

ATELIER BIEN-ÊTRE ET GESTION DU STRESS

SANDRINSULINE



CODÉINÈS



WASSISTANCERESPIRATOIRE



JULIANTALGIQUE



MARGAUXNADE



Wii Menu

Tut'Rentrée

Wii



1

Nintendo®

Welcome to

ATELIER MÉTHODO™₁

BIEN-ÊTRE

PAR SANDRINSULINE

Wii Menu

Start 

ATELIER METHODO



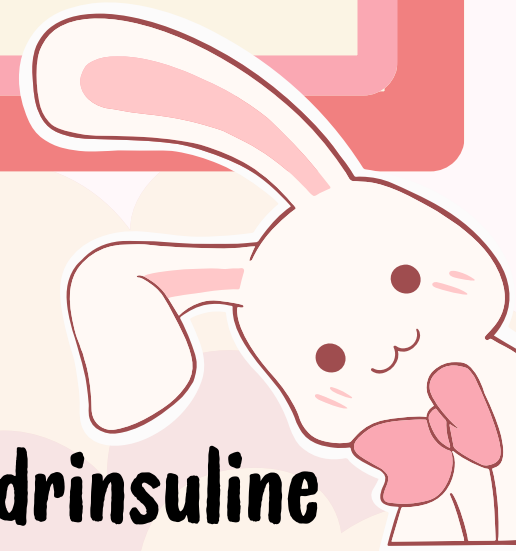
 objectif : être aussi zen que ce jeu :)

GESTION DU STRESS & BIEN-ÊTRE



Tut' rentrée 2025-2026

By Sandrinsuline



SOMMAIRE

2

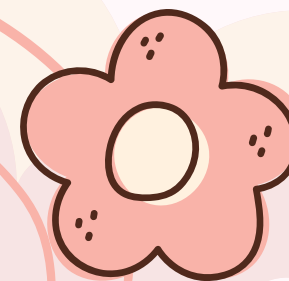
JUSTE
AVANT
L'EXAMEN ;)

1

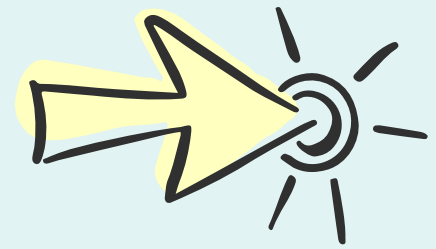
DANS LA VIE
DE TOUS
LES JOURS

3

ERREURS À
NE PAS
FAIRE !!



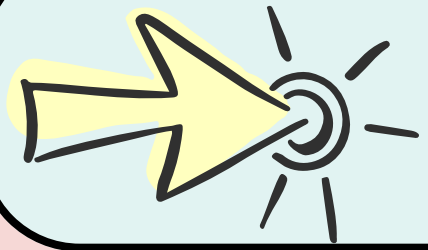
1/ DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS



NIVEAU TRAVAIL

- ★ SI bénéfique : planifier à l'avance
- ★ CHANGER sa routine (lieu, supports...)
- ★ S'habiller pour se sentir bien <3
- ★ MICRO-SIESTE (après le café) >>>>>>
- ★ Se créer un coin anti-stress (posters, bougies, fleurs...)
- ★ RELATIVISEZ VOUS AVEZ LE TIME DE VOUS TROMPER ET APPRENDRE + GARDEZ LE SMILE





NIVEAU PERSO

♥ **Activité physique (avant l'examen ça faisait marcher la mémoire kinesthésique mdr)**
→ endorphine/dopamine/adrénaline + concentration

♥ **Bien manger + se faire plaisir**
(#LaMeufAccroAuSucre)

♥ **Conserver ses loisirs personnels : musique, dessin, série, sortie (avec modération ça reste la P1 🙏)**

