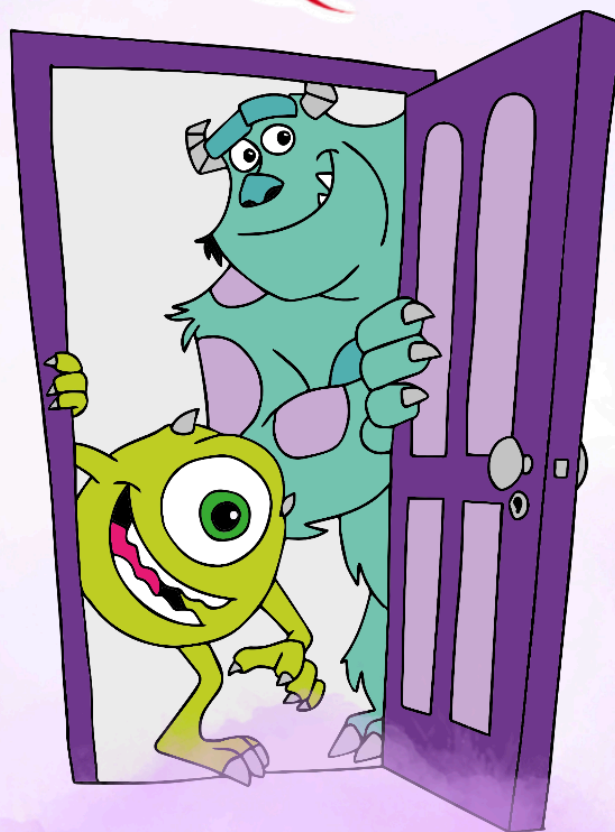


TUTORAT ASSOCIATIF TOULOUSAIN

Année universitaire 2024-2025

# MONSTR'ORAUX UNIVERSITAT



# Préface

Ce polycopié est destiné aux étudiants en Parcours Accès Spécifique Santé (PASS) et aux étudiants en Licence Accès Santé (L.AS) en complément des enseignements dispensés à la faculté.

Salut toi ! Tout d'abord j'aimerais te féliciter pour ton parcours et d'en être arrivé là.

Tu as fait le plus dur mais il te reste la dernière et la meilleure étape : les oraux. Être déjà arrivé jusque là est génial et pour te préparer au mieux à ces fameux oraux, le tutorat, grâce à une super équipe, t'a concocté un super-poly !!

C'est totalement normal d'avoir peur, et de ne pas avoir super envie de se dire que ce n'est toujours pas terminé, mais cela est totalement différent des révisions qui ont été demandées pour les examens écrits. Les oraux peuvent être totalement envisagés comme une activité à pratiquer dans sa semaine de façon ponctuelle, mais qui ne te prendra pas plus d'une heure par jour.

Personnellement, cette preuve me faisait très peur car même si j'étais à l'aise à l'oral, les sujets pouvant être assez aléatoires, ma plus grosse peur était de ne pas savoir quoi faire. Finalement j'ai fait tous les ateliers du tutorat et j'ai trouvé un super binôme qui m'a permis de m'entraîner tous les jours, et le jour J j'avais tellement fait de sujets que j'étais préparée à toutes éventualités.

C'est presque fini, encore un dernier effort ! On espère que ce poly te sera utile, si tu veux d'autres témoignages ou d'autres sujets n'hésite pas à aller voir les polys oraux des années précédentes disponibles sur la librairie ou les sujets blancs qui sont déjà sortis !

Soit fier de toi, en tout cas nous on l'est 🤗

💜 Tendresse, Amour et Tutorat 💜

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



# Remerciements

Nous nous excusons d'avance si des sujets inadaptés nous auraient toutefois échappé. Nous vous invitons à signaler toute erreur sur le forum dans l'espace Oraux dédié.

Ce polycopié a été réalisé, revu, corrigé et complété par les tuteurs, les Référentes Oraux et la Responsable Oraux.

Un merci tout particulier aux tuteurs Oraux de l'année 2024 – 2025 :  
ANNANE Ilham, ATTAL Hayam, BENABBOU Youcef, BOELLMANN Ninon, BOUTONNET Juliette, CARASSOU Tristan, CARRETERO--GERARD Carmen, COLIN Astrid, LARROQUE Sacha, LATASTE Fanny, LECUSSAN Lisa, LORTHOIS Carla, LOULEH Razan, MAKADJI Oumou, MARTINEZ DE OLIVEIRA Jessica, MATHIAS Kantin, NIAKI Nicolas, PHILLIPPON Nell, PIETON FRESSON Lylou, RIGAL Anastasia, SAIDI Norine, SCHUTZ-SALAZAR Elisa, SEMPE Sara et TOUZET Manon.

Merci également aux Référentes Oraux, CHAUDEMAR Cléa et CHTOUROU Halima, pour leur grand travail qualitatif.

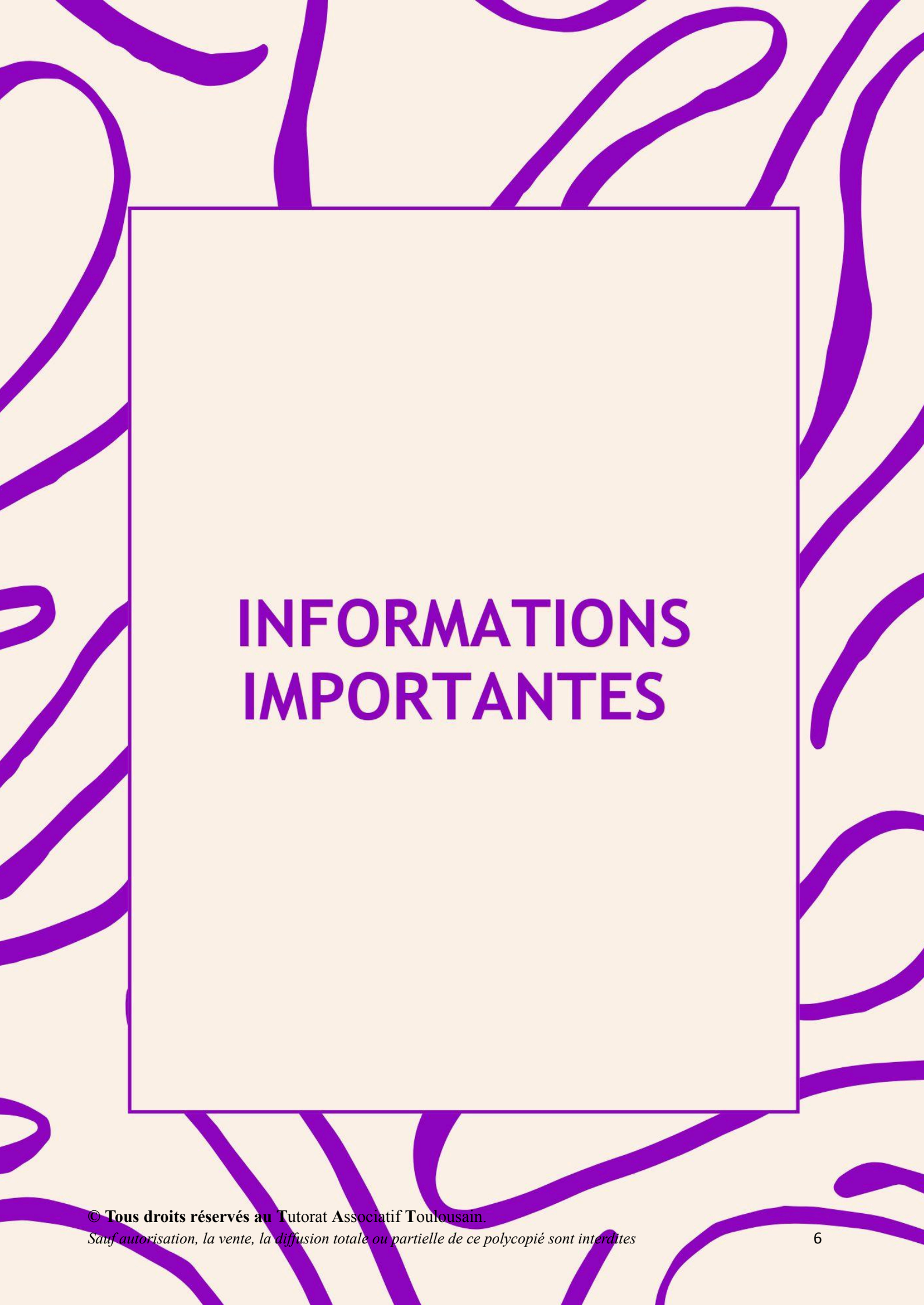
Merci enfin aux membres du Bureau Restreint pour la relecture de ce poly : COQUERELLE Solal (Secrétaire), KARA-ALI BOUHAMED Marwa (Vice-présidente), PIALLAT Mathieu (Trésorier) et YAHIAOUI Djillali (Président). Un grand merci également à LENFANT Lucie pour la couverture et à LAFORGUE Romane pour la communication.

Compilé par CECCARELLI--MAUREL Zoé



# Sommaire

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Informations importantes.....</b>                 | <b>6</b>  |
| Les modalités de contrôle des connaissances.....     | 7         |
| Le déroulement.....                                  | 7         |
| Informations importantes.....                        | 7         |
| Les dates.....                                       | 7         |
| Le lieu.....                                         | 7         |
| <b>La grille de notation.....</b>                    | <b>8</b>  |
| <b>Agenda des oraux.....</b>                         | <b>11</b> |
| <b>Sujets en vrac.....</b>                           | <b>12</b> |
| <b>Sujets détaillés.....</b>                         | <b>20</b> |
| SCHUTZ SALAZAR Elisa - 2ème année de médecine.....   | 21        |
| LATASTE Fanny - 2ème année de pharmacie.....         | 23        |
| BOUTONNET Juliette - 2ème année de médecine.....     | 25        |
| MARTINEZ Jessica - 2ème année de pharmacie.....      | 27        |
| PHILLIPON Nell - 2ème année de médecine.....         | 29        |
| CARASSOU Tristan - 2ème année d'odontologie.....     | 31        |
| BOELLMANN Ninon - 2ème année de médecine.....        | 33        |
| MAKADJI Oumou - 2ème année de pharmacie.....         | 35        |
| SAIDI Norin - 2ème année de médecine.....            | 37        |
| LECUSSAN Lisa - 2ème année de médecine.....          | 39        |
| BENABOU Youcef - 2ème année de médecine.....         | 41        |
| <b>TATout dit.....</b>                               | <b>43</b> |
| <b>Tips et conseils.....</b>                         | <b>52</b> |
| <b>Témoignages.....</b>                              | <b>56</b> |
| LARROQUE Sacha - 2ème année de pharmacie.....        | 57        |
| ATTAL Hayam - 2ème année de Médecine.....            | 58        |
| LOULEH Razan - 2ème année de pharmacie.....          | 60        |
| PIETON FRESSON Lylou - 2ème année d'odontologie..... | 63        |
| NIAKI Nicolas - 2ème année d'odontologie.....        | 65        |
| RIGAL Anastasia - 2ème année de médecine.....        | 67        |
| COLIN Astrid - 2ème année de médecine.....           | 69        |
| CARRETERO Carmen - 2ème année d'odontologie.....     | 70        |
| SEMPE Sara - 2ème année de médecine.....             | 72        |
| TOUZET Manon - 2ème année de médecine.....           | 73        |
| ANNANE Ilham - 2ème année de pharmacie.....          | 75        |
| KANTIN Mathias – 2ème année de Kiné.....             | 77        |
| <b>Mot d'encouragement.....</b>                      | <b>79</b> |



# INFORMATIONS IMPORTANTES

- **Les modalités de contrôle des connaissances :**

Les oraux sont pour les admissibles. C'est-à-dire que pour pouvoir les passer, il te faut avoir au moins la note seuil donnée par la fac, qui sera supérieure ou égale à 10. De plus, il ne faut pas faire partie des grands admissibles (ceux qui ont accès à leur filière de choix dès les résultats).

- **Le déroulement :**

Ces oraux sont au nombre de deux. Tu passeras devant 2 jurys composés chacun de trois professeurs.

Ils dureront 10 minutes (5 minutes de réponse à une mise en situation en suivant une grille de notation précise, suivies par 5 minutes de réponses à des questions). Une moyenne de ces deux oraux sera ensuite faite et comptera pour 30% de ta moyenne générale à l'année (donc à ne pas négliger !!).

Tu n'auras pas de temps de préparation avant ton oral (mais ne t'inquiète pas, avec un peu d'entraînement tu comprendras vite que ce n'est pas une nécessité !).

Tu auras un numéro d'anonymat donné le jour même donc les jurys ne connaîtront pas ton nom.

- **Informations importantes :**

Tu n'auras plus le droit à ton téléphone dès l'entrée dans la salle d'attente jusqu'à ta sortie. Tu n'auras pas non plus droit d'avoir de notes avec/sur toi lors de ton passage à l'oral.

Par contre tu peux prendre :

- Une montre ou un chronomètre (tu n'auras pas l'heure donnée et tu ne peux pas dépasser 5 minutes)
- Une bouteille d'eau
- Des mouchoirs
- Un casse-croûte
- Un livre ou un jeu pour la salle d'attente

- **Les dates :**

Pour les étudiants en PASS, les oraux se dérouleront les 3 et 4 juin.

Pour les étudiants en L.AS, les oraux se dérouleront les 18 et 19 juin.

- **Le lieu :**

Les oraux auront lieu à la Faculté de Santé (à Rangueil) au 133 route de Narbonne, 31400 Toulouse.

# LA GRILLE DE NOTATION

| Partie 1 : partie en autonomie (10 points)           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Points    |
|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Reformulation de l'intitulé                          | Reprise de l'ensemble des concepts clefs en tout début d'oral avec reformulation à la première personne.                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0,5       |
| Étape 1 : Compréhension : recherche active           | Expression d'une volonté de comprendre la situation en dépassant les préjugés potentiels.<br>Recherche d'information complémentaire.                                                                                                                                                                                                                                            | 2         |
|                                                      | Démarche de recherche d'information mais non explicite ou bloquée au conditionnel.                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0,5 à 1,5 |
|                                                      | Absence de l'expression d'une recherche d'information.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0         |
| Étape 2 : Décision : alternatives                    | Expression d'une méthodologie de prise de décision impliquant l'évocation de différentes actions et de conséquences possibles (Dans le pire des cas, si je ne fais rien, alors..., dans le meilleur des cas...).                                                                                                                                                                | 1,5       |
|                                                      | Différentes possibilités d'action sont évoquées, mais de façon dispersée dans le récit, sans véritable réflexion structurée/méthodique.                                                                                                                                                                                                                                         | 0,5 à 1   |
|                                                      | Absence d'expression de différentes possibilités d'actions.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 0         |
| Étape 2 bis : Décision : solution gagnante           | Expression d'une méthodologie de prise de décision impliquant l'évocation de différentes actions et de conséquences (expression claire du choix réalisé).                                                                                                                                                                                                                       | 0,5       |
|                                                      | Absence de proposition de solution gagnante ou solution gagnante pas clairement exposée.                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0         |
| Étape 3 : Intervention : modalités pratiques         | Évocation explicite d'une intervention précise en rapport avec la décision/solution.                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1         |
|                                                      | Une modalité pratique d'intervention n'est pas clairement évoquée, mais apparaît de façon implicite.                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,5       |
|                                                      | Absence de description d'intervention.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0         |
| Structure générale de la réponse                     | Respect de la structuration générale de la réponse (reformulation de l'intitulé ; 3 étapes : phase de compréhension, de décision, d'intervention ; puis formulation d'une fin/conclusion).                                                                                                                                                                                      | 1,5       |
|                                                      | Le récit montre une certaine structuration, mais non explicite (absence de balises) et/ou non complète (oubli d'une phase).                                                                                                                                                                                                                                                     | 0,5 à 1   |
|                                                      | Le récit semble très peu, voire pas du tout, structuré et/ou absence de plusieurs étapes.                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 0         |
| Émotions                                             | Expression d'émotions liées à la situation, avec explications (émotions personnelles et/ou des personnes du récit).                                                                                                                                                                                                                                                             | 1,5       |
|                                                      | Expression minimaliste d'émotion(s) au cours du récit, ou non clairement exprimées et/ou non liées aux événements.                                                                                                                                                                                                                                                              | 0,5 à 1   |
|                                                      | Absence d'évocation d'émotion(s) (ou évocation à visée de manipulation).                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0         |
| Respect du temps                                     | Temps de parole en autonomie 5 minutes maximum.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0,5       |
|                                                      | Temps de parole en autonomie plus de 5 minutes.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0         |
| Finesse et véracité de la réponse<br>Attention à soi | Capacité à imaginer un récit dans lequel les actions des protagonistes sont influencées par leur environnement et contexte, de façon réaliste, incluant l'expression d'une connaissance de soi.<br>Expression d'une attention à soi-même sans oublier l'autre (en évitant de se présenter socialement de manière idéale), capacité à exprimer un jugement positif sur soi-même. | 1,5       |

|                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
|                                                                                                                                                        | Intermédiaire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,5 à 1       |
|                                                                                                                                                        | Absence de l'expression de cette capacité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0             |
| <b>Partie 2 : partie en entretien avec jury (8 points)</b><br><b>L'étudiant(e) n'a pas à reformuler les étapes Compréhension/Décision/Intervention</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Points</b> |
| Adaptabilité                                                                                                                                           | Capacité d'adaptabilité face à la situation (capacité de changer d'avis, de modifier la décision ou le choix de l'intervention face à de nouvelles informations), créativité de la démarche.                                                                                                                                                                              | 3             |
|                                                                                                                                                        | Moindre expression de cette adaptabilité et créativité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,5 à 2,5     |
|                                                                                                                                                        | Pas d'expression de cette capacité/de créativité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0             |
| Altruisme et empathie                                                                                                                                  | Démonstration d'une posture d'ouverture spontanée, de respect, de curiosité et d'empathie + Capacité de développer des liens sociaux.                                                                                                                                                                                                                                     | 2,5           |
|                                                                                                                                                        | Moindres signes d'ouverture, mais volonté de rester dans une finalité acceptable et/ou moindre ouverture, avec une justification personnelle pertinente.                                                                                                                                                                                                                  | 0,5 à 2       |
|                                                                                                                                                        | Peu ou pas, de signe d'ouverture tout au long du récit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0             |
| Assertivité                                                                                                                                            | Expression d'assertivité/refus face à une question du jury.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 0,5           |
|                                                                                                                                                        | Absence de l'expression de cette capacité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0             |
| Expression d'émotion(s) lors de la situation assertive                                                                                                 | Oui.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 0,5           |
|                                                                                                                                                        | Non.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |
| Finesse et véracité de la réponse.<br>Attention à soi                                                                                                  | Expression d'un récit dans lequel les actions des protagonistes sont influencées par leur environnement et contexte, de façon réaliste, l'incluant l'expression d'une connaissance de soi<br>Expression d'une attention à soi-même sans oublier l'autre (en évitant de se présenter socialement de manière idéale), capacité à exprimer un jugement positif sur soi-même. | 1,5           |
|                                                                                                                                                        | Intermédiaire.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 0,5 à 1       |
|                                                                                                                                                        | Absence de l'expression de cette capacité.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0             |
| <b>Évaluation transversale (2 points)</b><br><b>Les questions ne portent pas sur une situation personnelle.</b>                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Points</b> |
| Communication                                                                                                                                          | Écoute attentive des questions du jury, absence de répétitions dans le discours, fluidité du récit, ressenti d'une conviction/motivation.                                                                                                                                                                                                                                 | 2             |
|                                                                                                                                                        | Quelques répétitions dans le récit, moindres signes de fluidité dans le récit, moindre ressenti d'une conviction/motivation.                                                                                                                                                                                                                                              | 0,5 à 1,5     |
|                                                                                                                                                        | Nombreuses répétitions dans le récit, peu ou pas de fluidité et de concordance dans le récit, aucun ressenti d'une conviction/motivation.                                                                                                                                                                                                                                 | 0             |
| Savoir demander de l'aide                                                                                                                              | Ne pas hésiter à demander de l'aide au Jury.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | NC            |

2024 - 2025



# *Agenda des oraux*

**17/18 AVRIL**

ATELIER  
BEM X ORAUX

**29/30 AVRIL**

TUT'ORAUX

**12/13 MAI**

ATELIER ÉLOQUENCE

**21/22/23 MAI**

ORAUX BLANCS PASS

**10/11/12 JUIN**

ORAUX BLANCS L.AS



# SUJETS EN VRAC

Vous accompagnez votre frère chez le médecin car il est de plus en plus irritable et agressif depuis un certain temps. Il déclare ne pas consommer d'alcool, alors que vous savez qu'il en boit tous les soirs. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Alors que vous êtes invité chez un ami pour dîner, vous apercevez des bleus sur le corps de son fils de 2 ans. Vous connaissez votre ami depuis 20 ans et vous savez qu'il a lui-même été battu dans son enfance, et qu'il s'est toujours promis de ne jamais reproduire cela avec ses propres enfants. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous êtes à un repas de famille, quand vous réalisez que votre cousine semble très mal à l'aise en compagnie de votre père. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous avez obtenu le stage de vos rêves à l'étranger, mais votre famille a vraiment besoin de vous et vous demande de ne pas partir, comment réagissez-vous face à cette situation ?

Alors que vous préparez un concours qui vous permettra d'accéder à l'école de votre rêve, votre ami vous demande vos prises de notes des cours alors qu'il n'a jamais été assidu en cours, comment réagissez-vous face à cette situation ?

