



LE GUIDE DU PARRAIN

2016-2017

P2N



**Parrainage des
PAES Niçois**

L'équipe du parrainage 2016-2017 présente
« LE GUIDE DU PARRAIN »

III) LE GUIDE DU PARRAIN

2

Chère marraine, cher parrain,

Tout d'abord, **merci** de vous être porté volontaire pour soutenir les PACES pendant cette année difficile.

Ce guide, basé sur ceux des facultés nous ayant inspirés cette initiative, vise à vous aider à **prendre en charge** vos fillots et à vous éviter de commettre quelques erreurs fréquentes.

Il est différent de la Charte, qui regroupe des règles **absolues** ! Ici vous trouverez des **conseils**, mais chaque relation parrain/fillot est unique, et libre à vous de vous en inspirer et/ou de les adapter, pour la construire de façon optimale. Attention ! Le rôle de parrain/marraine est très **différent de celui de tuteur** ! Vous n'êtes pas supposé devenir un professeur particulier pour vos PACES, mais vous devrez développer une **relation** privilégiée avec vos fillots en association avec votre **co-parrain/marraine**.

En cas de doutes, ou de problèmes avec vos fillots ou votre co-parrain/marraine, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante : parrainagenicois@gmail.com, via le forum et le nouveau groupe facebook ou même nous rencontrer.

L'équipe du parrainage niçois 2014-2015 :

	Pseudo sur le forum	Filière
Thomas Schmitt Chef Tut' responsable parrainage	Thomaso86	3^e année de médecine
Alizée Simon Chef parrainage	Zalizee	3^e année de médecine
Denis Mazza Chef parrainage	Solaire	3^e année de pharma
Aloïs Reilhac Chef parrainage	Hal	3^e année de médecine

L'équipe du Parrainage Niçois

I. Qu'est-ce que le parrainage ?

- A. Ce qu'est le parrainage
- B. Ce que le parrainage n'est pas

II. Premiers contacts

III. Première entrevue

- A. Se présenter
- B. Connaître son fillot
- C. Garder le contact

IV. Suivi régulier :

- A. Résultat des séances tutorat
- B. Suivi moral
- C. Epreuves du tutorat / de la prépa

V. Vos conseils

VI. Réorientation

VII. Cas clinique :

- A. Votre fillot est démotivé / a perdu confiance en lui
- B. Votre fillot est déprimé
- C. Votre fillot ne travaille pas assez
- D. Votre fillot travaille beaucoup mais a de mauvais résultats
- E. Votre fillot ne comprend pas du tout une notion/matière
- F. Vous n'avez plus de nouvelles de votre fillot
- G. Vous avez un vrai problème avec votre fillot

VIII. Pièges à éviter

Conclusion



I. QU'EST CE QUE LE PARRAINAGE ?

A. Ce qu'est le parrainage :

C'est un **soutien moral**, un **apport de conseils** sur la méthodologie, l'hygiène de vie et la gestion de la vie de PACES. C'est aussi un **partage de son expérience personnelle** de la première année, de ses erreurs comme de ses succès.

Vous devez offrir à vos fillots une sorte de **suivi personnalisé**, ce qui n'est pas proposé par le tutorat, et permettra de combler sa lacune face aux prépas à effectifs bas, que tous les PACES ne peuvent se permettre.

Vous serez un(e) confident(e), le fillot doit pouvoir vous dire des choses « gênantes » (mauvais classement, incompréhension d'une notion qui paraît évidente aux autres, solitude...) tout en sachant que vous allez **le soutenir**, **l'encourager** et **l'orienter** dans la bonne direction à la suite de son aveu.

Enfin, vous serez son point de repère dans la faculté (quelqu'un étant déjà passé par la PACES/P1, possédant un recul vis-à-vis de cette année), une sorte d'exemple, voire même un(e) ami(e).

Pour vous aider dans ce rôle, l'équipe du parrainage vous soutiendra tout au long de l'année (via un groupe Facebook spécial parrain) et vous fournira des documents d'aide pour vous simplifier la tâche.

B. Ce que n'est pas le parrainage

- **Ce n'est pas un club de rencontre.** Non, vraiment ! La PACES ce n'est pas le moment !
- **Ce ne sont pas des cours particuliers.**
 - Ne *répondez pas* aux questions de cours de vos fillots, même une fois, cela risquerait de provoquer d'autres questions.
 - Cela créerait un *désavantage* pour les autres PACES qui n'ont pas un(e) parrain/marraine qui peut répondre à leurs questions.
 - Les **tuteurs** sont là pour ça. Encouragez vos fillots à aller se renseigner sur le **forum** (<http://www.carabinsnicois.fr/phpbb/>).
 - La P1/PACES c'est loin... Les *programmes ont changé*, certains profs aussi ! Vous risquez de les induire en erreur.
- **Ce n'est pas une consultation chez un psychologue.**
 - Ne confondez pas parrainage et psychothérapie !

