

Survivre en PASS/LAS POUR LES NULS :

Hello à tous,

Bienvenue dans la bible du PASS/LAS quant à l'organisation et la méthode tout au long de votre année. Ici, vous trouverez le résumé des réponses aux multiples questions dont on a inondé vos vieux, afin de vous énoncer les choses à faire/ne pas faire et tous les conseils utiles pour démarrer plus sereinement l'année !

(Certaines réponses font preuve d'originalité...)

Régalez-vous !

La bise,
La team Méthodo-oraux

Plan:

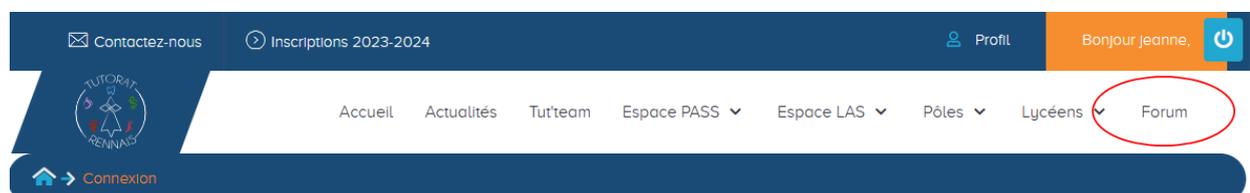
- Où nous contacter?
- Petits conseils
- Méthodes majoritairement utilisées
- Problèmes par méthode
- Les points forts de chaque méthode
- Qu'aurais tu pu faire différemment ?
- Quelle est ta pire erreur?
- Des statistiques sur, temps de travail, sommeil, présence en cours, lieu pour travailler, méthode pour les MAC (matières à calculs), qd faire des qcm, repas, siestes, musique...
- Bonus

Qui sommes nous et où nous contacter?

 <p><i>Jeanne RAYR</i></p> <ul style="list-style-type: none">• M2• PASS mineure sciences infirmières• Semaine organisée, schémas, images ++, lecture active, couleurs• Oral	 <p><i>Mathieu SIMON</i></p> <ul style="list-style-type: none">• M3• PASS mineure BECV• Anki et méthode J +++, carnets d'erreurs, et méthode des listes• Oral
 <p><i>Clothilde ROBIN</i></p> <ul style="list-style-type: none">• M3• PASS mineure BECV, antenne St B• Semaine planifiée, schémas, images et mnémo ++, ardoise +++• Oral	 <p><i>Léane CALVEZ</i></p> <ul style="list-style-type: none">• M2• PASS mineure éco + LAS 2 éco-gestion• Méthode des J et semaine planifiée + pomodoro• Oral

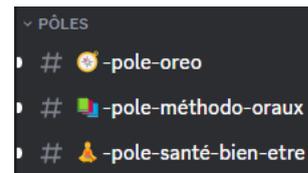
→ Sur instagram: @pole.tutrennais

→ Sur le forum du tutorat: (tout en bas du forum, pôle méthodo-oraux)



The screenshot shows the navigation bar of the forum. At the top, there are links for 'Contactez-nous', 'Inscriptions 2023-2024', 'Profil', and 'Bonjour Jeanne.'. Below this, there is a main navigation menu with items: 'Accueil', 'Actualités', 'Tutteam', 'Espace PASS', 'Espace LAS', 'Pôles', 'Lycéens', and 'Forum'. The 'Forum' link is circled in red. At the bottom left, there is a 'Connexion' button with a home icon.

→ Sur la BU virtuelle de Discord dans l'onglet "pole-méthodo-oraux"



Commençons par des petits conseils super utiles ;)

→ Prenez quelques heures pour **comprendre et apprendre à utiliser les outils de votre méthode**, les raccourcis clavier, le fonctionnement de moodle, discord, les ou votre imprimante... C'est toujours bénéfique à un moment donné !

→ Vous allez être très **fatigué** au début, votre corps va s'habituer petit à petit mais n'hésitez pas à faire des **siestes** ! (cf plus bas pour plus de références siestes type).

→ faire des **liens entre** les différents **cours aide à comprendre** globalement et donc à **apprendre** !

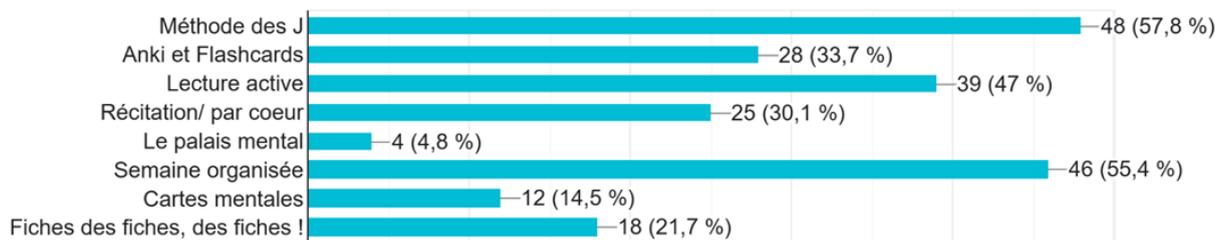
→ Il est très important d'avoir une **vision d'ensemble** du cours avant de commencer à apprendre les moindres détails.

