au fur et à mesure). (Anne B.)*

- *Sans faire de programme je savais à peu près quels cours il fallait que j'apprenne dans les jours qui viennent : je faisais un post-it pour les cours nouveaux à apprendre et un post-it pour les cours à revoir (à peu près à J3 et J7 puis au feeling) ; la liste évoluait au fur et à mesure. Cette méthode est plus souple que la méthode des J mais en contrepartie je ne m'accordais aucune excuse pour prendre du retard et demandait aussi de l'attention pour sans cesse mettre à jour la liste. (Camille L.)*

LA MÉTHODE DES J

FAQ

- Comment adapter la méthode des J à l'approche d'un examen blanc ?

A l'approche d'un examen blanc, un dilemme se pose souvent : faut-il suivre le rythme imposé et ne rien changer pour ne pas prendre de retard par rapport à la fac ou bien doit-on moduler notre emploi du temps pour pouvoir être prêt pour chaque examen blanc ? Le choix s'offre à toi. Si tu préfères ne pas prendre de retard et l'examen blanc est plutôt comme une session de QCM en plus pour toi, alors gardes ton planning !

Si tu es du genre « j'ai besoin de me sentir prêt pour chacun des examens blancs, je veux me donner à fond à chaque examen blanc comme si c'était le jour J, sinon je stresse trop » alors fais en sorte d'adapter ta méthode des J. On va reporter des J à la semaine suivante pour revoir d'autres chapitres, ou bien on peut décider d'arrêter la méthode des J pendant 3 jours pour réviser les chapitres de l'examen blanc.

- Quand et comment savoir si la méthode ne me correspond pas ?

Si tu trouves que tu ne progresses pas avec cette méthode, si tu trouves que la méthode est trop « stressante, rigide, stricte » pour toi, la méthode des J peut ne pas te correspondre. La question est : à quel moment devons-nous nous résoudre à changer de méthode ? La recherche de bonne méthode est primordiale pour « économiser » du temps, et cette méthode doit te motiver à travailler. Si tu vois que ta méthode ne te permet pas d'apprendre les cours efficacement, et que les résultats de l'examen blanc ne sont pas à la hauteur de tes attentes par rapport à tes efforts pour travailler sur le long terme (il faut quand même laisser le temps pour s'améliorer) il ne faut pas hésiter à adopter d'autres méthodes, essayes-en plein et trouves TA méthode.

- Comment adapter la méthode des J pendant la période de révision ?

Je te conseille d'adopter la variante des méthodes des J que j'expliquais ci-dessus, ça consiste à partir de -1 mois de l'examen environ, faire 2 ou 3 tours de programme. Tu places tous tes cours dans une boucle de 2 semaines environ, donc faire un J1 et J14 pour tous les cours. (bien sûr c'est à toi de décider tes J) Cela permet de revoir 2 fois chaque cours avant l'examen. Tu peux décider de mettre en avant certains cours plus que d'autres (Bioch et UE 2 coef +++) en les revoyant 3 fois au lieu de 2.

- Faut-il utiliser ou comment adapter la méthode des J pour les matières à réflexion ?

Pour les matières à réflexion la méthode des J n'est pas tellement adaptée. On va plutôt placer des créneaux de séances de qcm pour s'entraîner régulièrement car on a tendance à négliger les matières à réflexion vers octobre-novembre quand les cours deviennent trop denses. C'est pourquoi je te conseille de bien les travailler au début quand tu as le temps, en septembre/octobre dès que la chimie et la physique commencent tu peux consacrer un créneau de 2h d'apprentissage/qcm tous les jours puis en novembre et pendant les révisions alterner la chimie et la physique tous les jours pour un créneau de 1h. Surtout n'oublie pas de les placer dans ton planning, et même si tu penses réussir ces matières assez bien il faut les travailler régulièrement pour pas perdre l'habitude et la méthode.

LES TRANSPORTS

Le transport, on n'en parle jamais assez. Pourtant ils peuvent vite devenir facteur de stress, notamment lors d'une année de P1 où le moindre fait de lever le nez de votre poly vous donne de l'urticaire. Ici nous allons vous expliquer comment apprendre à gérer son trajet quotidien et à optimiser ce temps que beaucoup considèrent comme « perdu ». <3

Premièrement, il est important de distinguer les trajets courts (20-45min aller) des trajets longs (>45 min). Ils doivent en effet être appréhendés différemment :

Longueur de ton trajet	Avantages	Inconvénients
Court (20-45 min de trajet aller)	<p>Tu peux y aller à pieds ou en vélo pour se vider la tête.</p> <p>Si transports :</p> <ul style="list-style-type: none">- Solution 1 : Détente : musique, Livres, ...- Solution 2 : Travailler : <p>Préparer des fiches pour pouvoir réviser facilement et efficacement, revoir des parties de cours vidéo, relire ses QROCS au deuxième semestre, relire son carnet d'erreurs, relire son cours sur le tut' avant d'aller en amphi.</p> <p>-Permet de garder un certain train de vie, voir du monde, sortir un peu...</p>	<p>S'il y a beaucoup de changements ou si le trajet est vraiment court, on a souvent à peine le temps d'ouvrir ses fiches</p> <ul style="list-style-type: none">- Transports fatigants-Problèmes de transports !
Long (> de 45min d'aller)	<p>Le temps de travailler dans le métro. (ou de faire beaucoup de QCM).</p> <p>Essaye de privilégier par exemple un cours vidéo ou des qcm.</p> <p>- Permet de garder un certain train de vie, voir du monde, sortir un peu...</p>	<ul style="list-style-type: none">- TROP LONG- Fatigant- Pour ceux qui ne veulent pas travailler : Perte de temps énorme- Pour ceux qui souhaitent travailler : Travail pas aussi efficace qu'en bibliothèque. (Apprendre un cours dans le métro : moyen.)

Pour résumer, le trajet **COURT** possède très peu d'inconvénients et peut devenir très vite rentabilisé. Certains choisissent d'y aller en vélo ou à pied. C'est un bon compromis afin de faire un peu de sport, prendre l'air après une journée intense, par exemple. Si tu prends les transports tu peux soit choisir de prendre ce temps pour toi : On peut par exemple s'accorder les seuls moments pour internet/facebook/ sms... (note que les stations autour de la fac ne sont pas en souterrains, pour internet, c'est pratique !), lire un peu...faire autre chose que de la P1 quoi. D'autres préfèrent travailler. A ce moment là, il est important d'avoir préparé de quoi dégainer ses cours assez rapidement. Tu peux :

- **Regarder tes cours** (nécessite peu d'attention + écouteurs donc pas de diversions de l'entourage)
- **Faire des QCM !**

« Pour moi c'était vraiment le top. Je préparais des feuilles de QCM à faire dans le train que je mettais dans une pochette. Un crayon et c'était réglé ! ça permet de travailler ta concentration en essayant de travailler avec les bruits du métro (à Villepinte y'a eu un racing pendant les épreuves... On a eu des gros bruits de moteur dans tous les sens toute la matinée *nostalgie*). Tu peux aussi te donner des objectifs du type « Bon j'ai 25 minutes avant le changement, il faut que je finisse tous mes QCM », ça te permet de te challenger un peu pendant les stations, de tester ta rapidité, et te surpasser pour ensuite commencer la journée avec une petite victoire ! »

« J'habitais à 45 min de la fac en métro, je faisais en tout 3 changements... comment j'ai survécu : j'empruntais les livres de QCMs de la BU et j'en faisais dans le métro (c'est génial comme entraînement à la concentration haha...) »

- **Relire des fiches** (tuto', tes propres fiches), ton cahier d'erreurs...