I) Qu'est ce que le parrainage ?

II) Premiers Contacts

III) Première entrevue

IV) Suivi régulier

V) Vos conseils

VI) Réorientation

VI) Cas cliniques

VII) Pièges à éviter

Conclusion

II. PREMIERS CONTACTS



Comme vous serez au départ **2 co-parrains / marraines** qui vous occuperez ensemble de **2 à 6 fillots** selon votre motivation.

→ Dès que la répartition commencera, nous vous communiquerons leurs **coordonnées** (mail, téléphone).

Vous pourrez ensuite décider, en accord avec votre co-parrain/marraine, de vous **répartir** les étudiants en fonction des affinités ou des filières.

✓ **Vous** pourrez alors les **contacter** puis les **rencontrer** afin de nouer le premier contact 😊

Ce premier contact est essentiel !! C'est à ce moment-là que se fonde la relation que vous aurez tous les deux.

Nous vous conseillons de réunir toute votre « famille » (parrains + fillots) autour d'un café ou d'un repas par exemple durant les grandes vacances 😊

Remarque : Découvrir l'ensemble de la « famille » sera l'occasion pour les fillots de rencontrer d'autres P1, et pourquoi pas de traverser cette difficile année à leurs côtés.

PRENEZ L'INITIATIVE DU CONTACT TOUT AU LONG DE L'ANNÉE !!!

Selon nos sondages de satisfaction de l'année précédente, beaucoup de P1 sont intimidés et n'osent pas contacter leurs parrains en cas de besoin de peur de déranger.

→ *Mettez les en confiance, rappelez leur que vous être là pour ça et que ca ne vous dérange pas de leur répondre !*

N'hésitez pas non plus à aller vers eux le plus possible, parler de votre expérience et apprendre à les connaître 😊

I) Qu'est-ce que le parrainage ?

II) Premiers Contacts

III) Première entrevue

IV) Suivi régulier

V) Vos conseils

VI) Réorientation

VI) Cas cliniques

VII) Pièges à éviter

Conclusion



III. PREMIERE ENTREVUE

A. Se présenter

- **Qui vous êtes** : votre **filière**, vos **centres d'intérêt** (vous n'êtes pas obligés de devenir le meilleur ami de votre fillot, mais il est important qu'il vous connaisse un peu pour nouer une bonne relation 😊) et surtout leur parler de **vos propres expériences en P1** : primant / doublant, participation au tutorat ...
- Vos fillots n'oseront pas toujours vous solliciter... surtout au début !

Rassurez-les, et proposez-leur de vous joindre dès à présent s'ils en ont besoin.

Rappelez-lui que vous avez le recul pour anticiper certaines de ses erreurs et pour gérer des problèmes typiques qu'il peut rencontrer

B. Connaître son fillot

Ça vous donnera déjà une idée des conseils que vous pourrez lui donner :

Tout d'abord, demandez-lui ce qu'il connaît de la PACES et du tutorat. Au besoin, vous pouvez aussi les aiguiller vers le forum et leurs tuteurs.

- Est-ce qu'il est **primant** ou **doublant** ?
- Son **bac et sa mention** ?
- Ses centres d'intérêt (sport, musique) :
=> Certains ont besoin de continuer leurs activités extérieures, d'autres non... vous pouvez l'aider à faire son choix !
- Pourquoi il a décidé de faire une **PACES**.
- Sa façon de travailler au lycée, a-t-il déjà une **méthodologie** ?
- Est-ce qu'il **habite** chez ses parents, est-ce qu'il a son **appartement**, des **colocs** ?

Comment compte-t-il aborder son année ?

- S'il a **commencé à bosser avant la rentrée**.
- Est-ce qu'il a un **endroit tranquille pour travailler**, chez lui / en BU ?
- S'il compte **assister aux cours** et sa **méthodologie** (notes, ordi, ronéos...)
- S'il a des **amis dans sa promo** ou s'il ne connaît personne (auquel cas la rencontre entre les différents fillots est d'autant plus importante).