Depuis la maternelle, vous avez un groupe de meilleurs amis dont vous êtes très proches, mais depuis quelque temps vous vous rendez compte que ces derniers ne partagent plus vos valeurs, de plus vous êtes témoins d'événements racistes et sexistes de leur part. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous êtes dans un bar avec votre petit.e ami.e qui est en état d'ivresse . Il se fait tard et le bar ferme, vous décidez de rentrer avec lui/elle mais il/elle n'est pas de cet avis et souhaite poursuivre les festivités en boîte de nuit, alors que vous savez que le lendemain il/elle a cours à 8h. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous êtes en vacances avec votre groupe d'amis. Vous rentrez d'une activité en extérieur un peu plus tôt que prévu et vous tombez sur une de vos amies qui fouille dans le sac d'un autre ami. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous allez chercher votre petit.e frère/sœur à l'école primaire. Au moment de le/la récupérer vous apercevez un de ses meilleurs amis, dont vous connaissez bien la famille, parler à un homme qui vous est inconnu. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous êtes en soirée avec votre meilleur ami qui est en couple depuis plusieurs années, quand soudain vous l'apercevez en train d'embrasser une autre femme. Il se justifie en disant que sa copine est d'accord alors que vous la connaissez très jalouse. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous vous rendez à un entretien d'embauche. Vous avez déjà 20 min de retard lorsque vous tombez sur une carte bleue qui n'est pas à vous à la sortie du métro. Comment pourriez-vous réagir dans cette situation ?

Vous organisez un repas avec vos ami.e.s. Vous allez aux toilettes lorsque vous surprenez un.e de vos ami.e.s en train de se faire vomir. Comment pourriez-vous réagir face à cette situation ?

Vous êtes à un entraînement sportif. Dans les vestiaires, vous remarquez que votre ami.e a plusieurs traces de bleus sur le corps. Comment pourriez-vous réagir face à cette situation ?

Alors que vous retrouvez un proche, vous remarquez qu'il porte un bijou de famille que vous aviez perdu chez lui et qu'il vous avait assuré ne pas avoir retrouvé. Comment pourriez-vous réagir face à cette situation ?

Lors d'un dîner avec vos parents de 55 ans, ceux-ci vous annoncent vouloir essayer d'avoir un nouvel enfant, sachant qu'ils ont déjà du mal à finir les fins de mois au niveau financier. Comment pourriez-vous réagir face à cette situation ?

Votre amie de longue date vous annonce s'être rapprochée d'un groupe spirituel qui lui promet la vie éternelle en échange de versements d'argent importants tous les mois. Comment pourriez-vous réagir face à cette situation ?

Vous découvrez que votre mère a une addiction aux jeux d'argent, comment réagissez-vous ?

L'année dernier, votre tante s'est remariée avec un homme, elle vit aujourd'hui avec lui et sa fille. Depuis quelque mois vous remarquez qu'elle est assez distante et qu'elle a l'air très fatiguée, de plus, vous découvrez des bleus qu'elle essaie de cacher sous ses pulls. Comment réagissez-vous ?

En sortant des cours, vous entendez des bruits de bagarre, mais vous devez partir prendre votre train dans peu de temps, comment réagissez-vous ?

Votre sœur vous révèle qu'elle est entrée dans une organisation vous semblant se rapprocher d'une secte et insiste pour que vous la rejoigniez, comment réagissez-vous ?

Vous êtes bénévole dans une association qui vous tient à cœur. On vous propose une promotion dans votre travail, mais cela nécessiterait de déménager et d'abandonner votre engagement associatif. Comment réagissez-vous ?

Vous trouvez un portefeuille contenant une grosse somme d'argent dans la rue. Il n'y a aucun moyen direct d'identifier le propriétaire, mais vous êtes en grande difficulté financière en ce moment. Que faites-vous ?

Votre groupe d'amis insiste pour que vous participiez à une activité qui ne vous met pas à l'aise. Comment réagissez-vous ?

Un collègue arrive systématiquement en retard, ce qui impacte le travail de l'équipe. Il vous explique qu'il traverse une période difficile, mais les autres commencent à se plaindre. Comment réagissez-vous ?

Après avoir passé une soirée avec vos amis, vous réalisez que le conducteur, votre ami, semble désorienté et titube. Comment réagissez-vous ?

Votre amie vient vous voir et vous informe avoir eu un rapport non protégé la veille avec un inconnu et qu'elle a l'intention de recommencer malgré les risques. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous commencez à développer des sentiments pour votre ami. Quelque temps après, un autre ami à vous vient vous voir en confession, et vous informe qu'il ressent des sentiments pour cette même personne et croit que ces sentiments sont réciproques. Comment réagissez-vous ?

Depuis quelques semaines, votre mère rentre du travail tard le soir avec les yeux rouges. Lorsque vous la questionnez, elle se braque. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Votre père a récemment été diagnostiqué avec un cancer des poumons. Malgré cela, il continue à fumer et ne cherche pas à arrêter. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Alors que vous résidez avec votre compagnon depuis plusieurs années, il vous informe qu'il a reçu une proposition d'emploi dans l'entreprise de ses rêves, mais pour cela il doit déménager à l'autre bout du monde. Il vous propose de venir avec lui, mais vous avez toute votre famille et votre travail qui vous plaît énormément aussi en France. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Lors d'un stage d'observation en milieu hospitalier, vous assistez à une discussion où un professionnel de santé se moque ouvertement d'un patient en situation de handicap. Quelle est votre réaction ?

Vous êtes au championnat de France de volley, et pendant que vous faites une passe stratégique qui vous permettrait de gagner, vous remarquez qu'un joueur de l'équipe adverse semble avoir fait un malaise, mais l'arbitre tarde à faire arrêter le match car il regarde son téléphone. Comment réagissez-vous ?

Dans une salle d'attente bondée, vous entendez un patient tenir des propos discriminatoires à voix haute à l'encontre d'une autre personne. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous apercevez les éboueurs mélanger les ordures ménagères avec les poubelles de tri sélectif. Comment réagissez-vous ?

En sortant d'une salle d'examen, un camarade vous propose d'organiser une pétition pour contester la difficulté du sujet. Comment réagissez-vous face à cette initiative ?

Votre collègue vous annonce avoir rejoint une association, en discutant avec elle vous comprenez qu'il s'agit d'une secte et qu'il compte lâcher ses études sous les conseils de son gourou. Comment réagissez-vous ?

En rejoignant votre ami au cinéma, vous vous rendez compte que celui-ci a ramené son chien et qu'il compte le laisser dans sa voiture le temps du film. Que faites-vous dans cette situation ?

Votre sœur vous appelle paniquée, elle a provoqué un accident de voiture en rentrant d'une soirée arrosée. Comment réagissez-vous ?

Votre amie vous apprend qu'à la suite d'un rapport non protégé, elle présente des symptômes d'une IST mais elle refuse de faire quoi que ce soit de peur que ses parents l'apprennent. Comment réagissez-vous ?

En vous rendant à un examen, vous apercevez un groupe de trois collégiens en train d'harcéler une de leur camarade. Que faites-vous ?

Après des mois de mésententes, votre mère prend la décision de ne plus accueillir chez elle votre sœur, la laissant à la rue "pour qu'elle apprenne la vraie vie". Que faites-vous ?

Vous êtes à l'aéroport pour partir faire vos études de rêve quand votre sœur gravement malade vous appelle en détresse et vous demande de ne pas partir, comment réagissez-vous ?

Vous vous baladez dans la rue, quand vous apercevez une femme devenir violente envers un enfant, comment réagissez-vous ?

Votre meilleure amie travaille afin de financer ses études, elle vous avoue être tombée amoureuse de son patron marié. Comment réagissez-vous ?

Vous gardez des enfants, lorsque vous apercevez de nombreuses bouteilles d'alcool et seringues usagées jetées dans la poubelle du garage. Comment réagissez-vous ?

Vous passez près d'une déchetterie, quand vous voyez deux hommes pénétrer dans l'enceinte d'un bâtiment et récupérer les déchets qui se trouvent dans les bennes. Comment réagissez-vous ?

Après avoir réservé vos billets de train pour partir quatre jours voir votre amie qui ne va pas bien et que vous ne voyez pas souvent, vous apprenez que vous avez un TP obligatoire à la fac qui vient de s'ajouter sur un de ces jours. Comment réagissez-vous dans cette situation ?

Au cours d'une soirée, vous apercevez au loin votre amie qui semble très proche d'un jeune homme. En vous rapprochant, vous vous rendez compte qu'il s'agit de ce fameux garçon dont vous lui parliez depuis plusieurs mois et qui vous plaît énormément. Comment réagissez-vous dans cette situation ?

En rentrant de l'école, votre sœur vous dit qu'un garçon s'en est pris à elle physiquement dans les toilettes lors de la récréation, mais qu'elle ne veut pas en parler à vos parents ni à personne d'autre car elle ne veut pas avoir de problèmes. Comment réagissez-vous dans cette situation ?

En rentrant de la faculté, vous êtes témoin d'un accident très violent et le chauffeur, sur son téléphone au moment des faits, prend la fuite. Comment réagissez-vous dans cette situation ?

Depuis quelque temps, votre petit frère rentre de l'école avec les yeux très rouges et l'air ailleurs. Comment réagissez-vous ?

Vous venez d'emménager dans votre nouvel appartement, et vous vous rendez compte que vos voisins ne respectent pas du tout le tri sélectif. Que faites-vous ?

Vous rentrez d'un voyage de 1 an au Sénégal, et en retrouvant votre meilleur ami, vous vous rendez compte qu'il a énormément changé, ses fréquentations ne sont plus les mêmes et qu'il a même arrêté ses études sans en avertir ses parents. Comment réagissez-vous ?

Alors que vous rentrez du travail, vous passez devant un sans-abri qui s'avère être une ancienne connaissance du lycée, comment réagissez-vous ?

Une nouvelle élève vient d'arriver dans votre classe, et tout le monde se moque d'elle et la bouscule dans les couloirs. Comment réagissez-vous ?

Vous êtes au bar avec votre sœur et vous apercevez votre fiancé.e très proche d'un.e autre femme/homme. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Il est tard, vous êtes dans le métro pour rentrer chez vous après une soirée avec vos amis, lorsque vous surprenez un homme en train de se frotter à une jeune femme. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous partez demain en vacances avec votre famille, mais votre meilleur.e ami.e vous appelle en pleurs parce qu'il/elle vient de rompre avec son petit ami. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Lors de votre soirée d'anniversaire, vous apercevez un invité seul dans son coin avec plusieurs bouteilles d'alcool plus ou moins vides à ses pieds. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous vous promenez le long d'un fleuve assez agité lorsque vous apercevez une jeune femme agrippée à un rocher au bord du fleuve. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous partez en voyage d'affaires en avion en plein été, et vous constatez que la femme assise à côté de vous présente des bleus et des coupures partout sur son corps. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Lors d'un repas de famille, un de vos proches tient des propos discriminatoires envers une personne absente. Tous les autres membres de la famille évitent le sujet ou rient nerveusement. Que faites-vous ?

Vous organisez un week-end entre amis depuis plusieurs mois, mais la veille du départ, un membre du groupe décide d'inviter une personne qui a déjà eu un comportement irrespectueux envers votre amie. Que faites-vous ?

Lors d'un voyage en train, vous surprenez une conversation entre deux passagers évoquant un projet qui semble illégal et potentiellement dangereux. Vous n'êtes pas certain d'avoir bien compris, mais cela vous inquiète. Que faites-vous ?

Alors que vous donnez des cours particuliers de mathématiques à un élève de 11 ans, celui-ci confesse qu'il a subi des violences physiques de son père et qu'il ne veut pas rentrer chez lui après le cours. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous êtes en stage hospitalier et un ami proche vient consulter pour un problème de santé grave. Il vous confie en privé qu'il ne suivra pas le traitement prescrit car il a peur des effets secondaires. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous surprenez une conversation où un groupe d'amis se moque et exclut régulièrement un de vos camarades. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

En faisant vos courses, vous voyez une personne voler de la nourriture. Elle semble en difficulté financière. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous êtes stagiaire dans une entreprise et vous remarquez qu'un collègue est injustement accusé d'une erreur qu'il n'a pas commise. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Un groupe d'amis vous invite à une soirée où vous savez que certaines personnes consommeront de la drogue ou auront des comportements qui vous mettront mal à l'aise. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous trouvez un téléphone dernier cri abandonné dans la rue. Il n'y a aucun moyen immédiat de contacter le propriétaire, et personne ne semble le chercher. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous êtes dans un magasin et voyez un adolescent subtiliser un petit objet. Il semble nerveux et timide. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Un membre de votre équipe a récemment perdu un proche et semble déprimé. Il n'est pas aussi productif qu'avant et semble s'isoler et ne vouloir parler à personne. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

En pleine nuit, votre petite sœur vous réveille car elle a entendu des bruits venant du grenier. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Votre meilleur.e ami.e semble distant.e ces derniers jours, au cours d'une discussion vous remarquez des scarifications sur ses poignets. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

En rentrant chez vous, vous entendez des cris et des coups venant de chez vos voisins. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Lors d'une soirée étudiante, vous apercevez de loin un individu mettre quelque chose dans un verre laissé sur une table. La propriétaire du verre revient quelques minutes plus tard et s'apprête à le boire. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vos parents viennent de vous annoncer leur divorce, votre petit frère de 12 ans le vit très mal et vous confie qu'il souhaite mettre fin à ses jours. Comment pouvez-vous réagir face à cette situation ?

En rentrant tard chez vous, vous surprenez une personne tentant discrètement d'entrer chez vos voisins absents. La personne prétend être un proche, mais vous doutez de sa sincérité. Que feriez-vous ?

Un de vos collègues, très compétent, vous confie qu'il a menti sur son diplôme pour obtenir son poste. Il craint d'être découvert, mais affirme que cela n'affecte en rien la qualité de son travail. Que feriez-vous ?

Votre meilleure amie vient de rompre avec son compagnon après des années de relation. Quelques mois plus tard, elle vous annonce qu'elle veut retourner avec lui quand il sortira de prison malgré ses comportements violents qui l'ont conduit à être condamné. Que feriez-vous ?

Alors que vous êtes seul.e à la maison, vous faites malencontreusement tomber le vase préféré de votre mère, qu'elle a fait elle-même. Comment réagissez-vous ?

Le meilleur ami de votre petit frère vient vous voir, inquiet, et vous informe que votre frère participe à des combats de rue depuis quelque temps. Comment réagissez-vous ?

Vous faites des études exigeantes et vous êtes très assidu.e car, en fin d'année, vous devrez passer un concours. Cependant, vous vous rendez compte que certains étudiants de la promo font circuler des cours sciemment erronés. Comment réagissez-vous ?

Votre amie a perdu son chien depuis plusieurs jours et le cherche désespérément. Un jour, vous reconnaissez le chien dans la rue en compagnie d'une jeune fille. Lorsque vous lui expliquez la situation, celle-ci refuse catégoriquement de rendre le chien et clame qu'il s'agit du sien. Comment réagissez-vous ?

Votre groupe d'amis organise une sortie au restaurant, mais l'un d'eux se retrouve mis à l'écart de la sortie à cause de difficultés financières. Comment réagissez-vous ?

Alors que vous êtes dans un parc, vous remarquez un homme prendre à partie une jeune femme car cette dernière allaite son bébé. Comment réagissez-vous ?

Vous êtes en balade et remarquez un homme criant violemment sur une petite fille. Que faites-vous ?

Vous êtes à la salle de sport et entendez votre ami se disputer avec une jeune femme. Que faites-vous ?

Vous effectuez régulièrement du baby-sitting pour vos voisins. En allant chercher un balai pour nettoyer la chambre de l'enfant que vous gardez, vous tombez sur un paquet de marijuana soigneusement dissimulé dans le placard. Que faites-vous ?

Au cours d'un apéritif avec vos amis, l'un d'eux vous confie être profondément en dépression ces derniers temps. Cependant, le lendemain, il refuse d'en parler et fait passer ses paroles sur le compte de l'alcool. Que faites-vous ?

Vous vous baladez dans la rue quand, en passant à côté d'une voiture arrêtée, vous remarquez le conducteur en pleurs. Que faites-vous ?

Depuis le début de la saison de football, vous remarquez que votre frère parie de plus en plus, de manière presque quotidienne désormais. Comment réagissez-vous ?

Votre amie vient vous voir après une visite chez son gynécologue et déclare que celui/celle-ci l'a agressé sexuellement. Comment réagissez-vous face à cette situation ?



Votre ami.e vient vous voir en pleurs car son chat est mort et c'est la première fois qu'elle fait face au deuil, comment réagissez-vous ?

Lors d'une soirée étudiante, votre amie vient vous voir car un homme est très insistant avec elle, même après plusieurs refus de sa part. Elle est très timide et ne sait pas quoi faire, comment réagissez-vous face à cette situation ?

Lors de soirées étudiantes, vous remarquez qu'un.e de vos ami.e boit énormément d'alcool, et finit toujours ses soirées en coma éthylique mais cela n'a pas l'air de l'inquiéter. Vous suspectez une addiction à l'alcool. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous habitez dans un immeuble et entendez très régulièrement les enfants de vos voisins d'à côté pleurer. De plus, vous avez remarqué des bleus sur leur corps. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

Vous vous promenez dans un parc et remarquez une personne suspecte aborder des enfants dans une aire de jeu. Comment réagissez-vous ?

Vous vous sentez exclue de votre groupe d'amis car ils organisent très souvent des sorties sans vous, comment réagissez-vous ?

Vous êtes en télétravail depuis maintenant 5 ans et votre manager souhaite que vous reveniez au bureau situé dans une autre ville ? Que faites-vous ?

Vous vous apprêtez à prendre un vol lorsque vous remarquez un enfant accompagné par deux individus suspects. Que faites-vous ?

Vous êtes à bord d'un vol commercial lorsque vous remarquez un individu suspect, que faites-vous ?

Alors que vous êtes dans la rue à une intersection, vous remarquez une personne en fauteuil roulant attendant depuis un long moment le passage au vert d'un feu de signalisation que vous savez défectueux. Que faites-vous ?

Alors que vous scrollez sur TikTok, vous remarquez que l'un de vos amis a l'air très mal dans sa peau, qu'il se fait insulter dans ses commentaires et qu'au vu de ses republications tristes cela laisse penser qu'il est dépressif, que faites-vous ?

Alors que vous vous apprêtez à passer les oraux, vous recevez un appel de votre père vous apprenant que votre grand-mère, admise à l'hôpital de Rangueil, est sur le point de décéder et qu'il ne lui reste plus que quelques instants à vivre. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

# SUJETS DÉTAILLÉS

# SCHUTZ SALAZAR Elisa - 2ème année de médecine

Depuis que votre mère est avec son nouveau compagnon, elle semble souvent triste. Elle s'est aussi beaucoup éloignée de vous et du reste de la famille. Lors d'un repas de famille, vous remarquez des bleus sur les bras de votre mère. Comment réagissez-vous ?

## I. Reformulation :

Depuis que ma mère vit avec Marc, son nouveau copain, j'ai remarqué qu'elle a changé, elle est devenue distante et n'est plus joyeuse comme avant. Pendant le repas de famille, alors que je l'aidais à faire la vaisselle, je remarque qu'elle a des bleus sur ses bras.

## II. Émotions :

Je suis extrêmement soucieuse par le nombre de bleus que je vois, ses bras sont complètement meurtris. Je me sens confuse et inquiète : pourquoi a-t-elle ces marques ?! J'imagine le pire, ma mère n'est pas du genre à se laisser faire, alors qu'est ce qui a bien pu se passer pour qu'elle ne dise rien à personne ? Je la regarde, elle semble honteuse et cache immédiatement ses bras.

## III. Compréhension :

Malgré mon inquiétude, je me calme et essaie de comprendre la situation. Je lui demande qui lui a fait ces marques. Au début elle ne veut pas m'en parler mais avec mon insistance elle finit par céder. Ma mère me révèle que la situation avec Jeanne, la fille de son compagnon, qui est actuellement au collège, est très compliquée. Cette dernière n'accepte pas que son père se soit trouvé une nouvelle femme. Elle m'explique qu'au début sa belle fille était seulement insolente et irrespectueuse mais petit à petit elle a commencé à devenir violente physiquement. Elle lui jette des objets dessus, la pousse quand elle la croise. Je demande à ma mère pourquoi elle n'en parle pas à son conjoint. Elle me répond qu'elle n'a pas envie de gâcher la relation qu'il a avec sa fille.

## IV. Décisions alternatives :

Ses révélations me troublent et je me rends compte de la gravité de la situation. Plusieurs choix s'offrent alors à moi : je peux choisir de ne rien faire et dans le meilleur des cas Marc se rendra compte du comportement de sa fille et règlera le problème. Mais dans le pire des cas les choses resteront telles qu'elles sont et l'état de ma mère pourrait empirer. D'un autre côté, si je décide d'intervenir et de l'aider dans le pire des cas, cela pourrait créer un fossé entre elle et Marc. Dans le meilleur des cas, il se montrerait au contraire très compréhensif et interviendrait immédiatement.

## V. Décision finale :

C'est ce dernier choix qui me paraît le plus logique et évident dans cette situation. Il est absolument hors de question que je laisse ma mère supporter encore plus longtemps la situation.

## VI. Mise en place de la décision finale :

Une fois que les invités sont partis et qu'il ne reste plus que ma mère, Marc et moi, je décide d'aller le voir pour tout lui expliquer. Je lui montre les bleus sur le corps de ma mère et lui raconte tout ce que sa fille lui fait subir. Heureusement il réagit comme je l'avais espéré, il semble furieux contre Jeanne mais aussi contre lui pour n'avoir rien remarqué. Il rassure ma mère et lui dit qu'il va parler à sa fille.

