



Stress



Bien-être



Pauses



Culpabilité

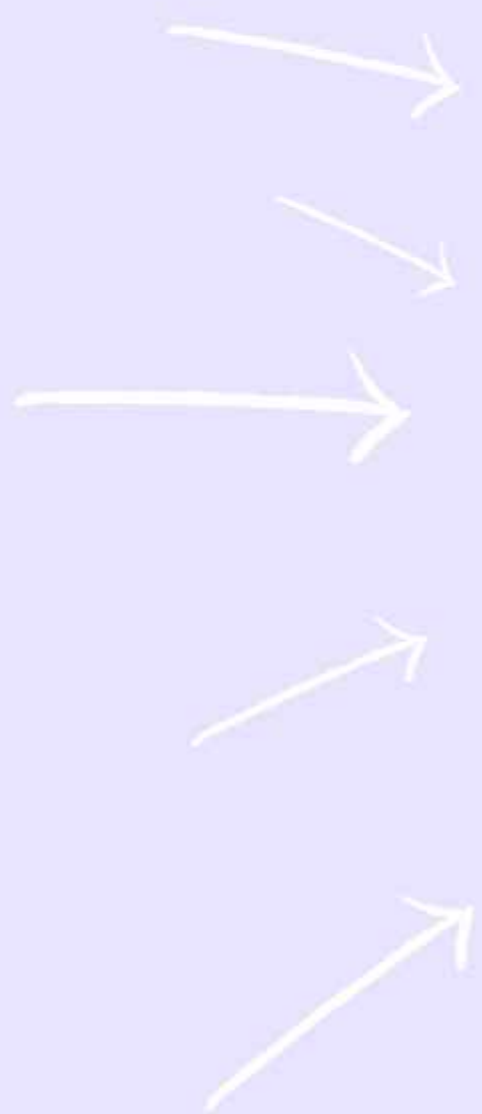


😊 Avec vos tuteurs préférés

Des questions ?

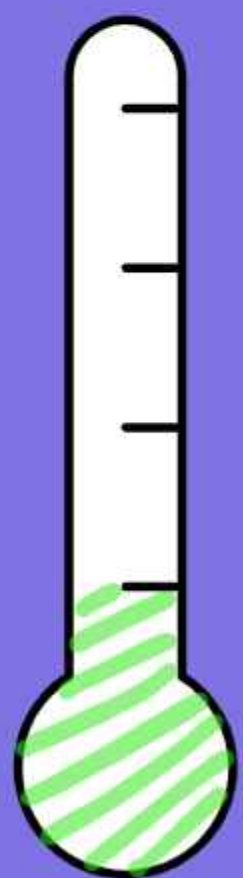
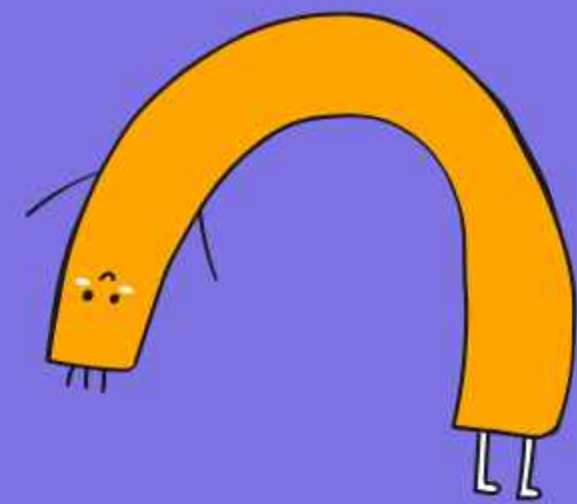
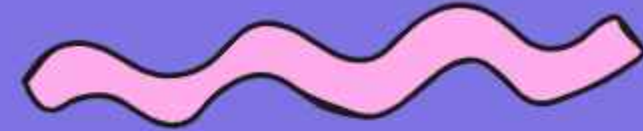


Go Socractive

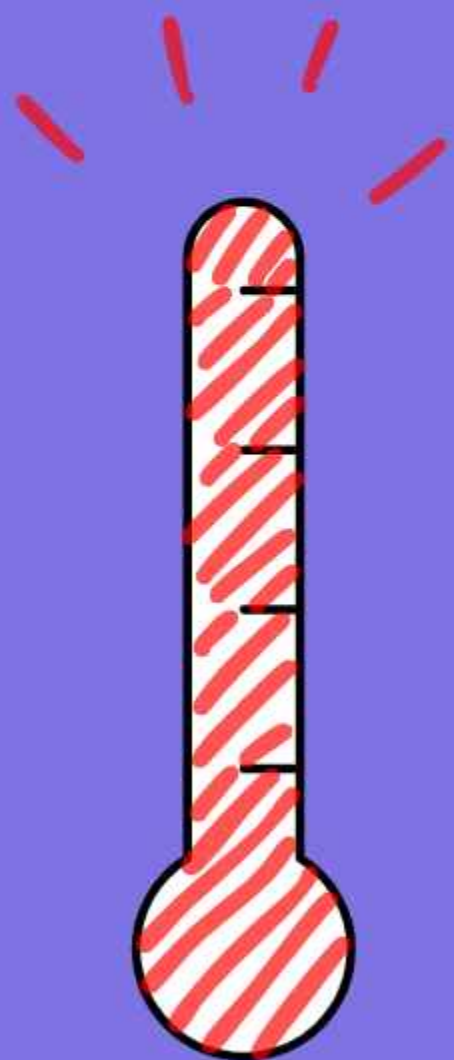




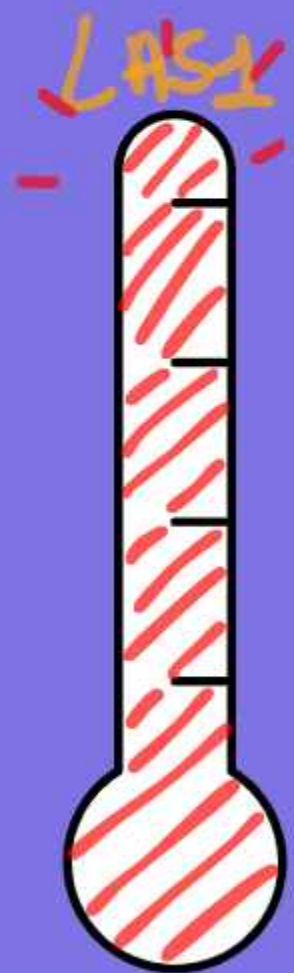
Baromètre du stress



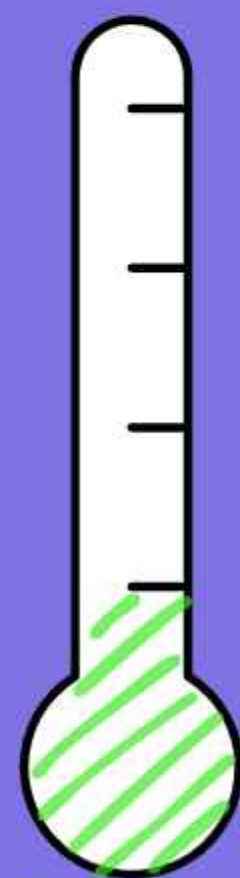
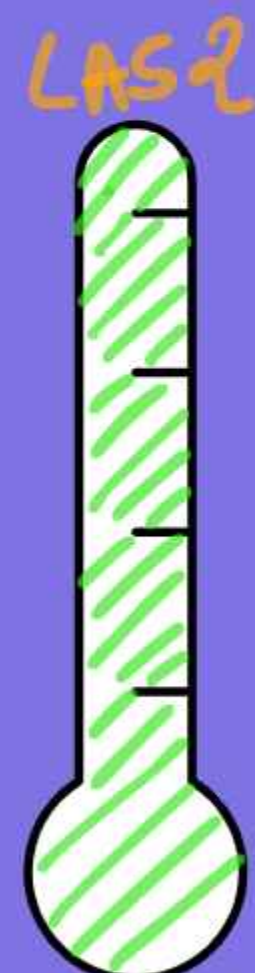
Tom



