



144

13 novembre 2021

*Journal hebdomadaire du
Tutorat niçois*

La Passoire

MOTIVATION

Comment réussir sa période de révision ?

Le concours approche à grand pas et le stress doit commencer à gagner du terrain. C'est normal de se sentir submergé à cette période de l'année qui, je ne vais pas te mentir, est cruciale.

Tout d'abord, fais une liste de tous les cours que tu dois connaître. N'hésite pas à les surligner de couleurs différentes en fonction de ton retard, ou de ton avancée. Il faut que tu voies clair sur ce qu'il te reste à faire. Ensuite, fais-toi un planning. Dans celui-ci, n'oublie pas les annales, les QCMs, les séances tutorat... Il faut qu'il soit réaliste ! Ne mets pas trop de cours pour ne pas désespérer si tu n'arrives pas à terminer mais suffisamment pour te challenger et progresser.

A présent, j'ai envie d'accentuer sur un point très important : les annales. C'est en grande partie grâce aux Anathèmes que je vous écris aujourd'hui car c'est, à mon sens, le meilleur moyen pour se préparer au concours. Ce sont des QCMs rédigés par les profs pour un concours similaire au votre donc c'est de l'or. Personnellement, j'aimais beaucoup commencer ma journée par un petit peu plus d'une heure d'annales, puis j'en faisais avant de revoir chaque cours. Ça fait beaucoup mais je vous promets que ça a payé. Je n'oubliais pas de faire tous les Dos et compilés du tutorat en plus. C'est ce qui m'a permis de progresser et de voir le cours sous un autre jour. Ne panique pas si tu n'as pas tout juste la première fois, c'est complètement normal. Le plus important, c'est que tu comprennes pourquoi tu as eu faux pour ne plus jamais refaire l'erreur. Garde les annales les plus récentes pour la fin ! Je t'assure que c'est rentable !

En outre, dans cette effervescence et ce rush, tu t'es peut-être oublié. Et le meilleur conseil que je peux te donner, c'est de ne pas faire cette erreur-là. Dors suffisamment (pas moins de 7h), prends tes pauses pour manger et réserve-toi un temps dans la journée pour lire, t'aérer, faire du sport... Je te promets que cela te permettra d'avoir une période de révision encore plus efficace ! Il est vrai que j'avais réduit mes temps de pauses mais je ne travaillais pas après 22h30 et je sais que si j'en avais pris plus, j'aurais pu mieux faire.

Enfin, c'est LA période où vous devez TOUT donner. C'est celle-là et pas une autre. TOUT peut encore se jouer. 2 semaines c'est long et vous pouvez encore tout faire changer. Vous en avez les capacités ! Je t'assure que tu ne connais pas rien bien que tu aies l'impression de tout oublier... 10 jours avant le concours du S1, j'avais 0 aux annales de bioch et la veille, j'ai fait celui des PACES et j'ai perfect (je n'ai pas corrigé mon concours), j'avais 5 en histo/embryo, j'ai eu bien plus au concours. J'ai gagné plus de 100 places entre le dernier tut 2 semaines avant et le jour J. Si je te dis ça, c'est pour te motiver, t'encourager à TOUT défoncer. Tu peux faire des dingeries. Prends chaque nouvelle journée comme une occasion de te préparer à tout défoncer !

Tu es le meilleur et je crois en toi !

Loria

Quel est ce métier incroyable ?

Déjà posons les bases, c'est une profession médicale qui demande rigueur mais aussi beaucoup de bienveillance. La/le sage-femme est capable de s'occuper de la physiologie de la femme tout au long de sa vie.

Les compétences sont nombreuses en partant du suivi gynécologique, au suivi d'une grossesse (prénatal, accouchement, postnatal) en passant par la contraception mais aussi la possibilité d'accompagner l'IVG médicamenteuse. Plein de choses passionnantes en fin de compte.

Quand une situation pathologique survient, la/le SF n'est pas délaissé(e) et travaille en collaboration avec les médecins.

C'est un métier en constante évolution avec une demande importante. Tu peux travailler n'importe où, milieu hospitalier en salarié mais aussi en centres sociaux, PMI et j'en passe. Le libéral est aussi une possibilité où tu pourras suivre à fond tes patientes.

T'es bien gentille mais comment j'y parviens ?