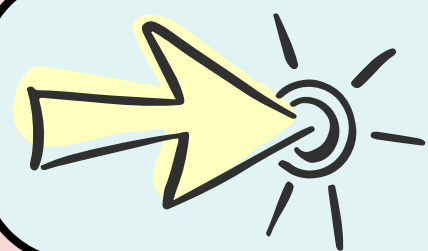
♥ **Environnement social (famille, amis, tuteurs, parrain/marraine)**

⚠ **PAS D'ISOLEMENT SVP** ⚠



2/ JUSTE AVANT L'EXAMEN : RITUEL DE CHAMPION

Ce que vous
méritez tous
après avoir fait
l'entièreté de
cette TTR :) 



LA VEILLE



PRÉPARER SES HABITS ET SON SAC LA VEILLE (stabilo, marqueurs, carte étudiante, eau, nourriture...)



PROFITER DE LA SOIRÉE POUR SE DÉTENDRE ++++
→ relecture légère



DODO HYPER TÔT / RESTER ALLONGÉ(E) DANS LE NOIR (on se sait 😞)





LE J-J (aka le fameux examen classant)

✗ PAS DE RÉVEIL LAST-MINUTE SVPPPPP

✓ PETIT DÉJ RASSASANT (si vous êtes de cette team)

✓ MUSIQUE SUR LE TRAJET pour être dans sa bulle

✓ Technique de respiration (sophrologie) :

- 1/2min en regardant la pointe de son nez
- 1/2min en regardant la région thoraco-abdominale

VOUS APRÈS AVOIR APPLIQUÉ TOUS NOS CONSEILS POUR L'ANNÉE / J-J



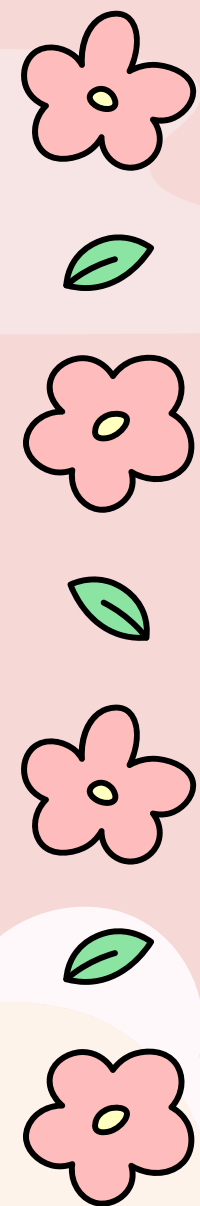
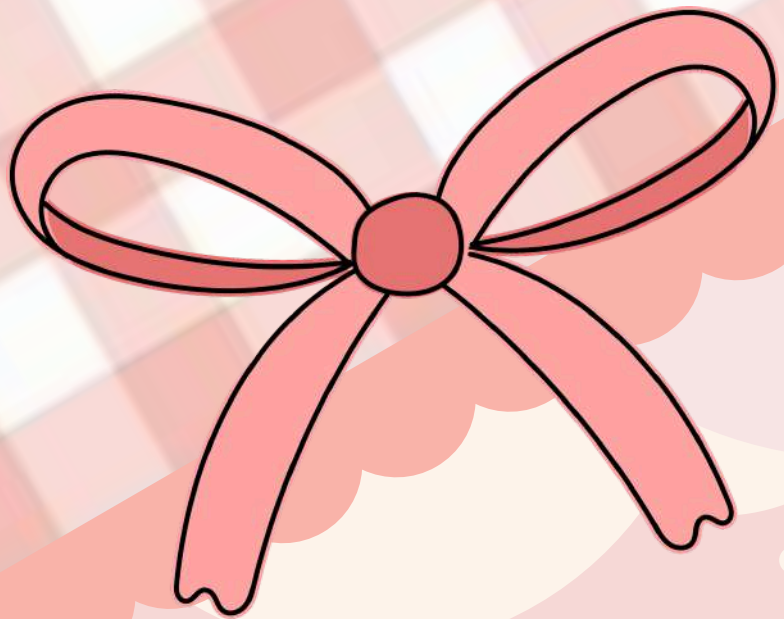
3/ ERREURS À NE PAS FAIRE !!



