



# LE TUTORAT NICOIS PRESENTE TUT'CONSEILS ORAUX

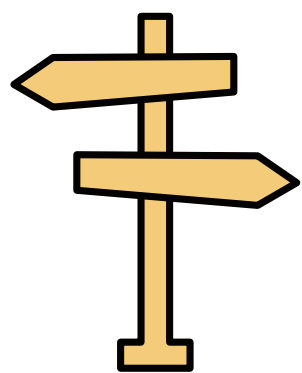
Si vous vous demandez comment gérer son stress ou si vous souhaitez recevoir un max de motivation ces petites fiches sont faites pour vous !!! Vos tuteurs adorés <3

## ADRIEN : biochimie

Mon meilleur conseil anti stress c'était principalement de faire du sport de temps en temps (2-3 fois par semaine). Sinon écouter de la musique. Le plus important c'est de prendre une pause dès qu'on en ressent le besoin pour regarder un petit bout de série ou une petite vidéo, ce qui sort un peu le stress et le travail de la tête



## LUCAS : pharmacie



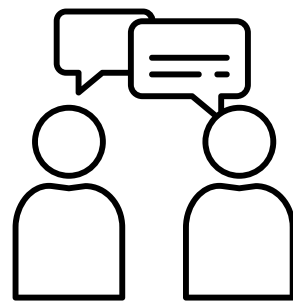
Vous pouvez aller courir le soir d'avant par exemple, prendre l'air et décompresser au maximum. Je parlais pas mal à mes collègues pour me remonter le moral aussi. Sinon vous pouvez aller manger au restaurant ou boire un verre, ou bien regarder une série pas trop trop longtemps. Tout ça ça vous permettra de bien déstresser !

## CASSANDRA : biophy

Le meilleur conseil est de vous préparer au max en amont : faites vous un plan bien construit au brouillon pour ne rien oublier, chronométrez-vous et essayer de passer devant un faux jury, que ce soit devant la famille ou des amis ça aide à dédramatiser ce moment afin d'arriver le jour J plus confiant que jamais.

## CLARA : biophysio

Un petit conseil pour le stress, faire une pause une minute et bien respirer, en faisant le vide de tout ce qu'il se passe autour de soit et en se disant qu'on en est capable.



## PAULINE : philosophie

Cuisiner, appeler ses amis, regarder un bon film un soir (une série j'avais tendance à pas réussir à couper), écouter beaucoup de musique et pourquoi pas faire une petite sortie pour aller voir la mer !

## ILONA : philosophie

Faire de bonnes pauses pendant vos révisions pour vous ressourcer (team pause douche avec musique pour s'ambiancer). Se bourrer le crâne de musiques qui motivent de ouf avant l'oral. Regarder un épisode d'une série bien badass pour se sentir bien badass pendant l'oral. S'entraîner à parler à voix haute devant un miroir.

## EMMA : anatomie

Faire quelque chose qu'on aime, dans mon cas je lisais où je regardais une série que je connaissais par cœur, il y a aussi aller prendre l'air et marcher 30 Min tout seul, sans savoir où aller (ça marche encore mieux en hiver quand il fait un peu froid) et aussi utiliser sa sa respiration pour se calmer (l'appli RespiRelax est faite pour ça).

## LAURA : odontologie

Il faut s'imaginer que le jury est quelqu'un de notre famille ou un ami, prendre son temps pour parler pour éviter de bafouiller, boire juste avant de passer à l'oral aussi ça aide à ne pas bégayer, être sûr de soi et essayer de se dire que tout le monde est dans le même cas. Les jurys sont passés par là aussi et ne sont pas là pour nous saquer et se moquer de nous si on a du mal.

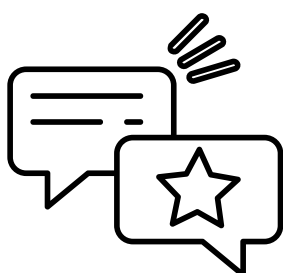
## LOU : anatomie

L'huile essentielle de lavande peut aider ;)

Ecoutez votre musique préférée en allant à l'oral, restez vous-même, les jurys sont souvent très bienveillants et compréhensifs, ne faites pas de supposition sur ce qu'il pense de vous.