© Tous droits réservés au Tutorat Associatif Toulousain.

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

Le lendemain, lui et Jeanne viennent nous voir, elle s'excuse pour son attitude et nous dit qu'elle était en colère et triste que sa mère soit remplacée et que c'était le seul moyen qu'elle a trouvé pour exprimer ça. Elle nous assure que ça ne se reproduira plus jamais. Marc nous dit qu'elle a choisi d'aller voir une psychologue pour l'aider à aller mieux. En plus de ça, ma mère lui a proposé de faire des cours de dessin ensemble car elle sait que c'est une activité qu'elles aiment toutes les deux.

## **VII. Conclusion :**

Quelques semaines plus tard, ma mère me dit que la situation va beaucoup mieux. Elle a eu de nombreuses discussions avec sa belle fille, et depuis qu'elles vont ensemble au dessin, Jeanne s'est beaucoup ouverte et elles se sont progressivement rapprochées. Ma mère va beaucoup mieux et redevient joyeuse comme avant, je suis donc soulagé d'être intervenu et d'avoir pu aider à résoudre cette situation difficile.

# LATASTE Fanny - 2ème année de pharmacie

**Ces derniers temps, votre meilleure amie a un comportement de plus en plus étrange. Elle fréquente un homme qui semble avoir une mauvaise influence et qui la pousse à prendre des risques. Comment réagissez-vous face à cette situation ?**

Bonjour mesdames et messieurs les membres du jury, permettez-moi de vous présenter une situation complexe.

## **I. Reformulation de l'intitulé :**

Je suis amie avec Laurie depuis maintenant 6 ans, nous nous sommes rencontrées au lycée et je la considère comme ma meilleure amie. Depuis 6 mois, elle fréquente Louis, un garçon qu'elle a rencontré sur les réseaux sociaux et qui m'avait l'air au premier abord tout à fait sympathique. Néanmoins, depuis quelques semaines, je trouve que Laurie a changé, elle se comporte différemment, s'éloigne de moi et prend des décisions qui pourraient nuire à ses études de droit, ce qui ne lui ressemble pas puisqu'elle a toujours rêvé de faire ces études.

## **II. Émotions :**

Tout d'abord, je me sens inquiète pour ma copine puisque j'ai peur qu'elle prenne des décisions qui lui soient préjudiciables, je me demande également si son changement de comportement n'aurait pas un lien avec Louis. Je tiens beaucoup à elle et cette situation m'inquiète vraiment.

De plus, je me sens énervée et triste car nous sommes très proches depuis des années et cela m'affecte énormément de la voir s'éloigner de moi de la sorte, je me sens perdue face à ce changement de comportement qui ne ressemble pas du tout à ma meilleure amie.

Laurie quant à elle semble s'être renfermée sur elle-même, elle ne répond plus aux messages, elle a l'air froide et attristée.

## **III. Compréhension active :**

Afin de mieux comprendre la situation, je contacte Julie, une très bonne amie de Laurie qui est dans la même classe qu'elle et je décide de lui parler de mes inquiétudes car je la connais assez bien et que j'ai confiance en elle. Elle m'explique qu'elle a les mêmes inquiétudes que moi et m'affirme que cela a un lien avec Louis. En effet, elle a vu des messages entre Laurie et Louis et a pu observer le fait qu'il la pousse à prendre de mauvaises décisions pour elle comme le fait de ne plus travailler pour passer tout son temps avec lui ou même de s'éloigner de tout le monde.

## **IV. Décisions alternatives :**

Maintenant que je comprends mieux la situation, deux options s'offrent à moi :

Je peux décider de ne pas agir et de laisser Laurie s'éloigner de moi et ne pas se rendre à ses examens. Si je fais ça, dans le meilleur des cas elle se rendra compte d'elle-même que ce n'est pas ce qu'elle veut et décidera de reprendre contact avec moi et de se rendre à ses examens, mais dans le pire des cas on perdra totalement contact et elle décidera d'arrêter ses études dont elle a toujours rêvé.

Je peux aussi décider d'intervenir et d'essayer d'en parler directement avec elle. Dans le meilleur des cas, elle pourrait prendre conscience de la situation et on pourrait trouver une solution ensemble, mais dans le pire des cas elle pourrait s'énerver contre moi et mal prendre cette discussion.

## **V. Prise de décision :**

Je décide d'intervenir puisque je ne veux pas laisser ma meilleure amie dans cette situation et que je sais qu'elle pourrait entendre mes arguments. En effet, je la connais, et lui parler de notre amitié et de ce rêve si important pour elle, pourrait lui faire prendre conscience de la mauvaise influence que ce garçon a sur elle.

## **VI. Intervention :**

J'envoie donc un message à Laurie afin de savoir si on peut se voir au Starbucks afin de discuter. Elle accepte, et quelques heures plus tard, nous nous retrouvons donc autour d'un café. Je décide d'aborder directement le sujet et de lui faire part de mes inquiétudes vis-à-vis de Louis et de son comportement en ce moment. À ce moment-là, Laurie fond en larmes, elle m'explique qu'elle n'avait pas pris conscience de son changement de comportement et s'excuse d'avoir pris ses distances avec moi sans raison. Elle culpabilise également de ne pas s'être rendue en cours ces dernières semaines et d'avoir pris du retard sur ses révisions. Je lui propose donc de l'aider à rattraper ce retard en allant à la BU ensemble et de demander à Julie de lui envoyer les cours qu'elle a raté. Quant à Louis, je lui conseille de l'appeler, ce qu'elle fait afin de lui expliquer à quel point notre amitié et ses études sont importantes pour elle et que s'il ne veut pas l'accepter elle préfère mettre un terme à leur relation. Celui-ci s'excuse et lui avoue avoir un gros manque de confiance en lui, qui le pousse à essayer d'avoir toute son attention. Je lui conseille de l'orienter vers un psy afin de pouvoir parler de cela et régler ce manque de confiance qui est toxique dans leur relation. Enfin, je conseille à ma meilleure amie d'envoyer au plus vite ses excuses auprès de ses professeurs pour les absences qu'elle a eu et de contacter sa professeure principale afin de lui expliquer la situation.

## **VII. Conclusion :**

Quelques semaines plus tard, je vais boire un verre avec Laurie qui me remercie énormément, elle m'explique que Louis a accepté de voir un psy et que leur relation se passe très bien, de plus, elle a pu rattraper son retard et ses professeurs l'ont comprise et excusée. Quant à nous, nous nous envoyons des messages quotidiennement et nous nous voyons toutes les semaines, en effet, notre relation est rentrée dans l'ordre. Je suis très heureuse d'avoir pu aider ma meilleure amie.

Je vous remercie pour votre attention.

# BOUTONNET Juliette - 2ème année de médecine

**Vous rentrez tard le soir de la Bibliothèque Universitaire, lorsque vous apercevez votre frère de 16 ans sortant de la maison de vos parents par la fenêtre avec une bouteille d'alcool à la main. Que faites-vous ?**

## **I. Reformulation de l'intitulé :**

Je suis en première année de santé, je travaille beaucoup ces derniers temps car je suis en période de révisions et que le concours approche. Lorsque je rentre de la bibliothèque universitaire aux alentours de 22h, j'aperçois mon petit frère Julien âgé de 16 ans, sortant de notre maison par la fenêtre de sa chambre avec une bouteille d'alcool à la main.

## **II. Émotions :**

Face à cette situation, je suis alarmée et interloquée par son comportement car Julien est un garçon plutôt timide et sans problèmes. Je suis déstabilisée par la situation car ces derniers temps je n'ai pas été très présente pour lui et je n'ai pas forcément remarqué qu'il n'allait pas bien ou que son comportement avait changé, alors que nous sommes très proches et que d'habitude nous nous disons tout. De loin je remarque qu'il a l'air assez abattu et craintif car il regarde partout autour de lui pour être sûr qu'on ne l'aperçoive pas.

## **III. Compréhension active :**

Afin de ne pas porter un jugement trop hâtif, je décide d'aller voir Julien pour lui demander qu'est ce qu'il fait et comment il va. Dès qu'il m'aperçoit au loin, je sens qu'il commence à paniquer et jette furtivement sa bouteille d'alcool dans notre jardin. Alors, je lui dit que j'ai bien vu qu'il avait une bouteille mais je n'en parlerai pas à nos parents, et qu'il peut tout me dire, que je ne le jugerai pas.

En me rapprochant je m'aperçois qu'il sent l'alcool, et quand j'arrive à sa portée, je lui montre un banc un peu plus loin, pour qu'on puisse parler tranquillement. Alors il commence à pleurer et m'explique que ça ne va pas du tout au lycée et qu'il se fait harceler par un ami à lui depuis des mois, qu'il est à bout et qu'il a des idées noires.

## **IV. Décisions alternatives :**

Alors face à cette situation, j'ai plusieurs options qui s'offrent à moi.

Je peux décider de ne pas aider Julien, dans le meilleur des cas, son ami va directement arrêter de le harceler, et tout va aller pour le mieux, ça me paraît peu probable au vu de la situation.

Dans le pire des cas, Julien va continuer de se faire harceler et d'avoir des idées noires le poussant même au suicide...

Ou je décide d'agir, d'aider mon petit frère à s'en sortir, dans le pire des cas il ne voudra pas de mon aide et me suppliera d'en parler à personne, il continuera à aller très mal.

Ou dans le meilleur des cas, Julien va accepter mon aide et il va réussir à sortir de cette situation horrible pour lui.

## **V. Décision finale :**

C'est vers cette solution que je vais me tourner, car elle me paraît être la solution la plus assertive et j'ai vraiment envie que mon petit frère aille mieux.

## **VI. Interventions :**

J'explique à Julien qu'il faut qu'il en parle, que ce n'est pas lui le fautif. Je l'informe qu'il existe un numéro où il peut parler de cette situation librement et anonymement, qui est le 3018 (numéro pour les jeunes victimes de cyber-harcèlement).

Je lui suggère d'en parler à nos parents et que je peux l'aider à expliquer la situation, ce qu'il accepte car il m'explique avoir honte et de ne pas avoir le courage d'en parler seul. Alors, nous rentrons chez nous et expliquons tout à nos parents, qui prennent la situation très au sérieux et décident dès le lendemain d'en parler au directeur du lycée. À côté, je lui donne le contact d'une psychologue compétente, qu'une amie est déjà allée voir, pour qu'il puisse parler de cette situation avec une professionnelle.

## **VII. Conclusion :**

Quelques semaines plus tard, j'ai enfin passé mon concours et tout s'est bien déroulé, j'ai plus de temps libre pour passer du temps avec Julien, qui va beaucoup mieux. Il a choisi d'aller voir la psychologue, et la situation avec son harceleur s'est calmée, il a été repris à l'ordre par le directeur et ses parents ont été informés. Il a donc cessé d'embêter mon frère.

Je suis contente d'avoir pu aider mon frère et qu'il aille mieux.

Merci de m'avoir écouté



# MARTINEZ Jessica - 2ème année de pharmacie

Alors que vous résidez avec votre compagnon depuis plusieurs années, il vous informe qu'il a reçu une proposition d'emploi à l'autre bout du monde. Vous êtes inquiet car vous tenez beaucoup à rester en France. Comment réagissez-vous ?

## I. Reformulation de l'intitulé :

Depuis maintenant 5 ans j'habite avec Maxime, mon compagnon depuis plus de 7 ans, au centre de Toulouse. Cette situation nous convient parfaitement car l'appartement se situe à la même distance de nos lieux de travail respectifs, tandis que nos situations professionnelles nous assurent à chacun un salaire très confortable. Un soir, il rentre du bureau et m'informe, très heureux, d'avoir reçu une offre de promotion qui le ferait déménager à Melbourne en Australie.

## II. Émotions :

*Même si cette étape est centrée sur les émotions, pensez à quand même en inclure dans à peu près toutes les étapes de votre oral !*

Je suis dans un premier temps heureuse pour lui car il rêve d'une promotion depuis plusieurs mois, il m'en parle très régulièrement, et je vois que la nouvelle le rend particulièrement enjoué. Ensuite, je suis inquiète car je tiens énormément à vivre avec lui mais aussi à rester en France pour des raisons de confort et d'habitude. L'idée d'être séparée de lui me rend triste et me fait peur, mais aussi l'idée d'être loin de ma famille me peine particulièrement car nous avons une relation très fusionnelle.

## III. Compréhension active :

Afin de mieux comprendre la situation, je le questionne sur les conditions de la proposition d'emploi, je lui demande d'abord quel est le montant de la prime et il m'informe qu'elle est d'environ 10 000 € par mois.

Je lui demande alors aussi si cette promotion lui offre une perspective d'évolution dans sa carrière et il me le confirme. Je suis donc partagée entre la joie pour mon compagnon et l'inquiétude pour moi car je ne veux pas être séparée de lui en restant ou perdre mon travail en le suivant.

Inquiète à l'idée de perdre mon travail, nous décidons alors de nous renseigner sur mes possibilités en Australie et nous découvrons qu'il existe plusieurs formations d'une courte durée me permettant d'exercer mon métier en ayant une équivalence de diplôme. En outre, nous constatons que mon métier d'ébéniste est très recherché là-bas et donc que trouver un travail ne présenterait pas trop de difficulté pour moi.

Nous nous renseignons enfin sur le prix des billets d'avion pour retourner en France et constatons que leur prix est assez important, mais conciliable avec nos salaires, d'autant plus que Maxime aura été promu.

## IV. Décisions alternatives :

Maintenant que j'ai toutes les informations qui me sont nécessaires, deux options s'offrent à moi.

Je peux décider de rester en France et ne pas le suivre. Dans le meilleur des cas, nous trouvons un rythme nous permettant de nous voir régulièrement, mais dans le pire des cas la distance nous éloigne trop et conduit à notre rupture, ce qui me ferait très mal au cœur.

Je peux aussi décider de le suivre en Australie et suivre une formation sur place. Dans le pire des cas, il nous sera difficile de garder ce contact, et la distance avec nos familles respectives pourrait impacter notre moral et nous éloigner d'eux. Mais dans le meilleur des cas, nous sommes très heureux là-bas et restons en contact avec la France en y retournant au moins deux fois par an.

## **V. Prise de décision :**

Je décide ainsi de le suivre en Australie, car il est peu probable que nous ne puissions pas retourner en France régulièrement avec le salaire élevé gagné par Maxime, combiné au mien qui est lui aussi important, et que je tiens plus que tout à le suivre dans son évolution professionnelle, et que je vois que rester proche de ma famille est tout à fait possible.

## **VI. Intervention :**

J'appelle donc mon patron afin de lui faire part de mon projet et il m'informe que l'entreprise a des filiales un peu partout dans le monde dont l'Australie. Je lui demande donc s'il est possible de me proposer un poste là-bas et il accepte, car j'ai toujours fourni de bons résultats à l'entreprise. Je suis donc ravie de pouvoir partir avec lui tout en continuant ma carrière là-bas.

Maintenant que j'ai trouvé une solution pour suivre mon copain, je lui annonce la nouvelle, car ce genre d'opportunité ne se présente qu'une fois dans une vie. Maxime est soulagé suite à mon annonce et me prend dans ses bras de joie.

Quelques jours plus tard, nous nous retrouvons avec nos familles autour d'un repas et nous en profitons pour leur annoncer la nouvelle. Bien qu'inquiets, nous les rassurons en les informant que nos salaires nous permettront de revenir régulièrement et que nous pourrons aussi très souvent nous appeler.

## **VII. Conclusion :**

Ils sont alors très heureux pour nous et soulagés de pouvoir rester très en contact avec nous, tandis que je suis ravie d'avoir trouvé un compromis entre ma carrière, la promotion de Maxime, et ma famille.

Je vous remercie pour votre attention.

# PHILLIPON Nell - 2ème année de médecine

Alors que vous allez chercher votre petit frère à l'école, vous constatez qu'il reste avec des personnes plus âgées que lui et qu'ils lui donnent quelque chose qu'il cache immédiatement dans sa poche. Comment réagissez-vous ?

## I. Reformulation de l'intitulé :

Comme tous les mercredis, je vais chercher mon petit frère Isaac, âgé de dix ans, à la sortie de l'école. Cette fois-ci, il n'est cependant pas avec ses amis habituels, mais avec des garçons qui doivent avoir minimum quinze ans, et juste avant qu'il me rejoigne ils lui donnent un petit paquet qu'il cache dans son manteau.

## II. Émotions :

Je suis dans un premier temps très inquiète de voir ces jeunes roder autour de cette école primaire, et encore plus de les voir parler à Isaac. Je suis également très intriguée par le contenu du paquet car il peut s'agir de tout et n'importe quoi et j'envisage toujours le pire. Isaac, quant à lui, avait l'air apeuré au moment de l'échange par ce groupe de garçons impressionnant et en même temps il n'a pas émis de refus face à ce qu'ils lui disaient.

## III. Compréhension active :

Afin de mieux comprendre, je décide de demander à une maman à côté de moi si elle connaît ces jeunes et si elle les a déjà vus. Celle-ci m'informe qu'ils sont là tous les jours et qu'ils parlent souvent au groupe d'amis dont fait partie mon petit frère, mais qu'elle ne sait pas réellement ce qu'il se dit. Les révélations de cette maman ne font qu'accroître mon inquiétude.

Je demande alors à mon petit frère si tout va bien et si ces garçons l'embêtent. Il m'explique que non et que l'un d'eux est le voisin d'un de ses copains donc il n'y a pas de risque. Ce qu'il me dit me rassure mais je reste tout de même méfiante vis-à-vis du paquet qui a été donné à mon frère.

Je l'informe que j'ai vu qu'ils lui avaient donné un paquet et que je souhaitais voir son contenu. Isaac est soudainement devenu livide et s'est mis à pleurer. Il m'avoue alors ne pas connaître le contenu du paquet mais qu'on lui avait dit que s'il l'ouvrait, ils viendraient faire du mal à notre famille.

## IV. Décisions alternatives :

Maintenant que j'ai mieux compris la situation, plusieurs options s'offrent à moi.

Je peux décider de ne pas agir et laisser mon petit frère gérer la situation seul. Dans le pire des cas, il se retrouve dans un trafic avec eux le mettant alors en grand danger ou dans le meilleur des cas mon petit frère restitue le paquet et il ne revoit plus ces jeunes ce qui me semble peu probable au vu de la situation. Je peux aussi décider d'agir et venir en aide à Isaac. Dans le pire des cas, cela ne fait qu'aggraver la situation et les jeunes s'en prennent physiquement à nous, ou bien, dans le meilleur des cas nous arrivons à solutionner le problème et mon frère n'aura plus affaire à ces jeunes.

## V. Prise de décision :

Je décide alors d'agir et d'essayer de sortir mon frère de cette situation car il est hors de question que je le laisse se faire manipuler par des garçons âgés de cinq ans de plus que lui. De plus, il risque de se mettre en danger par leur faute, car nous ne connaissons pas le contenu de ce paquet.

## **VI. Intervention :**

J'explique alors à Isaac que nous allons faire demi-tour et retourner à l'école pour parler avec la directrice, il est alors réticent au début, car il a peur des représailles, mais il me fait confiance et accepte de me suivre. En arrivant à l'école, nous exposons le problème à la directrice qui est sidérée face à la situation et est désolée de ne rien avoir vu. Elle appelle donc la police qui ouvre le paquet et découvre une quantité non négligeable de cannabis. Ils expliquent qu'ils cherchaient à démanteler le réseau depuis un moment et nous remercient de notre aide.

Quelques jours plus tard, tous les paquets donnés aux enfants ont été retrouvés et des policiers restent devant l'école à chaque sortie. Des injonctions d'éloignement ont été mises en place pour assurer notre sécurité en dehors de l'école. Pour ce qui est d'Isaac, cette histoire l'a bouleversé, et il est donc suivi par une psychologue. Quant à mes parents, ils ont été très vite mis au courant de cette histoire et sont très reconnaissants envers moi d'avoir aussi bien géré la situation.

## **VII. Conclusion :**

Cela fait maintenant plus d'un an que cette histoire s'est déroulée, mon petit frère a pu rentrer au collège l'esprit apaisé grâce à son suivi psychologique. De plus, nous n'avons jamais revu ces jeunes et tout le monde a pu reprendre le cours de sa vie.

Je vous remercie pour votre attention.

# CARASSOU Tristan - 2ème année d'odontologie

**Vous êtes dans un bar avec votre petit.e ami.e qui a bien bu. Il se fait tard et le bar ferme, vous décidez de rentrer avec lui/elle mais il/elle n'est pas de cet avis et souhaite poursuivre les festivités en boîte de nuit, alors que vous savez que le lendemain il/elle a cours à 8h. Comment réagissez-vous face à cette situation ?**

## **I. Reformulation :**

Nous sommes jeudi soir, et ce soir c'est barathon à Toulouse. Ma copine Anastasia me propose d'aller boire un verre en ville pour passer du temps avec moi. J'accepte et nous nous rendons dans un bar : La Tantina. Il est minuit et je propose à Anastasia de rentrer, comme elle a un cours d'anatomie le lendemain, afin qu'elle soit en forme. Elle n'est pas de cet avis et souhaite continuer en boîte de nuit.

## **II. Émotions :**

Face à cette situation, je suis stupéfait par sa réaction car elle m'a parlé toute la semaine de son intérêt prononcé pour les cours d'anatomie. Je ne comprends pas pourquoi elle ne veut pas rentrer. Je suis obligé de me répéter plusieurs fois mais rien n'y fait, elle est déterminée, la situation commence à m'énerver. Anastasia quant à elle semble heureuse, elle danse et chante à tue-tête sur la piste de danse.

