



TUTORAT SANTÉ LORRAINE

GUIDE BIEN-ÊTRE

2023-2024





SOMMAIRE

I. HYGIENE DE VIE

<i>Parlons peu, parlons bien, parlons sommeil.</i>	4
<i>Ici, ça transpire ou ça respire !</i>	6
<i>Tous à vos assiettes !</i>	10
<i>Prendre du temps pour soi !</i>	14

II. DE L'ORGANISATION À LA PERFORMANCE ACADÉMIQUE

<i>Cheminer pour typer son profil : mémoire prédominante ou non?</i>	20
<i>Compilation de méthode de travail : témoignages</i>	25

III. LES RELATIONS : TÉMOIGNAGES DIVERS ET VARIÉS

<i>Relation avec les parents</i>	33
<i>Relation avec les ami(e)s</i>	34
<i>Relation avec l'éventuel(le) copain/copine</i>	36

IV.SANTÉ MENTALE EN ÉTUDES SUPÉRIEURES

<i>Gérer le stress durant le PASS et la LAS</i>	41
<i>Souffrance psychologique</i>	43
<i>Témoignages en santé mentale et physique</i>	48

V.ANNEXES

<i>Gérer le stress durant le PASS et la LAS</i>	
<i>Souffrance psychologique</i>	
<i>Témoignages en santé mentale et physique</i>	



HYGIÈNE DE VIE

Souvent oubliée par les étudiants en santé,
l'hygiène de vie est primordiale pour vivre
au mieux ces études...

PARLONS PEU, PARLONS BIEN, PARLONS SOMMEIL

Le sommeil est un sujet très important pendant l'année de la PASS/LAS. Le sommeil est précieux mais pose quelques fois soucis. En effet, on a tendance à se dire quand le retard prend le dessus, **"et si je me couchais plus tard pour réviser plus ?"**. Ça nous est tous arrivé au moins une fois dans l'année, **mais est-ce la bonne solution ?**

Il est primordial de **respecter le nombre d'heures de sommeil que votre corps a besoin**. Le fait de raccourcir votre nuit pour augmenter vos heures de travail va, à la longue, fatiguer votre corps et votre être plus qu'autre chose : contre-productif, on est d'accord?

Le **maintien d'un sommeil régulier et réparateur va vous permettre de tenir sur la longueur** ce qui est très important lors de cette année éprouvante. De plus, quand on dort suffisamment, on retient mieux ce que l'on a appris dans la journée et le lendemain on **est tout de suite plus productif**.

Le sommeil rythme notre vie en PASS. En effet, une routine s'installe et donc un nombre d'heures de sommeil également. Pendant ma PASS je pensais constamment à mon sommeil, je me couchais tous les jours à 23h et je calculais le nombre d'heures exactes que je devais dormir. Cependant il faut faire **attention à ce que cela ne devienne pas une obsession**, en effet **le fait de ne pas respecter quelques fois son nombre d'heures de sommeil n'est pas une fatalité** cela vous arrivera forcément durant l'année.

Si des personnes arrivent à s'endormir rapidement, il arrive que **certains aient davantage de mal à s'endormir** pour diverses causes comme des insomnies, le stress de l'année... Il faut, dans ce cas-là, savoir **prendre le recul nécessaire** : même si on ne dort pas, le fait d'être allongé, de ne rien faire, permet de se ressourcer et de reposer son esprit. Il faut **voir le moment avant de s'endormir plus comme une façon de pouvoir se détacher de cette année compliquée et fatigante et non comme un stress et une angoisse.**

Enfin, **si le sommeil de votre nuit ne vous suffit pas** pour tenir toute la journée, le fait de **faire des siestes** dans la journée peut être très bénéfique. Effectivement, une petite sieste après le repas du midi de 20/30min permet de se ressourcer et de repartir en meilleure forme pour l'après-midi. Les siestes peuvent sembler faire perdre du temps mais au contraire après cette sieste, on est souvent beaucoup plus productif et motivé ! **À vous de trouver votre durée optimale de sieste**, pour cela, je vous conseille de tester des siestes de 15/20/25/30 minutes et de regarder ce qui vous correspond le mieux : n'oubliez pas de mettre un réveil!

ICI, ÇA TRANSPIRE OU ÇA RESPIRE

INTRODUCTION

Durant une PASS ou une LAS, on pense souvent que le temps, c'est des révisions et que toute autre activité annexe est une perte de temps.

Mais durant cette année, il est tout aussi **important** que durant n'importe quelle année, de **conserver du temps pour faire du sport**. Et spoiler alerte, on le sait tous, le sport a tendance à faire partie des dernières choses que nous faisons, pour les moins sportifs d'entre nous, lorsque nous avons du temps-libre. Mais, vous le verrez et reverrez durant vos études de santé, que c'est un **élément clé pour rester en bonne santé** et que le sport, **même à petite dose** (-les astuces sports rapides sont à venir-) peut être un véritable **coup de boost pour votre mieux-être**.

Comme un certain nombre de PASS/LAS, j'ai totalement délaissé le sport au tout début de mes études. Je peux vous garantir que même encore à ce jour, je regrette d'avoir mis de côté cet élément qui est un booster naturel émotionnel et physique : la recette parfaite pour un étudiant en PASS/LAS et n'importe quel étudiant.

Comme dit précédemment, bien sûr, tout est dans le dosage. Ceux qui viennent de sport études par exemple, c'est vous qui verrez le plus gros changement. Passer de quelques entraînements par jours à quelques entraînements par semaine, ça fait bizarre au début et parfois c'est compliqué.

Au contraire, pour les moins sportifs d'entre nous, le sport peut être vu comme une corvée inutile à s'ajouter durant son année de PASS/LAS alors que, en vous y accordant quelques minutes par jour ou par semaine, **vous pourriez très bien y devenir addict et avoir besoin de ce temps pour vous**.

LES BIENFAITS DU SPORT

N'est-ce donc pas l'occasion de parler des **bienfaits du sport**?

Déjà, le sport **vous aide à garder le moral**. Lorsque vous réalisez une activité physique, vous allez **sécréter une hormone qui s'appelle "l'endorphine"**. Cette hormone vous permet de ressentir une sensation de bien-être et de plaisir. Idéal quand on pense à la quantité d'informations que vous devez retenir et qui peut susciter des baisses de moral!

Ensuite, le sport va permettre d'**améliorer vos capacités intellectuelles**. Mais comment ? En fait, le sport va vous permettre d'améliorer votre circulation sanguine et donc votre cerveau sera davantage oxygéné et il aura donc de meilleures capacités cognitives.

On le sait et on ne va pas se le cacher, les études de santé sont pour beaucoup, une source de **stress**. Et bien, le sport va vous permettre de **diminuer** celui-ci et à **réguler vos émotions** (-le remède à la gestion de l'hypersensibilité-), grâce encore une fois, à notre amie l'endorphine.

Un élément important dans l'hygiène de vie et que beaucoup d'étudiants néglige, c'est le sommeil. Et bien ça tombe bien, car **le sport favorise le sommeil**. On a souvent tendance à trop réfléchir avant de dormir et donc, à retarder notre heure de coucher. Le sport va permettre d'éliminer ces tensions du quotidien et donc, de faciliter l'endormissement. Le sommeil est composé de 5 stades et le stade le plus important est celui du sommeil profond. En effet, c'est à ce moment que votre cerveau va récupérer et favoriser la mémorisation.

Cependant, attention, faire du sport le soir peut très bien avoir l'effet inverse et entraîner un pic d'énergie : totalement contre-productif quand nous cherchons à nous endormir. Ainsi, à vous de tester et de voir quelle situation vous correspond. Les sports doux comme le yoga, le pilate seront, en théorie, plus propices aux vertus évoquées précédemment.

LE SPORT ADAPTÉ À SON PORTE-MONNAIE

Maintenant que que vous connaissez tous les bienfaits du sport en rapport avec vos études (-car oui il y a d'autres points positives à la pratique d'activité physique mais celles-ci sont celles qui vous concernent le plus-), on va voir où vous pouvez **pratiquer du sport à moindre coût**, car on sait qu'en tant qu'étudiant, le sport peut vite devenir un budget et comment s'y mettre pour les moins sportifs à moindre coût et à temps variable.

Niveau coût :

- **La Tut'Dépenses** : ce sont des **séances de sport proposées par le pôle bien-être du tutorat. (-en fonction des années-)**
- **Le SUAPS**: c'est un peu **l'UNSS des études supérieures**. Sur leur site (<https://sport.univ-lorraine.fr>) vous allez retrouver tout un catalogue de sport. C'est obligé que vous trouverez le sport qui vous conviendra
- **Course/ footing**: c'est un sport adapté à un grand nombre d'entre nous, qui nécessite pas d'énormément de matériel et **30min suffit** pour ressentir les bienfaits du sport

LE SPORT EN FONCTION DE SON TEMPS

Quelques idées de sports rapides et efficaces quand on aimerait s'y mettre quelques minutes par jour/par semaine :

Sports de haute intensité :

- **Vidéos de HIT (High Intensity Training) sur YouTube** pour de la cardio/renfo intensive. Attention à ne pas en abuser. Lors de ces séances, votre métabolisme fonctionne majoritairement en anaérobie, ce qui produit du lactate (-non idéal pour les courbatures, le risque de blessures-). La balance bénéfico-riskue dépend de votre niveau sportif de base, de la durée des séances et de leur fréquence. Pour débuter, je conseille de placer 2 vidéos de 15min par semaine espacées de quelques jours ou 3 vidéos de 10min en une semaine et d'augmenter progressivement, si c'est ce que vous souhaitez. Des blogs proposent des recommandations sur la pratique de ce sport, en fonction de votre profil, je vous conseille d'y faire un tour.