Accepter votre stress si vous êtes quelqu'un de stressé, c'est normal et utilisez ce stress pour vous donner de l'énergie et de la motivation.

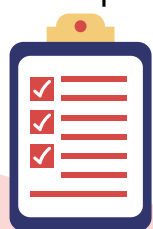
## MARIE-AMELIE : pharmacie



Le stress c'est quelque chose qui peut être paralysant si on ne sait pas le gérer. Ma meilleure méthode c'est les exercices de respiration : on expire tout l'air des poumons et on inspire profondément plusieurs fois ça permet de se calmer. Ou alors quand je vais moins bien, je sors marcher dehors ça me permet d'aérer mon esprit pour mieux repartir.

## NINA : BDR

Pour éviter de stresser je choisisais une seule musique hyper motivante, je la mettais en boucle et là je me conditionnais. C'est à dire que j'essayais de transformer mon stress en excitation, en mode « c'est ton moment, c'est le moment de montrer ce que tu vaux et que tu mérites ta place » ! Croyez en vous.



## OLIVIER : biostats

Essayer de se coucher un peu tôt la veille de l'oral, regarder une vidéo motivante le jour j ou une musique qui te met dans un mood pour tout casser, bien se focaliser sur soi même et pas écouter les autres parler pour ne pas se stresser et enfin se booster à fond en se remontant le moral à fond (si vous pouvez faire un câlin à vos parents avant de partir c'est un bonus aussi) !!

## SAMUEL : BDR

Alors l'essentiel en P1 est d'avoir des moments hors cours, donc pour moi c'était écouter de la musique ou des vidéos quand je cuisinais. De un j'adore cuisiner des trucs qui me plaisent et en plus si j'écoute de la musique en même temps, c'est top. Il faut donc trouver une activité qui te sorte de la P1.

## OSCAR : biophysio

J'étais du genre à stresser beaucoup avant les oraux mais une fois que je rentrais dans la salle, ça allait mieux parce que je savais ce que je devais faire. Après pour les questions je m'en souciais pas de suite. Je faisais d'abord mon exposé, et puis après on voit. Une fois qu'on a les questions il faut les amener là où on veut.

## ANIS : pharmacologie

C'est normal que vous soyez stressés. Il faut savoir identifier quelle est la source de votre stress : c'est l'étape la plus importante pour savoir ce qui ne va pas. Ensuite, il faut travailler sur cette anxiété, il faut affronter la cause du stress et la surmonter. Il faut trouver des activités qui vous aident à oublier un petit peu ce qui ne va pas et à vous motiver.

## CAMILLE : biostats

Être ultra préparé c'est la clé pour diminuer au maximum son stress. Ensuite il faut essayer de tourner son stress en quelque chose de positif, qui vous pousse à toujours faire mieux. Se dire "qu'on a pas le choix", que l'oral vous le passerez qu'une fois et que vous DEVEZ faire de votre mieux. Vous pouvez aussi vous distraire la tête en parlant à vos proches, ou bien rester ultra concentré et relire votre texte jusqu'à la dernière seconde.

## ROMANE : pharmacologie

Pour moi la meilleure façon de gérer son stress à l'oral, c'est d'être sincère. Dire la vérité, c'est plus facile que réciter un texte préparé qui ne vous ressemble pas, vous serez beaucoup plus confiant donc beaucoup plus convaincant. C'est simple, si vous croyez à ce que vous dites, ils vous croiront aussi. Évidemment il faudra quand même être malin et avoir un peu de tact, éventuellement oublier quelques-uns de vos défauts qui pourraient leur faire peur... mais c'est tout !

# MOTIVATION

## ADRIEN : biochimie

Le plus important c'est de garder son objectif en tête, vous êtes rentré en PASS/LAS en sachant que c'était dur mais avec un rêve en tête.. Il faut toujours se donner à fond car vous allez kiffer vos études et vous serez fiers de vous même. Donnez tout jusqu'à la fin et vous allez réussir, ne doutez jamais que vous êtes les meilleurs bande de warriors

## LUCAS : pharmacie

Bossez et vous verrez ça vaut le coup !!!



