

Sandrotule

ATELIER BIEN ETRE ET GESTION DU STRESS

pourquoi faire...?



Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.



BRISER LES MYTHES SUR LA P1

Voir personne

Bosser 15h/j

Pas d'activités extra P1

Pas de pauses

Pas dormir tant qu'on a pas fini le programme

Laisser tomber ses hobbies

Bosser en mangeant

Pas de douches

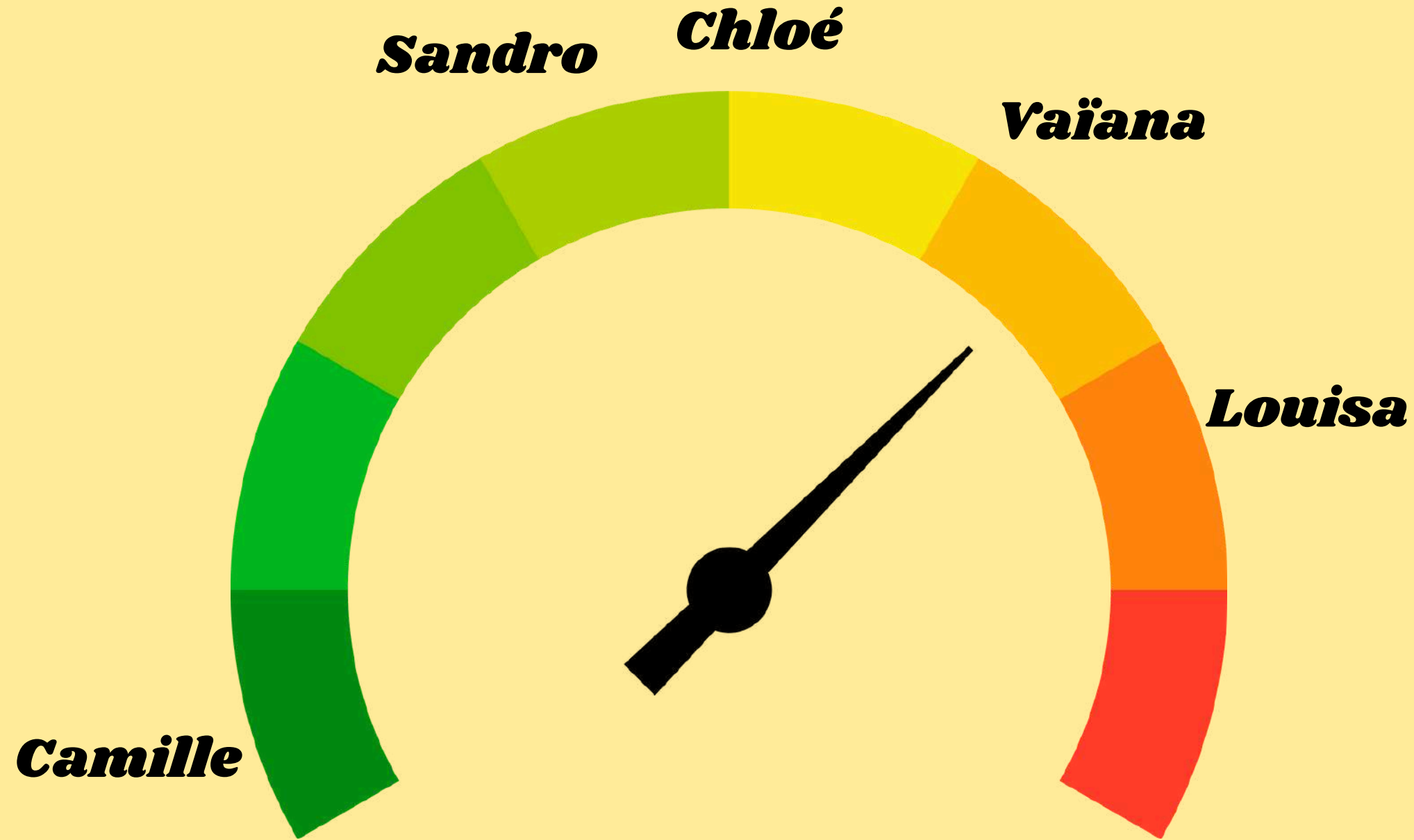


.... car le secret en P1 c'est :

**APPRENDRE A
S'ECOUTER**



Niveau de stress en P1



Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.

