

LAS 2 : Psycho

Plan :

Année LAS2 2023-2024

Nos ressentis :

Nos Conseils :

Comment travailler chaque matière ?

Semaine type :

Exemple de Lohavenny :

Avant la rentrée :

Durant l'année : Semaine type

Important

Nos notes du S1 :

Année LAS2 2023-2024

Salut les LAS 2 !

On espère que ce doc vous aidera pour cette année ! Bonne lecture et bon courage, le travail finit toujours par payer !

⚠ Même si ce doc vous aide en vous donnant une idée des résultats à viser, **ne vous y fiez pas à la lettre car les résultats changent bcp d'une année à l'autre** !!! Cela **dépend** du nombre d'étudiants et du niveau de la promo de L2 info ! ⚠

Vous n'êtes pas classés avec les parcours DÉFI et OUI-SI !

Nos ressentis :

Si vous êtes en LAS2 cette année c'est que vous êtes motivés à avoir la filière que vous voulez, donc faites vous confiance, et ne lâchez rien car le travail paye toujours ! Si ce n'était pas pour l'année précédente, ça sera pour cette année ! Visez la lune, au pire vous atterrirez sur les étoiles

Lohavenny

Coucou les LAS2 !!! Alors déjà, petite info : si vous êtes sur la BUv, n'hésitez clairement pas à venir me voir ! Ou alors demandez à n'importe qui dans la Tut'Team, ils me connaissent (*la psycho vous rend fameux !*) Je serais ravie de pouvoir vous aider surtout que j'ai adoré cette année et je connais tous les ans un max de monde qui vont dedans ^^

Début de l'année :

Alors, personnellement, j'avais beaucoup **stressé** au début de l'année (*j'imagine qu'avoir été officiellement inscrite qu'1 semaine avant la rentrée y a pas mal joué XD*) et je ne savais vraiment pas à quoi m'attendre. Grâce au Tutorat, j'ai été mise en contact avec quelqu'un qui avait une LAS2 sauf que je n'arrivais pas à voir avec elle si elle avait trouvé ça dur ou non étant donné que son année, tous les LAS2 étaient passé GA (*oui, début de réforme l'oblige ^^*)

Social :

Ensuite, heureusement, je connaissais une personne qui est allée en LAS2 avec moi donc je ne me sentais pas très seule : on avait tous nos cours ensemble, on s'entraidait, etc. Après, je ne suis pas quelqu'un qui aime être très isolé donc j'ai rapidement **sympathisé avec la promo** et je trouve ça **PRIMORDIALE**.

En fait, ce qui faut comprendre en licence c'est que les infos passent beaucoup de bouche à oreille ou dans les groupes de promos (groupes qui restent le même de la L1 à la L3) ce qui fait qu'il est assez **important de connaître des personnes** pour être ajouté dans le **groupe Messenger de promo** afin d'avoir les infos en temps réel (ces infos peuvent autant être des changements d'emploi du temps que ce qu'attendent de nous les profs à l'examen !). De plus, si tu **connais les bonnes personnes de la promo** (*les bosseurs qui veulent avoir un dossier en béton pour avoir les Masters les plus sélectifs -> le master est bien plus sélectif que la filière méd après la PASS !*), ils vont te motiver et également te donner leurs tips (*en L2 : 0 concurrence*), te donner les infos qu'ils ont pu avoir en discutant avec les profs (*par ex. comment va se dérouler tel ou tel examen*), etc.

Et puis, avoir des amis permet surtout de bien commencer les journées, ne pas se sentir seul et passer une bonne année ^^

Tout au long de l'année :

J'avais trouvé un bon rythme de travail. Après la première année, j'avais trouvé une très bonne méthode de travail (merci pôle Méthodo !!) et j'avais déjà compris comment j'allais fonctionner. Je me sentais plus **sereine** et plus **confiante** et je pense que c'est ça qui avait beaucoup changé comparé à la P1 !