Après avoir kiffé la spé maïeutique en P1 et cassé en 2 les examens, tu débarques en bombe à l'école sur le Mont Boron avec vue mer (rien que ça !). Les études durent 4 ans après la P1 pour obtenir un diplôme niveau Master. Ces années sont séparées en 2 cycles : physiologie puis pathologie. Si la motivation est présente, le doctorat est envisageable mais aussi de nombreux diplômes universitaires où tu pourras te spécialiser en acupuncture, hypnose, écho...

En Ma2, beaucoup de théorie t'attend avec des TP très sympas. Retour sur les bancs de l'école avec 30 compagnons d'aventure pour suivre les cours (présentiel obligatoire). Le S1 est assez général niveau médical (anatomie, pharmaco...) mais le vif du sujet commence au S2 avec de l'obstétrique, gynéco, pédiatrie...

En plus de tout ça, la pratique débute avec plusieurs semaines de stages : observation, infirmier en service de chirurgie et maternité.

Bien entendu la vie étudiante reprend son cours, tu vivras d'incroyable choses !

Pour la suite des études, moins de cours et plus de stages (si c'est pas beau ça). Tu te rapproches de ton objectif grâce au travail régulier et rigoureux. Tu vadrouilles entre l'école et les gardes de 12h, les salles de naissance, la maternité, le bloc...

Alors si tu cherches un métier magnifique au service de la femme, entouré(e) d'équipes formidables : n'hésite pas !



Y'a pas d'âge pour faire médecine !

Dans notre promo nous avons les anciens PACES, les PASS, les LAS mais pas seulement ! Il y a aussi les Passerelles (qui seront abordées dans un prochain article), et simplement des personnes qui se sont réorientées. Maxence, 43 ans, a pour cela accepté de répondre à nos questions :

*Que
Faisait-il avant ?*

Grâce a son bac +4 en chimie, il travaillait dans le domaine des parfums (alimentaire).

Cette idée lui est venue tardivement, car son état de santé se dégradait du fait de son activité professionnelle liée à la chimie. Il s'est donc intéressé de plus près à la médecine et s'est découvert une nouvelle passion. Il s'est alors lancé dans ces études à 43 ans!

*Comment lui est venue l'idée
de faire médecine ?*

Dans quelle filière était-il l'année dernière ?

En LAS Histoire

Concernant son organisation, puisqu'il était en LAS Histoire il devait gérer et sa licence histoire et la médecine, pour cela il partageait sa semaine en 2 : 1ère moitié à travailler l'histoire avec un programme plutôt dense (de la préhistoire jusqu'à Vichy) et la 2nde moitié à réviser les ronéos, et enfin il terminait la semaine par les « séances tut » du samedi qu'il ne loupait jamais.

En règle général il travaillait tous les jours de 9h à 22h30, mais évidemment cela pouvait être beaucoup plus...

Concernant ses responsabilités, il a eu la chance d'avoir une femme ainsi que ses filles très compréhensives, pour s'occuper des tâches quotidiennes/ménagères afin de le laisser travailler pour atteindre son but. Selon lui, ce projet de reconversion professionnelle est un projet à 4 et qui n'aurait pas pu se concrétiser sans l'aide de sa famille.

*Comment arrivait-il à gérer responsabilités/
tâches de la vie quotidienne et études ?*

*Arrivait-il à maintenir d'autres
activités à côté ?*

Il se réservait seulement le dimanche matin pour aller courir en forêt avec sa famille.

Une motivation hors-pair, un vrai projet professionnel, une bonne hygiène de vie et l'énorme soutien de sa famille.