→ Il n'est jamais trop tard pour changer de méthode ! **JAMAIS**. Ne restez pas enfermé dans une méthode qui ne vous convient pas car vous pensez que c'est trop tard pour changer !

→ **Ne vous comparez pas aux autres** ! Si vous faites que 3 cours dans la journée et que votre pote en fait 8 ou inversement ce n'est pas grave, chacun son truc !

Quelle(s). méthode(s) utilisais-tu ?

→ *Méthode des J, Anki et Flashcards, Lecture active, Récitation, Semaines organisées, Palais mentaux, Fiches et cartes mentales sont les méthodes les plus recensées.*



Ici tu trouveras, jeune padawan, quelques liens pour approfondir ta connaissance de ces différentes méthodes :

- [Conférence Anki : L'outil qui révolutionne votre manière d'apprendre ! \[Jordan Garnier\]](#)
- <https://youtu.be/EcPa-MPQoVI?feature=shared> (méthode palais mental)
- [\(167\) CM Academie by Anty - YouTube](#) (conseils sur la PASS/LAS)
- <https://youtu.be/rxeuiQQzf7Y?feature=shared> (métho J)

Sur ces/cette méthode(s) quels sont les problèmes que tu as pu rencontrer ?

Difficultés communes aux différentes méthodes :

- sélectionner les informations importantes
- ne pas céder aux stimuli extérieurs pour ne pas se déconcentrer
- rester rigoureux pour ne pas prendre du retard **inutilement** par manque d'organisation
- ne pas culpabiliser de prendre plus de temps sur certains cours pour **favoriser la compréhension** et mieux apprendre par la suite !
- attention aux **overdoses de stabilos** dans certains cours (à trop vouloir utiliser de couleurs ça ne devenait parfois plus vraiment clair...) !
- parfois difficile de pouvoir faire des matières à calculs tous les jours (mais la régularité est importante)
- la sédentarité... (faites du sport ! c'est bon pour votre cerveau !)

=> Il faut **savoir adapter sa méthode à son emploi du temps, à son rythme de travail et à la matière** (par exemple, la mémoire auditive ne marche pas trop avec l'anat) !

J'ai commencé la méthode des J mais trop difficile à tenir car pas le temps avec les cours de licence, du moins l'organisation était plutôt adaptée en LAS puisque les amplitudes horaires changent d'un jour à l'autre

Difficultés de la méthode des J :

- Au début ça fonctionne bien mais à un moment il y a au moins 7J le même jour donc la journée n'est pas assez longue et on passe rapidement sur les notions ; ne pas réussir à **finir le programme de la journée**
=> *prévoir des créneaux de rattrapage dans la semaine ou le week-end + adapter l'intervalle entre les Js à son propre rythme d'apprentissage !*
- Elle peut vite **stresser** si on a pas le temps de tout faire → *à éviter si vous paniquez vite et êtes sujets à en perdre votre organisation*
- Tendance à oublier un peu le cours si les J sont trop espacés.
- A l'inverse perte de temps à trop les rapprocher (*cela ne va pas faire travailler votre mémoire à long terme*)
- Elle peut être difficile à mettre en place au S1 mais **pratique au S2**
- Difficultés des **examens blancs et mini examens** qui vont sûrement **dérégler** un peu cette organisation car vous allez vouloir réviser un max de cours et donc peut-être délaissé certains J (attention à ne pas vous y perdre)

- Parfois déstabilisé par le trop plein de cours un jour et le trop peu de cours un autre jour (*exemple: semaine de révision, le rythme est différent !*) → on est pas à un jour près (sauf J0 ou J1), il est possible de rééquilibrer

- Méthode à **instaurer rapidement** (début de semestre +++) car compliqué par la suite de revoir tous les cours quand il reste 2 mois !

ATTENTION si tu as du mal à **rester concentrée en cours**, car après on passe bcp plus de temps que prévu sur le J0 (et donc perte de temps !)

=> Importance de rendre le cours actif (quel que soit la méthode), en prenant des notes papiers ou en faisant des schémas... pour gagner du temps !

la méthode des J, il faut savoir être flexible afin de ne pas paniquer lorsqu'on n'a pas le temps de faire. Pour cela, je planifiais mes J le dimanche soir pour la semaine suivante en fonction du temps que j'avais chaque jour, ce qui fait que j'en décalais beaucoup au WE. Ainsi, à la fin de la semaine, tous mes J étaient prévus mais pas forcément le bon jour ! Il faut faire attention à ne pas négliger la qualité face à la quantité lors du rentissage avec cette méthode."

pour gagner du temps sur les jours où j'avais trop de j, à mon j15 (4eme révision) je notais sur une feuille les détails que je ne savais pas ou risquais d'oublier, et les j suivants je ne relisais que cette unique feuille au lieu de relire tout le chapitre. Cela m'a permis de tenir la méthode des j."

pour compléter la méthode des J, j'ai aussi imprimé une liste des chapitres dans chaque UE et attribué des couleurs à chaque fois que je faisais un J pour ce chapitre pour me rendre compte de ma difficulté à savoir pour la prochaine fois si ce chapitre va me demander plus de temps. » Exemple couleur : vert = facile, jaune = bof bof, rouge = à revoir. Ainsi lorsque le même jour j'avais bcp de chapitres en rouge alors je travaillais au week-end pour éviter ce sentiment de débordement."

