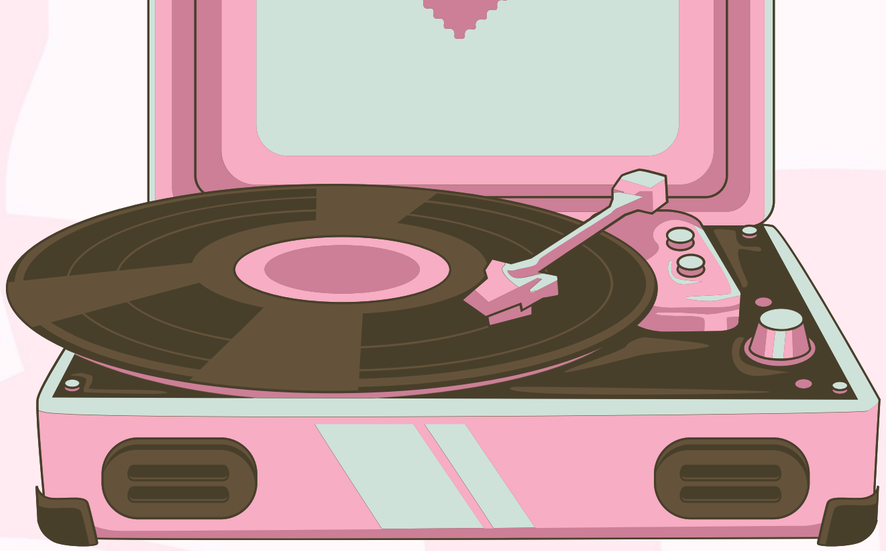
atelier méthodo

Bien-être et gestion du stress





Sommaire

- Vrai ou faux sur les mythes de la P1
- La gestion du stress
- Idées d'activités contre le stress
- Les élus et les ressources



le "VRAI OU FAUX"

édition spéciale

MYTHES SUR LE BIEN-ÊTRE EN P1



TAYLOR's VERSION

POUR RÉUSSIR LA PREMIÈRE ANNÉE, IL FAUT RÉVISER AU MINIMUM 12H PAR JOUR.

VRAI OU FAUX?



POUR RÉUSSIR LA PREMIÈRE ANNÉE, IL FAUT RÉVISER AU MINIMUM 12H PAR JOUR.

FAUX !!!!!!



La régularité et la qualité du travail comptent beaucoup plus que le nombre d'heures passées devant vos cours. Pour réussir, il faut surtout trouver SON rythme et SA méthode de travail.



dédi à Taylor hehe

Du travail QUALITATIF sera toujours plus intéressant que du travail QUANTITATIF. De plus, on n'oublie pas qu'on n'est pas des robots: il faut avoir un minimum de vie à côté des cours.



EN LAS, IL FAUT CONSTAMENT SA COMPARER AUX AUTRES.

VRAI OU FAUX?



EN LAS, IL FAUT CONSTAMENT SA COMPARER AUX AUTRES.

FAUX



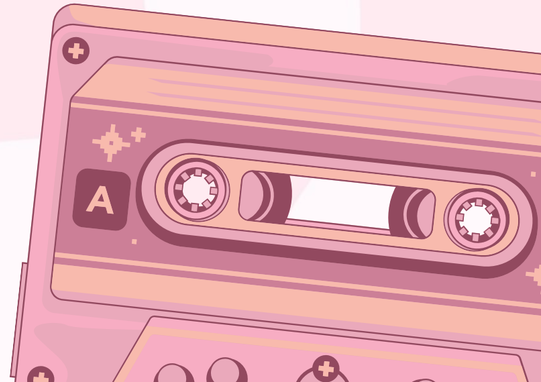
Certains ont travaillé 12h par jour et ont réussi, tout comme certains ont travaillé 8h par jour et ont aussi réussi.

Mais rappelez-vous que tout le monde est différent, que vous avez des méthodes et des habitudes différentes. Le plus important, c'est de suivre son objectif. Comparez vous à vous même et non pas aux autres !!!