L'année s'est passée vite après le 1^e semestre puisque c'est le seul qui compte au recrutement. Les matières étaient vraiment passionnantes (neuro <3) et surtout, j'étais bien plus active dans mon apprentissage : j'essayais de comprendre et les profs prennent vraiment le temps pour tout nous expliquer et donc je profitais des TD pour poser toutes mes questions.

En fait, comme au S1 j'avais un rythme très clair, j'étais un peu comme une machine (en cours je sympathiser, je restais à la BU jusqu'à sa fermeture et ensuite, chez moi, je me reposais) et je m'amusais de fou à apprendre (*les cours étaient tellement légers ! Vous ne pouvez pas savoir à quel point c'est satisfaisant de pouvoir revoir tous dans les temps que je m'étais imposé sans prendre de retard !!*)

Conclusion :

Pour être sincère, cette année de LAS2 m'a permis de me rendre compte que la psychologie était sérieusement une filière qui m'aurait beaucoup plu. Au 2^e semestre, je m'étais penchée sur les poursuites d'études dedans et j'avais longtemps hésité sur si je continuais dedans ou si je retournais en santé.

Cette année de LAS2 va vous permettre de voir un autre aspect de la santé sur lequel on ne se penche pas assez en P1 et même plus tard donc les connaissances que vous aurez vont véritablement vous permettre de savoir "**quel professionnel de santé souhaitez-vous devenir ?**".

Et aussi, beaucoup d'entre vous vont se moquer de la psychanalyse que vous allez étudier mais sachez que Freud et tout les psychologues étudiés n'ont pas tort : la psychanalyse est juste une étude dont on n'est pas habitué. Dites-vous que c'est comme la médecine des Temps Modernes : à l'époque, les médecins avaient bien découverts le fonctionnement du corps mais utilisaient juste des explications et un vocabulaire différent de celui qu'on a actuellement. La psychanalyse c'est exactement pareil : je pense sincèrement que les connaissances que vous allez abordés sont vrais mais, il faut juste attendre quelques années pour qu'on comprenne les fondations de comment la psychologie humaine fonctionne véritablement.

J'ai passé une merveilleuse année et ça m'a permis de **développer mon esprit critique**, à **apprendre davantage sur moi** et sur **mes propres limites**. J'espère sincèrement que vous allez passer une aussi **bonne année** et que vous n'allez pas apprendre parce qu'il faut apprendre mais bien pour découvrir des notions qui vont vous permettre **d'évoluer** davantage, qui vont vous permettre de **vous dépasser** et de **sortir de votre zone de confort**.

Nos Conseils :

Lohavenny

Pour les CM :

- J'allais à **tous les CM sauf ceux de Stats** (aucune utilité : il faut juste s'entraîner).
- Les CM sont un moyen efficace pour comprendre les notions abordées. Évidemment, il fallait aussi y aller pour prendre les notes mais vous verrez, les cours vont très très lentement donc prenez bien le temps de comprendre tout qui s'y dit.
- De plus, les CM sont aussi des moments dans la journée qui vous incite à sortir de chez vous pour aller à la fac, les profs essaient de voir avec vous si vous comprenez ce qu'ils disent. Franchement, vous allez voir qu'il n'y a pas plus pédagogues que des profs en psycho !!

Les TD :

Ah ! Là, je peux vous assurer **qu'il faut aller à tous les TD** ! Mais absolument à **TOUS**, même s'il y a des droits de dispense.

Là, vous vous demandez sûrement : *"Mais whaaat ??? Pourquoi cette folle insiste autant ?"*

Tout simplement parce que **vos correcteurs sont ces profs de TD** justement -_-

Dites vous qu'en psychopathologie, j'ai fait ce test :

l'examen est une rédaction et

- dans la psychopathologie de l'adulte, j'ai ressorti le cours du CM -> résultats : 9/20 ;
- dans la psychopathologie de l'enfant, j'ai ressorti les citations de la prof de TD (sachant que j'ai fait un léger hors-sujet) -> résultats : 17/20

Voilà, tout est dit.