Difficultés de la semaine organisée :

- Devoir **réadapter** l'emploi du temps car tu n'avances pas aussi vite que prévu (*avec le temps on apprend à se connaître. Penser à avoir des créneaux de rattrapage (comme pour les J) OU prévoir plus de temps et ajouter des **cours bonus** sur votre planning !*

- Passer un peu trop de temps à planifier → à *faire le dimanche soir tranquillement, compris comme un moment de repos avant la semaine suivante, appliquez vous avec couleurs ou autre pour l'apprécier au max et vous motiver !*

- Il faut savoir être objectif sur ses capacités de travail/concentration, le dimanche vous ne savez pas vraiment si vous allez être fatigué ou autre. La difficulté c'est de faire un **planning faisable**.

- Faire attention à **ne pas oublier des cours** → fiche de notes de chaque cours type. (5 colonnes: 1. UE + nom prof + nom cours
- 2. numéro assigné au cours
- 3. Date du cours
- 4. grande colonne pour les bâtons par relecture
- 5. notes spécifiques concernant l'avancée en qcm et les difficultés

Difficultés de la méthode des fiches :

- Je n'arrivais pas à **synthétiser** ce qui est important car j'avais l'impression que tout était important du coup je recopiais presque tout le cours
- Cette méthode ne laisse **pas beaucoup la place au retard** puisque si l'on part dans l'optique de ficher tous ses cours, il faut commencer dès le début.
- **Oubli des détails** qui sont très importants et qui tombent en QCMs
- **Ne pas être trop minutieux et maniaque** (*certaines de vos schémas ne seront peut-être pas les plus esthétiques car vous ne pouvez pas vous permettre, comme au lycée, de prendre bcq de temps pour faire de très belles fiches*)
- Les **erreurs de recopie** (*eh oui vous allez voir bcq de mots se ressemblent cela serait donc bête d'apprendre des bêtises*)

Pour les anki/ flashcard :

- Mettre **trop de temps** à créer les flashcards, surtout pour les cours qui demande avant tout de bien comprendre.
- Écrire les cartes anki par "réflexe" donc sans mettre à profit le temps consacré à l'écriture ce qui m'a fait perdre pas mal de temps
- Il faut avoir fait **plusieurs lectures et compréhension** du cours pour faire des flashcards, 1 lecture du cours suffit très rarement
- Sur anki au début je ne pensais pas à inclure couleurs et mes schémas sur les cartes alors que c'est très utile -> il faut donc **bien approfondir toutes les fonctionnalités de anki** avant de commencer à faire des cartes pour éviter des petites boulettes.

ste beaucoup d'options et de conseils d'utilisation à connaître pour bien utiliser le logiciel que je n'avais au début par exemple pour pouvoir réviser à l'avance des cartes ou tout un paquet d'un seul coup. De plus, la phase d'écriture des cartes peut être assez longue ce qui signifie qu'il reste moins de temps pour ensuite réviser mais sur le long terme c'est plutôt efficace. Bien sûr, il faut aussi s'approprier le site en fonction de son nombre de cartes, schémas...)"

Pour la lecture active :

- Du mal à **rester concentrer** quelques fois (-> utiliser Pomodoro ; importance des pauses même si cours pas fini ! **cf diapo méthode de pré rentrée**; 25 minutes de travail, 5 minutes de pause, 25 minutes de travail, 5 minutes de pause... après 2h : 15 minutes de pause !
- Trouver son sport pour parler, marcher et réciter n'est pas si simple (hors chambre/bureau)
- Réciter à haute voix : fatigue beaucoup et on a aussi souvent la voix cassée et c'est assez compliqué si on est malade
- Lire tout le poly prend du temps, attention à la baisse d'attention sur les fins de cours ! → d'où l'utilité de lire en suivant avec un stylo ! c'est beaucoup plus rapide !
- Ça peut parfois devenir **trop dense** de surligner, annoter, souligner... perte de l'essentiel → se limiter dans la mise en valeur et avoir un code couleur

Difficultés des mind map :

- Faisable QUE par soi-même
- Comme pour les fiches : sert à synthétiser, avoir une vision d'ensemble, comprendre, ce n'est pas une copie raccourcie du cours ! attention !!!

Sur ces/cette méthode.s., qu'est ce qui a fait que ça a bien fonctionné pour toi ?