## **III. Compréhension :**

Avant de prendre une décision, je décide d'en apprendre davantage sur la situation. J'essaie d'entamer la discussion avec Anastasia. Elle est fermée et ne semble pas vouloir m'écouter. Je me calme et réfléchis : je sais que sa filière est très difficile. En effet, elle est en PASS, avec pour objectif de devenir neurochirurgienne. J'ai remarqué que ces temps-ci, elle était prise par ses études, elle stresse beaucoup du fait de la compétition redoutable pour la 1ère année de santé. Elle m'explique que c'est une manière pour elle d'échapper à la pression de son cursus.

## **IV. Décisions alternatives :**

Maintenant que j'en sais un peu plus, deux choix clairs et opposés s'offrent à moi. Tout d'abord, je peux choisir de ne rien faire, c'est-à-dire laisser Anastasia sortir en boîte de nuit malgré son cours à 8h. Dans le meilleur des cas, elle se ravise toute seule et décide de rentrer de son propre chef mais cela me semble peu probable au vu des pas endiablés qu'elle enchaîne sur la piste. Dans le pire des cas, elle sort en boîte de nuit et rate son cours de demain, ce qui lui fera accumuler du retard pour ses partiels. Sinon, je peux choisir d'agir, c'est-à-dire tenter de convaincre Anastasia de rentrer dormir. Dans le pire des cas, elle se braque et m'abandonne avant de sortir en boîte de nuit toute seule mais cela me paraît peu probable au vu de la relation que l'on a construite tous les deux. Dans le meilleur des cas, elle se calme et finit par me suivre à la maison.

## **V. Prise de décision :**

C'est donc cette dernière solution que je décide de choisir car c'est celle qui me semble être la meilleure pour Anastasia comme pour moi.

## **VI. Intervention :**

Il est désormais temps pour moi d'agir. Je décide de rejoindre Anastasia sur la piste de danse, je lui demande calmement si l'on peut s'écarter pour discuter tranquillement. Elle me suit et nous nous isolons sur une table au fond du bar. Je prends ses mains et lui parle à coeur ouvert. Je lui explique à quel point elle a travaillé dur pour réussir à arriver jusqu'ici, qu'elle y est presque, qu'il ne faut surtout pas lâcher maintenant. J'essaie de la soutenir du mieux que je peux. Je lui propose de l'aider à réviser pour ses prochains partiels. Je m'engage à lui préparer une sortie par semaine afin de lui faire changer d'air pendant cette période difficile, cela renforcera nos liens et lui permettra de souffler un peu. Enfin, je lui propose de participer à des stages de gestion du stress, je lui dis que je peux l'accompagner afin qu'elle se sente le plus soutenue possible.

## **VII. Conclusion :**

Quelques semaines ont passé, Anastasia a passé ses partiels et a enfin ses résultats. Elle m'invite chez elle pour que nous puissions les découvrir ensemble. Quel soulagement ! Ils sont excellents, elle a réussi à valider son semestre. Elle est évidemment très heureuse, des larmes de joie coulent sur son visage pendant qu'elle m'enlace. Je suis fier d'elle, de nous, d'avoir pu passer cette période difficile ensemble pour l'un comme pour l'autre. Je vous remercie de m'avoir écouté.

# BOELLMANN Ninon - 2ème année de médecine

**Vous êtes au restaurant avec votre meilleur.e ami.e quand vous apercevez un homme fouiller dans les affaires des autres clients sur les tables d'à côté. Comment réagissez-vous face à cette situation ?**

## **I. Reformulation de l'intitulé :**

Alors que j'étais en train de dîner avec ma meilleure amie Clémence dans un restaurant italien en plein cœur de Toulouse, j'aperçois un homme d'une soixantaine d'années qui erre dans le restaurant et fouille dans les sacs des autres clients présents.

## **II. Émotions :**

A ce moment-là, je suis vraiment stupéfaite face à ce qui se passe devant moi et je suis indignée par rapport aux actions de cet homme. Cependant, il semble assez anxieux et inquiet. Clémence a l'air totalement dans l'incompréhension.

## **III. Compréhension :**

Afin de mieux comprendre la situation, je décide de partir à la recherche d'informations complémentaires. Je demande à Clémence si elle a vu les mêmes choses que moi, ce qu'elle me confirme. Je demande également à nos voisins de table et ils semblent aussi abasourdis que nous. Nous regardons alors tous dans nos sacs mais il ne manque rien. J'observe alors plus en détails les gestes de l'homme et j'aperçois que celui-ci ne fait que regarder dans les sacs des clients.

## **IV. Décisions alternatives :**

A ce moment-là, plusieurs options s'offrent à moi. Je peux décider de ne pas agir et laisser faire cet homme. Dans le pire des cas, cet homme cherche quelque chose de très cher afin de le voler à un ou plusieurs clients. Mais dans le meilleur des cas, l'homme stoppe ses actes sans rien dérober et part du restaurant. Je peux également décider d'agir et de discuter avec ce monsieur pour constater ses intentions. Dans le pire des cas, celui-ci s'énervé ou même devient violent avec moi, ou dans le meilleur des cas, il m'explique la situation calmement et nous essayons de trouver une solution ensemble.

## **V. Décision finale :**

Après réflexion, je décide de me tourner vers cette dernière solution car c'est celle qui me semble être la plus adéquate afin d'éviter un délit et possiblement l'aider.

## **VI. Intervention :**

Je regarde autour de moi et je vois que dans ce restaurant il y avait un vigile, je vais le voir et lui explique la situation. Je me dirige, accompagnée du vigile, donc vers l'homme en question, celui-ci semble stressé et m'explique avec un débit de parole extrêmement rapide qui témoigne de son inquiétude qu'il cherche son portefeuille, qu'il s'est fait voler dans la rue par un groupe de jeunes, et qu'il les a vu entrer restaurant. J'essaye de le rassurer et je lui demande son prénom pour le mettre en confiance.

Après une longue discussion pour m'expliquer plus précisément les faits et de me décrire ce groupe de jeunes, je demande à Clémence d'appeler la police au numéro 17 pour notifier ce vol. Quelques minutes plus tard, alors que la police arrive, plusieurs jeunes sortent de l'établissement en courant et José m'annonce que c'est eux qui lui ont volé son portefeuille. Lors de leur sortie, ils se font alors intercepter par les forces de l'ordre.

## **VII. Conclusion :**

Ainsi, l'homme retrouve ses affaires personnelles et les jeunes sont sanctionnés pour leur délit. Il nous avoue être très reconnaissant d'avoir eu confiance en lui et de l'avoir aidé et décide de nous inviter à manger dans son restaurant à lui pour nous remercier. Je me sens rassurée et heureuse que l'on ait pu résoudre cette situation et trouver une solution des plus assertives.



# MAKADJI Oumou - 2ème année de pharmacie

Votre meilleur ami vous avoue qu'il a raté son concours d'entrée aux grandes écoles. Il vous confie refuser d'en parler à ses parents, qui sont assez stricts vis-à-vis de sa discipline scolaire. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

## I. Reformulation :

Je vois chaque semaine mon meilleur ami Mathias au restaurant, lors de notre discussion il m'explique qu'il est convaincu d'avoir échoué à son concours aux grandes écoles mais qu'il n'arrive pas à en parler à sa famille car ils sont assez rigoureux sur la réussite académique.

## II. Émotions :

En apprenant cela, je suis tout d'abord déconcertée car je sais que Mathias s'était énormément investi et préparé pour ce concours, de plus je suis très inquiète car il a l'air peiné et déstabilisé par le fait de ne pas savoir quoi faire de son futur.

## III. Phase de compréhension :

Afin de mieux appréhender la situation, j'essaie de recueillir plus d'informations. Pour ce faire, je décide de demander directement à Mathias pourquoi il ne veut pas en parler à ses parents. Il m'explique alors que ces derniers l'ont poussé à passer ce concours car il ne savait pas vers quelles études se diriger et ils s'inquiétaient de son avenir. Il craint de les décevoir en leur faisant part de son échec et en ne sachant toujours pas le métier qu'il veut faire plus tard.

## IV. Décisions alternatives :

Désormais en possession de ces informations, plusieurs options s'offrent à moi.

Je peux décider de ne pas agir et de laisser Mathias se débrouiller seul ; dans le meilleur des cas, Mathias finit par rapidement trouver une solution tout seul, ce qui me paraît très improbable au vu de la situation. Dans le pire des cas, Mathias continue de mentir à ses parents et s'écroule sous la pression au point de faire une dépression.

Sinon, je peux décider d'agir et aider mon ami ; dans le pire des cas, je ne fais qu'aggraver la situation et mon amitié avec Mathias est alors mise en danger. Dans le meilleur des cas, nous parvenons ensemble à trouver une solution et Mathias parvient à discuter avec ses parents.

## V. Décision finale :

Cette dernière option me paraît être la plus judicieuse à choisir dans cette situation, et c'est donc vers celle-là que je m'oriente.

## VI. Mise en place de la décision finale :

Je propose à Mathias de parcourir ensemble les différents cursus possibles pour voir lequel lui plaît le plus et, surtout, de faire une année sabbatique afin de se libérer de la pression et prendre le temps de réfléchir. Je lui suggère de se bâtir une expérience professionnelle durant l'année, notamment avec l'aide de mon père qui pourrait l'accueillir dans sa boulangerie.

Enfin, je lui conseille d'en parler avec son grand-frère et de lui expliquer la situation afin que celui-ci puisse le soutenir lorsqu'il fera part de la situation avec ses parents.  
Mathias me remercie et accepte de mettre mes propositions en place.

## **VII. Conclusion :**

Finalement, quelques jours plus tard, Mathias me dit qu'il a pu discuter avec ses parents en compagnie de son grand-frère et qu'ils ont pu les rassurer et les convaincre de le laisser faire ses choix. Il m'avoue être soulagé et impatient de débiter son année sabbatique.

Je suis ravie d'avoir pu aider mon ami et de voir que mes conseils ont porté leurs fruits.

Merci de votre attention.

# SAIDI Norin - 2ème année de médecine

Alors que vous faites du baby-sitting pour une famille que vous ne connaissez pas bien, un voisin vient frapper à la porte en panique et vous demande de l'aide pour une urgence. Comment réagissez-vous face à cette situation ?

## I. Reformulation :

Alors que je fais du baby-sitting pour une famille dont je ne connais pas très bien les habitudes, un bruit soudain me fait sursauter. Quelqu'un frappe à la porte avec insistance. Lorsque j'ouvre légèrement, je découvre un voisin en état de panique qui me supplie de l'aider immédiatement pour une urgence.

## II. Émotions :

Face à cette situation inattendue, je ressens un mélange d'inquiétude et de responsabilité. D'un côté, je suis préoccupé par l'urgence qui semble se dérouler à quelques pas de là. De l'autre, je dois avant tout assurer la sécurité de l'enfant qui m'a été confié. L'angoisse du voisin me met sous pression, mais je comprends qu'il est essentiel de garder mon calme afin de prendre la meilleure décision.

## III. Phase de compréhension :

Avant d'agir, je décide de prendre le temps d'évaluer la situation. Je demande au voisin de m'expliquer ce qu'il se passe, je souhaite en savoir plus sur la nature de l'urgence. Je pose donc des questions au voisin pour évaluer la gravité de la situation :

- De quel type d'urgence s'agit-il ?
- A-t-il déjà appelé les secours ?
- Y a-t-il d'autres adultes à proximité pouvant intervenir ?

Le voisin, visiblement paniqué, m'explique qu'il s'agit d'un problème médical : sa femme a perdu connaissance. Il n'a pas appelé les secours et il n'est pas encore allé demander de l'aide aux autres voisins. Il me supplie de venir l'aider rapidement. Cette information me place face à un dilemme : je me demande si je dois laisser l'enfant seul pour lui porter secours, ou trouver une autre solution ?

## IV. Décisions alternatives :

Désormais en possession de ces informations, plusieurs options s'offrent à moi :

1. **Ne pas agir et rester auprès de l'enfant**
  - *Meilleur des cas* : Le voisin trouve finalement une autre personne pour l'aider ou les secours arrivent rapidement.
  - *Pire des cas* : La personne inconsciente a besoin d'une intervention immédiate et chaque seconde compte. Mon inaction pourrait aggraver la situation.
2. **Agir tout en restant auprès de l'enfant**
  - *Meilleur des cas* : Je parviens à apporter une aide précieuse à mon voisin, et tout se passe bien du côté de l'enfant.
  - *Pire des cas* : l'état de santé de la femme de mon voisin s'aggrave malgré mon aide.

## V. Décision finale :

Parmi ces options, la plus responsable me semble celle où j'agis : intervenir sans jamais laisser l'enfant seul. Il est crucial de ne pas compromettre sa sécurité tout en prenant en compte l'urgence de la situation.

## **VI. Mise en place de la décision finale :**

Je décide donc d'adopter une approche prudente et réfléchie :

1. **Je garde mon calme et rassure le voisin.** Je lui explique que je suis responsable d'un enfant et que je ne peux pas partir immédiatement, mais que je vais faire mon possible pour l'aider.
2. **J'appelle immédiatement les secours.** En attendant leur arrivée, je demande au voisin de rester en ligne avec moi pour lui donner des instructions de premiers secours si besoin.
3. **Je sécurise l'enfant dont j'ai la garde.** Je le garde à mes côtés pour éviter qu'il ne prenne peur ou ne se mette en danger.
4. **Si nécessaire, je contacte les parents de l'enfant.** Si la situation du voisin s'aggrave et que je dois intervenir, je préviens les parents pour leur demander quoi faire ou s'ils peuvent rentrer plus tôt.

## **VII. Conclusion :**

Quelques jours après, les parents de l'enfant me remercient d'avoir su gérer la situation avec sang-froid. Le voisin, lui aussi, me croise et me dit que la personne en détresse a été sauvée grâce à l'intervention rapide des secours.

En repensant à cet événement plusieurs mois plus tard, je réalise qu'il m'a permis de mieux gérer mon stress et de me préparer à réagir de façon plus réfléchie en cas de future situation délicate.

Merci de votre attention.

# LECUSSAN Lisa - 2ème année de médecine

**Vous êtes dans le bus pour rentrer chez vous lorsqu'une dispute éclate entre une femme enceinte et un.e jeun.e adolescent.e qui ne souhaite pas lui céder son siège. Comment réagissez-vous face à cette situation ?**

## **I. Reformulation :**

Je suis dans le bus afin de rentrer chez moi après une longue journée à la faculté, accompagnée de ma meilleure amie Mathilde, lorsque tout d'un coup j'entends une dispute éclater à quelques mètres de moi entre une femme enceinte et une jeune adolescente qui ne souhaite pas lui céder son siège.

## **II. Émotions :**

Je suis intriguée par cette situation, inquiète pour la femme enceinte qui à l'air stressée, elle est essoufflée et se tient le dos, son visage est contractée, elle n'a pas l'air bien. Je suis également surprise qu'aucun passager n'agisse et que cette jeune adolescente ne veuille pas se lever. J'observe sur son visage une rougeur importante et ses yeux sont brillants, elle m'a l'air embarrassée par la situation.

## **III. Compréhension :**

Mathilde et moi nous rapprochons de la dispute afin de comprendre ce qu'il se passe. Je suis située en face de la jeune adolescente et je me rends compte qu'il s'agit de ma voisine Léa, sa voix tremble, elle a les jambes serrées vêtue d'un pantalon blanc. La femme enceinte hausse la voix et s'agite. En écoutant la conversation, je comprends qu'elle sort d'un examen chez le docteur et est épuisée du trajet, elle a peur de tomber et demande avec énervement à l'adolescente de se lever. En regardant autour de moi, je me rends compte que toutes les places assises sont utilisées par des personnes âgées ou en situation de handicap. Aucune ne m'a l'air en condition de se lever afin de laisser sa place. L'arrêt de bus où Léa et moi devons descendre se situe à une vingtaine de minutes. Léa fond alors en larme, et avoue à la femme enceinte avoir taché son pantalon avec du sang. Elle a l'air paniquée et très gênée par la situation.

## **IV. Décisions alternatives :**

Dans cet situation, je pourrais décider de ne pas agir, dans le pire des cas la femme enceinte pourrait chuter, se blesser et cela serait dangereux pour elle et le bébé. Dans le meilleur des cas, la femme arrive à rester debout et rentre chez elle sans difficulté. Cependant, cela me paraît peu probable au vu de son essoufflement et de sa posture actuelle.

Je pourrais également décider d'agir et d'intervenir afin d'aider à résoudre cette situation, dans le pire des cas, Léa pourrait se sentir menacée, elle pourrait être gênée par mon intervention, s'énervier et cela pourrait faire monter le ton de la dispute, ce qui pourrait contrarier encore plus la femme enceinte et aggraver la situation. Dans le meilleur des cas nous pourrions trouver ensemble une solution, la femme enceinte pourrait réussir à s'asseoir et se mettre en sécurité.

## **V. Décision finale :**

Au vue de la situation et des informations que j'ai entendues, je décide d'agir et de venir en aide à ces femmes, car cela me semble être la solution la plus appropriée.

## **VI. Intervention :**

Je m'approche alors doucement de la place où se trouve Léa, Mathilde me suit de près. Je prends une attitude sereine afin d'apaiser les tensions. Mathilde commence à parler à la femme enceinte, en la rassurant et en l'aidant à se tenir afin qu'elle ne chute pas. Je parle à Léa en la rassurant également. Je commence à lui parler pour la rassurer et en confiance elle m'avoue que celle-ci est apparue il y a quelques heures au collège dans les toilettes, et qu'elle a reçu des moqueries de la part de ses camarades lorsque celle-ci leur a demandé de l'aide. Elle a donc cherché sur internet et pense qu'il s'agit de ses règles, qu'elle n'avait encore jamais eues. Je la rassure alors en lui expliquant qu'il s'agit de quelque chose de totalement normal et naturel, et je m'assure qu'elle n'a pas de douleur. J'ai sur moi un sac de sport, je propose donc à Léa de prendre mon sweat-shirt et de le nouer autour de sa taille afin qu'elle puisse se lever sans laisser apparaître sa tâche.

La femme enceinte peut alors s'asseoir et se reposer. Je décide d'accompagner Léa durant le reste du trajet, je lui explique alors ce qu'elle doit faire lorsqu'elle est indisposée, je lui donne 2 serviettes hygiéniques qui se trouvaient dans mon sac. Je lui dis d'en parler à sa mère afin que celle-ci puisse lui venir en aide. Je lui explique également qu'une infirmière scolaire doit se trouver dans son collège et que celle-ci peut lui donner des protections hygiéniques lorsqu'elle en a besoin ou un vêtement à nouer autour de sa taille afin de cacher sa tâche. Je lui conseille également quelques livres qui pourront lui expliquer correctement ce que sont les règles, avec des petits conseils pour les protections hygiéniques, la douleur etc. Je prends également le temps de parler avec elle des moqueries qu'elle a subi au collège en lui expliquant que ce comportement n'est pas normal, elle me promet d'en parler à sa mère.

## **VII. Conclusion :**

Pour conclure, je suis satisfaite de mon intervention, la femme enceinte a pu s'asseoir, elle a pu se calmer, Léa se sent mieux et s'est excusée auprès de la femme enceinte. Je croise sa mère quelques jours plus tard, elle me remercie pour mon intervention, me confie ne pas avoir vu les moqueries que subissaient Léa dans son collège, celle-ci lui a parlé à cœur ouvert et avoue subir cela depuis plusieurs semaines. Elle a alors pris rendez-vous avec le principal et Léa a trouvé de nouvelles amies.

# BENABOU Youcef - 2ème année de médecine

**Vous êtes à bord d'un vol commercial lorsque vous remarquez un individu suspect, que faites vous ?**

## **I. Reformulation :**

J'en rêvais depuis maintenant deux ans, des vacances bien méritées avec mes parents aux îles Canaries, j'ai travaillé dur cet été pour obtenir l'argent nécessaire pour le billet. 1 heure après avoir décollé, je remarque le comportement étrange d'un jeune passager qui serre son siège, sursaute au moindre bruit et fixe anxieusement le personnel de bord.

## **II. Émotions :**

Tout d'abord je suis quelque peu surpris, c'est la première fois que je suis face à une situation pareille. Ma mère et moi sommes un peu effrayés tout de même, car nous avons vu pas mal de films d'avions à la télé. D'un autre côté il a l'air très anxieux, et je vois même qu'il tremble.

## **III. Compréhension :**

J'engage une discussion avec un autre passager qui était plus proche de lui, celui-ci m'indique qu'il l'a vu prendre des médicaments et qu'il avait l'air de trembler de froid, il avait déjà fait 5-6 aller retours aux toilettes. L'hôtesse de l'air qui a entendu notre discussion, nous indique qu'elle a discuté avec lui au début du vol et que c'est la première fois que ce jeune mineur voyage seul en plus d'être seul dans sa rangée.

## **IV. Décisions alternatives :**

Maintenant que j'ai toutes ces informations en ma possession, je peux envisager les différentes possibilités. Dans le cas où je n'interviens pas et je laisse la situation telle quelle, dans le pire des cas sa situation s'aggrave et il peut risquer une intoxication médicamenteuse voir pire, ou dans le meilleur des cas, il revient à la normale de lui même, mais cela me paraît peu probable car il n'a pas l'air de se calmer.

Dans le cas où j'interviens, j'essaie de l'aider du mieux que je peux, dans le pire des cas il refuse mon aide et son état ne s'améliore pas, et dans le meilleur des cas nous arrivons à l'aider et à faire en sorte qu'il se sente mieux.

## **V. Décision finale :**

C'est vers cette solution que je me tourne car c'est celle qui pour moi est la plus morale et la plus adaptée à la situation.