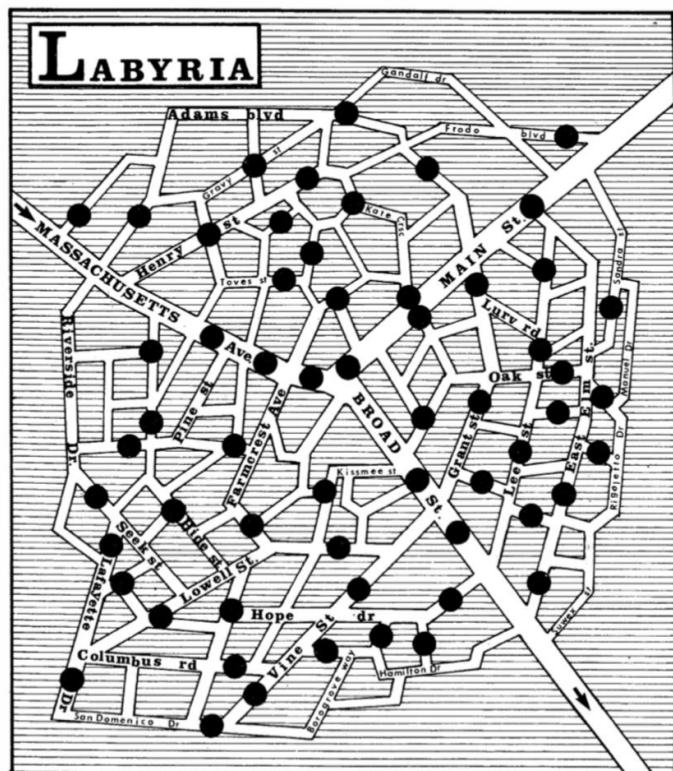
*Qu'est ce qui l'a aidé à
tenir en première année ?*

*Vers quelle spécialité souhaiterait-il
s'orienter plus tard ?*

Il voudrait être généraliste, le métier de ses rêves...

Maxence Herve ft Sasha

« Aller de la flèche en haut à la flèche en bas sans passer par les points noirs »



Culture

Livre

Des hommes sans femmes – Haruki Murakami

Manga, animé, sushis... tels sont les termes que vous pensez lorsqu'on évoque le pays du soleil levant. Et vous avez raison, ces attributs sont bel et bien caractéristiques de ce pays où la modernité côtoie la tradition. En parlant de tradition, la littérature japonaise plus classique je dirais est elle-aussi très riche, c'est pour cela qu'aujourd'hui, je vous présente un ouvrage de l'auteur japonais probablement le plus célèbre à travers le monde.

Des hommes sans femmes est un recueil de nouvelles (ce qui est très bien pour toi qui n'a pas vraiment le temps de lire soyons honnête) qui retrace l'histoire d'hommes qui, au cours de leur vie, ont perdu une femme (divorce, décès...). La plume de l'auteur nous fait voyager et nous permet de nous ouvrir à une littérature si peu connue et étudiée en France..

Je vous conseille de lire le soir, avant d'aller vous coucher plutôt que de trainer sur vos téléphones, cela repose votre cerveau. La légèreté ainsi que l'intrigue de celui-ci sauront vous détendre et vider votre cerveau pour le préparer à se reposer.

Loria

Ingredients

Du riz

1/2 oignon

une gousse d'ail

De l'huile d'olive

une pincée de sel

Des herbes fraîches

facultatif : du vin

blanc

De la crème fraîche

Recette!

Nous savons que le riz est un aliment célèbre chez les étudiants en P1, mais, comme tout ingrédient, la façon dont on le cuisine peut complètement changer son goût, c'est pourquoi je vais te proposer une recette de risotto facile et rapide !

Tout d'abord, mets de l'eau à bouillir. Dans une casserole, fais revenir ton ail et oignon dans le l'huile d'olive. Ajoute ensuite la quantité de riz

souhaitée et mélange à l'aide d'une cuillère en bois.

Si tu en as, tu peux verser du vin blanc dans ta casseroles et attendre qu'il réduise mais ce n'est vraiment pas obligatoire. Ajoute de l'eau, mais pas toute l'eau. N'en mets pas trop et contrôle la cuisson. Ajoutes-en quand le riz a absorbé toute l'eau dont elle disposait. Mets une pincée de sel. Quand le riz est cuit et qu'il a absorbé l'eau, ajoute une cuillère de crème fraîche et des herbes fraîches. C'est prêt !



LORIA

Dédi au PASS qui m'a reconnue dans le tram et qui m'a fait des compliments sur la Passoire. Merci beaucoup, nous sommes vraiment contentes quand nous avons de bons retours donc n'hésitez pas.

Loria

Retrouve-nous sur les réseaux



La Passoire Niçoise

la_passoire_nicoise



Tu peux aussi lire le journal sur le forum :
<https://www.carabinsni-cois.fr/phpbb/viewtopic.php?f=781&t=56337>