



TUTORAT NIÇOIS



Numéro 61

p.13: Cuisine

p.11: Psychologie

p.10: Vidéos à Gogo

p.6: Interview

p. 3: Réorientation

p.2: Les ELUS & Conseils

Présentation : les ELUS UFR MEDECINE

Les z'élus, mais c'est quoi ?

Les élus étudiants, ou élus UFR sont un regroupement d'étudiants propre à chaque faculté. En ce qui concerne l'UFR Médecine, la liste regroupe des étudiants de chaque filière dépendante du campus Pasteur : Médecine, Sage-Femme, Orthophonie ainsi que les Internes du CHU de Nice.

C'est bien, mais quelles sont leurs missions ?

Un peu comme des délégués de classe, mais à plus grande échelle, ils sont l'interface entre la faculté (les professeurs ainsi que l'administration) et les étudiants en les représentant aux différents conseils universitaires, mais aussi en regroupant et faisant remonter les divers problèmes ou demandes (sachant qu'un chef tut' (Baptiste Quilichini) fait partie de la liste, il sera votre référent PACES).

Citons comme exemple : les soucis de chauffage d'amphithéâtre ou de la bibliothèque, les horaires d'ouverture de la BU ainsi que des salles ED, les éventuels problèmes le jour des épreuves du concours PACES etc.

Bon, bon, et la suite ?

La suite la voilà, on vous demande de venir exprimer votre droit de vote le **23 Novembre** devant l'amphi du Petit Valrose (de 9h à 15h). Une seule liste se présente cette année : la liste « IDEE : Initiatives Défendues par les Élus Étudiants »

Nous vous attendons nombreux, vous souhaitons bon courage et plein de réussite dans cette année difficile.

PL (un vieux tuteur de BDR #2015)

CONSEILS : Bien préparer son concours blanc

Voilà, on est déjà mi-novembre, le concours, le vrai, approche ! Mais avant ça étape obligatoire : le concours blanc du tutorat ! Se pose alors une question cruciale : *comment bien préparer ce fameux concours ?*

Alors mon premier conseil est de ne pas oublier qu'en PACES, vous avez des « coefficients », c'est-à-dire que certaines matières comptent plus que d'autres si vous voyez ce que je veux dire... Par exemple la biochimie représente légèrement plus de points que la biomol (je vais me faire tuer par Vincent) ... Donc vous n'allez logiquement pas passer le même temps à réviser ces deux matières ! Pour ma part je me faisais des pourcentages ; telle matière vaut tant de points au concours donc elle doit occuper tant de temps dans ma journée... Une fois le temps réservé pour une matière écoulé, que j'ai fini le cours que j'étais en train de réviser ou pas, je passais à la suivante.

N'oubliez pas de vous entraîner, il est grand temps d'ouvrir vos annales : c'est super important notamment en Biostat, en chimie G pour toutes les réactions, en physique, en

Chimie O pour ceux qui la bosse... Les expériences de Biocell sont importantes aussi, le problème c'est qu'on ne peut pas savoir à l'avance si ce sont d'anciennes expériences qui vont tomber ou si Gilson va innover...

Préparez-vous une petite liste des affaires que vous souhaitez emmener pour le concours blanc : stylos, feuilles de brouillon (on sait jamais), feutreS noirS, bouteille d'eau, carte étudiante, collation, et des sous si jamais Humanice est dans les parages...

Enfin, n'oubliez pas que ce n'est qu'un concours BLANC ; tout va se jouer dans la période de révision... Personnellement le concours blanc a été représentatif à 100 places près... Donnez-vous à fond, si vous avez un bon classement tant mieux c'est que c'est bien parti pour les partiels, et sinon rappelez-vous que rien n'est joué avant le vrai concours, et qu'il est encore temps, pendant la période de révision de faire basculer les choses !

Léa

REORIENTATION

Fuyez pas devant ce titre ! Vous pouvez apprendre des choses même si vous n'êtes pas intéressés par la réorientation !

Novembre est presque fini, le concours approche, vous êtes fatigués, les jours sont de plus en plus courts, les tutorats (malgré les magnifiques tuteurs que vous avez) vous dépriment, rien ne change... On commence à se dire à quoi bon ? Pourquoi je fais tout ça ? Et comment continuer si on ne sait pas à quoi bon ? Pourquoi me suis-je lancé dans la PACES ? Penser à la réorientation au cours de la PACES est tout à fait normal, c'est un concours on ne peut jamais anticiper son issue ! Je pensais toujours aux options alternatives à la PACES surtout au S1, ça me rassurait de savoir que je pouvais retomber sur mes pattes et m'amuser dans une autre filière. Quelles autres options sont possibles ?