## **VI. Interventions :**

Je m'empresse alors de proposer à l'hôtesse de changer de place avec ma mère, et de lui demander s'il était d'accord pour que nous nous asseyions à côté de lui. Nous changeons donc de place et faisons connaissance avec Lucas, nous sympathisons et je lui propose de jouer à un jeu de cartes que ma mère a apporté car nous étions beaucoup ennuyés au début du vol, ce qu'il accepte. En jouant je constate que ses médicaments n'étaient que de simples bonbons à la menthe anti stress. Vers la fin du vol, nous partageons notre repas ensemble. Le vol étant terminé, nous débarquons et nous l'accompagnons vers ses parents qui

l'attendaient impatients. Il me remercie discrètement de l'avoir abordé et de lui avoir permis de se sentir mieux lors de cette expérience, terrifiante pour lui.

## **VII. Conclusion :**

Finalement je suis très satisfait d'avoir opté pour cette solution qui m'a permis de rencontrer quelqu'un de nouveau, et de l'avoir aidé tout en passant un vol agréable avant nos vacances.



# TATOUT DIT

# TATOUTDIT N°1

## DÉROULEMENT DE L'ÉPREUVE

### Où ?

Les deux oraux se dérouleront le même jour, à la Faculté de santé de Rangueil, dans les bâtiments A1/A2. Il peut y avoir un changement de bâtiment entre les deux afin de changer de jury.

### QUAND ?

- Pour les étudiants en PASS, l'épreuve aura cette année lieu les 3 et 4 juin, tandis qu'elle aura lieu les 18 et 19 juin du côté des étudiants en L.AS.
- Vous êtes convoqués 15min avant l'heure de passage, mais venez en avance pour éviter un stress supplémentaire et être certain d'être présent au moment où ils appellent les convoqués à entrer dans le bâtiment.
- Il sont répartis sur une même demi-journée donc vous passerez soit lors d'une matinée soit lors d'une après-midi mais pas les deux !
- L'horaire indiqué sur votre convocation est un créneau et non une heure précise de passage.

### AVANT L'ÉPREUVE :

- Vous allez aller dans une salle où on va vous expliquer brièvement comment cela va se passer, on va vérifier votre identité et que vous soyez bien sur la liste. Pendant ce temps-là, vous n'aurez pas accès à votre téléphone et il y aura un surveillant dans cette salle. C'est pourquoi nous conseillons de prendre un livre pour patienter par exemple.
- Le temps d'attente dans cette salle sera pas très long, on vient vous chercher assez rapidement. La personne vous appelant étant une des trois personnes constituant votre jury.



**Super important: sur le chemin n'hésitez pas à demander si le chronomètre démarre à votre arrivée ou au moment de retourner le sujet.**

### **LE JURY :**

- Composé de trois membres que vous ne connaissez pas forcément.
- Le jury change entre les deux oraux.
- Les deux oraux se déroulent dans deux bâtiments différents.

### **DÉROULEMENT :**

#### **PREMIÈRE PARTIE : 5 MINUTES SUR LE SUJET**

- Regardez le jury et parlez distinctement.
- Quand vous entrez, pensez à dire bonjour avec le sourire pour instaurer un bon climat.
- Exprimez des émotions et justifiez vos choix.
- Vous pouvez prendre quelques secondes pour réfléchir avant de commencer, mais il faut démarrer rapidement.
- Pas de temps de préparation dédié : l'objectif est de tester votre spontanéité.

#### **DEUXIÈME PARTIE : 5 MINUTES DE QUESTIONS**

- Types de questions :
  - Commencent généralement par des questions larges et générales.
  - Puis, elles deviennent plus précises au fur et à mesure pour tester votre capacité à argumenter.
  - Le jury peut chercher à vous pousser dans vos retranchements.
- Conseils pour répondre :
  - Reprendre la méthodologie de l'oral.
  - Faire preuve d'assertivité et d'adaptabilité.
  - Ne pas changer d'avis trop facilement sous la pression du jury.
  - Montrer de l'empathie tout en maintenant une position cohérente.
  - Si le jury insiste, il faudra peut-être adapter ou modifier son point de vue de manière raisonnée.

## LA GRILLE DE NOTATION :

- **Points importants :**
  - bonne analyse de la situation
  - imagination
- **Développement de vos émotions :**
  - description explicite de votre choix et des actions qui en découlent
  - adaptabilité ; assertivité ; altruisme lors des questions

## APRÈS LE PREMIER ORAL :

- Après votre passage, vous irez dans une 2e salle d'attente, jusqu'à ce que chaque candidat de votre créneau soit passé.
- On vous conseille de prendre un petit livre pour patienter ou un jeu de cartes pour décompresser avec les autres !
- Quand tout le monde sera passé, vous serez libéré en attendant votre second créneau.

## LES RÉSULTATS :

- Généralement, on reçoit les résultats assez rapidement.
- Vous recevrez les notes des oraux sur « Mon dossier web » sur l'ENT UT.
- 70% pour vos notes des examens et 30 % pour vos notes des oraux.





# TATOUDIT N°2

## LES ÉMOTIONS



### 01 RECONNAITRE LES ÉMOTIONS

- Les expressions faciales et la gestuelle.

### 02 SAVOIR GERER SES ÉMOTIONS

- Gérer son stress pendant l'oral.



### 03 QUELLES ÉMOTIONS UTILISER ?

- Utiliser les émotions lors de ta prise de parole.
- Savoir transmettre tes émotions.



# SAVOIR RECONNAÎTRE LES ÉMOTIONS

La première étape de ton oral sera de reconnaître tes émotions mais aussi celles des autres. Cela peut paraître anodin mais c'est une étape à ne pas négliger. C'est à partir des émotions que tu vas analyser que tu pourras baser le reste de ton récit. Il est même conseillé de continuer à parler des émotions tout au long de ton oral et pendant les mises en situation proposées par le jury.

## Comment reconnaître les émotions ?

Lorsque les émotions se manifestent, notre corps envoie des signaux afin de communiquer nos besoins aux autres. Cela se traduit par nos expressions faciales, notre gestuelle mais aussi le ton de notre voix. Ce sont des pistes à explorer pour rendre votre oral plus vivant. Il est bien de citer l'émotion de ton personnage mais il est encore mieux d'expliquer comment tu as identifié cette émotion. Par exemple pour une personne triste : des larmes coulent sur ses joues, elle est recroquevillée, elle a le regard suppliant... N'aie pas peur de donner des détails, cela permettra aux jury de rentrer dans l'histoire.



“Son visage est crispé, je comprends qu’il est stressé.”

“Elle semble ressentir de l’incompréhension : ses sourcils sont froncés.”

“Je vois à ses lèvres qui tremblent qu’elle a peur.”

“Ses yeux sont gonflés, elle semble avoir pleuré. Je comprends qu’elle est accablée.”

# SAVOIR GÉRER SES ÉMOTIONS ET SON STRESS



Un oral n'est JAMAIS un exercice simple.

Lors de ces 2 oraux de fin d'année, tu vas te retrouver seul.e face à un jury composé de 3 professeur.es. C'est tout naturel de se sentir impressionné, tu penses que c'est insurmontable et c'est tout à fait normal ! Mais non, tu peux y arriver !

C'est pour cela qu'il est essentiel de S'ENTRAÎNER AU MAXIMUM avant l'épreuve, afin de se mettre le plus possible en situation de difficulté et ainsi apprendre à gérer ce stress. Le but n'est pas de nier son stress, mais simplement de mieux l'appréhender pour réussir son oral.

Il ne faut pas oublier que c'est naturel de stresser, tout le monde stresse lors de cette épreuve, la difficulté est de réaliser ton oral en mettant de côté ce stress : tu sais qu'il est là mais tu ne le laisses pas prendre le dessus, c'est TOI qui le contrôle, pas l'inverse.

Tu peux aussi ressentir une forme de peur, celle d'être jugé.e par le jury sur ce que tu racontes, ou sur toi. Surtout lors de cet oral en particulier, car tu dois imaginer une situation dans laquelle tu te mets en scène, tu te découvres.

Ne panique pas, c'est plus facile à dire qu'à faire, mais il faut montrer au jury que tu crois en ce que tu dis, que tu ne doutes pas, que tu as **CONFIANCE EN TOI** !

Ne laisse pas transparaître tes doutes et tes angoisses et au contraire, joue le jeu au maximum et montre les émotions que tu ressens lors de ton histoire : sois triste, joyeux.se, surpris.e quand ton récit le demande. Cela appuie ton propos et montre que tu es à l'aise à l'oral. En résumé : tu maîtrises ton sujet.



# QUELLES ÉMOTIONS UTILISER ?

Ça, c'est la question que l'on se pose tous, et au final, la plus complexe.

Il faut que tu réussisses à transmettre ton **PROPRE** ressenti vis-à-vis de la situation, quelles émotions te procure le sujet !

Le plus compliqué dans l'histoire, c'est de trouver tout un tas de superbes émotions pour impressionner ton jury tout en restant réaliste et sans être trop dans le dramatique.

Finalement, tu te mets dans la peau de ton futur toi, le.la futur.e soignant.e que tu seras. Tu devras quotidiennement faire face à ce genre de situations complexes, et réussir à trouver les mots et les émotions justes pour rassurer ton.ta patient.e et t'exprimer.

L'empathie est au final la clé de cet oral. La seule chose à ne pas faire, et au final, la seule erreur que tu pourrais faire (si on peut parler d'erreur), c'est d'adopter une position de jugement. Tu ne dois surtout pas oublier que tu es en position d'aidant.e, et que ton rôle est simplement d'aider la personne en demande sans la juger.

Attention aux émotions de dégoût, tu ne peux pas les utiliser n'importe comment ni dans n'importe quelle situation car cela peut vite paraître comme du jugement.

Par exemple : "Je remarque qu'un piéton vient de se faire percuter par une camionnette en fuite, j'accours vers celui-ci et je découvre qu'il a une fracture ouverte. Face à cette vision, je suis d'abord écoeuré.e". **Dans ce genre de cas, c'est une émotion que TOI tu ressens et que tu as le droit de ressentir, donc, tu peux le dire, mais attention à ne pas le transmettre à la personne blessée.**

## Comment transmettre les émotions ?

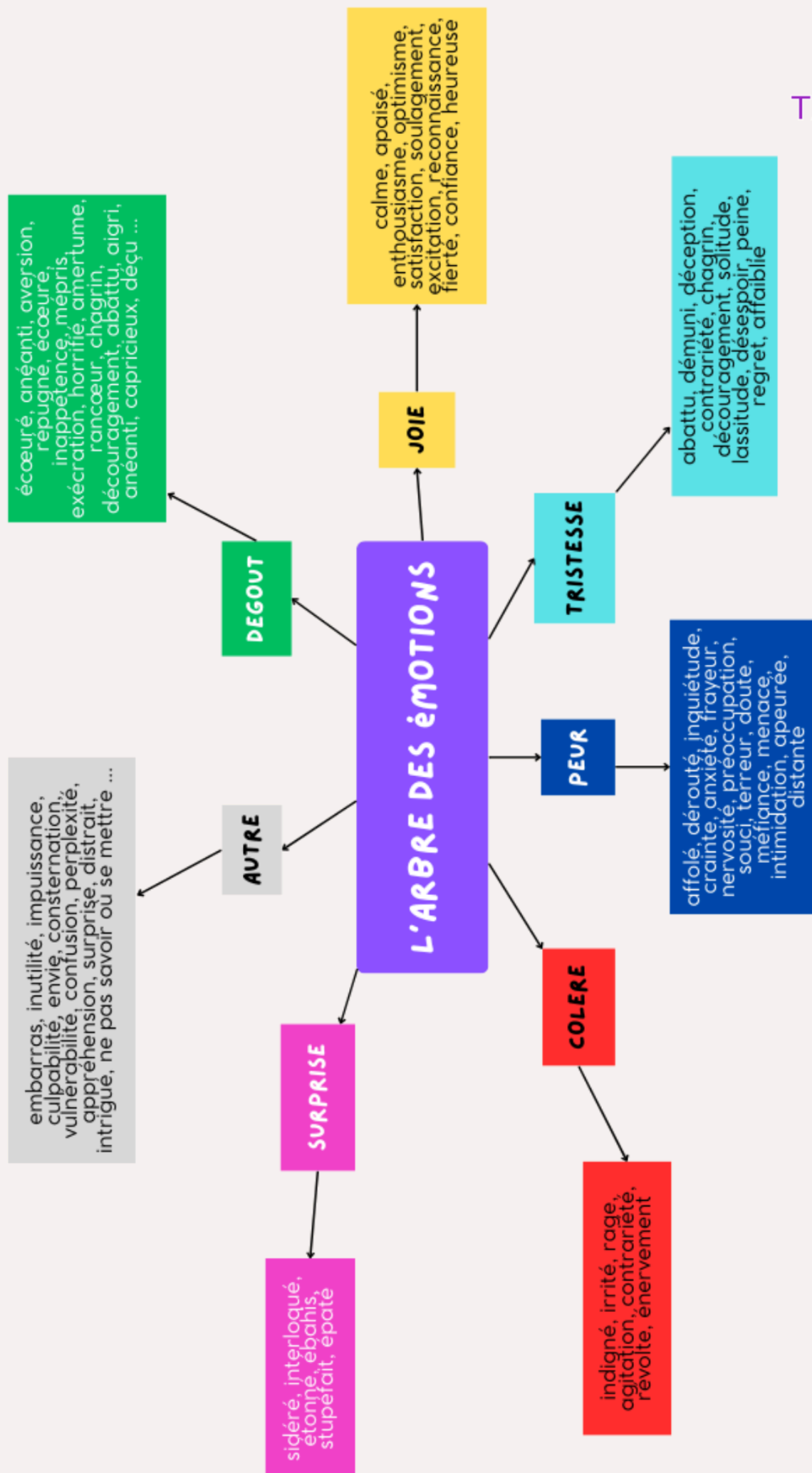
Pour transmettre tes émotions, tu vas devoir utiliser 2 choses :

- Tes expressions faciales : c'est important qu'on réussisse à voir que tu es à fond dans ton histoire et dans ce que tu racontes. Plus tu rentreras dans ton sujet et dans ton personnage, plus ton récit paraîtra réel et sera convaincant.



- Tes phrases balises / d'accroche (apprends les par cœur, ce seront tes références) : « Je suis alors très ... » ; « je me sens très... » ; "Au premier abord, je me sens...", "Après cette découverte, je ressens ..." ; "Sa voix/son visage montre qu'elle doit se sentir..." ; "Son attitude trahit ...".





Tu retrouveras les autres TATout Dit dans la librairie sur tutoweb !

# TIPS ET CONSEILS

# Halima Chtourou - 2ème année de médecine

## Coucou chouchou !

Tu stresses pour cette épreuve ? Pas de panique, j'étais dans la même situation et je vais te montrer comment j'ai transformé ça en réussite ! Moi c'est Halima, étudiante en 2ème année de médecine et je viens te parler de mon expérience face à ces fameux ORAUX !

L'année dernière, j'étais en L.AS 1 informatique, et dès les résultats du deuxième semestre, je savais que les oraux allaient probablement m'attendre. (J'ai cru que j'allais être GA, mais bon... la vie nous réserve parfois des surprises !). Quand la convocation est tombée, c'était un sacré challenge : après une année passée à la BU, je ne savais pas par où commencer pour préparer un oral. Moi, une grande stressée, avec seulement 2 semaines pour m'organiser ? Mission quasi impossible... heureusement, je ne me suis pas retrouvée seule. C'est grâce au Tutorat que j'ai réussi à reprendre confiance et à trouver une méthode qui fonctionne ! Entre les ateliers super bien pensés, les conseils des référentes (Marwa et Rasha), les tuteurs qui m'ont accompagnés, on a bossé ensemble, on s'est entraîné, et peu à peu, j'ai vu les progrès. Le jour J, tout s'est super bien passé, et cette épreuve, qui me terrifiait au départ, est devenue l'opportunité qui m'a permis de réaliser mon rêve : entrer en deuxième année de médecine. ✨

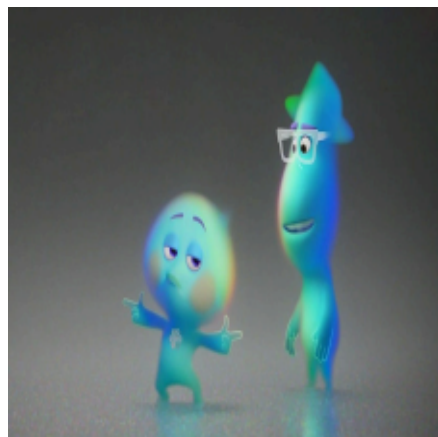
Dans ce témoignage, je vais te partager des *tips* pour que toi aussi, avec l'aide du Tutorat, tu trouves TA stratégie afin de décrocher cette réussite qui t'attend.

## Tips pour être prêt.e le jour J (même si tu te sens en retard – c'était mon cas, et pourtant, ça a marché !) :

### Tip n°0 : Avant toute chose, NO STRESS ! :

Ne te laisse pas submerger ! Concentre-toi sur l'essentiel et garde confiance en toi. Ce n'est jamais trop tard pour bien faire, mais surtout, ne te laisse pas surprendre à la dernière minute. Prends de l'avance et prépare-toi sereinement (Ne tombe pas dans le même piège ! ✖)

Le jour J, c'est ton calme et ta détermination qui feront la différence. Alors, souffle un bon coup, et fonce, tu peux le faire !



### Tip n°1 : Commence par la base : apprendre la structure, le reste suivra :

La clé, c'est d'être pragmatique : prépare tes **phrases balises** à l'avance et garde toujours **la méthodologie** en tête. Cette structure claire te servira de fil conducteur : elle te permettra de rester concentré(e) et te garantira déjà une base de points. Avec de l'entraînement, appliquer cette méthode deviendra automatique quel que soit le sujet !

### Tip n°2/1 : S'entraîner en se chronométrant avec divers sujets :

Maintenant que la méthodologie est maîtrisée, l'étape suivante est de s'exercer sur un maximum de sujets différents. L'idée, c'est de te créer un petit répertoire de solutions et d'exemples en tête. À chaque entraînement, note tes idées et les approches que tu trouves : ça te permettra d'élargir ton champ de réflexion. Plus tu t'exerces, plus tu seras confiant.e face à l'inattendu !

Et surtout, travaille avec **un chrono** : respecter le timing est crucial, car cela fait partie de la grille de notation ! C'est normal de dépasser au début, comme moi qui faisais mes oraux en 7 minutes.

Mais à force de pratique, tu gagneras en fluidité et précision, jusqu'à maîtriser parfaitement le timing.

### Tip n°2/2 : Donner vie à ton histoire ! :

Lors de tes entraînements, mets-toi à fond dans l'histoire que tu racontes, comme si tu la vivais vraiment et laisse les **émotions** parler !

© Tous droits réservés au Tutorat Associatif Toulousain.

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

Elles ne se contentent pas de donner vie à ton histoire : elles comptent aussi dans la notation ! N'hésite pas à **intégrer des personnages** en leur attribuant des noms simples si tu te sens bloqué.e, cela peut t'aider à avancer dans ton récit et à t'en sortir sans te mettre au centre de tout. J'ai fait l'erreur au début d'en faire trop et de me compliquer la vie, alors qu'un récit simple mais sincère est souvent plus efficace. Si tu peux ajouter une touche d'originalité sans te stresser, c'est un bonus, mais ne te mets pas de pression inutile. **Le naturel** et **la sincérité** suffiront à te démarquer !

### Tip n°3 : S'entraîner avec les autres :

S'entraîner en groupe est une expérience hyper enrichissante et motivante ! En écoutant les réponses des autres, tu découvriras des idées auxquelles tu n'avais pas pensé, tout en affinant ta propre méthodologie. Échanger des retours sincères permet de repérer tes points forts et d'identifier ce qui peut être amélioré. Les ateliers du TAT et les oraux blancs sont une excellente occasion de te plonger dans des conditions réelles et te préparent à affronter le jour J avec confiance et sérénité !

### Tip n°4 : Fais attention à ta posture, c'est important ! :

Garde le dos droit, ancre tes pieds dans le sol : ça peut te paraître bizarre mais ça te permet d'avoir confiance en toi et d'être moins agité.e (Crois-moi, c'était mon gros défaut au début, et il ne faut surtout pas que tu reproduises la même erreur, essaie et tu verras la différence !)

## Tips pour le jour J :

### Tip n°1 : Profite de cette expérience et dis-toi :



### Tip n°2 : Être soi-même :

D'abord, choisis une tenue dans laquelle tu es à l'aise et qui te ressemble. Pas besoin d'en faire trop, reste simple et correct : l'important, c'est de te sentir confiant.e. ⚠ Évite les bijoux encombrants : parce qu'avec le stress tu vas avoir tendance à les toucher ! Ensuite, reste poli.e, détendu.e et spontané.e, et n'oublie pas : un petit sourire en entrant dans la salle, ça fait toujours son effet !

### Tip n°3 : Captiver son jury :

Pendant l'épreuve, **donne tout** pour capter l'attention de chaque membre du jury, même ceux qui semblent indifférents. Utilise ton regard et rends ton récit vivant pour les embarquer avec toi et marquer des points. Et surtout, si le premier oral ne se passe pas comme prévu, ne te laisse pas abattre ! Garde ton énergie et ta motivation pour le deuxième. Chaque oral est une nouvelle chance, alors **ne lâche rien jusqu'à la fin !**



**Tip après les oraux... Respire ! :**

Ça y est, c'est fini, tu l'as fait, tu as donné tout ce que tu pouvais ! Alors maintenant, relâche la pression et souffle un bon coup, et place aux VACANCES bien méritées, profite-en à fond !