Ensuite, c'est aussi le moment où les profs réexpliquent ce qui a été dit en cours, rendent ça plus interactif donc n'hésitez pas à poser votre tonne de questions à ce moment-là ! S'ils voient que vous êtes intéressés par ce qu'ils disent, ils vont être aussi doux que des agneaux *^*

Surtout, pour pouvoir bien suivre les TD, il fallait être à jour dans les cours dans quand je savais que j'avais CM Neuro mercredi et que jeudi j'ai TD, je vais m'efforcer de comprendre le CM dès mercredi soir pour pouvoir être au taquet en TD.

Il y a aussi les TD d'anglais et je vous avoue qu'en tant que M3, les notions vues en LAS2 m'ont beaucoup plus passionnées qu'en PASS et M2. Vous allez parler de dépression, de bipolarité et de tout un tas de sujets très intéressants. En fait, les cours d'anglais en LAS2 vous donnent vraiment un vocabulaire très utile pour votre pratique future.

En fait, pour être sincère, je n'ai jamais pris autant au sérieux l'anglais à la fac qu'en LAS2 : la prof nous laissait choisir le sujet qui nous plaisait et elle était vraiment là pour nous permettre d'améliorer. Dites-vous qu'en psycho, je visais une note d'anglais à 16 (et je regardais même des films sur les sujets abordés) alors qu'en PASS et M2, je voulais juste avoir la moyenne -_-

Les CC :

Au 1er semestre de L2 de Psycho, il y a 2 CC : en stats et en psycho développement.

❖ En statistiques

Tous les ans les promo se font passer un document appelé "la Bible" : c'est un document où est recueilli 90% des QCM qu'il y a dans le CC de Stats. J'ai mis dans mon Drive la version de mon année donc elle n'est pas actualisée -> ce qui veut dire qu'il faut quoi ? Eh bien SOCIABILISER avec votre promo !! Après, tout le monde n'est pas au courant de son existence pour autant 🙄

En statistique, les CC contiennent pas mal de QCM à répondre très rapidement (en fait, les profs ne sont pas au courant de l'existence de la Bible donc pour eux, tous les élèves réussissent). -> je me rappelle que pour les premiers QCM, je n'étais pas au courant de la Bible mais je réussissais parce que je m'entraînais un maximum avec les exercices donnés en TD (qui sont exactement le genre de problématique qu'on a à l'exam).

❖ En psycho dev

C'est un cours très intéressant mais **ne pas sous-estimer**. Il y a **2 exams en distanciel** : la 1e fois, j'avais vu rapidement les cours et je comptais...me baser sur les cours imprimés. Grossière erreur. En fait, dites-vous que par exemple, pour le développement de l'enfant, on a un chapitre sur la marche, un chapitre sur le dessin, etc. Sauf que dans l'exam, ils posaient une question du type : " 4 ans, qu'est-ce que l'enfant a acquis ?".

Vous voyez le problème ? Non ?

Eh bien, ça veut dire que si on ne connaissait pas son cours, il fallait tout ressortir (chaque diaporama) et voir TOUT ce que l'enfant avait acquis jusqu'à 4 ans (donc défiler les pages jusqu'à quelques pages avant la fin -_-') ce qui faisait une énorme perte de temps (alors qu'on avait qu'une demi-heure !)

Donc pour le 2e exam, je m'étais préparé mieux, je me basais vraiment sur les connaissances que j'avais acquises et en ayant appris les cours, les questions paraissaient beaucoup plus simples puisqu'en fait, le développement est beaucoup de logique ! Puis, je suis bien contente d'avoir appris les cours parce qu'en pédiatrie, on a EXACTEMENT, les même genres de QCM qui tombent en M2 ;)

BREF ! Juste, ne négligez pas l'apprentissage parce qu'en psychologie, c'est beaucoup de logique

Vous avez sûrement choisi cette licence pour les aspects abordés donc prenez plaisir à prendre toutes ces infos ^^
Même aujourd'hui, j'aime relire ces cours pour tout ce que ça m'a apporté du côté humain. Grâce à ça, je sais mieux communiquer, mieux comprendre et me faire comprendre *^^*

Comment travailler chaque matière ?

