



Numéro 66

P10 : BD

p.7: QUIZZ

p.6: Cuisine

p.5: Culture

p. 4 : Psychologie

p.2: Conseils

CONSEILS : Comment apprendre intelligemment ?

Coucou ! Petit article sur l'apprentissage des cours et ce que j'applique au quotidien lorsque je veux apprendre/comprendre un cours.

Le but qu'on cherche tous à atteindre, c'est d'apprendre un cours le plus rapidement possible. Pour cela il faut que le cours vous donne envie et là deux cas de figures s'offrent à vous :

- Premier cas : Le cours est super intéressant et easy donc ça passe tout seul
- Deuxième cas : Le cours est absolument indigeste et vraiment pas du tout intéressant

Pour le deuxième cas c'est à vous de rendre ce cours le plus digeste possible :

1) Jouez sur la présentation : ajoutez des couleurs, des annotations, des dessins... Faites plaisir à votre côté artistique et décorez cette ronéo en magnifique support pleins de couleurs qui donnent envie ++ Vous pouvez même accrocher sur votre mur/porte/nimp les notions clés du cours avec tout plein de couleurs #tapisseriedupauvre

2) Si le cours est vraiment trop long, vous pouvez le diviser en plusieurs parties Exemple : découper une ronéo en deux, psychologiquement ça passe mieux, ça fait moins de pages d'un seul coup et le cerveau encaisse mieux, surtout si c'est deux cours différents dans une seule ronéo par exemple 😊.

3) Si vous faites des fiches : restructurez le plan du cours en le rendant plus potable et surtout à VOTRE goût. Si le plan du cours est clair dans votre tête, il sera plus facile pour vous de l'apprendre dans le détail.

4) Trouvez d'autres moyens d'apprendre le cours. Vous pouvez utiliser des moyens mnémotechniques. Internet est votre ami, n'hésitez pas à en chercher ou à demander à vos tuteurs s'ils en connaissent ou même inventez les (franchement avec le désespoir, tout marche je vous le garantis, souvent ce sont les trucs les plus cons qui nous font retenir les choses, donc faites marcher votre imagination #expérience).

Egalement, il y a des vidéos explicatives sur internet, il suffit de farfouiller un peu partout et vous trouverez votre bonheur. Je pense notamment aux vidéos/logiciel d'anatomie 😊 Voir et lire un cours ce n'est pas pareil, et souvent le voir en vidéo c'est plus ludique et donc ça rentre mieux dans la tête.

L'essentiel réside aussi dans le fait de connaître son type de mémoire. Connaître son type de mémoire permet de travailler plus vite tout en restant efficace mais aussi d'allonger la durée de vie de vos connaissances (ce que vous apprendrez restera plus longtemps dans votre mémoire, si c'est pas génial ça ?). En gros petit récap, on a trois types de mémoire : la mémoire auditive, visuelle et kinesthésique (des émotions). Chaque individu possède ces trois mémoires mais souvent l'une d'elle prédomine sur les autres. L'intérêt c'est d'apprendre à manier ces différentes mémoires pour être au top du top. Certaines personnes doivent réciter leur cours à voix hautes pour l'apprendre, d'autres doivent

l'écrire 300000 fois avant de le connaître etc etc, à vous de trouver la vôtre ! L'idéal serait quand même de jongler entre elles tout en insistant sur celle qui vous correspond le plus !

Une fois que j'avais fait une première fois ma ronéo, ce que j'aimais faire en p1 c'était écrire deux jours après généralement (sans regarder le contenu de la ronéo) les points importants sur la page de garde (là où y'a écrit partenaires blabla). Ça me permettait à la fois de faire cogiter mes souvenirs mais aussi de voir si j'avais appris correctement mon cours et que j'étais capable de restituer un minimum de connaissance. Après ça je complétais les notions que j'avais écrites avec ce qu'il y avait écrit dans la ronéo pour voir si je n'avais rien oublié (je faisais une sorte de correction quoi !). Egalement, lors des prochaines relectures je pouvais commencer par lire ce récap pour me rafraîchir la mémoire avant d'entamer la lecture entière de la ronéo ☺