Au deuxième semestre, tu as les QROC, ce sont des définitions/ des listes etc.. que tu vas devoir savoir recracher par coeur le jour de l'examen. Il est très important de s'entraîner tout au long du semestre. Essaie de te faire des petites QROC sur un bout de papier que tu pourras réviser dans le métro.

Pour résumer, le trajet **LONG** c'est beaucoup de fatigue et il est très difficile de rentabiliser ces heures de transports. Si tu regardes les cours en vidéo tu peux par exemple prendre ce temps pour aller à la fac.

Généralement il est mieux, dans ce cas-là de rester chez soi, ou de travailler dans une bibliothèque de proximité. L'avantage de P6 est que tous les cours sont sur internet, le tutorat publie également tout en ligne. Tu peux toutefois t'arranger pour récupérer les ED, qui ne sont pas obligatoires (mais fortement conseillés pour certaines matières !!).

Je te conseille toutefois de privilégier l'endroit où tu bosses le mieux (ou de trouver des solutions qui permettent de concilier temps de transport/ efficacité dans son travail.)

« J'étais à 2h-2h30 aller-retour de la fac et j'y suis allé tous les jours sauf le dimanche tout au long de l'année, c'est pas gênant si on s'organise bien, ça implique d'être le plus efficace possible une fois rentré »

Tu peux aussi alterner entre transport/maison. Ça te permet de garder un rythme dynamique (le fait de sortir te fait garder une certaine hygiène de vie, voir du monde, rester présentable) tout en ne perdant pas TROP de temps par semaine dans les transports.

Quelques petites précautions avant de finir !

- Tiens-toi souvent au courant des grèves et autres problèmes possibles pour ne pas te retrouver dans des impasses ou en retard aux amphis/ED. Ça peut vite devenir une source de stress !!
- Fais attention de ne rien oublier avant de partir, carte Navigo, carte de bibliothèque, tel ou tel cours...
Tu n'as pas spécialement envie de faire des allers-retours inutiles en P1, j'imagine...
- Si tu souhaites travailler dans le métro, une place assise est vraiment un gros + ! Essaie de t'arranger pour ne pas prendre le métro quand il est surblindé. Sinon tu seras un peu pris au dépourvu...(nota bene, sur la ligne 5, c'est assez blindé entre 7h-8h, puis vers 18h-19h, c'est pas simple d'avoir une place assise).

Retiens bien chez p1 : les transports ce n'est vraiment pas la mort. Même en PASS/LAS <3

OÙ BOSSER ?

Il est essentiel de trouver un lieu de travail adapté : plus tu te sentiras à l'aise et plus tu pourras travailler efficacement. Il est normal de ne pas trouver directement le bon lieu de travail alors c'est pourquoi nous allons te donner quelques pistes pour faciliter ta recherche du lieu qui te conviendra le plus.

Le moment le plus propice à cette recherche, c'est le SPR : l'année n'a pas encore commencé et le rythme du SPR est tranquille.

Sache cependant qu'il n'existe pas UN seul lieu de travail adapté : certaines personnes changeront d'environnement au cours de l'année pour changer d'air ou échapper à la monotonie par exemple.

Ce tableau a été réalisé à l'aide de témoignages alors il ne faut pas le prendre au pied de la lettre. Le meilleur moyen est d'aller sur place pour essayer et se faire une opinion personnelle.

Lieu de travail	Avantages	Inconvénients
Bosser en bibliothèque en général	<ul style="list-style-type: none">- Permet de sortir de chez soi et de voir du monde- Voir d'autres personnes travailler est un bon moyen pour se motiver à travailler aussi (notamment pour les matières à réflexion)- Permet de se couper du rythme de la famille- Se retrouver pour travailler avec des amis est un gros plus pour le mental => pauses déjeuners/goûters sympathiques- Moins de tentations = mieux concentré(e)- Tu peux aller à la BU à pied ou en vélo (et donc faire de l'exercice physique => très important en PASS/LAS)	<ul style="list-style-type: none">- Possibilité d'être distrait par tout ce qu'il se passe autour de soi- Aller à la bibliothèque peut faire perdre du temps dans les transports si elle est trop loin- Pas pratique pour travailler les cours qui ont besoin d'être récités (mais tu peux déambuler dans les allées de livres et réciter à voix basse, c'est possible)
BU de la Pitié Horaires : <ul style="list-style-type: none">- Lundi : 10h - 23h- Mardi au Samedi : 9h - 23h	<ul style="list-style-type: none">- Voir les bouquins des années supérieures permet de se motiver à travailler- Une des rares bibliothèques de Paris à avoir des horaires aussi étendus- Salle silencieuse- Voir d'autres P1 peut aider psychologiquement : ils sont dans la même aventure que toi (aka la PASS/LAS)- Voir des P2, D1... permet de se dire "S'ils l'ont fait, j'y arriverai aussi!"	<ul style="list-style-type: none">- Chaleur de la salle pouvant être étouffante- Voir d'autres P1 bosser peut rajouter une pression supplémentaire- BU bas de plafond et serrée, du coup il est possible de se sentir oppressé(e)- Vous ne rentrez pas sans votre carte étudiant