✘ NÉGLIGER SON SOMMEIL ET NE PAS FAIRE DE PAUSE (à ce stade c'est presque un ordre de pas le faire tellement c'est important)

✘ SE COMPARER (idem)

✘ NE PAS OSER DEMANDER DE L'AIDE (idem #tyran)



UN ÉNORME MERCI
ET VOUS ALLEZ
GÉRER COMME DES
PROS <3




BIEN-ETRE ET GESTION DU STRESS



par Codéinès

Wii Menu

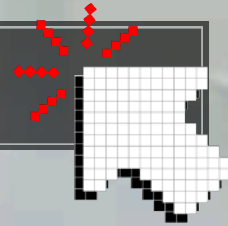
Start 



TOUT VA BIEN SE PASSER



EN COMMENCANT



PENDANT



RESPIREZZZ



SE GERER





CONSEILS EN COMMENÇANT



EN COMMENÇANT
pour ne pas paniquer dès le début



PENDANT



RESPIREZZZZ



SE GERER



- 🌀 **ON EST PLUS AU LYCÉE**
(prendre conscience dès le début qu'on peut pas se reposer sur ses facilités comme avant, se conditionner !!)
- 🌀 **C'EST NORMAL DE GALÉRER**
(TOUT LE MONDE galère, peu importe ce que les gens vous disent)
- 🌀 **C'EST NORMAL DE PRENDRE DU RETARD**
(les cours sont lourds et sortent rapidement, vous pouvez pas tout faire d'un coup, prenez votre temps)



CONSEILS EN COMMENÇANT



EN COMMENÇANT

pour ne pas paniquer dès le début



PENDANT



RESPIREZZZZ



SE GERER

🕒 **NE PAS SE LAISSER INFLUENCER**
(chacun son rythme, chacun sa méthode, il n'y a pas de profil type)

🕒 **C'EST LE MOMENT DE TESTER**
(vous pouvez tester toutes les méthodes de travail du monde avant l'exam blanc sans avoir l'impression de perdre du temps)





CONSEILS PENDANT

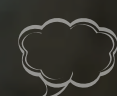


EN COMMENCANT



PENDANT

parce que c'est de plus en plus stressant



RESPIREZZZZ



SE GERER



- 🕒 **TOUJOURS L'INFLUENCE**
(on s'en fiche si la personne à côté de vous à 40 cours d'avance, c'est PAS grave, on travaille pas tous de la même façon)
- 🕒 **PRENEZ LE TEMPS**
(genre quand vous faites votre edt de la semaine, même si ça vous prend 30min-1h le dimanche, faites un planning adapté à vous)
- 🕒 **C'EST PAS GRAVE DE PAS FAIRE TOUT CE QUE VOUS AVIEZ PRÉVU DANS LA JOURNÉE**
(c'est okayyyy, très peu de personnes arrivent à finir cqui était prévu, vous décalez à un autre jour qui vous arrange)



CONSEILS PENDANT



 EN COMMENCANT



PENDANT


parce que c'est de plus en plus stressant

 RESPIREZZZZ

 SE GERER

(A)

(B)


 **Bonus** : écouter de la musique en travaillant m'a permis de ne pas crash out, j'ai fait des playlists opening et OST d'anime, OST de jeux, bossa nova..., je passais un meilleur moment à réviser



travail



gamesque



weebesque



a ciência de viver prá não sofrer



RESPIREZZZ



EN COMMENCANT

PENDANT

RESPIREEZZZ

le repos est aussi important que vos heures de travail

SE GERER



SPORT

vous avez le TEMPS (j'avais 3h de danse par semaine et j'aurai crash out si j'avais pas ça), il n'y a pas d'intérêt à arrêter une activité qui vous épanouit, qui vous permet de respirer et de vous détendre si besoin

PRENDRE L'AIR

sortez de chez vous, pour aller à vos activités, pour aller en cours, à la BU, faire des courses...