Apprendre intelligemment, c'est aussi apprendre ce qu'il FAUT apprendre et donc à trier les informations. Si vous allez en cours ou que la ronéo est bien faite, vous saurez d'emblée où est-ce que le prof a insisté. Exemple tout bête, si le prof répète 300 fois la même notion c'est qu'elle est importante et qu'il faudrait vraiment s'y attarder ! Autre chose, faire les annales vous aide ENORMEMENT. Souvent les items sont redondants, du coup ça vous permet de faire le tri sur les notions clés du cours qu'il ne faut absolument pas mettre de côté car parfois on se dit « bouarf c'est pas important ça... » et bim ça tombe au concours (parfois même on apprend des trucs en faisant des qcm donc bon, on peut en tirer que du bon, je vous le dis !).

Il faut vraiment apprendre à décrypter un cours. Petit conseil en anatomie, les pathologies énoncées en cours sont super importantes, c'est ça qui intéresse les profs, surtout que c'est sujet à beaucoup de QCMs de cause à effet ! Le professeur Bronsard dit quand une notion est importante en général, et franchement c'est plutôt fiable donc restez attentifs !

Je voulais juste finir par ma méthode plus perso pour apprendre un cours (que j'applique encore oggi). Quand je fais ma ronéo je la surligne une première fois et essaie de la comprendre un max, de faire des recherches, d'ajouter des annotations en expliquant avec mes propres mots une notion X. A la deuxième lecture, j'essaie de l'apprendre et je fais ce que j'ai dit plus haut c'est-à-dire écrire sur la page de garde les notions clés (sauf que là je le fais à la fin de ma deuxième lecture, en P1 je fonctionnais comme ce que je vous ai dit plus haut), ce qui me permet en période de rush (c'est-à-dire tout le temps pce toimêmetusais qu'après la p1 tu fais tout à la dernière minute) de lire uniquement les notions qui me paraissaient importantes. Ce que je fais également c'est que j'écris la date à chaque fois que je fais ou refais la ronéo. D'une ça me permet de voir combien de fois j'ai vu le cours mais surtout si je l'ai vu plus ou moins régulièrement.

Voilou, je pense avoir fait le tour de ce que je voulais dire. Si vous avez des questions n'hésitez pas à m'envoyer un msg sur fb ou en mp sur le forum à La Passoire ou HijiPyon ☺ Bisousbisouuux

Hajer

PSYCHOLOGIE : Mort au point

Entre boxeur et poète, cueilleur d'orange et cambrioleur, chauffeur d'automobile et mulotier, marin et neveu d'Oscar Wilde, son corps s'étire, se balance et vibre comme la bélière à la sacro-sainte cloche. Fin du round. Les poings manquent.

Le fragmenté s'obstine à l'action, Arthur Cravan fonde, seul, la revue littéraire « Maintenant », cinq numéros paraîtront. Quelques dizaines de pages où se joignent pêle-mêle poèmes futuristes, proses d'avant-garde, et critiques littéraires. Le deuxième numéro et son célèbre portrait au vitriol d'André Gide, marquera l'homme incriminé et les cercles d'initiés. Dès lors l'instant présent sonne à lui comme une imminence. « Où en sommes-nous avec le temps ? ». Mythomane et quelques peu dérangé par le monde, le saoulard prend l'eau, il a soif d'autres rives.

« Je ne puis plus rester dehors.
Voici ton lit ; sois bête et dors.
Mais, dernier des locataires,
Qui se gratte tristement les pieds.
Et, qui tombant à moitié,
Si j'entendais sur la terre,
Retentir les locomotives,
Que mes âmes pourtant redeviendraient attentives ! »

Champion de France des mi-lourds, Cravan est consacré sans combat, point de départ d'un mythe, emphase de l'homme de Lettres aux mains calleuses. Uppercut, croché du droit et swing se suivent et se chevauchent jusqu'à cet improbable soir du 23 avril 1916, où le « poète aux cheveux les plus courts du monde » rencontre sur le ring le champion du monde des poids lourds d'alors, Jack Johnson. Un quart d'heure plus tard, cueilli à la mâchoire, le colosse blanc se couche à la sixième reprise. Singulier. Déséquilibré. Sibyllin. C'est alors que le combat du siècle dont l'issue sonnait comme une promesse, pris fin. La presse et le public hurlent au combat arrangé, d'une commune évidence. Qu'importe ! Cravan signe ici le premier « happening » qui désormais marquera durablement le mouvement dadaïste.

