

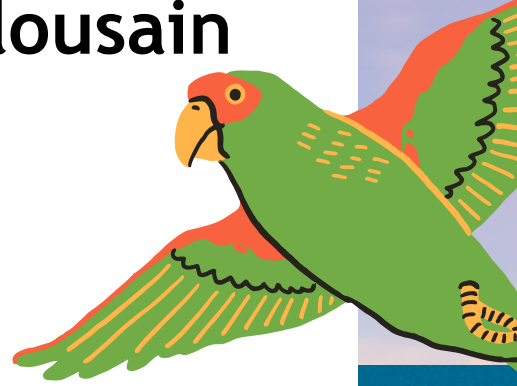
Poly BEM S1

Tutorat Associatif Toulousain

TUDO BEM



Année universitaire 2023-2024



Préface

Ce polycopié est destiné aux étudiants en première année de santé à Toulouse.

En aucun cas les informations contenues dans ce polycopié ne pourront engager la responsabilité des facultés de santé ou de mesdames et messieurs les professeurs.

Ce polycopié a été réalisé, revu, corrigé et complété par les équipes successives de tuteurs.

Un merci tout particulier aux tuteurs Bien-Être et Méthodologie de l'année 2023 – 2024 : Ainhoa XAUMIER, Alice CORREIA, Amandine LEMORE, Ana MORNET, Clémence LEOBON, Emma SINDIC, Evan CERQUEIRA, Flavia SANTINON, Flora GHIZZO-ALMEIDA, Kenza MILIAN, Lisa FRANCOIS, Lou ALZIEU, Louna BARON, Luce GUIDET, Ludivine IMBERT, Marouchka LARROQUE, Maud NIEZBORALA, Mina VEZINET et Naya HASSAN pour leur travail exemplaire.

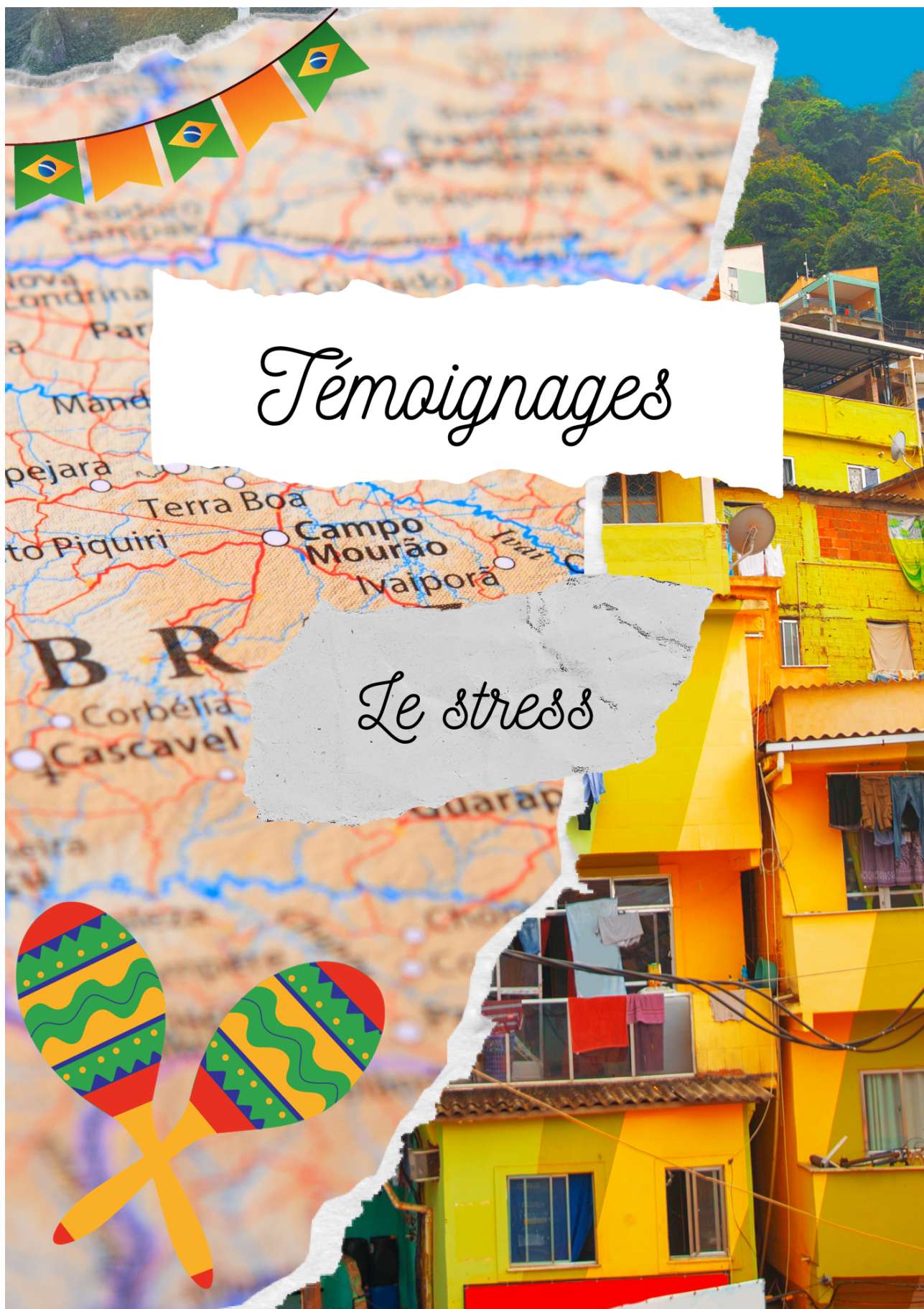
Un grand merci à la Référente Bien-Être et Méthodologie pour son aide : Lucille DUPUY

Et enfin, merci aux Membres du Bureau Restreint du Tutorat pour la relecture : Camille NEU-FABER (secrétaire), Jade RIGAUD (présidente), Marianne DAGNICOURT (vice-présidente), Olivier PANATIER (trésorier).

Compilé par Lou RICCI, Responsable Bien-Être et Méthodologie 2023-2024.

Sommaire

Les témoignages.....	5
Le stress.....	5
La confiance en soi.....	15
Les nuages noirs.....	19
Les pauses.....	25
Le sport et les loisirs.....	29
Le sommeil.....	37
Les relations.....	45
L'alimentation.....	53
Les annales.....	59
Les révisions.....	63
Les examens.....	69
Les résultats.....	77
solution jeux.....	89



MILIAN Kenza - 2^{ème} année de médecine

Le stress peut aussi bien être notre ami que notre ennemi. Il est important de le savoir et de l'accepter, ça nous permet de nous motiver, d'être plus vigilant, etc. Mais comme toutes choses, dans l'excès c'est néfaste pour notre santé.



Je suis la première à pouvoir en témoigner, étant donné que je suis une grande stressée de la vie. C'est pour cela que je vais te donner quelques conseils pour pouvoir vivre au mieux avec son stress et le diminuer pour le rendre positif.

Il est à mon avis important de savoir que, quand on réagit à un stress, certains systèmes de l'organisme sont moins actifs, comme le système immunitaire et digestif. Ce qui explique que dans une telle situation, on est davantage sujet à être malade et qu'on peut perdre ou gagner en appétit. Cela peut donc entraîner des problèmes de santé. C'est alors important de savoir identifier notre stress et d'essayer de le diminuer s'il est mauvais.

Petits conseils :

- **S'imaginer tout petit.** Tu vois ces vidéos où on part d'un point sur la Terre et qu'on s'éloigne de plus en plus jusqu'à arriver dans d'autres galaxies ? Et bien c'est ça. Je trouve cette méthode super bien parce qu'elle permet de relativiser au maximum et de se dire qu'au fond, on est tout petit.
- **La respiration.** Certaines techniques de respiration permettent de se détendre. Je trouve ça super utile, surtout avant l'examen. Il faut adopter le même type de respiration que quand tu dors. Essaie de t'allonger et de respirer avec la main sur le ventre. Tu verras que ton ventre bouge au rythme de ta respiration. C'est ça qu'il faut. C'est aussi la respiration des chanteurs ou musiciens (notamment les instruments à vent). Il faut essayer de respirer avec le ventre et non avec le haut du corps (épaules, thorax). Tu inspires, tu bloques ta respiration 4 ou 5 secondes, tu expires et tu bloques à nouveau ta respiration. A faire 3 ou 4 fois.
- **Sport/Sommeil.** Certains de mes co-tuteurs parlent déjà de ces sujets alors je ne vais pas trop m'attarder mais c'est ultra important d'avoir un mode de vie sain. Durant un exercice physique, on libère des endorphines (hormones du bien-être) ce qui entraîne une diminution de l'anxiété. C'est pareil pour le sommeil, si tu manques de sommeil, le corps produit plus de cortisol (hormone du stress). Ces points sont primordiaux et pas que pour le stress.
- **Le chocolat 🍫.** Le chocolat contient de la phényléthylamine et de la sérotonine qui transmettent au cerveau la vitamine B1 et du magnésium, de véritables antistress. Il permet d'éviter un coup de pompe ou une fatigue passagère, de libérer de l'énergie positive, de lutter contre certaines maladies... Et son action est immédiate !
- **Passer du temps avec des gens qu'on aime.** Je sais qu'en PASS on n'a pas beaucoup de temps. Mais c'est important de ne pas s'isoler complètement. Parle à tes proches et prends un peu de temps pour rire. Que ce soit entre midi et deux avec tes amis, le week-end avec ta famille, un petit moment avec ton parrain/marraine, un câlin à ton partenaire, etc. Ça te détendra !

N'hésite pas aussi à écouter de la musique, regarder ta série préférée, prendre une douche bien chaude et prendre un peu de temps pour toi ! Courage. <3

Them: maybe a little lavender would help reduce your stress

Me:



Mots mêlés BEM

M	M	W	M	S	T	R	E	S	S	L	P	P	C
C	U	N	C	A	Z	C	O	U	R	A	G	E	E
W	C	R	J	E	X	M	O	R	A	L	L	J	V
V	P	A	R	R	A	I	N	A	G	E	I	F	Y
Z	A	L	I	M	E	N	T	A	T	I	O	N	E
R	E	L	A	T	I	O	N	P	K	O	O	Q	R
I	P	J	M	R	F	A	M	I	L	L	E	A	Q
M	F	O	Q	Y	E	N	D	U	R	A	N	C	E
U	O	I	X	R	K	Y	R	O	U	T	I	N	E
S	R	Q	V	H	S	O	M	M	E	I	L	O	C
I	C	R	Q	X	T	J	R	P	A	U	S	E	S
Q	E	A	M	I	T	I	E	O	D	A	U	J	H
U	C	O	N	F	I	A	N	C	E	N	I	S	Y
E	O	R	G	A	N	I	S	A	T	I	O	N	H

educol.net

alimentation

confiance

endurance

force

musique

parrainage

relation

sommeil

amitie

courage

famille

moral

organisation

pauses

routine

stress

Solution page 87

ALZIEU Lou - 2^{ème} année de médecine

Hello ! Moi c'est Lou, et je viens aujourd'hui te parler d'un sujet super sympa qu'on adore tous : le ✨stress✨ !

D'abord, il faut que tu saches que c'est normal d'avoir des passages à vide, des moments de doute, de stress, surtout pendant cette année où le rythme n'est pas de tout repos.

Là où ça peut devenir compliqué, c'est si ce stress ou ce mal-être empiète sur ta vie de tous les jours et t'empêche de t'épanouir et/ou de bosser comme tu le voudrais. Premièrement, si tu te trouves dans ce cas, sache que **tu n'es pas seul.e on peut t'aider**.



Pendant mon année de PASS, vers le milieu du S1, j'avais pris un peu de retard sur les cours et le fait de les voir s'accumuler me faisait paniquer, au point que je n'arrivais même pas à me mettre à bosser. Si c'est ton cas, déjà **respire un grand coup, on est là pour toi**, je t'assure. Ensuite, pour attaquer tout ça, on va y aller étape par étape et diviser ce gros tas de cours en plusieurs petits. Si tu fonctionnes bien avec des plannings, n'hésite pas à t'en faire un pour chaque semaine ! Ma technique c'était plutôt de faire des listes d'objectifs par jour plutôt que de caler des créneaux horaires que je dépassais tout le temps (et des listes réalisables, il ne s'agit pas de paniquer en se mettant 70 cours par jour).



Dans ce contexte d'études, c'est super fréquent de se comparer aux autres. Tu sais déjà ce que je vais te dire, mais je vais le dire quand même (les rappels ça fait mémoriser) : c'est **inutile de se comparer**, chacun est différent.



Tout le monde a des coups de mou/de stress, même ceux qui ne laissent rien transparaître ! C'est juste humain, et ça ne te rend pas moins bien qu'un autre si tu prends plus de pauses, plus de repos : prends soin de **toi**, surtout cette année.

Prendre soin de soi, ça passe par se laisser du temps de pause ! Et des vraies pauses, pas un repas avec un cours à côté, je te vois venir. C'est super important de se ressourcer, déjà parce que bosser 24h/24 c'est pas possible, et surtout parce que **sans énergie, il n'y a pas d'apprentissage**.

Pour ma part, un truc qui marchait bien c'était les pauses danse : musique à fond (pas trop, attention à tes tympans !) dans les écouteurs et 10 min de danse comme si personne me regardait. Ça te fait un exercice cardio, ça te défoule et ça fait plaisir, qui n'aime pas la musique ??? *Je te juge pas si c'est ton cas tqd...*

Hop, petite playlist juste ici :

https://www.youtube.com/watch?v=HMqgVXsvwGo&list=PL3cSoZwBliJux2_0mZ7X58ZxdJOB5Ge93

Prendre soin de soi, c'est aussi se laisser tranquille, et ne pas se torturer l'esprit. Ce que je veux dire par là, c'est que quand je prenais des pauses, j'avais tendance à me dire que c'était du temps perdu, que je ferais mieux de bosser. Le truc c'est qu'à force je ne profitais plus du tout de mes temps de pause, je me disais sans arrêt « tu devrais bosser ».

© Tous droits réservés au Tutorat Associatif Toulousain.

Sauf autorisation, la vente, la diffusion totale ou partielle de ce polycopié sont interdites

Au point où même quand je travaillais je me disais « c'est mort tu travailles pas assez, fais plus » alors que j'étais déjà en train de lire un cours quoi.

Donc, on évite de se culpabiliser, c'est nécessaire de prendre du temps pour se sortir la tête des révisions, **ce n'est pas du temps perdu si c'est du temps pour soi.**

Ce qui est fait est fait, ne te torture pas l'esprit sur ce que tu aurais dû faire hier, ou la semaine dernière : c'est passé, maintenant on avance, on prend la suite étape par étape et on est fier de soi ! Si tu en es là, c'est que tu te bats, et pour ça **bravo**.

Si tu sens que ton stress te paralyse, qu'il est trop intense : demande de l'aide. Ta super équipe BEM sera ravie de t'aider et de te donner les contacts nécessaires, leurs astuces, leur soutien, bref : répondre à tes besoins.

Petits tips pour « soulager » une crise d'angoisse : manger un bonbon acidulé type têtes brûlées, ou te passer les mains sous l'eau froide, ça te recentre dans le moment présent.

Pendant cette année, on peut se sentir très seul. Que ce soit parce qu'on est séparé de sa famille, que ses amis font des parcours différents, le fait de vivre seul et de quitter le cocon familial... On peut avoir l'impression que personne ne nous comprend, et se renfermer sur soi-même.

Si tu sens que tu t'isoles et que ça te pèse, n'hésite pas à :

- Aller bosser à la BU si tu peux (rien que le fait de voir des gens même sans interagir ça peut faire du bien).
- Demander un parrainage et si tu l'as déjà, demander à voir ton parrain/ta marraine.
- Poster des messages sur le forum (on dirait pas mais beaucoup de groupes de potes se créent comme ça, de partenaires de travail à de vrais amis proches).
- Ou encore venir en perm pour discuter avec tes tuteurs préférés par exemple.

En bref : essaie de ne pas rester seul.e tout le temps. C'est facile à dire mais avoir des contacts humains, même peu, c'est trop important.

Moi, je crois en toi, et je sais que tu fais de ton mieux, quoi qu'en dise ton cerveau. Je suis très fière de toi et je te souhaite bon courage pour la suite !

Des bisous <3

Exercices de relaxation (Louna)

Ces exercices peuvent être effectués à la suite les uns des autres.

- **Respiration abdominale :**

- 1) Allonge-toi sur le dos.
 - 2) Mets ta main gauche sur ton ventre et ta main droite sur le thorax pour contrôler ta respiration.
 - 3) Prends une grande inspiration : ton ventre doit gonfler et pousser ta main.
 - 4) Expire longuement : ta main doit pousser ton ventre.
- Tu peux réaliser ces 4 étapes plusieurs fois.
- 5) Reprends une grande inspiration
 - 6) Lors de l'expiration, cette fois-ci, mets-toi à compter en chuchotant. D'abord tu iras jusqu'à 5 puis tu reprendras une inspiration et compteras jusqu'à 10, puis 20, etc.

Cet exercice te permettra de te concentrer sur ta respiration et de calmer ton rythme cardiaque.

Pour te mettre dans l'ambiance, mets une musique calme ou le bruit des vagues qui te permettent d'avoir un rythme. Le reflux de la vague correspondrait à ton expiration.

C'est un exercice qui peut t'aider pendant des périodes de stress comme les révisions mais aussi le jour de l'examen pour se détendre et se concentrer.

- **Relaxation progressive de Jacobson :**

Le but est de mettre en tension un muscle pendant quelques secondes, de ressentir sa contraction puis de relâcher en observant la disparition de la contraction.

Effectuez cet exercice pour chaque partie de ton corps, une par une :

- 1) Plie tes mains et vos doigts
- 2) Plie l'avant-bras
- 3) Étend le pied et les orteils vers toi puis vers le bas
- 4) Contracte les mollets
- 5) Contracte les cuisses
- 6) Soulève tes jambes
- 7) Rentre le ventre
- 8) Cambre le dos
- 9) Hausse les épaules
- 10) Plie le cou d'un côté puis de l'autre, en avant, en arrière
- 11) Fronce les sourcils
- 12) Serre les paupières
- 13) Ouvre la mâchoire
- 14) Sourie, mets les lèvres en forme de O

Réalise cet exercice sur toutes les parties du corps où tu en ressens le besoin !

- **Projection d'une histoire**

- 1) Allonge-toi sur le sol et ferme tes yeux
- 2) Pense à un endroit dans lequel tu te sens bien. Décris ce que tu vois, quelles formes tu peux y trouver avec quelles couleurs ? Qu'entends-tu ? Que sens-tu ? Concentre toi sur tous tes sens.
- 3) Dans cet endroit, pense à des personnages. Que font-ils ? Comment sont-ils habillés ? Portent-ils des accessoires ?
- 4) Essaie de le mettre en scène et de te raconter une histoire.

L'idée est de détendre ton cerveau en lui rappelant des choses qui lui font du bien. Après cet exercice, tu ressortiras détendu et prêt à te remettre au travail.





LEOBON Clémence - 2^{ème} année de médecine

Salut !



Je voulais te raconter mon expérience en PASS et ce qu'elle m'a apporté. Au début, je me mettais énormément de pression et je ne savais vraiment pas comment gérer mon stress. Je voyais que ma méthode de travail n'était pas bonne. Cependant, je ne savais pas comment faire pour être plus efficace. J'avais l'impression que pour réussir, il fallait que mes journées durent 30 heures, pour avoir le temps de tout réviser. Plus les semaines passaient, plus j'angoissais à l'idée de l'examen.

En novembre, j'avais du mal à rester concentrée sur mes cours à cause de la fatigue qui s'accumulait. J'avais de moins en moins confiance en moi et de plus en plus peur de l'échec. Je me suis mise à ne presque plus dormir parce que quand je me couchais, je ne faisais que penser à l'examen. Heureusement, j'ai eu les premiers résultats de mon examen blanc qui étaient bien moins catastrophiques que je ne l'imaginais. Alors, j'ai continué à réviser au maximum et repris un peu confiance en mon travail (PS : ce n'est pas parce que les résultats de l'examen blanc ne sont pas à la hauteur de tes attentes que c'est foutu, cela ne veut rien dire sur tes résultats au vrai examen. Prend-le comme un entraînement et une sorte d'évaluation de mi-parcours pour savoir où tu en es 😊).

Le jour de l'examen, c'était une catastrophe. J'avais tellement de stress que j'avais du mal à lire les phrases et à cocher la feuille. Pendant les semaines de vacances, j'étais très fatiguée et déprimée. Je me suis beaucoup reposée pour récupérer et être en forme pour le second semestre, car je savais que je voulais absolument continuer et me battre pour réussir.



Les résultats sont arrivés, et j'ai découvert que j'étais éliminée. J'étais vraiment anéantie sur le coup, mais d'un côté, je n'en pouvais plus de la dose de stress que je m'infligeais, et j'ai senti un relâchement dans tout mon corps.

Je me suis alors reprise, j'ai continué à travailler en me sentant plus sereine, et j'ai finalement validé mon année, en trouvant ma façon de travailler et en respectant mon bien-être. L'année suivante, je suis allée en L.AS 2 où j'ai enfin eu la filière que je souhaitais.

En conclusion, cette année m'a permis une bonne remise en question. Je n'avais plus du tout confiance en moi et en mes capacités. C'est finalement grâce à "l'échec" de mon examen que j'ai réalisé qu'il fallait que je me reprenne et que j'arrête de douter, sinon je n'arriverai à rien. Cela m'a appris comment appréhender les examens et travailler sans me torturer l'esprit.



Donc, aie **confiance en toi** et avance en faisant de ton mieux sans penser aux conséquences d'un potentiel « échec » qui n'en sera jamais vraiment un.

(Petit mot de la Référente qui est aussi passée par là : ce n'est pas parce que tu n'as pas la filière de ton choix ou que tu es éliminé.e en PASS que tu n'arriveras jamais à rien et que c'est fini. Il existe tant de métiers divers et variés que tu en trouveras forcément un autre qui te plaît. **La réorientation n'est PAS un échec !** Et sinon, la L.AS 2 est également une réelle chance alors ne baisse jamais les bras pour atteindre ton objectif. Parfois, le chemin pour atteindre ses rêves n'est pas un long fleuve tranquille mais un sentier parsemé d'obstacles, qui feront que tu en ressortiras plus fort.e que jamais !!!).

© Tous droits réservés au Tutorat Associatif Toulousain.

Sauf autorisation, la vente, la diffusion totale ou partielle de ce polycopié sont interdites

GHIZZO-ALMEIDA Flora - 2^{ème} année de médecine

Hello !

