




ATELIER MÉTHODO -

PAUSE, STRESS & GESTION DE LA CULPABILITÉ



Par Elly, Sofia, Yacine, Baptiste, Marina, Lou-Anne, Dylan et Kyllian



VOS TUTEURS D'AMOUR EN LASI



MARINAMNIOTIQUE

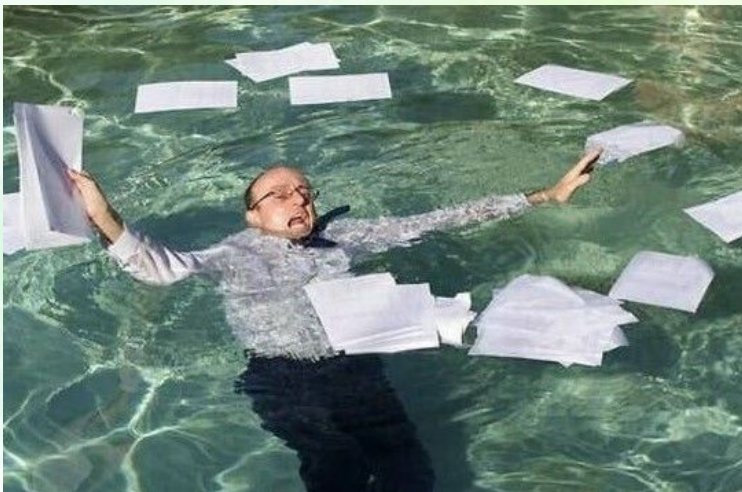


TONI STONKS



SOFIATROGÈNE

MES ERREURS AU DEBUT DE L'ANNEE:



- Pas assez de pauses
- Passer mes quelques pauses à culpabiliser de ne pas travailler
- Ne pas prêter assez attention à ma santé mentale
- M'isoler dans une atmosphère anxiogène
- Trop me comparer aux autres et stresser à propos de ça



CE QUE J'AI MIS EN PLACE PAR LA SUITE /PETITS TIPS :

1) PAUSES

→ Pauses quand je n'étais plus efficace (une vraie pause pour m'y remettre à tête plus reposée et de manière plus efficace en suite)


→ **Faire de VRAIES pauses** (pas devant mon bureau ou ma pile de ronéo, pas non plus à scroller sur mon téléphone,...)

2) CULPABILITE

→ Essayer de moins me comparer aux autres (J'ai compris que chacun était différent et avançait à SON rythme)


→ Les pauses ont des avantages sur votre productivité ET votre santé mentale

3) GESTION DU STRESS



→ Ne pas hésiter à parler quand ça ne va pas (famille et amis, parrains/marraines, tuteurs avec qui vous êtes à l'aise, psychologue...)

→ Tester différentes méthodes (cohérence cardiaque, sophrologie, méditation...)



Toni Stonks

Pauses :

- essentiel d'en faire pour éviter les burns-out
- faire du sport 1 fois/semaine
- parler avec années sup lors de pauses à la BU, permet de se rassurer car ils sont aussi passer par là (et on réussi)

Culpabilité :

- chacun à des besoins et des modes de fonctionnement différents.
- Afin d'éviter ça, je me lançait des petits challenges du style : ok demain je fais 100 QCM.

Stress :

- peut être un allié comme un ennemi, pour que le stress devienne un ami, j'essayais de me remémorer tout le parcours que j'avais accompli jusqu'à maintenant.
- sport toujours
- activités autres : balades, cuisine.

Mot de fin : soyez FIER de vous, peu de gens sont capables de faire ce que vous faites.

SOFIA MES ERREURS

PAUSES :

- PRENDRE DES PAUSES ANARCHIQUES, DES "FAUSSES PAUSES" À BASE DE TÉLÉPHONE, À MON BUREAU, DANS MA CHAMBRE
- NE PAS SORTIR ASSEZ SOUVENT

STRESS :

- ME LAISSER IMPACTER PAR LES AUTRES ET LEUR RYTHME DE TRAVAIL, SURTOUT AU DÉBUT D'ANNÉE

GESTION DE LA CULPABILITÉ :

- CYCLE VICIEUX : PROCRASTINATION → CULPABILITÉ + STRESS → RYTHME DE TRAVAIL DÉCALÉ → RYTHME DE SOMMEIL DÉCALÉ → PROCRASTINATION

MOI QUI DÉCOUVRE LES ANNALES DE
BIOSTAT À 2 JOURS DE L'EXAM



MES CONSEILS

PAUSES :

- PRÉVOYEZ DES VRAIES PAUSES, CARRÉES, DANS VOTRE PLANNING, ET FAITES VRAIMENT QUELQUE CHOSE QUI VOUS DÉCONNECTE
- PRÉVOYEZ DES SORTIES DANS VOTRE PLANNING, VOYEZ DU MONDE ; MON CONSEIL : SORTIR UNE SOIRÉE PAR SEMAINE/UNE SOIRÉE LIBRE PAR SEMAINE ; SURTOUT APRÈS LES EB