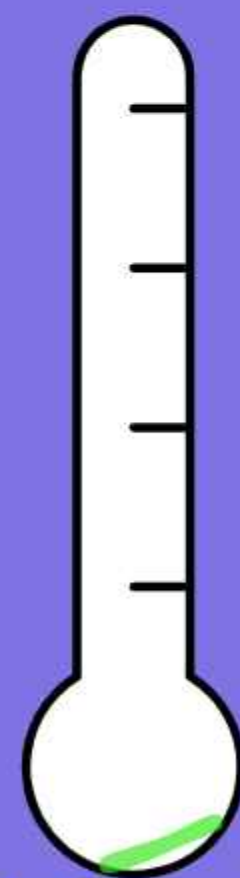
Léna



Emma



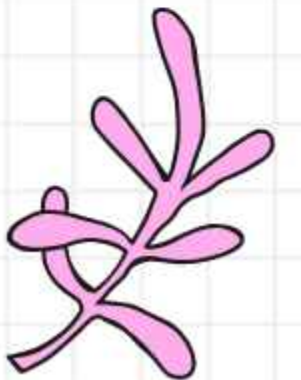
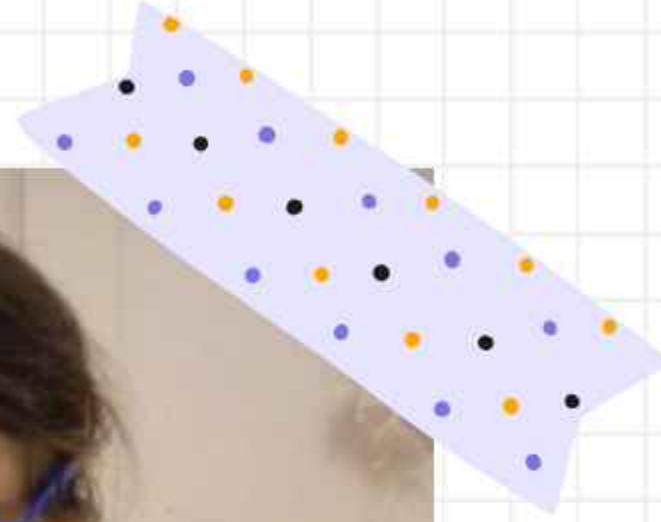
Aless

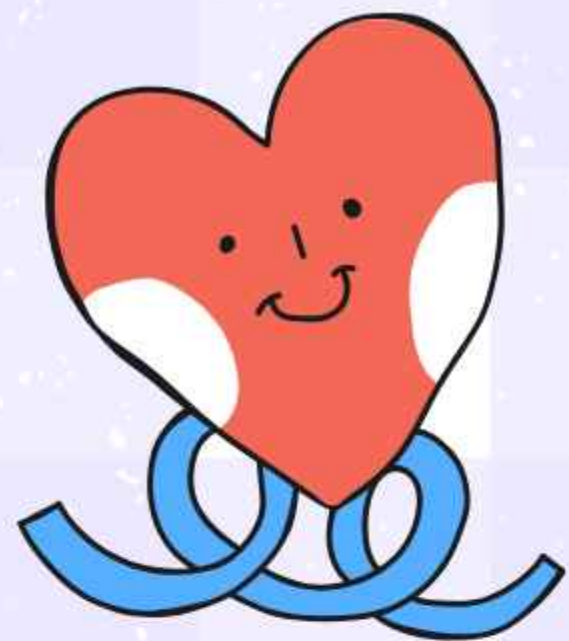


Yan

Léna aka Lenatomique

aka la meuf stressée quoi





1

BREAK TIME



La P1 est un marathon, pas un sprint !!!



routine

- éviter les craquages/pétages de plomb
- mieux gérer sa culpabilité

Repas + balade



Digestion

Penser à autre chose

Changer d'air

Se dépenser pour mieux dormir



Vous en sentant la petite
brise fraîche sur votre
visage de P1

La P1 est un marathon, pas un sprint !!!

photo/mê
me

★ Routine ★

série/film/
émission télé



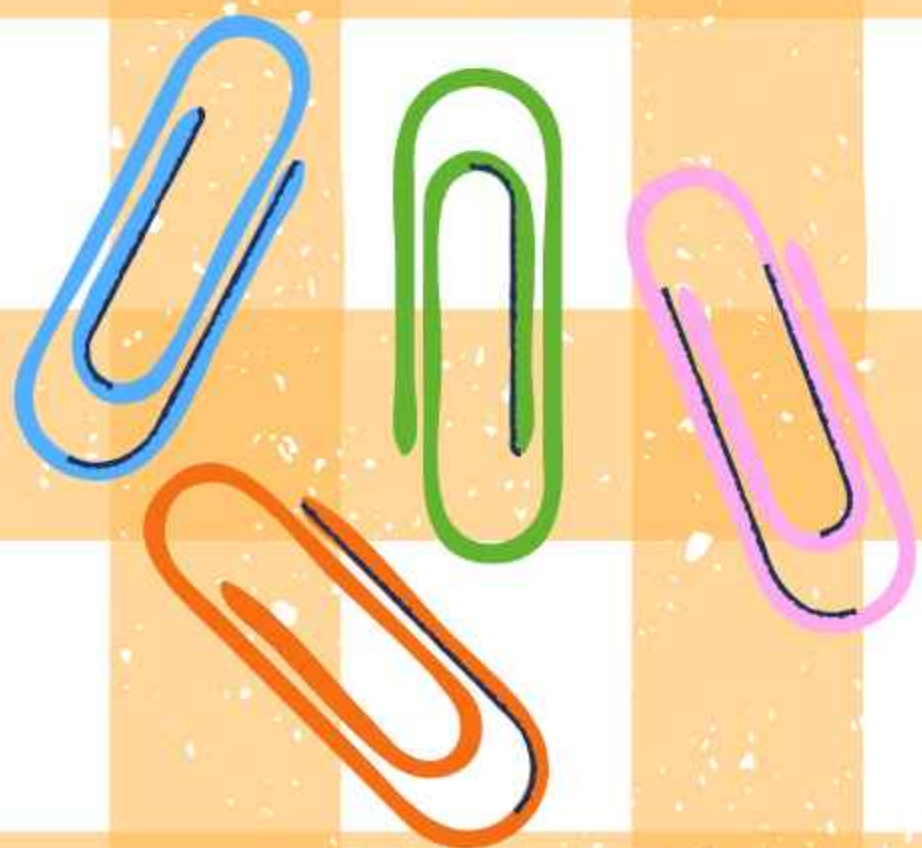
se décharger l'esprit
avant de dormir


avoir un objectif d'efficacité

Ecoutez-vous !