Sports de faible intensité :

- **Le yoga** : à nouveau, YouTube sera votre ami car pleins de vidéos vous y attendent !
- **Les pilâtes** : idéal pour vous décontracter après avoir passé des heures à votre bureau.

Avec ces sports, **vous partez sur une fréquence et une durée ajustable en fonction de vos besoins** : idéal à tout type de profil!

Le sport sera donc votre ami durant cette année de concours afin de tenir tout une année et aussi être en bonne santé !!

Ayant repris le sport au s2, pour ma part, j'ai très bien vu la différence en termes de bien-être tant émotionnel, physique, qu'académique!

TOUS À VOS ASSIETTE !!!

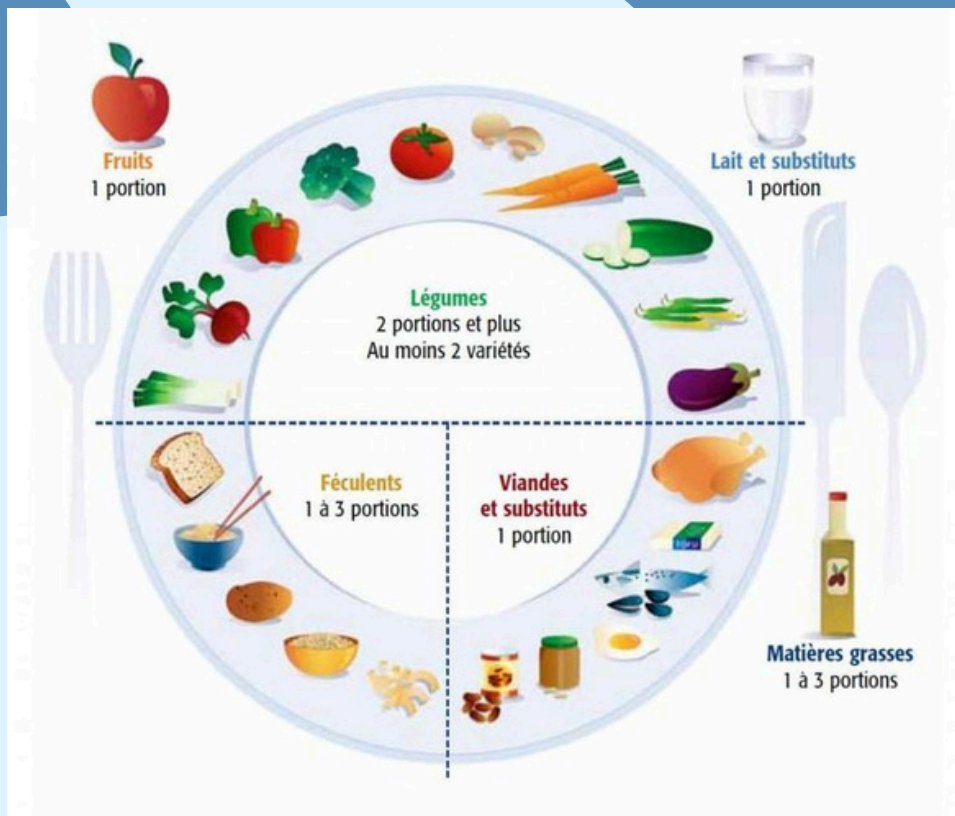
INTRODUCTION

L'alimentation représente une grande partie de notre hygiène de vie. C'est notre carburant, notre énergie. C'est grâce à elle que notre corps peut bien fonctionner, ainsi que notre cerveau et notre mémoire. Souvent, on ne prend pas le temps de cuisiner quand on rentrant de cours où on va vite se réfugier dans les fast-food.

QU'EST CE QU'UNE ASSIETTE ÉQUILIBRÉE ?

Dans une assiette équilibré, on doit retrouver:

- des **légumes** qui représente la moitié de votre assiette
- des **féculents** (riz, pâtes, quinoa,etc..) qui représente un quart de celle-ci
- des **protéines** (végétales ou animales) qui représente le dernier quart de votre assiette



Mais on sait que souvent, en temps qu'étudiant, nous n'avons pas non plus un budget conséquent pour les courses. Pour cela, il existe **des alternatives** comme too good to go, si vous êtes boursier ou non, les repas au Crous vous coûteront entre 1 et 3,30 euros, les bacs avec les dates limites dans vos supermarchés..

De plus, il est important d'**organiser vos repas**, savoir où vous allez manger, ce que vous allez manger etc, ça vous permettra de gagner du temps. Vous pouvez très bien le midi rentrer chez vous et vous réchauffer un tup que vous avez préparé ou que vos parents vous ont préparé, ou rester sur la fac et manger au crous ou à la cafet. Et surtout, ne culpabilisez pas sur ce que vous allez manger. C'est important de savoir vous faire plaisir de temps en temps !

Dans une année aussi stressante que le PASS/la LAS, on peut très rapidement tomber dans le piège de "trop" ou de "ne pas assez" manger, alors, comment y remédier en stimulant une alimentation à l'écoute de ses besoins?

“TROP” MANGER :

La pleine conscience (-et oui, on ne vous mentait pas sur ses vertus!-), elle consiste à prendre le temps de s’immerger dans le présent, plus spécifique dans le moment du repas (l’action de “manger”).

Pour cela, on **oublie les distractions** source de stress, d’anxiété, d’émotions négatives qui sont susceptibles d’engendrer une prise alimentaire plus conséquente (-livrets de cours, qcms, ZOUUUSSTTTT déjà!-). Le mieux serait de se concentrer pleinement sur votre assiette et si possible, de manger avec des proches mais nous sommes conscients que bon nombre d’entre vous sont solo à leur appart donc une façon d’améliorer la prise de conscience de votre repas est de vous fixer une routine qui vous fasse du bien pendant celui-ci, pour décompresser, loin des émotions négatives (-il y a pas mal de séries sympas, courtes, qui durent le temps d’un repas (Friends, Bienvenue chez Mamilia...)).

On stimule ses sens :

- la **vue** : regardez les aliments qui composent votre assiette
- l’**odorat** : on prend le temps de sentir la vapeur des aliments et de s’imprégner de ceux-ci, des odeurs du repas qui vont bientôt vous allécher les babines
- le **toucher** : en fonction des aliments (bien sûr ^^)
- le **goût!** : essayez de retrouver les épices, le goût spécifique des aliments qui composent votre plat, l’assaisonnement

Cette pleine conscience vous permettra de manger **plus lentement**, plus posément et de vraiment faire le regain d'énergie et d'émotions positives qui devraient être, à l'origine, à la base de chaque repas! C'est une habitude à prendre mais elle vaut vraiment le coup sur le long terme! Vous serez aussi plus facilement à l'écoute de vos besoins (sensation de satiété? écoute de vos envies par stimulation progressive de vos sens...) alors, n'hésitez plus!!

“PAS ASSEZ” MANGÉ

- **Prévoyez des collations** (10h/20-21h) : un fruit? une barre de céréales? → si vous avez des difficultés à manger des quantités suffisantes en un seul repas, vous pouvez fragmenter ceux-ci en ajoutant 2 collations en plus des 3 repas principaux et du goûter. Vous aurez ainsi un apport en énergie homogène et suffisant (-en fonction, évidemment, des aliments que vous manger-)
- Si cela provient de TCA, on n'hésite pas à en parler à un professionnel de santé pour une prise en charge adéquate : rien ne doit traîner!!!

PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

On va parler d'un thème important lorsqu'on est en PASS/LAS mais que parfois - trop souvent- on néglige : **prendre du temps pour soi!!**

Déjà, prendre du temps pour soi, c'est la **base** pour prendre soin de sa santé mentale. Et cette santé mentale, c'est elle qui joue un rôle fondamental pour votre réussite pendant cette année.

Alors, je sais bien que parfois on préfère rester la tête dans les cahiers parce que c'est rassurant de se dire qu'on travaille à fond sans relâche, mais parfois c'est clairement pas la solution la plus adéquate pour réussir !

Eh oui, on vous l'a sûrement dit et redit mais cette année vous devez bosser à fond (ça je dis pas le contraire) **MAIS vous devez aussi vous accorder du temps pour vous afin de tenir mentalement sur la durée!**

On va voir alors ensemble quelques petites astuces pour réussir à s'accorder du temps pour soi, car on a bien conscience que tout le monde n'arrive pas à s'accorder des moments comme ça.