Lieu de travail	Avantages	Inconvénients
BU de Jussieu A 5 min de la Pitié en bus 67 Métro 10 (Jussieu) <i>Horaires diffèrent en fonction de la bibliothèque</i> - MIE & Géosciences : 9h - 19h	<ul style="list-style-type: none"> - Bibli des géosciences : très calme, peu de monde mais salle assez petite - Entrée libre - Possibilité de réserver des salles du buresa.upmc.fr 	<ul style="list-style-type: none"> - MIE parfois un peu bruyante - Ne pas aller en BDL1 (différent de BDL) sciences : les gens parlent normalement => très bruyant
BDL (Bibliothèque Des Licences) Comme au-dessus pour le trajet <i>Horaires : 9h-21h (septembre)</i> 9h-22h (le reste de l'année)	<ul style="list-style-type: none"> - BU silencieuse, lumineuse et plafond haut (opposé de la Pitié) - Des séparations entre les tables - Location d'ordinateurs 	<ul style="list-style-type: none"> - En période d'examen pour Jussieu, elle est remplie dès 10h - Pas beaucoup de livres sur le programme de PASS
BSG (Bibliothèque Sainte-Geneviève) Luxembourg (RER B), Maubert-Mutualité (10) Bus 84, 89, 82, 38, 27, 21, 85 <i>Horaires :</i> Lundi au samedi : 10h – 22h Carte de lecteur délivrée gratuitement du lundi au samedi de 10h à 17h50 (besoin d'une pièce d'identité, photo et fiche de renseignements remplie)	<ul style="list-style-type: none"> - Presque personne et avec une connexion wifi - Coin café sympa - Toilettes propres (petit détail mais c'est cool d'avoir des toilettes propres ^^) - Pas très loin de la fac 	<ul style="list-style-type: none"> - Vers 18h, les prépa LLG arrivent et la salle se remplit (un peu de bruit et saturation de la connexion wifi) - Parfois bruyante en période scolaire car c'est « juste » une grande salle
BSB (Bibliothèque Sainte- Barbe) <i>Horaires :</i> Lundi au samedi : 10H – 20h	<ul style="list-style-type: none"> - Très calme - Cafétéria très agréable - Très ensoleillée par beau temps (c'est super pour le moral) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ferme un peu tôt - Il faut se faire une carte (sur place, procédure rapide) qui est gratuite, mais c'est 10€ pour la refaire en cas d'oubli...
BNF Métro 6 (Quai de la gare), 14 et RER C (Bibliothèque François-Mitterrand) Bus 62, 64, 89 et 132 <i>Horaires :</i> Mardi au samedi : 10h – 20h Dimanche : 13h – 19H	<ul style="list-style-type: none"> - Lieu agréable pour bosser (silencieux) - Les salles (10 au total) sont grandes, tout comme les tables et les chaises - Pas très loin de la fac 	<ul style="list-style-type: none"> - Pass à l'année de 18 € pour les étudiants ou 3,30 € la journée (très rentable si tu y vas beaucoup, donc pas vraiment un inconvénient mais bon ^^)
Chez soi	<ul style="list-style-type: none"> - Très confortable pour travailler - Pratique si l'on a besoin de bouger, parler pour apprendre - Possibilité de faire des siestes rapides dans son lit (siestes rapides par contre ^^) - Permet d'éviter de perdre du temps dans les transports - Permet d'avoir de la compagnie et un soutien moral de la famille 	<ul style="list-style-type: none"> - La solitude peut peser sur le moral au bout d'un moment - L'ordinateur + internet => séries => déconcentration - Le frigo est aussi une source de déconcentration (l'appel de la faim est redoutable) - Il faut être exigeant pour ne pas se laisser distraire

ATTENTION ! Pendant les périodes pleines (généralement quand tous les étudiants de Paris sont en partiels), les BU se remplissent très vite : il faut venir dès l'ouverture pour avoir une place ! Au S1, ces périodes correspondent à fin novembre et décembre, et mars-avril au S2. Les dimanches font partis de ces périodes pleines : seulement 2 BU sont ouvertes (Par exemple, il faut faire entre 1h et 1h30 de queue le matin à la BPI)

Il n'y pas que dans les bibliothèques ou chez toi que tu peux travailler : il y a les médiathèques par exemple.

N'aie pas peur de sortir hors de la norme en te trouvant un endroit différent des autres pour travailler (c'est-à-dire devant un bureau, assis sur sa chaise). Certains tuteurs apprenaient de manière non « conventionnelle » :

« Alors là c'est un peu compliqué, n'ayant jamais travaillé au lycée, je me suis vite trouvé au dépourvu quant à la méthode de travail, j'ai donc essayé pas mal de choses pendant le SPR (par cœur, réciter, réécrire, les fiches etc) ... et évidemment je n'ai pas trouvé, mais j'ai pu comprendre que je ne pourrais jamais rester derrière un bureau, assis à voir un cours ! Donc j'y suis allé un peu au feeling et j'ai marché, marché, marché en lisant mes fiches ! Que ce soit chez moi ou dehors. J'apprenais en courant, jouant au foot, ou en marchant dehors (j'ai pu au moins faire le tour de Paris en un semestre !). Ainsi, mon lieu de travail : dehors ! Mais n'ayez pas peur de ne pas travailler de manière « conventionnelle » ce n'est pas parce que vous voyez une grande majorité des gens assis derrière un bureau que vous serez « moins efficace » ! » (Anis A.)

Apprendre ses cours autre part que la bibliothèque ou chez soi, devant son bureau, peut vraiment aider à se sentir mieux moralement : en cassant un peu ta routine et la monotonie, tu verras que tu te sentiras mieux ! Les jours de beau temps, tu peux travailler dans ton jardin, dans un parc, à côté d'un lac... (à condition que ce soit calme). Vraiment, si tu as l'occasion de travailler dehors lorsqu'il fait beau, fait le ! Sentir le soleil sur sa peau, faire le plein de vitamine D et respirer l'air frais c'est le bonheur à l'état pur en PASS/LAS !

S'ORGANISER QUAND ON FAIT UNE PRÉPA

Avoir une prépa te permet d'avoir des cours qui te sont refaits par les profs de ces prépas et de faire des exercices types corrigés.

Mais attention, cela ne veut pas dire que c'est indispensable. Je pense qu'il faut voir les prépas comme des **outils** te permettant d'être plus régulier dans ton travail et surtout d'être encadré presque comme au lycée, car la fac ne t'encadre pas dans ton travail. Tu es livré à toi-même sans objectifs de travail donnés par le prof ce qui peut bloquer beaucoup de personnes qui n'ont pas l'habitude de travailler par eux-mêmes.

COMMENT GÉRER LES DEUX

Quand tu dois aller les cours/les examen de la prépa aux cours de la fac (si tu y vas), il faut être très organisé car les cours de prépas sont placés lorsque tu n'as pas d'EDs et cours à la fac. Ça fait donc de grosses journées qui peuvent rapidement devenir des journées sans travail personnel en plus le soir ou le matin. Cependant, tu dois impérativement travailler de toi-même pour pouvoir tout assimiler.

Je te conseille donc de te faire des emplois du temps sur les différentes semaines en marquant les chapitres faits à la fac que tu complètes avec des heures de travail personnel. Si tu n'arrives pas à autant t'organiser, ce que tu peux faire, c'est une liste de tous les chapitres de la fac que tu peux cocher lorsque tu les as faits. Ça te permet de savoir où tu en es, ce qui est pratique surtout en semaines de révision.

PENDANT LES RÉVISIONS

En parlant de semaines de révision, au S1 et S2 de l'année dernière, elles duraient 4 et 6 semaines respectivement. Dans ces périodes-là, les prépas organisent souvent des partiels blancs généraux ou tu as des épreuves dans toutes les matières avec tous les cours. Il faut évidemment y aller quand tu as la chance de pouvoir y participer mais il ne faut surtout pas que tu oublies ton travail personnel à côté (même si tu peux ne pas travailler après un partiel blanc général, repose-toi!).