MANGER (MANGER GENRE)

de vrais repas qui vous rendent contents miam et essayez de ne pas travailler en même temps si possible





RESPIREZZZ



EN COMMENCANT

PENDANT

RESPIREEZZZ

le repos est aussi important que vos heures de travail

SE GERER



DORMIR

surtout si vous savez que vous avez besoin de bcp d'heures de sommeil pour fonctionner le lendemain, moins dormir ça va juste vous stresser davantage

DES PAUSES

*de VRAIES pauses qui vous déconnectent du cours/ du contexte de révision → restez pas assis !
pour les plus grosses pauses, j'ai eu le temps de jouer à Bloodborne, Hogwart's Legacy, Elden Ring, jregardais souvent des streams, oklm vous pouvez vous permettre de respirer un minimum*



SE GÉRER



EN COMMENCANT

PENDANT

RESPIREZZZ



SE GERER

parce qu'on arrive pas tous à s'y mettre et à s'y coller



⦿ CERCLE VICIEUX

procrastination → culpabilité + stress → rythme de travail décalé → rythme de sommeil décalé → procrastination !! la procrastination c'est l'antagoniste ULTIME

⦿ SOYEZ ORGANISÉ ET DISCIPLINÉ !!!!!!!

la discipline c'est le plus important selon moi (j'en ai absolument pas), si vous arrivez pas à vous gérer, trouvez vous quelqu'un qui vous aide avec ça, vous force à réviser, à venir à la BU etc... (S/O Garance merci bcp)



SE GÉRER



EN COMMENCANT

PENDANT

RESPIREZZZ



SE GERER

parce qu'on arrive pas tous à s'y mettre et à s'y coller

A

B

C

🕒 CHANGEZ DE CADRE

si vous pétez un câble à force de travailler chez vous ou dans la même BU tous les jours, TESTEZ D'AUTRES CHOSES, aussi si vous êtes très peu discipliné chez vous, forcez vous à aller à la BU avec quelqu'un et vivez pour les caméras : vous travaillerez mieux





SE GÉRER



EN COMMENCANT

PENDANT

RESPIREZZZ



SE GERER

parce qu'on arrive pas tous à s'y mettre et à s'y coller

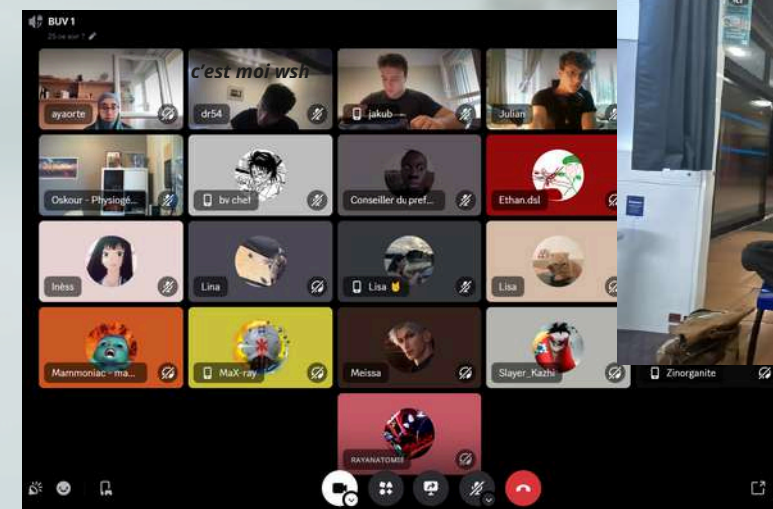
A

B

C

GROUPE DE TRAVAIL

surtout si vous avez du mal à vous y mettre solo, trouvez un petit groupe de travail ou repérez les gens réguliers à la BU ou même sur la BUV du discord du tutorat





FAMILLE ET PLAISIRS

Par WassistanceRespiratoire

Wii Menu

Start 

Famille

Plaisirs

Temps de travail

Battle

Missions

A four-course race for first plac

FAMILLE

Vous n'êtes pas seuls



PLAISIRS

Moi le samedi :