Je vais te parler ici d'un sujet que je n'ai pas beaucoup vu abordé, mais qui pour moi est super important au sein de l'aventure qu'est l'année de PASS, j'ai nommé la **confiance en soi**.

C'est bien connu, en PASS on ne fait que **se comparer**. Mais Jamy, *comment l'éviter alors que c'est précisément la comparaison qui détermine l'issue de notre année ?*

Je ne te dirai pas de ne pas te comparer, pour deux raisons :

- La première : on ne peut pas s'en empêcher
- La seconde : parfois, la comparaison a du bon (c'est bon je l'ai dit.)



Avec mon humble expérience, je vais donc essayer de te partager l'état d'esprit qui m'a aidé à transformer l'enfer de cette comparaison en un moteur qui te pousse à te dépasser et à tout donner. ;p

On entend beaucoup en PASS « ne te compare pas », « ne te fie pas aux autres », et ce ne sont pas des mauvais conseils !

Mais on est entre nous, on se le dit : on a beau faire notre possible, on est pleinement conscient qu'il est difficile de ne pas être confronté au moins une fois à cette comparaison qui te plombe le moral et qui te fait surtout perdre ta précieuse **confiance en toi**.

Un jour, j'ai compris qu'il y avait une façon de se comparer qui pouvait préserver ma confiance en moi, si précieuse pour rester motivée, et j'ai commencé à me **comparer différemment** (puisque je ne pouvais pas m'empêcher de le faire, autant le faire bien).

Voici alors quelques règles de comparaison « saines » que j'ai élaborées haha :

- Veiller à se comparer à ce qui est comparable. (Là tu penses « *Mais Flo elle est nulle ta règle* » : oui, tu as raison, mais elle te permet de comprendre qu'en PASS, **aucune méthode ni aucun élève ne sont comparables**, parce qu'on fonctionne tous différemment selon ce qui marche le mieux pour nous. ;) C'était un test pour voir si tu suivais.)
- Si tu DOIS te comparer (sinon tu es vraiment vraiment pas bien), rappelle-toi toujours que cette personne à laquelle tu te compares a comme toi une **face émergée** et une **face immergée** de son glaçon (tu ne sais pas *en réalité* où elle en est de son année, de son moral, de son travail et même de sa vie de façon générale). Ce n'est toujours qu'une **question de point de vue**.
- **S'il faut, cette personne se compare aussi à toi !** (ce qui rend la situation un peu ridicule, non ?)



- Rappelle-toi que **TOI SEUL.E est maître.sse de ton année**. Cela veut dire concrètement que si quelque chose ne te convient pas, tu es libre de le changer, pour t'améliorer toujours plus. On n'a pas forcément tous les mêmes facilités, mais l'écart n'est pas figé. Tu es capable de tout. Ta réussite dépendra **avant tout de toi, de ton travail**, et dans une bien moindre mesure, des autres.

Maintenant, un point un peu plus controversé mais qui m'est très propre :

Tu peux te comparer, tant que ça te motive : selon mon opinion, un peu de comparaison est stimulant, MAIS prudence : c'est à toi de fixer tes propres limites, pour ne jamais altérer ta confiance en toi.

⇒ Si comme moi, tu as un peu d'**égo** (on ne peut pas être parfait haha), tu peux l'utiliser comme moteur. La comparaison stimulera, sans abus bien sûr, ton petit cerveau têtue.

⇒ Au contraire, si la comparaison te **paralyse**, tu peux essayer de l'éviter au maximum en te rappelant régulièrement les trois premiers points que j'ai évoqué plus haut. En PASS, on ne garde que ce qui est bénéfique pour nous. Tu peux éviter cette comparaison toxique par exemple en laissant passer à la trappe tes classements aux colles, en évitant de demander aux autres combien de temps ils travaillent ou s'ils ont du retard (spoiler : la plupart en a) ...

Je voulais ajouter cette nuance car, selon moi, **rien n'est jamais tout noir ou tout blanc**. La comparaison peut être une très grande source de force et de motivation si elle est utilisée de la bonne manière !

C'est comme tout, il ne faut pas en abuser, au risque de se démotiver (et c'est pas ce qu'on veut !). En réalité, la confiance en soi n'est pas si indépendante de nous-même.

La comparaison aux autres, ça peut être comme quand on fait du rafting, il faut prendre les bons courants qui nous seront bénéfiques, et éviter les autres courants si on les sent défavorables pour notre vitesse de croisière (oui je vous dépayse). Bref, **se connaître est primordial** pour savoir si la façon dont on fonctionne est la meilleure pour nous, indépendamment du fonctionnement des autres.

J'ai voulu apporter ce témoignage car cela me paraissait trop facile de te dire de ne pas te comparer quand tout le système de ton année est basé sur ça.

Sache que tu peux être fier.e d'être arrivé.e jusqu'ici, et que tu as un courage monstrueux, n'en doute jamais.

Je crois en toi, mais ça on s'en fiche, il faut surtout que **TU** crois en toi !

L'acteur de votre année, ce sera toi et personne d'autre. Et tu peux le faire.



GROS CALIN ET GROSSE POIGNÉE DE MAIN BADASS

Flora <3

PS : Petit cadeau de moi à toi, ma playlist officielle de motivation :)





FRANÇOIS Lisa - 2^{ème} année de médecine

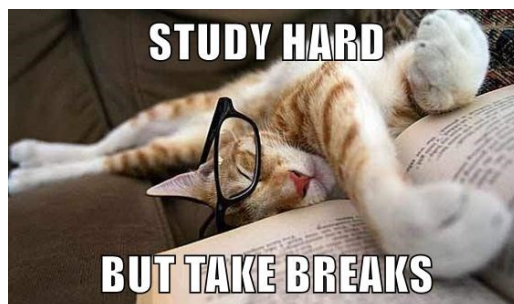
Coucouuuu !

Je suis là aujourd'hui pour parler des coups de mou, des moments de doutes et d'incertitudes, des nuages noirs qui peuvent flotter au-dessus de ta tête, que tu vas peut-être croiser pendant ton année. Ce sont des moments qui arrivent, c'est normal, mais le plus important est de **réussir à s'en relever** !

L'année du PASS a été très compliquée psychologiquement pour moi mais j'ai réussi à remonter la pente, à apprendre de mes erreurs, à gagner énormément en maturité, et j'ai pu passer la meilleure année de ma vie en L.AS 2 grâce à tout ça !

Savoir s'arrêter

Ma principale erreur en PASS a été de ne **JAMAIS** savoir m'arrêter. Je continuais de travailler encore et encore, même lorsque je n'étais plus efficace et que plus rien ne pouvait rentrer dans mon crâne. De ce fait, j'ai accumulé énormément de fatigue et je ne récupérais jamais mon énergie, donc mon efficacité s'est détériorée de plus en plus. C'est un vrai cercle vicieux ! Certes, je sais que la première année demande une énorme charge de travail, mais je pense qu'il faut savoir stopper pour mieux rebondir. Si tu vois que tu n'en peux vraiment plus, que tu n'es plus du tout efficace, que tu es en train de craquer, arrête-toi ! Fais au moins une pause, va marcher, prendre l'air, fais tout simplement quelque chose qui te fait du bien, qui t'aère l'esprit et te remotive. Tu peux d'ailleurs profiter de cette pause pour aller tester ma super recette de mugcake à retrouver à la fin du témoignage. ;) Tu auras peut-être seulement besoin de quelques minutes ou alors de prendre une soirée pour te détendre. Tu as le droit, ça arrive, et c'est normal. Personnellement c'était le vendredi soir, je finissais mes révisions un petit peu plus tôt pour me récompenser après une longue semaine et pour bien attaquer le week-end !



L'importance de l'entourage

Avant la première année, je m'étais mis en tête que j'allais passer mon année complètement seule, que je ne voulais pas me faire d'amis et que je n'avais besoin de **STRICTEMENT PERSONNE**. J'ai vite changé d'avis quand j'ai vu que l'entourage a été la chose la plus importante pour moi, et qui m'a permis de garder la tête hors de l'eau, et c'est encore le cas aujourd'hui ! Je pense qu'il est important d'avoir une personne, un groupe de personnes, juste quelqu'un, avec qui tu peux parler de tout, que ce soit pour te divertir ou te remonter le moral lorsque ça ne va pas. Ça peut être ta famille, tes animaux, tes amis, ton partenaire, ta marraine ou ton parrain, le TAT en général... Pour ma part c'était un beau mélange de tout ça ! Ma maman était plus que présente, elle faisait toujours en sorte que mon année se passe au mieux, par des petites actions qui pouvaient passer inaperçues mais qui avaient toute leur importance. Je me souviendrais toujours lorsque je suis rentrée chez moi, un soir après une très longue journée, pendant une période où je ne me sentais pas très bien, et que ma maman avait mis plein de photos dans mon entrée avec un petit mot super touchant. Aujourd'hui encore les photos sont là, et je les vois dès que je passe le pas de ma porte. <3 Tous les week-ends, je rentrais chez mes parents ! Je révisais là-bas mais, malgré tout, ça me permettait de changer d'environnement, de retrouver mon cocon familial, de me faire chouchouter par ma maman (encore une fois) et surtout de retrouver mes chats d'amour (Team Chats).

Ensuite, tous les midis, je prenais bien le temps de manger avec mes copains, c'est **LA** pause de ma journée, et c'est toujours le cas aujourd'hui. C'est à ce moment-là qu'on se raconte nos vies, qu'on débrieife notre journée ou alors qu'on prend le temps de parler de nos inquiétudes, à cœur ouvert. Et je prenais toujours un super dessert du RU, pour me motiver pour l'après midi qui nous attendait (et parce que je suis une grande gourmande). Les temps de repas sont sacrés pour moi.

Et enfin, le TAT. Heureusement qu'il était là ! Je l'ai vraiment ressenti comme une grande famille, en participant aux colles, en allant aux permanences pour parler avec les tuteurs, avec le forum dans les coins détente ou bien-être... Ça permet vraiment de ne jamais s'enfermer dans la solitude. Je me souviens encore de l'examen blanc organisé par le TAT, c'était une belle journée ensoleillée et on avait été accueilli par une énorme fanfare. C'est mon meilleur souvenir de l'année du PASS.

Trouver la motivation

Pour me motiver à me lever, je commençais ma journée tous les matins avec des musiques qui me boostaient, jamais de musiques tristes ou déprimantes ! Chacun son style mais pour ma part c'était très souvent Julien Granel qui respire la joie de vivre et la bonne humeur. Surtout sa musique *Plus fort*, qui m'a toujours inspirée et qui correspond vraiment à la dynamique à adopter durant cette année à mon sens. « Laisse passer la tempête on est plus forts que ça. »

Il y avait aussi la musique *Time time* de Squeezie (ne me juges pas) qui me faisait beaucoup rire et qui me donnait tout de suite la pêche. Je la mettais quasiment tous les matins, à fond dans ma voiture, avant d'aller en amphï. En parlant de Squeezie, je finissais toujours ma journée en regardant une vidéo Youtube marrante ou alors un épisode d'une série sans prise de tête (Grey's anatomy pour ma part).



La confiance en soi

J'avais d'assez gros problèmes de confiance en moi, toujours en train de me comparer aux autres, à me répéter que j'étais nulle, que je ne travaillais pas assez, que je n'allais jamais y arriver, etc. Il faut réussir à arrêter de penser à ça, arrêter de croire à ça et réussir à se convaincre soi-même. Ce n'est pas du tout un exercice facile, ça peut prendre du temps, mais rien que le fait *d'essayer* est un bon début. C'est un conseil assez personnel mais pour lutter contre ça j'avais mis des post-it dans ma chambre avec écrit « arrêter de culpabiliser », « savoir se reposer », « s'écouter », « tu vas y arriver !!! ». Ça peut paraître bête mais quand on voit ça tous les matins et tous les soirs, ça motive vraiment et on finit par y croire. A toi de te créer tes propres petites phrases d'auto-affirmations parce que tu es fort.e et intelligent.e. Quelle que soit l'issue de cette année, ce

ne sera pas une année de perdue. Tu peux déjà être **fier.e de toi**, **fier.e** de ton parcours, et tu peux être **fier.e** de toutes les connaissances que tu auras acquises, et surtout, **fier.e** de tout ce que tu auras appris sur toi-même.

GUIDET Luce - 2^{ème} année de médecine

Coucou mes champions !

Je suis ici pour vous parler d'un sujet super joyeux : ✨ les coups de mou et nuages noirs en PASS ✨. Même si cette année a mauvaise réputation, souffrir en PASS n'est pas une obligation, le but n'est pas de se surmener jusqu'au craquage. Donc si tu vas bien tant mieux pour toi, ne va surtout pas croire que c'est un signe que tu ne bosses pas assez. Et si tu ne vas pas si bien que ça ... Bienvenue, on est là ! :)

Le poly arrivant un peu tard dans le semestre, j'imagine que tu as déjà connu des coups de mou, donc pas besoin de te faire un dessin. On a l'impression qu'on fait beaucoup d'efforts et de sacrifices pour rien, qu'on n'y arrivera pas, qu'on est nul par rapport au reste de la promo, qu'on ne tiendra pas jusqu'à la fin de l'année, que les gens hors du PASS ne nous comprennent pas vraiment, qu'on est seul.e dans notre galère... la liste est longue.

Déjà, quand toutes ces pensées se mettent à tourbillonner, il est souvent temps de faire **une petite pause**. Te répéter en boucle que t'es pas assez fort.e devant ton cours ne va pas te permettre de mémoriser quoi que ce soit, donc voici une liste de mini pauses, testées et approuvées par moi-même et d'autres amis :

- **La mini sieste** : à la BU, sur son lit, sur son bureau... ça dure juste 10 minutes mais on a l'impression d'être parti.e en voyage, loiiin des QCM.
- **Le bronzage express** : tu vas te poser devant la BU ou à la fenêtre de ton bureau afin d'avoir un rayon de soleil sur ton joli visage, tu fermes les yeux, et tu attends de te sentir un peu mieux. On dirait pas, mais c'est très efficace.
- **Manger un truc** : personnellement, quand j'ai faim c'est toujours la fin du monde dans ma tête, donc à force j'ai compris et quand j'ai envie de tout plaquer pour aller élever des chèvres, je me contente de regarder l'heure, voir qu'il est midi trente, et me faire des pâtes. Et jusqu'ici, ça a marché, je n'ai toujours pas de chèvres.
- **Pleurer un bon coup** : je ne pense pas avoir besoin de faire un tuto (bois de l'eau après ça fait trop du bien).
- **Se défouler** : il paraît que faire des pompes ou sortir courir ça soulage, personnellement, j'ai plus souvent utilisé le conseil de la ligne du dessus, mais chacun son truc :)

Et pour garder le moral **sur le long terme**, voici d'autres conseils :

- **Garder ses objectifs en tête** : tu peux faire une liste des raisons pour lesquelles tu veux accéder aux études de santé, lire les témoignages sur les stages sur le forum, demander un **speech de motivation** à des proches qui connaissent tes motivations, ou sur le forum parce que les tuteurs donnent toujours les réponses les plus motivantes.
- **Prendre du recul** : il y a un « après le PASS » qui t'attend et qui sera incroyable, peu importe tes résultats. La vie ne se résume pas au travail et ta personne non plus, **tu es quelqu'un de génial.e qui sera très heureux.se** même si tu ne comprends pas tout le cours sur les lipides.
- **Ne pas se comparer** : en arrivant en P2, j'ai découvert que des gens super bien classés que j'admirais beaucoup avaient les mêmes coups de mou que moi et pensaient parfois ne pas y arriver, donc **avoir l'impression qu'on ne va pas y arriver ≠ ne pas y arriver**. On a toujours l'impression que les autres sont meilleurs et plus heureux que nous, mais c'est juste qu'on les voit de loin. En vérité le PASS est difficile pour chacun d'entre nous.

- **En parler** : c'est normal qu'il y ait des moments difficiles, tu n'es pas seul.e et tu n'as pas à les vivre seul.e. Si tu as des proches à qui tu peux te confier, garde un peu de temps chaque semaine pour avoir une discussion ou un petit débrief sur comment tu vas avec eux. Parler permet d'évacuer beaucoup de choses et de prendre du recul, **tout semble plus simple après**. La branche **BEM** du tutorat est aussi présente pour te proposer ce soutien : le G-form « **Restons En Contact** » si tu veux parler directement avec un tuteur, le **forum** si tu as besoin de plein de messages d'encouragement (tu peux même publier en anonyme si ça te rassure), ton **parrain/marraine**, les **permanences** où l'équipe BEM est présente si tu préfères le présentiel.

Avant de vous laisser partir vers les autres témoignages, je fais deux petites mentions spéciales pour les coups de mou qui m'ont le plus fait peur l'année dernière :

Vivre seule/la solitude : En PASS, je bossais pas mal seule, je n'avais pas l'énergie de gérer des relations sociales et la pression que ça peut représenter, en plus de me gérer moi-même. Et puis je vivais seule. De plus, c'était compliqué de voir mes amis qui étaient dans d'autres filières. Bref, j'ai passé beaucoup de journées de repas seule, sans discuter avec personne, je mangeais même carrément moins qu'avant parce que je ne voyais pas l'intérêt de faire un vrai repas (alors que parler et manger sont mes deux activités préférées sur Terre).

Donc si tu vis quelque chose de similaire, **n'hésite pas** à m'envoyer un message sur le forum (@Luge) pour manger ensemble un de ces quatre, bavarder un peu, ou faire une session BU ensemble (promis je ne te stresserai pas en te parlant de ton dernier résultat de colle sans que tu n'ais rien demandé).

N'oublie pas que c'est **temporaire**, dès la période des oraux, j'ai pu rencontrer plein de gens sans stress et ma vie sociale est revenue à la normale. Parfois, c'est dur de tout faire tout seul mais **tu peux être fier.e de toi**, tu es en train de t'auto-soutenir pendant une des années les plus difficiles de ta vie, c'est **admirable**.

Mais n'hésite pas à **te tourner vers d'autres personnes** quand tu n'en peux plus, c'est ni une faiblesse ni une perte de temps et on (ta famille, tes amis, le TAT) est là pour ça ❤️.

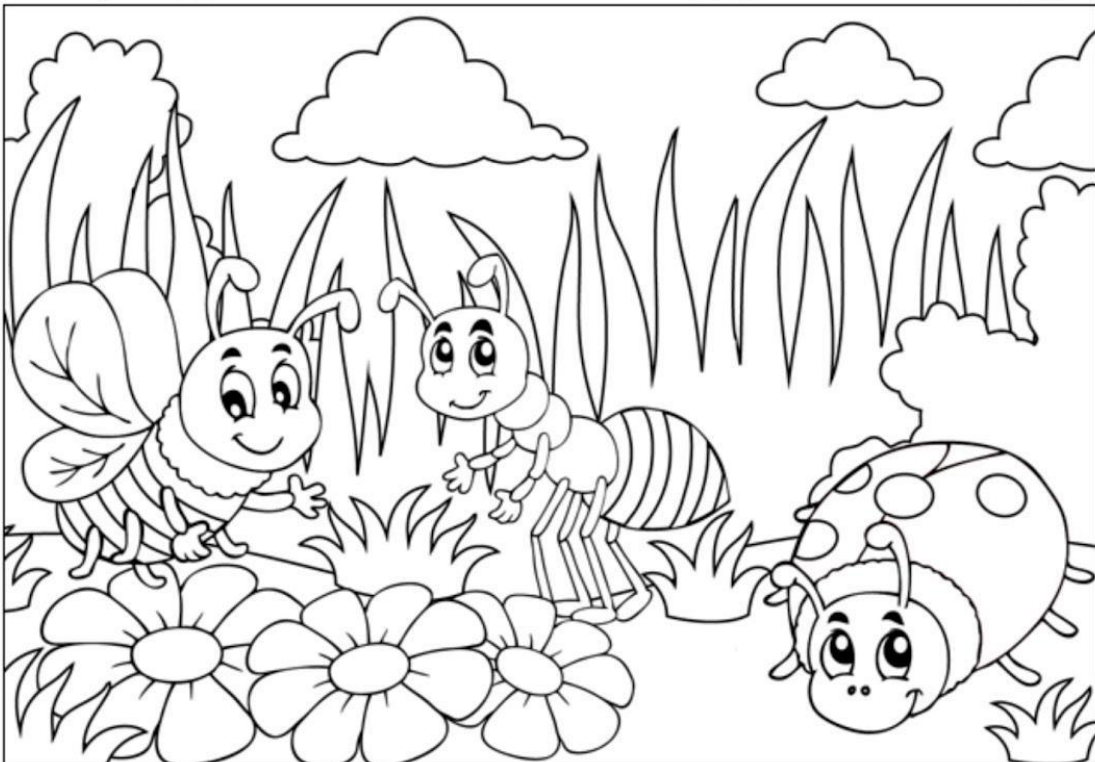
Le coup de mou devant la salle d'examen : Quand je suis arrivée devant le MEET, tout mon stress s'est manifesté physiquement : j'ai pleuré, j'ai vomis mon petit déj, j'avais l'impression que je n'allais jamais réussir à rentrer dans la salle parce que le nombre de gens me faisait angoisser. Donc quand je suis enfin arrivée à ma place, j'avais l'impression de ne pas être en état de réussir les épreuves, je n'étais pas dans les recommandations habituelles de « dors bien la veille, mange bien le matin, et surtout reste calme ».

Et pourtant, **ce n'était pas la fin du monde**, et ça ne s'est pas si mal passé. Donc si tu n'as pas pu manger, que tu n'as pas réussi à t'endormir, ou que tu stresses plus que prévu, **ne te déclare pas perdant.e avant que l'épreuve ait commencé !!!** Quand tu t'assoies face à ton sujet, tu laisses tomber les histoires de planning de révisions, de mémorisation, etc. Tu réponds juste aux QCM. D'un coup, après des mois, ton objectif n'est plus de te préparer à l'examen mais **juste de cocher A,B,C,D et/ou E**.

Comme on dit, « arriver prêt à un examen c'est arriver en retard », donc même si tu n'as pas l'impression d'être au top, **ne lâche rien !**

Je vous fais un gros câlin virtuel, bisous les P1 ✨

Entoure les 7 différences entre les 2 dessins





DUPUY Lucille - 1^{ère} année de Masso-kinésithérapie

Coucou chaaaammmpion.neeee ! 🤪



Déjà un chapeau à toi qui lis ces « quelques » lignes, tu es encore là et ça mérite une ovation *applaudissements* **BRAVO ! 🙌**

Comme s'approche la fin du S1, le début des révisions mais aussi le S2 (non je suis pas venue pour te démoraliser promis mouahaha), je pense qu'il est important de parler des pauses !