Pour conclure, si je devais te donner un seul conseil pour, ce serait celui-ci : **l'entraînement +++**. Franchement, c'est ce qui fait toute la différence ! N'oublie pas que le Tutorat est là pour toi, avant, pendant et même après l'épreuve. Si tu as la moindre question, besoin d'un conseil ou juste d'un petit coup de boost, viens nous voir, on est là pour ça. Je t'envoie toute mon énergie positive et mon soutien. Tu es à deux doigts d'y arriver, alors fais-toi confiance et donne tout. On croit en toi, tu peux le faire !!!



Courage et bravo pour tout le chemin parcouru jusque-là. On attend de tes nouvelles après ton oral, tu gères !!

**TUTOBISE** 😊



# TÉMOIGNAGES

# LARROQUE Sacha - 2ème année de pharmacie

Coucou tout le monde !

Déjà bravo à vous d'en être arrivé là, c'est la dernière droite donc on lâche rien ! Je vous apporte mon petit témoignage concernant les oraux.

J'étais en LAS2 de droit et je me doutais que j'allais devoir aller aux oraux donc j'avais commencé à m'y intéresser très tôt.

Dès la fin de mes examens j'avais commencé à réviser, je faisais des visios avec mes copines pour faire des sujets et je m'entraînais pas mal avec ma mère qui a fini par maîtriser l'exercice aussi bien que moi.

J'ai participé aux ateliers du TAT, les Tut'Oraux et ça m'a énormément aidé, j'ai beaucoup aimé l'atelier. Ça m'a rassurée de rencontrer d'autres personnes qui allaient passer l'épreuve et j'ai reçu plein de conseils et de correction sur la méthodologie. Ça m'a recentré dans mes révisions.

Après ça j'ai intensifié mes révisions, en commençant à faire quelques sujets tous les jours. J'avais pour objectif de faire tous les sujets qui se trouvaient sur le poly du TAT, afin de me confronter au plus grand nombre de situations et développer mon imagination !

Ce qui a vraiment marqué une scission dans mes révisions c'est l'arrivée des résultats et du lissage avec la première liste du classement. J'étais vraiment pas bien classée après lissage, à la limite de pas être prise à l'oral et ça m'a mis un sacré coup au moral. Mais nous étions déjà à quelques jours de l'examen. C'était très stressant. Mais avec le soutien de mes proches, je me suis concentré et j'ai décidé de donner le max pour n'avoir aucuns regrets !

Un autre moment marquant de mes révisions c'était les oraux blancs organisés par le TAT, ça m'a beaucoup distressée d'être testée en condition réelle et de me rendre compte que mon travail avait porté ses fruits.

J'ai passé le week-end avant l'oral chez ma petite maman pour qu'on s'entraîne à l'oral ensemble et pour être accompagnée ce qui m'a évité de trop stresser.

Puis le jour J est arrivé, encore une fois pas mal de stress mais je me suis dit que j'allais essayer de m'amuser et de faire un oral le plus authentique possible, qui représente vraiment qui je suis. Je suis arrivée bien en avance et j'ai rejoint mes copines, on a pas mal discuté et décompressé et puis je suis partie devant mon bâtiment pour être dirigée dans ma salle d'attente. Le temps d'attente avant l'oral m'a paru interminable et très stressant, j'avais aucune idée de quand j'allais être appelée. Mais une fois devant le premier jury, c'était comme à l'entraînement et c'est venu tout seul. Toutes les personnes du jury n'étaient pas nécessairement super réceptives, mais il y en avait toujours un dont j'arrivais à capter le regard. J'étais pas super inspirée par mon premier sujet donc mon premier oral était un peu bateau, c'est surtout après, pendant les questions que j'ai eu l'occasion de montrer certaines qualités notamment l'assertivité.

Ensuite j'ai pu aller dans la seconde salle d'attente où je ne suis pas restée longtemps car j'étais passée parmi les derniers.

Une fois tout le monde passé, on a été libéré et j'ai rejoint mes copines en attendant le second créneau. Tout s'est enchaîné assez vite et j'ai passé mon deuxième oral sur un sujet qui m'a beaucoup plus inspirée. Finalement j'étais assez fière de ce que j'avais proposé et j'ai pu rentrer chez moi. C'était terminé !

Les résultats sont tombés assez vite et mes notes m'ont permis de remonter dans le classement et d'avoir ma petite place en pharma, j'étais super contente ! Après ça, c'était le grand soulagement j'allais pouvoir passer à autre chose et partir en vacances !

# ATTAL Hayam - 2ème année de Médecine

Hello tout le monde ! Si vous êtes en train de lire ce poly c'est que vous allez devoir passer les oraux et je sais que ça peut être une épreuve très stressante donc je vous apporte mon témoignage qui j'espère vous sera utile.

J'ai un parcours assez particulier, j'ai fait un PASS mais je n'ai pas validé un des deux semestres donc je me suis réorientée dans la même L1 que ma mineure avec l'idée de tenter la L.AS en L2. Arrivée en L2 je me suis posée beaucoup de questions, est ce que je retente ou pas ? J'avais trouvé des amis, une routine et une licence qui me plaisait et honnêtement la peur d'un nouvel "échec" était présente. Mais je me suis dit que finalement je n'avais rien à perdre soit j'étais prise et tant mieux soit je ne l'étais pas et dans ce cas là ça ne changeait pas grand chose.

A la fin de l'année de L.AS2 je pensais avoir mes chances d'être grand admis. J'avais quand même dans ma tête la possibilité que je doive passer les oraux qui soit dit en passant était une épreuve qui me stressait beaucoup et que je ne voulais absolument pas passer. Les résultats sortent et je dois passer les oraux car je suis à quelques places d'être grand admis. D'un côté j'étais assez contente puisque j'étais bien classée mais en même temps l'idée de devoir passer encore une épreuve et qui plus est les oraux ça m'avait mis un petit coup au moral. Tout ça combiné au fait que j'ai beaucoup, beaucoup, beaucoup procrastiné... Pour ceux qui ne savent pas ce qu'est la procrastination c'est cette tendance à remettre à plus tard des actions, ranger sa chambre, faire la vaisselle ou encore s'entraîner pour les oraux par exemple. Cette épreuve qui ne m'inspirait pas du tout et qui en plus me stressait énormément et bien je faisais tout pour retarder le moment où je devrais m'y confronter. Je me rassurais en me disant que j'avais encore le temps mais petit à petit ce temps s'amenuisait jusqu'à ce qu'il ne me reste qu'une semaine pour maîtriser cet exercice. Bien sûr cette situation est encore pire puisque le stress était encore plus grand. La panique aussi de ne pas réussir à faire ces oraux en temps voulu et surtout les mauvaises pensées du genre : "De toute manière est ce que ça sert encore à quelque chose de s'entraîner avec si peu de temps ?" qui commençaient à remplir mon cerveau. Mais finalement, perdue dans toutes ces pensées négatives je me suis dit qu'il me restait un peu de temps et que faire un peu valait mieux que rien faire du tout.

Donc vous l'avez sûrement compris et vous l'aurez sûrement souvent lu mais procrastiner n'est clairement pas la chose à faire ! Il vaut mieux commencer tôt à s'entraîner. Bien sûr c'est facile à dire et des fois pas si facile à faire et vu que je suis passée par là je vais vous donner des petits tips. Déjà faut comprendre pourquoi on procrastine, le stress ? La peur de rater ? Un trop plein après les examens ? Quoi que ce soit il faut l'identifier, si c'est le stress faut se dire que procrastiner ne fera qu'envenimer ce sentiment. Si c'est la peur de ne pas y arriver, faut se dire que c'est en essayant qu'on construit nos capacités pour réussir cet exercice. Et surtout il ne faut pas oublier pourquoi on fait ça, dans ma dernière semaine ce qui m'a sortie de mes pensées négatives c'était de me souvenir que les oraux c'était pas seulement des oraux mais une épreuve pour accéder à une filière de santé. La finalité c'était pas l'oral mais réussir ces examens pour pouvoir accéder aux études de médecine. Ne pas oublier pourquoi je faisais ça était primordial.

Bon c'est bien beau cette remontada niveau motivation mais le problème reste le même, il ne me restait plus qu'une semaine pour m'entraîner. Les cours de PASS étaient loin et j'avais clairement oublié la méthodologie des oraux. Pour mettre toutes les chances de mon côté, je me suis dit qu'il fallait d'abord que je comprenne la théorie de cet exercice. C'était ma priorité et je sais que ça peut faire peur s'il ne reste pas beaucoup de temps mais bien comprendre la théorie me permettait de mieux aborder ces oraux et surtout de savoir ce qu'on attendait de moi. J'ai relu les cours sur Moodle, j'ai fait mes recherches à côté tout en essayant d'intégrer la méthodologie le plus possible. Après je me suis mise à m'entraîner avec des sujets du poly. Mes premières tentatives étaient catastrophiques mais tant pis j'avais pas le choix et surtout pas le temps de me stresser par rapport à ça. Il fallait que je rate beaucoup et que je rate vite. Je m'explique, plus je faisais de sujets plus je m'améliorais donc valait mieux essayer, se planter, se faire un feedback et réessayer, comme ça je ne pouvais que m'améliorer. Quelque chose d'essentiel c'était, comme je l'ai dit, de



me faire des feedbacks. S'entraîner en se posant la question de ce qui va, va pas et ce qui peut être amélioré était primordial. Du coup à la fin de chaque oral je notais ce qui allait dans mon oral (le temps, les émotions, la fluidité etc.) et surtout ce qui n'allait pas (la méthodologie, le temps, les idées etc.). De cette manière je pouvais mieux cibler les endroits qui nécessitaient plus d'attention de ma part pour m'améliorer de manière rapide et efficace.

La veille à partir de l'après midi je n'ai rien fait, il fallait que je souffle et me détende donc j'ai préféré ne pas trop y penser. Le jour J arrive et bien sûr je ne me sens pas spécialement à l'aise ou prête. Mais pour une fois je décide de me faire confiance ! J'attends le premier MEM, bien sûr je stress mais bon j'essaie de respirer de me convaincre que ça va bien se passer. Je passe mon premier oral et déjà je me rends compte de quelque chose, je bug pas pour chercher mon histoire. Clairement sous le stress les mots sortaient même si parfois je ne savais pas forcément où aller. Alors que pendant les entraînements c'était ma phobie de, juste, ne pas y arriver, mais sachez que le jour des oraux vous allez trouver quoi dire. Je sens aussi que la partie des questions (que je n'avais pas pu bien bosser vu que j'étais seule) je la rate un peu. Du coup dans la salle à la sortie de l'oral je me remémore les questions et cible celles auxquelles j'ai mal répondu et je garde ça en tête pour le deuxième oral. Le deuxième oral l'inverse se produit, le sujet ne m'inspire que très peu mais j'arrive à me dépatouiller pour faire 5 minutes. Par contre la partie entretien c'est beaucoup mieux passé grâce aux réajustements que je m'étais faits après le premier MEM. La demi-journée est enfin finie et là mon cerveau passe en boucle les oraux, je pense à ce que j'aurais du dire et ne pas dire, c'est du non stop. Je fais tout pour ne pas y penser et le lendemain finalement mon cerveau se calme et j'arrête d'y penser. Arrive enfin les résultats et je suis soulagée quand je sais que je suis prise c'était une libération.

Je sais que ma situation n'est sûrement pas celle de la majorité des étudiants mais si jamais c'est votre cas ou que pour X ou Y raisons vous avez très peu de temps pour bosser les oraux tentez le tout pour le tout ! Oui c'est pas la situation idéale mais tant pis donnez tout ce que vous avez pour ne pas avoir de regrets. Et en plus petit message pour tout le monde, vous êtes déjà arrivés jusqu'ici, c'est énorme vous pouvez être fier de vous. Faut pousser encore un petit peu pour cette dernière épreuve mais dans tous les cas vous êtes géniaux ne l'oubliez pas ! Je vous souhaite tout le meilleur et de réussir vos oraux 🎉!

La tutobise 😊.

# LOULEH Razan - 2<sup>ème</sup> année de pharmacie

Coucou tout le monde !!!

Moi, c'est LOULEH Razan, et j'ai passé les **oraux en LAS 2** pour accéder à la **deuxième année de Pharmacie**. Aujourd'hui, je vous partage **mon expérience et mes conseils**, en espérant que ça vous aide à aborder cette épreuve avec confiance et sérénité.

## 1. Félicitations, d'en être arrivé là cher warrior !

Peu importe ton classement, si tu es convoqué aux oraux, **c'est une opportunité à ne surtout pas laisser passer**. Les oraux peuvent réellement **changer la donne** dans le classement final, et parfois même **vous faire gagner des places**.

**Garde en tête** : Les oraux sont là pour voir **qui tu es** en tant que futur professionnel de santé. Il ne s'agit pas d'un simple exercice académique, mais d'une épreuve où tu dois montrer ta capacité **de réflexion, d'adaptation et de communication**.

## 2. Comment bien se préparer ?

→ **Organisation & méthode : la régularité avant tout !**

Les oraux ne se préparent **pas comme le reste de l'année** : inutile d'y passer **10h par jour**, mais une **préparation intelligente et progressive** fait toute la différence.

**Ma façon de faire :**

- ☐ **Commencer tôt** mais à un **rythme léger**, pour ne pas se mettre la pression inutilement. Rassurez-vous vous aurez du temps libre pour vous reposer et sortir avec les révisions des oraux.
- ☐ **Travailler tous les matins 2 à 3h avec mes amies**, parce qu'on est plus motivées et efficaces à plusieurs.
- ☒ **Faites le maximum de sujets avant le jour J** car ça vous permettra d'être capable d'assurer peu importe la situation.
- ☐ **Jouer le rôle du jury et de l'étudiant** : ça permet d'avoir **une vision des deux côtés** et d'apprendre à anticiper les questions.
- ☐ **S'entraîner dans des conditions réelles** : assis(e) correctement, en regardant bien **tous les membres du jury** et en se **chronométrant**.
- ☐ **Faire des oraux blancs avec différentes personnes** :
  - **Avec mes marraines en présentiel**, qui avaient plus d'expérience et m'ont aidée à **m'améliorer sur les points faibles**.
  - **Avec ma famille (moins souvent, mais super efficace !)** : ils ne sont pas tous dans le domaine médical, donc ça m'a forcée à **rendre mes explications claires et accessibles**.
  - **Sur le forum**, en posant des questions et en échangeant avec d'autres étudiants.

→ **Travailler son expression & son naturel**

- L'oral, ce n'est pas **juste réciter** un texte appris par cœur. C'est **incarner son propos** et **transmettre une émotion** (c'est comme faire du théâtre).
- **S'enregistrer (audio ou vidéo)** : ça permet de repérer **les moments où on parle trop vite, trop lentement, trop monotone...**
- **Travailler sa voix et son intonation** : un ton **trop plat** endort, alors que **varier son rythme et marquer des pauses** rend le discours bien plus captivant.
- **S'entraîner devant un miroir** pour **travailler sa gestuelle et éviter les tics nerveux**.
- **Préparer des phrases balises** pour structurer son discours (exemple : Face à cette situation je suis ...).

→ **Enrichir ses réponses et aller plus loin**

Un bon candidat est **celui qui sait rebondir et proposer des arguments pertinents.**

- **Faire ses propres recherches** sur certains sujets : consulter **des articles, des études, des numéros utiles, des initiatives existantes...** pour apporter du concret dans ses réponses.
- **Se construire une liste d'émotions à maîtriser** et savoir **les exprimer naturellement.** L'idée est que le jury ressente que tu **vis vraiment** la situation, pas que tu la récites.
- **Aidez-vous des ressources qu'on vous a mis à disposition (Cf Instat sur les émotions 2025 et les autres ressources).**
- **S'entraîner aux questions pièges** : ne pas se contenter des questions classiques, mais **s'imaginer des situations tordues** pour voir si on arrive à **garder une réponse fluide et logique.** C'est là que vous pouvez montrer votre confiance en vous et votre capacité d'adaptation à tout type de situation.

### 3. Le jour J : attitude et mindset

**Avant d'y aller :**

- **Bien dormir la veille**, même si c'est plus facile à dire qu'à faire !
- **Avoir tout préparé la veille** : carte d'identité, bouteille d'eau, snack, tenue adaptée (classe mais confortable).
- **Arriver bien en avance** (prévoir **30-60 minutes de marge** pour éviter le stress du retard).
- **Faire quelques exercices de respiration** pour évacuer le stress et se mettre dans un bon état d'esprit (le tat propose un atelier sophro allez-y si vous en ressentez le besoin).

**Pendant l'oral :**

- **Toujours regarder tous les membres du jury**, y compris ceux qui semblent ne pas écouter.
- **Ne pas paniquer en cas de trou** : prendre **quelques secondes** pour respirer et reformuler sa pensée.
- **Être naturel et spontané** : les jurys préfèrent une réponse imparfaite **mais sincère** plutôt qu'un discours trop récité.
- **Si une idée originale te vient à l'esprit, ose la proposer !** Ça peut être un moyen de te démarquer tout en gardant de la cohérence.

**Entre les deux oraux :**

- **Entre les deux oraux on oublie le premier et on se concentre sur le deuxième** parce que sur le moment on se dit qu'on aurait dû rajouter tel idée et tel détail mais un oral n'est pas là pour être parfait en tous points mais pour être le plus spontané et cohérent possible.
- Prendre une **pause** pour tout oublier et discuter un peu avec d'autres candidats pour se détendre.

### 4. Après l'oral :

Tu as **fait de ton mieux**, profite du repos bien mérité !

- **Évite de trop comparer ton oral avec celui des autres**, ça ne sert à rien surtout qu'on passe pas tous avec le même jury.
- **Profite enfin de tes vacances !** C'est un soulagement de revenir à une vie sociale normale et de passer un bon été après une année loin d'être simple.
- **Retiens surtout la progression que tu as faite** : tu as appris à **parler en public, à gérer ton stress, à structurer ta pensée...** Et tu verras que c'est très important de savoir faire tout cela pour ton quotidien et ton futur métier.

#### **5. Derniers conseils pour assurer aux oraux**

- **Prends cette épreuve comme une opportunité et pas une épreuve éprouvante.**
- **Ne procrastine pas trop avant de commencer tes révisions.**
- **Sois régulier dans ta préparation, mais sans te mettre une pression phénoménale.**
- **Travailler l'intonation et l'émotion** pour captiver ton jury et pour agir de manière naturelle.
- **Prépare-toi à répondre aux questions, même les plus tordues.**
- **Travaille sur ton stress pour qu'il sois pas ton ennemi le jour J.**
- **Ne te laisse pas déstabiliser par un jury qui semble désintéressé, c'est un jeu de rôle en fin de compte.**

Ces oraux sont une occasion d'accéder à ton métier de rêve alors ne les néglige pas et surtout ils t'apprendront à gérer tout type de situation sans difficulté.

**Fais-toi confiance !**

**Bon courage ça va bien se passer !!!**

# PIETON FRESSON Lylou - 2ème année d'odontologie

Coucou tout le monde !

Pour commencer, **félicitations à toi d'être arrivé(e) jusqu'ici**, tu peux être extrêmement fier(e) de toi et de tout ce que tu as accompli ! C'est bientôt terminé, alors, ne lâche rien. Je vais ici te parler un peu de mon expérience et de comment j'ai vécu ces oraux.

Déjà, il faut savoir que j'étais en LAS 2 BCP et que, malgré le fait que je me sois énormément préparée à ces oraux pendant ma PASS, je n'avais pas pu les passer.

À la fin de mon année de LAS 2, je savais que d'aller aux oraux n'était pas exclue, j'ai donc commencé à me repencher dessus assez tôt.

Ayant fini mes partiels début mai, j'ai décidé de m'octroyer un petit mois de vacances pour pouvoir BIEN décompresser de toute cette année, me reposer et penser à moi. Je trouve que c'est **très important de t'accorder du temps pour toi et pour retrouver ta vie** après avoir passé autant de mois à travailler. Tu vas voir, au début c'est toujours bizarre de ne pas avoir à travailler ou à organiser tout ton temps, mais c'est ça qui est génial, tu peux dormir, voir tes ami(e)s, ta famille, sortir sans réellement te préoccuper d'autre chose.

Mi-juin, je me suis alors mise à travailler les oraux. Je travaillais à peu près 2-3h par jour, mais jamais plus, car je travaillais en même temps et j'essayais de profiter au maximum de mes vacances.

J'ai commencé par revoir les fiches que je m'étais faites en PASS sur la méthodologie des oraux, la grille de notation, les différentes phrases balises, etc, et tout est assez vite revenu.

J'ai alors commencé à m'entraîner réellement à l'oral avec ma marraine, en visio ou en vrai dès qu'on avait un moment de libre (encore mille mercis à elle). J'utilisais les banques de sujets du TAT et j'ai également fait toutes les annales PASS/LAS pour varier les entraînements. Au début, mes oraux manquaient d'émotions qui sortaient de l'ordinaire, certaines parties n'étaient pas assez bien détaillées et certains sujets me posaient plus de problèmes que d'autres. En bref, tu verras qu'au début c'est un peu compliqué, ce n'est pas un exercice facile, mais **tu deviens de plus en plus fort au fil du temps** et tes oraux de plus en plus complets et bien construits.

Le tout, c'est de réussir à cibler les endroits où tu as des difficultés pour t'améliorer sur ces points, que ce soit un manque de vocabulaire, de structure, des tics de langage ou autre. C'est pour ça que **s'entraîner avec quelqu'un d'autre est très bénéfique** (si tu en as la possibilité) car il/ elle peut te faire remarquer tous ces petits points !

Je ne suis pas quelqu'un de très à l'aise à l'oral, et si c'est aussi ton cas, tu verras qu'à force d'entraînement, tu finiras par **être de plus en plus confiant(e) et sûr(e) de toi**.