Toutes méthodes confondues :

- La **répétition et la rigueur** dans l'organisation / la fréquence des révisions (*méga important*)
- Le fait d'avoir ses **journées prêtent à l'avance** aide beaucoup
- Listes, tableaux, schémas (anat, bioch ++) etc pour **organiser** dans sa tête **et comprendre les informations**
- **Les QCMs ++++++**
- La **diversité des méthodes** permet aussi de ne pas tomber dans une routine et stimuler différentes mémoires.
- L'utilisation d'un code couleur

Adaptabilité. Je n'avais pas les mêmes méthodes pour toutes les matières ou pour tous les jours. J'alternais méthodes pour changer pour que les journées semblent moins longues et aussi pour mieux apprendre car cela permet d'apprendre une même notion différemment."

Semaine organisée :

- **Adapter** ses journées à la **difficulté** des cours à réviser et de sa **fatigue**.
- Permet aussi de revoir plus facilement les cours les moins assimilés
- Adaptabilité +++

Méthode des J :

- Permet de rester rigoureux et discipliné sans mettre de côté les cours que l'on n'aime pas + **permet de passer plein de fois sur les cours**. (ce qui reste relatif ! vous aurez peut être le temps de revoir que 4, 5 ou 6 fois les cours, en fonction de votre "planning de J").
- Permet de ne **pas perdre de temps à s'organiser**.
- Fais travailler efficacement la **mémoire à long terme**
- Personnalisable (choisir un écart de J qui nous convient)

Anki flashcard :

- moins de temps passé sur l'organisation de la semaine
- +++++ pour les formules, l'anatomie + spé MMK et mettre les erreurs d'annales (en plus de la lecture active) (+ *parler d'Anki comme un outil modulable : certains l'utilisent pour tous les cours, d'autres seulement pour certains (bioch, biocell, anat)*)
- c'est ludique (du moins, plus que d'autres méthodes)
- peut permettre de gagner du temps dans certains cas :

Après avoir remarqué que l'écoute du cours en lui-même ne me servait pas beaucoup je faisais mes cartes pendant les cours tout en surveillant les éléments qui changent ça m'a permis de gagner un temps fou"

Fiche de révision :

- permet de **retenir en réécrivant** → mémoire kinesthésique
- Utile aussi pour la **mémoire visuelle** on retient bcq mieux quelque chose que l'on a écrit ou créé, schématisé.

fois que le cours est fiché comme on le souhaite, il est facile de revenir dessus et de le réviser en avant sa mémoire puisque le plus gros du travail a été fait: le cours est agencé et organisé à votre manière. Ficher vous a déjà permis de lire le cours en profondeur et de le comprendre (mémoire motrice). Il suffit d'activer pour mobiliser sa mémoire. Personnellement tout ce que je pouvais fiché en tableaux et schémas je le faisais, ce qui facilitait grandement les révisions pour après (mémoire visuelle). “

→ mais attention, beaucoup de fiches sont déjà faites par les tuteurs ! allez voir sur le site !

Cartes mentales :

- Il faut vraiment les **faire soi même** pour que ça fonctionne bien
- Permet d'avoir une **vision d'ensemble du cours** et de mieux comprendre comment les différentes notions du cours étaient liées -> **mettre du sens aide à retenir**.
- Pouvoir **faire** plus facilement **des liens** avec les différents chapitres d'une même **UE** (bcq en biocell par exemple)

Palais mentaux :

- Très visuel donc les infos étaient vraiment ancrées.

Feuille blanche :

- permet de savoir les **notions** assimilées et celles à **retravailler urgemment** !
- travail la mémoire kinesthésique

Lecture active :

- permet d'écrire en même temps que de lire et donc de travailler plusieurs types de mémoire.
- lire en suivant avec le stylo pour lire plus rapidement aide beaucoup !

ait de faire comme si on expliquait le cours à une personne imaginaire m'obligeait à le comprendre et à me souvenir pour pouvoir le réciter d'abord de façon vulgarisée puis par cœur.”

Astuce pour le **code couleur** :

Souligner :

- **Violet** : données chiffrées et noms difficiles (ex : calréticuline)
- **Orange** : important (ex ; verbes et noms communs)
- **Rose** : nuances (ex : adverbes, conjonction)

Fluoter :

- Par ordre décroissant : les titres, parties, sous parties...
- Les infos qui ne rentrent pas après plusieurs lectures et les **PIEGES** !

Qu'aurais tu pu faire différemment ?

- Qcms +++, Faire les conf, les annales même quand il n'y a pas le temps ; Commencer plus tôt et plus rigoureusement les qcms → **NE PAS ATTENDRE DE CONNAÎTRE LE COURS PAR COEUR !!** On le dit chaque année, il y en a toujours qui font l'erreur !!

- Mettre plus de schémas, du cours ou non, dans les cartes anki pour mettre à profit la mémoire visuelle et pour que ce soit plus agréable visuellement mais également parce que s'ils font partie du cours ils peuvent faire l'objet d'un QCM

- **Noter ses erreurs et les retenir**

"**Noter d'erreur**, je faisais tous mes QCMs dedans et ça me permettait de revenir voir si je progressais, intégrer les petits détails que j'avais tendance à oublier."