Pause, pose ? Kesako ? 🤔

C'est vrai que pendant cette année chargée qu'est le PASS, on a tendance à se dire que c'est boulot boulot boulot. Alors oui, c'est beaucoup de travail, faut pas se mentir à soi-même, MAIS le PASS c'est un marathon (la phrase préférée des 2^{èmes} années en santé, je suis sûre que tu l'as déjà entendue 3000 fois depuis le début de l'année), donc retiens bien que c'est important de tenir sur la **DURÉE**. Ça ne sert à rien de partir à fond les ballons si c'est pour se cramer les deux premiers mois (pense à tes poumons, quand tu cours 15km, tu commences pas en sprint car tu sais que tu as encore beaucoup de distance à parcourir).

Et donc quelle est la solution pour faire face à ce marathon ? LES ✨ **PAUSES** ✨

Commençons par les « petites » pauses aka les temps de repas, les trajets fac-maison, les tâches quotidiennes (courses, ménage) qu'il faut bien faire un jour...

Bien sûr, tout ce que je vais aborder est à **adapter** en fonction de **TOI**, ta manière de fonctionner, chacun est différent et il y a autant de manière de vivre son PASS que d'étudiants. ❤️

Les repas : je te conseille de vraiment prendre ce temps pour te sortir la tête des cours. N'hésite pas à manger avec tes amis, ta famille, en facetime avec quelqu'un de ton entourage, devant une série bref **PAS** devant tes cours. Tu peux prendre 30min (*mais c'est un peu court, tu peux t'accorder un peu plus de temps crois-moi*), 1h, 2h si vraiment tu en éprouves le besoin.

Personnellement, je mangeais au RU le midi donc je prenais 1h/1h30 le midi et 1h le soir et je faisais de vraies pauses où j'oubliais les cours le temps d'un instant et cela me permettait de m'y remettre plus facilement après. 😊



Les trajets : bon ça je le laisse à l'appréciation de chacun, ça dépend de soi, du temps, du moyen de transport (c'est pas très pratique de réviser sur un vélo ou en conduisant haha). Si tu as 40 min et que tu arrives à réviser dans le métro/bus/tram, alors fais, tu gagnes du temps pour faire une pause à un autre moment 😊

Après, les transports c'est l'occasion pour écouter tes musiques préférées et donc d'arriver chez toi prêt.e à tout casser (c'est une image, on casse pas de vrais objets hein) alors fais ta pause musique si tu le souhaites ! (#la musique c'est la vie) 🎧

Les tâches ménagères type courses, ménage : cela peut être vu comme une pause mais de manière générale je ne te conseille pas de les considérer comme de vraies pauses. Par contre, tu peux essayer de les

© Tous droits réservés au Tutorat Associatif Toulousain.

Sauf autorisation, la vente, la diffusion totale ou partielle de ce polycopié sont interdites

optimiser au maximum (planning de repas avec liste de courses, tu as déjà des super conseils dans la partie alimentation 😊). Pour le ménage, range ton appartement un peu tous les jours, ça t'évitera d'y passer une heure le dimanche, et puis encore et encore, mets de la musique (mais on reste efficace d'accord) ! Oui, le ménage cela peut être barbant mais une fois ton chez toi tout propre et rangé, tu te sentiras toi-même tout propre et cela t'aidera à te remettre au travail. 😊

Ensuite, on va aborder les « grosses » pauses aka les moments offs, où les cours passent en second plan le temps d'un moment.

Ces pauses-là, à toi de déterminer **ce que** tu veux en faire, **quand** tu veux les faire et le **temps** que tu veux qu'elles durent.

Par exemple, je prenais toujours mon samedi soir pour passer du temps avec ma famille ; j'allais faire du sport une à deux fois par semaine selon mon humeur. J'aimais bien aussi lire pendant 15 minutes le soir avant de dormir (ça déconnecte des cours), bref je faisais des pauses dès que j'en sentais le besoin afin de mieux repartir. J'avais donc des pauses **fixes** et des **variables**.

C'est à toi de voir si tu as besoin de te caler des créneaux qui ne bougeront pas et qui te serviront d'objectifs à court terme (« je travaille efficacement toute la journée comme ça, ce soir, je vais pouvoir profiter et aller au restaurant, voir un film, passer du temps avec mes ami(e)s »). Personnellement, cela me motivait à travailler quand je n'en avais pas spécialement envie.

Les pauses variables, je les prenais plus au feeling, quand j'en éprouvais le besoin. Par exemple, quand ça fait 5 minutes que tu lis la même phrase sans en comprendre un seul mot, it's time to take a break (and have a kitkat si tu veux aussi ;)) !

C'est pour cela que c'est hyper important de **se connaître soi-même**, savoir quand tu as besoin de souffler. Parce que travailler quand on est à bout, c'est pas la méthode la plus efficace !



Par pauses, j'entends faire du **sport**, des **arts créatifs** (dessin, peinture, puzzles (oui oui faire des puzzles c'est incroyable !), poterie, etc tu m'as compris), aller faire un petit tour dehors pour prendre l'air, faire de la pâtisserie bref **quelque chose qui TE fait plaisir !!!**

Aparté, je sais que c'est tentant le téléphone mais ça peut être assez piégeux et tu peux vite te retrouver à passer beaucoup de temps dessus. Attention donc à ne pas te perdre dedans. Evite le téléphone le plus possible.

Bien évidemment si tu es fatigué.e, prends une pause et DORS, la sieste c'est la vie 😊



Enfin, la dernière chose que je veux te dire c'est : **NE CULPABILISE PAS DE PRENDRE DES PAUSES**. Quand elle est bien faite, une pause c'est vraiment ce qui peut te faire repartir quand tu es fatigué.e, démotivé.e ou que tu as un coup de mou. Utilise ces temps à bon escient ; tu seras méga-efficace dans ton travail après et tu ne pourras que te remercier de t'être écouté.e et d'avoir entretenu ton **bien être physique, mental et social** ! 🌟 Et si tu as l'impression de perdre ton temps par rapport aux autres, dis-toi qu'ils prendront aussi ces pauses, elles seront juste pas forcément au même moment que toi. 😊

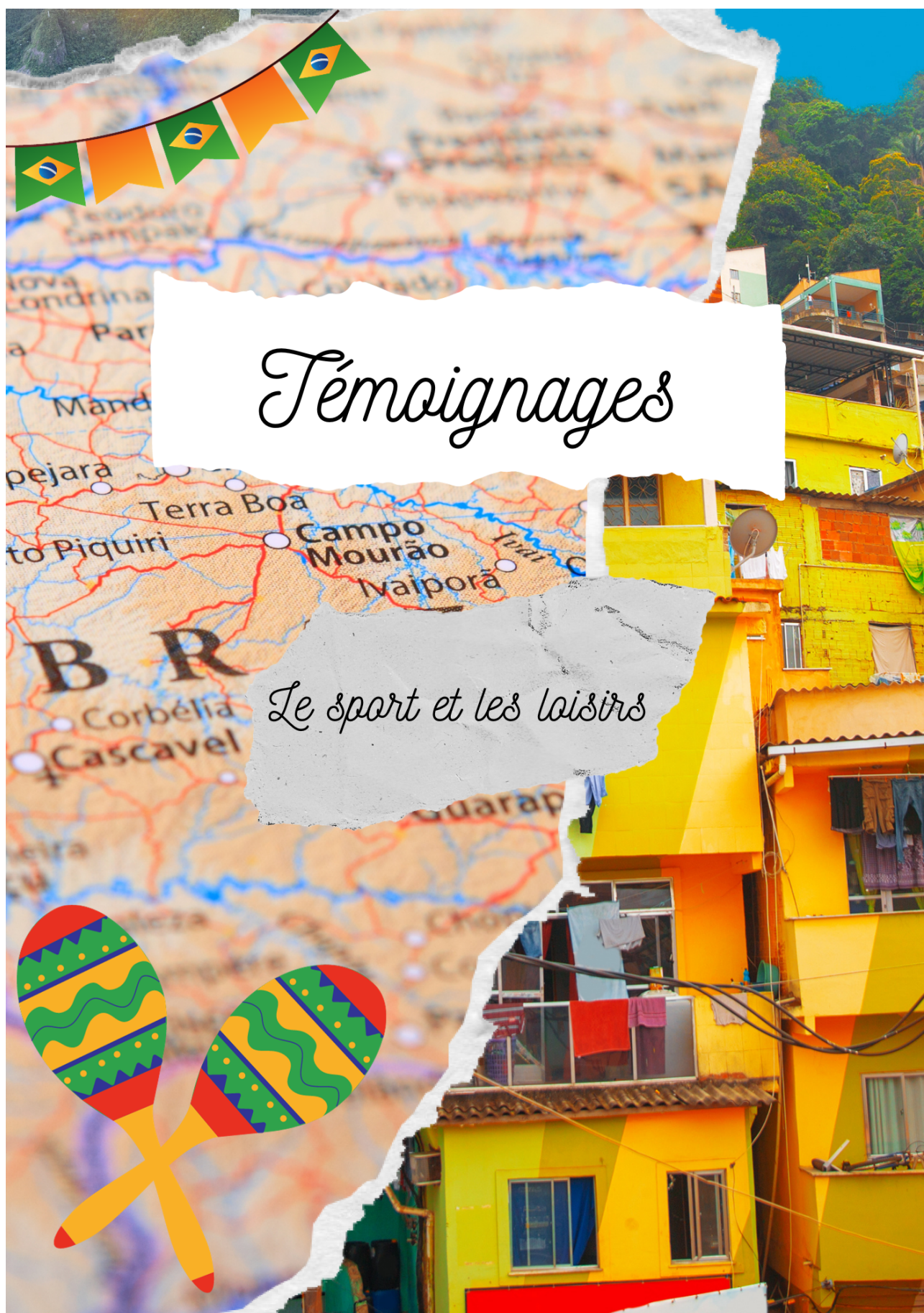
Je t'envoie toute ma force, crois en toi et surtout sois fier.e de toi !

Comme je me disais souvent (philosophe dans l'âme), je suis enfoncée jusqu'au cou dans le PASS alors je continue comme ça, pas de regrets, je donne tout (et comme diraient deux rappeurs toulousains très connus : « Vaut mieux vivre avec des remords qu'avec des regrets »).

Alors donne tout champion.ne, **tu vas y arriver** ! 😎

Pleins de bisouuuus !!! 😘





VEZINET Mina - 2^{ème} année de médecine



Holaa ! Dans ce petit témoignage je vais te parler de **sport et des loisirs**. 2 choses à ne pas négliger cette année (que j'ai évidemment négligé au début sinon c'est pas drôle). Quand on dit « PASS » à quoi on pense ? Aux cours, à l'examen... et encore aux cours. Mais on ne peut pas faire une année avec seulement des cours, c'est important d'avoir à côté une hygiène de vie qui comprend le sport et les activités. Attention, ce témoignage est valable même si tu n'aimes pas le sport, j'ai des alternatives, promis !

Petit point **SPORT** d'abord : au début du semestre 1, j'ai totalement arrêté le sport alors que j'en faisais pas mal au lycée. Pire idée, je tournais dans mon petit appartement sans arriver à me concentrer. Pendant mes 2 semaines de révisions, j'ai eu envie de faire un peu de sport sans que cela impacte trop mon planning de révision. Alors j'ai décidé que dès que je me déconcentrais, j'allais faire 5 minutes de sport grâce à une vidéo youtube. Ça me prenait très peu de temps mais c'était intense et ça me permettait de reprendre les cours en pleine forme ! Si tu n'es pas très sportive, il y a aussi des vidéos de danse pour faire tes meilleures macarena ! Et je te jure que ça épuise tout autant.

Certains jours où j'étais un peu moins motivée pour faire du sport, j'allais juste marcher 20 min dehors (suuuper important) parce que dis-toi que j'ai tellement pas vu le soleil l'année dernière qu'on a dû me prescrire de la vitamine D, oui oui...

Le sport c'est une **augmentation de la concentration**, une **réduction du stress**, une **amélioration du sommeil**, un **boost d'énergie** et un **équilibre mental** (tu te doutes que c'est une liste non exhaustive). Donc n'hésite pas à prendre un peu de ton temps pour faire du sport ! Fais des petites pauses sportives (5min c'est rien !), ce n'est absolument pas du temps perdu, au contraire. Ton corps te remerciera.



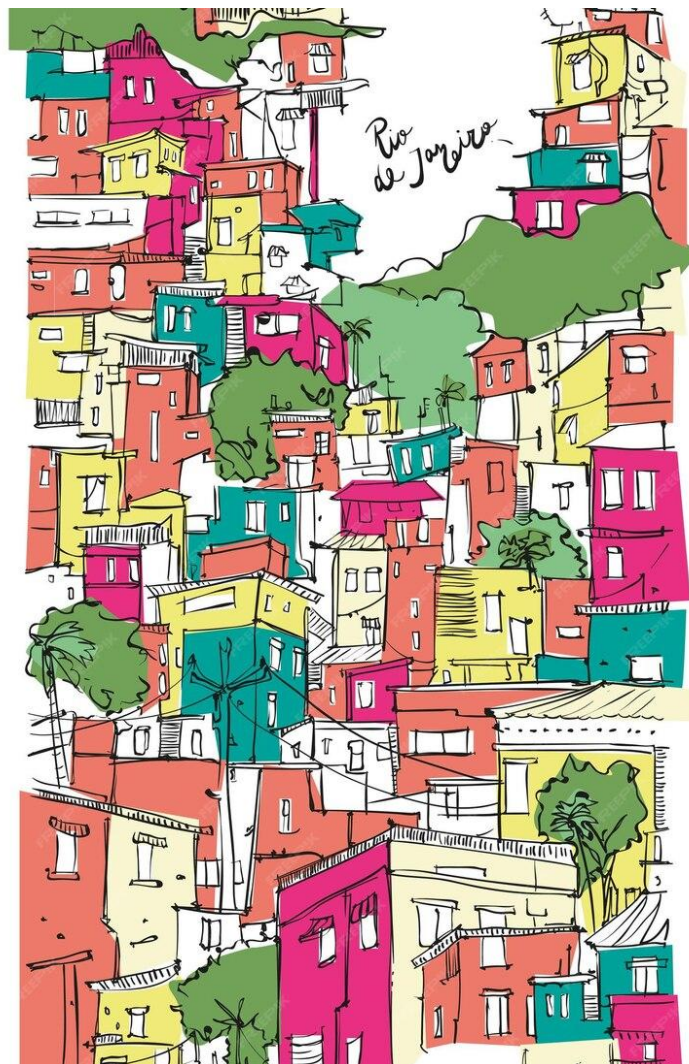
Puis on va parler un peu des **LOISIRS** : c'est aussi important car ça fait partie de l'hygiène de vie. Que se soit de la lecture, de la cuisine, jouer d'un instrument ou même se regarder une petite série. Pendant l'année, je me gardais le samedi soir pour faire une pause mais une vraie grosse pause. J'arrêtais de travailler et je profitais de mes amis, de ma famille (beaucoup de mes séries aussi). C'était ma motivation de la semaine et ça me permettait de tenir. Donc, si tu sens que tu as besoin de ce temps-là, prends-le. C'est vraiment cool de sortir un peu des cours et de faire autre chose.

Petit tips loisir pour le jour de l'examen : le matin de l'examen pendant que je me préparais, j'ai mis mon casque et j'ai passé mes meilleures playlists pour me déstresser et me motiver. Et devine quoi, ça a trop bien marché, j'étais bien moins stressée et bien plus motivée !

C'est important de trouver un **équilibre** entre les révisions et les loisirs. Tu n'as pas besoin de consacrer beaucoup de temps à ces activités, mais prendre même quelques minutes de temps en temps peut faire une grande différence dans ton bien-être et ton efficacité. Alors, prends le temps de te détendre un peu cette année.

Les semaines de révision sont intenses, mais c'est essentiel de **prendre du temps pour soi** et de s'accorder des moments de loisirs pour rester motivé.e et concentré.e. Ça va t'aider à garder la forme autant mentalement que physiquement. Je crois en toi. <3

Bon courage !



Mots croisés:

B	I	D	E	T	E	N	T	E	T	U	C	R	A	M
A	D	H	O	E	P	N	H	V	Y	F	S	E	I	L
U	L	M	A	H	C	E	Y	N	R	I	E	D	F	U
A	E	I	N	P	Q	R	G	I	E	L	A	O	Y	P
M	N	E	M	F	A	M	I	L	L	E	M	L	H	D
I	O	P	S	E	I	T	E	V	A	P	E	S	R	E
S	E	T	P	U	N	O	N	Y	T	E	I	L	A	S
P	V	O	I	L	E	T	E	N	I	S	P	O	R	T
A	L	E	H	V	P	Y	A	T	O	F	M	I	A	R
N	U	M	I	R	A	S	P	T	N	H	Y	S	F	E
S	O	U	M	E	U	T	M	U	I	E	M	I	O	S
E	A	V	O	R	S	E	I	P	D	O	F	R	P	S
I	C	A	L	M	E	B	S	O	Y	A	N	S	B	E
C	S	B	E	T	A	V	S	A	N	F	C	G	L	R
H	E	I	S	O	M	M	E	I	L	M	O	T	E	A

- motivation
- pause
- sport
- détente
- loisirs
- calme
- hygiène
- famille
- amis
- sommeil
- déstresser
- alimentation
- relation

NIEZBORALA Maud - 2ème année de médecine

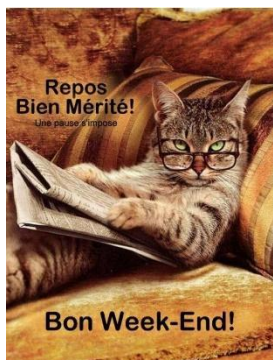


Coucou les champions !

Dans ce petit témoignage, je vais te parler de **2 aspects du PASS** qu'on a tendance à oublier et qui sont pourtant fondamentaux : le **sport et les loisirs**. Alors c'est vrai, quand on parle du PASS, ce ne sont pas les 2 mots qui nous viennent en tête. « Pourquoi faire ? », tu vas me demander, « c'est une perte de temps », mais non et je vais t'expliquer pourquoi.

N'oublie pas que, même si cette année tu développes à fond ton cerveau, tu restes néanmoins un ensemble et ton **corps** (physique, musculaire, sportif, appelle-le comme tu veux) en est une **composante majoritaire**. Moi j'allais courir une heure en forêt avec de la musique à fond dans les oreilles dès que j'étais au bord du craquage (quand les détails des cours me sortaient par les yeux). Bizarrement j'allais courir beaucoup plus régulièrement en novembre qu'en septembre... bref. Cette pause (parfois forcée) me permettait de me vider complètement la tête (impossible de réfléchir aux cours quand quelqu'un vous hurle/chante dans les oreilles) et une fois rentrée, j'attaquais mes cours avec une énergie nouvelle (merci les endorphines). Autre point positif : ce qui me paraissait obscur était souvent parfaitement limpide. Alors, toujours pas convaincu.e ? Si courir 1h ça te paraît trop, tu peux trouver plein d'autres manières de bouger : aller en cours en marchant (ou descendre une station plus tôt) ou en vélo, faire le tour du quartier. Si tu es vraiment motivé.e, tu peux même monter jusqu'à Rangueil à pied et redescendre mais attention c'est à tes risques et périls ! 😊 **Tu peux t'étirer après ta journée**, c'est pas mal aussi et tu vas voir, tu vas passer d'une forme de papi malade à un bambou revigoré (est-ce que c'est la meilleure comparaison que je pouvais trouver ? Pas sûr.)

Life without sports...



En ce qui concerne les **loisirs**... je ne vais pas faire l'unanimité et je le sais ! **Je m'arrêtais tous les soirs entre 19 et 20h pour avoir 2 à 3h de temps libre**. Oui, c'est beaucoup, mais pendant ce temps, j'autorisais mon cerveau à lâcher complètement prise. Je regardais une série, lisais un livre ou traînais trop longtemps sur les réseaux sociaux (oui, mauvaise idée, je sais, c'est à éviter +++). Quand je parlais me coucher, comme je m'étais arrêtée depuis un moment, **je n'étais pas en train de ressasser** mon cours de biochimie ou la mauvaise réponse que j'avais écrite dans mon QCM. Du coup, je m'endormais en 3 minutes chrono (bon j'avoue, je fais partie des gens qui peuvent s'endormir sur un tas de cailloux avec lumière et bruits). Le lendemain comme j'avais eu une « vraie » pause la veille, me remettre à bosser ne me posait aucun problème. Cela m'a permis de ne pas connaître beaucoup de baisses de motivation

© **Tous droits réservés au Tutorat Associatif Toulousain.**

Sauf autorisation, la vente, la diffusion totale ou partielle de ce polycopié sont interdites

pendant l'année puisque chaque soir (même si je n'en avais pas toujours besoin), j'avais mon temps de « récompense » de la journée. Après, c'est vrai que j'étais peut-être un peu dans l'abus en faisant des soirées off TOUS les soirs, **mais garde-toi au moins une soirée ou une demi-journée le weekend où tu ne travailles pas** : tu ne verras pas tout de suite les bénéfices mais sur le long terme ça te fera un bien fou ! **Et ne culpabilise pas** parce que tu prends du temps pour toi : tu es un être humain, pas une machine !

Je pense que la meilleure métaphore que je puisse te donner, pour te montrer l'importance du sport et des loisirs c'est de te comparer à une voiture (trop sexy t'as vu). « Mais qu'est-ce qu'elle me dit celle-là encore ? » Une voiture, ça a besoin de quoi au quotidien ? D'essence oui, et d'une batterie qui marche. Bon ça, c'est l'alimentation et le sommeil. S'il manque l'un des deux, tu n'avances pas. Mais, une voiture, il faut aussi vérifier de temps en temps le niveau d'huile (les loisirs), la pression des pneus (faire du sport) et faire le contrôle technique (faire un petit point santé mentale avec soi-même de temps en temps, ça fait du bien). Ce n'est pas indispensable au quotidien mais s'il t'arrive un accident sur l'autoroute, tu seras bien content d'avoir vérifié la pression des pneus avant de partir. Il faut imaginer le sport et les loisirs comme ta réserve, ta roue de secours. On n'en a pas tous les jours besoin, mais quand il faut l'utiliser on est content de l'avoir.

Bref, tu l'auras compris, je te conseille +++ de faire du sport et de garder des loisirs qui te font plaisir ! Ça te permettra de faire **du travail QUA-LI-TA-TIF** et ça, c'est cool ! 😎



Pour te défouler ...