N'oubliez pas une réorientation n'est en aucun cas un échec !!! Au contraire une réorientation sera un **succès** si vous trouvez la voie qui vous correspond, plus tôt on s'en rend compte mieux c'est. Sachez que 40% des étudiants se réorientent après leur première année post-BAC. Il existe une multitude de portes qui s'offrent à vous, et je vais en évoquer certaines !

Polytech : Un des rares cursus où il existe une passerelle : et oui vous ne perdez pas votre année et vous rentrez directement en deuxième année ! Vous devez finir la PACES puis vous aurez un an à Polytech dans une classe spéciale (Peip) pour ensuite avoir 3 ans dans une des écoles Polytech de France (avec 80 choix de spécialité). In fine vous serez ingénieur et il existe des cursus orientés vers la santé ! Vous pourrez être ingénieur en médicaments et dispositifs médicaux, concepteur de logiciel d'aide à la décision pour les chirurgiens (soit en étant ingénieur mécanique, informatique ou électronique). Si vous êtes intéressés par la recherche ou l'innovation c'est la voie qu'il vous faut (en plus on peut voyager à l'étranger !!). De plus, d'après les bruits qui courent et certains de mes contacts à Popo y a pas mal de soirées avec « une putain d'ambiance » et ça c'est déjà un bon point !

FAC de science : Vous pouvez rester sur Nice dans le superbe parc de Valrose (et avoir le temps d'en profiter), ou aller dans d'autres FAC de France. Globalement en Biologie le programme est assez similaire à la PACES sauf qu'il n'est pas centré sur l'Homme mais vous vous intéresserez aussi au monde animal et végétal. Vous pouvez même partir en Physique-Chimie ou encore en FAC de math : toutes les réorientations sont possibles !

BTS nutrition : Un BTS où on bosse dur (c'est quelqu'un qui est passé par la PACES qui le dit donc vraiment ce n'est pas de l'eau ce BTS) et toujours en rapport avec la santé. Un BTS se déroule sur deux ans avec un stage pratique dans un restaurant de collectivité dès la première année. Vous étudierez de la Bioch, la connaissance des aliments, de la physio (comme en PACES) et même des supers cours de cuisine ! En deuxième année vous aurez deux stages dont un à l'hôpital : la nutrition est vraiment une notion au cœur de la santé ! Ensuite vous pourrez travailler dans le libéral en cabinet, à l'hôpital, en restauration collective ou encore dans les centres pour obèses. En gros : c'est super intéressant, concret, humain et dans la santé !

Orthophonie : [Attention le mot qui va suivre va vous faire trembler et raviver les souvenirs douloureux de la PACES] Il s'agit ... d'un... : CONCOUUURS !!! Là tout de suite vous prenez peur « Stop, les concours c'est fini pour moi, j'en ai marre de me battre je veux de l'amour ! ». Mais vous auriez tort ! Ce ne sont pas des QCM bêtes et méchants et du par cœur d'âne. Pour réussir l'épreuve écrite il faut être bon en français (il s'agit de dictée, test de vocabulaire, test de réflexion [*sans physique promis*], synthèse de documents et dissertation [*vous aussi ça vous manque d'écrire autre chose que votre « nom, prénom, numéro étudiant, code épreuve » ?*]). Pour s'inscrire au concours c'est de Décembre à Janvier : donc foncez et ne réfléchissez pas trop longtemps. Pourquoi foncer ? Parce que ce métier est génial ! Contrairement à ce que l'on peut penser ça n'est pas juste faire des exercices de grammaire avec des enfants dyslexiques : les orthophonistes s'occupent des rééducations auprès des enfants avec des difficultés scolaires, travaillent pour limiter les dégâts de la maladie d'Alzheimer, font de la rééducation d'aphasie, travaillent post-AVC (mémoire et langage), travaillent avec les sourds, les muets et travaillent auprès des personnes microcéphales.

Vraiment si vous vivez ce métier à fond vous pouvez réellement vous éclater dans la vie ! Dans le secteur libéral vous trouverez toujours de quoi vous occuper : il y a toujours une foule de patients ! Mais vous pouvez aussi rejoindre une équipe hospitalière ! C'est un métier terriblement humain et qui est fondamental dans l'accompagnement des patients soit dans leur scolarité soit après des traumatismes graves (*ex : AVC*). Avec ce métier vous pouvez changer des vies et véritablement aider des gens : avec la possibilité de suivre des patients pendant plusieurs années et de nouer une relation durable avec eux !