Alors, commençons déjà avec un petit témoignage personnel de ma PASS: au premier semestre, j'étais en mode machine, je bossais quasi sans pause, par peur de perdre trop de temps, et j'en allais même à : ne pas manger le midi (spoiler: quelle erreur!!). Au S2, après de bons classements au S1, j'ai quand même décidé de changer mon organisation de la journée parce que je sentais bien que je n'allais pas pouvoir tenir mentalement (et physiquement aussi, c'est pas fou de manger qu'une fois par jour :/).

Alors concrètement qu'est ce que j'ai changé ? J'ai tout simplement pris des **pauses** (des vraies!!!) tous les jours et j'ai recommencé à prendre du temps le midi (la base des bases s'il vous plaît ne faites pas la même erreur que moi). Alors, vous pensez que j'ai perdu pleins de places en bossant moins??? Ehhhhhh non!!! **J'ai eu des classements encore meilleurs!!!** Bon, je raconte pas ma vie comme ça dans le vent, ce que je veux vous dire par mon témoignage c'est que, et je vous l'écris en gras, et je veux que vous l'ayez toujours en tête : **PRENDRE DU TEMPS POUR SOI EN FAISANT DES PAUSES NE VOUS FERA PAS RATER VOTRE ANNÉE !!!!** Ça vous fera tout simplement être plus efficace, et ça c'est qu'on veut (on n'oublie pas, ma phrase préférée, encore aujourd'hui en P2: la qualité prime sur la quantité !).

Alors concrètement, comment prend-on du temps pour soi ? Déjà : quand ??

Soit quand vous en ressentez le besoin (après des heures sur un chapitre de biostat' par exemple, quand vous avez l'impression que votre cerveau tourne au ralenti) ou après une longue journée qui s'est clôturée par une colle qui vous a pompé votre dernière once d'énergie quotidienne.

Soit vous programmez un moment pour vous dans votre planning toutes les semaines et vous vous y tenez, si vous savez que c'est quelque chose que vous aurez du mal à vous accorder autrement, ou si vous ne pouvez pas vivre votre année sans tout planifier au millimètre près dans votre agenda (hihi je vous vois les fada de l'organisation <3).

Ensuite, comment ??

Alors ça, bien sûr, ça va dépendre de vous et de ce que vous aimez faire dans la vie. La base selon moi, c'est de ne pas stopper d'un coup les activités que vous aviez au lycée, au risque de vous faire un gros manque d'un coup. Donc, continuer vos hobbies du lycée (à plus petite dose si besoin), est un bon début.

Si vous aimez le sport, pourquoi pas vous lever 20 minutes en avance pour bouger un peu, ou faire du yoga par exemple...

Ci-dessous, je vous mets une liste non exhaustive de tout ce que j'ai fait pendant ma PASS pour me prendre un peu de temps pour moi (vous moquez pas svp, chacun ses délires) ;

- Des **bons petits plats** (ceux où tu passes 2 heures à faire la vaisselle après) tout en regardant ma série préférée (Violetta, mais on a dit qu'on ne jugeait pas non ???)
- **Me faire un maquillage** comme si j'allais à un gala à 23 heures pour tout démaquiller ensuite (ça, avec de la bonne musique, ça fait réellement du bien !! Encore plus de se revoir apprêtée quand on a perdu l'habitude de se maquiller le matin...)
- **Aller marcher/ courir** - seul(e) ou entre ami/famille- dans la nature si vous avez une forêt à proximité, ça permet de vraiment se vider la tête !!
- **Me préparer une bonne boisson** (perso du Sprite avec du sirop du noix de coco – je vous promet que c'est incroyable (note à moi-même : merd*, je vais les rendre accro comme moi)) et vous poser devant un film/série.

- **Des activités manuelles** (oui oui j'ai une âme d'artiste) genre peinture ou encore mieux en termes de relaxation : le diamong painting !!!
- Je prenais **des bains** (chanceuuuuse !!) quand je sentais que j'avais besoin d'un bon moment de détente, avec une petite bougie allumée (très cliché), mais c'était réellement magique pour m'endormir le soir...
- Il m'est arrivé aussi d'être à la BU (bibliothèque universitaire) et d'en avoir trop marre, de sentir que je sature, de sauter dans un bus direction le centre de Nancy et me faire une petite aprèm shopping en solo pour me changer les idées.

Bref assez parlé de moi, j'espère que ça vous aura donné des idées de choses à faire <333

Ensuite, prendre du temps pour soi, ce n'est pas forcément prendre du temps seul (même si ça fait du bien ++), parfois **il ne faut pas oublier les gens qu'on aime** (et on ne va pas se mentir, être dans ses cahiers toute la journée, ça donne parfois l'impression d'être seul au monde), donc c'est important de vous retrouver avec vos proches assez régulièrement si vous en avez envie.

Il y a déjà une partie dédiée aux relations famille/amis/chéri(e) dans ce guide, mais ça me paraissait important d'en parler un peu ici, car oui prendre du temps pour soi, ça se fait seul, mais si voir les personnes que vous aimez vous fait du bien, alors c'est comme si vous aviez pris du temps pour vous !

Alors entourez-vous bien, de personnes saines, qui vous tirent vers le haut, et les autres, on s'en occupe après cette année !!!

On va finir sur une conclusion assez simple : prendre du temps pour vous c'est la base pour tenir cette année et ça peut passer par n'importe quelle activité (sport, sieste, activités manuelles, maquillage, jeux vidéo, shopping, marche, cuisine, ...), en gros : ce que vous aimez/ce qui vous fait plaisir, et ça quand vous en ressentez vraiment le besoin ou quand vous l'avez prévu dans votre emploi du temps !!! Et vous verrez que c'est petits moments pour vous, devenus plus rares, vous les apprécierez encore plus, et vous en profiterez à fond !!

TAKE
TIME TO
DO WHAT
MAKES
YOUR
SOUL
HAPPY



DE L'ORGANISATION À PERFORMANCE ACADÉMIQUE

La qualité prône sur la quantité

CHEMINER POUR TYPER SON PROFIL ACADÉMIQUE

LES DIFFÉRENTS TYPES DE MÉMOIRES

Mémoire auditive :

Les personnes ayant une mémoire auditive développée, comme celles qui apprennent en répétant à haute voix, se souviennent facilement des sons, des séquences sonores, des mélodies et des timbres. La mémoire auditive est particulièrement efficace pour mémoriser la voix des personnes plutôt que leurs caractéristiques physiques. Ce type de mémorisation facilite l'absorption et le rappel d'informations par l'écoute et peut être utile dans les cas où la reproduction sonore est fondamentale pour le processus d'apprentissage.

Conseils : réciter ses cours à voix haute, s'enregistrer sur les notions compliquées ou non et les écouter lors des trajets dans les transports, aller en cours...

Comment savoir si vous avez une mémoire auditive?

- lorsque vous rencontrez une personne, vous souvenez-vous plus de comment elle était habillée ou de sa voix?
- lorsque vous devez restituer des connaissances, semblez-vous que ces informations vous reviennent à partir de l'écoute de celles-ci (-impression de trouver les réponses à partir de mots, de paroles, de voix?-)?
 - Astuce : pensez aux moments de gros examens comme le bac blanc et essayez de vous souvenir de comment vos connaissances revenaient vers vous

Mémoire visuelle :

Une personne ayant une mémoire visuelle prédominante est capable de conserver dans son esprit des images nettes de concepts visualisés il y a longtemps. Pour exploiter cette prédisposition, il convient d'apprendre en prenant des notes, en organisant les sujets en créant des cartes conceptuelles et en soulignant de différentes couleurs.

Conseils : faites des fiches (MindMap ++ pour que vos idées soient déjà organisées et éviter de vous perdre dans le visuel), code couleurs, flashcards, regardez les diapos du prof...

Comment savoir si vous avez une mémoire visuelle?

- même question mais quand vous rencontrez une personne, vous souvenez-vous plutôt de comment elle était habillée ou de sa voix?
- vos connaissances vous reviennent-elles sous la forme de visualisation de fiches, de schémas, de diapos du prof?

Mémoire kinesthésique :

Les personnes qui ont une mémoire kinesthésique apprennent à partir du mouvement de leur corps ou simplement de la possibilité de bouger. Ce n'est pas une coïncidence si le mot kinesthésique vient du grec *kinesis* qui signifie mouvement. L'apprentissage par la pratique consiste souvent à associer un geste à un nouveau mot ou à écouter un document audio tout en faisant autre chose.

Conseils : récitez vos cours en marchant, en allant vous promener etc. Scindez vos pauses par des mouvements comme des micro-danses etc.

Mémoire liée au toucher :

→ plutôt en lien avec la mémoire affective, épisodique voire procédurale mais pourquoi pas si certaines matières (feuilles de papiers? touches d'ordinateurs? écran?) vous aident à mémoriser.

Conseils : variez les moyens de supports d'apprentissage en fonction de ce qui vous convient le mieux (papiers? touches de clavier?)

Mémoire liée à l'odorat :

→ plutôt en lien avec la mémoire affective (exemple : les odeurs de vos plats préférés qui vous enclenchent, de façon inconsciente, des émotions positives), épisodique mais pourquoi pas si certaines odeurs vous permettent de mémoriser de façon sémantique (bougies? encens? fleurs? parfums?...)