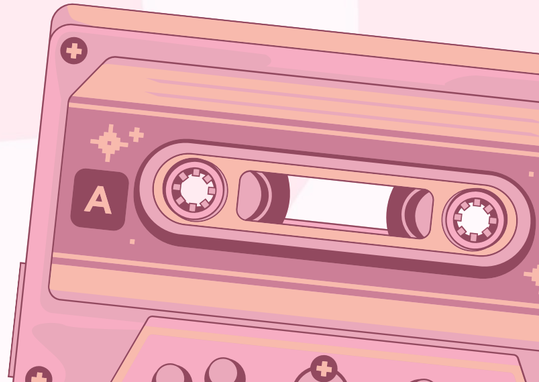
DORMIR MOINS PERMET DE GAGNER DU TEMPS POUR RÉVISER.

VRAI OU FAUX?



DORMIR MOINS PERMET DE GAGNER DU TEMPS POUR RÉVISER.

FAUX





NON NON et NON

Certes, avec le stress et la grande quantité de travail on dort moins qu'au lycée. Cependant, le sommeil c'est un grand pillier de votre réussite: dormir suffisamment améliore la mémorisation, la concentration et le bien-être.

Si vous ne dormez pas assez, vous serez moins productifs dans vos révisions et votre santé va se déteriorer...
Donc on dort bien 8h par nuit MINIMUM sinon Cosmina vient vous gronder



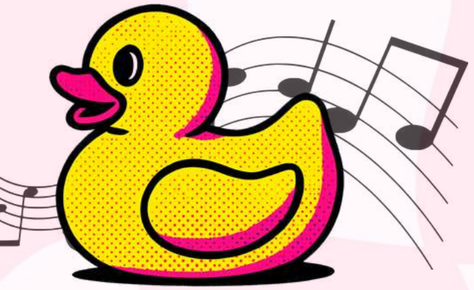
EN LAS, ON PEUT FAIRE DES SORTIES ET CONTINUER NOS LOISIRS.

VRAI OU FAUX?



EN LAS, ON PEUT FAIRE DES SORTIES ET CONTINUER NOS LOISIRS.

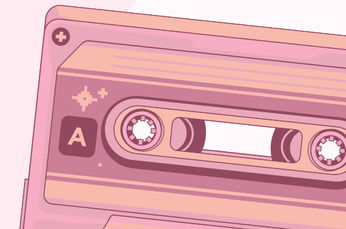
VRAI !!!



OUI, et c’est même conseillé!

Supprimer toutes les activités plaisantes peut donner l'impression de prendre ses études plus au sérieux, mais cela peut favoriser la fatigue mentale, le stress et la démotivation. Conserver un peu de temps pour une activité que l'on apprécie (sport, musique, amis, série, promenade...) permet de faire une véritable coupure. L'objectif n'est pas de passer la moitié de la journée à se divertir, mais de conserver un équilibre minimal.





POUR RÉUSSIR SA PASS, IL FAUT SACRIFIER SA SANTÉ ET SA SANTÉ MENTALE PENDANT UN AN.

VRAI OU FAUX?



POUR RÉUSSIR SA PASS, IL FAUT SACRIFIER SA SANTÉ ET SA SANTÉ MENTALE PENDANT UN AN.

FAUX!

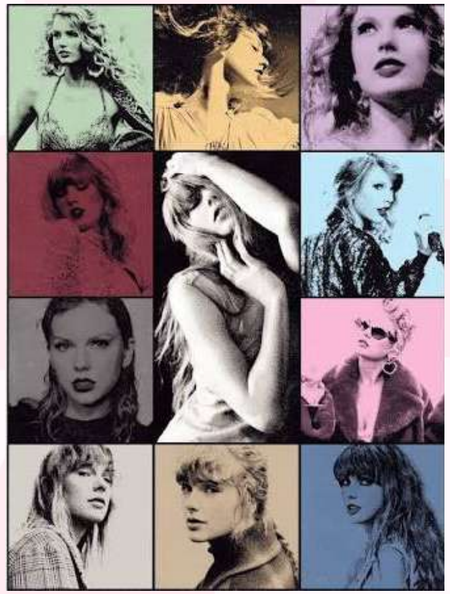


Non ne faites surtout pas ça les zamis...