Qualité >>> Quantité



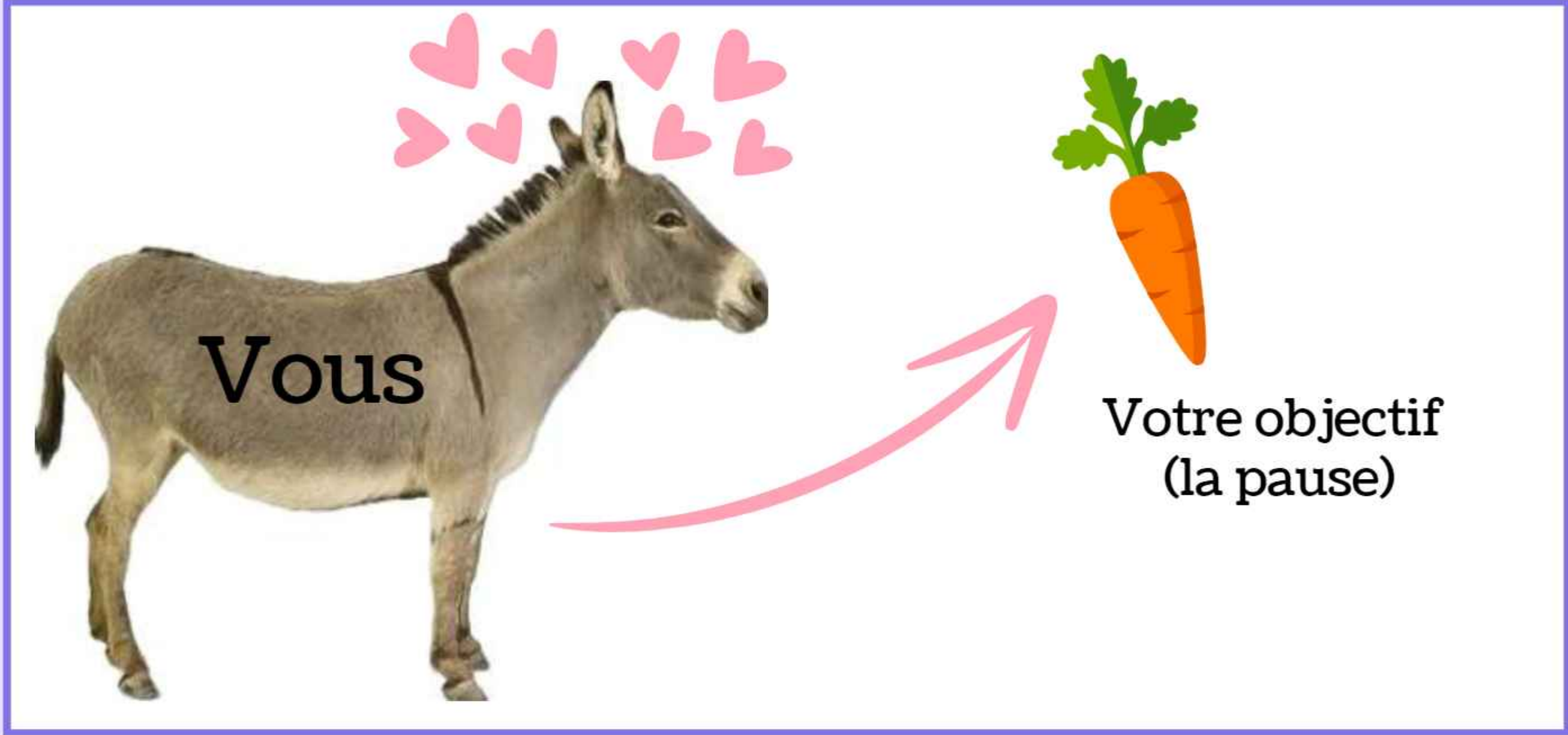
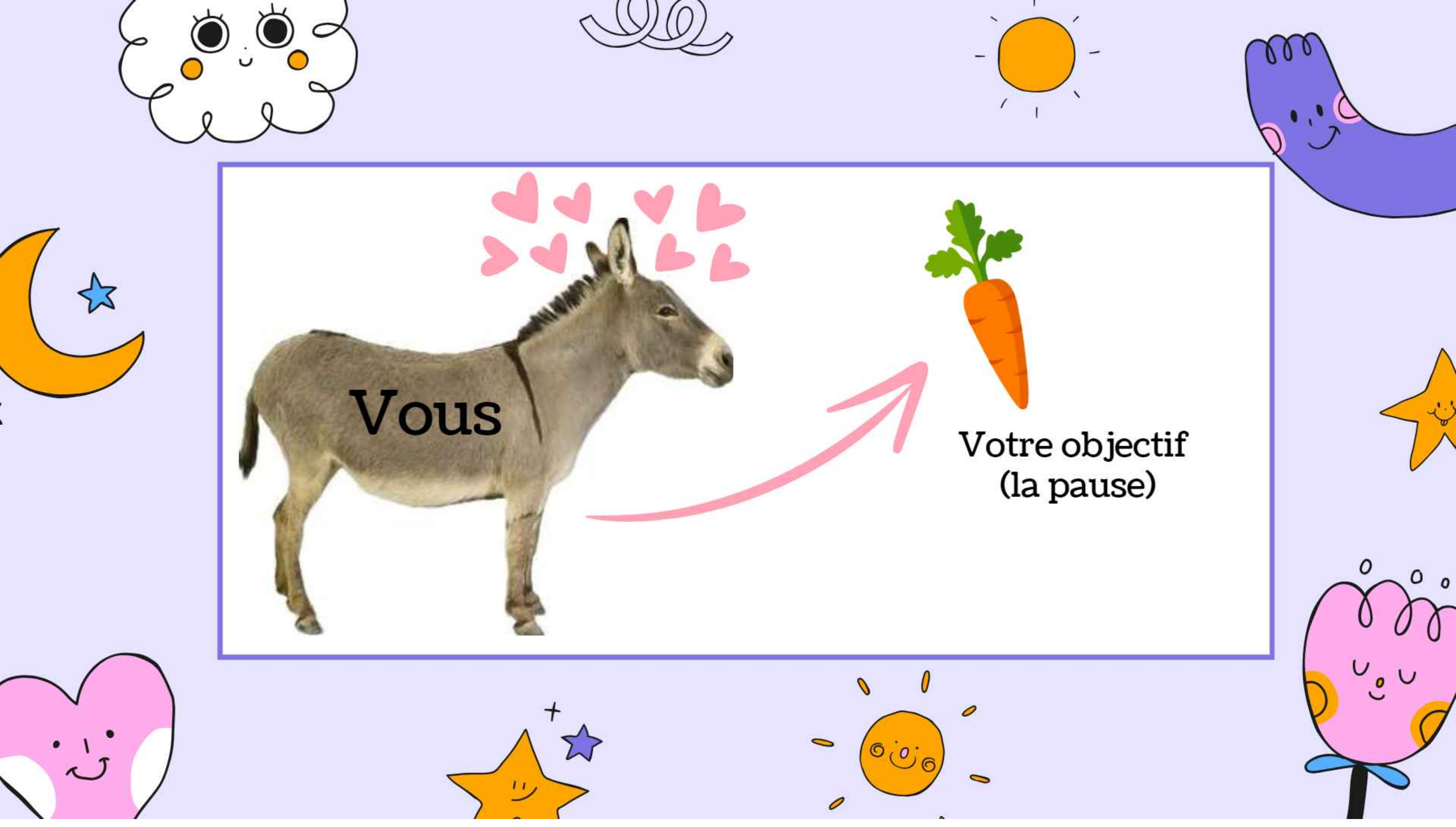


La P1 est un marathon, pas un sprint !!!

Qualité >>> Quantité

Conserver du plaisir dans son quotidien, c'est la clé pour avancer !