- Utiliser des **moyens mnémotechniques** pour tout et m'en faire des fiches pour ne pas les oublier (ou au moins les **annoter sur mes cours**)

- Passer **plus de temps sur la compréhension de certains cours** (UE 1 et 2 notamment)

- **Plus bosser les matières à calculs** (quitte à commencer par les MACs pour prendre le temps d'en faire, ou bien réserver un créneau attitré) **NE LES OUBLIEZ PAS**

"J'alternais soirées QCMs Anat/Spé et soirées Biophysique, en notant à chaque nouveau type de QCM que la démarche à suivre pour répondre à ce type d'exercice (parce qu'en fin de compte, c'est souvent la même chose, juste les données changent)."

- **Varié les méthodes** plus tôt dans le semestre ; Oser prendre des risques dès le début année en **essayant différentes méthodes**

"Flexibilité !! Il faut se dire que c'est ok de changer sa méthode, de l'adapter au vu de l'avancée et des erreurs. J'ai réalisé que faire des fiches pour 100% des cours serait impossible (à mon rythme je précise), je n'ai pas resté bloqué dans mon idée initiale de tout fichier mais j'ai adapté pour prendre le moins de retard possible. Ça peut faire paniquer de se rendre compte que sa méthode ne fonctionne pas comme on le voulait. 1 ou 2 mois de cours mais c'est complètement normal, le tout étant que vous fassiez les ajustements nécessaires pour trouver ce qui VOUS convient."

- **Se poser des questions** sur les cours pour mieux connaître, être curieux !

- Réviser plus régulièrement chaque cours pour que ça prenne moins de temps

- **Changer plus souvent d'environnement de travail** → *c'est sain pour vous, plus stimulant*

- **Télécharger les cours du jours en avance** (lorsque le cours commençait et que je n'avais pas le cours du tut ouvert à cause du réseau cela me stressait et ça peut facilement s'éviter) → **ANTICIPER**, voire même imprimer la veille si vous aimez le papier!

- Faire un **effort d'écoute** + important pour optimiser la mémoire auditive (*si vous n'écoutez pas en cours, c'est du temps de perdu !*)

- Prendre plus de pauses au S1 ; des **vraies poses sans téléphone**.

Je travaillais des après-midi de 13h à 21h30 sans pause et je mangeais après car je pensais que je gagnais du temps en faisant cela mais je me suis rendu compte au S2 qu'une pause de 15 min ou 30 pour repartir plus énergiquement était une très bonne solution !"

En général, je planifiais mes pauses dans mon emploi du temps, pour ne pas qu'elles passent à la trappe. Habituellement je faisais 5 à 10 minutes de pause toutes les 2 heures, mais je prenais 20 bonnes minutes au goûter !"

- Mieux structurer mon emploi du temps ; **Organiser ma semaine en amont** pour ne pas perdre du temps chaque jour afin de savoir quel cours réviser, quelle que soit la méthode (sauf Anki, d'où l'intérêt du logiciel).

Un grand planeur me permettait de visualiser toute ma semaine, c'était top ! Je passais au moins 30 à 45 minutes le dimanche soir pour organiser ma semaine mais en prenant ce temps chaque dimanche, cela m'a permis de ne jamais avoir de J de retard !"

- **Ne pas négliger le sommeil**

- Avoir un **rythme de vie régulier**

- M'efforcer d'être plus détendue. J'aurais pu plus **me faire confiance et moins culpabiliser**, ça m'aurait permis de mieux vivre mentalement mon année ; Accepter de ne pas tout connaître dès le début (*l'apprentissage par coeur se fait mieux de manière progressive. ne passez pas 3h à apprendre un truc si c'est pour ne jamais le revoir et l'avoir bien connu qu'une journée*) et **arrêter de tjrs se comparer aux autres**.

Je mettais sans cesse en question ma méthode, en voyant mes potes qui travaillaient complètement différemment. Alors que c'était vraisemblablement la façon de travailler qui me correspondait. "

(à la fin de la semaine des J) : je pense que je ne me laissais pas intimider par le retard que j'accumulais dans la semaine (je tentais de rattraper le week-end) : tous les cours que je n'avais pas revus dans la semaine je les revoyais le week-end et j'essayais de recommencer chaque semaine « sans retard ». "

- **Prendre du temps pour moi**, pour voir mes proches et ne pas culpabiliser parce que comme ça on revient d'attaque pour enchaîner les révisions et on est plus efficaces
- (L.AS) **Bien cloisonner le travail de la licence et celui de l'option santé** (difficile de se dire que l'on va réviser un cours de santé la veille d'un contrôle continu alors qu'on a un planning à respecter)

Quelles sont tes plus grosses erreurs ?