Au contraire, on doit vraiment prendre soin de sa santé mentale et de sa santé, encore plus qu'en temps normal.

Bien manger, bien dormir, faire du sport, faire des pauses, prendre une vraie après-midi / journée off une fois par semaine sont tout aussi important que réviser.

On peut penser que " c'est juste pour une année, c'est pas grave si je néglige ma santé" sans penser aux conséquences à long terme qui peuvent être gravissimes (TCA, insomnies, dépression, trouble anxieux...)





VOUS N'ÊTES PAS SEULS: LE TUTORAT NIÇOIS VOUS ACCOMPAGNE DURANT CETTE ANNÉE MÊME AU NIVEAU BIEN-ÊTRE

VRAI OU FAUX?



VOUS N'ÊTES PAS SEULS: LE TUTORAT NIÇOIS VOUS ACCOMPAGNE DURANT CETTE ANNÉE MÊME AU NIVEAU BIEN-ÊTRE

VRAI VRAI VRAI !!!!!!

Eh oui la team, enregistrez vous ça dans la tête avant même d'enregistrer les cours. La belle équipe de tuteurs que nous sommes est là pour vous au delà des cours et des QCMs, que ce soit à travers des challenges bien-être, la semaine bien-être en fin de semestre, le parrainage ou même par notre présence. On est là pour vous donner confiance en vous, pour vous rendre fier de vous, pour que vous réussissiez mais surtout pour que vous alliez bien et que vous kiffiez cette belle année qui arrive !!! Alors on est là pour vous !!!

Et comme j'aime le dire,

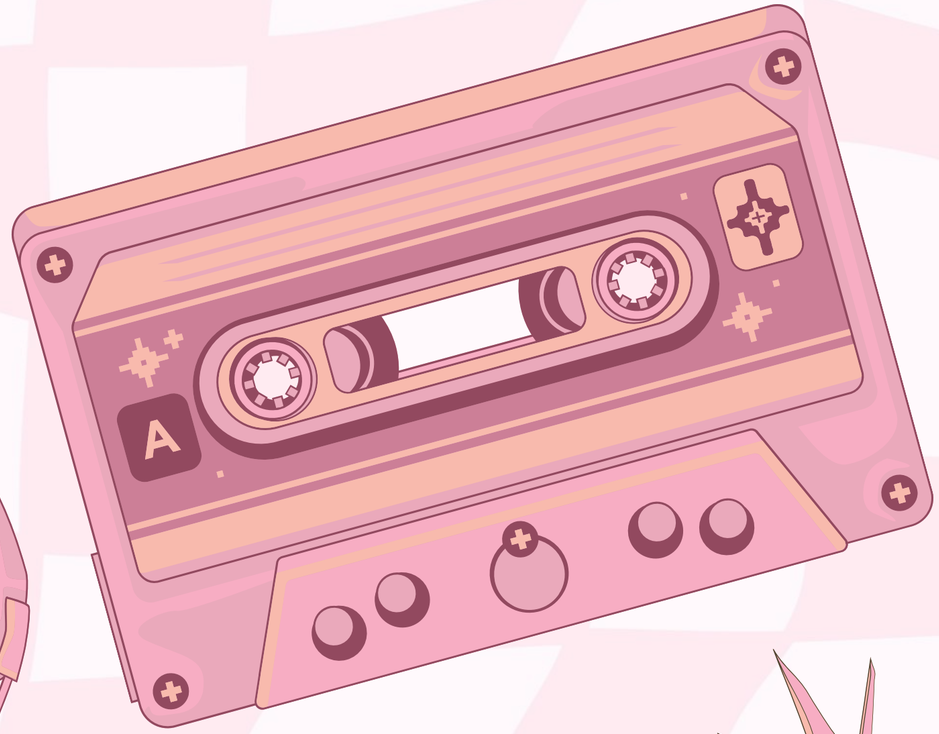
croyez en vous comme nous on croit en vous !