Stress à l'approche de l'examen

Tout le monde passe par là !

Vous 🙌 n'êtes pas seul !!

***C'est normal de stresser,
l'important est de savoir y
faire face !***

Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.



***Mais alors, comment éviter
la panique ??***



Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.

DEBRIEF

Premier conseil : PARLEZ A VOS PROCHES DE CETTE ANNEE SPECIALE +++

Mais parler à qui, et de quoi Sandro ????

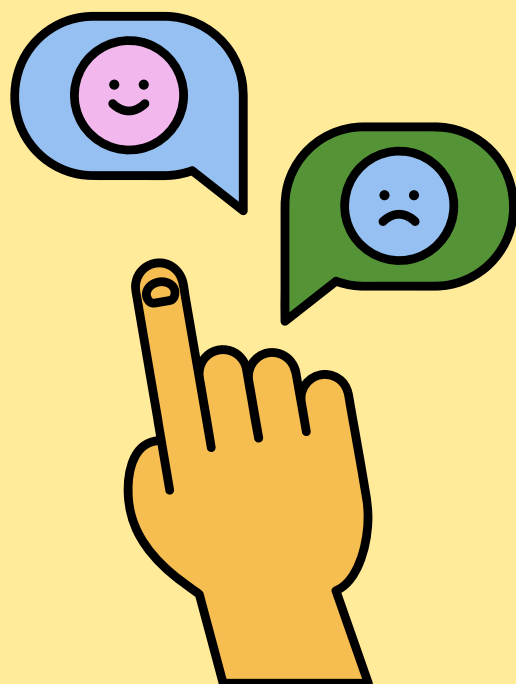


Debrief de votre situation qui va CHANGER

- Moins dispo
- Plus stressés
- Besoin de calme
- Besoin d'aide éventuelle

A qui en parler ?

- Vos **parents** (notamment si vous habitez chez eux)
- Vos **amis**
- Vos proches en général



Journée off

Samedi ✨

Séance tut == 9h == grasse mat !

Après midi == Off :

***repos // Amis // famille // sport // séries //
organisation semaine ...***

BREF le samedi = Détente

Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.



Adaptabilité

principe le plus important de votre année

Pour rester dans la course, il faut s'écouter et ne pas culpabiliser !

Tout en travaillant efficacement bien sur !

Des tips ??

Comment vivre la meilleure p1 possible ?

N°1 réduire le stress

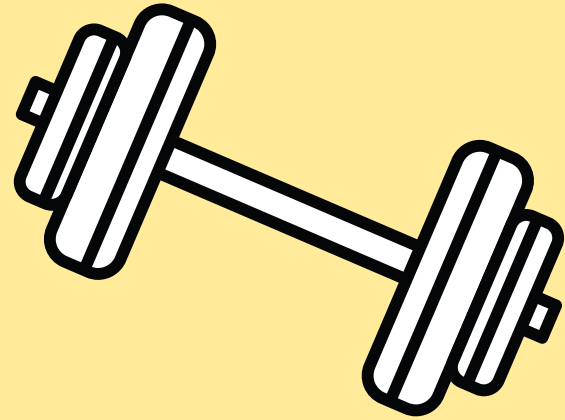
- **Ne pas négliger son travail (bâcler, rapidement, sans concentration)**
- **Finir dans les temps = se faire des emplois du temps réalistes**
- **Ne pas regarder ce que fait le voisin mais soi à 100%**
Ils réussiront qu'on les surveille, regarde ou compare à nous
- **Suivre ses performances (résultats qcm) et changer ou continuer sa méthode si les résultats suivent**
- **Ne pas hésiter à demander de l'aide (autre p1, parrains/marraines, tuteurs, ...)**

Comment vivre la meilleure p1 possible ?