+ santé mentale --> + motivation -->
+ efficacité --> + mémoire, + résultats
--> CERCLE VERTUEUX

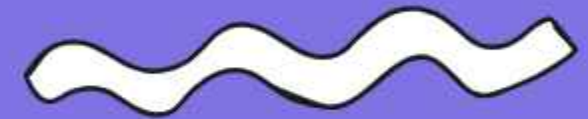




2

Estime de Soi

on va regonfler votre ego ok



TO DO:

1. arrêter de se comparer
(à l'excès)
2.
3.
4.
5.

retard



incompréhension



fatigue



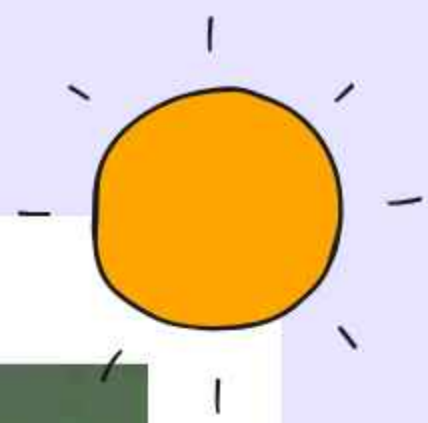
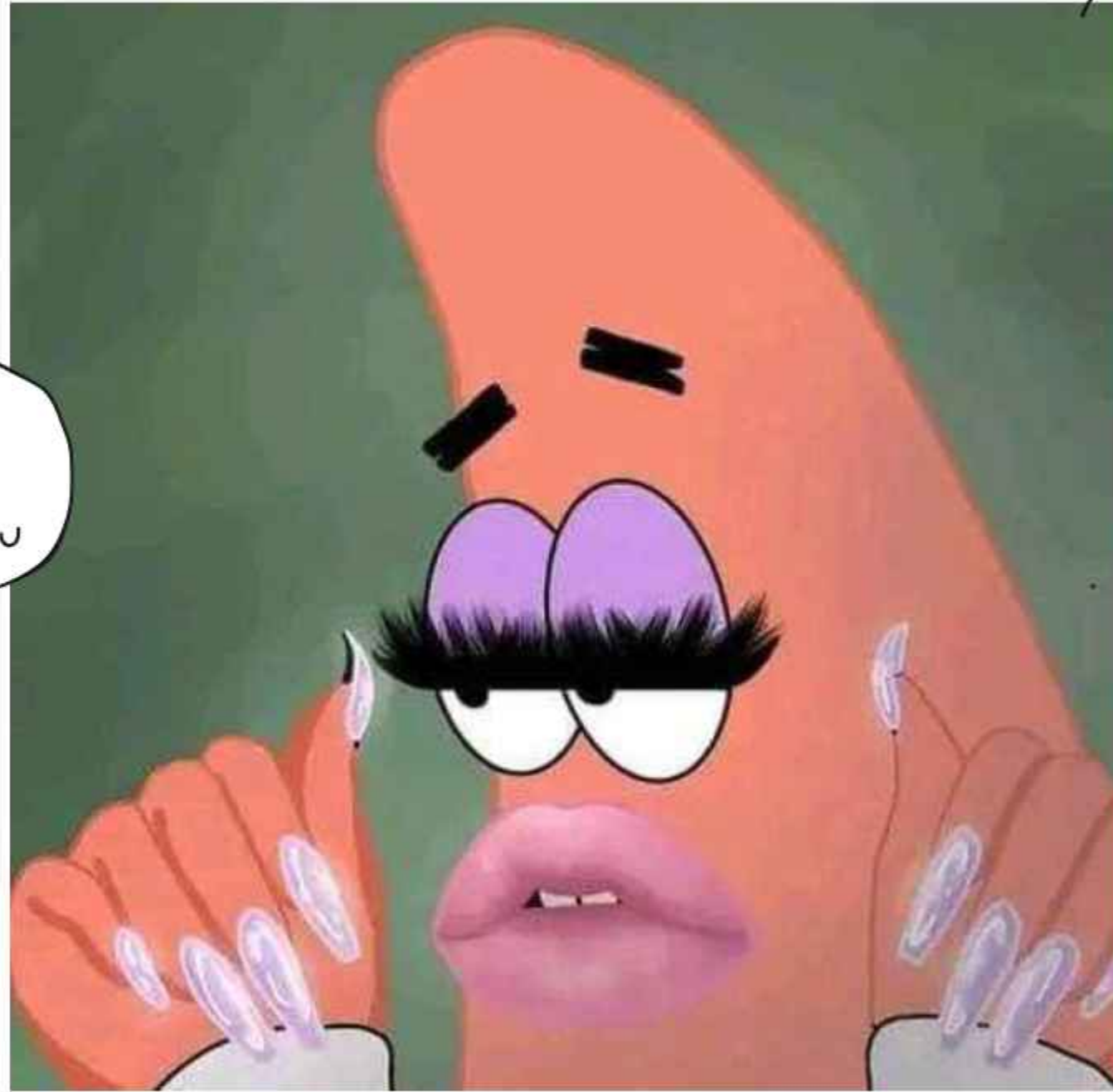
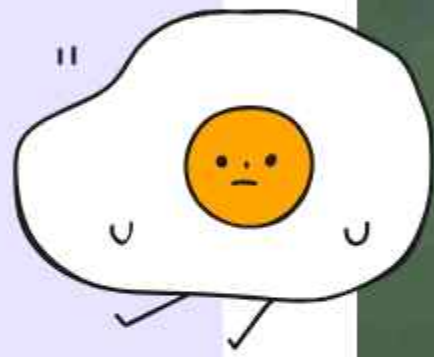
tous dans le même sac

TO DO:

1. arrêter de se comparer
(à l'excès)
2.
3.
4.
5.



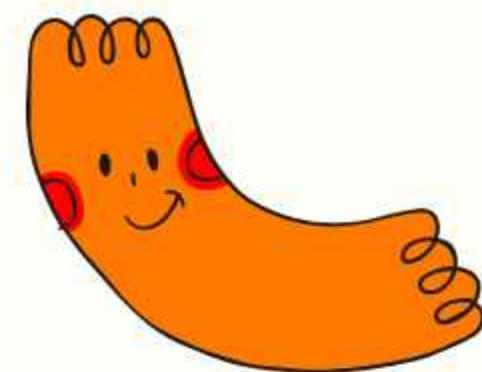
Vous qui allez
slay à l'exam
prcq vous avez
confiance en
vous