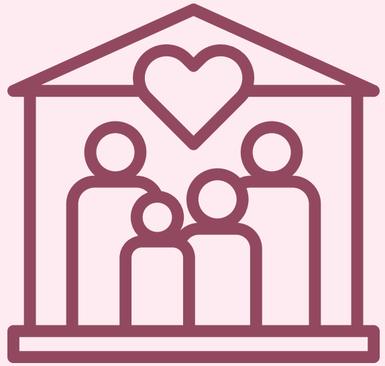
La gestion du stress

Cette année vous allez être confrontés à pas mal de stress et c'est NORMAL !! La P1 est une année intrinsèquement stressante. Entre l'examen classant qui met en compétition, la charge de travail qui est très fatiguante et les deadlines très courtes pour voir un programme qu'on peut qualifier de dense, c'est juste humain de parfois se sentir dépassé. Cependant il faut apprendre à gérer ce stress afin de vivre au mieux cette année et aussi de maximiser ses chances.

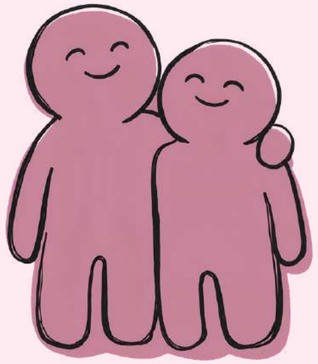




1. Se confier



À sa famille



À ses amis

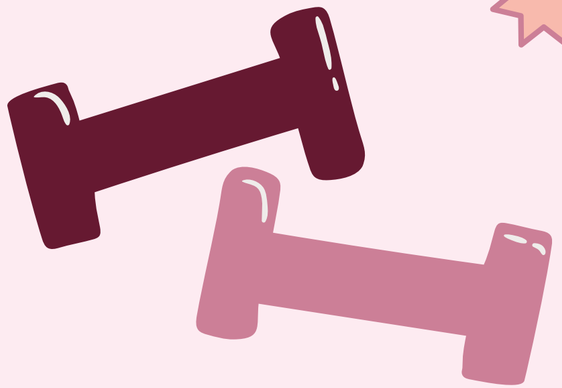


Aux tuteurs / parrains

2.Prendre du temps pour soi



Pratiquer votre passion



Se dépenser



Voir vos proches

3.Conserver une hygiène de vie correcte



Dormir



Manger



Se soigner



On limite les réseaux sociaux !!!

4.Trouver ce qui fonctionne pour vous



Même si tout le monde est sujet au stress, celui-ci se manifeste de façon différente chez chacun. De plus les méthodes qui permettent de le gérer vont varier selon les individus. Il est donc important que vous preniez le temps de comprendre vos besoins et votre fonctionnement personnel afin de lutter au mieux contre les angoisses auxquelles vous serez confrontés.

Comprendre l'origine de son stress pour mieux le gérer

Trouver des techniques adaptées à VOUS

Les rapports entre p1

Les relations que vous allez entretenir au cours de l'année avec les autres p1 peuvent être à l'origine de stress, principalement du à la compétition et à la comparaison

On s'INSPIRE mais on ne se COMPARE PAS

Ne pas confondre stress et pathologie

Attention de ne pas confondre des angoisses passagères qui sont tout à fait normal avec un stress chronique violent qui peut être du à un trouble grave

- Burn out
- Dépression
- TCA...