## CASSANDRA : biophy

Faites vous confiance!  
Vous n'êtes pas arrivés là pour rien <3



## EMMA : anatomie

Tu vois quand tu rentres dans l'océan, que tu te prends plein de vagues et que tu coules et que tu n'arrives plus à respirer ? La P1, c'est pareil, continue à nager, à croire en toi et en tes rêves et tu vas y arriver. Tu es beaucoup plus fort que ce que tu ne le crois, tu peux nager beaucoup plus fort et beaucoup plus loin que ce que tu imagines. Courage !

## ILONA : philosophie

Vous êtes arrivés jusqu'ici c'est certainement pas pour vous dégonfler devant un oral, justement donnez tout ce que vous avez et vous serez fiers de cette bataille contre vous même que vous avez mené.



## LOU : anatomie

Vous savez ce dont vous êtes capable, si vous êtes là aujourd'hui c'est pour une raison ne l'oubliez pas ! Tout le tutorat est derrière vous <3 ne lâchez surtout pas, vous y êtes presque, c'est pas pour rien que tu as fait tous ces efforts

## CLARA : biophysio

Ne laissez pas le stress vous envahir. Et restez vous même pour l'oral

## LAURA : odontologie

Respirez un grand coup, entraînez-vous et let's go !!!

## MARIE-AMELIE : pharmacie

Le travail paie toujours, il ne faut jamais rien lâcher car le meilleur vous attend. Cette année est difficile, mais ce qu'il y a derrière est incroyable alors donnez vous les moyens de réussir. Soyez toujours fier du travail accompli, la réussite passe par là.



## NINA : BDR

Vous êtes les meilleurs, croyez en vous c'est ça la clé de la réussite ! Soyez fier de vous, vous méritez votre place alors pas de doute !! On fonce et on défonce tout pour ne rien regretter ! Vous êtes des warriors et je vous fais pleins de bisous <33



## OLIVIER : biostats

Essayer de se concentrer le plus possible sur pourquoi on est là et voir tout le chemin accompli jusqu'à présent car c'est vraiment pas simple d'en arriver là ! Continuez jusqu'à la fin pour ne rien regretter et toujours avoir confiance en soi.



## PAULINE : philo

Prendre sa peur, ses regrets, sa fatigue et les transformer en rage pour tout détruire

## OSCAR : biophysio

Chanter dans sa tête une chanson ! Moi quand j'étais stressé même avant les contrôles au lycée, on chantait en petit groupe. Une chanson qui déstresse, qui ambiance, ça marche grave.

## SAMUEL : BDR

Pense au moment où t'entendras le dernier « posez vos stylos » et où te sentiras accompli d'avoir tenu un an de bourrage de crâne pour avoir la filière que veux. M'imaginer ce moment me donnais de vrais frissons et quand ça c'est enfin réalisé, je ne pouvais qu'être fier de moi-même, donc je te souhaite de même.

## ANIS : pharmaco

Ecoutez des chansons assez motivantes (album de The Score, leurs musiques ont refait ma P1). Faites-vous confiance, ça aide non seulement pour le moral mais aussi pour l'efficacité et la productivité de votre travail ! Bon courage les boss <3



## ROMANE : pharmaco

Tu sais pourquoi tu es ici, pourquoi tu fais tout ça. Tu sais que chaque matin, tu t'es levé pour ça. Ça représente tout pour toi. Tu t'es donné à fond, tu as décroché cette place aux oraux. Tu vas pouvoir parler, dire qui tu es, montrer ce que tu vaux. Tu vas les impressionner parce que t'en es capable, vraiment. Ce jury, il va t'adorer. Fais-le, tu sais que tu le peux

## CAMILLE : biostats

Vous pouvez le faire. Faut pas perdre d'esprit que vous n'avez pas fait tout ça pour rien et ne vous ôtez jamais ça de la tête. Les oraux c'est réellement un tremplin pour passer en P2 et vous ne pouvez pas louper ça, alors croyez en vous tout autant que nous !! Soyez fiers et ça jusqu'au bout, soyez confiants, y a aucune raison que ça se passe mal alors ne laissez pas vos petits démons intérieurs dire l'inverse. La biostat vous aime les boss <3

En espérant que ça puisse vous être utile pour les oraux, mais aussi en général dans votre parcours <3

Le Tutorat vous envoie toute sa force et tout son courage !!