Niveau 1



Niveau 2



HASSAN Naya - 2^{ème} année de médecine

Bonjour toi ♥♥♥

Tout d'abord un grand bravo à toi d'en être arrivé.e là et de n'avoir rien lâché.e. Tu n'as pas idée d'à quel point ce que tu es en train de faire est admirable et j'espère que tu es fier.e de toi pour cela. Tu as choisi d'ouvrir ce poly BEM pour recevoir des conseils et te changer un peu les idées et on va faire en sorte de t'aider au mieux pour rendre ta fin de semestre la plus tranquille possible !

Bref trêve de bavardages, rentrons dans le vif du sujet : le **sommeil**, sera ton MEILLEUR AMI de cette année.



Pour la petite histoire, je faisais partie du genre de personnes au lycée à faire des nuits blanches tout le temps en me disant qu'il n'y avait aucun enjeu à l'époque et que je pouvais me le permettre. Puis, quand je suis arrivée en PASS, j'ai continué pendant un moment à négliger mon sommeil en me disant que j'étais habituée aux nuits courtes et que j'étais capable de tenir ce rythme irrégulier. Et spoiler Alert : ce n'était pas du tout le cas.

Le PASS demande toutes nos facultés mentales et devient le centre de notre vie pendant quelques mois. C'est hyper important pour toi de prendre soin de ton corps et de ton esprit pour avoir les **moyens** de te donner à fond cette année.

Mais alors Jamy, **pourquoi dormir** ? Pour un MILLION de raisons, les amis. Bien dormir, ça te permet de :

- stimuler ton *système immunitaire*, pour te garder en forme et ne laisser aucun pathogène affaiblir ton body ;
- améliorer ton *humeur* (= moins de coups de mou !) ;
- améliorer tes performances physiques ET *intellectuelles* ;
- réduire tes niveaux de *stress* ;
- te rendre plus *vigilant.e* et éveillé.e (logik) ;
- améliorer ta *mémorisation* (les petits noms des médicaments aux RCPG mmhhhhh) ;
- et j'en passe.

Dormir correctement, ce n'est donc pas simplement pour être en meilleure forme. Ta qualité de vie globale s'améliore et tu es plus efficace pour toutes les tâches que tu souhaites effectuer. Et pourtant, nombre d'entre-nous n'accordons pas le temps nécessaire pour nous reposer sous prétexte que ce temps supplémentaire nous permettrait de rattraper notre retard.

Alors que, tu l'auras compris, **mieux dormir fait mieux travailler**. Personnellement, mon année s'est drastiquement améliorée au second semestre dès que j'ai ajouté à mes soirées le temps de me préparer à dormir correctement. Je m'arrêtais 30 minutes plus tôt chaque soir, mais en retour je passais le lendemain bien plus reposée. Tu n'as pas idée à quel point quelques minutes de plus peuvent révolutionner ton quotidien. Ce n'est jamais la quantité qui donne de la valeur à tes révisions, c'est la **qualité** de celles-ci.

Maintenant que tu es assurément convaincu.e par mes arguments, se pose la question de comment BIEN dormir ? Il y a plusieurs critères pour cela. **Bien dormir, c'est...**

Dormir assez : si tu te sens parfaitement reposé.e après 7h, tant mieux ! Mais si tu as besoin de 9h30 par nuit toute ta vie, c'est super important de ne pas refuser à ton corps ce dont il a besoin pour fonctionner. Il n'y a pas de limite imposée et tu n'auras pas moins de chance de réussir parce que ton corps est différent du voisin, adapte-toi à tes ressentis.

Dormir à des heures régulières : ton cerveau s'habitue alors naturellement à dormir à cette heure, et tu auras beaucoup moins de problèmes d'insomnie. Lorsque ton corps fatigue le soir, ne lutte pas, c'est l'indice le plus naturel qui soit pour t'indiquer qu'il est l'heure d'arrêter !

Dormir au bon endroit : pas sur le bureau, pas à la BU, pas dans l'amphithéâtre à 8h15 (Non je ne parle absolument pas par expérience. D'où sortez-vous ces photos ?). Dormir dans ton lit de façon constante habituera ton corps à s'y reposer et te permettra également d'y être plus apaisé.

D'ailleurs, ne travaille JAMAIS au même endroit où tu dors la nuit (dans ton lit), cela empêchera ton cerveau de conditionner ton lit comme l'endroit de repos, et tu risques encore d'y penser même lorsque la journée est finie.

How I sleep knowing that I'm sleeping and I ain't slept since the last time I slept so now I'm sleeping and I'm just happy to be asleep



Enfin, dormir après un temps de repos. Que ce soit par un peu de lecture, un épisode de série, une discussion avec un proche, n'importe quoi qui te convienne du moment que tu ne passes pas du cours de biologie cellulaire à ton lit en moins de 5 minutes. Cela te permettra de laisser ton esprit comprendre que le boulot est fini et qu'il est maintenant l'heure de se calmer pour recharger ses batteries.

Un conseil qu'on m'a donné l'an dernier et qui a vraiment bien marché était de me créer une playlist avec uniquement des morceaux de musique calmes que j'écoutais tous les soirs dans le même ordre. Je la lançais juste avant de dormir à un volume très bas et la programmais pour qu'elle s'arrête de jouer une fois finie et ne pas avoir à le faire manuellement. Au bout de quelques semaines, mon corps était complètement habitué à ces musiques et j'avais sommeil dès que je les entendais ! C'est un moyen différent de programmer ton corps à dormir qui marche vraiment bien, et qui a l'avantage de te détendre ;)

Un petit point sur les **siestes** : si ton sommeil de la nuit ne t'a pas suffi ou que tu es victime du fameux « coup de barre » de l'après-repas, les siestes sont un bon moyen de te relancer pour le reste de la journée... à condition de ne pas faire un coma de 5 heures !!! Il faut toujours se mettre un minuteur de 30 minutes maximum, et ce MÊME si tu mets du temps à t'endormir. La partie « yeux fermés » fait partie de l'effet régénérateur de la sieste. Tu dois à peine avoir eu l'impression d'avoir été inconscient !

Pour finir, j'aimerais finir sur quelque chose qui me semble important. En PASS, on a tous tendance à sacrifier le sommeil et à se mettre une pression énorme pour que notre sommeil, au même titre que nos performances à l'examen, soit impeccable. Et cela se traduit malheureusement trop souvent par des insomnies frustrantes, où on tourne dans nos lits 50 fois en se disant « je *devrais* être en train de dormir, je me sabote tout seul en n'arrivant pas à me reposer, qu'est-ce que je fais de mal ? ». Et ça, c'est complètement contre-productif pour toi. C'est super super important de **changer son rapport au repos** pour ne pas laisser cet aspect devenir aussi contrôlé que nos révisions. Le simple fait d'être dans ton lit les yeux fermés plutôt qu'en train de réviser est une forme de repos et fait énormément de bien à ton corps et à ta santé mentale, peu importe que tu sois endormi.e ou non. Chaque seconde n'a pas besoin d'être capitalisée, et ce temps calme dans le lit est bien plus précieux que tu ne l'imagines.

Alors la prochaine fois que tu es allongé.e, incapable de dormir pour une quelconque raison, plutôt que de culpabiliser ou pire, de retourner travailler, respire un bon coup. Rends-toi compte que tu as bien travaillé aujourd'hui, que tu es libre jusqu'au matin de penser à ce que tu veux qui n'est pas les cours, que ce moment est privilégié et que c'est certainement le plus calme de ta vie quotidienne. Ce n'est pas *grave* de ne pas réussir à s'endormir, et ces quelques heures ne vont pas déterminer ton résultat à l'examen. C'est juste... une nuit. Et tu as le droit d'en profiter à ta façon si tu n'arrives pas à t'assoupir, avec un peu de musique et la liberté de penser à autre chose pendant quelques heures. Crois-moi, c'est justement se rendre compte qu'on n'est pas obligé de dormir pour se reposer qui finit par nous apaiser le mieux.

Et en parlant de ça, ne t'en veux pas non plus si l'anxiété t'empêche de dormir autant que tu l'espères les veilles d'examen. C'est le cas de tout le monde et tu auras tellement d'adrénaline dans les veines que tu seras 100 % réveillé.e toute la journée, pas de doute là-dessus. Je n'ai *jamais* réussi à faire de nuit complète avant un examen de PASS et je suis quand même ici pour vous raconter cette histoire. :')

J'en ai fini, j'espère avoir abordé la majorité des points importants pour t'aider au mieux. Sache que tout le Tutorat est là pour toi jusqu'au bout. D'ici quelques semaines, tu pourras relâcher complètement la pression et faire ce que tu veux de tes journées ! Fais de ton maximum pour n'avoir aucun regret à la ligne d'arrivée. <3

Sur ce, bonne nuit- euh, bon courage !

IMBERT Ludivine - 2^{ème} année de médecine

Hello et bienvenue dans mon témoignage à propos du **sommeil** ! Comme tu le sais sûrement, le sommeil est indispensable à ton bien-être physique et moral et te permettra aussi d'être au top pour tes révisions ! Malheureusement, il peut être difficile à trouver pour certaines personnes ou agité pour d'autres...

Alors en tant que pro des cernes (je ne compte pas le nombre de fois où j'ai mis des glaçons sous mes yeux), je vais te partager mon expérience ainsi que mes meilleurs conseils qui m'ont permis de retrouver le sommeil en PASS.



Déjà, je te conseille de **séparer ton espace de travail de ton lit**, cela peut paraître un peu simplet mais sinon cela rendra ton lit stressant et ton cerveau ne pourra pas compartimenter les deux espaces et continuera de cogiter la nuit (ou au contraire, dormir en faisant des QCM sur le lit). 😊

Ensuite, même si tu as envie d'optimiser ton temps et de travailler jusqu'à l'heure du coucher, il est préférable que tu fasses une réelle **pause avant d'aller dormir**. Attention, je ne parle pas de série ou de téléphone parce que, comme tu le sais déjà, les écrans avant le dodo c'est vraiment nocif, et ça diminue vraiment la mémoire et la capacité d'apprentissage donc essaie d'éviter. 🙄 Après, ce n'est que mon avis personnel.

A la place, tu peux t'accorder un moment pour lire, pour écouter de la musique ou même faire un peu de sport ! Ces moments te permettront réellement de décompresser et de ne plus être stressé.e par les cours au moment de dormir.

Personnellement, malgré cela, je continuais d'avoir des insomnies jusqu'à ce que je m'attaque à la source du problème : le stress de tout ce que j'avais à faire le lendemain. Mais pas de soucis, j'ai trouvé mon meilleur ami : « Thibault Gouttier » ! Cet homme fait des vidéos **d'hypnose** pour s'endormir en 15 minutes et honnêtement, j'étais très sceptique mais sa voix apaise énormément. Je t'invite donc à tester, on ne sait jamais tu pourrais être surpris.e !

Pour moi, la solution miracle a été l'hypnose sur YouTube mais cela dépend de chacun ! Tu peux donc aussi essayer de faire un peu de **yoga**, de la **méditation** ou même d'écouter de **l'ASMR** avant de dormir.

Chacun est différent donc à **toi de trouver ce qui te convient le mieux**. 🙄



Si tu continues à souffrir de problèmes de sommeil, n'hésite pas à **consulter ton médecin** (ou un médecin du SIMPPS : c'est une structure à la fac pour les étudiants), ou même ton **pharmacien** qui peut aussi te conseiller sur des produits naturels sans dépendance. Surtout, n'hésite pas à demander de l'aide, tu peux aussi te tourner vers notre équipe BEM via le formulaire « Restons en contact », sur le forum ou encore à ton parrain/marraine.



Pour finir, je sais que la période de révisions peut être angoissante et que tu as l'impression de devoir travailler plus et ne pas vouloir passer du temps à dormir mais ne tombe pas dans le piège de dormir 3h par nuit ! Le **sommeil est vital pour ton corps**,

au même titre que la nourriture et l'eau, donc prends soin de toi pour pouvoir tenir jusqu'au bout !
Si tu ressens réellement le besoin de plus dormir, écoute-toi c'est toi qui te connais le mieux 😊.
Essaie de garder tes habitudes et si besoin, fais des **siestes**, cela te sera vraiment bénéfique et personnellement, en période de révision j'en faisais au minimum une par jour. Cela me permettait vraiment d'être d'attaque pour les annales. 💪
Attention, les siestes ne doivent pas dépasser les 30 minutes sinon tu seras encore plus fatigué.e ! 15 minutes peuvent amplement suffire. 😊

J'espère avoir pu t'aider à **vénérer ton sommeil car il est sacré !**

Si tu as besoin de quoi que ce soit, n'hésite pas à contacter l'équipe BEM ou via le forum sur un sujet ou en mp (@Ludiveine), nous sommes là pour toi.

Et n'oublie pas : **un esprit sain dans un corps sain !**

Bisouuuus et bon courage, donne tout pour les révisions !



Et enfin, voici ma petite création.

Il y a peut être des moments où tu ne sais pas quoi faire ou que tu n'arrives pas à te décider pour créer ton planning !

Pas de panique, j'ai créé l'outil parfait pour t'aiguiller dans ta journée !

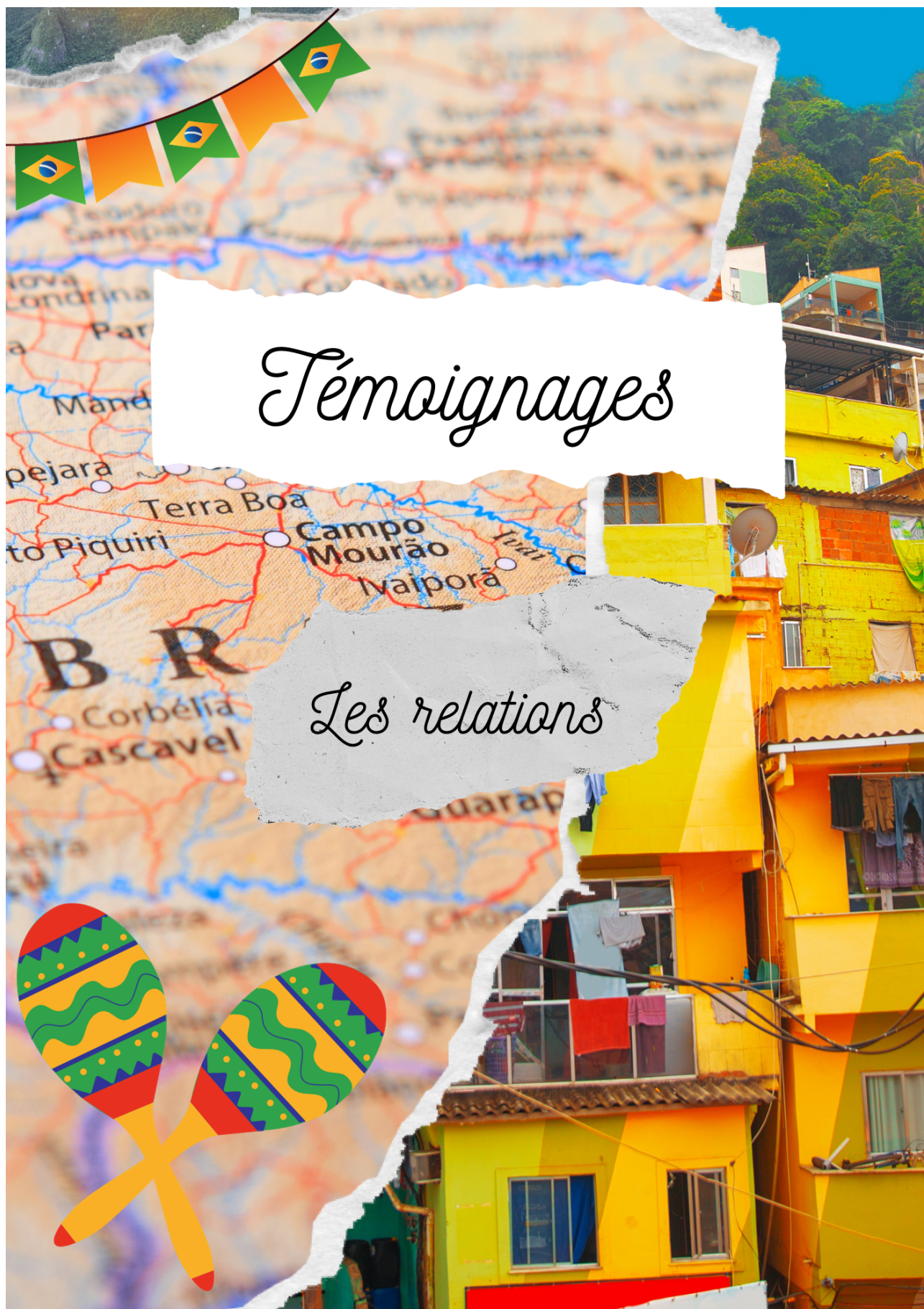
Cette cocotte faite avec amour t'aidera, je l'espère, à apporter un peu de légèreté dans tes révisions !

Promis, le pliage n'est pas long et devrait être à la portée de tous.

Alors à tes ciseaux et bon courage ! 😊



@Ludiveine



Témoignages

Les relations

BARON Louna - 2^{ème} année de médecine

« Réussir ou amis, faut choisir ! », vrai ou faux ?

Il est évident que le PASS n'est pas la meilleure année pour avoir la vie sociale la plus épanouie. Néanmoins, elle reste, à mon avis, primordiale pour tenir le coup sur la durée. Sache-le, tu n'es pas un robot, tu as le droit d'avoir des coups de mou, il est donc très important que tu ne restes pas seul.e quand ça arrive ! Je vais te raconter ici comment je gérais mes différentes relations, qu'elles soient familiales, amicales ou encore amoureuses !



Pour te remettre dans le contexte, je suis arrivée en PASS en 2020, on sortait de 6 mois de « vacances » à cause du covid et de son confinement et honnêtement, je ne savais pas du tout comment aborder cette année. Ce n'était pas facile de sortir de sa zone de confort dans son petit cocon familial pour se retrouver soudainement seule face à une montagne de cours.

« La famille, c'est sacré ! »

Pour ma part, j'avais la chance d'avoir mes parents à 1h de Toulouse. Je rentrais à peu près tous les week-ends au début parce que ça me faisait énormément de bien de changer d'environnement.

Certes, le trajet peut parfois être perçu comme une perte de temps mais en étant un peu astucieux, ce n'est pas le cas. Par exemple, j'essayais de partir lorsque je savais qu'il n'y avait pas de bouchons sur le périphérique ou à des moments de la journée où je n'étais pas productive, mais ça, c'est propre à chacun.

Rentrer les week-ends m'aidait énormément à décompresser. J'avais évidemment besoin d'avoir mon espace de travail pour me concentrer et heureusement, mes parents étaient très compréhensifs à ce sujet et ne me dérangeaient pas. Les pauses que je prenais étaient meilleures et beaucoup plus réjouissantes, cela me permettait de vraiment penser à autre chose sur un petit moment et de repartir de plus belle ! J'ai autant créé chez eux mon petit cocon pour travailler que dans mon appartement.

(Aussi, petit plus, je rapportais avec moi les bons petits plats de maman, ce qui m'évitait de cuisiner la semaine ! ;-)

Puis, est arrivé le deuxième confinement (*mouahaha*). Là, honnêtement, j'avais un grand besoin de rentrer chez moi complètement. Même si je n'habitais pas seule à Toulouse, mon appartement était devenu anxiogène, il était tellement relié au PASS et au travail que je n'arrivais plus à trouver des moments de détente. J'étais donc entourée de ma famille tous les jours et ça me faisait un bien fou ! Je sentais que je travaillais mieux. Le distanciel ne réussit pas à tout le monde mais pour ma part je l'ai mieux vécu que le présentiel.



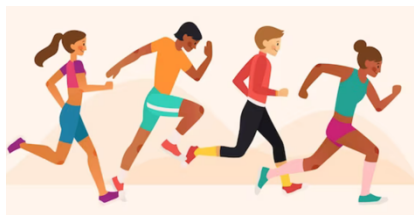
En résumé, si vous ressentez le besoin de voir votre famille et que vous avez la possibilité de rentrer chez vous, faites-le ! Ce n'est pas une perte de temps si vous sentez que vous travaillez mieux entouré ! Sinon téléphonez-leur pendant vos pauses, ça fait toujours du bien et c'est moins toxique que Tiktok ;-).

« L'amitié, c'est ce qui vient au cœur quand on fait ensemble des choses belles et difficiles. » - Abbé Pierre

C'est sûr, ce n'est pas le plus facile, c'est un peu le moment où on regrette l'été et les soirées à jusqu'à pas d'heure...

Mes amis proches hors cursus PASS ont bien compris que ce n'était pas l'année où je pouvais vraiment les voir. Mais comme avec mes parents, j'ai souvent ressenti le besoin de leur parler pour me changer les idées,

alors je discutais avec eux par « vocaux » pendant mes pauses. Ça ne me prenait pas beaucoup de temps et ça faisait énormément de bien à mon moral.



Sinon, j'ai eu la chance d'avoir quelques amis du lycée en PASS avec moi. Nous nous étions fait un petit groupe sur Snapchat et parfois nous nous échangeons quelques cours via un drive. Certains étaient du matin, d'autres de l'après-midi mais ça ne nous empêchait pas de nous encourager mutuellement. Puis avec le confinement, je n'ai jamais eu l'impression d'être seule face à cette montagne de connaissances à acquérir.

Au second semestre, avec une amie, nous avons eu l'idée de compléter nos cours. Moi, j'étais du matin et je commençais à écrire tandis qu'elle était de l'après-midi et complétait avec ce que j'avais écrit. J'ai senti que nous étions beaucoup plus efficaces ensemble.

Avec une autre amie, quand nous sentions que nous étions démotivées, nous nous faisons des sessions BU. Là aussi, on ne dirait pas, mais la BU est un bon moyen pour rencontrer du monde mais aussi de se sortir de cette solitude parfois pesante.

En plus, partager une aventure comme celle-ci, forcément, ça renforce des liens !



Chacun est différent pendant cette année difficile, certains apprécieront la solitude tandis que d'autres ressentiront le besoin de voir d'autres gens. Ce que je peux te conseiller en priorité, c'est de t'entourer de personnes en qui tu as confiance et surtout de vous aider mutuellement ! C'est une des meilleures façons de rester motivé.e !

« Et heureusement qu'il était là... »

Quand je suis arrivée en PASS, j'emménageais en appartement avec mon copain... Oui, je me doute de ce que tu peux te dire dans ta petite tête... Certes, c'était un peu tôt pour mon âge, mais, en réalité, avec du recul, c'est la meilleure décision que j'ai prise !