Service Civique : *Moment confession : le soir après les résultats du tutorat pas très encourageants je méditais sous ma douche : « et si je ne peux pas redoubler ? Je fais quoi ? ». Je pensais à tenter le concours de l'IFSI et en attendant m'inscrire au service civique. Mais qu'est-ce que c'est ?*

Le Service Civique regroupe un ensemble de missions d'aide à la collectivité. Il suffit d'avoir entre 16 et 25 ans pour s'y inscrire (toi qui est mineur tu peux y aller :P). Par ailleurs ce service d'intérêt général est indemnisé : vous êtes payés 580€ par mois pour aider votre prochain ! Si vous vous étiez inscrits en PACES c'est que vous vouliez travailler dans le domaine de la santé pour sauver des gens : pensez au service civique, le social aussi sauve des gens. Il y a de très nombreux types de missions et même dans le domaine de la santé : interventions en maison de retraite, accompagnement de personne en situation de handicap, sensibilisation aux gestes qui sauvent, promotion de la santé... Mais aussi dans plein d'autre domaine : Humanitaire, Solidarité, Education (l'aide au devoir dans les lycées et collèges c'est hyper cool)...

Concours Infirmier : Encore un concours ! Zut ! Le concours de l'IFSI (Institut de Formation en Soins Infirmiers) reste accessible. Des élèves de terminale le passent (et le réussissent) avant même de passer le BAC. Il s'agit d'épreuves écrites (analyse d'un texte qui porte sur l'actualité médicale et une épreuve de logique) et orales. N'ayez pas peur de ce concours (une de mes amis l'a passé pendant qu'elle était en Terminale L et elle l'a eu)!

Mis à part ce concours : pourquoi devenir infirmier ? L'infirmier est au premier plan de l'interaction avec le patient : beaucoup plus proche du patient que le médecin et avec plus de gestes techniques que les aides-soignants. Souvent on pense que les infirmiers ne font qu'obéir aux médecins et que leur métier se limite aux piqûres : C'est totalement FAUX ! Les infirmiers sont indépendants des médecins et prennent eux-mêmes certaines décisions, ils s'occupent de leurs patients et gèrent leur prise en charge sur certains aspects. En faisant mon stage infirmier je me suis dit que si j'avais suivi cette voie à la place de Médecine j'aurais été heureuse car c'est un métier de folie ! En agissant directement au lit du malade on partage son quotidien, on développe une vraie relation avec lui (vraiment différente de celle avec le médecin qui est souvent plus distant), on soutient le patient et sa famille au quotidien. Vous pouvez exercer en libéral ou à l'hôpital et en tout cas : vous trouverez toujours du travail pour vous occuper !

Droit : Si vous vouliez être médecin pour le prestige de la blouse devenez avocat pour le prestige de la robe. Au fond votre esprit rigoureux pourrait tout aussi bien s'épanouir dans un contexte littéraire plus que scientifique. La FAC de Nice accueille des licences de droit et propose aussi un double cursus Droit-Philo mais aussi la possibilité de voyager à l'étranger ! Ouvrez vos esprits à toutes les possibilités.

En tout cas : quoique vous fassiez trouvez quelque chose pour lequel vous donneriez tout votre temps, quelque chose pour lequel vous vous battriez jusqu'au bout, quelque chose qui vous fasse vivre et vous épanouir ! Courage 😊

Escarboucle

INTERVIEW

♥ **Salut les filles ! Alors tout d'abord merci d'avoir accepté cette interview ☺ Pouvez-vous vous présenter rapidement ?**

Elisa : *Je m'appelle Elisa, je suis en Ma2 (1^{ère} année de sage-femme après la P1), j'ai réussi ma P1 doublante.*

Mélanie : *Je m'appelle Mélanie j'ai 19 ans et je suis en sage-femme depuis septembre et vous savez quoi, c'est de la bombe ! Je l'ai eu doublante et je ne regrette en rien mon choix.*

Laura : *Je m'appelle Laura j'ai 19 ans, je suis en Ma2 : maïeutique 2^{ème} année et je suis passée primante. (C'était loin d'être gagné d'avance).*