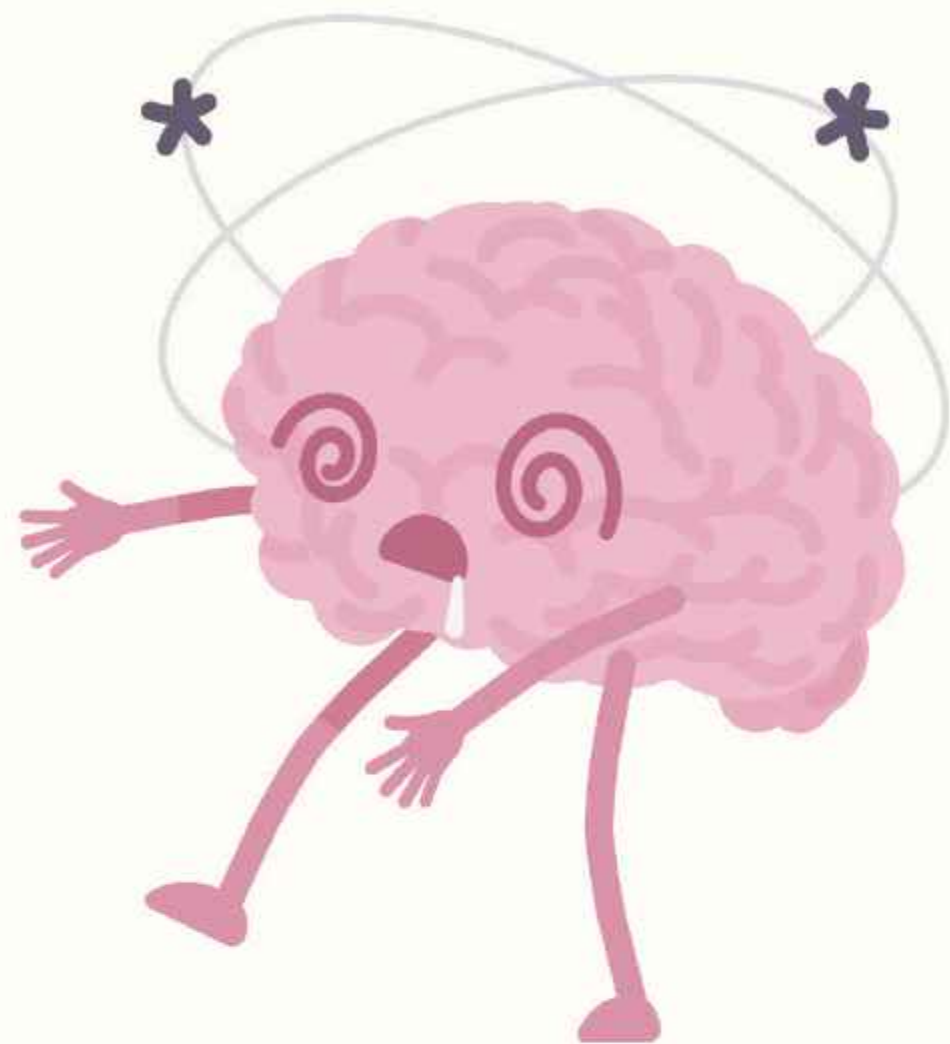




3

L'entourage





seul chez soi ou BU



peu importe votre
méthode



**NE RESTEZ PAS
SEUL !**



mamie / papie



ami / amie



Parents



frère / soeur



parrainage

Scan me



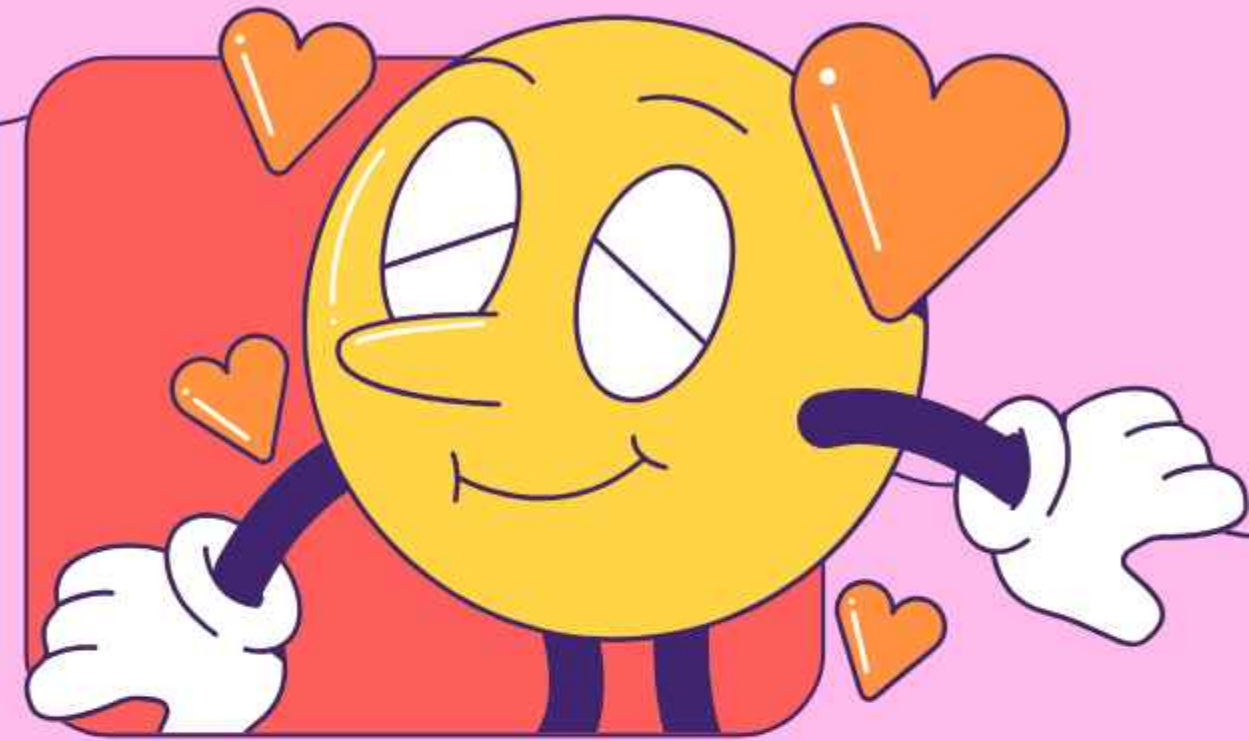
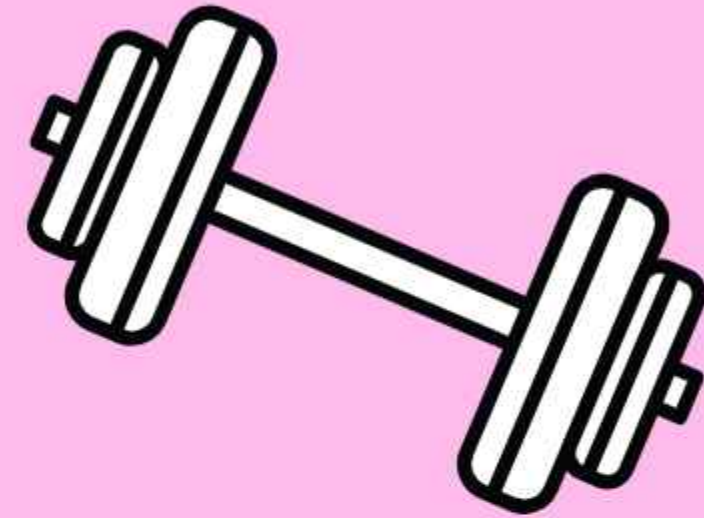
L'importance du sommeil

BzzzBzzzBzzz

zzz



✦ L'importance du sport



LES LOISIRS

Toi en train de réaliser que la propagande
"pl= pas de vie" est fausse



Moi qui t'explique que tu peux/dois garder tes
loisirs pendant ta pl

avec Alestomac

HYGIÈNE DE VIE



Toi après avoir fini
ta skincare routine 🎀



le

avec Alestomac

Avec Alestomac



L'ENTOURAGE

Toi avec tous tes potes parce que tu les a pas ghost pendant ta pl





Comment être bieeeeeeeng détendu pendant sa P1 !