[Voir la section : Nos Conseils](#)

Nos conseils en plus pour chaque matière :

Matières du S1		Evaluation	Coef
UEF1 Psychopatho adulte	J'allais en CM et en TD on a de très bons entraînements à l'exam J'ai fait une fiche de révisions avec ce qui a été vu en TD (tips donné par les profs, etc.)	Rédac finale	3
UEF1 Psychopatho enfant	Écouter activement les CM et les TD -> en TD ne pas hésiter à noter les sources et les expériences dont on parle J'ai ensuite fait des fiches de révisions pour comprendre chaque étape par lequel passe un enfant (le cours avait une organisation particulière que je ne comprenais pas très très bien ^^')	Rédac finale	3
UEF2 Psycho dév	Première moitié du semestre : je n'ai malheureusement pas pris cette matière au sérieux, en ne voyant le cours qu'une ou 2 fois par semaine et juste en lecture passive (= 14/20 -> c'est une mauvaise note pour un contrôle fait en distanciel !). 2e moitié du semestre : je faisais attention +++ au cours, j'essayais de comprendre les cours et quand j'avais un trou dans mon planning, je mettais à profit en révisant la Psycho Dev. Je faisais des cartes ANKI avec les cours de TD, je participais plus en cours (= 20/20 au 2e exam *^^*)	CC QCM	6
UEF3 Neurosciences	Très gros coeff et examen sous forme de QCM donc j'ai fait des cartes ANKI avec les infos donnés en TD (parce que le cours vu en TD tombe aussi) et je faisais sérieusement la méthode des J pour les CM (tout en faisant des cartes ANKI avec les infos par coeur)	QCM final	6
UEF4 Stats	Beaucoup d'entraînement et le jour des exams, je passais l'après-midi entière à faire des exercices de Stats (presque 4h d'affilé) pour gagner en automatisme et rapidité comme ça, j'enchainais direct avec le contrôle en ligne Comment je m'entraînais ? Je mettais les exos sous forme de ANKI (même les QCM tombé au 1e contrôle retombent au 2e !)	CC QCM	2
UEF4 Méthode expérimentale	Cours qu'on a en Septembre que pendant un mois. Ensuite l'exam est en fin de semestre. Donc tout le mois de Septembre je m'entraînais beaucoup (mais vraiment +++ puisque je mettais ces exos aussi sous forme de ANKI) puis, une fois le programme terminé, je jetais un petit coup d'oeil occasionnellement aux exos pour pas perdre la main (comme je connaissais très bien les cours avant, je n'avais pas beaucoup de mal) et c'est vraiment 1 semaine avant l'exam où j'ai passé un max de temps à enchaîner les exos.	Exos final	2

Semaine type :

Exemple de Lohavenny :

Avant la rentrée :

Je ne prenais pas particulièrement d'avance.

Règle d'or en santé : **bien profiter, se reposer des vacances.**

MAIS, étant donné que j'avais fait une PASS, il ne fallait pas oublier que j'avais un peu de retard comparé à ceux qui avaient fait une LAS1 ou une L1.

Alors comment contrer ce retard ? Je m'étais demandé s'il fallait que je vois les cours de L2 en avance (puisque on me l'avait partagé). Est-ce qu'il fallait que je demande aux ex-L1 de me partager leurs cours de l'année dernière ? Est-ce que je devais lire les lectures additionnelles que les profs proposaient ?

Au final, j'avais fait le choix le plus pratique et judicieux : me dire que la réforme était pour le coup bien foutue. Traduction ? **J'ai revu tous les diapos qu'on avait eu en option Psycho.** Mine de rien, tout ce qui s'y disait était clairement un très bon résumé de la L1 et l'avoir vu pendant 2 semaines avant la rentrée (petit bout par petit bout), m'a permis d'être exactement au même niveau que la moyenne des L2. Il faut dire qu'avant d'entrer en L2, personne de normalement constitué ne revoit ses cours donc en 3 mois, la majorité ont tout oublié sauf quelques bribes. Et ses quelques bribes (et même plus !) correspondent exactement aux connaissances que j'ai acquises en relisant les pdf des profs.