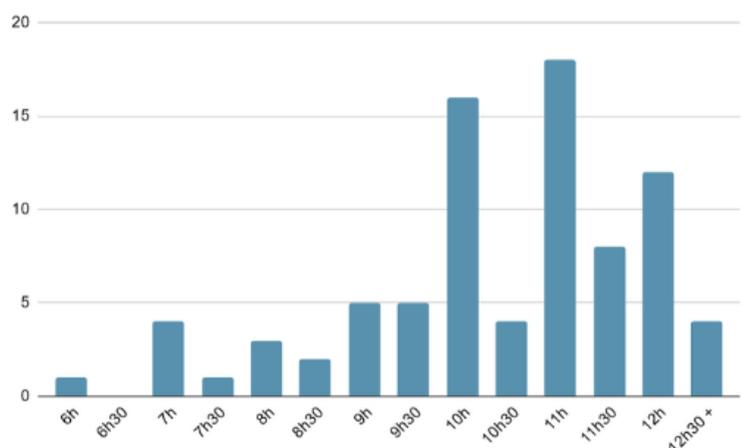
- Croire que je révisais en relisant simplement....
- De n'avoir commencé à réviser en groupe qu'à partir de mi-mars au S2. *(mais attention, ce n'est pas pour tout le monde !)*
- Pas assez de QCMs
- N'avoir pas assez appris de ses erreurs
- Ne pas vraiment avoir de planning prévu à l'avance
- Avoir commencé tard les annales au S1
- Ne pas avoir essayé plusieurs méthodes de travail en début d'année par peur de prendre du retard
- Vouloir tout planifier dans le moindre détail. Ça me mettait une pression de ouf, et souvent je finissais démoralisée parce que je n'arrivais pas à tenir le rythme.
- Ne pas avoir utilisé le carnet d'erreur. J'ai pas été rigoureuse du tout pour le tenir et je refaisais tout le temps les mêmes erreurs.
- Ne pas avoir imprimé tous mes cours tout de suite (je trouve ça bien plus efficace d'apprendre sur un cours papier) et de ne pas avoir utilisé de mnémotechniques dès le début...
- Avoir négligé ma santé mentale
- Avoir passé bcp de temps sur les matières à par coeur et donc moins sur celles à calcul.
- Avoir tout lâché lorsque j'étais désespérée, keep going guys !! Croyez en vous !!
- J'étais pas déterminé dès le début, c'est pourtant indispensable ! → Ecrivez sur une feuille pourquoi vous êtes là, pourquoi vous avez choisi cette filière, ça vous motivera quand vous n'en voyez pas le bout!
- Le manque d'assiduité dès le départ et l'erreur de méthodologie au début, c'est important de chercher et trouver sa méthode
- D'avoir voulu au début d'année vouloir réciter par cœur sur le bout des doigts les cours

- Ne pas suffisamment comprendre avant d'apprendre, *on ne vous le dira jamais assez !*
- J'ai pris trop de temps au début pour bien renoter tout le cours et bien le mettre en page.
- Ne pas prendre suffisamment de temps de repos
- Vouloir tout faire trop vite
- ne pas être allée à certains cours ce qui a gêné ma compréhension

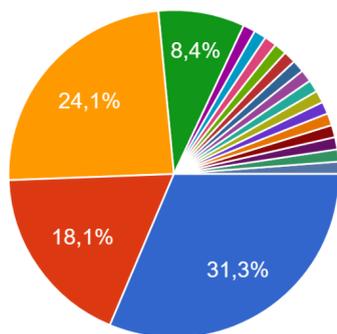
nis beaucoup de temps à me mettre dedans au 1er semestre alors que **c'est vraiment dès le début qu'il faut se plonger dans les cours** y compris de la licence."

- essayer la méthode d'une autre personne alors que la mienne marchait très bien
- Perte de temps à faire des cartes mentales et schémas que je n'ai pas utilisé
- Retarder les cours que je n'aimais pas sur Puissance J
- Ce n'est pas parce qu'on a bossé le cours et fabriqué les flashcards qu'on le connaît!
- avoir négligé les conférences au S1 (*ça c'est trèèès grave hihi*)
- Ne pas avoir pris assez de temps avec certain cours plus difficiles quand j'avais beaucoup de choses à faire
- J'ai continuer anki pendant plus d'1 mois alors que ça ne marchait pas pour moi, parce que je savais que ça avait marché pour beaucoup et j'avais peur de changer de méthodes au bout d'un mois déjà de travail, j'avais l'impression que ça voulait dire que je recommencerais à zéro.
- Ne pas consacrer assez de temps à l'option santé LAS et laisser ma licence prendre le dessus certaines fois
- Le fait de ne pas arriver à passer à la page suivante tant que je n'ai pas appris par cœur, mot pour mot, celle d'avant.
- Ne pas avoir fait les annales des PASS car j'étais en LAS. J'aurais dû car il y en a très peu en LAS.

Combien de temps passais-tu, en moyenne, à travailler par jour sans compter les repas/trajets/temps de pause mais en comptant les cours magistraux ?