Sans cesse poussé par la guerre qui se rapproche, il fuit. New York, Nouvelle Ecosse, Terre Neuve se succèdent. Le 6 avril 1917, les canons se font plus pressants, les Etats-Unis entrent en guerre. Arthur reprend alors ses valises, destination Buenos Aires, capitale espérée, et restée inaccessible. C'est à trente-et-un, défilant à toute berzingue, jeune et usé par la course éreintante qu'il s'était donnée ; que le « boxeur-poète » sombre au fond du Pacifique, et dans l'oubli. Allons, il faut bien mourir et à ce jeu-là, on est toujours perdant.

CULTURE : 1 série, 1 livre, 1 avancée scientifique



A comme aujourd'hui (David Levithan)

« Chaque matin, A se réveille dans un corps différent, et ne dispose d'aucun moyen de savoir où, et « qui » sera son hôte. Une seule chose est sûre : il n'empruntera cette identité que le temps d'une journée. Aussi incroyable que cela paraisse, A a accepté cet état de fait, et a même établi plusieurs règles qui régissent son existence singulière : ne pas s'attacher ; ne pas se faire remarquer ; ne jamais s'immiscer dans la vie de l'autre. Jusqu'à ce que A croise quelqu'un qu'il ne pourra laisser derrière lui... »

Petit coup de cœur, ce livre ne laisse pas indifférent et apporte un regard différent sur les choses et sur la vie. Ça ne parle pas que de romance mais aussi de beaucoup d'autres choses intéressantes comme l'identité de chacun. Entre des éducations très compliquées, des camés, des malades, des obèses, des hystériques et le changement de sexe permanent, A nous paraît être un enfant tout à fait ordinaire. Seulement voilà, sommes-nous réellement quelqu'un quand on ne possède aucune enveloppe physique qui nous est propre ? Comment se construire une identité ? Et surtout, A est-il seul dans ce cas là ?



The OA

« Prairie Johnson réapparaît après sept ans d'absence. Disparue subitement, l'enfant était aveugle ; à son retour, elle ne l'est plus. Qu'a-t-il bien pu lui arriver ? C'est ce que vont tâcher de découvrir son entourage, la science et même le FBI. »

La série démarre avec lenteur (on a presque envie de zapper) puis progressivement, l'arrivée d'informations nous rend vite addicts à l'histoire. Cette série est faite pour ceux qui sont sensibles et touchés par ce qui est au-delà de nos sens et de notre réalité, une série dont l'imaginaire est basé sur une spiritualité plus que déroutante mélangée à une mise en scène spectaculaire de la métaphysique.

PS n°1 : Les passionnés des EMI = expériences de mort imminente, foncez.

PS n°2 : Cette série n'a rien à voir avec la religion.

La régénérescence des dents



Des chercheurs londoniens et de l'Etat de Géorgie, aux Etats-Unis, se sont associés pour étudier les poissons cichlidés, une espèce présente dans le Lac Malawi et qui présente la particularité de pouvoir régénérer ses dents. Les chercheurs sont ainsi parvenus à identifier le gène à l'origine de cette aptitude pour, éventuellement, pouvoir développer des technologies médicales transposables à l'homme en vue de mettre un terme définitif aux implants et aux factures qui vont avec.