Conseils : on l'aura tous vu sur Tiktok mais réviser, par exemple, vos cours les plus compliqués en laissant infuser une bougie dont vous aimez bien l'odeur jusqu'à ce qu'elle soit consommée! Allez, courage ! :-)

Ps : vous pouvez, bien entendu, avoir aucun profil dominant sensoriel mais essayez de hiérarchiser ce qui fonctionne au mieux pour vous, cela va vous permettre d'optimiser du temps dans vos apprentissages car cela va stimuler au mieux votre mémoire !! :-)

INFLUEZ SUR SA MÉMOIRE ÉPISODIQUE/AFFECTIVE

Changez de lieux de travail : allez parfois travailler dans des cafés, à la BU, à son bureau ou changez de pièces (-des cours vont être rattachés à un environnement) → je vous conseille vivement de changer de lieux de travail quand vous arrivez à saturation (-un peu comme changer d'air-), vous allez refaire le plein d'énergie positive en rentrant dans un nouveau lieu et éviter la dispersion d'énergie négative dans votre environnement de travail habituel!! :-)

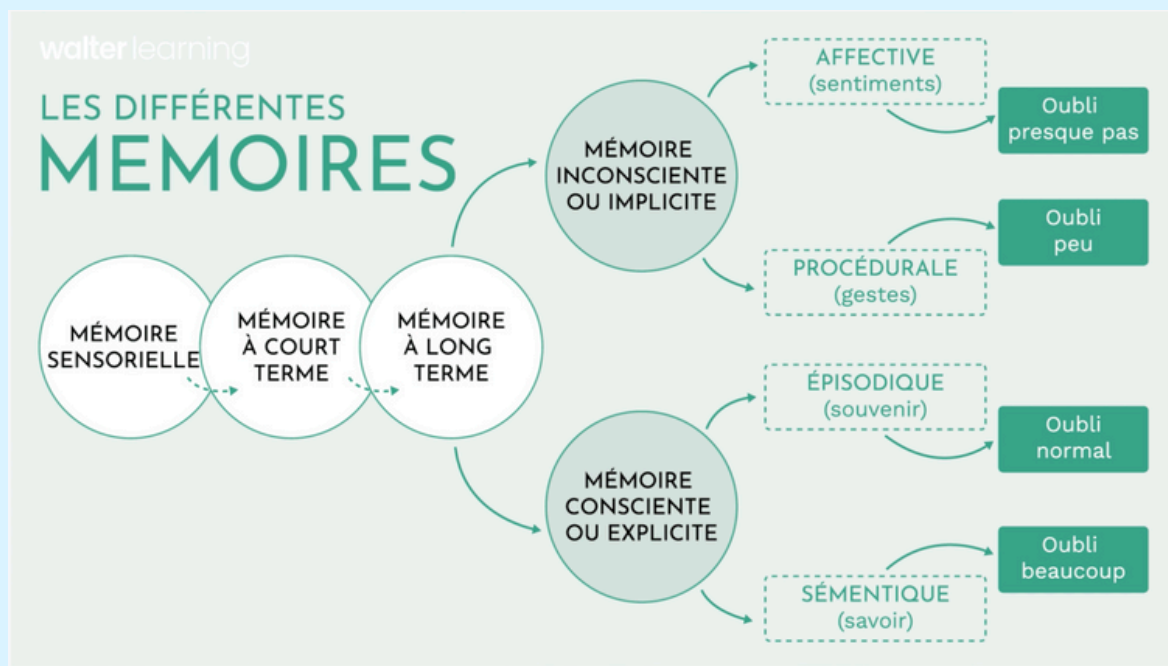
Lors de rudes chapitres, pourquoi ne pas **prendre le temps de l'expliquer à une autre personne/de créer une situation exceptionnelle** dont vous pourrez vous en souvenir? (stimulation de votre mémoire affective liée à la personne à qui vous expliquer le cours et épisodique (-souvenir T de votre vie-).

Petite anecdote drôle, j'étais tellement à bout du chapitre sur les protéines d'UE3 avec tous les AA que je suis allée en ville, sur une terrasse (-il faisait encore beau, oui oui, nous étions en septembre!-), et un Mr à côté de moi était seul, je lui ai demandé si ça l'intéressait que je lui explique mon cours pour le retenir et il a volontiers accepté, il m'a posé des questions et FINALEMENT, je m'en souviens encore maintenant alors merci monsieur!!

Travaillez en groupe?

- pré définissez vos temps de pauses
- bossez à fond → motivation (à chaque fois, cela aura un effet positif sur votre concentration car vous êtes au même niveau émotionnel de travail, de persévérance et de détermination) (-entourez-vous bien aussi car l'entourage peut aussi avoir les effets inverses... :-/ "Nous sommes la somme des 3 personnes dont on est le plus proche"-)
- pré-définissez des temps d'échanges : posez-vous des questions, tentez d'y répondre etc.

PETIT RÉSUMÉ



Source: <https://walter-learning.com/blog/soft-skills/devenir-formateur/differents-types-de-memoire>

COMPILATION DE MÉTHODE DE TRAVAIL: TÉMOIGNAGES

Témoignage 1:

ORGANISATION

J'utilisais une **méthode des J adaptée**. L'originelle est assez stricte, mais rien ne vous empêche de l'adapter à VOS besoins. Il faut le faire justement !

L'**application Puissance J** me permettait d'avoir une idée des cours à revoir. C'est super important pour ne pas louper un cours. MAIS ! La crème de la crème, l'outil indispensable : **LE TABLEUR DE SUIVI**

Il est **INDISPENSABLE** pour une bonne organisation ! Je dirais même qu'il est indispensable pour toutes vos études !

- Il est très utile pour traquer tous les cours que vous avez
- Dès que vous assistez à un cours **NOTEZ LE DIRECTEMENT DEDANS !** on n'attend pas la fin de semaine !
- Il permet surtout une vue d'ensemble de tous les cours que vous avez vus et le nombre de fois que vous les avez travaillés !
- J'adaptais ma méthode des J par rapport à mon tableur : si j'avais vu un cours plusieurs fois, que j'étais à l'aise dessus, alors j'en privilégiais un autre que j'avais travaillé moins de fois, ou qui était compliqué pour moi.

CONCENTRATION

Pomodoro:

La technique idéale pour les gens qui ont du mal à se concentrer et/ou qui procrastinent !! Elle vous permet vraiment d'éviter la procrastination en chronométrant votre temps de travail, mais surtout vos temps de pause.

Il est parfois plus simple de se concentrer lorsqu'on sait qu'on a un temps de travail précis et une pause qui le suit. => « je vais me donner à fond pendant 50 min et après je me reposerai pendant 10 min »

Vous pourrez aussi utiliser votre portable ou l'écran de votre tablette ou pc pour afficher le timer. (Ça vous empêchera d'être distraits par vos écrans 😊).

Vous avez différentes périodes : 25/5 (25 min de travail, 5min de pause), 50/10 (ce que je préfère), 30/5 (pas mal aussi quand on est fatigués)

L'important, c'est d'avoir un temps de travail suivi d'un court temps de pause.

Attention à ne pas faire d'excès : 80/20 etc... il faut être raisonnable, on ne peut pas se concentrer plus de 40 à 50 min d'affilée.

Study with me:

Technique sympa à utiliser chez soi. Quand vous ne pouvez pas aller à la BU, ou que vous êtes coincés chez vous, mais que vous avez du mal à vous concentrer, ou que vous vous sentez seuls durant vosr évisions, ça aide d'utiliser ces vidéos pour bosser et imiter la présence d'un groupe de travail, ou l'ambiance de BU. Cela peut vous motiver à travailler, comme avec les groupes de travail avec vos amis.

Préférez des vidéos assez épurés, sans trop de distractions.

Cette technique est souvent combinée avec la technique pomodoro, donc vous pourrez travailler au même rythme que la personne à l'écran ! Faites attention à bien choisir des vidéos sans musique, car trop distrayant, on ne travaille jamais correctement avec de la musique

Vidéos/Podcasts d'ambiance:

Si vous êtes chez vous ou dans des endroits bruyants, elles peuvent vous aider à mieux vous concentrer. Il y a une grande variété d'ambiance :

- Bibliothèque
- Pluie
- Espace
- Café
- Etc...

Cette technique peut être aussi combinée à la technique pomodoro, soit par vous-même, soit avec des vidéos déjà toutes faites.

TABLEAU D'APPRENTISSAGE

Dans tous les cas, il faut favoriser les **méthodes d'apprentissage actif !!!**

Méthode de la feuille blanche:

(Pour ceux qui visent dentaire, c'est LA méthode pour apprendre les cours de Strazielle, surtout en P2)

Avant de relire votre cours, ou après avoir relu un paragraphe (une sous partie du cours ex : « les foramens de la base du crâne”) vous prenez une feuille de brouillon et écrivez tout ce dont vous vous souvenez sur cette partie du cours/notion !

Alors bien sûr, il ne faut pas tout réécrire au mot près, mais résumer les notions, schématiser... en bref, être concis et **EFFICACE**. Car sinon, cette excellente méthode finit par être chronophage lorsqu'elle n'est pas accomplie comme il le faut.

