Fiche méthodologie : Pharmacologie

1. C'est quoi la pharmacologie en première année ?

La pharmacologie (ou initiation à la connaissance du médicament) est une unité d'enseignement du tronc commun du **premier semestre**. Souvent négligée par les étudiants de première année, elle est pourtant intéressante et surtout, pas si difficile que ça à étudier !

Les années précédentes, la pharmacologie, c'était :

- Une **quinzaine de chapitres** sur les différents aspects du médicament : son histoire, ses mécanismes, les structures et les tests qui encadrent son développement et sa production, son usage et mésusage, etc.,
- **Cours magistraux** (en amphithéâtre),
- **30 h de QCMs** le jour du concours,
- Un **coefficient de 3**

2. Les cours

Ce qui ennuie souvent les étudiants en première année, c'est **l'aspect administratif** de cette unité d'enseignement. Une partie des cours se fonde sur les structures administratives de régulation et le droit du médicament, tandis qu'une autre décrit avec pas mal de détails (très importants bien sûr) l'enchaînements de tests nécessaires au bon développement de ce dernier.

Le côté positif, c'est que le contenu des cours **change peu** d'une année à l'autre ! Ainsi, de nombreux étudiants ne vont pas en cours magistraux, en particulier à ceux de certains professeurs. Qu'on se le dise : les changements sont rares, mais **ils existent** (certains textes et lois entourant le médicament peuvent être modifiés d'une année à l'autre). Cela dépend donc de vous : rien ne vous oblige à les suivre en direct si vous avez du mal à vous concentrer en amphithéâtre ou si vous ne retenez pas assez d'informations en cours magistraux, mais il faut se tenir au courant des éventuels changements (les tuteurs et les autres étudiants vous y aideront) et à être actifs si vous allez en CM !

D'un autre côté, cette partie de la pharmacologie sur le cadre juridique et le cycle du médicament peut paraître difficile à apprendre, parce qu'il n'y a **rien à comprendre**, c'est du **par cœur !** La facilité que vous aurez (ou non) à apprendre vos cours dépendra de votre méthode de travail uniquement ! Cela devient un atout pour les étudiants qui ne sont pas gênés par les longues définitions et les détails assez précis à apprendre !

Mais rassurez-vous pour ceux qui n'aiment pas apprendre sans comprendre : l'autre partie des cours sur la **pharmacologie générale** (mécanismes d'action, paramètres pharmacodynamiques et pharmacocinétiques, bon usage du médicament, etc.) est moins exigeante et nécessite **plus de compréhension que d'apprentissage** bête et méchant.

En cours donc, tout dépend de vous : peu importe votre façon de prendre des notes (ordinateur, papier, avec ou sans dictaphone) et d'enregistrer ce que dit le professeur (en regardant le diaporama, en suivant avec le cours de l'année dernière, en réécrivant mot pour mot ce que dira le professeur) tant que vous vous sentez **à l'aise et efficace** !

3. Les méthodes de vos tuteurs

« Pour apprendre les cours je récitais mon cours à voix haute et pour les dates je me racontais une histoire »

Enora, Tutrice UE 5

« J'expliquais mes cours à mes parents en essayant de leur faire comprendre comme si je l'expliquais à un autre étudiant »

« Je faisais 5 QCM à chaque fois que je revoyais mon cours et quand j'avais faux je retournais réviser la partie sur laquelle j'avais du mal »

Juan, Tuteur UE 5

*« J'utilisais la méthode des J (0,3,7,14,30,45,60,90) et à chaque révision je faisais des QCM c'est **super important**, sinon je recopiais ce que j'apprenais sur une ardoise »*

Marine, Tutrice UE 5

4. Travail personnel

Les années précédentes, beaucoup d'étudiants ne révisaient peu ou pas beaucoup la pharmacologie par rapport à d'autres matières aux coefficients plus importants (ce qui est, jusque-là, assez logique) mais pensez quand même à ne pas la négliger complètement elle vous rapportera des points précieux a l'examen!

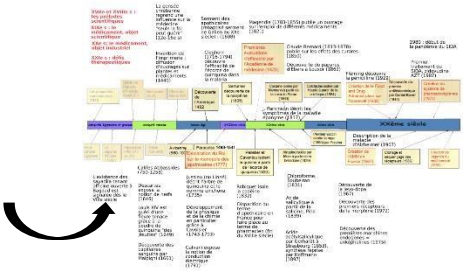
La première chose à faire est donc d'essayer d'appréhender cette unité d'enseignement dans son ensemble pour que vous puissiez définir les facilités que vous aurez ou non à l'apprendre, sans écouter les autres étudiants qui vous diront peut-être qu'il « ne sert à rien » de la réviser. Si vous préférez la pharmacologie à l'anatomie (comme moi en première année hehe), **pas de panique** ! Vous n'êtes pas bizarres si vous choisissez de la privilégier par rapport à d'autres, tant que vous écoutez vos capacités et réfléchissez à la meilleure stratégie **pour vous**.

Si vous sentez que la pharmacologie vous plaît et que vous voulez une bonne note au concours, il faut donc que vous l'étudiez avec précision. Comme expliqué plus haut, il ne sert à rien d'apprendre dans les grandes lignes la partie juridique de l'enseignement car les QCMs sont assez précis : il faut bien connaître l'ensemble des cours.