CUISINE

The ultimate cookies (ceux qui les ont goûtés savent)

- 125g de beurre ramolli à température ambiante
- 100g de sucre roux (dont 1 sachet de sucre vanillé)
- ½ œuf battu (environ 30g)
- 185g de farine
- 1/2 cuillère à café de levure chimique
- 170g de pépites de chocolat au lait
- 25g de noix



Mélanger le beurre et le sucre jusqu'à obtenir une consistance « crémeuse » bien homogène. Ajouter l'œuf puis bien mélanger. Ajouter la farine avec la levure et mélanger jusqu'à avoir une pâte à cookies homogène. Ajouter le chocolat et les noix coupés en morceaux. Bien mélanger.

Mettre du papier sulfurisé dans un plat carré ou rectangulaire adapté (le mien fait environ 14x19cm), puis étaler la pâte dans tout le moule en tassant avec la main. Cuire pendant 25-30min à 170°C selon la puissance du four. Le dessus doit être doré mais pas trop, pour que le cœur reste bien fondant.

A la sortie, même s'il a encore l'air trop mou, laisser refroidir 20min pour qu'il durcisse un peu avant de le sortir du moule sinon il se fissurera. Couper en morceaux... Enjoy!

Marie DUPERIER




QUIZZ : Quel végétal* comestible êtes-vous ?

Attention avant de commencer ce Quizz sachez que vous serez obligé de consommer quotidiennement le végétal comestible qui vous correspond.



Question 1 : A l'occasion d'une ratatouille vous préférez :


 Fréquenter les courgettes car elles amènent du croquant à l'après-midi.


 Déblatérer avec les cubes d'aubergines, c'est un risque car peu sont délicieuses et beaucoup sont spongieuses.


 Rester seul au fond avec les excès d'huile d'olive.

 Je ne mets jamais les pieds dans les ratatouilles je préfère les raclettes.

Question 2 : L'hiver il vous arrive plus souvent :


 D'être enfermé dans une cage de verre dont le sol se compose d'une hélice puis elle se met à tourner... (la fin de l'item est censurée pour éviter de choquer les plus sensibles d'entre vous).


 D'être associé un peu contre votre gré à une grosse soirée raclette, on pensera à l'alimentation équilibrée plus tard ! Carpe Diem.


 De rester bien sous votre couette, au chaud ! L'hiver n'est décidément pas votre saison, vous attendez impatiemment les beaux jours pour aller prendre des couleurs à la plage.


 D'aller au ski de préférence dans un chalet avec une cheminée.

Question 3 : Lors d'une relation amicale vous êtes souvent :





 Le pote, chiant on vous parle mais ce n'est pas un plaisir on vous préfère silencieux et serviable (#mauvaisehaleine)

 Le copain sympa ; vous vous entendez bien avec tout le monde et dans différents contextes. Seulement vous n'approfondissez jamais vos relations ! (Pourtant vous n'êtes pas creux il y a toujours une couche plus profonde à découvrir).





 Le meilleur pote de tout le monde ; vraiment vous êtes l'ami idéal. Toujours serviable, présent, souriant, sucré : jamais tu ne nous déçois, surtout l'été quand il faut partir en vacances !

 Le copain gros : on vous file toujours les restes des plats. C'est à vous qu'on propose la dernière part de gâteau. Après tout il ne faut pas gâcher ! (*Mr. Trognon de pomme je crois que tu es obligé de cocher cet item*).


Question 4 : Pour vous l'amour :


-  Est un piège à con.
-  Est un idéal, vous rêvez de trouver votre partenaire et de vous installer confortablement dans une banlieue chic.
-  Est passionnel : à chaque caresse vous brûlez intérieurement.
-  Est une valeur indispensable à la cohésion de l'humanité... mais c'est aussi se faire sauter.

Question 5 : Lors d'un entretien d'embauche :


-  Vous sortez votre plus belle chemise : l'image a de l'importance !
-  Ce jour-là vous ferez un effort et vous prendrez une douche !
-  Vous stressez toujours et vous ne pouvez pas vous empêcher de rougir quand on vous demande 'quel est votre plus grande qualité ?'.
-  Vous êtes à l'étroit dans votre costard que vous sortez rarement (pour les entretiens d'embauche, les mariages et les enterrements). Vous manquez un peu de confiance : purée qu'est-ce que c'est dur de parler de soi devant un patron ! Mais vous arrivez à vous dépatouiller.