COMMENT ILS SE SONT ORGANISÉS :

Je te souhaite beaucoup de courage et bonne chance pour cette année qui, certes est difficile, mais tout à fait possible.

*"Il faut y être sérieux et préparer les QCMs" (Sonia D.)
"Indispensable de préparer les séances sinon inutile" (Monika)*

"La prépa en primante me faisait plus perdre du temps à causes des horaires qui n'étaient pas trop adaptées par rapport à mon temps de trajet." (Estelle E)

"Ça ne m'empêchait pas d'aller à tous les ED, à tous les exam blanc du tuto le samedi matin (et ceux de la prépa bien-sûr..) à tous le partiel blanc général (tuto + prépa, sauf quand ça se chevauchait ou que c'était vraiment proche)" (Antoine P.)

"Ce n'est pas parce que tu as une prépa que le travail est fait, c'est juste une aide, un support, mais en aucun cas il remplace ou minimise le travail personnel que tu dois fournir." (Laetitia M)

Les prépas te donnent souvent des polys pour chaque chapitre qui sont rédigés par les profs de ces prépas à partir des cours enregistrés de la fac. Ils sont évidemment très bien faits pour la plupart mais je te conseille de faire bien attention à ce qu'il y a de marqué dedans et de bien vérifier avec les cours de la fac car des erreurs peuvent tout de même s'y glisser

S'ORGANISER QUAND ON EST "SANS-PRÉPA"

La PASS/LAS sans prépa peut mieux correspondre à ceux qui ne souhaitent pas être trop encadrés, afin d'être complètement autonome sur sa gestion du travail, temps, déplacement, etc... Il est tout à fait possible de réussir sans prépa, tout comme on peut avoir son examen avec, cela dépend de chacun.

La faculté met à disposition des photocopiés des cours, que tu pourras acheter quelque temps avant la rentrée. Ils contiennent principalement les diapos des cours, mais il est rare de les trouver rédigés. Ils peuvent donc te servir de support de travail, complétés par les explications ou interventions des profs en amphis. Mais aller en cours prend du temps, et malheureusement il n'est pas possible de poser des questions aux profs directement en amphis si tu ne comprends pas certains points. Mais il existe un canal questions/réponses pour communiquer avec eux.

Tu peux aussi acheter/emprunter les livres des profs. Dans la plaquette étudiante distribuée avec les polys, tu trouveras le programme des différentes UE et livres que les profs te conseillent de bosser avec, afin d'affiner tes connaissances. Personnellement je ne m'en suis jamais servis, mais les livres de Karoyan sont à la base de leurs cours et contiennent quelques explications en plus.

Sans prépa, il est très important d'aller en ED. C'est lors de ces cours qu'il te sera permis de poser toutes les questions que tu veux aux différents professeurs. Contrairement à ceux en prépa, tu n'auras pas d'autres chances de les poser sinon. Aller en amphi peut être facultatif, mais il te faudra au moins regarder les cours en ligne, afin de compléter tes poly et/ou tut's.

"Kholles, sech, examen blanc du tuto ont été largement suffisants pour moi." (Ludovic S.)

SANS-PRÉPA AVEC LE TUTO

Beaucoup se dirigent vers le tutorat, qui te proposera plusieurs solutions afin de t'aider au maximum à réussir ton année. Je te conseille énormément les **tut's** (vendus à petits prix dès le début de l'année sur le site boutique.c2su.org rédigés par nos fantastiques tuteurs (keur keur sur eux). Ils sont basés sur les cours de l'année précédente, et regroupent l'intégralité des cours de différentes matières (anatomie, BDD, physique...) ainsi qu'une partie non négligeable de QCMs d'entraînement. Mais fais bien attention aux mises à jour des profs (on vous tiendra aussi au courant de chaque mise à jour) !!

Tu pourras également participer aux **khôlles** le lundi soir, qui te feront réviser les matières à par cœur en groupe, et aux **SECH** le vendredi, qui correspondent à une séance d'ED supplémentaire supervisée par un tuteur. Et surtout, c'est vraiment bénéfique de venir aux partiels blancs le samedi matin, qui se révèlent être de super entraînements si tu as bien préparé tes cours, de même que ça t'habitue à être évalué, tu auras moins peur le jour J. Tu peux même venir sans avoir fini de réviser, à condition de faire **ABSOLUMENT** la correction, sinon cela ne t'apportera rien du tout à part du temps perdu.

"Ayant fait prépa et tutorat, je peux confirmer que le tutorat est largement suffisant pour réussir." (Caroline G)

"Je travaillais le plus clair de mon temps avec les tuts et partiels blancs du tuto" (Reem W)

"L'encadrement, la rigueur, ça s'entretient avec la motivation. Le tuto était toujours là pour me redonner de l'énergie quand j'en avais besoin."

CONCLUSION

Pour conclure ce guide qui j'espère t'as été et te seras utile, je te redis bon courage. Garde à l'esprit que tous les conseils de ce guide sont des conseils idéaux, tes tuteurs sont pleins d'amour mais ont tendance à faire les beaux avec leurs t-shirts de super héros. En réalité on était à ta place l'année dernière on avait nos doutes, nos peurs, nos moments de déprime, on n'est pas plus intelligents ou plus forts que toi, on n'a juste rien lâché, on s'est accroché et ça a payé. Personne ne passe cette année sans quelques écarts. Une petite grasse matinée par-ci, un petit ciné avec des potes par là.

On a tous besoin de moment où la PASS/LAS n'existe plus, pendant quelques heures, voire quelques jours parfois, alors ne culpabilise pas trop, l'efficacité ça va et ça vient, on n'est pas toujours au top, on a des bas parfois, le plus important c'est de se relever et de continuer à avancer.

REMERCIEMENTS

Avant de clôturer ce guide on remercie énormément tous les tuteurs qui ont participé à la création de ce poly, les rédacteurs ; Cécile, Diane, Charles, Charlotte D, Charlotte L, Chloé, Salomé, et Simon.

Ainsi que les relecteurs qui ont corrigé avec amour les témoignages recueillis et trouvables sur le site monTutorat : Marina, Laetitia, Mikha et Sara-Léane mais aussi ceux qui ont relu avec soin le poly : Simon, Clémence, Chloé, Charlotte et Pauline.

Un énorme merci aussi à tous les RM qui nous ont aidé à réaliser un projet complémentaire à ce guide en la forme des fiches-matières distribuées lors de la journée de présentation des matières (JPM pour les intimes).

Vos responsable projet Charlotte LASSAIGNE et Salomé ACHOUR (avec la participation non négligeable de Charlotte DUMAS) qui vous envoient beaucoup d'amour et de soutien pour toute l'année !

Mise à jour suite à la réforme 2020 : Caroline GASQUET et Céline CHEBILA, on espère que ça vous sera utile !

**Le petit topo
de la team bien-être
pour vous les P1...**



car vous le valez bien !