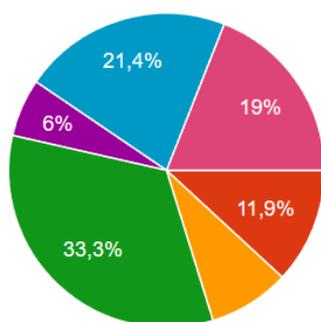
Parlons cours magistraux :



- Tu allais à TOUS les cours (sauf si ma, lade à crever)
- Tu allais à la plupart des cours
- Adieu les biostats
- Flemme d'aller en cours si on a le poly.
- Aucun cours

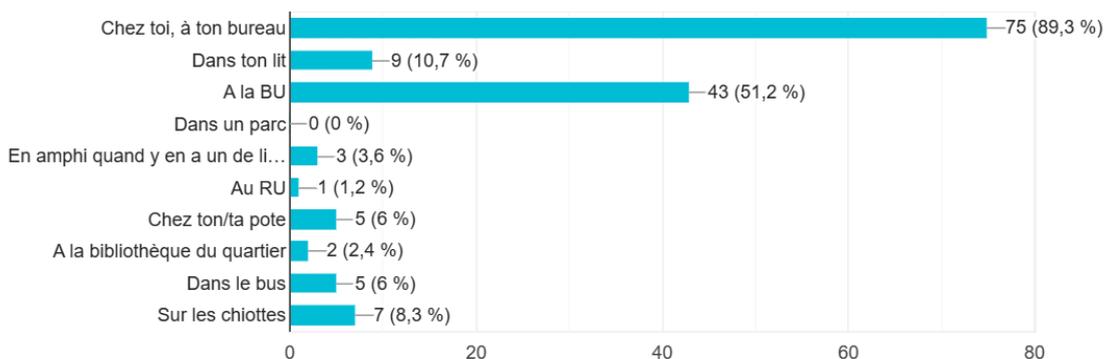
Un tout petit nombre a notifié ne jamais aller en cours car considère que c'est une perte de temps → la team méthodo n'est pas du même avis mais ça a été fait.

En moyenne tu as pleuré de stress, désespoir, fatigue, rage... :

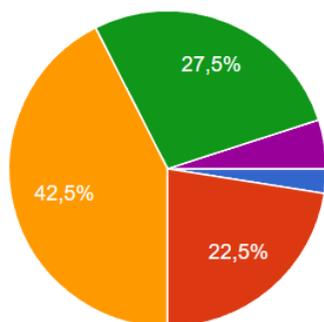


- tous les jours
- quelques fois par semaine
- une fois par semaine
- de temps en temps quand ça ne va pas
- 1 fois par mois
- une seule fois par semestre
- jamais.

La plupart du temps, tu bossais :



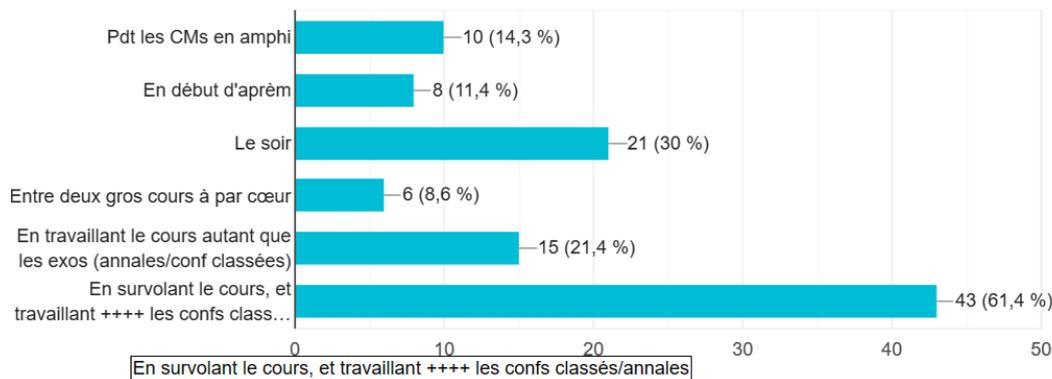
Question très précise sur l'histo, combien de temps passais tu pour revoir le cours d'histo de la journée ?



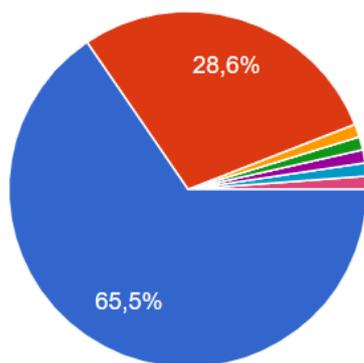
- 1h, finger in the nose !
- 2h, autant de temps que passé sur le cours magistral
- 3h, faut prendre son temps pour comprendre
- 4h, l'histo c'est lourd
- 5h, j'en pouvais plus !

Parlons MACs (aka Matières à Calculs : Biostat, Physique, Chimie), tu les bossais :

Ne pas hésiter à apprendre les formules en s'exerçant. Entraînez vous avec les fiches des formules et méthodes à côté et à force, elles vont rentrer et vous les regarderez même plus !



Parlons cours :



- Papier ++
- Ordi / tablette / tout ce qui est sur écran
- Papier et ordi
- J ai commencé ordi et je suis passer à papier et ça tout changé
- Les deux, je prenais les cours sur ordi et j'imprimais les cours papier pour surlig...
- PAPIER/ARDOISE (Ma tablette me servait à regarder good doctor de tem...
- J'ai utilisé les 2 méthodes au cours de de...