Pour cela, plusieurs outils s'offrent à vous ! Il y a :

- Les **cours des années précédents**, disponibles sur le site du Tutorat Rennais : comme beaucoup ne changent pas, vous pouvez si vous le souhaitez les lire (voire les apprendre) avant le CM, cela vous permet d'enregistrer une première fois les informations avant de les réécouter expliquées par le professeur ;

- Les **fiches préparées par les tuteurs** et disponibles dans **le livret des tuteurs**. Elles sont extrêmement bien faites et résument avec beaucoup de précision, sous forme d'organigrammes ou de tableaux, des éléments parmi les plus « barbants » à apprendre ! Elles sont essentielles si vous préférez ces formats d'apprentissage au très basique document Word,



- **Votre propre imagination !** Rien ne vous empêche de faire vos propres fiches de révision sous la forme que vous souhaitez pour apprendre plus facilement qu'avec le cours tapé simplement. Là aussi, écoutez-vous : vous ne perdez pas votre temps à concevoir des fiches si elles respectent vos besoins et votre façon d'apprendre !

Une fois vos cours appris, je vous conseille d'aller **aux conférences du Tutorat** pour vous confronter à des QCMs et tester vos connaissances : cela vous permettra de voir si vous avez assez appris vos cours/si vous en avez oublié

certains et donc devez les réviser/si vous n'avez pas compris certains éléments et certaines notions de pharmacologie !

Chez vous, il est aussi important de faire des QCMs. Pour cela, utilisez **les Conférences classées du Tutorat** qui rassemblent tous les QCMs des conférences de pharmacologie des années précédentes, et ce par chapitre : pratique si vous ne voulez réviser que certains chapitres en particulier !

Nb : les QCM les plus récents sont les derniers ajoutés aux documents ils sont donc à la toute fin. Il est donc judicieux de faire les conférences classées dans le sens inverse en commençant par les QCM les plus actuels.

Quand vous faites des QCMs, n'hésitez pas à noter vos grosses erreurs sur une feuille dédiée que vous garderez et que vous pourrez relire au besoin pour enregistrer vos corrections ! (carnet d'erreurs par exemple)

5. Révisions de l'examen (ou EP)

Pour vous préparer a l'EP et a l'examen, il est important de vous assurer que vous connaissez bien vos cours et leurs détails. N'hésitez donc pas à relire, réécouter, réapprendre vos cours si vous sentez que vous les avez partiellement ou entièrement oubliés (si c'est le cas, pas de panique !!).

Il reste indispensable, en plus de l'apprentissage propre des cours, de vous entraîner là aussi avec les **annales des concours blancs et des concours** (que je vous conseille de garder pour vos périodes de révision, les QCMs des conférences classées sont suffisamment nombreux !) Là aussi, vous pouvez noter vos erreurs sur des feuilles, des post-its, anki, des documents Word et les relire pour les éviter.

Si vous avez des questions, vous pouvez consulter les sujets du **Forum** *accessible depuis le site du Tutorat Rennais* pour vérifier qu'elles n'aient pas déjà été posées et, si ce n'est pas le cas, les poser vous-mêmes : des tuteurs et certains étudiants sont là pour vous répondre et vous conseiller ! Il existe aussi la BU virtuelle du tutorat sur laquelle pleins de tuteurs ou autres étudiants pourront répondre à toutes vos questions et inquiétudes. *Accessible grâce à un lien en biographie du compte instagram du Tutorat Rennais*

6. Le jour de l'examen

Le jour du concours, vous aurez sans doute l'impression désagréable d'avoir tout oublier, mais n'oubliez pas que c'est une **IMPRESSION** ! Vous sentirez tout revenir pendant l'épreuve.

Faites attention au temps et aux items des QCMs pour vous assurer de ne pas être en retard et bien remplir votre grille. Si vous bloquez sur plusieurs QCMs, pas de panique là aussi ! Passez aux suivants et revenez quand vous avez fini, le stress du début d'épreuve rend très souvent difficile la compréhension de certaines questions, mais votre concentration reviendra après quelques minutes !

Utilisez votre brouillon ou votre sujet comme vous voulez : vous pouvez les griffonner, y faire des schémas, réécrire des parties du cours si vous avez un doute, les colorier, les « fluoter » autant que vous voulez tant que votre grille **reste bien propre** (vous pouvez en demander une nouvelle, mais attention au temps qu'il vous reste pour la reremplir).

Le plus important le jour J : croyez en vous et ne lâchez rien pendant l'épreuve, même si vous êtes très stressés ou plus sûrs de vous réponses !!

7. En résumé

Pour résumer, la pharmacologie est une unité d'enseignement plus chouette et intéressante qu'on ne le pense et qui demande (si on se sent l'envie de la privilégier par rapport à d'autres ou de l'étudier sérieusement) :

- Une bonne connaissance de l'intégralité des cours (les grandes lignes comme les plus petits détails),
- Des entraînements sérieux et réguliers via les QCMs des conférences et conférences classées en fonction des besoins et difficultés de chacun,
- De la **concentration et SURTOUT** un max de confiance en soi le jour de l'épreuve !

Bon courage pour vos révisions, on croit en vous ! 😉