INTRODUCTION

Hello les Péhuns !

Nous sommes vos nouvelles CM bien-être, Delhia et Sarah. Notre rôle est de vous accompagner durant votre année de PASS / LAS, que ce soit en termes de méthodologie ou de soutien moral.

Vous avez sûrement dû entendre tout un tas de choses sur cette année. Elle est loin d'être facile et nous étions dans le même cas que vous l'été dernier, mais sachez juste une chose : vos CM et toute la famille du tutorat sont derrière vous et croient en vous. À la moindre question, au moindre doute, nous serons prêts à vous répondre et vous rassurer.

Le but de cette petite partie « bien-être » c'est de vous donner confiance et essayer de vous donner un max de conseils pour réussir du mieux que possible tout en gardant une bonne hygiène de vie et un bon mental. Comment faire ? C'est très simple et surtout in-dis-pen-saaaaable : FAIRE DES PAUSES ! On vous voit déjà nous sortir « des pauses mais ca va pas ?? » « pendant que je suis en pause les autres bossent et je perds des places » mais c'est FAUUUX !

Vous verrez très vite, que la PASS et la LAS, c'est pas du 24h/24h 7j/7. Le but du jeu, c'est de finir cette année en vie, en étant fier du travail accompli quoi qu'il arrive ! De plus, comme on vous le disait, le mental est très important, et sans pause on devient vite pris par la panique et au final on pédale ! Alors pour éviter de se rajouter du stress, faites des pauses dès que vous n'arrivez plus à rien retenir, dès que vous vous sentez fatigués (les deux sont étroitement liés !).

N'hésitez pas car vous ne serez pas les seuls à en faire. Moi par exemple (*Sarah*), je me levais assez tôt le matin pour arrêter de travailler à partir de 20h et me faire chouchouter par mon entourage. Et le samedi, je m'arrêtais encore plus tôt et j'en profitais pour prendre soin de moi ! N'oubliez pas que vous êtes des humains et non pas des machines !!!

De plus, la PASS et la LASS n'ont rien à voir avec le lycée. Pour ceux qui étaient excellents vous devez sûrement vous dire « pas de panique je me repose sur mes lauriers », mais non ! Ne vous laissez pas avoir et redoublez d'efforts ! C'est la même chose pour ceux qui pouvaient être un peu moins bons, les compteurs sont remis à zéro et vous avez toutes vos chances de réussir, donc ne vous laissez pas envahir par des pensées négatives car ce sont celles-ci qui vous joueront des tours. Rien n'est joué d'avance, ne l'oubliez jamais !

Plan :

GESTION DU TEMPS 3

SE RESSOURCER 4

HYGIÈNE DE VIE - SOMMEIL 7

GESTION DU STRESS 9

GESTION DU TEMPS

Premièrement, c'est primordial de se rappeler que votre performance n'est pas uniquement liée à la quantité de travail mais à la qualité. Beaucoup d'entre vous doivent déjà se demander « combien de temps il faut bosser pour réussir » « combien de temps par semaine, par jour ? » Je vous arrête tout de suite ! Pour être performant durant votre année, il faut que vous vous fassiez **confiance** et que vous appreniez à vous connaître. Il faut chercher VOTRE méthode, celle qui vous permet de tenir sur le long terme, d'être efficace et surtout de faire un travail de qualité ! C'est là qu'on arrive à la gestion du temps.

On comprend bien que cette gestion du temps peut vous paniquer. C'est pas toujours facile de savoir comment faire son planning, quoi mettre dessus car il y a à la fois, les EDs, les kholles/sechs/CB du tutorat, pour certains les cours de votre prépa, les différents chapitres de chaque matière et tous les QCMs qui ne sont pas à négliger. C'est pourquoi on va essayer de vous aider !

Que mettre sur son planning ?

« Il faut mettre des plages horaires dites tampons » :

Généralement au début, nous avons tendance à sous-estimer le temps qu'il nous faut pour apprendre et également comprendre un chapitre. C'est pourquoi, c'est important de mettre ces plages tampons car elles vous éviteront de nombreux coups de panique si vous débordez sur le créneau suivant. Anticiper ces moments-là vous fera gagner du temps, car moins on est stressé, plus on a un mental d'acier et plus on avance.

« Il faut mettre des plages horaires dites ressources » :

Dans notre cerveau, les émotions positives vont permettre la sécrétion de dopamine et s'imaginer ce que l'on va faire de top pendant nos plages « ressources » et va nous amener à avoir une sorte de phase de désir. C'est ce désir qui va nous motiver à travailler, à passer à l'action. Des substances telles que l'adrénaline et la noradrénaline vont alors « nous mettre en marche » dans le but d'avoir une récompense par la suite.

Une fois le circuit « effort-réconfort » réalisé, le circuit de récompense va déboucher sur une sensation de satisfaction. Notre cerveau va alors sécréter de la sérotonine, une hormone importante dans la régulation de l'humeur et qui va nous donner envie d'expérimenter à nouveau cette sensation plaisante.

Par la suite dès qu'un signal activant le désir va apparaître -> nouvelle plage "ressource" en vue, on aura tendance à bien travailler pour bien profiter de ce moment de repos et retrouver ce sentiment de satisfaction ! (cool la bio, non ? ;)

SE RESSOURCER

- ★ **Comment activer le circuit du plaisir, de la récompense ?
Comment profiter de nos plages « ressources » ?**

Un rien peut activer ce circuit !

Ne pas s'isoler et sortir. La pire erreur que vous pourriez faire ! Continuez de voir vos amis, prenez du temps avec votre famille, allez au restau, au ciné ! N'oubliez pas que la PASS/ LAS est un marathon, il faut tenir TOUTE L'ANNÉE donc comme on l'avait déjà dit précédemment, ne négligez pas les pauses. Bien évidemment, vous n'êtes pas dans la même situation que d'autres étudiants avec je ne sais combien de soirées & afterwork par semaine et vous ne pourrez pas tenir leur rythme, je vous le dis de suite. Mais entre tout le temps sortir et ne jamais sortir il y a plusieurs stades, à vous de voir comment vous allez doser vos sorties, et veiller à ce qu'elles ne dépassent pas vos plages horaires « ressources » ! (*J'avoue que cette partie est pas très COVID, mais on se voile la face et on espère que ça passera !*)

Rester sociable. Il est souvent dit que nous perdons une vie sociale lorsque l'on arrive dans les études de santé ! C'est triste ! Vous croyez que si vous vous dites que vous n'allez plus avoir de « vie », vous allez être motivés pour travailler et être performant tout au long de cette année ? Non évidemment ! Oui, vous êtes maintenant des étudiants en PASS/LAS, et oui vous pouvez avoir une vie sociale ! N'hésitez pas à discuter avec les personnes qui sont avec vous en ED, en cours et autres. Vous pourriez faire de belles rencontres, vous encourager mutuellement, travailler ensemble... Les tuteurs sont aussi là pour parler avec vous ! Vous n'êtes pas obligé de seulement nous poser des questions de cours, venez discuter avec nous de tout et de rien sur la PASS/LAS, la vie étudiante de chacun des tuteurs provenant de filières différentes, de l'actualité ou autre ! (On est vraiment trop cools donc ne pas nous parler serait une grande perte pour vous :)) A chaque EXAMEN BLANC (partiels blancs) du tuto, un groupe de tuteurs sera présent pour ça, en vous donnant parfois des petites boissons et gâteaux !