Avec RecTom

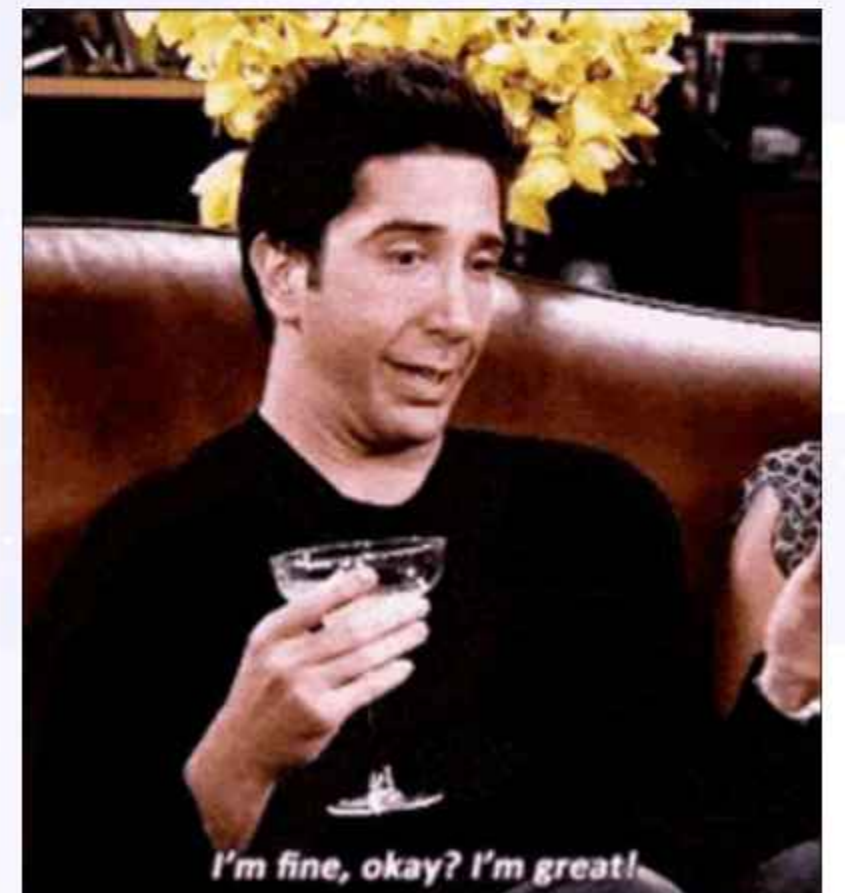
Sommaire :

1) Le bien être à travers Les Loisirs

2) Culpabilité et stress

3) Quelques conseils

(vous en faites pas ça me fait plaisir)





Le bien être à travers les loisirs

- Sport : Unica sport
- Musique : instrument, spotify, chant sous la douche, ...
- Social : Famille, amis, ...
- Nourriture : (oui c'est un loisir) et manger bien les gars

En bref tout ce qui vous permet de penser à autre chose et qui surtout vous plait !!



Bon reprenons



Le Sport

Je suis prêt ! Qui va à la salle de sport avec moi ?

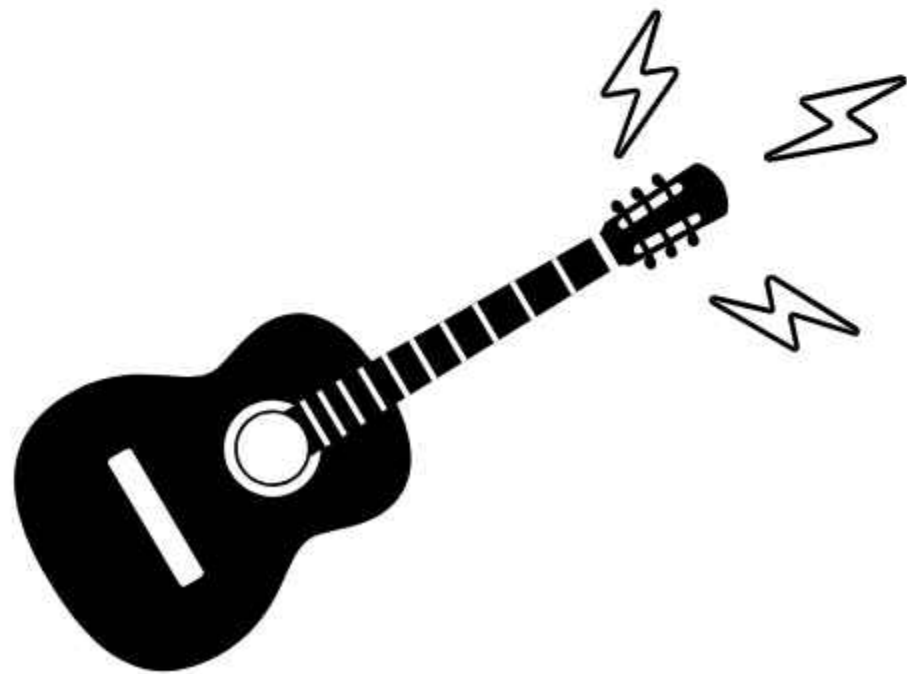
rigolotes.



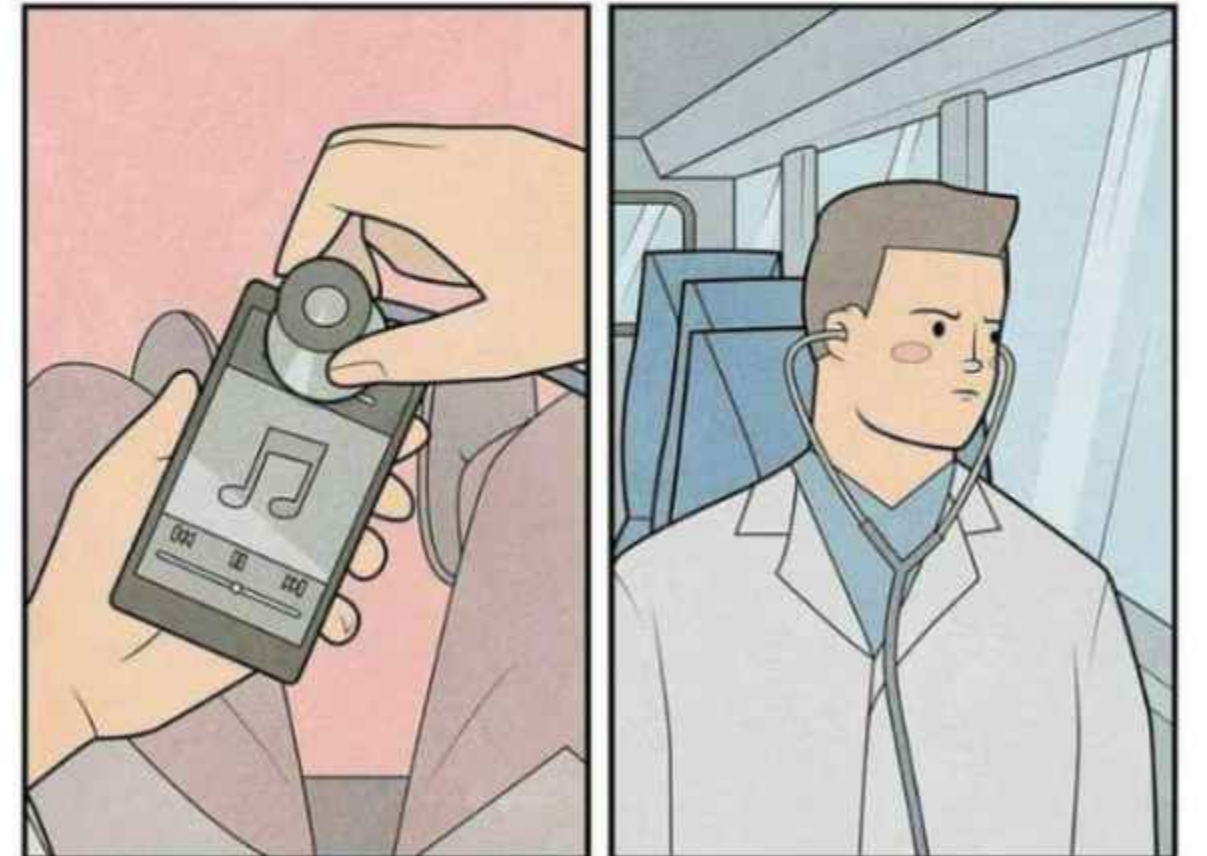
Me everyday listening to the same 8 songs as always