Il a tout de suite compris l'enjeu de cette année et ce que cela pouvait engendrer sur notre relation. Plusieurs personnes étaient sceptiques, nous disaient que ça ne marcherait pas, que nous ne travaillerions pas, etc. Mais, il faut toujours s'écouter soi-même et suivre son instinct.

Au préalable, nous avons beaucoup discuté sur comment nous allions nous organiser : déjà pour vivre à deux sans nous marcher dessus mais aussi pour tout de même garder des moments de joie ensemble.

Lui n'avait pas la même quantité de travail et pouvait assurer les tâches du quotidien qui m'auraient fait perdre du temps (*un homme à marier finalement*).

Et, heureusement qu'il était là ! Il m'a énormément soutenu tout du long et m'a gardée motivée jusqu'au bout. Et l'inverse était vrai aussi ! Parfois, je pleurais et il me consolait mais la plupart du temps, nous rigolions beaucoup ensemble ! Cette année a énormément renforcé notre relation !

C'est sûr, nous avons une routine et personnellement, je n'avais pas vraiment le temps d'en sortir. Nous ne pouvions pas partager ce qu'un couple partage habituellement comme aller au restaurant, visiter des musées, etc (*de toute façon, en période covid, c'était compliqué*). Les seuls moments que nous nous accordions étaient des petites promenades sur le campus. Très sympa ! Elles permettaient de nous aérer l'esprit une petite demi-heure pour repartir plus forts mentalement.



Je dirais que pour garder sa relation en PASS, il faut énormément de **communication** (pas qu'en PASS d'ailleurs, dans la vie en général). Une personne qui t'aime essaiera de comprendre ce que tu traverses et te soutiendra dans les bons comme les pires moments. Ça peut paraître logique, mais c'est toujours bon de le rappeler.

Ne t'interdis pas de vivre cette relation ! Certes, tu ne passeras pas beaucoup de temps avec mais il y a toujours moyen de partager des petits moments ensemble dans la semaine en faisant une activité de détente et qui te fait penser à autre chose (cuisiner, du sport, manger dans un restaurant, regarder une série, mais je ne me fais pas de soucis, je sais que tu ne manques pas d'imagination !).

Pour les célibataires, je ne vais pas vous dire d'aller télécharger Tinder parce que je crains que vous perdiez du temps, mais sachez qu'il est possible de faire de belles rencontres à la BU ou même en cours !

Pitits tips à retenir :

- **Entoure-toi et ne reste pas seul.e durant cette année.** Trouve-toi des gens qui te motivent mais ne te compare pas à eux. C'est peut-être plus facile à dire qu'à faire mais dis-toi que chacun est différent et aura une méthode différente. Si tu sens que tu avances bien alors **fais toi confiance !**
- **Ne reste pas seul.e face à tes problèmes.** N'hésite pas à **parler** de ce que tu ressens à une personne de confiance que ça soit ta famille, tes amis, ton parrain ou ta marraine, la super équipe BEM mais aussi à des professionnels (le SIMPPS par ex).
- **Ne t'interdis pas de faire des choses qui te rendent heureux sur un instant T.** Tu sais comment tu fonctionnes et si tu sens que tu as besoin d'une pause, prends-la et ne regrette pas ! Avance !
- **Pratique une activité physique au moins une fois par semaine,** même sur un court temps, ça fait du bien de se défouler !
- **Y croire jusqu'au bout et peu important les résultats !** C'est sûr que ce n'est pas toujours facile et l'envie d'abandonner peut parfois être présente et pesante mais garde ton objectif en tête pour n'avoir aucun regret plus tard.

Tu peux déjà être fier.e de toi et de tout ce petit bout de chemin déjà parcouru ! Crois en toi et tes capacités !

Je t'envoie plein de courage ! <3

LEMORE Amandine - 2^{ème} année d'odontologie

Salut ! 🌟 Moi c'est Amandine et je viens te parler des **relations** durant le PASS, qu'elles soient familiales, amicales ou amoureuses. 😊

Ces sujets là sont vraiment **primordiaux** pour moi, parce qu'ils m'ont aidé à me sentir moins seule pendant mon année (Je vivais seule pour la première fois et c'est pas facile !). Honnêtement avant mon PASS, je pensais être un loup solitaire mais je me suis vite rendue compte que toutes les personnes qui comptaient pour moi me manquaient beaucoup et je n'ai donc pas hésité à consacrer un peu plus de temps pour eux. **N'hésite surtout pas si tu te sens seul.e ou un peu démoralisé.e, c'est EUX qui ont les mots justes et qui savent te remotiver, ils te connaissent bien.** 😊



Famille

J'ai une toute petite famille mais j'espère que mon témoignage t'aidera peut-être. 🌟

Je suis très proche de ma mère et de ma grand-mère, qui ont été super présentes (j'ai de la chance !) durant cette première année. Personnellement, c'était des appels en FaceTime ou normaux (oui, ma mamie n'a que le fixe), tous les soirs, pendant ma pause repas. Ça me permettait de souffler et de penser à tout autre chose pendant 1h et aussi elles me donnaient quelques conseils de cuisine quand je ne savais pas quoi cuisiner ou comment. 😊

Elles étaient très compréhensives par rapport à ma charge de travail et ducoup, j'ai pu vraiment me reposer sur elles au niveau mental.

Cependant, j'avoue que je ne voulais pas les effrayer quand j'avais des coups de mou, donc je ne leur disais pas tout, mais leur soutien m'a beaucoup aidé !



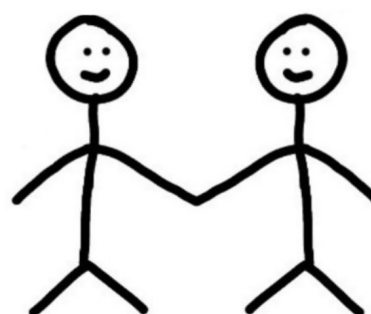
Amitié

La pré-rentree du TAT m'a permis de me faire un petit groupe d'amies avec qui j'ai passé mon année et j'ai trouvé ça vraiment positif pour moi, parce que nous étions toutes dans la même filière et nous nous soutenions mutuellement !

Pour ce qui est de mes amis en dehors du PASS, c'était un peu plus délicat, parce qu'ils savaient tous dans quoi je m'embarquais. Je me suis donc un peu éloignée d'eux mais je prenais des nouvelles de tout le monde régulièrement (du style 1 fois par mois, je sais ça ne parait pas beaucoup, mais ça n'a rien changé entre nous).

Amour

Pour ma part, j'étais assez angoissée à l'idée de passer cette année et que mon couple en souffre beaucoup. Mais ça n'a pas été le cas ! Je vais te partager mon expérience et ce qui a pu faire la part des choses entre travail et amour.



Premièrement, mon copain n'était pas du tout en PASS et j'ai donc dû poser les bases avant la rentrée en expliquant clairement que se voir deviendrait compliqué (relation à distance hehe) et que je serais aussi bien moins disponible au quotidien à cause du travail. Je vous conseille donc d'avoir une petite discussion avant de commencer l'année pour tout mettre à plat et que ça soit clair des deux côtés.

On essayait donc de se voir un maximum les weekends pour décompresser. On travaillait et on mangeait ensemble pendant ces moments, c'était cool !

Durant la semaine, on s'appelait le soir encore une fois pendant mon repas, mais certaines fois il n'était pas disponible donc ce n'était pas très régulier.

Ce n'était pas facile tous les jours puisque j'étais constamment sous pression (et je lui partageais mes coups de mou, ce qui m'a d'ailleurs beaucoup aidé) et lui aussi, en résulte ainsi quelques accrochages, mais c'est normal !

Au final, on est sortis de cette année plus fort que jamais et no panic !!!

Si jamais tu as des petits soucis, n'hésite pas à contacter un tuteur BEM, à te rapprocher de tes amis ou de ta famille, à envoyer des messages à ton parrain/marraine ! Tu n'es pas seul. :)

Je t'envoie tout mon courage, j'espère que ce petit témoignage a pu t'aider et surtout crois en toi !!!

Bisousss <3





SANTINON Flavia - 2^{ème} année de médecine

Helloooooo !

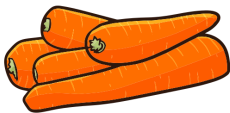
J'ai plein de choses à te dire mais d'abord je me présente, je m'appelle Flavia (@lovestitch sur le forum), je suis tutrice BEM et tutrice biostat.

Voilà, maintenant que les formules de politesse sont passées, on passe à un grand BRAVO à toi ! Tout simplement parce que tu es en train de lire ce poly, on sait que c'est difficile de tenir cette année alors il faut savoir se féliciter et reconnaître les avancées ! Et si tu as du mal à faire ça, déjà, il va falloir s'entraîner, mais en attendant sache que moi je suis fière de toi (peu importe qui se cache derrière ce beau poly) !

Sinon à part ça, je suis ici pour te parler **d'alimentation**. (Mais s'il te plaît, ne part pas dès maintenant ! Promis je veux te donner des tips et non pas répéter ce qu'on t'a déjà dit 1000 fois... bon ok 5000 fois... oups.)

J'espère qu'après toutes ces semaines tu as mieux compris pourquoi on te bassine avec ce sujet qui te paraissait parfois inutile ou évident durant la pré-rentree par exemple. On tombe dans les pièges de l'alimentation bien plus vite qu'on ne le croit... (Si jamais c'est ton cas, c'est ok, on fait comme on peut et si tu as besoin d'en parler n'hésite vraiment pas. ;))

1) **Faire son menu de la semaine pendant le week-end.** Je pense réellement que ta charge mentale sera moins grande la semaine en utilisant cette technique (oui oui je connais ceux qui ne mangent pas parce que « pas le temps de réfléchir à quoi manger »). Quitte à inverser des plats durant la semaine ou à laisser 1/2 places de libre pour laisser parler tes envies du moment ! Et quand je dis « faire son menu », c'est aussi le préparer à l'avance si possible (évite quand même de laisser ta viande moisir dans le frigo, certes c'est une avance de prise sur les cours des bactéries, mais ton intestin ne te remerciera pas).

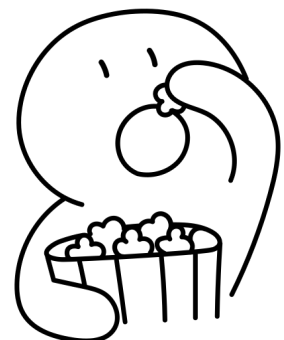


2) **Mange ce que tu aimes !** Manger équilibré, c'est mieux c'est vrai, mais bon ne commences pas à vouloir te faire des carottes parce que c'est la saison alors que tu n'aimes pas ça (personnellement je l'ai fais et spoiler alert : mes carottes sont restées une éternité dans le frigo). Je pense que manger c'est un plaisir qui doit rester le même (surtout) pendant le PASS parce qu'on ne va pas se mentir, mais lorsqu'on a déjà un coup de mou, on ne va pas l'accentuer avec des carottes. (Ouais, pas fan des carottes mais tu as compris le délire.)

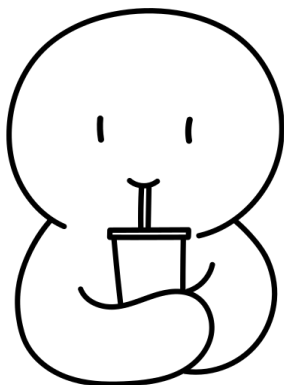
3) **Mange équilibré...** Que de contradictions cette fille (oui je sais). Mais c'est important quand même pour ne pas être en carence ! Conseils si tu as l'impression de perdre ton temps et que tu n'es pas à l'aise avec les légumes frais : privilégie les conserves, les surgelés (poêlées, épinards, palets de légumes). Sinon si tu es motivé.e, que tu aimes un peu cuisiner, tu peux te faire des purées, des soupes, des gratins... C'est un peu plus sophistiqué mais pendant que ça cuit, tu peux réviser la biochimie pour te rappeler pourquoi tu fais ça.

4) **Lier repas et pause.** Personnellement, me faire à manger, (le week-end pour toute la semaine ou pendant la semaine) c'était une pause. Ce que je veux dire c'est que comme toute pause, elle est nécessaire et il ne faut pas la voir comme un problème. J'en profitais même pour regarder un épisode de série (mais attention à ceux qui ne savent pas s'arrêter !), comme ça, je m'obligeais à prendre minimum 20 min de repas.

5) Pour les **grignotages** dans la journée... Alors c'est peut-être un sujet délicat à aborder mais il est nécessaire à mon sens. Si tu manges plein de gâteaux, de tartines de pâte à tartiner, de bonbons... C'est pas le mieux. C'est évident que vivre seul, en plus du stress peut t'amener à des habitudes alimentaires pas très saines... Pour une année franchement c'est pas la mort, par contre attention à ce que ça ne devienne pas une habitude chez toi.



Encore une fois, chacun gère comme il peut et c'est ok, faut accepter ça ! (Attention,



prends soin de ta santé, si tu as ou développes des troubles alimentaires pendant l'année, n'hésite pas à en parler et à aller voir un professionnel de santé). Pour ceux qui ont tendance à avoir des fringales dans la journée et qui voudraient des tips, je conseille les noix, amandes, noix de cajou (un mélange ou pas selon tes goûts, c'est bon pour la santé et ça nourrit bien). Sinon tu peux aussi te couper une/deux pommes le matin dans un bol et la consommer dans la journée. Tu peux tout aussi bien faire ça avec d'autres fruits bien sûr ou des compotes !

6) N'hésite pas à **demande conseil à un pharmacien ou à un médecin** concernant des **compléments alimentaires** (en fonction de ton état de fatigue et de tes habitudes, ça peut être une bonne idée).

**Prends soin de toi, le but c'est de tenir toute l'année !
Et fais-toi confiance, tu te connais comme personne, c'est TON année !**



Recettes

Pâtes/riz BU (Flavia Santinon)

Le problème de manger à la fac sans aller au RU ou à la Cafet c'est qu'on manque souvent d'inspiration... Alors, voilà ce que je mangeais parfois (souvent) = rapide et efficace :

- pâtes ou riz selon votre préférence (une fois cuit, on laisse refroidir)
 - thon en boîte, lardons, saumon fumé...
 - maïs, tomates (ou tomates séchées actuellement parce qu'il faut penser un peu à la planète et aux produits de saison oui oui), pois chiches, mozzarella, dés de fromage...
 - les végés : privilégiez les lentilles, le boulgour, le quinoa... = ça marche aussi pour les non végés évidemment et ça te permet de varier ton alimentation.
- => Ce sont mes variantes mais vous pouvez aussi bien innover !

Chocolat chaud !!! (Flavia Santinon)

Best réconfort et encore plus pour les révisions pendant l'hiver !

- Faire fondre du chocolat (selon tes préférences, personnellement, c'était chocolat caramel).
 - /!\ à ne pas faire cramer donc soit au bain marie (on met le chocolat dans une petite casserole qui est elle-même dans une casserole avec un peu d'eau) soit on met le lait en même temps que les carrés de chocolat et on pense à remuer dans les 2 cas !
- Rajouter du lait en fonction de la quantité et consistance souhaitées.
- Pour encore plus de bonheur : mettre des marshmallow, du caramel, des fruits...



Pâtes carbonara <3 (Flavia Santinon)

ATTENTION avis aux français qui appellent « pâtes carbo » des pâtes avec des lardons et de la crème fraîche ! (L'italienne en moi pleure déjà...) Ici, je te donne la **vraie recette** des pâtes carbo ce qui ne t'empêche pas de faire des pâtes crème/lardons (c'est bon aussi... mais ce ne sont pas des carbo).

- Faire cuire les pâtes.
- Faire cuire les lardons.
- Dans un bol, mélanger un œuf entier + un jaune d'œuf (proportion pour une personne) avec du parmesan râpé ou du pecorino si tu es un vrai et une cuillère à soupe d'eau de cuisson des pâtes (donc de l'eau avec de l'amidon).
- Egoutter les pâtes, ajouter les lardons et attendre une minute avant de mettre le mélange œufs/fromage pour éviter de faire une omelette

=> Mange tes pâtes à l'italienne !



Le croque monsieur :) (Flavia Santinon)

- Tartiner le pain de mie avec du beurre.
- Mettre le jambon et le fromage entre les 2 tranches de pain de mie.
- Mettre un peu de beurre dans la poêle bien chaude et poser le croque monsieur dedans.

/!\ n'oublie pas de vérifier que le pain ne crame pas et de le retourner !



Le Wrap (Flavia Santinon)

=> recette simple, rapide et renouvelable par excellence ! À manger chaud ou froid !

- Prendre des galettes wrap.
- Tartiner selon tes envies : guacamole, boursin, crème...
- Garnitures : salade, poulet, viande hachée, saumon fumé, jambon blanc, galettes végé, tomates (ou tomates séchées), poivrons, maïs...

Recette de mug cake au chocolat (Lisa François)

Je te propose une petite recette au chocolat, super rapide et simple à faire, sans avoir besoin de four mais juste d'un micro-onde !

Ingrédients :

- 40g de chocolat
- 40g de beurre
- 30g de sucre
- 20g de farine
- 1 œuf

Étapes :

- Mettre le chocolat et le beurre dans un mug, puis le faire fondre au micro-ondes.
- Mélanger puis ajouter le sucre.
- Mélanger puis ajouter l'œuf.
- Mélanger puis ajouter la farine.
- Faire cuire au micro-ondes entre 1 et 3 minutes.

Pour la cuisson, je te conseille de surveiller très régulièrement pour avoir la cuisson que tu désires ! Le temps de cuisson peut être assez aléatoire selon ton micro-ondes, sa puissance, et la cuisson que tu préfères. Personnellement, j'aime bien quand c'est mi-cuit et que le chocolat coule encore donc je fais cuire 1 min 30.

Tu peux laisser refroidir avant de déguster pour ne pas te brûler.

Tu peux totalement adapter la recette, en ajoutant des noix, des noisettes, ou bien de la chantilly et des guimauves par dessus, à la fin. Fais-toi plaisir !
(Testé et approuvé par moi-même)



Lasagnes à la poêle (Lou Alzieu)

Ingrédients :

- Oignon, ail
- Sauce tomate
- Viande hachée (of course, ça marche aussi avec de la bolognaise toute prête, + rapide et – chère)
- Carottes, céleri (facultatif t'inquiète, sinon tu peux les avoir dans les FEL de la corpo ;))
- Pâtes à lasagnes
- Fromage râpé ou mozza pour un max de kiff

Pour les doses c'est toi qui vois, si tu en veux pour 4 jours, si tu as très faim...

C'est tout simple :

- Tu fais revenir ton oignon et ton ail dans de l'huile (d'olive si tu veux flex) dans une casserole ou une poêle.
- Tu y ajoutes tes légumes, puis quand c'est un peu cuit, la viande hachée (ou la bolo panzani).
- Quand ta viande est quasi-cuite, tu rajoutes ta sauce tomate et un verre d'eau pour cuire les pâtes, tu casses un peu tes pâtes et tu les réparties dans ta poêle.
- Tu ajoutes ton fromage, tu couvres et tu laisses ça mijoter 15 -20 min (au pire tu goûtes, tu verras bien quand c'est cuit)
- Tu te régales, tu fermes les yeux et tu voyages en Italie !



Recette du « gâteau des imbéciles » (parce que c'est tout bête à faire) (Louna Baron)

- Pour 4 à 6 personnes
- 15 minutes

Ingrédients :

- 1 sachet de poudre de flan au chocolat
- 0,5 L de lait
- 1 paquet de petit-beurre naturels
- 1 tasse de café chaude

Ustensiles :

- 1 casserole
- 1 plat plus ou moins grand selon le nombre de personnes
- 1 bol



https://www.marmite.org/recettes/recette_le-mexico-flan-chocolat_56231.aspx

Préparation :

- 1) Porter à ébullition le lait dans une casserole et y ajouter la poudre de flan (suivre les indications du produit pour le temps de cuisson).
- 2) Verser le café dans un bol assez large pour y tremper les petits beures.
- 3) Un par un, tremper les petit-beurre dans le café puis les étaler au fond du plat.
- 4) Recouvrir cette première couche avec le flan au chocolat.
- 5) Répétez ces deux dernières étapes afin de faire plusieurs couches de petit-beurre.
- 6) Une fois le plat complètement rempli, le mettre au frigo pendant au moins 4h. Quand le flan est gélifié, cela signifie que le gâteau est prêt.

Voilà ! Très facile à faire et super bon ! 😊



SINDIC Emma - 2^{ème} année de pharmacie

Coucou cher PASS ! On va aborder un sujet super fun aujourd'hui : LES **ANNALES** (youpiiii) 🥳

Certains ne faisaient absolument que ça et d'autres absolument pas, bien évidemment que je te conseille (et même oblige haha) d'en faire !!! Alors comme tu le sais, les annales portent sur toute une matière (ou UE) donc c'est vrai que je trouve complexe d'en faire avant d'avoir fini la matière concernée, ça peut prendre beaucoup de temps de trier tout ça... Donc globalement, je te conseille de commencer dès que tu as fini une matière ! (Par exemple, le génome qui finit assez tôt, c'est super intéressant de commencer les annales pour voir directement à quoi s'attendre le jour de l'examen). Mais majoritairement, les annales vont se faire en (roulement de tambour 🥁) : **RÉVISIONS** ! Donc bien évidemment on va aussi parler des révisions.