Parlons QCMs :

Les QCMs (Questions à choix multiples) sont les supports par lesquels vous serez **évalués à chaque semestre**. Les QCMs du concours sont **rédigés par les profs**. Cependant fidèles à leur réputation, les QCMs en PASS/L.AS peuvent être (sont) **un peu vicieux**. Il est donc indispensable de **s'entraîner en amont** pour 1) repérer les **pièges** et 2) fixer vos **connaissances** ; voir si vous connaissez votre cours correctement. Ils sont un **élément MAJEUR** dans votre apprentissage, tout aussi important que les cours, à ne surtout pas négliger.

L'important est donc d'en faire tous les jours. Vous trouverez ainsi différentes écoles, certains les réservent pour le soir après le repas, le matin, ou le midi avant ou après manger. Il y a aussi ceux qui en font quelques-uns avant de revoir le cours pour cibler leurs lacunes, d'autres après le cours pour fixer (métaphore de la laque chez le coiffeur) les infos qu'ils viennent de voir mais dans un contexte de QCMs...!

Où en trouver ?

-> Les confs classées du Tutorat, où les QCMs sont rangés par chapitre.

- > Les confs du soir au Tut, qui regroupent différents chapitres d'une même matière.
- > Les annales de l'examen blanc et du vrai exam (avant et pdt les révisions +++)

A propos des repas :

Ohh combien important, bien se nourrir et prendre le temps de manger est une clé à ta réussite ! (On ne saute pas de repas hein)

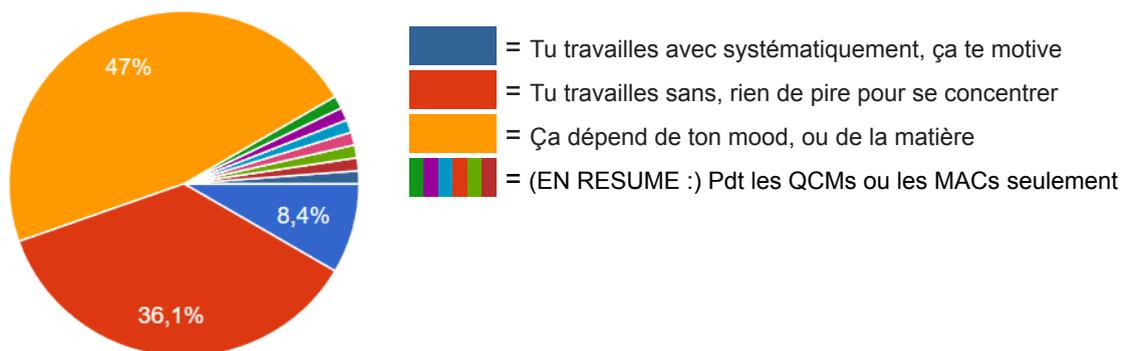
A toi de trouver, de **combien de temps tu as besoin pour mettre ton cerveau en off**. Ici aussi, c'est une pause à ne pas négliger.

Plusieurs écoles, ce qui ne mangent pas trop tard et bossent après ou ceux qui mangent plus tard mais ne bossent pas après !

Pdt les repas, tu :



Concernant la musique pdt l'apprentissage :



A propos des siestes et du sommeil :

Le sommeil, c'est **HYPER MEGA GIGA indispensable**, on ne déconne pas avec ça car :

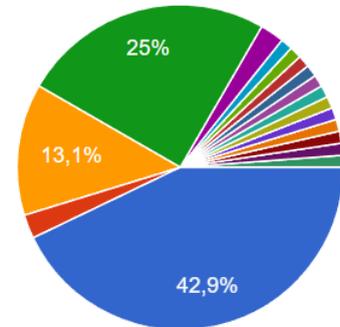
- 1) ça permet de fixer les informations que tu as vu dans la journée dans ta mémoire
- 2) reposer ton esprit anxieux et calmer tes nerfs
- 3) après on est aussi frais qu'un brochet

Cependant, encore ici, on est assez inégaux en termes de **besoins**. Certains sont des gros dormeurs, d'autres moins ! A toi, d'être assez rigoureux pour te laisser le temps de roupiller comme il faut. Rappelons que nos grandes instances de Santé nous recommandent **8h de sommeil en moyenne**, donc essaie de ne pas trop t'en éloigner hein !

Et là encore si tu en as besoin, on a une team sieste au taquet parmi les vieux, et pas mal d'habitues à la BU ;).

En parlant de **siestes** :

- Tu dors la nuit, pas besoin !
- 5 minutes
- 10 minutes
- 20 minutes
- 30 minutes
- 1h de temps en temps ça fait du bien
- 2h, je suis crevé.e.!!!



Pour finir, quelques petits conseils bonus !

Se mettre une limite de temps dès le début de la révision d'un cours en fonction de la difficulté. Cette limite est très utile, si tu t'accordes 4h tu le feras en 4 heures et si tu t'en accorde 2, tu le feras en 2 heures. A ajuster en fonction des cours et sur le moment bien sûr!

Faites de votre mieux et soyez fière de vous ! Un jour après l'autre, il est toujours temps de s'améliorer et c'est même toujours possible !