♥ **Pourquoi avoir choisi la filière sage-femme ?**

Elisa : *J'ai choisi la filière sage-femme, c'était mon premier choix depuis que je suis rentrée en P1. Ce métier m'a toujours attiré, j'ai toujours voulu travailler avec les nouveaux nés, tout ce qui était autour de la grossesse. Et ce qui me plaît aussi c'est l'hôpital et la possibilité de travailler la nuit, d'être active et travailler en équipe ce qui est primordial pour moi.*

Mélanie : *En tant que primante, je visais médecine mais je ne n'ai jamais rejeté sage-femme de ma tête, je trouvais ça génial mais mon rêve de médecine était prédominant. Arrivée doublante mon regard sur les deux professions ont complètement changé et mes convictions remises en question, j'ai totalement changé d'avis au point d'inverser mon ordre de choix ! Je trouve que ce métier mêle à la perfection le social et le médical et c'est principalement pour ça que je suis en sage-femme !*

Laura : *On ne va pas se mentir, d'une part pour le point de vue pratique : la durée d'études est plus courte. Et nous pratiquons assez rapidement. En 4 ans on est très vite plongé dans le métier. D'autre part pour le contact avec les patientes, on a la chance de pouvoir faire un réel suivi de la patiente du début à la fin de la grossesse. Et parce que c'est une filière qui réunit : les connaissances, la pratique, le contexte de la grossesse (mamans/bébés) et l'importance du contact humain.*

♥ **Laura, tu es passée primante. Aurais-tu des conseils à donner pour réussir sa P1 sans doubler ? Mélanie et Elisa, quels conseils pouvez-vous apporter aux doublants ?**

Laura : *Je pense que vous avez déjà eu beaucoup de conseils de travail ... Alors pour faire un peu la différence dans ma filière : personnellement pour les spés j'allais en cours d'ue8 uniquement, je pense que ça m'a servi (de plus vous aurez la chance de rencontrer la directrice, les cadres de l'école et le chef du service d'obstétrique de l'Archet si leurs cours sont maintenus). Je conseille d'y aller car les amphitheâtres d'ue8 sont loin d'être blindés, les cours ne sont pas très longs et comme les professeurs voient que vous êtes peu*

nombreux ils consacrent du temps à bien expliquer (la plupart). C'est une matière où il faut essayer de comprendre et être vraiment curieux.

Je conseillerai aussi de bien bosser les spés au S2, de ne rien impasser en spés parce que c'est ce qui fait la différence.

Je conseille d'y croire vraiment à fond, mais de se donner les moyens de réussir. Surtout que dans notre filière il arrive qu'il y ait des gens classés assez « loin » au s1 (vers les 450-500 voir un peu plus) qui ont réussi. (Et ce sont des gens normaux)

Elisa : Mes conseils sont de vraiment travailler les spés, l'UE 8 ♥ qui fera toute la différence si vous êtes éloignés dans le classement, en plus c'est une matière qui se rapproche vraiment du métier. Faire beaucoup d'annales ++ surtout en spés, que ce soit UE8, UE9 et UE10 ! C'est super intéressant 😊

Surtout croyez en vous, c'est une filière accessible, passionnante et je ne regrette pas mon choix !

Mélanie : Je souhaite dire aux doublants que tout est possible, que si moi je l'ai fait vous pouvez le faire, et que le jeu en vaut vraiment la chandelle ! Croyez en vous, vous ne pouvez que réussir si vous vous en donnez les moyens (petite dédicace à mes fillotes doublantes de l'ambiance Sarah, Katia et Solène, vous êtes les meilleures, je crois trèèèès fort en vous)

♥ A qui conseillerez-vous cette filière ?

Elisa : Je conseille cette filière à ceux qui aiment le contact avec la patiente, se sentir utile. Il faut aimer travailler en équipe. Tous les jours sont différents dans ce métier on ne sait pas ce qui nous attend. On prend beaucoup de décisions, c'est un métier avec des responsabilités.

Il faut aimer le côté maternel, les bébés, savoir bien s'exprimer pour apporter notre aide à la patiente qui a besoin d'être rassurée. Il faut aimer le rose aussi (et oui blouse rose, école rose, et maternité rose !)

Mélanie : Je conseillerais cette filière à toutes les personnes (filles ET garçons) qui aiment le relationnel tout autant que le médical. Il faut avoir cette notion d'empathie qui est si importante pour les femmes qui viennent nous voir, parce qu'elles ont besoin de nous, et nous on doit savoir les rassurer et faire que l'événement intime et intense (#babyboom) qu'elles vont vivre soit le plus merveilleux possible !