STRESS :

- FAITES DU SPORT, ÇA DÉFOULE, ET NE VOUS COMPAREZ PAS AUX AUTRES ; CHACUN SON RYTHME

GESTION DE LA CULPABILITÉ :

- ORGANISEZ VOUS ET SOYEZ DISCIPLINÉS, SI VOUS PRÉVOYEZ DES PAUSES DE MANIÈRE CADRÉE VOUS NE CULPABILISEREZ PAS ; ET NE PROCRASTINEZ PAS

MA SEULE SORTIE DU SI



VOS TUTEURS D'AMOUR EN LAS2/3



YABOUCHOU



GLYCO'LIAN



ELLYCASE



LOUANN'ASTOMOSE



EPINARD

YABOUCHOU

Dédi à la mascotte
de la Kiné :
Kin'Haricot

Et à la team Kiné (ils
sont incr')



Marlène votre
tutrice de
Pharmacie bien
concentrée

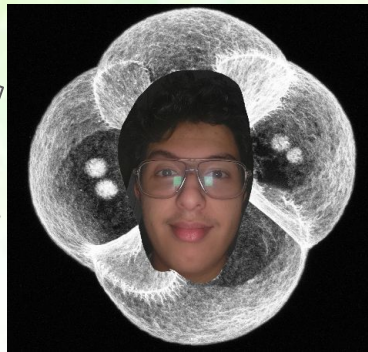
Votre tutrice
d'Anat G, Yaël
toujours aussi
souriante et
toujours aussi
belle

ERREURS QUE J'AI COMMISES EN PRIMANT

Mauvaise
gestion
des temps
de pauses

Absence
de sport

Culpabilisation
par rapport au
pauses



Accumulation
de stress

Surcharge au
niveau du travail
comparé au temps
de pause
(Saturation)

Pauses
irrégulières et
non planifiées

CE QUE J'AI CHANGÉ EN DOUBLANT

1) LE SPORT



2) LES PAUSES

Planification des pauses

Meilleure organisation

Reconnaissance de mes besoins

Pauses prévues chaque jour de révision

Pause Aprèm/Fin d'aprèm dans la semaine

Innovation au niveau des pauses



3) LA CULPABILITÉ

Plus de culpabilité parce que j'ai appris à respecter mon bien être, et j'ai compris qu'il me fallait du temps pour moi et que sans ce temps je ne pouvais pas travailler efficacement et parfois même ne pas travailler.



PAUSE:

2h dans une journée (en comptant la pause du midi)+ Après fin de travail (21h30) diner, douche et

30min de lecture avant de me coucher. Couchage à 23/23h30 et lever à 8h00. AU début du semestre je ne travaillais PAS le dimanche et plus l'examen approchait plus je travaillais le dimanche mais je n'ai jamais dépassé les 8h de travail le dimanche. En LAS 2 (au deuxième semestre): Pause supplémentaire de 1h30 dans la semaine pour faire de l'escrime. Le sport c'est +++ pour se changer les idées et rester en forme. Les pauses c'est très important en LAS 2 au mois de novembre j'ai failli abandonner car j'avais trop travailler et pas assez reposé j'ai pris 3j sans rien faire et ça m'a beaucoup aidé.



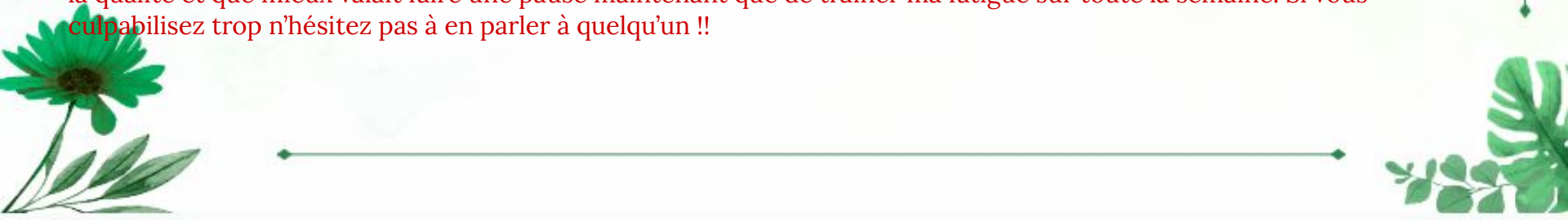


STRESS:

Impression de rater des QCMs ou stress de ne pas avoir travailler. Dans ces cas là je regardais les cours que j'avais réalisé dans la journée voir dans le mois pour me rendre compte tout le travail que j'avais effectué. Je me disais que pour juste un cours ça se rattrape dans une semaine où je serai plus efficace. Pour les QMCs j'en refaisais d'autres juste après voir je révisais le cours si ça n'allait vraiment pas. J'en parlais aussi à mes proches et ça m'aidait.