Comptez votre nombre de points sur chaque icône : téléphone, cochon, tambour ou appareil photo. Qui êtes-vous ????

 Félicitations, vous êtes l'Ail : aucun plat ne se fait sans vous dans le Sud ! Vous aimez l'aventure et vous regrettez parfois que la cuisine locale n'ait pas plus de piment. Le danger vous fait vous sentir vivant, la prise de risque est essentielle pour vivre le quotidien plus intensément. Ne vous prenez pas la tête mais plutôt le risque de fréquenter le savon car parfois ce n'est pas évident de t'approcher. Je sais que votre cynisme vous ferait répondre que vous n'avez pas besoin qu'on vous aime mais ce serait bête de perdre vos amis pour si peu. Surtout que vous êtes hyper sexy en chemise, l'atmosphère se réchauffe tout de suite comme dans un four...

 Bravo à toi l'Oignon (*oui j'ai tranché dans le débat : pour moi ça reste « oignon » et pas « ognon » comme le permet la réforme ! Oignon c'est beau et rigolo. Donc si vous n'êtes pas content avec cette position de l'auteur je vous invite à la contacter sur le forum. Elle est sympa même si elle parle d'elle-même à la troisième personne du singulier*).

Vous êtes quelqu'un d'ouvert et de gentil. Vous n'aimez pas le conflit (surtout ne jamais parler politique ni chocolatine avec des étrangers), mais bien le confit. Par contre vous vous faites traquenarder hyper facilement, vous pourriez avoir un peu plus de volonté et de personnalité... Franchement ça vous tente la petite maison de banlieue avec de la pelouse devant et un petit chien ? Inspirez-vous de l'ail ! Vivez plus dangereusement (faire une raclette n'étant pas vraiment une prise de risque, sauf pour les artères).

 Sale Tomate ta race ! Vous pouvez être de toutes les couleurs (verte, noire, rouge, jaune, marron...) mais on n'aime pas la mixité, c'est trop politiquement correct. Vous êtes énervant à être si apprécié et cool avec tout le monde. Vous êtes vraiment le genre de personne énervante à être trop parfaite. Vous acceptez même de trainer avec de l'huile d'olive ! et puis quoi encore ? Pourquoi pas des olives noires !! Vous êtes vraiment trop émotionnel, mais cette sensibilité fait quand même votre force.

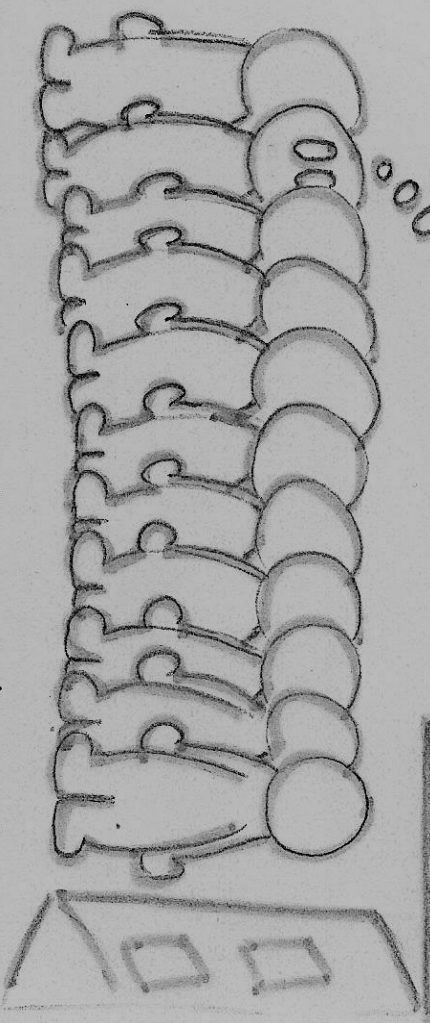
 Espèce de Patate : Vous êtes plus belle à poêle, c'est pour ça que vous vous faites souvent sauter ! Votre passion pour les raclettes est cependant préoccupante : pensez à consulter les psychiatres de l'Archet pour cette addiction. Puis un nutritionniste aussi tant qu'à faire, dans « manger bouger » il y a BOUGER (le coup de fourchette n'étant pas considéré comme une activité physique). Ayez confiance en vous, vos amis vous aiment et vous respectent (surtout parce que vous finissez leurs frites au RU).