Laura : Aux filles comme aux garçons (courageux).

- A toutes les personnes qui aiment le ROSE, les gros ventres ET les petits bébés.

- A toutes celles ET ceux qui veulent entendre tous les jours : « Vous faites le plus beau métier du monde. »

Plus sérieusement : aux personnes qui ont le sens du contact car c'est très important pour les patientes, qui sont souvent très stressées. Il faut aussi être patient, empathique et aimer travailler en équipe. Et ne pas avoir froid aux yeux, car oui un accouchement ça peut impressionner.

♥ **Vous avez eu votre premier stage d'observation cette semaine ! Comment ça s'est passé ? Vous a-t-il conforté dans le choix de cette filière ?**

Elisa : *Le stage d'observation m'a confirmé mon choix. J'ai beaucoup aimé, on ne s'ennuie jamais, toujours des choses à voir. J'ai pu voir 6 accouchements, entre 20h et 8h du matin. Tous les accouchements sont différents et mon premier, c'était beaucoup de stress et d'émotion !! J'ai pu prendre les bébés dans mes bras et m'en occuper, rassurer la maman. Les internes m'ont montré une pose de péridurale, et j'ai aussi assisté à la présence des gynécologues lorsque le bébé ne voulait pas sortir, c'était vraiment une sensation que je n'avais jamais vécu ! Bonne ambiance dans le service entre toutes les sages-femmes aussi ☺*

Mélanie : *Personnellement, lundi 30 octobre, j'ai fait une garde de 12h en salle de naissance et vendredi 3 novembre en suite de couche, et c'était une expérience fabuleuse ! Ça nous a permis de connaître un peu mieux le métier que l'on va exercer dans 4 ans (puisque à l'école, les cours sont très généraux et pas du tout axés sur l'obstétrique...) Donc c'était vraiment génial et ça m'a vraiment montré que j'avais fait le bon choix de filière !*

Laura : *Mon stage d'observation s'est très bien passé et n'a fait que confirmer mon choix. J'étais en salle de naissance de jour de 8h à 20h avec une sage-femme adorable et une étudiante en 4eme année. On apprend beaucoup et très vite. J'ai eu la chance de voir deux accouchements qui se sont très bien passés. (Grands Hémophobiques s'abstenir). En salle de naissance ça n'arrête pas, on est debout toute la journée, jamais assises plus de 2 minutes. La sage-femme fonctionnait ainsi : elle accueillait la patiente, l'installait dans une salle de naissance et venait checker : ses constantes, les contractions, le pouls du bébé, la dilatation de son col, et la descente de la tête du bébé fréquemment. Ça peut être très long et les dames sont vites impatientes et stressées. Quand le col était dilaté à 10, la tête basse et que les contractions étaient importantes, la sage-femme décidait de faire accoucher la dame. Après l'accouchement l'auxiliaire puéricultrice s'occupe un peu du bébé, on le rend à la maman que l'on garde 2h pour vérifier que tout va bien. Puis elle sera admise en suite de couches. La sage-femme passait de patientes en patientes et par son bureau pour noter le suivi.*

Le lendemain j'étais en stage en suite de couches, j'ai pu revoir les patientes accouchées la veille. Dans ce service elles étaient suivies avec leur bébé jusqu'à leur sortie. Je garde un très bon souvenir de ces deux accouchements, c'est un moment très particulier. On se sent privilégiée d'être là.

♥ **Avez-vous une anecdote à raconter sur ce stage ?**

Elisa : *Pas d'anecdotes particulières, juste il y avait une fille de 17 ans qui a accouché, j'ai pu beaucoup parler avec elle ! Elle m'a bien fait rire avec sa maman qui était beaucoup plus stressée qu'elle !*

Mélanie : J'ai eu l'occasion d'assister à mon premier accouchement, et je remercie fortement le papa qui ne voulait pas couper le cordon, c'est moi qui ai eu à le faire ! Belle anecdote que de couper ce cordon qui symbolise le début d'expériences fabuleuses !

Laura : Humm ... Quand je suis partie à la fin de ma première journée en salle de naissance une patiente se plaignait beaucoup de l'attente. Elle était là depuis le début d'après-midi seulement. Son col évoluait bien mais très peu de contraction. Elle n'arrêtait pas de répéter à la sage-femme : « Bon si d'ici 30 minutes ça bouge pas elle a vraiment un problème ma fille ». « Je ne comprends pas ma sœur a vraiment accouché plus vite. ». Je m'en vais donc à 20h toujours pas d'accouchement pour cette dame... Le lendemain matin 8h en suite de couche, devinez qui je vois se balader dans le couloir avec bébé en PARFAIT ETAT dans les bras ? Cette dame. Bébé avait décidé de venir à 2h du matin.