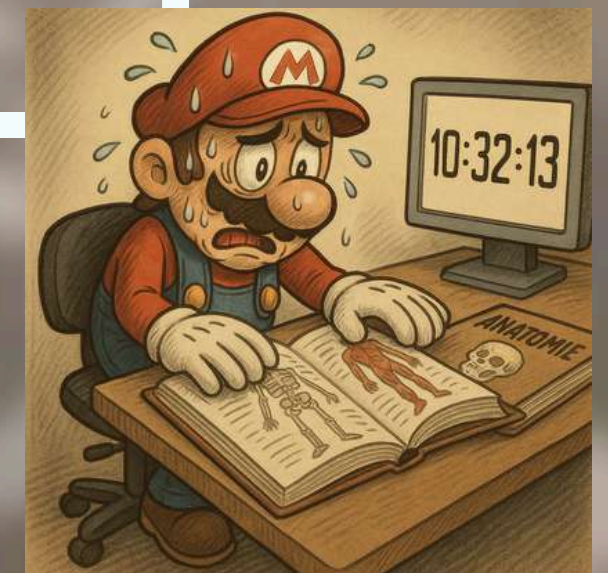
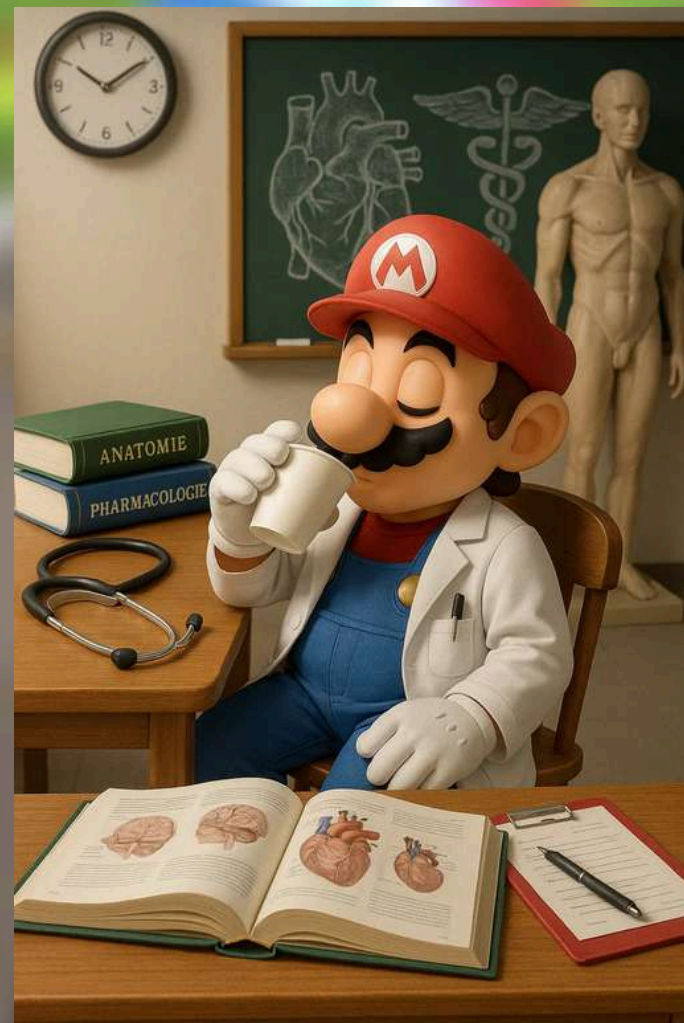
A MIMIR



PLAISIRS

Savoir gérer son temps de travail :

Vous êtes tous uniques, il n'y a pas une seule façon de réussir. Tentez, ne vous mettez pas la pression. Ce n'est pas la quantité qui importe c'est la qualité.