*Vous noterez que suite à un meeting rédactionnel pluridisciplinaire il a été décidé de ne pas utiliser le mot « légume », pouvant être soumis à diverse controverses de par la présence de l'ail, de la patate et de la tomate dans ce quizz. En effet l'ail est une plante potagère vivace, la pomme de terre un tubercule comestible et la tomate est un fruit.

Escarboucle

Pusé c'est quoi cette queue ?
 Ils mettent 100 ans à distribuer
 les sommes ! des REICUS

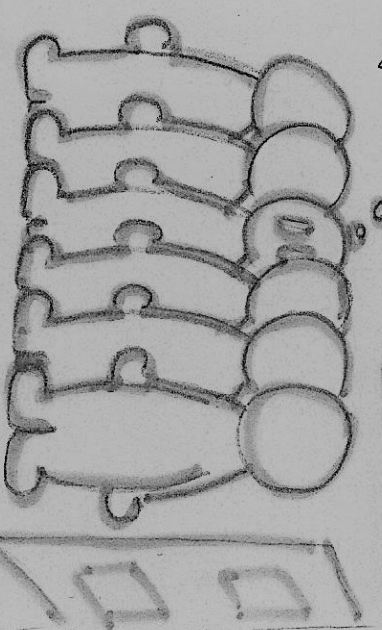
FAC COPIE



Hmmmm... et si je rentrais dans fac copie
 en faisant d'acheter un stable pour doubler
 tout le monde, ça marcherait non ?

Pusé ça fait la 10ième tran
 qui passe là... c'est ouf !

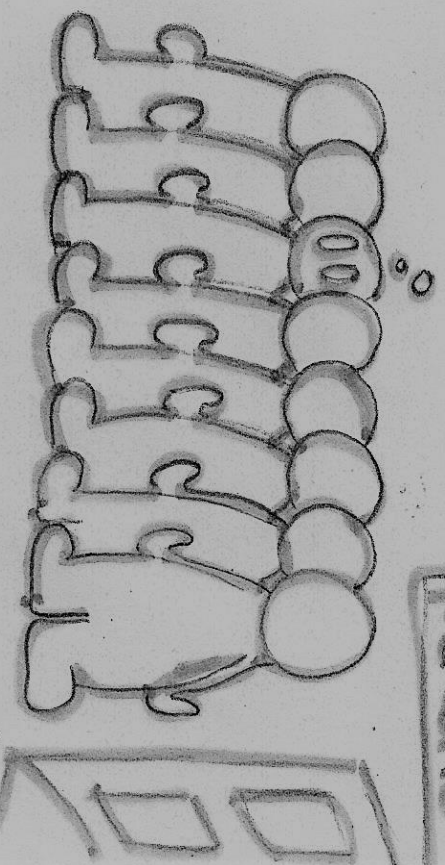
FAC COPIE



Si non je suis une somme pour passer le temps...
 Au moins je mets la pression à tout le monde
 machababa. Allez 1, 2, 3...

Non non, j'ai une meilleure idée !
 Je vais devenir un mafieux !

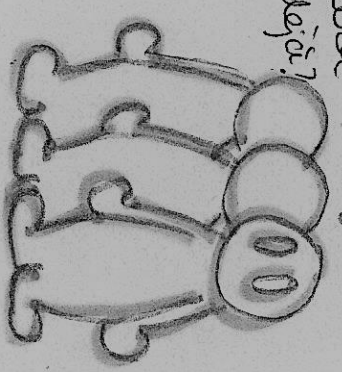
FAC COPIE



Avec un peu de chance, ils me laisseront
 passer... ou pas ! Rah je perds du temps là.

Enfin !!
 Merde c'est quoi
 mon numéro déjà ?

FAC COPIE



Fin
 Mwaia Adia