Merci beaucoup pour votre temps, j'espère que vous aurez donné envie à quelques P1 de venir nous tenir compagnie l'an prochain sur notre Mont Boron ! ♥

N'hésitez pas pour toutes questions concernant la filière sage-femme à me contacter par MP que ce soit sur le forum ou sur fb je reste à votre disposition ☺ Bon courage à tous pour les dernières semaines ♥

Jeannine ♥



VIDEOS A GOGO

- **Primum Non Nocere** : <http://bit.ly/1TWEBpB>

A part une célèbre phrase de notre Hippocrate préféré #S2, qu'est-ce que c'est ? C'est une petite chaîne YouTube pas piquée des hannetons, tenue par un interne, où il répond à des questions autour de la médecine comme « *Pourquoi est-on essoufflé après un effort ?* » ou bien « *Pourquoi a-t-on le nez qui coule quand il fait froid ?* ». Des vidéos de moins de 10 minutes, intéressantes et accessibles pour embellir vos pauses café ♥

- **Le rap du cycle de Krebs par sciencemusicvideos** : <http://bit.ly/2nvm3Ce>

En anglais certes, mais le nom des molécules ne change pas vraiment d'une langue à l'autre, il reste facilement en tête et perso ça m'avait beaucoup aidée en P1 pour retenir l'ordre du cycle ! Si vous avez le temps, checkez le reste de sa chaîne, il fait des musiques sur beaucoup de trucs de P1 ☺

- **ScienceÉtonnante** : <http://bit.ly/1RAXIij>

Très peu de vidéos en rapport avec la P1, mais si férus de sciences vous êtes, alors vous y trouverez votre bonheur ♥ De la physique et des maths surtout, quelques vidéos pour vous aider à mieux comprendre les cours de Sépulchre ou Legrand ☺

- **Dr Mus** : <http://bit.ly/2ioG612>

Plus actif sur Facebook que sur Youtube, il est externe en médecine et fait des vidéos drôles sur son quotidien et sur les études en santé. Le truc en plus : il fait des live YT qu'il appelle « Working Sessions ». Le principe ? Il se filme en train de bosser pendant un créneau donné avec une playlist en fond (uniquement des musiques calmes et sans paroles), le but étant de mettre le live en fond sur son ordi/téléphone pour avoir la motiv' de bosser même en étant seul chez soi ! #testéapprouvé

- **En parlant de musiques de fond...** #musiquetime

- <http://bit.ly/2A850d8> ⇒ un mix de vaporwave – future funk (cc Nathan), sans parole, ça motive grave devant un gros pack ronéo
- <http://bit.ly/2h4CBA3> ⇒ un mix un peu chill/mélancolique, à pas écouter en pleine novembre par contre
- <http://bit.ly/2IIAS56> ⇒ 3h30 de reprises des musiques des Ghibli version jazzy, de l'amour en barre pour les oreilles ♥

Courage à tous, c'est bientôt fini les chatons, donnez tout ce que vous avez, soon les vacances et le chocolat chaud sous la couette ♥

Léa (LeChatPizza)

PSYCHOLOGIE : Péhun : Objectif Lune !

Salut à toi vaillant P1 ! Depuis deux mois maintenant tu travailles avec acharnement, la fatigue se fait sentir, il fait nuit tôt et tu commences à compter les jours avant le D-Day. Bref le bon cocktail pour mettre le stress au taquet et le moral dans les chaussettes.

Bien que tu puisses te sentir découragé, dépassé par les ronéos qui n'en finissent plus ou que tu aies l'impression de patauger dans la semoule sache que cette période, Ô combien difficile soit-elle, est très importante !

Alors là oui je sais ça peut paraître effrayant ce que je viens de dire, mais ne t'en fais pas, tout ce qui va suivre devrait te regonfler à bloc 😊 !!!

Tu as sûrement dû lire beaucoup de choses pour trouver ta méthode de travail, connaître le rythme à tenir en p1, ou encore comment aborder telle ou telle UE. Tout cela est super mais sache que dans ce concours PACES il y a un aspect, bien trop souvent négligé, et qui fait toute la différence : Le mental !