Les Flash Cards:

Un excellent outil d'apprentissage actif qui vous oblige à chercher l'information demandée aux fins fonds de votre cerveau.

Le principe de base est simple : sur un coté d'une carte, vous mettez une question, ou un mot et de l'autre la réponse ou la définition.

L'avantage des FC, c'est qu'elles peuvent être déclinées à toutes les sauces ! Surtout en utilisant le logiciel/l'appli Anki.

Exemples :

- Concept de base :
- QCM
- Inclusion d'images ou schémas
- Ecrivez vous-même la réponse
- Texte à trous
- Etc

Bien sûr, il ne faut pas tomber dans les travers chronophages (ce qui est le but inverse des FC). Donc voici quelques conseils :

- **Ne pas écrire tout son cours** : il faut être concis et aller droit au but
- **Utiliser ses propres termes** quand on le peut, il faut se réapproprier le cours
- **Aller à l'essentiel**

Les fiches de révisions

C'est quelque chose que je déconseille en général. Car c'est une méthode chronophage et d'apprentissage passif. La plupart du temps on ne fait que résumer le cours (et c'est dans le meilleur des cas), pour relire la fiche plus tard. On a l'impression de beaucoup travailler, mais ce n'est qu'un leurre : ce n'est pas parce que vous passez beaucoup de temps sur quelque chose, que vous êtes efficaces, ou que vous apprenez quoique ce soit. Petit tip : si lorsque vous travaillez, vous pouvez aussi activement penser à autre chose, c'est que vous n'assimilez pas grand-chose sur le moment.

Cependant, elles peuvent être sympathiques lorsqu'elles sont bien faites (et non je ne parle pas des jolies fiches instagrammables avec pleins de couleurs et dessins). :

- Pour rassembler toutes les formules d'un cours de maths/physique/chimie
- Pour rassembler tous les os à connaître dans une zone du corps (ex : les foramens de la base du crâne de l'étage supérieur)
- Pour rassembler des définitions
- Pour faire une carte mentale
- Pour schématiser des notions de cours (ex : Cycle de Krebs)

En bref, pour dresser des listes succinctes d'éléments du cours à apprendre dans une petite fiche condensée

Même là vous pouvez faire de l'apprentissage actif : en cachant les éléments à connaître avec votre main ou une feuille et en les réécrivant à côté ou en les citant à voix haute.

C'est une méthode qui peut fonctionner si on ne la rend pas chronophage, et qu'on l'utilise dans le cadre d'apprentissage actif.

Résumer un cours à ses proches, ou à une plante...ou au miroir

On n'a vraiment compris et assimilé un cours, que lorsqu'on peut le réexpliquer avec nos propres mots (95% de rétention dans la mémoire).

Donc, une excellente technique est de réexpliquer une notion de cours à vos proches ou vos amis, avec vos propres mots.

L'avantage de le faire avec quelqu'un, c'est de pouvoir vraiment jauger si la personne arrive à suivre votre raisonnement. C'est encore mieux lorsque vous le faites entre étudiants en PASS car vous pouvez vous corriger entre vous, poser vos questions etc... Mais si vous ne pouvez pas le faire devant des gens, alors faites le devant un miroir ou un objet ! Le fait même d'expliquer son cours à voix haute permet de voir si vous avez vraiment compris le cours, s'il y a des notions que vous n'avez pas vraiment comprises finalement et que vous devez approfondir.

Témoignage 2: Marylou, étudiante en maïeutique

Ma méthode: **faire des tours de classeurs**, répertorier les annales qui correspondent aux cours (les faire après puis avant de travailler les cours), faire des qcm sur les thèmes travaillés la journée le soir

Attention !!!: mes horaires ne sont pas ceux de tous

Durant le week end, je travaillais ce que je n'aimais pas et essayais de revoir l'ensemble des cours de la semaine

L'organisation de mes journées se présentait ainsi :

8h cours (je travaillais rarement avant d'aller en cours) J'avais imprimé les cours de l'an passé et je les annotais pdt que le prof parlait et les surlignais

À midi je mangeais au RU (= Restaurant universitaire = cantine) avec des copains, on ne parlait pas forcément des cours. On ne se l'interdisait pas, mais ce n'était pas souvent le centre de nos conversations.

J'essayais d'être à la **BU (bibliothèque universitaire)** pour 13H00-13h15, je **fichais** les cours de la matinée de la veille puis je prenais le classeur de la matière de la colle du sur lendemain (pour ne pas travailler la matière le jour de la colle). J'avais tout mis dans des pochettes et je renottais l'essentiel, les **schéma** sur la fiche avec des veledas pour synthétiser l'essentiel ou me faire apprendre ce que j'avais du mal (ce que j'avais vraiment du mal à apprendre je le notais sur un post-it que je collais en face de ma table de cuisine pour les relire en mangeant et ne pas être sur mon téléphone). Une fois le cours revu, je faisais les **annales** associées puis je le rangeais au bout du **classeur**. Je n'avais pas de stress pour me dire de finir le classeur à la fin de la journée, le but était d'en faire le maximum mais de ne pas aller trop vite non plus pour apprendre le plus efficacement possible. À 19h je rentrais chez moi, je mangeais, un p'tit coup de **téléphone à maman** qui me faisait réciter un cours puis **QCM** jusqu'à 22h30, puis alarme pour me dire d'aller **dodo** parce que c'est ARCHIIII important





LES RELATIONS: TÉMOIGNAGES

Il est important d'être bien entouré durant une année comme la PASS ou la LAS. Alors voici quelques témoignages sur différents types de relations que ça soit en amitié, en amour ou bien même familiale

RELATIONS AVEC LES PARENTS

La relation avec les parents va être très importante lors de votre année en PASS ou en LAS, encore plus si vous allez rester habiter chez eux.

Déjà, essayer d'expliquer au mieux à vos parents comment va se dérouler l'année et les enjeux de celle-ci. La réforme est compliquée à comprendre pour beaucoup de monde et il faudra sûrement l'expliquer en plusieurs fois.

Globalement, vos parents peuvent énormément vous aider durant cette année, notamment si vous restez vivre chez eux. Ils seront là pour vous quand ça ne va pas ou que vous avez une baisse de motivation, ils vous feront les repas et du coup vous gagnerez énormément de temps et pareil pour les tâches ménagères. Les points négatifs c'est que parfois, malgré les explications, ils ne comprennent pas le fonctionnement de cette année, et pourquoi vous n'êtes pas aussi disponible pour les aider dans les tâches du quotidien, passer du temps et sortir avec eux.

Le point clé de la relation avec vos parents est la communication et la compréhension.



RELATIONS AMICALES

- Témoignage 1 :

Pauline, PASS



« En rentrant en Pass avec ma meilleure amie on a fait le choix de prendre une coloc: toutes les deux en Pass ça nous permettait de nous motiver et de pas être trop perdu dans le rythme qu'on devait avoir. On n'est pas des personnes trop compliqué à vivre mais on a pas les mêmes caractères: elle est pas bavarde le matin, je suis une pipelette à tout moment de la journée. On a dû apprendre à vivre ensemble et le fait d'avoir passé nos années lycée à grandir ensemble nous a aidé. La Pass ça nous a rapproché d'une autre manière mais ça a pu faire naître des doutes aussi, je sais que j'avais très peur de la situation ou une de nous réussit et l'autre non (spoiler: ça n'a rien changé entre nous !), sans ma meilleure amie je n'aurai sûrement pas suivie mon choix de cœur qui été de tout donner dans Pharma et même si je ne lui dis pas je lui en suis encore actuellement très reconnaissante. On a avait des routines au premier semestre comme aller en cours ensemble, travailler face à face dans notre appart, se faire à manger et faire le ménage en musique ! Le deuxième semestre était tout autre car nous avons choisis des filières différentes mais ça nous a encore plus aider à conserver notre relation car après 6 mois à se coller 24h/24 ça nous a permis de respirer. Aujourd'hui je suis en deuxième année de Pharmacie et elle en Psychologie et je peux dire que la Pass n'a pas été le moment le plus incroyable de notre amitié niveau fun mais c'était le plus enrichissant pour nous car on s'est pas quitté et actuellement on est de nouveau en colocation à Nancy et on peut maintenant passer des bons moments en allant à des concerts et en l'embarquant au plus de soirées pharma possible. J'aimerais même rajouter que cette amitié est très précieuse pour moi car ma meilleure amie m'a accompagné au Oraux Pass alors qu'elle ne les passait pas 🥰 »

RELATIONS AMOUREUSE

- **Témoignage 1 :**

Loane, LAS SV

“J’ai rencontré mon copain peu de temps avant de commencer la LAS. Avant de commencer une quelconque relation, je lui ai clairement dit mes intentions de retenter le concours de médecine et que je ne serai pas souvent là pour lui, et que je serai plus souvent dans mes cours qu’avec lui. Il l’a directement compris, et on a pu commencer quelque chose sur des bases saines et claires.

Durant mon année, j’ai souvent eu des baisses de motivations, des moments où je n’arrivais pas à bosser et durant ces moments, c’est lui qui me disait d’aller réviser et qu’il allait m’aider à réviser. On se permettait une pause ensemble une fois par semaine. ça pouvait être un cinéma, une session de karting, faire du shopping, etc...