Manger !!!! La partie la plus importante de votre travail (bon j'abuse un peu mais il y a quand même une part de vérité). On vous dira souvent « j'ai pris 15kg pendant mon année, un vrai cauchemar faites attention à ce que vous mangez ». Alors déjà, chacun a un métabolisme qui fonctionne différemment : certains vont prendre 15kg, d'autres vont en perdre et j'en passe. Ne limitez pas vos repas ! Votre cerveau a besoin de cette énergie pour garder toutes les informations que vous apprendrez au cours de la journée. Prenez le temps pour manger : le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner sont faits pour manger, et non travailler en mangeant ! Vous serez beaucoup plus performants si vous profitez de ces instants clefs de la journée ! Prenez le temps de mâcher les aliments ; ce sera aussi bien pour activer le circuit du plaisir que pour votre digestion. Et surtout mangez bien, essayez de manger varié et équilibré le plus possible !!! Ne vous contentez pas du même vieux sandwich tous les jours à « bouffer » vite fait en 10 min chrono ! Changez ! Il y a plein de points de restauration à proximité de la Pitié !

Quelques petites adresses sur le boulevard de l'hôpital :

La boulangerie rose, « chez Seb » pour les intimes	Petite boulangerie sympa avec Seb qui est ultra accueillant, il finira par connaître vos petites habitudes même si vous ne venez pas tout le temps.
Au plaisir du pain	Autre boulangerie à côté du monoprix, parfois un peu moins cher que chez Seb, ils font de bonnes chouquettes !
Yummy	Alors le yummy, prix moyen 10€ mais ils ont un menu étudiant. Vous pouvez manger des bagels, salades (roquette, quinoa, riz ou pâtes), mais aussi des wraps, des tacos et du riz avec des petits recettes sympas ! De temps en temps vous trouverez des tiramisus nutella, des cheesecakes spéculos et autres petites gourmandises !
Tasty	Le tasty c'est un peu le yummy version moins cher avec moins de choix mais c'est aussi bon ! Les propriétaires ont changé cette année mais ils ont gardé pour l'instant la même carte, bagels et salades n'attendent que vous !
Sushi love	Ce ne sont pas les meilleurs sushis du monde on ne va pas se mentir mais ça passe bien !
L'empire du ravioli	Alors ils font des raviolis à 8€ c'est pas mal !
Au pays du confucious	Mmmmmmmmm alors là c'est la vie ! C'est de la vraie cuisine quoi, il y a tous les prix possibles sur cette carte après clairement c'est prix min 10-12€. Gros coup de cœur sur le poulet croustillant du chef avec sa sauce aigre-douce ! Une tuerie !
L'oraziano	Restaurant familial italien super sympa et super bon !
L'intermède	Bon... Manger là-bas, ce n'est pas forcément le top pour votre budget, leur burger est pas mal tout de même, mais sinon c'est sympa pour prendre un café, thé, cappuccino et travailler sur des QCMs, leur wifi marche bien mieux que celui de la fac !
Le Vrai Saint Marcel	Le bistrot du quartier, il y a un peu de tout, et si vous avez d'un coup une petite envie de crêpes salées allez-y !
Bibimbap	Restaurant coréen un peu plus bas sur le boulevard avec des plats aux noms trop chou « vitalité », « énergie » entre autres ! Prix moyen €€
Royal Bombay	Restaurant indien avec sa formule à emporter à 6,90€ sympa pour les grandes faims ils sont généreux en quantité !
Monoprix / carrefour city / carrefour bio	Eh oui on ne peut pas exploser le budget tous les jours non plus ! Il y a les plats préparés (ce n'est pas le top mais on en prend tous) mais pas que vous pouvez vous faire un petit repas équilibré et tout (on y croit) ! Ce qui est top aussi, c'est de prendre plein de petits trucs à manger à plusieurs et de partager en pique-nique dans le jardin de la Pitié ou au jardin des plantes !

Je vais m'arrêter là sinon je vais vous faire 40 pages mais voilà, il y a plein de choses à découvrir à proximité de la fac et vers Place d'Italie ou Gare d'Austerlitz (notamment Vidici) qui ne sont pas si loin. Puis n'hésitez pas aussi à prendre le temps de vous faire à manger et d'emporter votre propre nourriture, car oui vous pouvez prendre le temps de vous préparer des petits plats et en plus ils seront plus équilibrés !

Faire une activité physique ! Et oui et oui et oui !!! Il faut se bouger le coco un peu au lieu de rester assis toute la journée !!! Vous n'êtes pas un sportif, pas de soucis vous pouvez toujours marcher un peu, aller vous balader dans un petit parc ou autre. Sinon n'hésitez pas à faire ou continuer le sport pendant la PASS/LAS, dans votre plage « ressources » c'est le top ! Plusieurs études montrent les bienfaits d'une activité physique sur le cerveau : amélioration de la concentration, effet antidépresseur et autres ! Bien évidemment, pas d'abus ! Si vous êtes un grand sportif et que vous faisiez du sport plus de 6h par semaine, il faudra peut-être limiter un peu ! Mais surtout vous ne devez pas arrêter !!! Des ateliers sportifs vous seront proposés par la team bien-être après certains partiels blancs et peut-être d'autres moments de la semaine. Je vous encourage à y participer ! En plus vous serez avec des tuteurs, donc vous pourrez en profiter pour parler avec eux, demander des conseils, parler ! On vous attendra nombreux <3

Ecouter de la musique. La musique, elle permet de nous évader et peut procurer de bonnes émotions ! Attention à ne pas écouter les musiques les plus tristes du monde car si vous êtes déjà fatigués et démotivés, vous n'allez pas remonter la pente ! On essaie d'écouter des musiques qui dégagent « des ondes positives » ! Vous pouvez trouver à tout moment des playlists sur Youtube, ou sur Deezer et Spotify qui vont vous booster, et au fur et à mesure vous pourrez créer aussi votre propre playlist !

Maintenant, écouter de la musique, on peut le faire tout le temps et parfois même en travaillant. Est-ce que c'est néfaste ? Il faut savoir que lorsque vous travaillez avec de la musique votre concentration est divisée, une partie sur la musique et l'autre sur votre cours. Cette concentration divisée peut ne pas convenir à certains d'entre vous alors que cela ne poserait aucun problème sur d'autres ! Pour voir si vous pouvez écouter de la musique en travaillant vous pouvez faire un petit test : lisez avec de la musique et voyez si vous arrivez à vous concentrer sur votre lecture sans relire plusieurs fois une page et que vous êtes capables de raconter le passage que vous avez lu plusieurs minutes après. Pour sensibiliser le test vous pouvez lire un texte dans une langue étrangère.