Et qui dit mental dit aussi moral. Et justement comment garder le moral à un mois et demi du concours ?

Il faut tout d'abord croire en soi !! Alors oui ça paraît plus facile à dire qu'à faire, mais la P1 ne s'obtient pas grâce à une super intelligence. Tout le monde a les capacités de l'obtenir, tout le monde a le niveau (*si si je t'assure*). Il faut bien comprendre que les gens nuls, ça n'existe pas ! (*J'ai vu des gens qualifiés de « moyen » avoir leur année, et d'autre « très bons élèves » au lycée se planter totalement, donc on oublie les préjugés, vous partez tous sur le même pied d'égalité*).

Se planter au tutorat, c'est arrivé à tout le monde !! Et justement on peut être tenté de se dire : « *si j'ai foiré l'UE4 c'est parce-que je suis nul en calcul* » ou « *j'ai planté l'UE2 parce que c'est trop compliqué pour moi je n'y comprends rien* ». Cette attitude, en plus de ne pas du tout être constructive, fait que l'on se trouve des excuses, et participe à la baisse de la confiance en soi. En réalité, si tu as foiré une séance tut, c'est simplement que tu n'abordes pas le cours avec la bonne stratégie (*oui la P1 c'est comme koh lanta, tu bouffes plus que du riz et faut être stratège :p*).

Finalement ce qu'il faut se demander c'est : **Pourquoi ?**

Pourquoi je n'ai pas su répondre ? Est-ce que je suis efficace quand je travaille ? Est-ce que je travaille suffisamment ? Quelle est la partie du cours que je n'ai pas assimilé ?

Et surtout :

Que puis-je faire pour m'améliorer ? Qu'est-ce que je dois changer dans ma façon de faire pour gratter plus de QCM à la prochaine séance ?

Avoir confiance en soi ça passe par là ! Fais taire les voix négatives dans ta tête et pose-toi les bonnes questions. Il est important d'avoir un avis **objectif** sur sa situation et d'être **honnête** avec soi-même !! Identifie bien tes acquis et tes difficultés, et mets le paquet sur tes lacunes pour les combler.

De cette façon tu ne pourras **QUE progresser**. Et quelque-soit les classements que tu obtiens au tutorat, il reste encore beaucoup de temps avant le concours et tout peut encore tellement changer !! J'ai vu des personnes remonter plus de 600 places, et d'autre en perdre quasiment tout autant.

Si tu t'es inscrit en PACES, c'est qu'il y a une filière qui te fait rêver, vibrer (*et tout ce que tu veux en -er ^^*). Et cela signifie aussi qu'à un moment tu t'es senti capable de réussir (*sinon pourquoi s'inscrire :p*). Donc garde bien ton objectif en vue et ne pars pas vaincu d'avance !

Il y a une étude qui avait été menée (*je ne sais plus où, je ne sais plus quand #Stacinnivaaimer*) dans laquelle il y avait 2 classes d'étudiants.

- Dans la première classe on leur distribua un sujet d'examen en leur disant : ce sujet est facile, 90% de la population le réussit.
- Dans la seconde classe, le même sujet a été donné, sauf qu'on leur a dit : Attention, ce sujet est très compliqué ! Seul 30% des personnes le réussissent !

D'après vous dans quelle classe y-a-t-il eu les meilleurs résultats ? La première !!! (*me dites pas c'était pas randomisé donc pas représentatif, si si c'était une vraie étude sérieuse, avec TAS et tout le Bazard ☺*)

Cette étude illustre bien **l'influence de nos pensées**. Donc même si tu te sens nul et seul comme un petit caillou, dis-toi toujours qu'en décembre **tu vas tout déchirer**, vise toujours plus à chaque tutorat, analyse tes résultats pour cibler tes difficultés et demande-toi toujours, « comment m'améliorer ? »

Ne subis pas ta P1 mais sois en un acteur !! et tu verras qu'avec une attitude positive et constructive les résultats et le moral vont suivre !!

Pour la petite histoire (*oui je vais te raconter ma life ^^*) :

Depuis toute petite (genre 3 ou 4 ans) je rêvais de devenir médecin. Au collège on m'a dit : « t'es trop nulle pour faire S oublie ! ». Au lycée on m'a dit « T'es trop nulle pour faire un bac général, va en STMG ». Résultat j'ai écouté, persuadée que médecine c'était pas de mon level. Sauf qu'un jour j'ai réalisé que je ne pourrais jamais avoir ce que je ne tentais pas d'obtenir, donc Fuck It, j'ai passé un bac S et me suis inscrite en P1.