ça nous est arrivé de parfois avoir des disputes sur des incompréhensions, des doutes dans notre relation, dans mes études. Je me remettait souvent en question, est-ce que j’allais réussir le concours, est-ce que ça en valait le coup ? Dès que j’avais une interrogations, je lui partageais celle-ci, et souvent il arrivait à me remotiver et à me dire que j’avais les capacités et que je pouvais y arriver.

Être avec quelqu’un durant une année comme la PASS ou la LAS peut être quelque chose de bénéfiques mais il faut faire attention, parce que parfois ça peut être l’inverse. Le plus important est de bien faire comprendre à notre partenaire que l’année qu’on va vivre n’est pas **facile et qu’on ne sera pas toujours là pour notre moitié.**

Mais tout est dans la communication et la compréhension. C'est une année où parfois, il faut qu'on soit un peu égoïste et qu'on pense à nous même avant tout.

- **Témoignage 2:**

Mon copain m'a permis de réussir ma PASS, il a été un énorme soutien et m'a beaucoup aidé. Il ne s'est jamais plaint du fait que l'on se voyait moins et que dans les temps où on se voyait je ne restais pas 100% avec lui et je travaillais.

Ça a été une année difficile pour lui et moi, il faut toujours se rappeler que votre partenaire subit aussi cette année (moins que vous c'est clair), c'est un chamboulement et il faut une certaine maturité pour comprendre l'enjeu de la PASS pour quelqu'un qui veut accéder aux études de santé.

Je voyais mon copain 1 week-end sur 2 car nous étions en relation à distance, quand il venait me voir, je m'accordais plus de pauses et plus longues (une soirée entière dans le week-end, plus grande pause de 16h..), ainsi à la fin de ce week-end je me sentais beaucoup plus ressourcée et motivée.

- **Témoignage 3:**

Personnellement en PASS, je voyais mon copain 2 à 3 fois par semaine en semaine. Le soir après mes révisions j'allais manger et dormir chez lui, c'était ma motivation durant la journée.

On ne se voyait donc pas très longtemps mais c'était vraiment des moments de totale décompression et honnêtement j'en avais vraiment besoin. Parfois on parlait de mes cours, je lui expliquais certaines choses, ça m'aidait à m'approprier certaines notions et quand ça n'allait pas par rapport à la PASS, il m'aidait à prendre du recul et à relativiser.

Et parfois nous faisons simplement le repas du soir, regardions un film ou faisons du sport ensemble et c'était largement suffisant pour faire une pause et profiter ensemble.

Mon copain était très très compréhensif, il avait pleinement conscience de la difficulté de cette année et il était extrêmement bienveillant et attentif. Mais c'est grâce à une très bonne communication. En effet, en début d'année je l'avais averti sur le fait que notre relation serait différente, que je ne serai plus aussi présente et que j'aurai besoin de soutien.

Je vous recommande donc, si vous voulez que votre relation perdure, de mettre un point d'honneur à la communication au sein de votre couple. Il est important que chacun de vous fasse des efforts, sinon l'un de vous s'épuisera. Même si vous êtes en PASS ou en L.AS, de petites attentions sont essentielles car votre copain.ine vous épaulera toute l'année, il est donc important de lui rendre la pareille.

- **Témoignage 4:**

Marie, PASS:

Le fait d'être dans une relation pendant la PASS à de nombreux avantages mais aussi de nombreux inconvénients.

AVANTAGES :

- Avoir une personne sur laquelle on peut compter à tout moment de l'année, c'est un énorme soutien
- Quand on voit la personne, c'est une bouffée d'air frais, ça change énormément les idées et ça permet de penser à autre chose.
- Quand la personne n'est pas dans le système PASS, on peut décrocher et ne pas parler de ça avec. En effet, on parle toute la journée de la PASS et de tout ce qui gravite autour, ainsi ça change de parler d'autre chose.

- Permet de faire une pause quand on le voit, on peut se ressourcer.

INCONVENIENTS :

- Le fait de ne pas pouvoir profiter à 100% de la personne.
- Se voir moins souvent
- Le fait que la personne en face doit essayer de comprendre cette charge de travail et ne pas faire culpabiliser
- Le fait que même quand on se voit, on est obligé de travailler
- La routine : il n'y a pas souvent d'activité ainsi une routine s'installe
- Le fait que la PASS a une place centrale dans le couple, prend de la place.

- **Témoignage 5:**

Soraya, PASS:

Mes conseils :

- prendre le temps de lui expliquer ce que représente cette année et ce concours à vos yeux

Cela permet, quand vous avez perdu espoirs, qu'il emploie les mots qui motivent à nouveau


- prendre soin de passer du temps avec lui/elle en dehors des cours

Cela permet :

- de vous recentrer dans votre couple, dans votre petit cocon à deux et mieux repartir tant au niveau du couple que de vos études car les pauses où on souffle, ça fait du bien!

- perso, à l'exception des deux semaines avant le concours, je passais 3/4h chaque semaine à faire une activité avec lui
- faire le point sur comment va l'autre et comment vous allez pour ne pas que vous vous « perdiez de vue » par votre charge de travail importante
- si vous vous disputez, mieux vaut vous voir en face à face, quand vous vous sentez prêt, plutôt que communiquer par message/téléphone (-sauf si seule option possible-) : on rappelle que le langage non-verbal compte pour 80% de la communication et un câlin, après une dispute, fait tjrs du bien!
- rappelez-vous que votre couple, c'est DEUX PERSONNES qui sont des entités à part entière donc ne négligez ni le temps que vous passez pour vous-mêmes, ni les autres relations pour votre couple car cela ne favorise pas l'équilibre à long terme (- on tombe vite dans ce piège donc attention! ;-))
- ne négligez pas les petites attentions (-un petit mot? Une petite lettre? Un objet qui lui ferait plaisir?-) : parlez-en à deux et cela permet de limiter la jalousie, de stimuler la confiance dans les sentiments (-même si ça ne veut pas dire qu'aucune lettre = pas d'amour mais dans une année aussi difficile, où vous vous voyez/parlez moins, cela permet d'entretenir VOTRE flamme-)
- Surmontez le PASS/la LAS ensemble témoigne de votre amour fort ahah !!





SANTÉ MENTALE EN ÉTUDES SUPÉRIEURES

La santé mentale est souvent laissée de côté
et pourtant, si vous ne vous sentez pas bien
mentalement vous risquez de vous
enfermer et perdre votre motivation

GÉRER LE STRESS PENDANT LE PASS ET LA LASS

INTRODUCTION

Tout d'abord, nous aimerions commencer cette partie en vous rappelant qu'il est **tout à fait normal de se sentir stressé(e) durant cette période** même si vous n'en aviez peut-être pas spécifiquement l'habitude auparavant.
Ce stress peut être une véritable force pour réussir votre année.

APPRENDRE À TRANSFORMER SON STRESS EN FORCE

Le stress de cette année est souvent issu d'une peur d'échouer. Pour transformer cette peur d'échouer en force, rien de mieux que de vous demander :

- **Quels sont éléments qui pourraient vous conduire à échouer?**
- **Avez-vous une influence sur ces éléments?**
- **Quelles actions spécifiques pouvez-vous mettre en place pour avancer vers la réussite et limiter le risque d'échec?**

Posez-vous cette question autant de fois que nécessaire. **Tout l'enjeu est de trouver les éléments qui pourraient éventuellement vous amener à échouer et de voir comment les éviter.**



ASTUCES POUR GÉRER RAPIDEMENT UN COUP DE STRESS

- **Accordez-vous une dizaine de minutes pour aller prendre l'air!** Votre concentration sera reboostée et votre stress limitée tout en limitant votre sédentarité!
- **Mettez votre musique préférée et laissez-vous aller au fil de la musique!**
- **Pratiquez la cohésion cardiaque** : tous pleins de vidéos sont disponibles sur YouTube
- Le mieux est encore d'apprendre à vous connaître pour **trouver vos propres astuces** !

ASTUCES POUR PRÉVENIR L'ARRIVÉE DU STRESS

- Pensez à **méditer** : différentes applications sont possibles comme Petit Bambou, 7Mind etc.
- **Libérez votre pensée en l'exprimant** via l'écriture, la parole (en vous filmant (-vous aurez des souvenirs-), en appelant un proche...), une activité créatrice (Dessiner, peindre...), la musique etc.
- **Pratiquez une activité sportive régulière** (cf : ici ça transpire ou ça respire)

CONCLUSION

Chacun réagit différemment face au stress, il est donc essentiel de prendre du recul sur ces informations et de les **adapter à votre profil** ! Testez un maximum de techniques, nous vous assurons qu'il ne s'agit pas d'une perte de temps mais d'un **GAIN DE TEMPS** ! Un cerveau avec moins de stress est un cerveau aéré et donc plus concentré et efficace ! **Rappelez-vous que ce n'est pas la quantité d'heures passées à votre bureau qui déterminera votre réussite mais de ce que vous faites de chaque heure passée à votre bureau.**

SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE

QUELS RÉFLEXES AVOIR EN CAS DE SOUFFRANCE PSYCHOLOGIQUE ?