Lire. Et oui vous pouvez lire autre chose que des polys !!! Vous pouvez lire des romans comme des magazines ou des journaux ! Ouvrez-vous sur le monde, n'entrez pas dans une bulle PASS/LAS ! Attention bien évidemment aux excès, lire peut nous mettre dans une autre bulle qui est loin de l'univers de l'examen et du stress ; lire plusieurs livres de 600 pages chaque semaine, ce n'est pas très conseillé !

Personnellement, je lisais 15min dans la journée : soit le soir avant de dormir ou alors pendant la journée entre deux cours. J'aimais bien lire des choses qui ne nécessitaient pas énormément de concentration (des mangas par exemple). Ça me permettait de me changer un peu les idées avant d'aller me coucher. (*Delhia*)

Voilà on vous a donné quelques clefs ; à vous de réfléchir et trouver d'autres choses à faire pour que vous puissiez garder la forme et la motivation tout au long de l'année selon vos passe-temps, vos passions ! En effet, l'examen PASS/LAS, c'est un marathon donc oui vous êtes tous motivés et performants au départ mais il faut tenir le cap et vers mi et fin de semestre on voit bien la différence entre ceux qui ne se sont pas pris du temps pour eux, qui sont « au bout de leur vie » et dépassés par rapport à ceux qui persévèrent malgré les difficultés et qui sont prêts à tout donner jusqu'au bout !!!

HYGIENE DE VIE . SOMMEIL

- ★ **En dehors des petites activités de vos plages « ressources », globalement pour être bien et réussir son année PASS/LAS (et les suivantes), vous devez avoir une certaine hygiène de vie !**

Déjà dans hygiène de vie, il y a hygiène ! Lavez-vous, brossez-vous les dents, faites des shampoings etc. ! Ne pas prendre de douches ne vous fera pas gagner du temps sur les autres, je vous assure. Pour certains cette notion est loin d'être si évidente que cela et si c'est ton cas : prends soin de toi ! Pour d'autres, si vous aviez l'habitude de prendre grand soin de vous : gommages, masques, bains, manucure, maquillage et j'en passe, continuez ! Ces petits moments vous apporteront une dose de plaisir !!!!

Sinon j'ai déjà évoqué l'alimentation, le fait de varier, de prendre le temps de manger ! Essayez de manger équilibré ; c'est possible ! De plus, la corpo de la faculté propose des paniers bio de fruits et légumes à 10€ chaque semaine. Si vous êtes intéressés, demandez des renseignements à la corpo de la Pitié ! Elle se situe dans le hall du 91, vous ne pourrez pas la louper avec toutes les affiches sur sa devanture (ouvert de 12h30 à 14h) !

J'ai évoqué aussi l'activité physique : essentiel !!!! Bien dans sa tête, bien dans son corps !!!

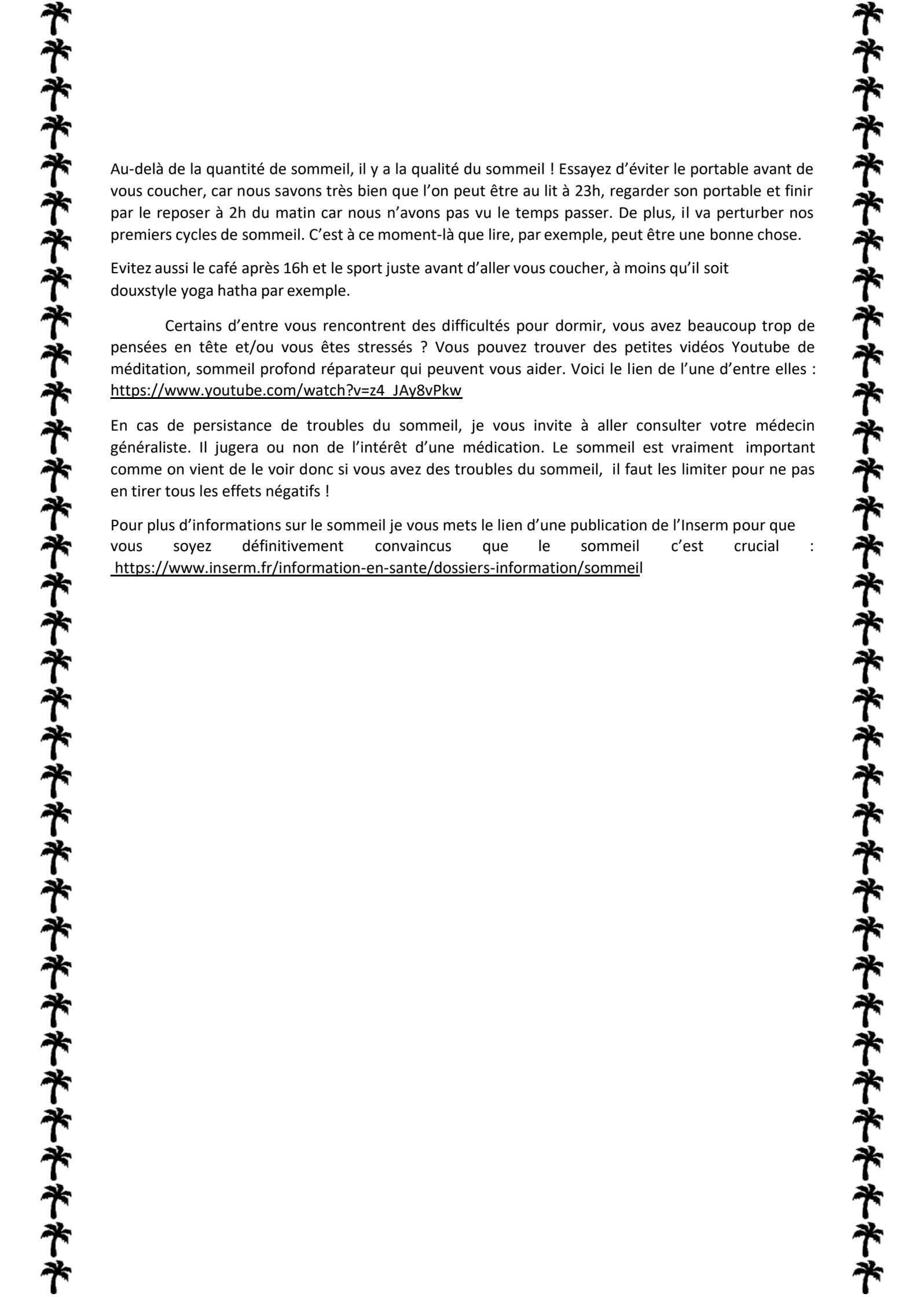
Parlons de ce que certains d'entre vous vont facilement sacrifier à tort : le sommeil !! Il faut dormir ! Vous n'avez pas terminé votre programme du jour et vous retardez le moment pour aller dormir ? Grave erreur ! Le manque de sommeil a des répercussions sur le cerveau qui sont plus que néfastes ! Durant toute mon année, je n'ai jamais dérogé à ma règle des 8 heures de sommeil, et je suis convaincue que j'ai très bien fait ! Je ne ressentais jamais de fatigue "physique" (la fatigue morale étant difficile à éviter pendant toute une année...) (Sarah)