J'ai décidé de varier les personnes avec qui m'entraîner, pour m'habituer à parler devant diverses personnes, mes parents, mes ami(e)s, des tuteurs oraux, etc.

J'ai également participé aux divers ateliers du TAT et aux oraux blancs pour pouvoir m'entraîner avec des personnes que je ne connaissais pas, parce que c'était ce qui me stressait le plus : parler devant quelqu'un que je ne connaissais pas et me sentir jugée.

De mon côté, je lisais les sujets détaillés du TAT, les témoignages avec leurs conseils pour me détresser, et je cherchais du vocabulaire et surtout plein d'émotions pour enrichir mes oraux.

Après ces multiples entraînements, c'était enfin le moment de passer devant le jury. J'étais super stressée mais je savais que j'en étais capable, il fallait juste que je me détende, que je parle lentement et sûrement.

Je savais au fond de moi que j'étais prête et qu'il ne fallait que je gagne que quelques places pour atteindre mon objectif.

Je passe alors mon premier oral en première de l'après midi, et mon 2e en dernière... Comment te dire que l'attente entre les deux fut interminable. Même si on sait à peu près comment ça se déroule, une fois sur place, tout est différent.

Pour ceux qui ne le savent pas, on arrive d'abord dans une salle avec plusieurs étudiants, on nous appelle un par un pour rejoindre notre jury. En rentrant dans la salle, on s'assoit et le chrono commence (cela dépend des jurys, certains le déclenchent en entrant dans la salle, je te conseille de demander dans le couloir quand est-ce qu'ils vont déclencher le chrono). On fait alors notre oral, puis on répond aux questions. Une fois l'oral terminé, on retourne dans une autre salle pour rejoindre les autres étudiants en attendant que tous les étudiants du groupe soient passés. On nous laisse alors une petite pause entre les 2 oraux, puis rebelote avec le deuxième oral.

Pense à prendre des activités pour t'occuper entre, parce que ça peut parfois être très long, surtout si tu passes en premier et dernier comme moi.

Une chose me paraît importante à mentionner, **n'écoute pas ce qui se dit sur l'oral entre tout le monde une fois que tu as passé le premier**, car vous aurez tous des versions différentes et cela risque de te déstabiliser. Reste sûr de ce que tu as dit et fais-toi surtout confiance ! Après tout cet entraînement, tu sais de quoi tu es capable !

Pour ma part, mes deux oraux se sont bien passés, même si le premier sujet m'avait semblé plus facile que le deuxième et mes jurys ont été très gentils. Je suis ressortie de cette journée assez confiante de ce que j'avais pu faire et j'avais eu raison de me faire confiance, car tout mon travail avait payé avec d'excellentes notes à la clé.

Comme quoi, **fais-toi confiance**, entraîne-toi, et tu verras que ta timidité, tes premiers oraux que tu trouvais nuls et tout le reste sera derrière toi.

**Tu en es capable**, alors donne tout et garde en toi cette immense détermination et motivation dont tu fais preuve depuis le début jusqu'au bout !

*La tutobise :)*

# NIAKI Nicolas - 2ème année d'odontologie

Salut !

Avant de commencer à parler de mon expérience des oraux, je tenais à **te féliciter d'en être là**. Ça y est, tu vas de nouveau pouvoir profiter de la lumière du jour, de l'air frais extérieur et surtout de bonnes nuits de sommeil ! Personnellement, à cette période l'an dernier, j'ai vraiment eu du mal à réaliser que j'étais bel et bien en vacances. Petite astuce qui m'a aidé : **dors, sors et surtout : ne t'enferme pas directement à la BU pour bosser les oraux !**

Justement, je vais commencer par aborder ce que j'appelais "l'après PASS". J'ai trouvé le changement de vie en mars aussi brutal que celui de septembre.

Je ne savais plus comment organiser mes journées, j'étais constamment fatigué, et surtout, je n'avais plus envie de penser aux exams, aux possibles oraux...

Heureusement, j'ai assez rapidement trouvé la parade : **3 semaines de vacances complètes**. Aucun cours, pas de forum du tutorat, pas de messages de la scolarité, RIEN. Je suis parti voir ma copine, j'ai repris le football, (les jeux vidéos), j'ai passé du temps en famille...

Revenu de ces 3 semaines, le moment fatidique du travail arriva et là, terreur : impossible de m'y mettre. Heureusement, j'ai vite trouvé un ami avec qui m'entraîner...

Ma manière de travailler les oraux a évolué au fil des semaines. J'ai suivi au maximum les formations dispensées par le Tutorat parce que j'avais du mal à cerner les véritables attendus. On nous demande d'être honnêtes mais également de toujours être bienveillants : où est le juste milieu ? Je me posais de nombreuses questions et je dois dire que **le TAT m'a très bien aiguillé sur le sujet**. J'ai trouvé important de comprendre la grille de notation, pour bien s'entraîner avec mes amis et ainsi ne pas se méprendre sur un point d'ombre.

Au début, nous nous sommes entraînés uniquement sur certaines parties, notamment la phase de compréhension où j'avais du mal à gérer mon temps et être efficace. Mes oraux étaient trop longs, je me perdais dans des détails inutiles et très souvent l'histoire n'était pas crédible. J'avais vraiment du mal à organiser les idées dans ma tête puisque je parlais souvent trop vite sur mon histoire, sans prendre quelques secondes avant de commencer. **À force d'entraînement** sur ces points, j'ai commencé à voir les améliorations. À raison de 2/3 fois par semaine, je retrouvais mes amis en dehors de la BU pour des séances de 2 heures environ sur des sujets du TAT. Peu à peu, on a décidé d'**augmenter la cadence** et surtout de faire des oraux entiers, jusqu'à faire les parties entretien en jouant différents rôles de jury.

On a ainsi pu travailler sur la **déstabilisation**, essayant sans relâche de faire craquer notre compère en plein oral, donnant lieu à des scènes assez comiques. On a aussi pu compter sur des étudiants d'années supérieures, familiers avec les oraux, qui n'ont pas hésité à nous descendre si nécessaire mais qui devaient, au fond, être impressionnés (pas besoin de le dire, on le savait).

C'est ainsi que sans s'en rendre compte, nous sommes arrivés à la fin du mois de mai en ayant fait la majeure partie de tous les sujets disponibles et **nous nous sentions prêts**. Les **oraux blancs du TAT** ont servi de dessert au repas que nous cuisinions depuis presque deux mois maintenant. La table était dressée, le repas servi, il n'y avait plus qu'à déguster maintenant...

Je dois dire que malgré cette préparation, **j'étais nerveux**. Les oraux ne sont pas comme les qcm : la variabilité est énorme. Je me demandais : et si le sujet ne m'inspire pas ? Je sais pertinemment que si je devais à nouveau les passer demain, la même question subsisterait dans mon esprit. Cependant, ce que je peux vous dire, c'est qu'en **s'entraînant sur un maximum de sujet, on se prépare à énormément d'éventualités**.

Selon l'ordre de passage, tu pourras attendre plus ou moins longtemps avant tes oraux. Personnellement, j'ai beaucoup attendu pour le premier et presque pas pour le deuxième. Surtout, après chaque sujet, ne te fie pas à ce que tu entends. **Ce n'est pas parce que tu as fait différemment des autres que tu as raté ton oral, bien au contraire...**

Dans mon cas, je pensais avoir mieux réussi mon deuxième oral. Pour le premier, j'ai commencé légèrement stressé. J'ai eu du mal à sortir les premiers mots et, même si j'ai peu à peu pris confiance, je n'étais pas complètement satisfait. Pour le deuxième, j'avais l'impression de marcher sur l'eau : les jurys me souriaient, j'étais à l'aise, un peu trop même.

Sorti du deuxième oral, pour la première fois depuis presque un an, la boule de stress qui était habituée à mon ventre avait complètement disparu. Mon sort était scellé et aucune action, pas même une tentative d'extorsion, n'auraient pu changer cela.

**L'année de PASS était officiellement finie.**

Pour les résultats, j'avais vu juste, comme d'habitude : mon deuxième oral n'était au final pas mon meilleur ! J'ai découvert les résultats en pleine randonnée avec des amis et j'ai ainsi pu leur annoncer la nouvelle : "je vais officiellement signer au DFC" (traduction : "je serai en odontologie l'an prochain !")

Le seul conseil que je peux te donner est le suivant : **fais toi confiance**. Tu n'es pas arrivé là pour rien. **Avoir confiance en tes capacités** sera sûrement ton meilleur allié pour réussir les oraux... avec le TAT !

En tout cas, tu as tout mon soutien pour cette ultime épreuve. Courage, ne lâche rien !

La tutobise :)



# RIGAL Anastasia - 2ème année de médecine

Coucou !

Moi c'est Anastasia (Anastomose sur le forum), ancienne PASS, je suis actuellement en 2e année de médecine, et je vais te parler un peu de mon expérience des oraux ;)

Pour commencer **félicitations** à toi d'en être arrivé jusque là !! Tu peux être fier(e) de tout le trajet que tu as parcouru depuis le début de l'année ! Même si celle-ci arrive bientôt à sa fin il te reste maintenant une dernière épreuve, et elle peut encore tout changer. Si cela est pour toi une grosse source de stress, comme ça l'a été pour moi, alors tu es au bon endroit, je vais t'expliquer comment j'ai surmonté ça <3

Dans un premier temps, **une fois les examens du S2 (enfin) terminés**, j'ai pris plusieurs semaines de vacances parce que franchement c'était vraiment nécessaire pour mon équilibre mental ahah. **Ensuite, quand il fut temps de commencer** à me pencher sur la méthodologie des oraux j'y suis allé progressivement, j'ai pris le temps de bien comprendre ce que l'on attendait de moi puis j'ai commencé à m'entraîner en faisant 3 ou 4 sujets par jour grand maximum. Attention ce n'est pas du tout la peine de bosser autant que durant le semestre !

Je travaillais à côté alors je n'avais que la pause du midi, ainsi que le soir, pour en faire quelques uns, et franchement ça a largement été suffisant pour moi.

J'en ai beaucoup fait **seule** les premières semaines, et une fois que je fus suffisamment à l'aise j'en ai fait **avec** mes parents, mon frère ou encore des copines de la fac qui les révisaient aussi. Malgré l'effort que ça m'a demandé au début, cela m'a finalement permis de me mettre dans des positions d'oral plus réalistes (je pouvais ainsi avoir un retour sur mon oral, répondre à leurs questions, me remettre en question...) et aussi de voir comment je réagissais face à des interlocuteurs. Mes troubles face à eux, au début, m'ont permis de voir que je ne maîtrisais pas assez la méthodologie par exemple.

Parler devant un public a toujours été une source d'angoisse pour moi, surtout dans ce genre de situation où je savais l'importance de l'échéance de la présentation. Faire des oraux avec d'autres personnes a donc été un grand pas pour moi, mais une fois celui-ci fait, et répété un grand nombre de fois, j'ai commencé à me sentir beaucoup plus à l'aise !

À force de répétitions j'ai commencé à acquérir des **automatismes**, et une certaine **confiance** (que je pense réellement importante à avoir le jour de l'oral, ça fait vraiment la différence !). Plus je faisais des sujets et plus je sentais que j'étais en train d'acquérir la réflexion que l'on attendait de moi. J'ai donc continué à m'entraîner régulièrement jusqu'à ce que le fameux jour arrive (quoique de moins en moins pour être honnête, car j'ai fini par me sentir prête).

**À l'approche des épreuves**, le stress (re)montant, le dernier challenge de ces révisions a été de **participer aux oraux blancs du TAT**. Cela m'a un peu angoissé sur le moment j'avoue mais franchement cela m'a été d'une grande aide ! J'ai pu avoir des retours constructifs sur mon oral et des pistes pour l'améliorer encore plus. Je me suis rendu compte que finalement je maîtrisais l'épreuve, et qu'en fait elle passait beaucoup plus vite que ce que j'avais imaginé !!

**Le jour J**, je suis arrivée bien en avance (comme à mon habitude parce que j'ai toujours peur d'être en retard ahah), j'en ai profité pour relire des fiches que j'avais faites sur les émotions et réactions possibles face à divers situations, histoire de **m'occuper** un peu. Je sais que beaucoup aiment penser à toute autre chose avant un examen important, moi je n'ai jamais pu. Mais faites-le si cela vous aide ! Le stress était alors bien présent, surtout dans la salle d'attente avant le passage. Une fois en face du premier jury, je me suis lancée dans mon histoire et mon stress a chuté d'un coup. Je me suis faite confiance.

En sortant de cette première épreuve **j'étais assez contente de moi**, alors l'attente pour le deuxième oral ne m'a pas autant perturbée que la première. **En étant plus détendue**, le deuxième s'est aussi très bien passé, je ne me suis pas laissée déstabiliser par les questions du jury, je me suis remise en question quand c'était nécessaire, sans pour autant m'effacer. Je n'ai pas non plus prêté attention aux comportements des jurés que j'avais en face de moi, parce que je savais que certains essaieraient de me déstabiliser. Je m'étais

préparée à ces oraux, mais préparée aussi au sentiment de déception que je prévoyais éprouver après, parce que je suis rarement satisfaite après une épreuve. Et finalement tout s'est très bien passé, peut-être parce que, justement, **j'avais fini par dédramatiser ce moment.**

**Après**, en rentrant chez moi, réalisant petit à petit que le fameux moment était enfin passé, j'ai commencé à ressentir une **grosse fierté**. J'avais réussi à me dépasser, à dépasser ma peur de l'oral, et tout ce qui l'accompagnait jusqu'à présent.

Je n'avais alors plus qu'à attendre les résultats. Pour ne pas faire de cette nouvelle épreuve un nouveau moment angoissant je me suis occupée les semaines qui suivirent en travaillant, lisant, allant voir des proches que je n'avais que trop peu eu le temps de voir pendant l'année... Et surtout en profitant de ce sentiment de gratitude que j'éprouvais alors !

**Quand les résultats sont arrivés** mes notes m'ont (positivement) vraiment surprises, j'étais fière de moi, et je suis sûre que vous le serez aussi de vous :))

**Pour conclure**, si cette épreuve est pour vous comme elle l'était pour moi une grosse source de stress, alors je n'ai qu'un conseil à vous donner : **faites vous confiance !!!**

Ça fait vraiment toute la différence. Vous vous serez bien entraînés (j'en suis sûre), vous aurez acquis la méthode, compris ce que l'on attend de vous, et vous aurez en somme acquis pleins de réflexes qui vous seront utiles pour maîtriser au mieux cet oral.

Au bout du compte, vous verrez que la préparation à cette épreuve est à l'image de cette année : particulièrement enrichissante. Elle peut vous en apprendre beaucoup sur vous même, et vous faire progresser dans des domaines que vous n'auriez pas imaginés.

Alors, que vous soyez en train de vous renseigner sur ces oraux, de vous y préparer, ou à deux doigts de les passer, je vous souhaite bon courage !

**Donnez tout ce que vous avez, parce que rien n'est encore décidé !!**

# COLIN Astrid - 2ème année de médecine

Coucou à tous !

Tout d'abord bravo d'être arrivé jusqu'ici, c'est presque les vacances pour toi ☀️ ! La période de révisions des oraux n'a **RIEN** à voir avec le reste de l'année et il ne faut surtout pas que tu essayes de garder le même rythme ! Laisse place à la détente et au soleil, avec des sessions entraînement par ci par là.

Après les écrits, je me doutais déjà que j'allais devoir passer les oraux mais j'estimais que les (presque) 2 mois et demi qui séparaient les deux épreuves étaient largement suffisants pour faire une vraie pause 🧘. J'ai donc pris trois semaines de *vraies vacances*, sans penser aux oraux, aux écrits, et à toutes ces choses qui nous obnubilent pendant 7 mois. Puis j'ai commencé à bosser les oraux très tranquillement, tous les mardis on se retrouvait avec deux copains pour faire des entraînements ensemble (on faisait sans doute 2 ou 3 sujets chacun) et si pendant la semaine l'envie me prenait de faire un oral, je m'entraînais toute seule, **toujours en me chronométrant** (hyper important, l'objectif c'est d'avoir un chronomètre dans la tête à la fin des révisions).

**Les épreuves approchant**, on a commencé à augmenter la fréquence de nos séances d'entraînements, jusqu'à se voir tous les matins la semaine précédant les oraux. On se retrouvait dans un parc avec une copine pour faire 2 à 3 entraînements chacune, en se posant des questions et en s'évaluant avec les grilles quand on en avait la foi. Pendant cette semaine, il y avait des manifestations tous les matins au parc + parfois les tondeuses ce qui a fait qu'on était absolument imperturbables à la fin de nos entraînements.

J'avais aussi participé aux **oraux blancs du TAT**, super entraînement qui m'a permis de me confronter pour la première fois à un « vrai » jury, dans les vraies conditions. Ça m'a vraiment permis de me mettre en confiance et je te le recommande à 100% !

Enfin **la semaine des oraux** arrive, le stress commence (enfin) à monter et le sommeil se fait un peu plus rare. Je passais le deuxième jour donc j'en ai profité pour m'entraîner avec les sujets du premier jour (qui ne m'ont pas vraiment rassurée mais de toute façon on y peut plus rien).

**Le jour J**, j'ai fait en sorte d'arriver bien en avance à la fac pour ne pas avoir à me précipiter. On attend sur les bancs devant les bâtiments qu'on nous appelle. En allant vers la salle, un des membres du jury m'explique à quel moment elle allumera le chronomètre, ce qui m'aide à mieux gérer mon temps. Une fois l'oral terminé on va dans une salle avec tous les autres pour attendre les derniers, puis rebelote.

Je passais en avant-dernière pour mon premier oral, j'avais donc peur que le jury soit fatigué mais j'ai réussi à les faire rire ce qui m'a rassuré pour la suite ! J'ai moins aimé ma prestation au deuxième oral mais comme je passais en 2ème, mon jury était tout frais, et au final j'ai eu à peu près la même note aux deux oraux 🥳.

Si j'ai **un conseil à te donner**, c'est **d'être honnête** dans tes réponses, essaye d'apporter un peu de **fraîcheur** au jury qui voit le même sujet répété en boucle pendant toute une matinée. Si ton oral est trop téléphoné, que ça ne te vient pas naturellement, ça va se voir et ça sera moins agréable à écouter. Si ça ne te viendrait pas à l'esprit d'appeler une ligne verte ou de te rendre sur un site du gouvernement naturellement, ne le fais pas !

Tu peux (*et tu dois*) inventer des choses dans ton oral (*ex : mon frère est avocat et professeur de krav maga donc je l'appelle pour aider mon amie qui a peur de sortir dans la rue depuis qu'on lui a volé son sac à main et pour lui expliquer les démarches à suivre*) mais **ne pars pas trop loin**, c'est normal de ne pas connaître les numéros de téléphone de toutes les associations de défense des crustacés en France.

Bref **bon courage pour cette dernière épreuve**, tu vas tout déchirer, essaye de profiter de cette épreuve qui est la seule fois de l'année où tu peux exprimer ta personnalité lors d'une évaluation !

Gros bisous je crois en toi ! 🥰🥰

# CARRETERO Carmen - 2ème année d'odontologie

Coucou !

Ça y est, tu y es... Le plus dur est fait, **tu peux être très fier(e)** de toi ! Je suis là pour te raconter comment j'ai vécu la période des oraux. Avant de commencer, je tiens à te rappeler que tu es en VACANCES. Oui oui je sais, il y a une petite épreuve à passer...mais rien ne sert de travailler plus de 2h par jour alors **profite de ton temps libre** ! Tu l'as plus que mérité.

Me concernant, je me suis accordé **3 semaines** de VRAIES vacances après l'examen du second semestre. J'avais besoin d'un peu de temps pour réaliser que l'année était finie et retrouver une vie sociale. Cela a été une période un peu déstabilisante pour moi. La fin de l'année a été un vrai **soulagement**, j'ai retrouvé ma famille et tous mes copains ! Mais cela a aussi laissé un **vide** que j'ai eu du mal à surmonter au début. Si tu ressens la même chose, sache que tu n'es pas bizarre et tu n'es sûrement pas le/la seul(e) à le ressentir. Il est normal de se sentir un peu perdu(e) après 7 mois à dédier entièrement sa vie aux études...

J'ai commencé par relire les diaporamas des professeurs afin de me remémorer leurs **attendus** et d'être sûre d'avoir bien compris comment l'épreuve et la **grille de notation** étaient construites. (J'ai assisté aux cours en présentiel qui m'ont beaucoup plu).

Ensuite, j'ai lu les **sujets détaillés** et les **témoignages** du Poly oraux pour avoir une idée de ce à quoi devait ressembler un oral. Puis je me suis lancée ! Au début, je ne savais vraiment pas quoi dire, je faisais d'énormes pauses pour réfléchir. C'était déstabilisant de ne pas pouvoir se baser sur des connaissances mais de devoir tout imaginer. Bizarrement, cela a fait remonter certains problèmes que je pouvais rencontrer dans la vraie vie, dû à ma timidité et mon anxiété sociale. Cela a été un exercice vraiment perturbant pour moi et cela devenait de plus en plus stressant. Je me suis aussi rendue compte qu'il allait être difficile de réviser seule car je n'avais pas de retour sur ce que je faisais.