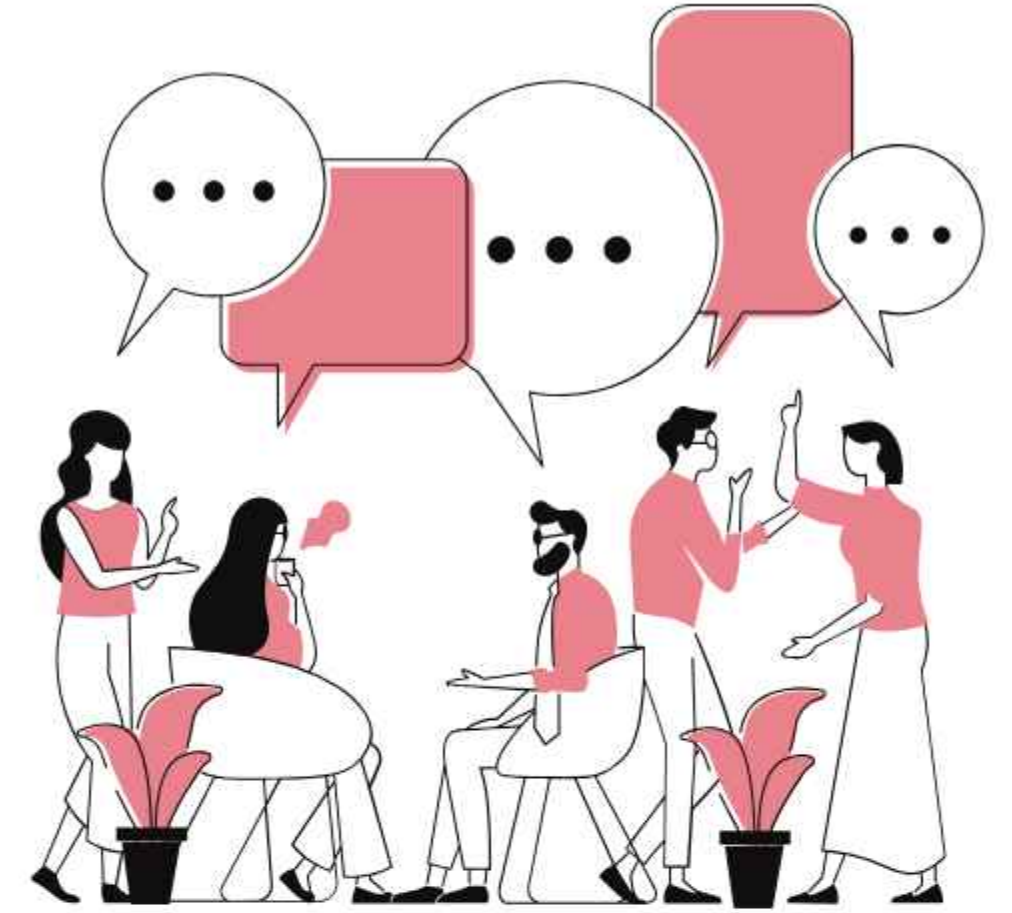


La Musique



How doctors listen to music





Le Social



Et surtout...





La Nourriture



ADN NORMAL :

MON ADN :
(Et maintenant le votre)



Culpabilité et stress



Repos impossible

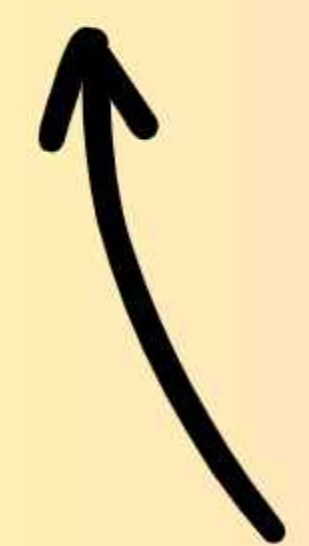
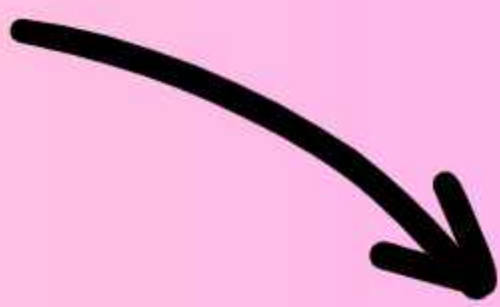
Mauvaises décisions

Épuisement

Culpabiliser
c'est mal

Mauvais stress

Perte d'efficacité



Balayer votre stress

Comme Harry



Conseils :

Tu es triste ?



Arrête



Nan allez je déconne



Enjoy
Life & be
happy ♡

Conseils :

- Oubliez les nombres précis de cours...
Vous pouvez ne pas avoir tout réviser avant un EB
ou même avant l'examen classant !! (vécu)
- Rester efficace dans vos révisions !
Cela vous offrira un moindre stress !!
- Il ne faut pas penser aux autres, ne les écouter pas !!
C'est cool si ils ont finit 55 fois le programme de l'année !
Mais vous faut pas que ça vous atteigne !!
- Et surtout respirez et péter un coup les loulous !!!!!

**Chill
Out**

Bon courage pour cette année !!!

Je vous laisse avec Yan 
qui est encore plus chiiiiiiiiiiiil que moi

(Oui oui c'est possible)

N'hésiter pas à venir nous voir même si c'est juste pour discuter de tout et de rien !! Les tuteurs sont là pour vous alors donnez tout !!



Jeunes P1 détendu pendant l'année
suite à nos conseils



PARLESSEN TATTATION

Emma-Lisa aka
Emmaménorrhée
tutrice embryo



**Pas de formules magiques
ni une manière de faire**

**La P1 c'est intuitif,
c'est apprendre à vous
connaître**

Hygiène de vie

DORMIR

- méditation
 - yin yoga
 - tisanes tilleul verveine
 - arko relax
 - 8h minimum
- => BONNE MEMOIRE
sinon c'est travailler dans le vide

ETRE PROPRE

- douche (1x/j)
 - brossage de dents
- => POUR LES
AUTRES SVP

MANGER

- légumes : boîtes conserves,
surgelé
 - protéines
 - viande, poisson (sinon
complémentation fer, B12)
- => ENERGIE



VITAMINES

- magnésium : 2 mois avant EC
 - vit D (manque de soleil = fatigue)
 - berocca / vit C
- => POUR ETRE ENDURANT

Pas la tête qui soutient
le corps mais le corps
qui soutient la tête

Le corps c'est une machine, pour
bien apprendre, faut en prendre
soin. Sinon la machine est cassée
et elle marche plus.

Lila (vieille tut)

CONFIANCE EN SOI

Apprendre de ses erreurs -> relativiser => toute erreur faite avant l'examen ne sera pas reproduite

Ne pas le voir comme une perte mais un gain

"Je ne perds jamais. Soit je gagne, soit j'apprends" Nelson Mandela

Ne pas se laisser définir par vos erreurs si vous ne réussissez pas en LAS 1, ça ne veut pas dire que vous ne réussirez pas en LAS 2
Pas de **Syndrome de l'imposteur**

Résultats

-Bons -> des efforts qui payent

-mauvais -> colère contre moi-même car je savais que j'étais capable de mieux => motivant

Motivation par la **projection du "futur vous"**

Persévérer dans vos efforts pour devenir le meilleur de vous-même

GESTION DU STRESS

schéma général

surstimulation -> se sentir submergé par les évènements et les émotions -> panique

Le stress parle => il vous fait croire que vous n'êtes pas capables

ex : même si je réussissais ma P1, est-ce que je serais capable de faire la suite ?? le concours de 6e année, puis est-ce que j'arriverais à faire 12 ans d'études...blablabla sans fin. STOP !!