Pouvoir regarder ce que je veux :

Juliantalgique

- Scans One piece
- Tout South park
- Your lie in april
- Kaguya sama : LIW
- Kaiju n°8
- Solo leveling
- Haikyuu
- Le voyage de chihiro

Codéinès

- Concert de Tyler the creator
- Concert de Joe Hisaishi
- Concert de GIMS (dla frappe)
- Jujutsu Kaisen saison 2
- Solo Leveling
- Frieren
- Revu MHA S1-4
- Revu Haikyuu s1 et 2
- Stream twitch très (trop) souvent
- Bloodhounds
- Queen of tears

WassistanceRespiratoire

- One piece 20 episodes
- Solo leveling 1 saison
- wind breaker 1 saison
- my hero academia intégral
- Haikyuu
- mushoku tensei intégral
- wistoria
- sakamoto days 1 saison
- dr stone 1 saison
- Shingeki no Kyojin intégral
- hunter x hunter intégral
- Viral hit
- shangri-la frontier
- re : zero
- Alice in borderland 2 saisons
- TWD 2 saisons

Mais aussi

Tous les matchs du réal
madrid en liga et ldc

SPORT ET SOMMEIL

BRAWL



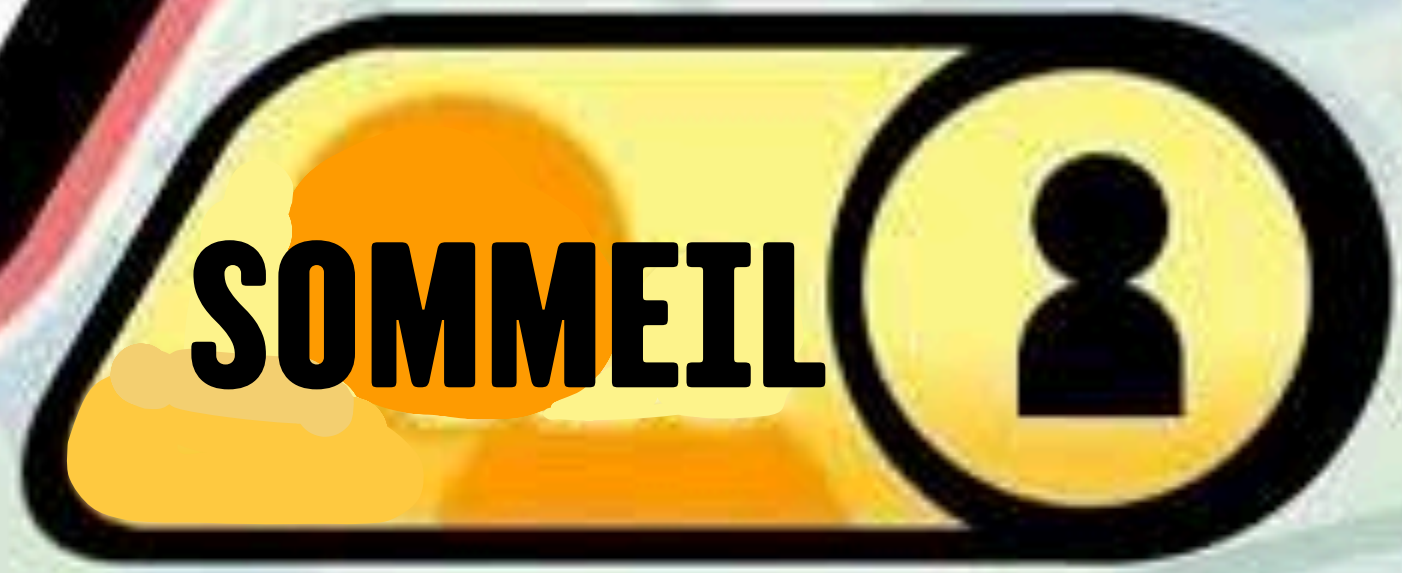
Wii Menu

Start 





SELECT MODE



Play a variety of Smash modes with multiple players.