J'ai alors commencé à réviser avec mon parrain. Il jouait le Jury et me posait des questions pour m'entraîner à la partie **entretien**, puis me faisait un retour sur mon oral. Il repérait mes **tics de langage**, mes **tics corporels** mais aussi les parties de mon histoire que j'aurais pu améliorer. Au début, j'étais toute tremblante, je bégayais, mes histoires étaient pauvres en détails ou alors beaucoup trop longues et je me perdais dans ce que je disais. Au fur et à mesure, j'étais **de plus en plus à l'aise**. Je m'entraînais vraiment comme pour un vrai oral : je sortais de la salle le temps qu'il choisisse un sujet puis il lançait le **chronomètre**. (Un ÉNORME merci à lui qui m'a faite progresser +++)

Les ateliers du TAT ont commencé et entendre les autres m'a beaucoup aidé à développer mon **imagination** et à analyser ce qu'il fallait ou ne fallait pas dire/faire. J'ai multiplié le nombre de personnes avec qui réviser les oraux. Je révisais avec mes amies en visio, ma maman, une copine que je me suis faite aux ateliers du TAT, une tutrice oraux, ma marraine et toujours mon parrain (le meilleur) qui nous entraînait avec ses autres filleuls.

Au départ, je ne faisais que 2/3 séances dans la semaine. Lorsque j'étais seule, je cherchais du **vocabulaire** pour enrichir mes oraux : des émotions, des phrases balises, des associations à contacter, des numéros... Finalement je n'ai pas trop utilisé mes recherches puisqu'il était plus naturel pour moi d'opter pour des **histoires simples**. Cela laissait l'opportunité à mon parrain de me compliquer la tâche avec ses questions plus farfelues les unes que les autres. Les deux dernières semaines, j'en faisais tous les jours avec des personnes différentes et j'augmentais le nombre de sujets. Après avoir bien utilisé le Poly oraux, j'ai fait toutes les annales pour que cela soit plus représentatif. J'ai aussi fait les oraux blancs du TAT qui m'ont permis de mieux appréhender le **stress** du jour J, d'avoir un vrai **retour noté** et d'agrandir ma collection de **stickers** ;).

Le Jour J est arrivé... Je me sentais **prête** à force de m'entraîner mais j'étais quand même stressée d'être jugée sur ma façon de faire et ma personnalité. Mon premier oral s'est **super bien passé**, j'ai même fait rigoler les Jurys. J'étais plutôt **fière** mais lorsque je me suis retrouvée avec tout le monde en salle d'attente, je me suis mise à **douter**. Tout le monde racontait ce qu'il avait dit et j'avais pas du tout fait la même chose que les autres. J'ai commencé à me mettre la pression pour le deuxième oral pour "rattraper" le premier. Pendant le second, j'ai paniqué et j'ai oublié des étapes comme les émotions des autres alors que le sujet était vraiment plus facile. J'étais déçue de m'être laissée avoir par le stress et d'avoir fait "moins bien" qu'à l'entraînement.

Finalement, je découvre avec les notes que mon premier oral était EXCELLENT (forcément la deuxième note était un peu moins excellente ahah). Au final la moyenne des deux me permet de rejoindre mon parrain et ma marraine en dentaire ! Morale de l'histoire : **fais toi confiance !!! N'écoute pas les autres pendant la pause et concentre toi sur TOI**. Tu verras que les oraux t'aideront à prendre des initiatives même dans ta vie de tous les jours.

**Tu vas tout déchirer !!!** Garde ta détermination jusqu'au bout. Je t'envoie toute ma force pour cette dernière ligne droite.

Tutobisous <3

## SEMPE Sara - 2ème année de médecine

Hey!

Parlons oraux mais surtout parlons rythme. J'ai eu la chance de pouvoir passer les oraux et la chose qui me terrifiait le plus c'était de perdre ce que j'ai appelé mon rythme de parole.

En effet l'immense anxiété que je suis est à la limite de l'hyperventilation dès qu'il faut parler à un jury. Mais ça c'était avant et j'ai survécu à l'hypoxémie pour vous raconter comment.

Dans une situation de stress ce qui est rassurant c'est d'avoir un cadre, quelque chose auquel se raccrocher autre que le plafond de la salle d'examen ou le bruit du sang qui bat dans vos oreilles. Malheureusement les sujets de l'examen ne nous permettent pas exactement de prévoir un cadre précis étant donné que la situation varie toujours. Il faut donc s'appuyer sur ce que l'on sait et qui est régulier : le rythme. Quand on regarde bien tout a un rythme : nos pas, notre cœur mais aussi nos pensées et par conséquent nos paroles. La musicienne que je suis en est donc arrivée à la conclusion qu'il lui fallait garder un rythme tout au long de l'oral, un rythme assez lent pour caler sa respiration et ses battements cardiaques et assez rapide pour pouvoir parler à un débit cohérent.

Et quoi de mieux pour trouver un rythme que de chercher dans la musique ?

J'ai essayé plusieurs choses en commençant par le maître du tempo cadré : Mozart. Sa symphonie numéro 40 en sol mineur a un bpm de 110, ce qui est parfait pour caler ses phrases. Le problème était que les mouvements sont tellement différents que mon intonation pouvait varier avec, j'ai donc cherché quelque chose de plus régulier dans l'interprétation.

Et c'est là que je suis tombée sur un morceau que vous connaissez tous : Another bite the dust de Queen. Un bpm à 112, une mélodie entêtante et un tempo ultra facile à prendre, c'était parfait.

Commença alors deux semaines de révisions où à chaque oral je tapais au pied (d'abord fort puis, avec l'habitude plus silencieusement) l'intro de Roger Taylor en essayant de caler mes phrases.

Le but ici n'est pas de dire une syllabe par pulsation (sinon se serait doubler le bpm, et le jury se flinguerait avant la fin) mais de tourner vos phrases de sorte à ce que naturellement vos pauses et les accents toniques des mots tombent sur les temps. Cette technique est complexe à mettre en place mais avec un peu d'entraînement vous pourrez éviter de parler comme un tgv en phase active de noyade.

Et comme c'est ultra facile à dire mais finalement assez compliqué à comprendre voici un exemple concret : (en gras toutes les syllabes sur lequel doivent tomber les temps)

Un de vos proches, qui ne se sent pas bien en ce moment, (pause) vous appele car il est sur le point d'acheter des billets d'avion, (pause) pour vous rendre visite à une période où vous êtes occupés.

Une fois le rythme en tête, vous commencerez à formuler vos phrases en fonction de celui-ci et le tour est joué!

En espérant pouvoir vous enseigner tout ça en présentiel aux formations oraux,

Sara ★

(ou The\_plague\_doctor pour les intimes)

# TOUZET Manon - 2ème année de médecine

Salut salut !! 🌸

Avant toute chose, je te félicite d'être arrivé jusqu'ici. L'année n'a sûrement pas été facile mais tu n'as pas abandonné et c'est déjà incroyable ! Tu peux être **fier(e)** de toi, tu as fait le plus dur !

Les oraux sont la **dernière ligne droite** avant la fin de l'année et selon moi, ce n'est pas l'épreuve la plus dure, mais il faut quand même bien s'y **préparer**. 😊

Après l'examen du deuxième semestre, j'étais **épuisée** mentalement et physiquement. Je vivais seule dans un petit appart à côté de la fac et mes parents me manquaient. La première chose que j'ai faite a donc été de retourner les voir et de prendre des **vacances**. 😞

C'était bizarre de ne plus rien faire de ses journées donc je me suis mise à réviser les oraux assez tôt (environ **10 jours** après la fin du deuxième semestre). J'ai commencé par me faire des **fiches** de vocabulaire d'émotions, de numéros d'urgence etc... 📖 J'y passais environ 1h à 2h par jour, souvent le matin et je profitais de l'après-midi pour faire des choses plus funs comme aller voir des **amis** ou faire du **sport**. 🏃‍♀️

Puis j'ai commencé à faire des sujets et là c'était un peu **catastrophique**. Je bégayais, je n'arrivais pas à imaginer une histoire plausible, je sautais des étapes... et je me suis dit que je n'y arriverai pas, que c'était trop **dur**. 😞

Mais au fur et à mesure des sujets, la **méthode** devenait plus claire, j'ai compris qu'il y avait plusieurs « **thèmes** » principaux et que je pouvais m'y raccrocher. Pour chaque thème (addiction, violences sexistes, maltraitance d'animaux ...) je préparais une **intervention** commune et ainsi pour chaque sujet d'un même thème, je disais un peu toujours la même chose, mais c'était très **structuré** et il ne **manquait rien**. 📝 Par exemple, pour un sujet de violences envers une personne proche, je savais qu'il fallait que j'éloigne la personne de la source de violence, que je lui propose d'aller voir la police, puis un psychologue etc...

Une fois que je suis arrivée à faire des sujets complets sans trop de difficulté, nous avons organisé avec un groupe d'amis des **visios**, tous les jours, afin de s'entraîner face à un jury et de voir nos axes d'amélioration. Je travaillais donc le matin 1h ou je m'entraînais toute **seule**, puis 1h encore dans l'après midi avec ces **amis**. 🐱 C'était très instructif car non seulement je pouvais avoir des **retours sur mon oral** mais aussi écouter comment d'autres personnes auraient fait certains sujets. J'essayais de m'entraîner avec le plus de personnes possible pour avoir des avis différents à chaque fois. 🌈

Au moment des oraux, j'avais fait des centaines de sujets différents, j'étais prête à parler sur n'importe quel thème. Étant de nature très anxieuse et timide, j'étais évidemment stressée mais je savais que je pouvais réussir car j'avais suffisamment travaillé mon **oral**, ma **posture** et mon **langage non verbal**. Je connaissais mes **tics** et je pouvais donc les effacer pour un oral d'autant plus qualitatif. 🙌

Le jour J je passais en fin de matinée et j'ai **dormi** un maximum pour être en forme. 🛌 Puis je me suis habillée de manière simple avec des vêtements dans lesquels je me sentais bien, et pas trop chauds. 🧥 Dans la salle d'attente, j'ai fait des exercices de respiration pour diminuer le stress et éviter que ma voix tremble. 🧘‍♀️

Finalement, l'oral s'est bien passé. C'était différent de ce à quoi je m'attendais mais il faut savoir s'adapter. J'ai eu des bonnes notes qui m'ont permises de remonter de 30 places dans le classement.

J'étais super contente que tout ça soit enfin terminé et d'être en vraies **vacances**. C'est un vrai soulagement.

Pour finir, je voulais te dire que chacun à un parcours différent, ce n'est pas parce que tu suis exactement les conseils d'une personne que ça fonctionnera pour toi, il faut **t'écouter** et adapter ces conseils en quelque chose qui te **convienne** et te **corresponde**. 🐱

Tu as travaillé dur, fais-toi **confiance** et donne le meilleur de toi-même. Souviens-toi que tu es là parce que **tu le mérites**.

Des bisous ! 🍷



# ANNANE Ilham - 2<sup>ème</sup> année de pharmacie

Salut ! Si tu lis ces mots c'est que tu as déjà passé les écrits du S2 (félicitations 🎉) et que tu commences à te préparer à cette super épreuve que sont ✨les oraux✨. Je sais qu'en 1<sup>ère</sup> année j'adorais lire des témoignages parce que ça me permettait de mieux anticiper alors voici ma pierre à l'édifice.

Après les écrits du S2 je n'ai pas tout de suite commencé à réviser les oraux, j'ai pris du temps pour moi et n'ai commencé à sérieusement réviser qu'à partir de mai. Au début, je travaillais les oraux avec 2 amies et j'ai beaucoup apprécié cette période car les révisions des oraux sont très différentes de celles des écrits comme c'est beaucoup plus axé sur l'évaluation de nos compétences psycho-sociales plutôt que nos connaissances. Puis à l'annonce des listes des admis aux oraux, j'ai appris que mes 2 amies avec qui je révisais ne passeraient pas les oraux. J'ai déprimé un moment avant de me ressaisir et de trouver un groupe avec qui réviser (vous pouvez en trouver un avec le trouveTATeam Oraux !). Évidemment c'est très intéressant de réviser avec des 1<sup>ères</sup> années parce qu'ils connaissent les attentes mais ça l'est aussi de travailler avec quelqu'un qui n'a rien à voir (parent, amis dans une autre filière etc) pour avoir un point de vue extérieur.

Maintenant qu'on s'est bien entraînés (ateliers du TAT, oraux blancs), vient le jour J. Le matin, je suis arrivée 20-30min avant l'heure de ma convocation en grande stressée que je suis, ensuite pendant qu'on attendait, dans une pièce, d'être appelé pour le 1<sup>er</sup> oral ils nous ont donné un numéro. Ensuite, une des professeurs du jury est venue me chercher, je lui ai demandé quand est ce qu'ils démarraient le chrono, elle était super gentille donc ça m'a mise en confiance. Mon sujet était "Vous êtes sur la route, nous sommes en alerte canicule, et vous voyez de la fumée au loin. Comment réagissez-vous ?". Cet oral est celui que j'ai le mieux réussi des 2 et j'étais plutôt satisfaite à la fin de mon oral. J'avais dit que j'étais en chemin en voiture pour aller chez ma grand-mère et que j'ai vu la fumée, comme je n'étais pas la seule alarmée par cette situation j'ai décidé d'appeler les pompiers qui finalement étaient déjà sur le terrain, alors j'ai fini ma route et j'ai rassuré ma grand-mère inquiétée par cette situation. Lors des questions, le jury a essayé de ne pas me faire appeler les pompiers mais je suis restée sur mes positions en justifiant à chaque fois (assertivité).

Peu importe comment se déroule votre 1<sup>er</sup> oral, une fois qu'il est passé, on oublie et on se concentre sur ce qui arrive ! Ensuite on a attendu dans une autre salle le temps que tout le monde passe pour le matin avant la pause midi, là je vous conseille de ramener de quoi vous distraire (livre, cahier de dessin, sudoku ou même jeu de carte) parce que les gens vous commencent à parler de ce qu'ils ont dit pendant l'oral alors qu'on a dit qu'on oublie ! Vous aurez tout le temps d'y penser après alors aérez- vous l'esprit pour être frais pour le 2<sup>ème</sup> oral. La pause de midi arrive, on nous libère et on doit revenir 15 min avant notre oral de l'après-midi. Là, je prends une vraie pause, je mange, j'appelle ma maman pour lui faire une update, je regarde des vidéos mais je ne révise pas 🧑🏻.

Il est temps de revenir pour le 2<sup>ème</sup> et dernier oral. Mon sujet était "Vous êtes au supermarché avec votre petit frère et il vous dit qu'il a vu une personne mettre quelque chose sous mon manteau. Comment réagissez-vous ?". Pour cet oral j'ai moins géré les questions qu'au 1<sup>er</sup> et j'avoue que je n'avais pas complètement compris les attentes du jury pour certaines questions. Je suis partie sur une histoire où je crois mon frère et la personne en question était une femme avec son enfant dans une poussette et qui avait pris de la nourriture pour bébé. J'ai décidé de lui venir en aide en lui proposant des associations qui pouvaient lui fournir des aides. Les questions que j'ai eu étaient "et si c'est mon demi frère qui à l'habitude de mentir et en plus jaloux de moi car je suis en PASS et que depuis il n'a plus l'attention de nos parents" Quand j'ai entendu cette 1<sup>ère</sup> question je n'ai pas tout de suite su quoi répondre et j'ai mis trop de temps à formuler ce que je voulais dire donc un des jurys m'a coupé pour me poser une autre question en voyant le chrono tourner. Au début j'ai été hyper déstabilisée mais finalement j'ai rebondi en répondant aux autres questions et j'ai pu finir mon oral normalement. Les autres questions étaient "et si la description de mon frère correspond à 2 personnes identiques et qu'il est incapable de m'indiquer laquelle il a vu volé" et "et si on change tout le scénario cette fois c'est dans un musée et un homme vole un tableau qui n'est pas à

votre goût” plus rien à voir me dites vous ? C’est ce que je me suis dit aussi mais sachez que le jury est là pour vous déstabiliser et qu’il ne faut pas laisser transparaître que vous êtes surpris d’une question, vous pourrez prendre quelques secondes de réflexion pour bien répondre mais toute situation aussi farfelue soit elle peut être résolue avec un peu d’imagination, de méthode et d’entraînement !

Bon courage pour ces révisions qui sont selon beaucoup (dont moi) les meilleures de l’année, profitez à fond de votre oral, vous êtes le main character de votre scénario alors brillez ✨

# KANTIN Mathias - 2ème année de Kiné

Salut à tous !

Tout d'abord, un grand **bravo** d'être arrivé jusqu'ici ! 🎉 C'est une étape énorme, et peu importe le stress qui peut monter, dites-vous bien que le plus dur est déjà derrière vous.

Une fois les écrits du S2 terminés, j'ai décidé de **me reposer complètement**. Ça peut paraître étrange, mais après une année aussi intense en PASS, se retrouver d'un coup sans rien à faire était presque déstabilisant. Pourtant, c'était nécessaire !

J'ai ensuite commencé à **réviser les oraux seul**, en travaillant avec les polys oraux et les différentes activités proposées par le tutorat. Mais rapidement, je me suis rendu compte que ce n'était pas la meilleure méthode. En discutant avec mon tuteur (le meilleur, soit dit en passant 😊), il m'a conseillé de m'entraîner avec d'autres PASS. Ce qui était une évidence... sauf que j'avais été assez solitaire pendant le PASS.

Puis, j'ai eu une idée toute simple : **poster un message sur le forum** pour proposer des entraînements en groupe. Résultat ? En moins de temps qu'il n'en faut pour le dire, plus de **dix personnes** m'ont répondu, et on a rapidement formé un **groupe d'entraînement**. Ce qui était génial, c'est qu'il y avait toujours des gens motivés pour bosser, et on pouvait s'entraîner quand on voulait.

Ce groupe a été **une vraie bouffée d'air frais**. Chacun avait sa méthode, son approche, et ça m'a permis d'apprendre plein de choses différentes pour m'améliorer.

J'avais aussi pris un **tuteur oraux**, et honnêtement, je vous le conseille aussi (surtout si vous trouvez quelqu'un de votre filière, comme moi qui avais un tuteur kiné).

J'ai ensuite intensifié les entraînements progressivement. Plus les oraux approchaient, plus je m'exerçais. **À la fin, j'étais vraiment à l'aise avec l'exercice** et à me mettre en conditions réelles.

**Les oraux blancs** du TAT ont été une super opportunité pour tester mes acquis et me mettre en conditions réelles. Je ne vais pas trop en dire pour garder un peu de mystère, mais c'était une étape très utile !

Puis est arrivé **le jour J...** Beaucoup de monde, beaucoup d'attentes. Mon premier oral portait sur un **nouveau-né qui avait eu un accident**. Au début, j'ai été un peu déstabilisé, mais j'ai pris **10 secondes pour respirer** et me lancer calmement. J'ai essayé de **me mettre à fond dans le rôle**, d'utiliser des silences et de transmettre des émotions pour captiver le jury. **J'en suis sorti plutôt confiant**.

Le deuxième oral était plus classique ("**vous entendez un bruit devant chez vous, comment réagissez-vous ?**"). Rien de bien marquant, mais encore une fois, **prendre le temps** a fait toute la différence. Le rythme est essentiel : ne parlez ni trop vite, ni trop lentement. **C'est un oral comme les 200 que vous aurez déjà faits en entraînement**.

Bien sûr, j'étais stressé. **Les mains qui tremblent, le cœur qui bat vite**, mais j'ai fait semblant d'être totalement à l'aise. Et dès que l'oral a commencé, j'ai **plongé dedans**.

À la fin ? **Un énorme soulagement !** Tout était terminé, et j'étais super content d'avoir fini cette année !!

Il ne me restait plus qu'à attendre les résultats. Plutôt que de stresser, j'ai profité de ces semaines pour **me détendre, voir mes proches, et rattraper un peu de temps perdu** pendant l'année. Quand les résultats sont enfin arrivés, **mes notes m'ont agréablement surpris**. J'avais réussi, et je suis certain que vous réussirez aussi !

**Donc, que faire si vous passez les oraux ?**

1. **Se reposer.**
2. **Vraiment se reposer.**
3. Commencer seul pour comprendre les attentes de l'épreuve.
4. Participer aux événements organisés par le tutorat.
5. S'entraîner avec **un maximum de personnes différentes.**
6. Prendre un tuteur oraux si besoin, **ça aide énormément.**
7. Faire les oraux blancs pour être en condition.
8. Ne pas stresser (ou du moins, faire semblant de ne pas l'être 😊).
9. Passer les oraux.
10. **Vacances !! 🌴**

Bonne chance à tous, vous allez assurer !! 💪



# MOT D'ENCOURAGEMENT

Ça y est... Vous touchez presque au but. Le début d'une nouvelle aventure approche, et quelle fierté de vous voir arriver jusqu'ici ! ✨ Tout ce chemin parcouru, tous ces efforts fournis, toutes ces heures de préparation... Aujourd'hui, vous êtes la preuve vivante que la persévérance finit toujours par payer 💪. Vous avez déjà traversé tant d'épreuves, et il ne reste plus qu'un dernier pas à faire. ✨ Les oraux, c'est votre moment... votre scène, où chaque mot que vous prononcez fait résonner votre savoir et votre imagination. C'est l'occasion ou jamais de montrer à quel point vous êtes prêts et combien vous méritez votre place. Parlez avec votre cœur, avec authenticité... et le reste suivra naturellement ! 🌟 On est extrêmement fiers de vous, de votre détermination, de votre courage et de ce que vous êtes devenus tout au long de ce parcours. Ne lâchez rien, le plus beau est devant vous. Respirez, gardez la tête haute, et foncez : vous avez tout ce qu'il faut pour réussir. 🌟

🎯 Souvenez-vous : ce n'est plus qu'une question de quelques efforts, et vous franchirez la ligne d'arrivée. Ne doutez pas une seconde... Vous en êtes capables ! 💪

Bonne chance à tous et tutobisouuss 🤍

Vos référentes préférées 💜