Si vous êtes dans cette situation ou si vous voyez un autre p1 dans cette situation vous devez impérativement vous rapprocher d’un professionnel

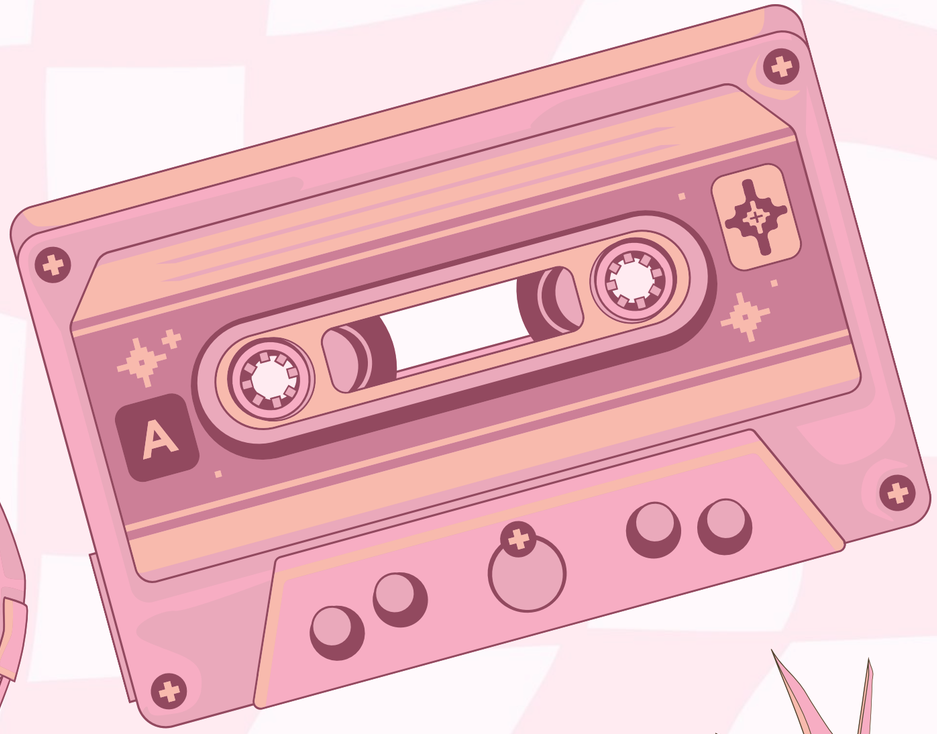




- Médecin généraliste
- Psychologue / Psychiatre
- Centre de santé universitaire
- BAPU

Se Vider la tête

Que faire quand on sature et qu'on veut pas forcément voir du monde ?





1. Des activités productives



Remettre en ordre ses cours



Faire playlist



Cuisiner un VRAI plat

- Faire une check-list pour le jour j

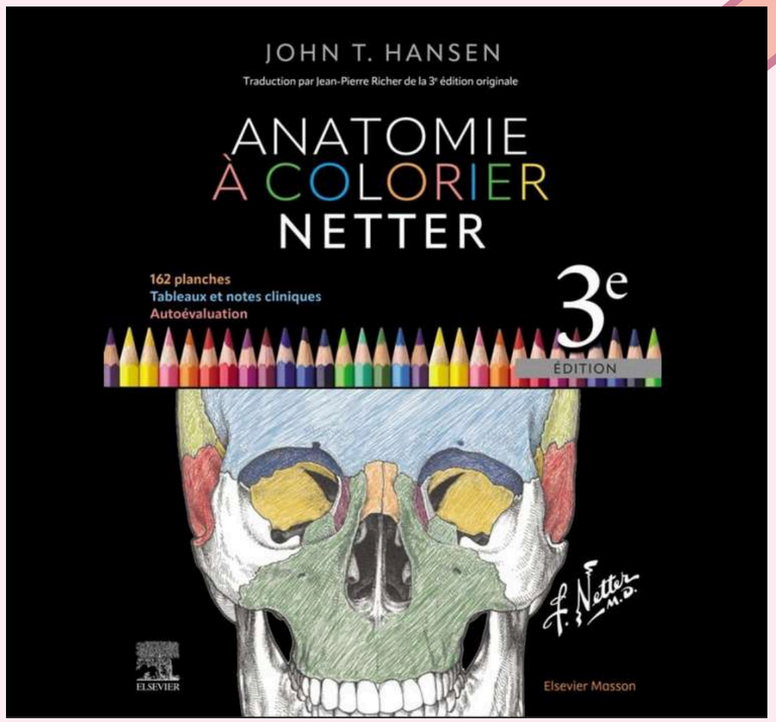
- Changer de lieu de révisions même si c’est juste changer de place votre bureau