N°2 se faire plaisir, continuer à vivre

- **Adapter son emploi du temps pour placer une activité qu'on aime/qui nous fait du bien au moins 1h/30min par JOUR**
- **Placer un créneau d'au moins 2h dans votre semaine (hors samedi après eb/st) pour une activité sportive (ou artistique)**
ça permet sincèrement de faire le vide, de se ressourcer et permet de tenir sur le long terme (j'ai réellement vu les conséquences autour de moi entre ceux qui se donnaient du temps ou non)
- **Voir sa famille ou ses amis hors médecine (au moins toute les 2 semaines si possible)**

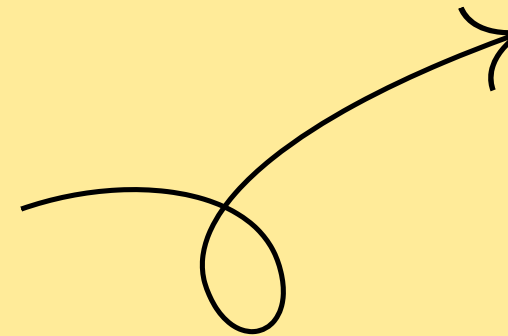
Hygiène



Sport: -stress



Des repas équilibrés



Petite méditation si coup de stress, ou tous les soirs (je vous jure ça aide)



Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.

Au quotidien

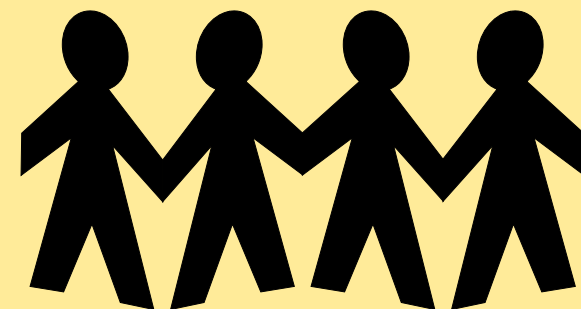
Faire des pauses = être plus productif



Petite balade



***Voir ses amis et sa famille
(facetime si vous êtes loin)***



Rentrer chez soi (le week-end par exemple)



Alimentation



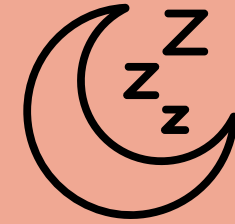
Alimentation équilibrée, super important !!!



Ne restez pas sans manger vraiment!

Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.

Sommeil



Dormir c'est important aussi, ne négligez pas votre sommeil.



- ***Minimum 7h30 de sommeil***
- ***Essayez de ne pas avoir votre téléphone avant de dormir***
- ***Se créer une routine régulière***

Personnellement, avant de dormir je pensais à toutes les choses positives de ma journée histoire de ne pas laisser du négatif entrer dans ma tête.



Santé mentale



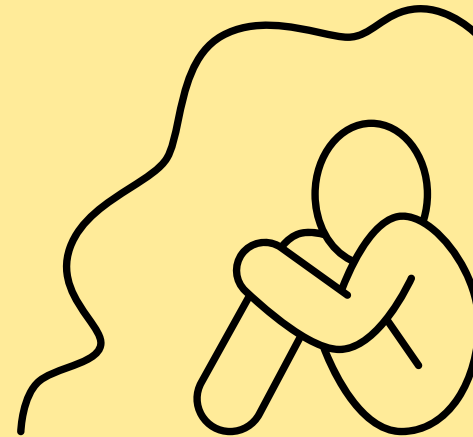
La PI peut mettre les nerfs à rude épreuve ...



Anxiété



Perte de confiance



Isolement



Surmenage

C'est AUKAY de demander de l'aide ! : parler si ça ne va vraiment, ne vous enfermez pas sur vous-même.

Demander de l'aide ne te rend pas faible, cela te rend courageux !

Se préserver aussi pour mieux réviser.

- **Bien dans ta tête = meilleure concentration + plus d'endurance (qualité > quantité)**
- **Tu peux réussir en restant toi-même et en prenant des pauses !!**



Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.