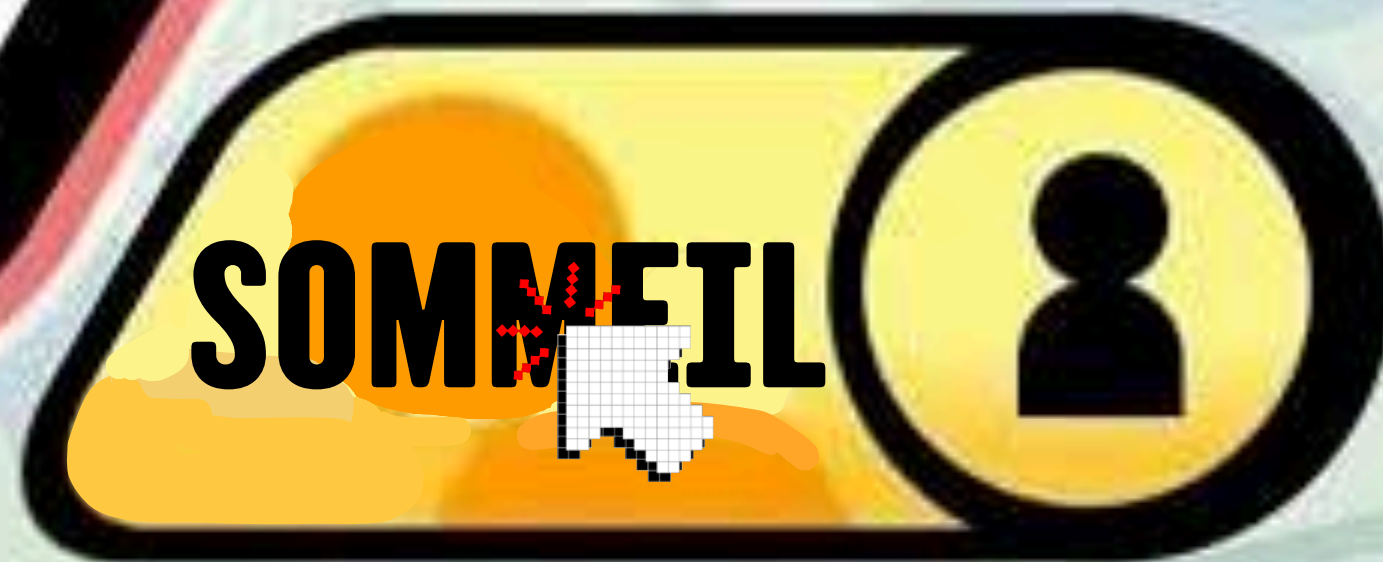
SPORT

vous avez le choix





SELECT MODE



Play a variety of Smash modes with multiple players.

SOMMEIL



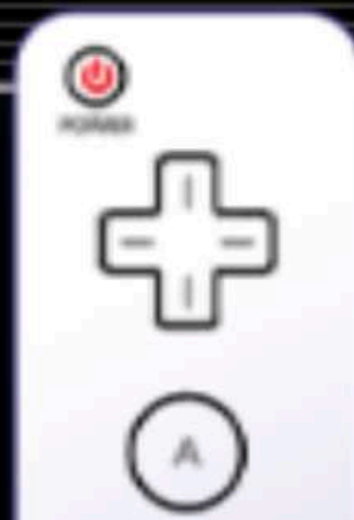
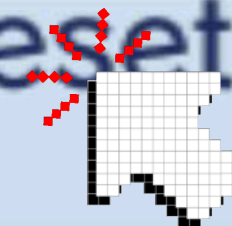
HOME Menu