CULPABILITÉ


: La culpabilité de faire de pauses et de ne pas travailler. J'essayais alors "rationaliser" cette culpabilité. Même si je faisais pas le bon nombre de page prévu je me disais que la quantité c'est bien mais pas autant que la qualité et que mieux valait faire une pause maintenant que de trainer ma fatigue sur toute la semaine. Si vous culpabilisez trop n'hésitez pas à en parler à quelqu'un !!





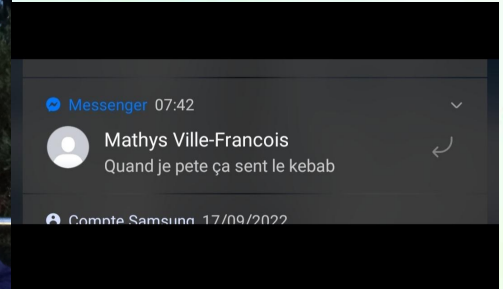
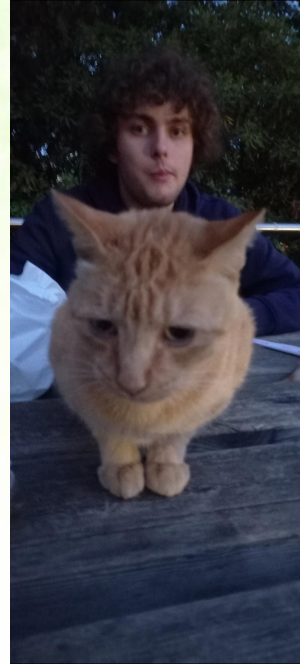
Ellycase

Ce qu'il s'est passé en primant :


- Des pauses aléatoires avec une durée très aléatoire
 - Arrêter les pauses pour essayer de rattraper le retard
 - Trop souvent sur mon téléphone
 - Vivre en colocation
- 

En doublant :

- Pauses régulières et efficaces
- Moins de culpabilité
- Finito la colocation
- + de motivation




Les copains c'est +++



Lou-Ann'astomose

Les petits Tips stress et culpabilité:

1) Gestion de la culpabilité:

- Quand on sent qu'on est plus efficace : **SIESTE** avec chrono de 5 à 10min (quand tu dors tu réfléchis pas et au moins tu recharges les batteries sans pour autant être la tête dans l'oreiller au réveil)
 - **Parler avec des gens hors médecine** (amis, famille). Par exemple, pour ceux qui vivent seuls, manger en visio avec ses potes pas en médecine ça fait une vraie coupure.
 - Faire des **pauses productives**: ex: faire la vaisselle en musique pendant une pause
- 

2) Gestion du stress

- Avant les EB , le vrai exam ou n'importe quand: *se répéter en boucle des phrases mega positive* du style "j'ai travaillé pour ça" "je suis prêt" "je vais tout défoncer"
- Pour les fans de Grey's anatomy: la position d'Amélia Sheperd en *mode super héro* (et on combine les deux méthodes)



c'est normal de douter, c'est normal d'avoir peur mais il ne faut pas laisser le stress vous bouffer la santé alors on se persuade que tout vas bien! si vous etes capable d'apprendre par coeur des cours vous pouvez retenir que vous etes des méga boss!



ÉPINARD

PAUSES : PRENEZ DES PAUSES, ÉNORMÉMENT DE PAUSES, VRAIMENT BEAUCOUP DE PAUSES.

- Lorsque je n'étais vraiment pas bien, mes pauses consistaient à aller réviser à la BU.
- La plupart du temps, je restais seul chez-moi sans vraiment prendre de pauses (hors repas). Ne faites vraiment pas ça.
- Mes pauses : 1h à midi et le soir à la fin de ma journée de révisions je mangeais environ 1h aussi, devant youtube ou des cours que j'aimais bien.

STRESS : NE VOUS OCCUPEZ PAS DES AUTRES, NE CROYEZ PERSONNE.

S'enfermer chez soi, pour rattraper le temps perdu et pour essayer d'être à jour n'est pas une bonne idée et peut avoir des conséquences notamment au niveau du manque d'interactions sociales. Les bonnes méthodes, vous les connaissez déjà, adaptez les pour vous.

Avoir des interactions sociales, permettrait de diminuer/ limiter les tendances paranoïaques (Fett et al. 2021) et encore plus lorsqu'il s'agit de famille.

DOI: [10.1107/s00406-021-01278-](https://doi.org/10.1107/s00406-021-01278-)

Vous allez être en retard, c'est normal !!



TOUJOURS LES ÉPINARDS

CULPABILITÉ :

Pas besoin de culpabiliser après un qcm raté, c'est normal. J'ai échoué comme tout le monde mais, c'est ça qui permet in fine de réussir.

Tant que ce n'est pas votre feuille d'examen final, ça ne compte pas.

Si vous avez un objectif de cours sur une période donnée, il est normal de ne pas être tout le temps dans les temps.

ORGANISATION et ADAPTATION m'ont permis de gérer au maximum le sentiment de culpabilité.

Force les boss





MERCI BEAUCOUP !

C'EST LE MOMENT DE NOUS POSER
VOS QUESTIONS !