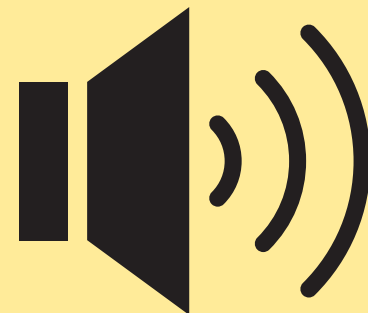
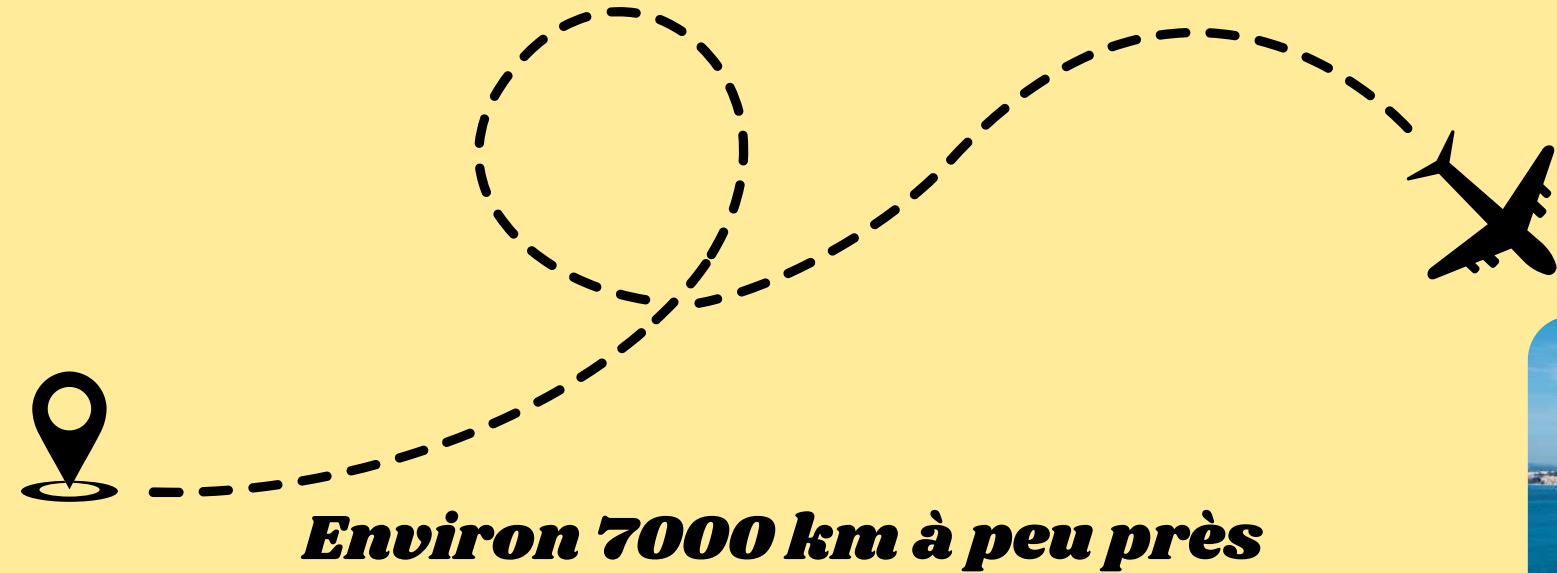
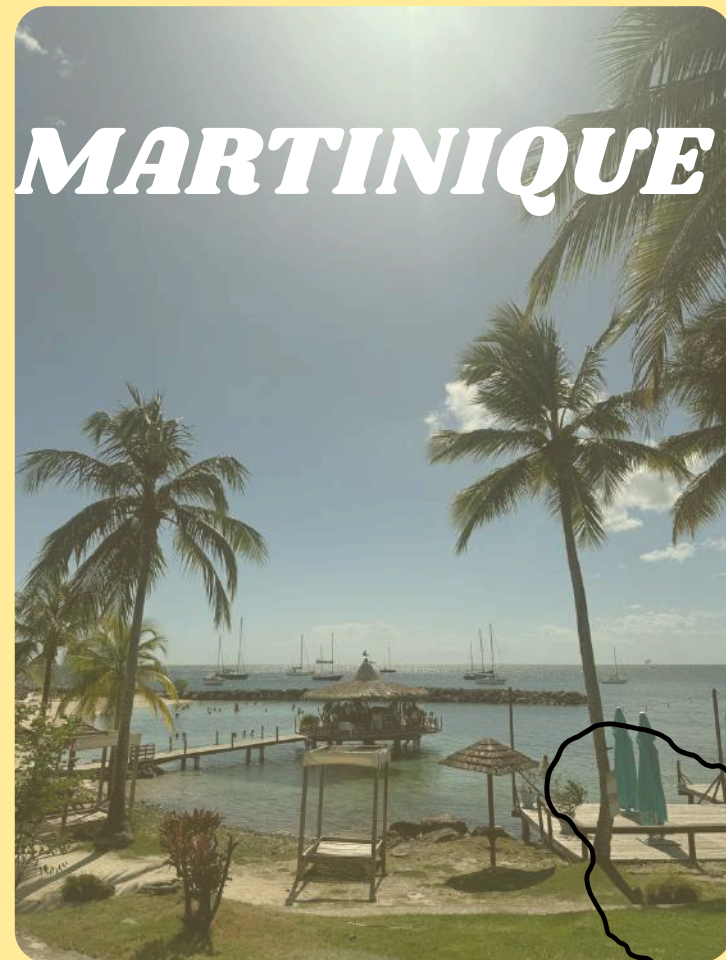
Et bien d'autres solutions