- **En parler avec une personne de confiance** qui pourra vous soutenir dans cette période compliquée
- **Faire appel à un/des professionnel(s) de santé** pour mettre en place un programme de soins (cf : partie B)

Si vous n'avez aucune personne de confiance à qui parler ou si vous ne vous sentez pas capable de leur en parler, je vous encourage, dans tous les cas, à prendre rendez-vous avec un professionnel de santé.

QUI CONTACTER ?

L'un des plus gros freins des personnes qui se sentent prêtes à demander de l'aide c'est, justement, de **trouver une personne en mesure de les aider...**

Cependant, pas de panique, il existe plusieurs solutions et je suis certaine que l'une d'entre elles vous correspondra ! :-)

Des solutions...

- **Gratuites**
 - Contacter le **CMP** qui est associé à votre ville.

Les CMP sont des Centre Médico Psychologique qui prennent en charge toute personne, gratuitement, et ce, du début à la fin du parcours de soins, qui ressent une souffrance psychologique, quelle qu'elle soit.

Ces centres regroupent des infirmiers/infirmières, des psychologues et des psychiatres.

Contacté un de ces centres **permet d'être pris(e) en charge rapidement par un praticien et ce, gratuitement.**

Les délais d'attente pour voir un psychologue peuvent, cependant, s'étendre à plus ou moins quelques semaines mais, un soutien psychologique de base peut être mis en place avec des infirmiers/infirmières avant d'être redirigé(e) (-ou non en fonction du lien que vous avez tissé avec le soignant-) vers un(e) psychologue.

Comment contacter le CMP de votre ville? Rien de plus simple, tapez "CMP (-et votre lieu d'habitat)" puis une liste des CMP les plus proches s'affiche dans votre moteur de recherche. Ensuite, prenez le temps de les contacter, d'expliquer votre situation et ils vous créeront un parcours de soins adapté à votre profil.

- **L'aide "Mon Soutien Psy" : 8 séances par an, gratuites, prises en charge par l'Assurance Maladie** (la Sécurité Sociale) pour des tarifs maximaux de 40 euros la première séance et 30 euros pour les séances de suivi.

Pour être bénéficiaire de cette aide, il faut :

- **Prendre contact avec un médecin** (généraliste, hospitalier, universitaire) **qui vous prescrira 8 séances** de psychologues.
- **S'assurer que le psychologue de votre choix est conventionné** avec l'Assurance Maladie. Un annuaire rassemble l'ensemble des psychologues partenaires de France : **monsoutienpsy.sante.gouv.fr**

Lors de votre première séance, présentez au psychologue l'ordonnance de votre médecin prescripteur et votre carte Vitale.

- **Prendre rendez-vous avec un(e) psychologue du campus de l'université lorraine** et ce, gratuitement.

L'Université Lorraine regroupe des psychologues.

Vous pouvez prendre rendez-vous, en ligne, sur le site : **<https://rdv-sse.univ-lorraine.fr>** .

Connectez-vous avec vos identifiants de l'université puis, vous pouvez prendre rendez-vous (-comme sur Doctolib-) en fonction du lieu et du praticien.

- ... Payantes

Vous êtes aussi libre de prendre rendez-vous avec un psychologue non conventionné et en libéral.

Doctolib est une plateforme qui recense un grand nombre de professionnels de santé, dont des psychologues qui détaillent leur parcours professionnel (diplômes, formations...). Je vous conseille d'écouter votre instinct et de choisir celui qui pourrait répondre le plus à vos besoins.

COMMENT RÉAGIR EN CAS D'URGENCE ?

Si vous avez des **pensées suicidaires** ou que vous vous sentez en **détresse psychologique**, je vous conseille d'**appeler** expressément l'un de ces numéros :

- **3114** (24h/24 et 7j/7) : numéro national de prévention au suicide
- **Suicide Écoute** (24h/24 et 7j/7) : **01 45 39 40 00**

Si vous ressentez **le besoin de parler le plus rapidement possible**, d'autres numéros composés de bénévoles (dont certains sont des psychologues, des psychiatres et des infirmiers) sont disponibles :

- **SOS amitié** (24h/24 et 7j/7) : **09 72 39 40 50** qui accueille la parole de celles et ceux qui traversent une période difficile
- **Fil Santé Jeunes** : **0800 235 236** qui permet de parler à un bénévole de sexualité, d'amour, de mal-être, d'amitié...
- **Croix Rouge Écoute** (7j/7 de 8h à 20h) : **0 800 858 858** qui s'adresse à toute personne ressentant le besoin de parler peu importe son âge et sa situation
- **Solitud'Écoute**

Plus de numéros en suivant ce lien :

<https://www.qualisocial.com/les-lignes-d-ecoute-utiles-pour-trouver-du-soutien/>

A prime abord, ces numéros peuvent faire peur, mais vous comprendrez très vite que ces personnes sont à votre écoute par choix et qu'elles se feront un plaisir de faire office de relais d'écoute dans ce moment de votre vie peu importe ce qu'il se passe. **Ne minimisez pas votre souffrance.**

Parfois, ces appels peuvent être un véritable coup de boost dont vous vous souviendrez toute votre vie.

COMMENT VENIR EN AIDE À UN PROCHE QUI SOUFFRE ?

Si ce proche vous a parlé de lui-même de sa souffrance psychologique :

- **Demandez-vous si vous vous sentez en capacité de le soutenir** émotionnellement et quelles limites, vis-à-vis de votre propre histoire, ne souhaitez-vous pas transgresser?

On a tous plus ou moins vécu un moment de souffrance psychologique dans notre vie dont nous nous en sommes plus ou moins relevés. Il arrive qu'un(e) ami(e) ait besoin de cette même aide dont nous avons besoin à l'époque (-ou encore dans le présent-). Cependant, **il est tout à fait ok de ne pas se sentir en mesure de l'aider pour diverses raisons ou alors, de vous sentir en mesure de l'aider sous certaines limites**, celles d'éviter les sujets qui vous sont encore sensibles. Il est alors essentiel de communiquer sur votre vécu et des sujets que vous souhaitez éviter d'aborder : **le but n'est pas de vous rendre mal à votre tour.**

Je vais vous l'illustrer avec un exemple, si vous avez souffert de pensées suicidaires et que ce sujet reste fragile pour vous, communiquez avec votre ami(e) et dites-lui que vous souhaitez lui apporter votre soutien dans les démarches pour se faire soigner mais que vous aimeriez garder une distance sur les pensées qui lui traversent l'esprit. En gros, vous pouvez lui dire que vous ne préférez pas prendre connaissance des pensées suicidaires qui occupent son esprit pour ne pas que ces pensées vous submergent à nouveau et elle comprendra parfaitement (-sinon, remettez en question votre amitié...-).

Si vous savez que votre proche souffre mais qu'il ne vous en parle pas mais que la situation vous inquiète :

- **Si possible, contactez un** membre de sa famille ou un autre de ses **proches, sous réserve de bien connaître le lien qu'elle entretient avec** sa famille. Par exemple, ne contactez pas ses parents si vous savez qu'ils sont la cause de sa souffrance... Mais, **ne restez pas seul(e) à gérer la situation.**
- **Essayez d'en parler directement avec la personne si elle est ouverte** et méfiez-vous du poker face mais respectez son degré d'ouverture et les informations qu'elle souhaite, ou non, vous partager.
 - Si elle est ouverte sur le sujet, vous pouvez l'aider à trouver un professionnel de santé pour qu'elle soit prise en charge.
- **Vous pouvez également appeler l'un des numéros plus hauts pour demander des conseils** sur comment gérer la situation.

Et enfin, prenez aussi soin de vous, entourez-vous !

Faites en sorte d'être à plusieurs pour gérer la situation afin de prendre du recul sur celle-ci, préserver votre santé mentale tout en assurant un soutien à votre proche.

Et surtout, ne culpabilisez pas, rappelez-vous que personne n'est le sauveur de personne et que c'est votre ami(e) qui doit trouver la force à l'intérieur pour s'en sortir. **Voyez-vous plutôt comme une canne sur laquelle elle va pouvoir s'appuyer afin d'être écouté(e) et compris(e) mais pas comme le moteur de sa marche** (-qui est elle-même-), à savoir, ses jambes.

Le mieux, dans ces situations est de demander à la personne :

- **Quelles sont les choses dont elle aurait besoin, dans le présent? Est-ce que vous pouvez répondre à un ou plusieurs de ces besoins?** (-sans aller contre vous-même) Si oui, **comment?**

Cela lui permettra d'avancer bien plus que vous ne pouvez vous l'imaginer car la souffrance vient souvent de besoins non-comblés.

Et, n'hésitez pas à lui envoyer des mots réconfortants, qui montrent que vous tenez à elle et que vous l'aimez fort!

TÉMOIGNAGES EN SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

- **Témoignage 1**

Loane (LAS SV): J'ai fait ma LAS avec une rectocolite hémorragique chronique (RCH)

« Je m'appelle Loane et je suis étudiante en médecine. J'ai fait une PASS, puis une L1 et une LAS 2 SV. Durant mes années de licence, je suis tombée malade et j'ai développé une rectocolite hémorragique chronique (RCH).