Lui donner votre avis et vos conseils est une bonne chose, mais n'oubliez pas de lui rappeler qu'il n'existe pas une façon « unique » de réussir sa PACES : chaque P1 aura un rythme et une façon de travailler personnels qui ne seront pas forcément les vôtres, mais vous pourrez l'aider à trouver la méthodologie la plus adaptée pour lui ! 😊

C. Gardez le contact

Mettez-vous d'accord sur une façon de garder le contact : **travailler ensemble** à la BU, manger ensemble après un tutorat, textos ...

Surtout **n'oubliez pas de lui rappeler qu'il peut vous contacter/demander à vous voir «en plus» s'il en a besoin** en fonction de vos disponibilités bien sûr !

I) Qu'est-ce que le parrainage ?

II) Premiers Contacts

III) Première entrevue

IV) Suivi régulier

V) Vos conseils

VI) Réorientation

VI) Cas cliniques

VII) Pièges à éviter

Conclusion



IV. SUIVI REGULIER

A. Résultats des séances tutorat

Grâce au **groupe FACEBOOK**, vous pourrez savoir quand les **résultats des tutorats paraissent** et ainsi suivre la progression de vos fillots.

*Pensez à lui envoyer un texto pour le **féliciter** en cas de succès, ou le cas échéant le **soutenir** et **l'aider à améliorer** sa façon de travailler.*

B. Suivi moral

Quand vous contactez/voyez votre fillot(e), **demandez-lui comment il/elle se sent**. Il ne faut pas négliger le **côté moral/psychologique** de votre mission au profit de l'aspect de «coach» qu'elle peut présenter ! Au final, il ne s'agit pas (seulement) d'aider le PACES à réussir, mais surtout de faire de sa PACES une expérience plus **positive et enrichissante**. Il est important que votre protégé(e) se sente en confiance, et voit que vous croyez en lui.

Si vous n'avez pas de nouvelles pendant une période, **n'hésitez pas à le relancer vous-même** : c'est peut-être du à une baisse de moral, des mauvais résultats, un manque de temps, ou tout simplement un oubli !

*Par exemple si votre fillot ne répond pas à vos textos pendant un certain temps, ce n'est pas forcément d'un manque d'intérêt de sa part. **Rappelez-vous, en P1 chaque minute compte ! Ainsi ils leur arrivent souvent de reporter à plus tard leur réponse et au final d'oublier !***

Ne perdez pas espoir et recontactez les tout au long de l'année 😊

C. Les épreuves du tutorat / de la prépa

Donnez-lui des **petits trucs et astuces** pour :

- Se **préparer à l'épreuve** : organiser sa semaine en fonction du tutorat ou pas ?
- Le déroulement de l'épreuve : conseiller de commencer par certaines matières, raccourcis de calcul ...
- Se **détendre après l'épreuve**, faire la **correction** ...
- Et pourquoi pas **aller manger ensemble après** 😊

Important :

***Dédramatiser les résultats** : Apprenez-lui aussi à être **lucide**. Si ses résultats ne correspondent pas à ses attentes, il est peut-être temps de se ressaisir et d'appuyer sur l'accélérateur avant qu'il ne soit trop tard!*

I) Qu'est ce que le parrainage ?

II) Premiers Contacts

III) Première entrevue

IV) Suivi régulier

V) Vos conseils

VI) Réorientation

VI) Cas cliniques

VII) Pièges à éviter

Conclusion



V. VOS CONSEILS

- ✓ Basez-vous sur votre expérience et sur celle de vos amis : ce qu'il faut faire / ce qu'il vaut mieux éviter.

Détaillez (à sa demande) sur :

- ✓ Votre **méthode de travail, gestion du temps, et organisation.**
- ✓ Comment se déroulaient vos **pauses**, leur durée, leur fréquence.
- ✓ Votre **hygiène de vie** : repas / sommeil / sports.
- ✓ Votre vie sociale, vos **loisirs**
- ✓ Mais **n'oubliez pas, et précisez-lui que chaque étudiant classé avait sa propre méthode.** La votre ne lui sera pas forcément adaptée, et ce n'est pas en l'appliquant à la lettre qu'il réussira...
- ✓ **Surtout motivez les jusqu'au bout !** Même si vous parrainez un(e) doublant(e) qui était très mal classé(e) l'année précédente, ou quelqu'un dont les résultats au 1er semestre sont peu prometteurs, **tirez le vers le haut** pour qu'il se batte jusqu'au bout :

Jusqu'à la fin, rien n'est jamais perdu, rien n'est jamais gagné surtout au deuxième semestre où l'on peut faire de très grandes remontées (jusqu'à 200 places) et revenir dans le classement, il suffit de croire en soi et en son travail et surtout de rester motivé jusqu'à la fin !