- ***sieste de 10 min***
- ***changer de lieu de travail (chez soi / BU / à l'extérieur)***
- ***s'organiser à l'avance***
- ***changer de méthode de travail (si pas efficace)***
- ***trouver une phrase de motivation à se répéter***

Surtout on reste positif et faites-vous confiance c'est la 🔑 !!!

Comment bien gérer la vie en solo ?



Pour cela, parlons un peu vie sociale...

PI et vie sociale

Oui la PI c'est beaucoup de boulot ...

“Pour réussir la PI, il faut s'enfermer et couper tout contact”

→ ***NONNNNNN, BRISONS CE MYTHE***



Avec une bonne organisation, vous pouvez gérer la PI et préserver votre santé mentale.

- ***Trouver votre propre équilibre***
- ***Entourez-vous des bonnes personnes !!***
- ***Mettez des créneaux de pauses dans vos plannings pour prendre l'air***

Sachez que j'ai même pu voyager un peu !



Votre entourage peut être un réel soutien, croyez moi ! Je vous montre un peu qu'on peut sortir en P1 pour se changer les idées !



Coucou Lauredose !



Des amies en or !



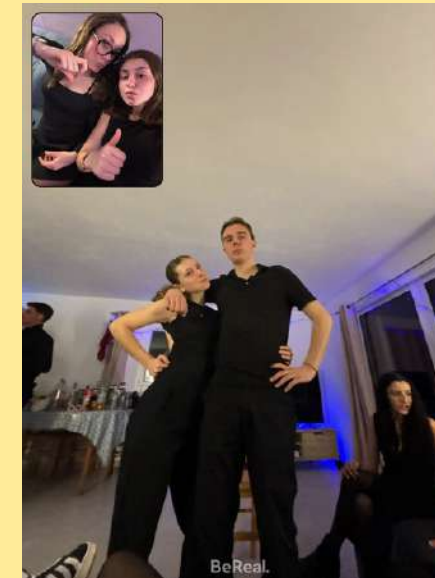
Vie sociale

C'est un grand oui

Garder une vie sociale, extérieure à médecine ??

Comment j'ai fait ?