Ca m'a permis de répondre activement aux questions des profs et une grande partie de la promo pensait que j'avais fait la L1 avec eux 😊

Durant l'année : Semaine type

J'avais un emploi du temps assez particulier : lundi 8h30-20h, mardi 8h30-16h, mercredi 10h-15h et jeudi 10h-12h. Le lundi de 8h à 10h, c'était CM de Stats donc je n'y allais pas. J'allais à tous les CM (sauf Stats) et TD sans exception. A part le lundi et le week-end de 3 jours, j'allais **toujours à la fac à 8h30** -> c'était l'heure d'ouverture de la BU donc je révisais là-bas quand je commençais plus tard.

Après les cours, je retournais à la BU et restais jusqu'à sa fermeture -> étant donné que c'était la BU de Rennes 2, elle fermait à 20h donc **je restais jusqu'à 20h.**

Certains midis, il m'arrivait de rester à la cafétéria de la BU pour manger seule parce que la fatigue sociale existe et ça me permettait de faire une petite pause dans la journée plus efficacement. En fait, même si j'aime beaucoup rester avec les gens, il m'arrive de juste vouloir être seule donc à ce moment, je me pose à la cafét de la BU pour manger mon sandwich et regarder un épisode de ma série. Ça faisait que ma pause midi durait qu'une demi-heure (alors que si je suis avec des gens, ça s'étend facilement à 1 longue heure -_-) et je me vidais vraiment l'esprit en pensant à tout sauf aux cours. Donc juste après ma série, je passais le reste de la pause à faire des cartes ANKI, remettre en page mon cours, etc. (des choses chronophages qui ne mobilisaient pas trop de neurones parce que la digestion...qu'est-ce que ça nous rend mollasson !)

Donc en semaine je révisais surtout **les cours du jour-même.**

Durant mon week-end de 3 jours et demi, c'était le moment où je **revoyais une énième fois mes cours**, je préparais mes journées selon ma fatigue (quand j'étais claquée, je n'hésitais pas à faire une grasse mat' jusqu'à 11h !

⇒ TOUJOURS écouter son corps 😊)

Mon planning était fait sur un GG doc où il y avait 2 tableaux

-> un pour la semaine actuelle et un 2e pour la semaine d'après

En colonnes je mettais les jours de la semaine et j'avais 4 lignes représentant chaque moment de ma journée : le matin, midi, après-midi et soir.

C'est vrai que beaucoup faisaient des plannings avec des heures exactes mais en PASS, ça m'avait beaucoup stressé de pas réussir à tenir le rythme alors qu'en me mettant des plages horaires, j'arrangeais ma journée comme je le voulais ! Certains jours, 11h30 correspondait au matin parce que je comptais manger à 14h, d'autres ça correspondait à la période du midi parce que j'étais justement en train de manger. **Bref, faites en sorte d'avoir un planning qui vous permet d'être assidu sans vous mettre une pression insoutenable.**

Ca ressemblait un peu à ça (*désolé, je ne trouve plus mon planning exact ^^*) :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	<i>le lundi...journée trop longue donc révisions minimales T^T</i>		Cartes ANKI à faire	Révisions psycho Dev	<i>retard à rattraper ? Sinon c'est grasse mat' XD</i>	<i>Impro en fonction des difficultés de la semaine</i>	Révisions des "gros" cours de la semaine passée
Midi		Relecture du cours de psychopath de la veille (+ mise en page)	<i>petite pause avec ma meilleure amie ;)</i>	<i>soit je rentrais, soit je restais à la BU selon mon humeur</i>	Révisions Neuro		
Après-m		Mise en page Carte ANKI à faire	Préparation du exposé de Dev*	Révisions Psychopath enfant Révisions psychopath adulte	Révisions Psycho dev	Révisions Neuro	Apprentissage du cours de stats de demain***
Soir	<i>Souvent juste mise en page du CM de psychopath de l'enfant que j'ai eu de 18h-20h T^T</i>	Révisions Neuro Révisions des cours que je veux revoir	Révisions Neuro Révisions Stats Révisions Psychopath adulte	<i>Salle de sport (parce qu'une bonne activité physique est toujours bonne pour la santé !) -> PS : quelques fois j'ai trop la flemme de faire du sport pur et dur donc à ce moment, je faisais juste quelques heures de marche</i>	Entraînement Stats	Psychopath enfant**	Les devoirs qu'on a en anglais - _ -' Révisions psycho dev (si pas d'examen en anglais)