Par rapport aux révisions, un petit conseil, avant de commencer les annales et de vraiment réviser à fond, je te recommande de voir les cours que tu n'as jamais vus, pour rattraper ton retard ou les cours que tu ne maîtrises vraiment pas au tout début ! En gros, avant de commencer, d'être bien à jour sur tout. :)

Voici mon planning de révisions au S1 (Juste pour te donner un exemple, j'avais personnellement besoin d'un planning pour bien m'organiser, mais c'est ok de pas en avoir ou sans heure fixe) :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<ul style="list-style-type: none">• 8h30 – 11h30 → mise en place emploi du temps + cours de retard biostat• 13h-15h → cours lipides• 15h-16h → physio poly de l'avent• 16h-18h : cours métabo• 18h-20h → tronc cérébral• 21h-22h30 → ssh anthropo + histoire de la médecine	<ul style="list-style-type: none">• 8h-12h → cours en retard• 14h-16h → appareil digestif + membre pelvien• 16h-17h30 → ssh éthique + psycho de relation aux soins• 17h30-19h30 → paroi + membre thoracique• 21h-23h → annales biophysique ou retard	<ul style="list-style-type: none">• 8h-11h : embryo en entier• 11h-12h : enzymo• 13h-15h : annales biophysique• 15h-17h : annales physio• 17h-18h : sport• 18h-19h30 → ssh relation patient soignant + addiction• 21h-23h : annales biostat	<ul style="list-style-type: none">• 8h-12h → biocell : techniques + système endo + cytosol + cellules souches + adhérence + intro + MP+ perméabilité mb• 13h-14h30 : annales embryo• 14h30-16h30 → annales anatomie• 16h30-18h : annales chimie• 18h-19h30 → ssh épistémologie + droit des patients + différentes médecines• 21h-23h → annales physio ou retard

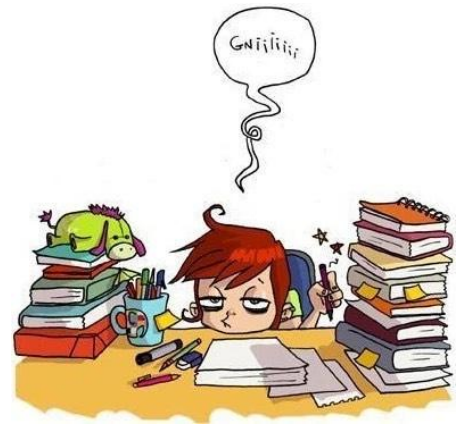
VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<ul style="list-style-type: none"> • 8h-10h30 → histo : tissu nerveux + tissu musculaire • 10h30-12h : anat cerveau • 13h-15h : annales anatomie • 15h-18h : icm essais cliniques • 18h-19h30 : ssh variabilité humaine + normal et patho • 21h-23h → annales génome 	<ul style="list-style-type: none"> • 8h-10h30 : icm galénique + pharmacocinétique • 10h30-12h : biocell mort cellulaire + cycle et division cellulaire + mitochondrie • 13h-15h → annales anatomie • 16h30-18h → acides aminés + protéines • 18h-19h30 : ssh organisations des professions de santé + droit à la protection de la santé • 21h-23h → annales biophysique ou retard 	<ul style="list-style-type: none"> • 8h-10h → annales santé publique • 10h-12h → TD lipides + glucides • 13h-15h → TD métabo + acides aminés + enzymo • 15h-17h → TD biophysique + physio • 17h-18h → sport • 18h-19h30 → poly de l'avent ssh • 21h-23h → icm droit du médicament

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
<ul style="list-style-type: none"> • 8h-10h → histo techniques + tissu épithélial + tissu sanguin + tissu cartilagineux • 10h-12h → anat appareil digestif + SN généralités • 13h-15h → annales ICM • 15h-17h → annales anatomie • 17h-19h30 → TD génome + chimie • 21h-23h → retard 	<ul style="list-style-type: none"> • 8h-10h → anat appareil circulatoire + moelle épinière • 10h-12h → tissu osseux + formation et croissance des os • 13h-15h → annales ICM • 15h-17h → annales biocell • 17h-19h30 → annales biochimie • 21h-23h → annales biostat 	<ul style="list-style-type: none"> • 8h-10h → icm pharmacométrie + pharmacodynamie • 10h-12h → anat cerveau, généralités, tête et cou • 13h-15h → annales histo • 15h-17h30 → annales biochimie • 17h30-19h30 → annales génome • 21h-23h → retard 	<ul style="list-style-type: none"> • 8h-10h → anat tronc cérébral • 10h-12h → annales icm • 13h-15h30 → annales chimie • 15h30-18h → annales UE3 • 18h-19h30 → poly de l'avent UE7 • 21h-23h : TD biostat

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<ul style="list-style-type: none"> • 8h-10h → annales biochimie • 10h-12h → annales ICM • 13h-16h → tous les cours de génome • 16h-17h → sport • 17h-18h → poly de l'avent SSH • 18h-19h30 → TD histo + embryo • 21h-23h → retard 	ANNALES TOUTE LA JOURNÉE + difficultés	ANNALES + repos l'après-midi

Par rapport au planning, si tu en fais un, je te conseille de te mettre des pauses un peu plus longues que prévues, notamment le midi comme ça, tu as aussi le temps de faire une micro-sieste sans prendre de retard sur ton planning. Aussi, il est super important de mettre des créneaux spéciaux « retard » parce que tu n'es pas une machine, c'est normal si tous les jours ne sont pas efficaces et productifs à 100 %, donc si tu anticipes, tu t'enlèves du stress inutile ! Ça peut aussi servir pour les chapitres difficiles ou qui ont du mal à rentrer (comme le système nerveux haha).

Donc globalement, je faisais les annales au moment où j'étais le moins apte à travailler (pour moi le soir et en début d'après-midi) donc tu peux essayer de cibler les moments où tu es le moins efficace pour faire les annales ou des QCM. J'entends par là, de privilégier les moments où tu es le/la plus concentré.e pour réviser tes cours, mais encore une fois, tout dépend de comment tu veux organiser tes révisions. Personnellement, j'aimais bien faire des QCM, c'était limite ludique (faut pas juger...), c'est pour ça que je les faisais à des moments où j'en avais marre de relire mes cours.



Niveau annales (que tu trouves sur la **librairie du TAT** hihi), tu as celles de PASS 2020-2021, 2021-2022 et 2022-2023 session 1 et 2, cela te fait déjà beaucoup d'entraînements représentatifs. Au début des révisions, quand tu es bien à jour sur tous tes cours, je te conseille de faire la dernière annale en date, donc celle de 2022-2023 pour évaluer ton niveau et surtout cibler tes points faibles (à travailler pendant les créneaux « retards » par exemple). Puis, continue en allant de la plus récente à la plus ancienne, jusqu'à tomber sur les fameuses annales de PACES. Les super tuteurs et RM des années précédentes ont fait des compilations de beaucoup de matières du S1, tu en as donc beaucoup à disposition ! Parfois, il n'y a pas toutes les corrections détaillées sur ces annales, donc n'hésite pas à bombarder le forum de questions (toujours en regardant si la question a déjà été posée grâce à la barre de recherche), il y aura toujours réponse à tes questions. :)

Mais je le répète, en priorité, faire les annales de PASS (1 fois chacune, peut-être 2 fois si vous avez le temps et surtout la dernière annale, une fois au début et une fois à la fin).

Personnellement, j'avais imprimé les annales des matières à réflexion pour m'obliger à les faire (je sais, c'est pas très écolo) mais si ça peut t'aider, pourquoi pas. Après, en numérique ça marche très bien aussi.

D'ailleurs, si tu n'as pas le temps de faire toutes les annales, notamment celles de PACES, ce n'est pas grave du tout, l'important, c'est d'en faire le plus possible, donc comme je te l'ai dit, plus tôt tu commences, mieux c'est !

Et pour aller avec les annales, quoi de mieux que le carnet d'erreurs ! Je classais les erreurs par matière et c'est vraiment très utile, tu peux le relire le soir ou avant les épreuves pendant l'examen, alors, dès que tu commences les annales, pense au carnet d'erreurs, ça peut être un super outil.

En plus des annales, tu as le **poly de l'Avent** qui est super bien fait ! Même si tu as beaucoup d'annales disponibles, c'est un entraînement en plus et tout entraînement est bon à prendre. ;)

Par exemple, j'avais fait tous les QCM sur la SSH du poly parce qu'on n'avait pas de QCM d'entraînement et cela m'avait énormément aidé ! Même pour l'UE2, histoire de voir les pièges qui pouvaient tomber.

Attention message important : les annales, c'est mieux de les faire en situation d'examen le plus possible (notamment en période de révisions), c'est-à-dire chronométrées, sans cours à côté et en étant bien concentré.e, puis la corriger directement après. Cela te permet de bien cibler tes erreurs (pense aussi à ton joli petit carnet d'erreurs).

En tout cas, c'est déjà énorme d'être arrivé.e jusque là, tu peux être super fier.e de toi !!! Ce n'est pas facile mais cela vaut tellement le coup. Ne perds pas espoir et n'hésite pas à demander de l'aide si tu en ressens le besoin, que ce soit à ta famille, tes amis, et surtout à notre superbe team BEM en présentiel ou sur le fofo, il y aura toujours quelqu'un pour t'aider. :))

Gros bisouuuus et prends bien soin de toi ! ;))

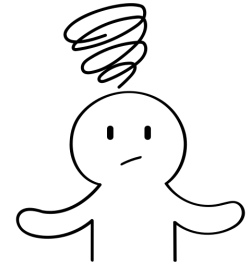


SANTINON Flavia - 2^{ème} année de médecine

Hey !

Si tu as lu le reste de ce poly, on s'est déjà croisé (Flavia #lovestitch). Sauf que maintenant je ne te parle plus de pâtes, de légumes et de chocolat mais d'organisation pour les révisions... À toi de voir si tu trouves ça plus ou moins utile ou plus ou moins fun que mon autre témoignage.

J'avoue que c'est difficile de savoir comment commencer ce témoignage (comme il est difficile de savoir par où commencer pour les révisions). Je pense que déjà je dois te dire que je n'ai pas de solution miracle, je ne vais que te proposer des tips et des exemples que je connais, que j'ai appliqués, mais tu peux te détacher de tout ça et suivre ta propre organisation.

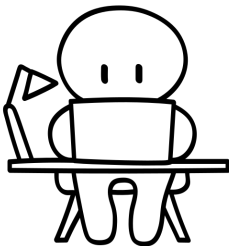


Planning

Tu entendras de tout à ce sujet mais je pense que la majorité en font un.

Cependant, on ne fait pas un planning n'importe comment, il y a des choses vraiment importantes :

- 1) **Se laisser des créneaux vides** (pour les imprévus comme un cours qui a besoin de plus de temps que prévu, un moment de fatigue ++, pour faire des pauses et pour tes loisirs).
- 2) **Être réaliste** = ne pas mettre toutes les matières en un jour (tu n'es pas (encore) Superman/Superwoman).



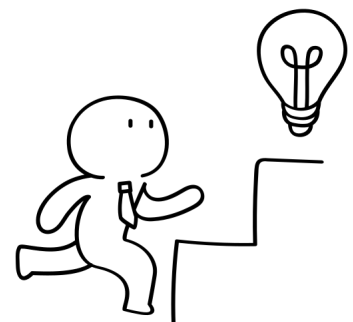
3) Essaie d'être **efficace**, donc si tu maîtrises très bien une matière, ne passe pas 5 jours dessus... mais pas 0 non plus ! Personnellement, j'avais d'abord calé mes points faibles de manière à en faire tous les 2/3 jours, puis mes points forts 1/2 fois par semaine et enfin le reste. Si tu as déjà une fiche d'évaluation, garde-la et utilise-la, sinon tu peux t'en faire une (feuille divisée en matières puis en chapitres à côté desquels tu mets des + ou des - selon tes résultats aux QCM). C'est grâce à ça que je savais quoi réviser en priorité dans les trous de mon emploi du temps.

4) Se caler les **annales les plus récentes** sur la fin. Personnellement, les révisions, c'était beaucoup de QCM d'annales mais un peu éparpillés, pas forcément enchaînés. Parfois, je ne faisais pas par matière mais par chapitre selon mes besoins. Par contre, sur la dernière semaine, fini les dispersions, j'ai mis les annales (session 1 et 2) de l'année précédente en comptant 1 jour/annale avec la correction (un peu plus en réalité, mais il faut s'adapter).

Comment réviser ?

1) C'est **LE moment pour privilégier les QCM** comme jamais ! Peu importe qu'on t'ait parlé de matières à par cœur ou de réflexion, pendant les révisions, les QCM t'aideront à vraiment t'auto-évaluer ! J'irais même plus loin, c'est le moment de faire un maximum d'annales (si tu étais uniquement sur les QCM du TAT avant).

2) **Réviser et pas apprendre...** Bon ça aussi c'est important d'en parler, le mieux étant que les révisions restent des révisions. MAIS, personnellement, j'ai aussi appris des trucs pendant ces deux semaines là, je ne suis pas la seule à l'avoir fait et c'est ok. Seulement, si c'est ton cas, je te recommande vivement de ne pas te laisser déborder par l'apprentissage, de passer rapidement aux QCM. C'est pourquoi je m'étais calée 2 jours dans mon planning (les 2 premiers) pour voir des cours et une fois cette étape finie, seulement des QCM et des révisions. Si tu estimes avoir du retard, n'essaie



© Tous droits réservés au Tutorat Associatif Toulousain.

Sauf autorisation, la vente, la diffusion totale ou partielle de ce polycopié sont interdites

pas de le rattraper (pas en apprenant ces cours je veux dire). Passe au plus vite sur les QCM, tu verras que tu apprends aussi en passant par là et qu'il y a pas mal de répétitions entre les annales.

3) **Prendre le temps de la correction** ! Là, tu dois absolument comprendre tes erreurs pour ne plus les reproduire. Si tu fonctionnes avec un cahier d'erreurs, il devra toujours être à côté de toi !

4) **Chronomètre** ! Idem, c'est **LE moment d'apprendre à gérer son temps** ! Jusque là, ce n'était pas essentiel mais maintenant, il faut s'entraîner avec les temps de l'examen afin de voir comment on gère chaque matière. Si tu vois que tu manques de temps, essaie de comprendre pourquoi et de trouver des solutions (demande à ton parrain/marraine, sur le forum, etc.) !

5) **Refaire les TD** c'est un gros + je trouve. Tu peux les voir comme des annales et en profiter pour être sû.e d'avoir compris tes erreurs.

Point BEM (toujours <3)

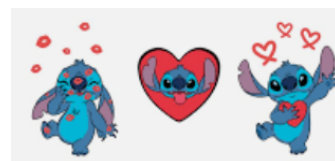
→ Continuer à avoir un **rythme régulier** pendant les révisions (sommeil/repas...).

→ **N'oublie pas tes pauses** ! Elles sont toujours indispensables, le but n'étant pas d'arriver le jour J complètement vidé de ton énergie.

→ Si tu es rentré.e chez tes parents, cela aide souvent pour gagner du temps sur les repas par exemple, mais attention de ne pas trop te relâcher (oui ça arrive plus souvent qu'on ne le croit)... Trouve un équilibre et dis-toi que c'est pénible, mais qu'après l'examen, tu pourras profiter de tes vacances, promis !

→ **Ne panique pas si tu n'arrives pas à tout revoir** ! Le but c'est vraiment de s'entraîner avec des QCM, donc fais-en un maximum et si tu as le temps de lire certains cours, tant mieux (en priorité ceux qui sont nécessaires +++) mais pour la majorité des cours, les QCM seront suffisants.

→ Le jour avant examen, beaucoup de PASS décident de **moins/pas travailler** et je pense que c'est vraiment une très bonne idée. Personnellement, je me suis arrêtée à 15h la veille, j'en ai profité pour aller au marché de Noël, voir mes parents et aller boire un verre de grenadine avec des potes (juste un, et je suis rentrée tôt, à 21h au lit). **Fais ce que tu veux mais décompresse** ! <3



Courage, tu arrives au bout de ce S1, il ne faut rien lâcher ! Crois en toi, sois fier.e de toi et prends soin de toi ! <3 (Et n'hésite pas si tu as besoin, tu peux envoyer un message à la team BEM !)



PS : Voici mon planning de révision du S1 si tu veux t'en inspirer. Comme tu vas voir, c'est organisé, mais pas heure par heure, parce que ça me mettait trop de pression, donc je faisais juste une « to do list » sur la demi-journée.

- Carré bleu = libre (repos, sport, reprendre des cours en particulier ou rattraper le retard du planning).
- Dernier jour, fin à 15h et pas à 18h.
- La première semaine, certaines annales sont ciblées sur des chapitres qui posent problème + TD.
- Si je finissais plus tôt ma demi-journée, je relisais les cours à problème ou je refaisais des annales.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN ≈8h30 à 12h30	- TD physique - <u>embryo</u> cours - <u>SP</u> (système de santé)	- TD chimie - <u>Biocell</u> (mitochondries et peroxyssomes)	- TD physique - TD génome - <u>SP</u> (protection sociale)	- Anatomie (annale)	- TD physique - <u>Biomol</u> (lipides)	- <u>Histo</u> (poly de l'avent) - <u>Biocell</u> (division cellulaire)	- <u>Biomol</u> (métabolismes)
APRÈS-MIDI ≈ 14h à 19h30	- TD génome - Anatomie (paroi abdominale) - <u>Histo</u> (cellules sanguines) - relecture <u>SSH</u>	- TD <u>Histo</u> - <u>Biostat</u> - <u>ICM</u> (annale)	- Anatomie - <u>Biostat</u> (annale) - TD chimie - relecture <u>SSH</u>	- <u>Biocell</u> - <u>SP</u> (maîtrise des dépenses)	- TD <u>biomol</u> (glucides) - <u>UE2</u> (annale) - relecture <u>SSH</u>	- Anatomie (annale) - <u>SP</u> (poly de l'avent) - <u>revoir cours à problème</u>	- <u>Histo</u> (annale) - <u>ICM</u> (annale) - <u>Physio</u> (poly de l'avent) - relecture <u>SSH</u>

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
MATIN ≈8h30 à 12h30	- Physique (annale)	- <u>UE1</u> (annale)	- Physique (annale) - <u>ICM</u> (poly de l'avent)	- <u>Biostat</u> (annale) - Physique (annale)	- <u>ICM</u> (annale) - <u>SP</u> (annale) - <u>UE3</u> (annale)	- <u>UE2</u> (annale) - Anatomie (annale)	- annale 2020 session 2
APRÈS-MIDI ≈ 14h à 19h30	- Anatomie (annale) - <u>Biocell</u> (annale) - <u>SSH</u>	- <u>Biostat</u> (annale) - <u>Physio</u> (annale) - <u>ICM</u> (annale)	- <u>UE2</u> (annale) - <u>SP</u> (annale)	- Anatomie (annale) - <u>UE1</u> (annale) - relecture <u>SSH</u>	- <u>revoir cours à problème</u> - <u>SSH</u>		- suite annale 2020 session 2 et correction

	LUNDI	MARDI
MATIN ≈9h30 à 12h30	- annale 2020 session 1	- annales sur les matières qui ont posé le + problème sur les sessions de 2020 - <u>UE3</u> (annale)
APRÈS-MIDI ≈14h à 18h	- fin annale 2020 session 1 et correction	- relecture carnet d'erreurs - relecture fiches <u>SSH</u> + fiches de révisions (<u>anat</u> , <u>biocell</u>)

XAUMIER Ainhoa - 2^{ème} année de médecine

Saluuut, aujourd'hui je vais te parler de mon expérience concernant la mise en place de ma méthode de travail et en quoi elle consistait concrètement durant ma première année. 😊

Tout d'abord, il faut savoir que la méthodologie ne s'acquiert pas en un claquement de doigts : c'est une suite d'erreurs et de solutions que tu vas trouver et qui va te correspondre. Elle est en permanence à modifier et à perfectionner car différentes circonstances peuvent la changer, l'emploi du temps, tes horaires (je sais que je suis incapable de travailler de 14h à 14h30 pour une raison qui m'est inconnue), des événements familiaux, le lieu de travail, le trajet avec les transports, etc). C'est pourquoi mon 1^{er} conseil est de ne pas t'inquiéter si ta méthode n'est pas à 100% fonctionnelle : même si une te convenait au lycée, c'est fortement possible qu'elle change puisque le format des cours et des évaluations a lui aussi été modifié.

Ainsi, prends du temps durant ces 3 premiers mois de l'année pour essayer. N'aie pas honte de changer, de te remettre en question car c'est probablement cette méthodologie nouvellement acquise que tu vas garder durant le reste de l'année et peut-être même durant le reste de ta scolarité dans les filières MMOPK. Elle n'est pas innée, et ceux qui te font ressentir le contraire se mentent peut-être aussi.

Une autre méthodologie qui convient parfois aux étudiants est la fameuse méthode des J : elle est en effet intéressante puisqu'elle se base sur la répétition espacée dans le temps, qu'elle évite de passer 6h de suite sur un même chapitre et qu'elle est compatible avec les études en première année. Seulement, elle comporte aussi des défauts : si tu n'es pas assez organisé, elle peut vite devenir un fardeau, être synonyme de retard et peut entraîner une impression de couler lentement car les cours, eux, continuent. Ainsi, il faut être capable de trouver un juste milieu entre l'apprentissage des anciens cours et l'arrivée des nouveaux. Ce juste milieu est très personnel, c'est pourquoi il est important mais aussi difficile à trouver.

Pour ma part, je fonctionnais suivant un schéma bien précis composé de 3 étapes distinctes : une étape Découverte/Compréhension, une seconde étape autour de l'Apprentissage/Assimilation et une dernière concernant l'Évaluation.

Tout d'abord, je me rendais à tous les cours et j'écoutais de manière active ce que le professeur disait. Il était essentiel que je fasse une prise de notes la plus complète possible, avec en particulier, les éléments que je découvrais et que je notais d'une autre couleur (termes techniques médicaux, valeurs, tout élément qui me paraissait important sur le moment). En début d'année, j'ai essayé de me rendre aux cours en amphitheâtre en ayant au préalable survolé le sujet grâce aux pdf présents parfois sur Moodle ou dans la librairie du TAT, afin d'avoir une idée du sujet abordé avant d'aller en cours. Seulement, cette étape est rapidement devenue chronophage et je me suis rendue compte que, pour ma part, elle était devenue pesante (si vous êtes déjà en retard sur vos cours et que la compréhension des précédents n'est pas encore acquise, il vaut mieux se concentrer sur rester à l'heure). Ainsi, j'ai choisi de focaliser mon énergie ailleurs, dans l'apprentissage en lui-même par exemple. Ce que j'ai conservé pour autant c'est qu'en sortant d'amphi, je relisais complètement mes notes dans la même journée, je vérifiais l'orthographe, les valeurs numériques notées et je faisais ressortir les zones d'ombre que j'avais. Pour les éclaircir, je posais le plus souvent mes questions à quelqu'un, en permanence, sur le forum TAT ou encore sur Internet (attention à bien vérifier la véracité de la réponse en croisant les sources !). Le gros avantage du forum est qu'il est présent maintenant depuis tellement d'années que lorsque tu tapes les mots-clés de ta question, 8 fois sur 10, elle a déjà été posée. Sinon, n'hésite pas à ouvrir un sujet et à demander par toi-même.

La deuxième étape d'Apprentissage/Assimilation n'est réalisable que si tu as parfaitement compris le sujet que tu essayes de mémoriser. Il ne faut donc pas se mentir et avouer que l'on n'a pas compris, plutôt que d'apprendre automatiquement. La compréhension facilite 100 fois l'apprentissage. Pour cette étape, il est recommandé de varier les formats : mieux vaut commencer par une simple relecture de tes notes mais il ne faut pas hésiter à faire/lire des fiches, les compléter de tête, faire des mind maps, des flashcards ou tout simplement en parler avec tes amis si tu travailles en groupe (si tu sais l'expliquer, c'est que tu l'as compris et appris 😊).