Parler/voir à sa famille ? Réussi



**Ne pas manquer les 18ans de mes copains,
Halloween, etc ? Réussi**

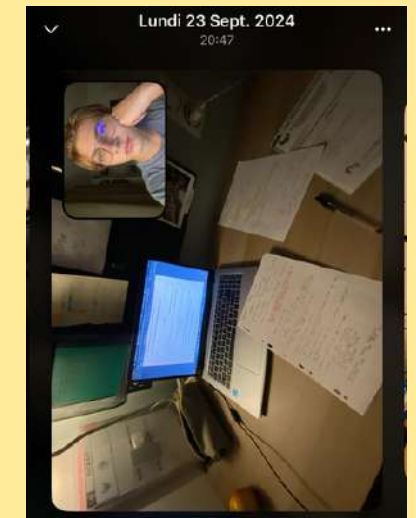
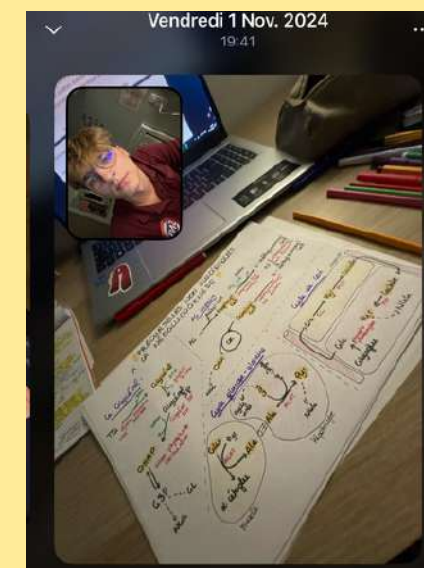