VI. RÉORIENTATION

Au cours de l'année il se peut que votre fillot se rende compte qu'il ne soit pas fait pour la PACES et qu'il souhaite se réorienter. Dans ce cas nous vous conseillons d'être à son écoute, de le soutenir dans son choix **mais surtout de ne pas choisir à sa place !**

Sachez que des « fiches orientation » sur les différentes filières de réorientation, disponibles sur le forum, vous aideront à l'informer des différentes possibilités.

I) Qu'est ce que le parrainage ?

II) Premiers Contacts

III) Première entrevue

IV) Suivi régulier

V) Vos conseils

VI) Réorientation

VI) Cas cliniques

VII) Pièges à éviter

Conclusion



VII. CAS CLINIQUES ☺

A. Votre fillot est démotivé / a perdu confiance en lui

« Je vais jamais y arriver » ; « C'est trop dur » ; « Je suis nul » ; « J'ai trop de retard »

- Tâchez de **le regonfler** en lui rappelant ses bons résultats antérieurs.
⇒ « Il y a 2 semaines t'es arrivé dans le top 100 d'UE2/UE4 ! »
- Rassurez-le aussi en lui disant **qu'il est normal d'avoir du retard en PACES** et que **les autres en ont aussi**.
- La **confiance en soi** est indispensable, et que pour réussir, il **doit croire en lui !**
- **Rappelez-lui aussi son but :**
⇒ « Tu veux devenir sage-femme ; c'est ta passion, donne-toi à fond pour y arriver ! »
- **Encouragez-le** et fixez ensemble des **objectifs à court/moyen terme**, pour re-boosteur sa confiance, ainsi il « morcellera » sa quantité de travail restant au lieu de juste rester fixé sur la montagne de choses à apprendre/réviser avant le partiel.
⇒ « Allez, avant ce soir tu boucles la BDR et tu refais le dernier tutorat d'UE2 ! »
Il est nécessaire qu'il se sente soutenu ! ;)

B. Votre fillot est déprimé

« J'en peux plus » ; « Je craque » ; « J'en ai trop marre, je vais tout arrêter »...

- Vous avez le droit de lui faire un gros câlin ! (Enfin, pas trop gros quand même !)
 - **Suggérez-lui une vraie pause** : sortie entre amis/sport/ciné/Mc Do/shopping/bouquin, en lui expliquant qu'**il est tout à fait normal de craquer de temps en temps** en PACES mais que vous êtes là pour ça !
- Attention** : si votre fillot va vraiment mal et depuis longtemps, peut-être a-t-il besoin de consulter un psy... La dépression ne relève pas de vos responsabilités ni compétences...!
Parlez-nous en : parrainagenicois@gmail.com .

C. Votre fillot ne travaille pas assez

« je n'arrive pas à travailler plus de 5 heures par jour, j'ai du mal à trouver la motivation... »

- **Comprenez les raisons de son manque d'implication** : est ce une baisse de moral ou peut être une envie de réorientation ?

Le travail est la seule clé de la réussite, et la seule chose irremplaçable et indispensable au succès, vous ne pouvez pas le faire à sa place !

- **N'ayez pas peur de lui donner un petit « coup de pied aux fesses »**. Parfois, le manque de travail est du à une **peur de l'échec**: alors il faudra le **rassurer**.
- Rappelez-lui que vous n'êtes pas là pour le juger, et **revoyez avec lui sa méthode de travail** qui ne semble pas efficace.

I) Qu'est ce que le parrainage ?

II) Premiers Contacts

III) Première entrevue

IV) Suivi régulier

V) Vos conseils

VI) Réorientation

VI) Cas cliniques

VII) Pièges à éviter

Conclusion

D. Votre fillot travaille beaucoup mais a de mauvais résultats

- « je ne comprends pas, j'ai énormément travaillé et je me suis planté au tutorat »
- **Aidez-le à évaluer son organisation et sa méthode de travail**, qui sont peut-être inefficaces. Si le problème est bien là, incitez-le à en *changer* et *conseillez-le*.
 - **Le manque de sommeil ou de pause peut également en être la cause.**

Vous pouvez lui rappeler qu'il vaut mieux dormir un peu plus pour être efficace le lendemain, ou faire une pause quand le cerveau ne veut plus rien absorber pour mieux apprendre par la suite !

- ⇒ Rappelez-lui que **la PACES n'est pas un sprint mais plutôt un marathon.**
- **Le moral et le stress** peuvent nuire pendant le travail et les épreuves. **Rassurez-le !**

E. Votre fillot ne comprend pas du tout une notion/matière

Votre fillot connaît tout par cœur mais n'est pas capable de faire des liens de causalités, ou n'a pas compris le pourquoi du comment.