Au mois d'octobre j'accumulais déjà du retard et mon sentiment de nullité était maximal, je me plaignais comme quoi c'était trop dur pour moi : je me suis plantée au concours !

Doublante c'était ma dernière chance de réaliser mon rêve, et j'ai décidé de changer d'attitude, je n'ai rien lâché, j'ai cherché à être toujours plus performante : aujourd'hui je suis en P2 !



Comme je l'ai dit juste avant, début novembre est une période importante, car elle est difficile et beaucoup de personnes craquent malheureusement. C'est justement ce qui en fait LE moment où il faut être son propre meilleur ami, s'encourager, ne surtout pas baisser les bras. Au contraire tu n'as jamais été aussi proche de ton objectif, ne renonce pas maintenant <3

« *Ce qui sépare nos rêves de la réalité s'appelle l'action.* »

La P1 est un combat difficile c'est vrai (*mais absolument pas impossible*), et qui vaut largement le coup d'être mené ! N'écoute pas les autres, ne lâche rien, et crois en tes rêves car une place t'attend en P2 <3.

Dédicace au groupe 5, je crois en vous <3 et à Manon, Yousra, Carla (tu te gaves tellement <3) et Yacine. Force & Honneur !

Aurélie Hohweiller

CUISINE

*Etre en P1 ne veut pas dire prendre 10 kg, manger sain c'est simple et rapide, oui oui !!
Pour les adeptes des petits déj salés ou d'un midi rapide :*

L'Avocado toast:

Pour cela, il nous faut 5min avec :

-2 branches de pain (blanc, complet, céréales celui que vous voulez mais avec des céréales c'est mille fois meilleur, croustillants et ça tient plus longtemps (pas négligeable en P1 ahah)

-1 avocat

-1 carré frais/St moret celui que vous aimez

-1 citron

-Sel/poivre

-Piment

-Facultatif: graine de sésame, de courges

Et selon les goûts et l'état de votre frigo on peut rajouter :

-1 tranche de saumon fumé

-1 oeuf poché/dure/au plat

-1 salade



Etapes :

- 1) Faire griller les tranches de pains au grille-pain.
- 2) Etaler le fromage frais sur les tartines.
- 3) Couper l'avocat en deux, puis le couper en fines tranches.
- 4) Déposer les tranches sur votre tartine puis écraser les avec une fourchette.
- 5) Ajouter dessus le sel, le poivre, le piment, le jus de citron. (facultatif ajoutez vos graines)

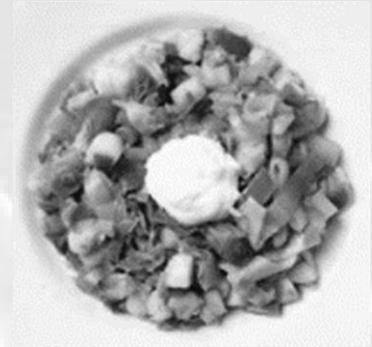
- 6) Facultatif : déposer dessus le saumon ou l'oeuf accompagné de votre salade.
7) REGALEZ VOUS.

A tous ceux qui aime les légumes, et les autres qui vont maintenant aimer :

Fondue de poireaux

Et pour ça il nous faut (pour 1 personne), 15min :

- 1 gros, ou 2 petits poireaux
- 1 oignon
- 1 c. à soupe de moutarde
- 1 citron
- 1 brique de crème fluide
- Sel/poivre
- Epices celles que vous aimez, cumin, muscade



Étapes :

- 1) Couper en petits morceaux l'oignon et le faire revenir dans de l'huile d'olive/beurre dans une poêle.
- 2) Couper en petits morceaux le poireau et l'ajouter à l'oignon pendant 2/3 min le temps que les légumes prennent des couleurs.
- 3) Ajouter l'équivalent d'un verre d'eau dans la poêle puis recouvrir avec un couvercle pendant 10min en remuant de temps en temps.
- 4) Quand les légumes sont cuits (« ramollis, bien tendre ») ajouter la crème, la moutarde, le sel/poivre le jus de citron et remuer.
- 5) REGALEZ VOUS.
- 6) Vous pouvez les manger avec du saumon ou du poulet c'est encore meilleur, à vous de jouer.

Un énorme bisous à Gallia, votre future majeure !!!!

Clara Hervier