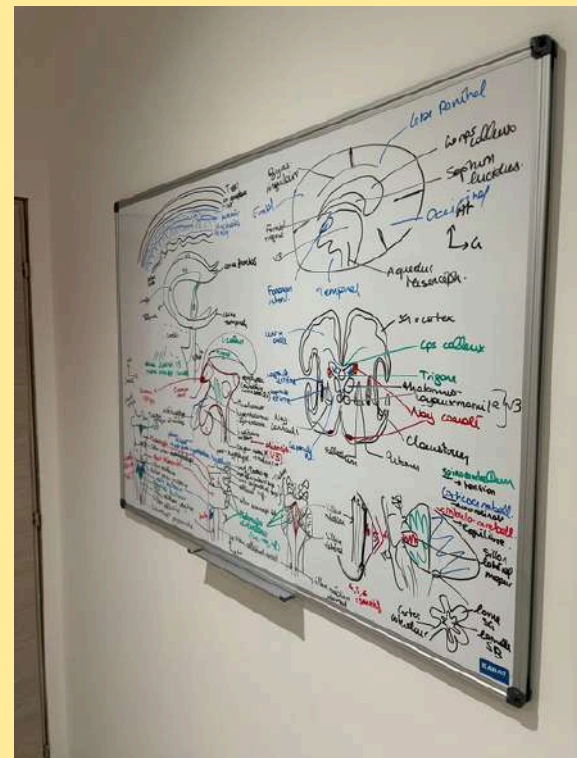
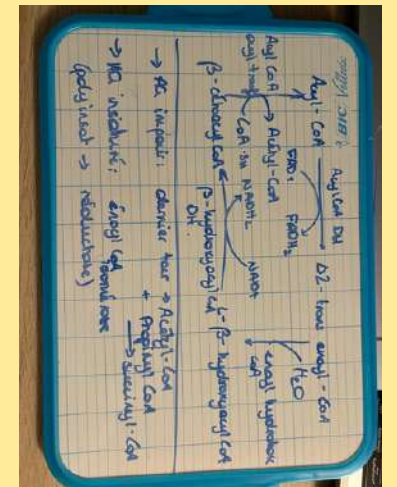
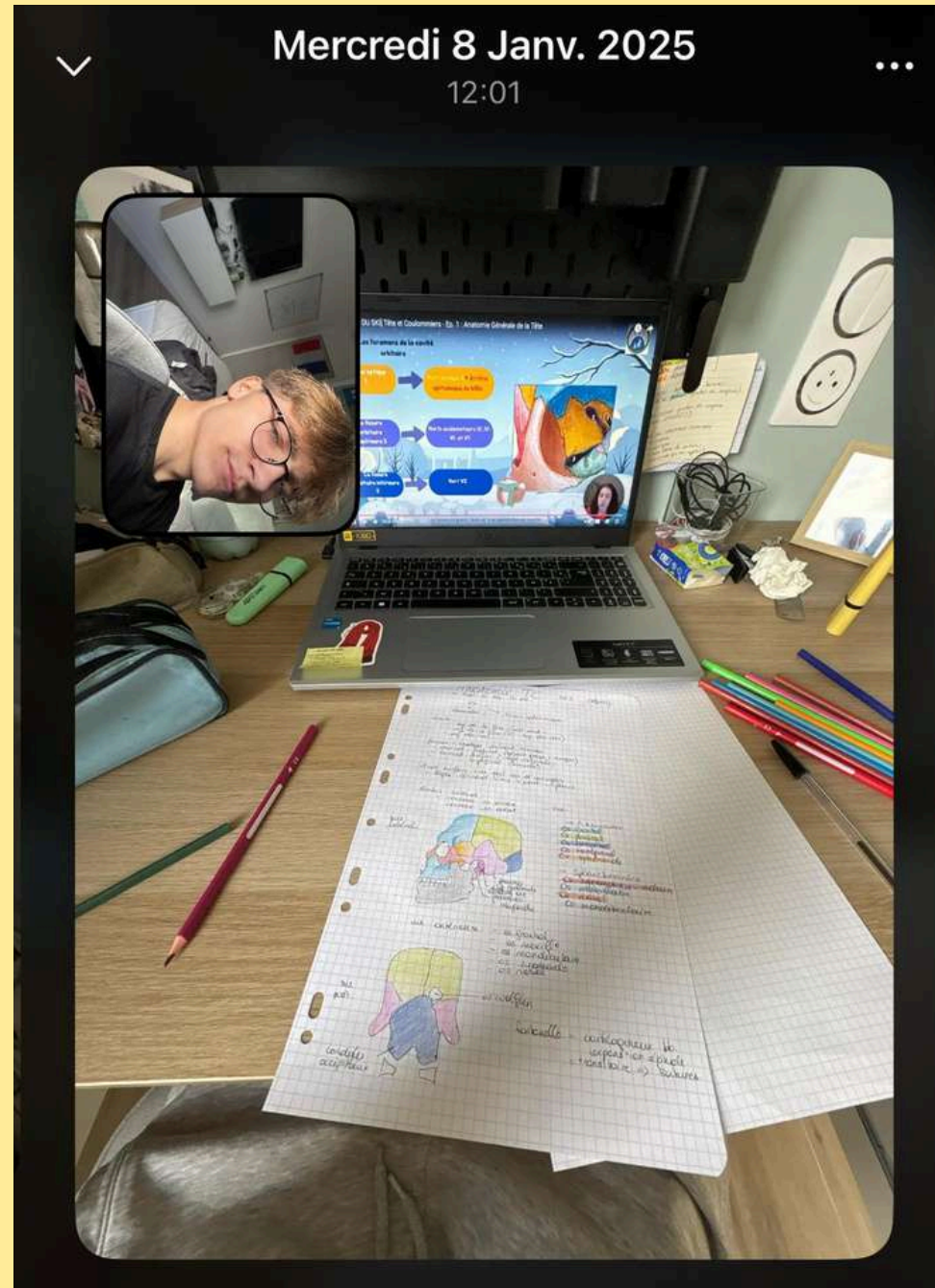
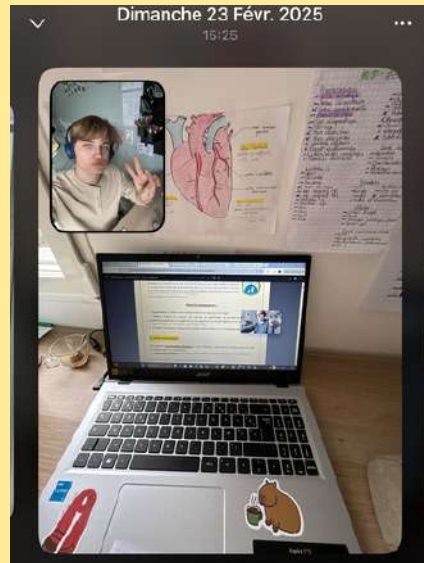