- Trier ses dossiers et faire un joli feed dans votre PC/ tablette

- Investir dans des leds/lampe d’ambiance pour mettre des couleurs chaudes!!

- Faire des jeux de révisions QCM

- Refaire des schémas/ livres de coloriage d’anatomie

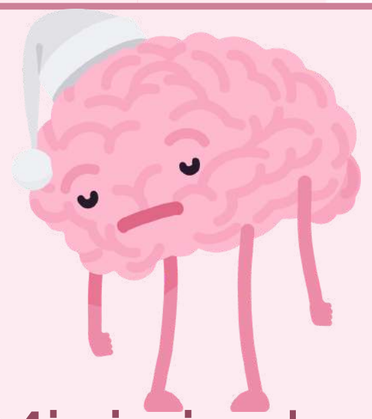

JOHN T. HANSEN
Traduction par Jean-Pierre Richer de la 3e édition originale
ANATOMIE
À COLORIER
NETTER
162 planches
Tableaux et notes cliniques
Autoévaluation
3e
ÉDITION
F. Netter M.D.
ELSEVIER
Elsevier Masson

Quizlet

Moins productif mais cool



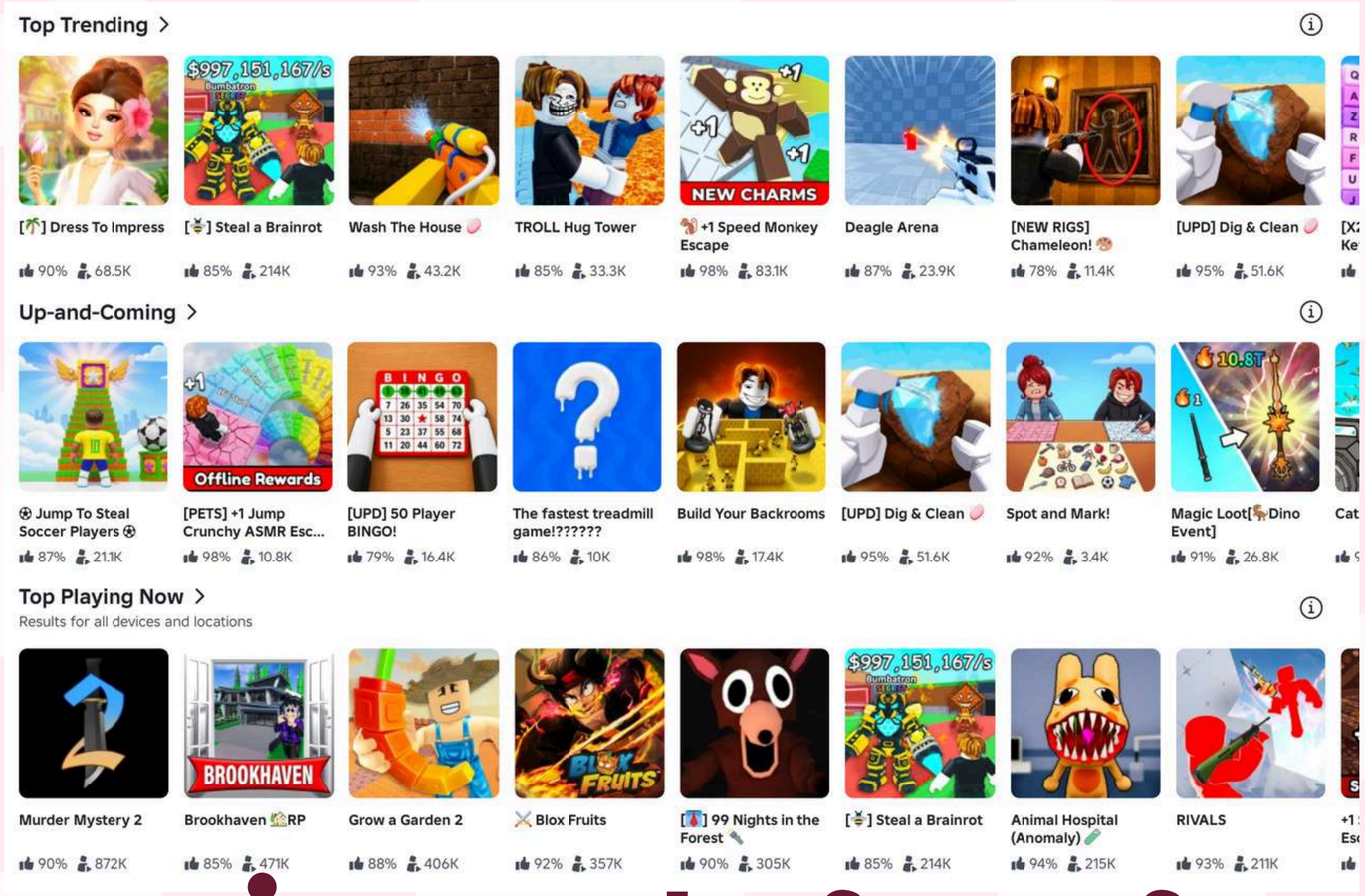
Peinture, dessins, DIY



Mini siestes



Film du dimanche





Tahernier thefateofcosmina

marouseo Alixdupolska

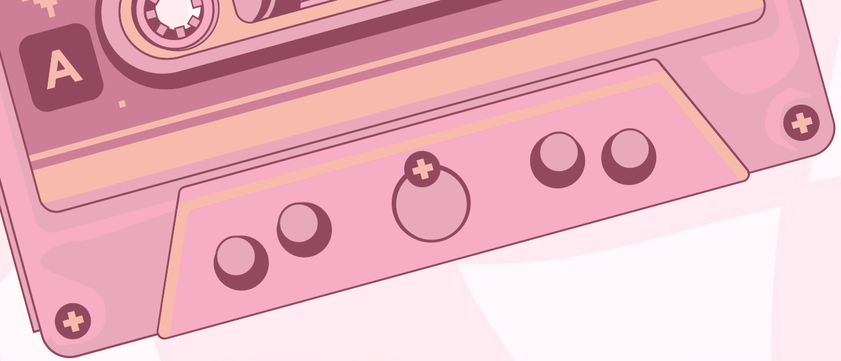
A venir !

SOIRÉE PILATUT’



- Tut’ en cuisine





Rejoignez le serveur discord du tutorat



si vous avez envie de parler,

Taher
El Karkari



Coline
Dussart



Alix
Chastang



Omar
Osman



Cosmina
Andreicut



envoyez nous un ptit message sur Messenger!!

La Respiration

respirez avec Omar!

+ Focus
- Stress

Détendez vous !!

Jouez le jeu pitié

Votre SANTÉ

Élus de la fac

réunions récurrentes avec Mr. le Doyen → permet des changements rapidemant quand il y a un problème

Chaque élu a une thématique:
Manon Strappazzon est en charge
du **bien-être** et de la **santé mentale**

Comme la P1 est une année qui peut être compliquée, surtout vers la fin, des fois on ne sait pas à qui en parler quand ça ne va pas

ressources qui peuvent être utiles

Vos élus UFR

Ressources santé mentale

Vos élus UFR

Ressources
santé mentale

Clap de fin !

Merci de nous avoir écouté !

On espère que ces conseils vous seront utiles !!