- Ce n'est pas sa méthode de travail le problème, mais sa compréhension du cours.

***Vous n'êtes pas un prof particulier, les tuteurs sont là pour ça !!
Encouragez-le à créer un compte sur le forum et à poser toutes ses questions
(il n'y a jamais de question bête)***

F. Vous n'avez plus de nouvelles de votre fillot

- **Contactez-le par différents moyens** (on ne sait jamais, portable en panne, internet coupé...) et s'il ne répond toujours pas, renvoyez-lui un message pour lui demander s'il ne désire plus être votre fillot, en lui précisant **qu'il en a le droit et que cela ne pose aucun problème**. Le parrainage n'est pas une obligation !
 - ⇒ **Contactez-nous** pour qu'on «officialise» cela.

G. Vous avez un vrai problème avec votre fillot

Quand de toute évidence votre relation parrain-fillot dérape ou ne fonctionne pas, par exemple :

- Si vraiment, même après plusieurs rencontres, **le courant ne passe pas** : vous n'arrivez pas à briser la glace (gêne persistante)
- Si votre fillot vous **harcèle** de coups de fils à n'importe quelle heure, **considère que vous êtes à son service** et ne vous traite pas **avec respect**, persiste à vous **poser sans arrêt ses questions de cours**, est davantage **intéressé par vos charmes** que par vos conseils, est **tout le temps agressif avec vous** :

***Vous pouvez/devez nous contacter et nous expliquer la situation via le groupe facebook (pour obtenir des conseils d'autres parrains), par messages privés, par l'adresse mail du parrainage ou même directement nous voir.
Nous sommes là pour ça et nous tenterons de vous aider à régler ce problème.***

I) Qu'est ce que le parrainage ?

II) Premiers Contacts

III) Première entrevue

IV) Suivi régulier

V) Vos conseils

VI) Réorientation

VI) Cas cliniques

VII) Pièges à éviter

Conclusion

VIII. PIEGES A EVITER

I) Qu'est ce que le parrainage ?

- **Vous n'êtes pas là pour trouver l'âme-sœur ou une quelconque relation intime !** Tout harcèlement ou propos déplacé pourra être dénoncé par le fillot à l'équipe de parrainage, et pourra être susceptible de faire l'objet de poursuites judiciaires.

II) Premiers Contacts

- N'oubliez pas que **les tuteurs sont là pour répondre à leur questions de cours**, ce n'est pas votre rôle !

III) Première entrevue

- **Ne projetez pas votre propre vécu sur votre fillot :** ce n'est pas parce que vous, vous avez réussi en ne dormant que 4 heures par nuit ou en faisant la fête tous les week-ends, que ce sera la même chose pour lui. Ce n'est pas non plus parce que vous avez réussi avec une prépa (ou sans) que ce sera le cas pour lui. Chacun fonctionne différemment, et a sa propre méthode de travail.

Votre rôle est de l'aider à trouver la sienne, pas de lui faire appliquer la vôtre.

IV) Suivi régulier

- **Ne négligez pas l'un de vos fillots**, même si vous avez un préféré, même si l'un bosse nettement moins que les autres, même si vous considérez qu'untel ne passera jamais.

Vous êtes là pour offrir un soutien, votre but est d'aider le PACES, pas de le faire réussir à tout prix.

V) Vos conseils

- N'oubliez jamais ce que vous auriez aimé entendre en P1 lorsque vous demandiez conseil. Les P1 sont timides (surtout les primants) et vous pouvez les impressionner malgré vous !

Essayer de vous placer à leur hauteur et de vous mettre à leur place. Mettez les à l'aise en leur donnant les conseils que vous auriez aimé avoir à leur place.

VI) Réorientation

- **Vous ne devez couper le contact avec votre fillot que si lui le désire ou s'il y a un vrai problème. (contactez nous !)**

- Si vous voulez que vos fillots se rencontrent, pour créer un groupe de travail ou autre, c'est à vous de voir, cela pourrait leur être très bénéfique !

Gardez tout de même un contact individuel régulier.

VI) Cas cliniques

- **Il est INTERDIT de donner/vendre à son fillot ses fiches de PACES.**

VII) Pièges à éviter

Conclusion

CONCLUSION

Voilà, encore **MERCI** pour votre investissement !!! Profitez bien de cette expérience qui peut se révéler très enrichissante !



Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à nous contacter :

parrainagenicois@gmail.com

Bonne chance !

L'équipe du Parrainage Niçois 2016-2017.