**Voir ses meilleures amies d'enfance chaque semaine
(ou jour pour certaine) ? Réussi**



Vivre avec son copain, en colocation ? Réussi

LA VRAIE VIE DE PI



Sandrotule

LA VRAIE VIE DE P1 (aussi)



Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.



A l'approche de l'examen

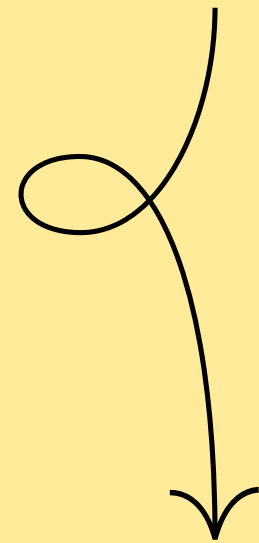


Diminution du temps de travail

Pauses plus longues

Lever plus tard

Du temps pour soi



Tout frais pour le jour J !

La veille

Journée off (ou travail que le matin) —————>

***Faites ce que vous voulez : le
but est d'oublier le lendemain
et de s'aérer !***

Note perso :



LA VEILLE

FAITES VOTRE LIFE +++

- Regardez un film
- Faites du ménage
- Tricotez un pull
- Faites des crêpes
- Tapez votre meilleure concert karaoke
- Sortez (pas en boîte de préférence)

→ **En gros... respirez !!!**



Evitez de vous bourrer le crâne d'infos, vous avez bossé tous le semestre, c'est pas un jour qui va tout changer !

Faites vous confiance, les trous de mémoire en fin de semestre sont tout à fait **normaux**, vous êtes juste probablement stressés, **alors détendez vous un max !!!**



**CONTENU
SENSIBLE**

LA VEILLE

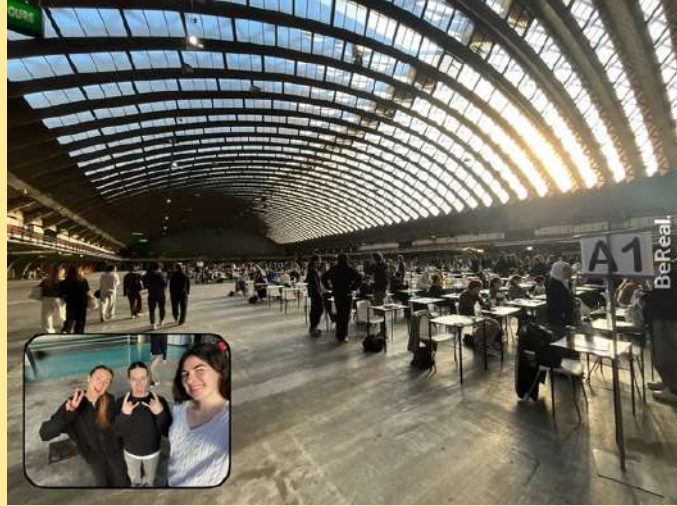
POUR DORMIR LA CONSCIENCE TRANQUILLE

- **Préparez vos affaires le soir**
 - Feutres noirs en masse (*apportez l'artillerie lourde les gars*)
 - Autres trucs (*on vous le dira en fin de S1 no panic*)
- **Préparez votre meilleure night routine**
 - Le but est encore une fois de se détendre
- **Dormez bien !!**
 - Plus que lors du semestre, votre corps en aura besoin



Conseil muy especial..

Préparez votre pharmacie de poche (*notamment anti-diarrhéiques*)



Le jour de l'examen

(Aka ton moment de briller ✨✨)



- ***On se lève en avance (🚫 pas 5 minutes avant de partir 🚫)***
- ***Départ avec son sac prêt de la veille et le smile car vous allez dead ça !! 😄***
- ***Musique qui vous boost à max sur le trajet ! 🎵***
- ***Rappelez-vous votre objectif !! (phrase de motivation) ✨***
- ***On ne révise pas !!! ❌❌***
- ***Il y aura forcément des points que vous allez oublier mais c'est NORMAL !! 🙌***
- ***Ne pas perdre ses moyens si une épreuve se passe moins bien que prévu, il y en a d'autres pour se rattraper ! 😬***



P1 qui n'a PAS appliqué les conseils bien être, la veille de l'examen

Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.



***P1 qui a entretenu sa santé mentale et qui
va dead ça aux exams***

Le Tutorat est gratuit. Toute vente ou reproduction est interdite.

Période entre les 2 semestres !!

- ***Partiel de Licence*** 😞
- ***Retour à la réalité (retour chez soi + revoir ses proches + sport + fêtes ...)***
- ***Profitez à max de cette période*** 🧑
- ***SURTOUT on ne travaille pas !! C'est REPOS*** 😴
- ***Rattraper vos heures de sommeil***
- ***Ranger votre chambre/ appart (trier ses cours/ retirer ses post-it...) =
= commencer le S2 aussi motivé que le S1***
- ***Récap : Faites le plein d'énergie ✨ et c'est reparti pour le S2 !!***



**Vous
déchirez !**

**Ayez confiance en vous ! Vous
allez réussir !**