La 3^{ème} étape d'Évaluation se mêlait souvent pour ma part à celle d'Assimilation : pour mesurer à quel point j'avais appris un chapitre, je m'évaluais régulièrement avec des QCM, avec les colles du lundi ou encore avec les annales des années précédentes. En effet, peut-être que tu avais envie de garder les annales pour la fin de semestre/d'année mais tu vas vite te rendre compte que lorsque la semaine de révisions arrivera, tu seras submergé de révisions annexes. Il vaut mieux en faire régulièrement et progressivement, car ce ne sont pas les annales qui manquent. De plus, les annales permettent de cibler l'attente du professeur : en effet, c'est grâce à elles que l'on pourra savoir sur quoi se focaliser en matière de révisions. Parfois, l'enseignant peut faire un cours de 20 pages où aucune question n'est posée dessus et vice-versa, c'est pourquoi les travailler en amont est super bénéfique. Concernant les colles du lundi, il est primordial de les corriger après les avoir faites : cela ne sert à rien sinon puisque tu ne vas pas comprendre tes erreurs et peut-être que tu les garderas jusqu'à la fin de l'année. En tout cas, cette étape peut se résumer par « le plus d'entraînements, le mieux ».

Tous ces conseils sont évidemment tirés de mon expérience personnelle : s'ils ne sont pas faits pour toi, écoute-toi d'abord ! Tu te connais mieux que moi 😊. Si une des techniques n'est pas faite pour toi, change et innove. Ce sont seulement des orientations, des conseils mais malheureusement, les méthodes sont parfois trop personnelles pour qu'elles marchent avec quelqu'un d'autre.

Bon courage à vous,

Tendresse, Amour et Tutorat ❤️

Solution page 87

		3		7		2		1
7	6		9	8			4	3
4	9			3	1			6
9	2	7	3			8	6	
	4			9	8			
		5	4		7	1	2	9
6					3	9		5
5		8	1	4			7	2
2		9		5	6		3	8



MORNET Ana - 1^{ère} année de Masso-kinésithérapie

Coucou ! Voici un témoignage sur l'examen de PASS de décembre. C'est un examen que nous appréhendons tous et d'une manière différente. Ce témoignage a pour but de te rassurer. J'espère qu'il va t'être utile et qu'il va pouvoir t'aider ! Je vais te raconter comment s'est passé l'examen, et te donner des conseils notamment pour t'organiser, gérer ton stress...

Avant l'examen

Une fois que ta période de révision sera terminée, il faudra faire place à **ce fameux examen**.

En ce qui concerne le travail la veille de l'examen, je n'ai pas de réel conseil à te donner. Je m'explique : lorsque j'étais en PASS, on m'avait conseillé de m'arrêter de travailler vers 15 heures et de me détendre tout l'après-midi. Or, pour moi qui suis très stressée et qui ai une très bonne mémoire à court terme, cela ne m'était pas possible. J'ai donc travaillé tout l'après-midi, cela était une manière de me rassurer aussi. Alors le conseil que je peux te donner, c'est de faire comme tu le sens. Si tu as besoin d'arrêter de travailler, fais-le ! Mais si au contraire, arrêter les révisions te stresse encore plus, tu peux tout à fait continuer à travailler.

Je te conseille de te **coucher tôt**, afin d'être le plus en forme possible ! Ne t'en fais pas si tu as du mal à t'endormir, c'est tout à fait normal. Si tu as besoin, n'hésite pas à faire des exercices de respiration et de sophrologie. Personnellement, je te conseille de poser ton téléphone assez tôt et de lire un livre pour te détendre. 😴



Il faut aussi que tu **anticipes** comment tu vas te rendre au MEET. Tu peux, par exemple, commander en avance un « Uber », anticiper un covoiturage ou encore regarder les trajets possibles sur Tisséo. Personnellement, j'avais fait du covoiturage avec des copines.



Je te conseille également de regarder ton **emplacement** dans la salle avant, afin que cela te stresse le moins possible le jour J.

Lis les consignes. Assure-toi que tu aies tout ce qu'il faut, notamment tout le matériel indiqué dans la rubrique « matériel autorisé » sur la fiche des consignes qui se trouve sur Moodle.

Prend un **pique nique**, de quoi grignoter et de **l'eau** aussi ! 🍏

Les jours de l'examen

Comment se déroule l'examen ?

Je te conseille d'arriver **en avance**, afin de ne pas être stressé.e par un potentiel retard.

Tu vas arriver au MEET, l'examen PASS sera indiqué sur plein de panneaux. Tu trouveras très facilement. 😊

Quand tu seras devant le géaaant bâtiment, regarde où tu es placé et **trouve ton numéro** et ta **table**. C'est stressant d'entrer dans cet endroit, mais ne te laisse pas déstabiliser et dis-toi que vous êtes tous dans la même situation.

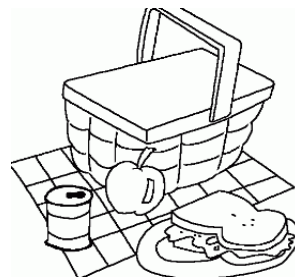
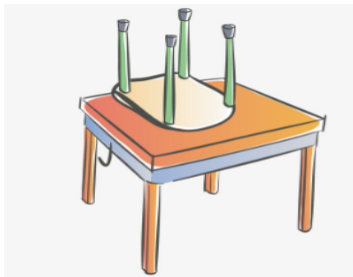
Lorsque tu seras dans la salle, tu auras un peu de temps avant que la première épreuve ne commence. A ce moment-là, certains souhaiteront réviser et d'autres rejoindre leurs amis. Personnellement je ne voulais plus réviser à ce moment-là, j'avais peur de me rendre compte que j'avais oublié des informations dans certains cours... J'ai donc préféré me détendre le plus possible. Après, encore une fois, cela est personnel donc c'est à toi de voir ce que tu préfères faire. ☺

Quelques minutes avant le début de l'épreuve, tu peux aller t'asseoir à ta place et faire quelques exercices de relaxation par exemple. Une fois que tous les sujets seront distribués et que l'épreuve aura commencé, tu n'auras qu'une chose à faire, c'est **TOUT DONNER** ! ☀

Une fois les premières épreuves de la matinée finies, tu seras soulagé.e. Le midi, tu auras une pause pour manger et te détendre un peu avant d'enchaîner sur les épreuves de l'après-midi.

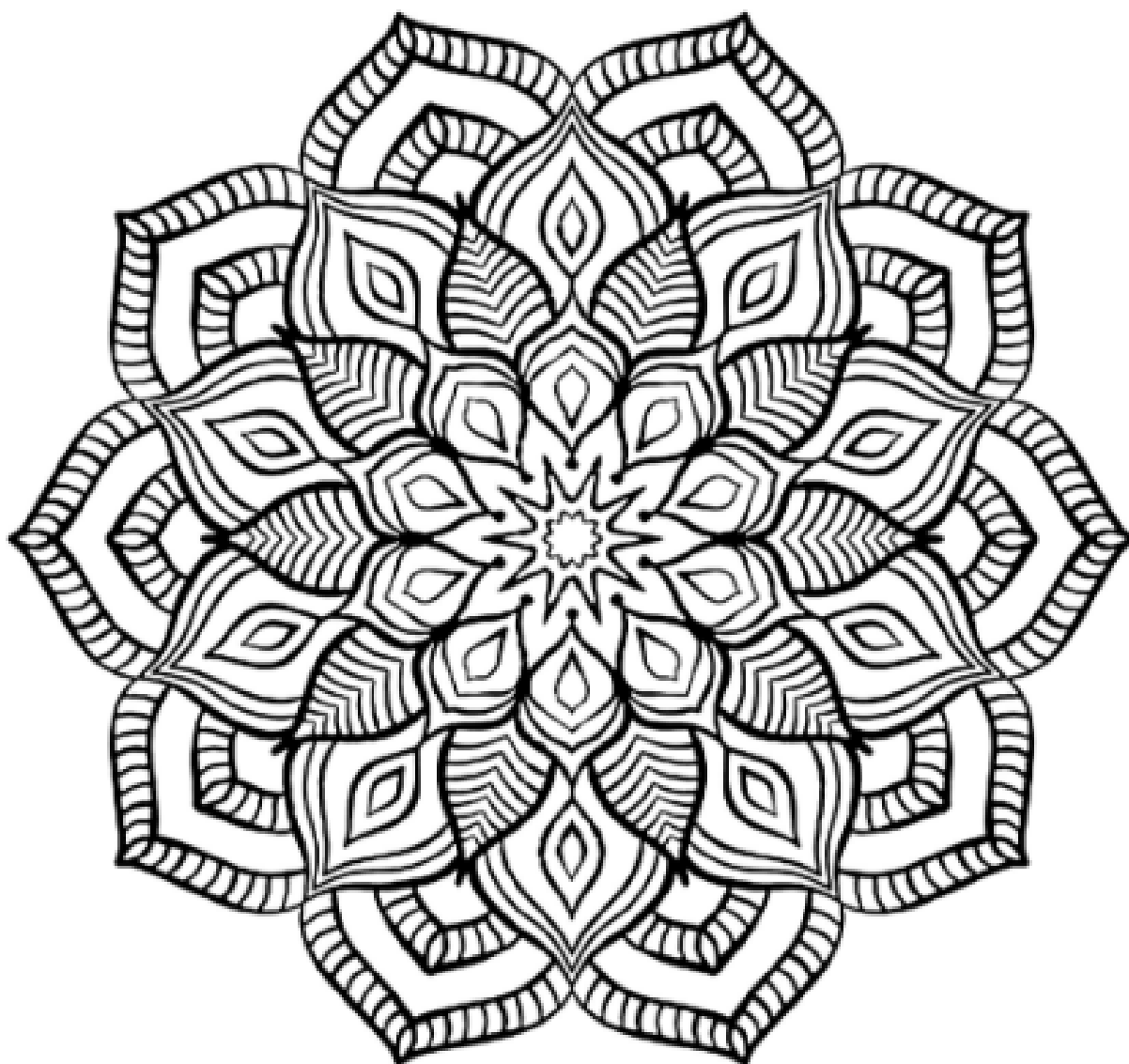
Le soir de la première journée, personnellement j'étais très fatiguée, donc je me suis détendue et reposée toute la soirée. Et toi **tu fais comme tu le sens** !

Le lendemain, la journée va se répéter mais cette fois-ci, tu seras mieux préparé.e. 😊



Après l'examen

Le premier semestre est enfin **FINI** ! Tu peux enfin profiter de **tes vacances tant méritées** !!!

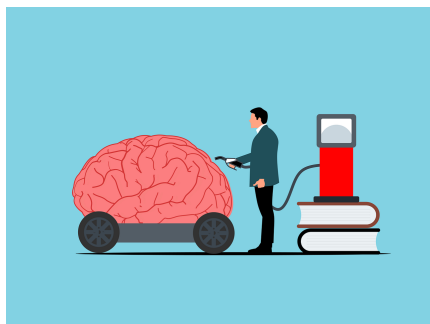


CERQUEIRA Evan - 2^{ème} année de médecine

Salut ! 🙌 Je vais te raconter dans ce petit témoignage comment s'est passée la période des examens et comment je l'ai vécue (je suis encore en vie c'est bon signe 😊).

Tu vas certainement vivre les jours les plus marquants de ta vie (je pourrais en raconter chaque minute) mais en même temps ça sera le moment pour toi de montrer toutes tes connaissances et de **BRILLER**. 🌟

Avant les Examens :



Nous sommes 2 jours avant le moment fatidique, le stress monte, mais en réalité il y a une chose étonnante qui se passe, c'est l'envie que ça se passe (désolé pour la rime 🎵). Concrètement, j'avais qu'une seule hâte, c'était les vacances qui suivaient. Alors ce temps pré-examen était rempli d'impatience, de stress, bien sûr d'appréhension et de peur, mais surtout de détermination, c'est le moment de faire ressortir toutes les connaissances que tu as emmagasinées. 🧠 (Et comme tu es un.e warrior 💪, je suis certain qu'il y en aura énormément !).

Important : prends le temps de prévoir comment tu vas te rendre au MEET. Personnellement, j'avais pris une chambre d'hôtel à 10 min (vaut mieux prévoir en avance si tu veux réserver, 1000 étudiants ça fait pas mal de monde). Et aussi, **REPOSE-TOI**, ça fait du bien d'augmenter un peu ses heures de sommeil pour être sûr d'être frais le jour J !

Les deux jours d'épreuves :

La première fois depuis le début de l'année que la promo entière est réunie. C'est très impressionnant de voir autant de monde, autant de chaises, de tables... Mais une chose est sûre : ne te laisse **PAS déstabiliser**. Reste dans ta bulle, focus... Tu l'auras compris, le but est de ne pas se rajouter de stress pour éviter ta pire ennemie : **la Panique**.

Personnellement, le matin, j'avais fait un détour à la boulangerie 🍞 (il y a aucun moyen de manger sur place alors il faut se préparer son repas au risque de manquer d'ATP et de ne pas tenir jusqu'à la fin de l'après-midi, ça serait ballot) puis j'étais arrivé 1h20 en avance (on n'est jamais trop prudent, imagine si un astéroïde était tombé sur le moteur de ma voiture... 🚗💥). Mes amis m'ont rejoint assez rapidement. C'est beaucoup plus agréable d'être **entouré** de personnes que l'on apprécie, ça rassure !

C'est enfin le moment de rentrer dans l'immense entrepôt, avec les 1000 chaises qui se regardent d'un mauvais œil et n'attendent qu'une chose : être écrasées par les 1000 étudiants au max de leur stress. Maintenant, nous sommes tous debout, derrière notre table attitrée avec une petite carte (collector, faut la garder en souvenir !), on nous distribue les feuilles de coches, sujets et c'est parti :

« **VOUS POUVEZ VOUS ASSEoir** » 🗣️🔊, et là plus un bruit, le moment qu'on a attendu tout le semestre est enfin arrivé, c'est le moment d'activer tous ses neurones et de colorier des cases en essayant de ne pas dépasser... (Finalement, pas grand-chose nous éloignent de l'école primaire).



Ce même cycle se répète pour toutes les épreuves à une vitesse tellement impressionnante que je ne me rends pas compte que c'était il y a presque 1 an pour moi.

Les **indispensables** pour n'en faire qu'une bouchée :

- Carte d'identité + carte étudiante.
- Trousse avec stylos de coche, crayon gris, surligneur... (perso, je crois que j'avais autant de stylos de coche que de doigts, ça permet d'enlever du stress).
- Un bon repas pour se remplir le ventre à midi + de quoi grignoter + de l'EAU
- Des vêtements chauds surtout qu'il y a de fortes chances pour qu'il fasse bien froid ❄️, alors sur la chaise en fer je ne te dis pas comment l'hypothalamus postérieur est en sueur !

Après l'épreuve :

LIBÉRÉE, DÉLIVRÉE (je t'épargne la suite) 🧑‍🎓

Bref, c'est les vacances !!! Eh oui, c'est bien un mot qui va revenir dans ton vocabulaire ! Et surtout, peu importe ton ressenti sur les épreuves, **PROFITE**, tu te remercieras en février, fais moi confiance.

Pour te donner encore une fois mon ressenti, je pensais avoir complètement raté, toute ma famille était au courant que j'allais aux « rattrapages », pourtant, au final, c'est passé !

Essaie durant ces quelques semaines de ne plus penser à ces deux jours et encore moins à l'entièreté du semestre qui vient de passer. Vide-toi la tête et fais sortir tous les facteurs qui peuvent déranger ta paix, du style : « Alors comment ça s'est passé ? » 🧑‍🎓. Je crois que c'est la phrase que j'aime le moins au monde !

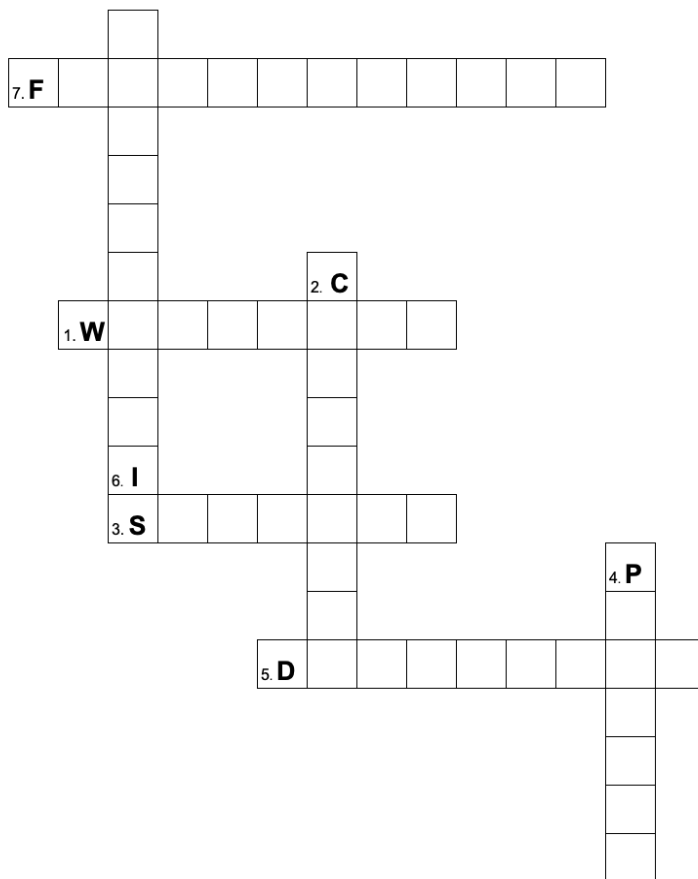
Et surtout, comment ne pas avoir envie de profiter de Noël 🌲, du nouvel an, de sa famille/amis, de son téléphone : en fait, de profiter tout simplement de la **VIE** !

Fun fact : j'étais tellement stressé dans la chambre d'hôtel pour plusieurs raisons que ça donne un calcul plutôt étonnant : sortir de mon appart (changer d'environnement, ça ne m'a pas aidé de fou non plus) + le stress du concours = être tendu par le moindre bruit, au point d'être dérangé par la respiration de ma mère...

La pauvre, elle qui faisait plusieurs heures de route par jour pour pouvoir me soutenir. Finalement, je suis bien heureux qu'elle soit restée car sinon je ne sais même pas quel niveau de stress j'aurais atteint !

Alors, maintenant, laisse-moi te donner tout mon **COURAGE** ! Tu vas mettre en marche ta substance grise, brûler du glucose et des acides gras et tu vas me défoncer cet examen ! Je crois en toi alors, fais-en de même !





1. Vous êtes des ...
2. Faites-vous ...
3. Lorsque vous me pratiquez, votre cerveau ancre toutes les connaissances que vous y avez fait rentrer, votre batterie se recharge, vous êtes plus performant par la suite, vous devenez une machine de guerre, je suis le ...
4. Votre pire ennemi qui va essayer de vous charmer à chaque instant de cette période, qui vous paralyse et vous fait perdre tous vos moyens, je suis la ...
5. Gardez votre objectif en tête : tout défoncer, viser qu'une seule chose et gardez le en tête, cette chose vous obnubile c'est à dire soyez ...
6. Même Superman ne peut rien face à vous car vous êtes ...
7. Regardez tout ce que vous avez traversé, vous avez dépassé vos limites, vous êtes allé jusqu'au bout, vous avez emmagasiné une quantité phénoménale de connaissances, vous avez fait un nombre incalculable de qcms, vous vous êtes donnés alors, laissez moi vous dire ...

solutions page 88



HASSAN Naya - 2^{ème} année de médecine

Salut toi ! Je reviens te parler d'un sujet très excitant qui, je l'espère, saura te motiver pour le reste de l'année : l'annonce des résultats. :D

Les résultats, c'est le *graal* quand on est en PASS. Tous les efforts qu'on fait n'existent que parce qu'on espère que le jour des résultats, on se rendra compte qu'on l'a fait, que ça en valait la peine et qu'on gardera la fierté d'en être arrivé là toute notre vie. Mais c'est aussi parfois un moment très stressant et qu'on redoute beaucoup, qui peut nous peser même lorsqu'on doit continuer les révisions dans le noir, sans savoir si on a réussi l'examen précédent. Je vais te raconter mon expérience personnelle pour illustrer tout ça et tu le verras, j'ai fait tous les hauts et bas possibles et imaginables. :')

Préambule : si ce genre de témoignage te plaît, tu as sur le forum du tutorat un sujet complet qui s'appelle « **Témoignage de réactions à la découverte des résultats** ». Je pense qu'il pourra laaaaaargement étancher ta soif de témoignages haha, donc n'hésite pas à y faire un tour si cela t'inspire !

Bref, je vais te présenter chacune des grandes étapes importantes de mon année et comment j'y ai fait face. C'est parti !

Résultats du premier semestre

Comment te dire que l'attente pour ceux-là est tout simplement INTOLÉRABLE. C'est la période de l'année où tu seras le plus à l'aveugle, car on n'a aucun moyen de se situer et plus le temps passe, plus la pression monte. On avait reçu un mail de la faculté pour nous prévenir qu'ils arriveraient fin janvier et tu te doutes bien que dès le 15 janvier, on vérifiait toutes les 2 heures nos mails universitaires. Il y a également eu beeaauucoup de rumeurs chaque semaine comme quoi les résultats allaient tomber « C'est ce vendredi, sûr ! », « mardi prochain ouais ils l'ont dit à la prépa », « non non mais je vous jure c'est ce jeudi », « le doyen est venu chez moi personnellement me dire qu'ils étaient demain », et ça contribuait à une ambiance pesante pour tout le monde. Si je peux te donner un conseil pour cette année, c'est de **n'écouter personne**. Fais ta petite vie et focalise-toi à fond sur le nouveau semestre pour ne pas perdre du temps sur ces rumeurs qui n'ont souvent aucun fondement.

Bref, moi pour être honnête j'ai beaucoup souffert de cette période, je passais de l'espoir aux sanglots en quelques minutes dès que j'y pensais trop, et ça m'empêchait de réviser les nouveaux cours. J'ai donc très vite pris la décision de calculer ma note quand les fiches de correction sont tombées pour ne plus cauchemarder dessus et ça me permet de redémarrer le boulot. Je te conseillerais de faire cela **uniquement** si la peur te paralyse entièrement, car le calcul n'est jamais précis et peut très facilement te démoraliser.