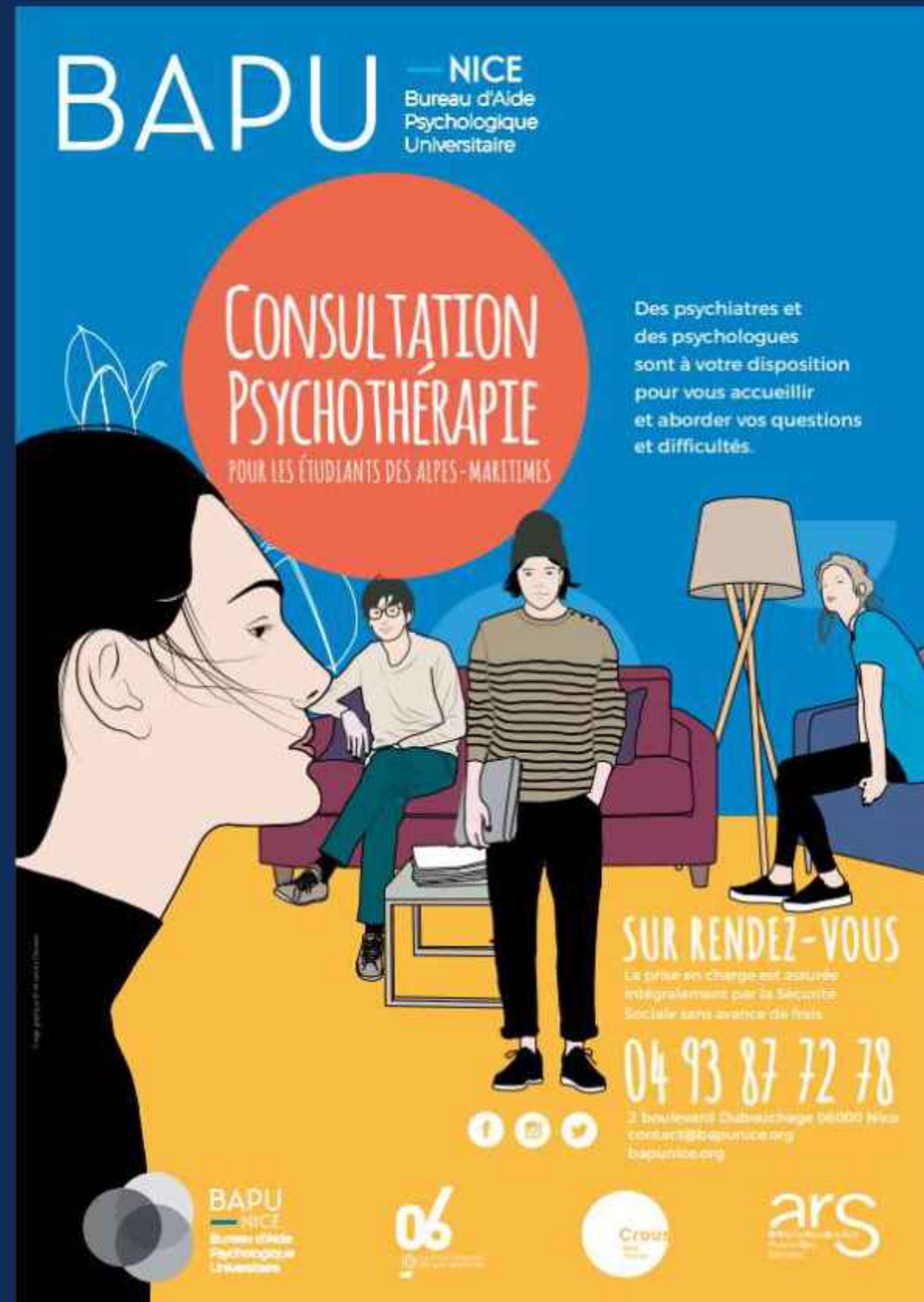
Réactions

-Valider vos sentiments : oui c'est normal d'être stressé. Par ailleurs, ça montre que vous êtes impliqués

-Pour autant, il faut savoir mettre ses doutes de côté, ne pas les laisser vous pétrifier (reprendre le contrôle sur votre stress)

SANTÉ MENTALE

Petit aparté : sachez que vous avez accès à des psychologues et psychiatres gratuits dans toutes les facultés de l'Université Côte d'Azur



BAPU — NICE
Bureau d'Aide
Psychologique
Universitaire

**CONSULTATION
PSYCHOTHÉRAPIE**
POUR LES ÉTUDIANTS DES ALPES-MARITIMES

Des psychiatres et
des psychologues
sont à votre disposition
pour vous accueillir
et aborder vos questions
et difficultés.

SUR RENDEZ-VOUS
La prise en charge est assurée
intégralement par la Sécurité
Sociale sans avance de frais.

04 93 87 72 78
2 boulevard Dubouché 06000 Nice
contact@bapunice.org
bapunice.org

BAPU — NICE
Bureau d'Aide
Psychologique
Universitaire

06

ars

La productivité

“Quality over quantity”

“Le plus important ce n’est pas la quantité mais la qualité”

Il vaut mieux travailler moins et mieux
que plus et moins bien

« C’est pas un sprint c’est un marathon »

Optimiser les heures de travail
en profitant des heures de pauses -> activités qui aident
à la concentration et mémoire

LE SPORT

Se dépenser pour mieux dormir

Meilleure mémoire

Putching ball contre le stress

Aide concentration

Activité qui est physique à l'opposé
de l'apprentissage qui est mental

Temps libre pour votre tête
(seuls moments où vous pourrez être dans
vos pensées)

LOISIRS

Se ressourcer
dans la nature -
aller macher

Series :
sex and the city,
Dr House,
Outlander,
You,
Penny dreadful,
The Nanny

Avoir un espace propre
Décoré
1er année de fac
-> il est nécessaire d'avoir
un lieu qui vous
appartient ou vous
pouvez vous reposer
vous relaxer

Ce qui a changé entre ma LAS 1 et ma LAS 2

PERSPECTIVES

RELATIVISER



Contexte

- géo localisation
- sexe (F/H)
- époque

vous-mêmes

“enjoy being in the process of becoming” =
“apprécie d’être entrain de devenir”
chaque montagne, difficulté, doit être vue
comme une opportunité de vous endurcir,
de vous adapter et d’en tirer des leçons.
Même si elles vous paraissent dures sur le
moment, sur le long terme vous serez
reconnaissants d’avoir persévéré.



DISCOURS MOTIVANTS (HIGHLIGHTS)

- Conan O'brien Dartmouth college 2011
- Chimamanda Ngozi Adichie Wellesley college 2015
- Steve Jobs université de Stanford 2005
- Oprah Winfrey université Harvard 2013
- Ellen Degeneres université Tulane 2009

+++++

TEMOIGNAGES

- Tuteurs 2024/2025 (matières) : <https://www.carabinsnicois.fr/phpbb/viewtopic.php?f=2591&t=178128>
- Anciens LAS (licence) : <https://www.carabinsnicois.fr/phpbb/viewforum.php?f=4302>



MERCI

D'ÊTRE

VENUS