- ★ **Parlons bien ! Une bonne nuit de sommeil c'est au moins 3 à 5 cycles de 90 minutes en moyenne.**

Des études ont confirmé le rôle du sommeil dans les phénomènes de concentration, d'apprentissage, de mémorisation ou d'orientation. Donc si vous voulez retarder votre heure de coucher pour travailler plus... eh bien ça ne sert à rien votre cerveau ne va pas bien retenir, vous ne ferez qu'augmenter la quantité de travail mais pas la qualité et c'est cette dernière qui compte !

Une mauvaise qualité/quantité de sommeil accentue le risque d'irritabilité, de symptômes dépressifs, mais aussi prise de poids, et vous avez un risque accru de tomber malade ! Ah oui du coup bonjour la bonne humeur et la motivation pour travailler quand vous ne dormez pas assez ! Vous n'arrivez pas à vous concentrer, ça vous irrite et vous persistez dans votre cours quitte à rester 2h sur une même page de cours qui finalement ne sera pas bien apprise, vous dormez peu et on reprend depuis le début de la phrase : c'est un cercle vicieux !!

Du coup je vous invite à entrer dans le cercle vertueux ! Dormez bien et assez pour bien vous concentrer, vous serez de bonne humeur, plus motivé(e) et votre page de cours sera apprise en 20min avec une bonne qualité de mémorisation, vous apprendrez mieux et plus vite, vous tarderez moins pour aller dormir et vous recommencez depuis le début de la phrase ! C'est bien mieux ainsi non ?



Au-delà de la quantité de sommeil, il y a la qualité du sommeil ! Essayez d'éviter le portable avant de vous coucher, car nous savons très bien que l'on peut être au lit à 23h, regarder son portable et finir par le reposer à 2h du matin car nous n'avons pas vu le temps passer. De plus, il va perturber nos premiers cycles de sommeil. C'est à ce moment-là que lire, par exemple, peut être une bonne chose.

Évitez aussi le café après 16h et le sport juste avant d'aller vous coucher, à moins qu'il soit douxstyle yoga hatha par exemple.

Certains d'entre vous rencontrent des difficultés pour dormir, vous avez beaucoup trop de pensées en tête et/ou vous êtes stressés ? Vous pouvez trouver des petites vidéos Youtube de méditation, sommeil profond réparateur qui peuvent vous aider. Voici le lien de l'une d'entre elles : https://www.youtube.com/watch?v=z4_JAy8vPkw

En cas de persistance de troubles du sommeil, je vous invite à aller consulter votre médecin généraliste. Il jugera ou non de l'intérêt d'une médication. Le sommeil est vraiment important comme on vient de le voir donc si vous avez des troubles du sommeil, il faut les limiter pour ne pas en tirer tous les effets négatifs !

Pour plus d'informations sur le sommeil je vous mets le lien d'une publication de l'Inserm pour que vous soyez définitivement convaincus que le sommeil c'est crucial : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>

GESTION DU STRESS

STRESS – STRESS – STRESS – LA PASS/LAS C’EST STRESSANT POULOULOU !

Bon alors il n’y a pas que la PASS/LAS qui est facteur de stress, vous allez être confronté à cela tout au long de votre vie ! Les études de santé sont cependant génératrices de plus de stress que d’autres filières et en plus de cela nous gérons notre angoisse d’une manière différente et nous sommes plus ou moins sujets au stress.

Le stress positif ? Négatif ? Ne pas avoir assez de stress, ce n’est pas motivant donc le stress n’est pas quelque chose de négatif en soit, un niveau moyen de stress peut aider à la performance. Mais il peut devenir négatif ! Un niveau trop élevé peut entraîner des blocages, des crises d’angoisses voire peut vous mener à un état dépressif !

De ce fait, il vous faut apprendre à gérer votre stress et pour cela vous trouverez plein de méthodes différentes qu’il faudra tester pour trouver ce qui vous convient le plus !

Quelques idées de méthodes anti-stress :

- L’activité physique (et oui et oui faites de l’activité physique !)
- La relaxation, l’hypnose, la sophrologie, la méditation
- Le yoga hatha plus doux ou le vinyasa plus dynamique, plus sportif
- Le tai-chi
- Les activités artistiques (théâtre, peinture, musique...)

Nous proposerons des ateliers anti-stress au cours du semestre avec l’intervention de médecins spécialistes de l’hypnose et de psychiatres qui vous donneront des exercices et des astuces anti-stress pour vous aider.

Si vous sentez à un moment que vous êtes dépassés, que vous n’arrivez plus à vous concentrer, que vous n’avez plus envie de travailler, plus envie de rien, que vous faites des crises d’angoisses, que vous pleurez de manière persistante ou que vous avez des troubles de l’appétit avec une variation de poids positive ou négative, nous vous conseillons fortement de consulter. Pour cela, il existe une structure à l’université. Il s’agit du BIPE (bureau interface professeurs étudiants) avec qui nous travaillons :

Site : www.bipe.upmc.fr Vous pouvez aller voir ! Il y a des informations sur la gestion du stress, sur l’apprentissage, la motivation et autres choses intéressantes !

Email : bipe@upmc.fr

CONCLUSION

Du coup voilà !! On vous a partagé quelques informations afin de vous aider à mettre en place une stratégie pour réussir et surtout bien vivre cette année donc maintenant que vous avez toutes les cartes en main, à vous de jouer !

Tout au long de l'année, vous aurez une incroyable team bien-être pour vous accompagner, vous proposer des activités hors du commun (vous n'êtes clairement pas prêts les pious) et plus particulièrement pour vous conseiller et vous parler. Pour ne rien rater suivez nous bien sur les pages Instagram, Facebook du Tutorat : Tutorat Santé PSA !

Si vous avez des questions/ envie de discuter avec vos best CM bien-être, n'hésitez pas à nous contacter via :

Messenger : Delhia Rahou/ Sarah Azeba ;

Par mail : delhia.r11@gmail.com / azeba.sarah@gmail.com

Et bientôt sur Instagram, où on créera un compte rien que pour vous, et ça c'est beau ! (restez à l'affût, on l'ouvrira d'ici la fin du SPR on espère !!)

PRENEZ SOIN DE VOUS, VOUS ÊTES LES MEILLEURS <3

KEEP CALM AND STUDY PASS/LAS