Et le 30 janvier matin, cours de connaissance des métiers sur l'odontologie (on s'en rappelle tous), mon amie me dit qu'elle a entendu une fille chuchoter derrière nous « On a reçu le mail ! ». Mon sang ne fait qu'un tour et je me connecte puis vois ce mail dont on rêve depuis 2 mois. J'hésite à l'ouvrir dans l'amphithéâtre puis me dis que je ne vais *jamais* pouvoir attendre de rentrer après la colle. Un tableau incompréhensible apparaît, on comprend avec mon amie qu'il n'y a pas de classement (on s'en doutait tous, car à l'examen blanc aussi, on n'avait pas eu de classement), mais je suis trop trop TROP contente de ma moyenne. J'appelle ma sœur, ma mère, j'écris à toutes les personnes que je connais et je garde un énorme sourire toute l'heure.

On reçoit par la suite les notes paliers et c'est un peu la douche froide : les moyennes de cette année sont beaucoup plus hautes que l'année d'avant, et la moyenne que j'ai obtenue ne correspond pas totalement à mes attentes. Je réalise que je peux très facilement sortir du numérus si je performe moins bien le semestre 2, et je ne sais pas si je l'ai cherché en réfléchissant comme ça, mais tu vas voir que c'est exactement ce qui m'est arrivé.

Résultats du deuxième semestre et lissage de la mineure

Pour le contexte, j'ai foiré l'examen de mineure. Je suis sortie de l'examen en pleurs après être restée figée une heure pendant l'épreuve de maths qui ne ressemblait pas du tout aux annales, et à partir de là, plus **personne** n'arrivait à me convaincre que j'avais une chance de passer. Je suis convaincue d'avoir gâché tous mes efforts et les premières semaines ont été très rudes à tenir, mais je finis par me remotiver et me dire qu'il reste encore les oraux pour rattraper tout ça ! Et tant qu'il reste une épreuve, il reste de l'espoir.

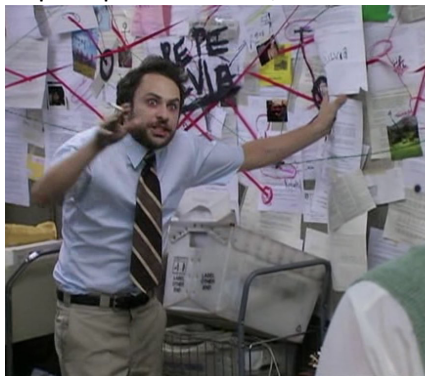
Les premiers résultats sortent et je perds 60 places d'un coup en sortant effectivement du numérus, et broie du noir de plus belle. Mais à peine quelques semaines après avoir eu les notes, je fais le **hold-up** du siècle en remontant d'une trentaine de places grâce au lissage.

Je me rappellerai toujours du moment où on a reçu les résultats post-lissage et que j'ai *halluciné* devant mon nouveau classement. L'ironie de cette situation, c'est que la majorité des gens de ma mineure ont perdu des places. C'est justement *parce que* ma moyenne était extrêmement basse que je suis l'une des seules qui a pu remonter ! La morale de toute cette histoire : crois à ce qui te semble improbable pendant ton année, ça n'arrive pas qu'aux autres. Tu auras de très belles surprises qui te redonneront le courage de continuer.

Bref, je suis de nouveau dans le numérus de médecine mais très proche d'en sortir et tout va se jouer sur les oraux. C'est notre dernière chance de l'année et on est tous hyper déterminés à garder nos places.

Résultats des oraux

Sans vouloir sonner dramatique, la semaine d'attente pour la liste définitive est la plus stressante de toute ma vie. Je ne dors plus la nuit parce que je fais tout le temps des cauchemars, et comme un peu tout le monde je commence à sur-analyser chacune de mes phrases de l'oral pour voir si j'ai fait des erreurs. Le premier jour ça reste encore objectif, mais crois-moi au bout de 9 jours tu ressembleras peut-être à ça en train d'essayer d'expliquer à ta mère pourquoi tu auras 7/20 aux oraux :



Pendant cette période on sent vraiment une finalité dans l'air, parce qu'on sait qu'il n'y a plus d'épreuve et qu'on n'a plus rien à préparer. Il n'y a plus de façon de se rattraper pour cette année, on ne peut qu'attendre de voir si notre note nous permettra de passer ou si on devra utiliser notre seconde chance.

Lundi 12 juin à 11h30, assurément le plus beau jour de toute ma vie, on reçoit le mail nous annonçant que les listes définitives sont sur Moodle. Le monde semble arrêter de tourner, je lâche mon livre en tremblant et appelle immédiatement ma sœur (victime de toutes mes psychoses pendant 10 jours) pour me donner du courage. Je commence à faire des rondes dans ma chambre en réalisant l'énormité du truc : c'est **MAINTENANT** que je vais savoir si tous mes efforts vont aboutir cette année ou non.

J'ouvre difficilement la liste après encore 5 bonnes minutes de panique et cherche mon nom. La liste est dans l'ordre alphabétique mais je ne vois mon nom nulle part. Là, je suis grave confuse et je commence à regarder plus précisément la liste (tous vos neurones vous lâchent quand vous vivez un truc stressant comme ça haha) et remarque que je regardais la partie du document pour les gens dans la file d'attente. Je commence enfin à comprendre mais refuse toujours d'y croire, remonte donc jusqu'à la partie des étudiants admis... et je vois mon nom dedans.

J'explose de joie et me mets à hurler au téléphone « je suis prise, je suis prise, JE SUIS PRISE EN MÉDECINE JE SUIS PRISE !!! » (rip les voisins) puis m'effondre par terre et laisse toute la pression de l'année enfin, **enfin** quitter mon corps. Et moi qui croyais avoir déjà vécu toute l'étendue des émotions humaines en PASS, rien n'aurait pu me préparer à la *fierté* que c'est d'annoncer à tout le monde la nouvelle. J'appelle ma marraine du tutorat, mes parents, mes amies, et le bonheur semble se décupler à chaque fois que le visage d'un de mes proches s'illumine devant la nouvelle.

Au-delà des résultats, j'espère que tu n'oublieras pas que le chemin est tout aussi noble que la destination. Ce que tu as fait depuis le début de l'année est respectable et aucune note ou classement n'a le droit de t'enlever cela. Dans 10 ans, tu auras peut-être oublié tes classements en colle ou ta note à l'examen de l'UE5, mais tu ne pourras jamais oublier à quel point tu t'es dépassé.e et rendu.e fier.e en travaillant chaque jour un peu plus. C'est parfois difficile de le voir quand on est en plein dedans, mais je te promets que tu regarderas un jour tous ces sacrifices en te disant que tu as fait quelque chose de **grand**, peu importe où ils te mènent.

Prends soin de toi et n'oublie pas que tu es incroyable ! ♥

LARROQUE Marouchka - 2^{ème} année de médecine

Coucou à toi cher bg PASS, je suis ici pour te délivrer quelques lignes concernant les famosos résultats qui te stressent tant ! Alors, au début, j'avais quelques réticences à te décrire ma réaction lors de la découverte des résultats qui, je pense, ne te servira pas forcément. Chacun aura sa propre manière de réagir (et pour te motiver je te conseille plutôt de lire les messages de la rubrique témoignages, ça donne vraiment la patate !), j'ai plutôt décidé de te donner quelques conseils concernant cette période qui peut se révéler angoissante pour toi :

1- Partager tes résultats, tu n'y es pas obligé : en effet, je sais que c'est une période qui est la fois stressante mais surtout excitante pour vous tous et la plupart des gens vont partager directement leurs résultats avec leurs amis et chercher à faire un classement en récupérant les résultats de tout le monde à droite à gauche. Mais sache que tu n'es absolument pas OBLIGÉ.E de partager tes résultats. Que tes résultats t'aient déçus, que tu ne veuilles pas les dire à tes amis car ils ont de bien meilleurs résultats que toi ou bien même que tu sois major de promo et que tu ne veuilles pas le divulguer pour éviter de te stresser d'avantage, c'est TON choix. De même pour la famille, si tu ne veux pas parler de tes résultats, personne ne peut te contredire (pas même les parents).

Il s'agit de TON travail et de TON énergie que tu as investi durant des semaines alors ces résultats n'appartiennent qu'à toi.

2- Les pensées nuisibles, tu n'as pas à les subir : alors évidemment, tu as un classement et tu vas commencer à te faire des scénarios (oui oui je te connais), « oulalala je suis trop loin dans le classement, je ne peux pas y arriver », ou bien « mais là c'est bon, le classement c'est gagné d'avance ». Je veux que tu chasses toutes ces idées de ta tête et que tu recommences à travailler (et prendre des pauses avec les polys BEM bien évidemment). RIEN N'EST JOUÉ D'AVANCE, que ton classement soit mauvais ou bon. Si on compare le PASS avec un marathon, c'est que rien n'est joué du début jusqu'à LA FIN, alors donne toi à fond et jusqu'au bout !!!

Probablement que tu n'es pas le.la seul.e qui va donner son avis sur tes résultats. Là, c'est tout aussi simple, tu prends tous ces commentaires et tu les jettes en arrière. Personne ne peut savoir ce que tu as dans le ventre, ni tes amis, ni ta famille (tmtc la famille qui ne comprend rien aux résultats mais qui donne quand même son avis !). C'est ton année et ton épreuve, ne laisse personne te dire que c'est perdu d'avance.

3- Les encouragements de tes proches, tu les chériras : évidemment je ne te dis pas de rejeter la motivation que t'apportent les proches qui veulent te remotiver (dédicace à la daronne). De plus, si tu sens que le premier semestre t'a complètement vidé et que tu ne te sens pas capable d'enchaîner le second, ce n'est pas quelque chose à prendre à la légère. Essaie d'en parler autour de toi (et à nous aussi tes tuteurs BEM chéris, on sert à ça quand même sapristi !).

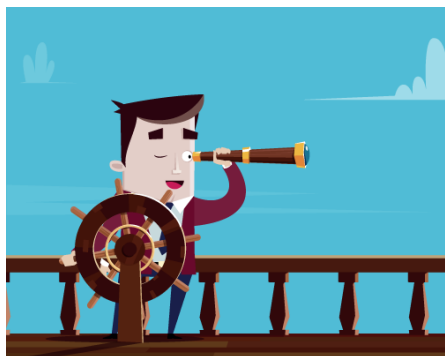
4- Rester dans le déni, tu es dans tes droits : alors la technique à adopter la plus simple reste de ne pas regarder hehe (aussi appelée la technique de l'autruche). Si tu te sens capable de ne pas céder à la tentation et que tu as peur de te démoraliser en regardant les résultats, la meilleure chose à faire est encore de ne pas te rajouter une probable dose de stress (même si j'espère que ça ne sera que du soulagement ;)). Mais tout est bon pour préserver ta santé mentale donc ça peut être une solution.

Voilà j'espère que ces petits conseils auront pu t'aider et te guider sur la voie du P1 serein. Dans tous les cas, le plus important est que tu ne dois en aucun cas avoir honte de tes résultats. Tu t'es donné.e à fond pendant ces révisions et tu peux être fier.e du chemin parcouru. Alors aie **confiance en toi**. <3

3				7		2		4	3	8			1	5	4	2	
	7	5	4						5	9	4		8				
	2		1	9					2			7	4			5	
6		3						5							5	8	7
	5							9	6								3
	8					4		1	8	5	1						
				1	6		2			2			9	7			4
					4	8	1						3		8	7	2
2		1		8				7		3	8	4	6			1	5

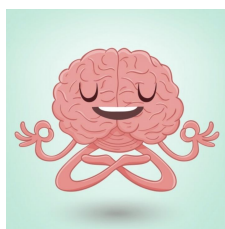
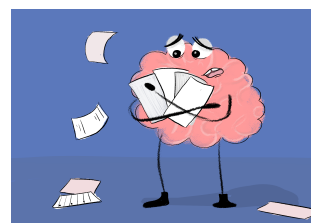
solution page 88

CORREIA Alice - 2^{ème} année de médecine



Coucou ! Ici, nous allons discuter d'un sujet très important en première année en étude de santé, sujet qui peut être autant redouté qu'attendu : les **résultats**. Nous avons chacun une manière différente d'appréhender et de gérer l'attente et l'annonce de nos résultats. Quels qu'ils soient d'une manière générale, il est essentiel de se rappeler qu'ils ne définissent en rien la personne que nous sommes. Il faut s'accrocher à son objectif, sans jamais le perdre de vue parce que c'est lui qui nous fait avancer. De mon côté, je suis plutôt du genre trèèès (trop !) stressée à l'idée de découvrir mes résultats. Durant l'année de PASS, il y a donc eu de nombreux instants de stress entre les colles, l'examen blanc et l'examen classant, lors des deux semestres. Mais surmonter ces moments pas toujours agréables, c'est possible !

Les colles : ce sont les entraînements d'environ 1h, proposés chaque lundi midi, en amphi. Elles nous permettent de s'exercer sur des QCM dans des conditions qui se rapprochent de celles de l'examen. Au S1, j'ai petit à petit arrêté de regarder mes résultats aux colles car ils me démoralisaient beaucoup. Au cours de ce premier semestre, j'ai été très souvent en retard dans les cours, ce qui explique en partie pourquoi les résultats ne suivaient pas. Je participais à la colle malgré tout, rendais ma feuille de coche et regardais seulement parfois la correction (erreur de ma part, j'aurais du regarder tout le temps, car corriger les QCM où l'on s'est trompés, c'est très important pour progresser !). Au S2, une meilleure organisation m'a permis de travailler les colles de manière plus rigoureuse. Cette fois, je faisais la correction avec mes cours à côté pour les annoter et je tenais un carnet d'erreurs. J'avais choisi à nouveau de ne pas regarder mon classement mais je prenais le temps de me noter et je me concentrais là-dessus. Les colles nous permettent avant tout d'avoir un indicateur de ce que l'on sait faire



pour certains cours, dans une matière donnée à un instant T. Tout au long du deuxième semestre, j'ai donc préféré me centrer sur les notes. Le classement était pour moi un indice très relatif et puisque c'était principalement générateur de mauvais stress, le connaître ne me faisait pas vraiment avancer. En revanche, si le classement est pour toi source de motivation, il ne faut pas s'en priver ! Ce qui est important, c'est surtout de suivre sa progression.

L'examen blanc : Au premier semestre, l'EB est organisé par la fac et les QCM sont bien représentatifs de l'examen car ils sont préparés par les enseignants. On peut le considérer un peu comme une colle car là aussi, cela reste un **entraînement** et les résultats ne sont en aucun cas figés ! Ceux-ci sont en général communiqués 3 à 4 semaines avant l'examen classant ; entre-temps, il y a de nouveaux cours/TD, de nouvelles colles ainsi que la période de révisions, très importante, car elle représente une grosse marge de progression. Pour l'EB du premier semestre, comme pour les colles, j'avais choisi de ne pas regarder mes résultats (j'ai fait le contraire au S2) de peur de recevoir un gros coup au moral. Mais ce n'est pas forcément évident de rester sans savoir où l'on se situe... Si tu ressens le besoin de connaître là où tu te positionnes, il est bien sûr préférable de ne pas se retenir au risque de ne penser plus qu'à ses résultats. Connaître son classement peut être utilisé comme source de motivation dans tous les cas. Si c'est une bonne nouvelle, c'est super, il faut continuer à donner le max ! Si les résultats s'accompagnent de déception, il ne faut

surtout pas se décourager, car il reste encore du temps avant l'examen pour progresser ! L'EB, c'est aussi l'opportunité de faire le point sur ce que l'on sait faire et sur ce que l'on maîtrise un peu moins dans les différentes matières ; il est important de bien se concentrer sur la correction pour apprendre de ses erreurs, refaire les exercices les moins réussis, faire des fiches erreurs... Ces petites choses participent à la préparation de l'examen et à ta progression.

Quoi qu'il en soit, il est nécessaire de bien s'entourer, s'accorder des temps de pause dès qu'on en a besoin, prendre soin de son sommeil et de son alimentation... Tout ce qu'il faut pour garder le cap pendant les révisions et donner le maximum le jour J !

L'examen classant : [S1] Fin de la dernière épreuve : c'est les vacances ! Une fois toutes les épreuves du S1 terminées, l'heure des vacances de Noël a sonné. C'est le moment de se reposer, se changer les idées et se ressourcer avant de démarrer le S2. A la sortie de l'examen, il est possible de se sentir un peu désorienté.e après un semestre très intense, sans savoir ce que tout le travail fourni va concrètement donner. Mais il faut se dire que ce qui est fait est fait, tu auras fait tout ce que tu pouvais et c'est ce qui compte. Il est important de passer à autre chose et de se tourner vers la suite. Après les vacances, le S2 démarre avec de nouveaux cours, un nouvel emploi du temps, les enseignements de la mineure ; c'est un peu comme un nouveau départ. La période d'attente des résultats commence simultanément, ce qui peut être un peu difficile à gérer tout en restant concentré.e dans son travail. Malgré cette attente, il faut tenter de garder le cap en se rappelant sans cesse son objectif. Pour ma part, je redoutais tant les résultats de ce premier semestre que je n'étais pas vraiment pressée de les connaître... Lorsqu'ils sont arrivés, j'ai donc choisi à nouveau de faire abstraction et de rester focus sur le S2 pour ne pas être coupée dans mon élan en cas de mauvaise nouvelle. Ce n'est qu'une fois l'examen du S2 terminé, après une bonne semaine de repos et avant la fermeture des vœux Parcoursup début avril que je me suis décidée à les regarder. J'ai préféré voir les résultats seule avant de les partager mais ma famille n'était pas loin non plus. Pour découvrir ces résultats qui représentent beaucoup en première année, je te conseille de choisir un moment où tu peux être facilement entouré.e, pour que l'on puisse te soutenir en cas de coup de blues ou se réjouir avec toi. Cela peut être des membres de ta famille, des ami(e)s, ton parrain ou ta marraine, la branche BEM ou d'autres personnes avec lesquelles tu as envie de partager tout cela. L'idéal, c'est de trouver un moment calme, où tu peux ensuite prendre le temps d'échanger car la découverte des résultats est souvent riche en émotions. Une fois les résultats ouverts, il est d'ailleurs fort possible d'avoir du mal à retourner travailler, c'est pourquoi il est bien de pouvoir prendre le temps (le cours que tu étais en train de voir attendra un petit peu). C'est l'occasion d'en profiter pour se changer un peu les idées avant de reprendre le cours du S2 ou celui de la fin d'année plus sereinement.

Si l'annonce des résultats s'accompagne d'un gros coup de mou, il est très important de l'exprimer, de le partager avec des personnes qui sont importantes pour toi et qui te permettront de te sentir mieux. Te trouver dans un environnement dans lequel tu te sens en confiance est essentiel aussi pour aller de l'avant. Si le besoin s'en fait ressentir, il ne faut absolument pas hésiter à prendre du temps pour faire le point et pour te ressourcer. Que ce soit le temps d'une après-midi, d'un week-end ou plus, c'est important pour mieux repartir. Si ton objectif reste le même et que les études de santé te passionnent, alors il ne faut pas perdre courage et



motivation car tout est envisageable. Se rattraper au S2, pendant les oraux ou en session 2 (même s'il y a un semestre entier à valider), c'est **possible** si des conditions propices sont réunies.

Force et courage pour les révisions, l'examen, la période des résultats et la suite !!!
Fais de ton mieux, garde bien ton but en tête et avec persévérance.





Mots mêlés BEM

M	M	W	M	S	T	R	E	S	S	L	P	P	C
C	U	N	C	A	Z	C	O	U	R	A	G	E	E
W	C	R	J	E	X	M	O	R	A	L	L	J	V
V	P	A	R	R	A	I	N	A	G	E	I	F	Y
Z	A	L	I	M	E	N	T	A	T	I	O	N	E
R	E	L	A	T	I	O	N	P	K	O	O	Q	R
I	P	J	M	R	F	A	M	I	L	L	E	A	Q
M	F	O	Q	Y	E	N	D	U	R	A	N	C	E
U	O	I	X	R	K	Y	R	O	U	T	I	N	E
S	R	Q	V	H	S	O	M	M	E	I	L	O	C
I	C	R	Q	X	T	J	R	P	A	U	S	E	S
Q	E	A	M	I	T	I	E	O	D	A	U	J	H
U	C	O	N	F	I	A	N	C	E	N	I	S	Y
E	O	R	G	A	N	I	S	A	T	I	O	N	H

educol.net

solution du jeu page 66

8	5	3	6	7	4	2	9	1
7	6	1	9	8	2	5	4	3
4	9	2	5	3	1	7	8	6
9	2	7	3	1	5	8	6	4
1	4	6	2	9	8	3	5	7
3	8	5	4	6	7	1	2	9
6	7	4	8	2	3	9	1	5
5	3	8	1	4	9	6	7	2
2	1	9	7	5	6	4	3	8

Combinaison cachée : 4-7-8 (4 secondes d'inspiration, 7 secondes de maintien et 8 d'expiration), technique de respiration pour réduire le stress et faire baisser la fréquence cardiaque

solution du jeu page 73

1. Vous êtes des ... **WARRIORS**
2. Faites-vous ... **CONFIANCE**
3. Lorsque vous me pratiquez, votre cerveau ancre toutes les connaissances que vous y avez fait rentrer, votre batterie se recharge, vous êtes plus performant par la suite, vous devenez une machine de guerre, je suis le ... **SOMMEIL**
4. Votre pire ennemi qui va essayer de vous charmer à chaque instant de cette période, qui vous paralyse et vous fait perdre tous vos moyens, je suis la ... **PANIQUE**
5. Gardez votre objectif en tête : tout défoncer, viser qu'une seule chose et gardez le en tête, cette chose vous obnubile c'est à dire soyez ... **DÉTERMINÉ**
6. Même Superman ne peut rien face à vous car vous êtes ... **IMBATTABLE**
7. Regardez tout ce que vous avez traversé, vous avez dépassé vos limites, vous êtes allé jusqu'au bout, vous avez emmagasiné une quantité phénoménale de connaissances, vous avez fait un nombre incalculable de qcms, vous vous êtes donnés alors, laissez moi vous dire ... **FÉLICITATION**

Solution du jeu page 79

3	1	9	6	7	5	2	8	4
8	7	5	4	3	2	1	6	9
4	2	6	1	9	8	3	7	5
6	9	3	8	4	1	7	5	2
1	5	4	3	2	7	6	9	8
7	8	2	5	6	9	4	3	1
5	4	8	7	1	6	9	2	3
9	3	7	2	5	4	8	1	6
2	6	1	9	8	3	5	4	7

3	8	7	6	1	5	4	2	9
5	9	4	2	8	3	7	6	1
2	1	6	7	4	9	3	5	8
9	4	3	1	2	6	5	8	7
6	7	2	9	5	8	1	4	3
8	5	1	3	7	4	2	9	6
1	2	5	8	9	7	6	3	4
4	6	9	5	3	1	8	7	2
7	3	8	4	6	2	9	1	5