*Préparation du exposé de Dev = jeudi, j'ai TD Psycho développement et c'est un exposé à faire sur le développement de l'enfant. Bon, ce n'est pas noté mais, je m'amusais beaucoup à le faire avec mes amies donc je prenais ça assez sérieusement ^^

** La psychopatho de l'enfant prend aussi un tout petit peu de temps parce qu'on a cours en CM et TD ce qui fait qu'on a 2 fois plus d'infos à retenir et j'avais une prof qui dérivait très souvent en TD donc la mise en page prenait pas mal de temps.

*** En stats, le prof fait en classe inversée donc il faut avoir vu le cours avant d'aller en cours. Si je vois qu'on voit une notion compliquée (enfin, jusqu'à là, ça ne m'est jamais arrivé -_-'), je n'hésitais pas à aller au CM du lendemain

La semaine paraît condensée pour les cours mais là, c'était **grosso modo mon planning vers la fin de l'année**. Au début, je faisais d'énormes pauses -> je trouvais important de passer du temps de me familiariser avec les personnes autour de moi et de commencer l'année sur de bonnes bases en ne me mettant pas trop de pression au début.

La Neuro est vraiment un gros coeff (et surtout j'ADORAIS cette matière !!) donc j'y passais presque tous les jours et j'alternais toutes les méthodes d'apprentissage pour maximiser l'efficacité. Je ne passais pas beaucoup de midi à travailler, ça dépendait vraiment de la quantité de travail que j'avais emmagasiné.

Aussi, les journées sont extrêmement légères donc n'hésitez pas à revoir un million de fois un même cours et si vous en avez marre, juste faire autre chose ^^

-> je me rappelle que c'est en LAS2 que j'ai commencé pour la 1e fois la salle de sport !

Lohavenny :

Je suis de la promo 2022 - 2023 -> donc sachez qu'avec une moyenne de 15,2/20, j'ai été prise à l'oral pour Med et j'y suis rentrée (pour les autres j'étais LC/GA) ^^

-> d'année en année, la compétition devient plus intense donc je pense que vous devriez facilement viser le 16/20 pour passer sans peur

Important

Informez vous bien sur toutes les filières pour faire un **choix éclairé !**

Ce n'est pas parce que vous n'avez pas la filière que vous souhaitez à la base que vous ne pourrez pas vous épanouir après dans votre métier !

N'hésitez pas à consulter :

- Forum des métiers de site de la santé sur la fac de rennes
- Vidéos conf sur les métiers
- Site de l'ordre de chaque filière (med, odonto, pharma, sage-femme, kiné)
- Videos sur chaque filières, exemple : <https://www.youtube.com/@tutoratpass-las-2atp980>
 - Médecine : <https://www.youtube.com/watch?v=oSupFNNZpoQ>
 - Odonto : https://www.youtube.com/watch?v=FN4k_nygBvA
 - Pharma : <https://www.youtube.com/@tanguy.leroux> , <https://www.youtube.com/watch?v=2ML-fssQ6XY>
 - Maieutique : <https://www.youtube.com/watch?v=KAuG-TxhLVY>
 -

Nos notes du S1 :

Prénom	Résultats S1, (S2)	Note oraux
Lohavenny	15,2 / 20 dans la licence mais 17,1/20 en note harmonisée	16 /20