En rentrant en LAS, j'avais déjà eu des symptômes de la RCH durant ma L1 mais je n'étais pas encore diagnostiqué. On m'a souvent dit auparavant que c'était qu'une gastro. Je suis donc restée comme cela pendant quelques mois puis, mes symptômes se sont atténués jusque février 2023, où à ce moment-là j'étais alors en LAS.

Les symptômes sont revenus beaucoup plus fort que l'année précédente et ne se sont plus arrêtés. Parmi les symptômes, il y avait des douleurs abdominales, des diarrhées, des rectorragies et surtout l'incapacité de me retenir pour aller aux toilettes (ce qui est à mes yeux le plus handicapant). Durant les cours, à un moment donné je ne me suis tellement sentie pas bien, que j'ai dû aller aux urgences. De là, on m'a prescrit un rendez-vous avec un gastro-entérologue. On a convenu avec le docteur qu'on ferait une coloscopie, qui me permettrait de savoir enfin ce que j'avais réellement. Cependant, nous nous sommes mis d'accord pour attendre la fin de mon année de LAS pour commencer un suivi médical donc après les oraux en juin. Jusque là, je n'avais aucun traitement pour diminuer les symptômes et j'ai donc dû trouver des solutions pour optimiser un maximum le temps et réviser.

Voici quelques éléments d'organisation que j'ai mis en place pour vivre avec ma maladie :

- Comme je passais énormément de temps au toilette, j'y avais mis des fiches de révisions (ex: les 12 paires de nerfs crâniennes). PS: mon copain en faisait des cauchemars ahha!
- Quand ça n'allait vraiment pas, je me reposais à fond et je reprenais dès que je me sentais mieux
- Je faisais attention à ce que je mangeais car je ne supportais pas certains aliments qui accentuaient mes maux de ventre.

Si jamais vous êtes atteint d'une maladie chronique, que ça soit une MICI, l'endométriose ou tout autre pathologie, ne vous dites pas que c'est un frein, car bien souvent, c'est plus une force, qu'une faiblesse. »



- **Témoignage 2**

Anonyme, PASS, TCA (la peur de rechuter : anorexie mentale)

« De ma cinquième à ma terminale, j'ai été suivie pour anorexie mentale et autres TCA avec des phases de rémissions et de rechutes.

En première, l'hospitalisation que j'ai vécu a été un tournant majeur vers ma guérison.

Après ma sortie d'hospitalisation, j'ai été suivie au CHRU jusqu'à la fin de ma terminale donc juste avant de commencer mon année de PASS.

Lors de mon dernier rendez-vous hospitalier, je me sentais mille fois mieux qu'à mon entrée mais une part de moi restait accrochée à la maladie.

L'anorexie était ma bouée de secours face à l'anxiété, la peur de l'inconnu et celle de perdre le contrôle.

Et, super! Le PASS est justement l'année où on baigne dans tous ces éléments.

J'appréhendais donc de rechuter.

Cependant, dans mon histoire personnelle, ce qui alimentait ma guérison était la perspective d'exercer un jour la médecine, une véritable passion que j'entretiens depuis petite, et d'aider des personnes à mon tour.

Ainsi, je ne savais pas de quel côté de la balance allait pencher mais je m'étais promis de tout faire pour ne pas laisser ma maladie reprendre le dessus sur ma vie. Spoiler : anorexie 0 et médecine (moi) 1.

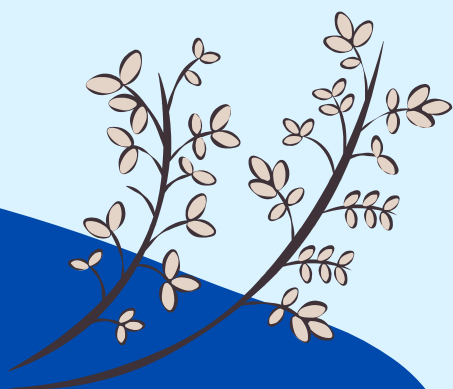
J'ai donc mis en place, au-fur-et-à-mesure, des actions pour éviter de rechuter :

- Repérer les signaux d'alertes comme les pensées qui pouvaient m'envahir lorsque je mangeais. Une fois que je les avais repéré, je me demandais si elles étaient rattachées à un événement en particulier, à une peur ou à quoique ce soit d'autre. Puis, si le facteur en question était modifiable, je faisais en sorte de le changer. Si je ne pouvais avoir aucune influence dessus, je m'ouvrais sur la cause de mon mal-être à une personne de confiance et, à force de répétition, je parvenais à lâcher-prise dessus et à me sentir mieux. Quelques fois aussi, je préférais écrire ou dessiner. En tout cas, vous l'aurez compris, j'extériorisais.
- J'ai eu une période compliquée où je mangeais de moins en moins, un coin de mon cerveau savait que l'anorexie n'était pas très loin alors, malgré la peur et la culpabilité, je me suis vraiment forcée à continuer de manger et ce, en quantité suffisante. Pour me faciliter la tâche étant donné que je ne ressentais plus de la même façon la faim, on me préparait des repas que je réchauffais. Je comprends à quel point cela peut être compliqué de manger quand on ne ressent plus la faim, quand notre cerveau nous crie de ne pas manger et que cela peut être tellement frustrant qu'un proche nous dise « mange ». Mais je te garantis que tu dois manger même si c'est dur mais c'est une étape fondamentale pour faire reculer l'anorexie. Je sais que tu souffres, je sais que tu as peur, je sais que tu culpabilises, je sais que tu doutes mais fais-le POUR TOI, AIME-TOI.
- Évite de sauter des repas car cela peut devenir une mauvaise habitude à l'avantage de la maladie.
- Pour éviter d'associer le PASS aux repas, je conseille de retirer vos fiches qui sont sur votre mur près de votre table à manger afin de vous concentrer uniquement sur votre moment de repas et pourquoi ne pas regarder une petite série, des vidéos, appeler quelqu'un ou lire en même temps?

- Assurez-vous de bien vous entourer de personnes qui vous soutiennent, qui savent ce que vous avez vécu et qui font tout pour vous tirer vers le haut.
- Enfin, si vous voyez que psychologiquement, vous ne vous sentez pas bien, n'hésitez pas à reprendre des rendez-vous psychologues, psychiatres. Ce n'est pas une perte de temps et on peut réussir son année avec un suivi psy (-la preuve-) et au contraire, cela vous permet de vider votre sac, de vous donner un rythme au niveau de la guérison avec des rendez-vous ponctuels qui vous permettent de tenir sur la durée. Je sais que je me fixais des objectifs à remplir avant chaque prochain rendez-vous psy, au niveau de mes cours, et que ça m'a beaucoup aidé.
- Je sais qu'on vous le dit souvent mais la nourriture c'est votre énergie et rappelez-vous que sans elle, vous ne pouvez vraiment pas vivre et donc exercer le métier de votre rêve. Imaginez-vous montrer qu'il est possible de guérir de cette maladie et d'aider des personnes à votre tour.

Finalement, le PASS m'a permis d'appivoiser l'inconnu, de danser avec lui sans laisser l'anorexie faire son comeback et depuis, je me sens de plus en plus guérie alors peu importe ce qu'on vous dit, croyez en vous, gardez foi mais réussir son PASS avec des antécédents de TCA sans rechuter EST POSSIBLE.

Courage à vous et prenez soin de vous ! »





ANNEXES

Pour aller un peu plus loin, et vous aider
dans votre quotidien

TRACKER

réduction du stress

✦ DATES ✦

	L	M	M	J	V	S	D
...h de sommeil :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Méditation matinale :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Activité pour soi :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relations sociales :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Promenade/Activité physique :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alimentation saine :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Journal de gratitude :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Routine du soir :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ma fiche

de Préparation

UE :

Mois de l'année :

Notions à travailler en priorité

- Notion 1 :
- Notion 2 :
- Notion 3 :
- Notion 4 :
- Notion 5 :

Objectif semaine 1

Notion(s) :

Durée :

Matériel/Ressources :

Objectif semaine 2

Notion(s) :

Durée :

Matériel/Ressources :

Objectif semaine 3

Notion(s) :

Durée :

Matériel/Ressources :

Objectif semaine 4

Notion(s) :

Durée :

Matériel/Ressources :

Livrets concernés

- Notion 1 :
- Notion 2 :
- Notion 3 :
- Notion 4 :
- Notion 5 :

Exemple : Notion 1 (mécanique des fluides) : livrets 14 et 15

To-do bonus

JOURNAL de gratitude

DATE ____ / ____ / ____

3 choses positives qui se sont passées aujourd'hui

1

2

3

Mes gestes bien-être

<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	
<input type="checkbox"/>	

Mon mantra du jour

NOTES :

.....

.....

.....

.....

3 choses dont je suis fière



MERCI

Marie JOSSET
Maryloy GUÉRIN
Laurane FRECHIN
Teussed BAHLOU
Pauline B
Soraya BOUTEMEUR
Loane CHRIST

Pour la réalisation de ce guide