Faites des pauses

Wii Menu

Reset




Wii Remote Settings



HYGIÈNE ET SOUTIEN MORAL

par margauxnade

Wii Menu

Start 

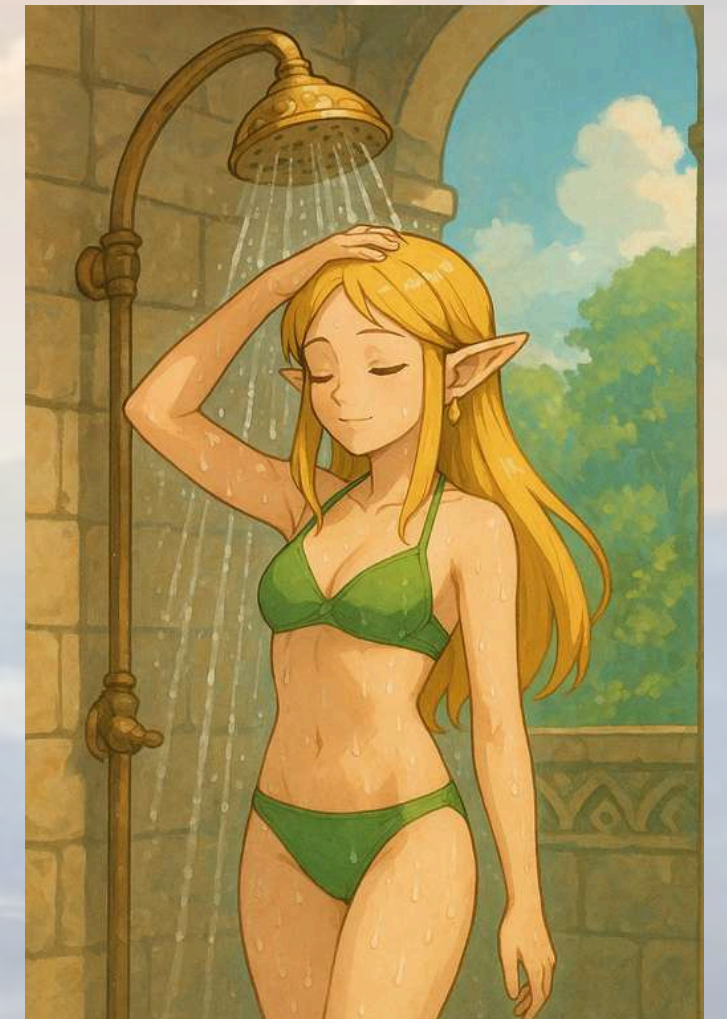


HYGIÈNE

EN P1, LE TRAVAIL EST ESSENTIEL... MAIS PAS AU DÉTRIMENT DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE ESPRIT.

BOUGER, BIEN DORMIR, MANGER ÉQUILIBRÉ : CE NE SONT PAS DES PERTES DE TEMPS, MAIS UN INVESTISSEMENT POUR VOTRE RÉUSSITE.

NE NÉGLIGEZ PAS VOTRE HYGIÈNE DE VIE : ELLE SOUTIENT VOS PERFORMANCES ET PRÉSERVE VOTRE MENTAL.



Donc vous avez compris, on prend une douche **tous les jours**, on se brosse les dents et on s'habille c'est bon pour votre esprit... Les P1 qui puent attention a vous !!!!

SOUTIEN MORAL



En Pl, ne vous enfermez pas dans la solitude.

Se créer un petit groupe d'amis, c'est se donner la chance d'être soutenu, de rester motivé et d'avoir quelqu'un avec qui parler ou même pleurer dans les moments difficiles.

Il faut dépasser le préjugé qu'en médecine on n'a pas d'amis : au contraire, c'est une vraie force pour tenir mentalement.

Et même la vie de couple est possible : avec de l'organisation et un bon équilibre, tout peut se gérer.

LE PARRAINAGE

☀ des anciens P1 (donc nous) vous aide sur un plan émotionel, organisation est

☀ inscrivez-vous ça va vraiment vous servir pendant votre année

☀ **vous allez y arriver, croyez en vous mes stars**
!!!!!!!!!!!!





**LE PLUS IMPORTANT GLOBALEMENT C'EST
DE COMPRENDRE QUE VOUS N'ÊTES PAS
OBLIGÉ DE VOUS ISOLER, DE CHANGER DE
ROUTINE, DE STOPPER VOTRE VIE À CAUSE
DE LA PI !!**



MERCI DE NOUS AVOIR ÉCOUTÉ !!

Cancel



Quitter