

Fiche conseils primants

Tu viens de t'inscrire en médecine à Paris 6 ? Tu as des doutes sur cette fameuse PACES (ou P1 pour les intimes) ? Tu as peur d'être perdu(e) avant même d'avoir commencé ? Alors tu tiens ce qu'il te faut entre tes mains ! Cette fiche a été rédigée par des primants, pour des primants. Toutes les petites astuces qui nous ont permis de tenir le coup et de passer l'année, on les a retranscrites ici pour t'aider à ne pas être submergé(e).

Ce sont des conseils généraux pour des gens qui font une première année de médecine pour la première fois, mais tout le monde ne fonctionne pas de la même façon. Du coup si vous trouvez que certains conseils ne vous vont pas, vous n'êtes pas obligés de les suivre car il n'y a pas qu'une méthode pour réussir. Vous êtes prêts ? C'est parti !

1 Pendant l'été

Inscrivez vous à une pré-rentrée proposée par le tutorat ou une prépa, et jusqu'au premier jour de cette rentrée, profitez de vos vacances ! Ne vous embrouillez pas la tête avant, faites le vide en vous... Préparez vous mentalement à cette année de folie ! :)

Faire une pré-rentrée vous permet de prendre le rythme de la PACES. Prenez cette pré-rentrée au sérieux en bossant vos cours dès le début ! Elle vous permettra de vous mettre dans le bain et de ne pas être perdu(e) le jour de la rentrée. Cette pré-rentrée est très dense, vous aurez le sentiment d'être un peu perdu(e), c'est normal ! C'est votre premier contact avec la PACES, qui, une fois de plus, est une année difficile. Elle sera également votre premier contact avec la fac, n'hésitez pas à la découvrir et commencez à prendre vos habitudes (où manger, où travailler). C'est aussi à ce moment-là que vous commencerez à trouver votre rythme de travail, on reviendra là dessus dans un autre point.

2 Présence en cours

Le gros plus de P6 ce sont les cours vidéos retransmis en direct et en différé ! Cela vous permet de voir le cours sans vous déplacer, le voir quand vous voulez (par exemple si vous êtes en retard c'est super pratique), à la vitesse que vous voulez... (Téléchargez VLC, c'est gratuit et ça va vous changer la vie ')

Certains peuvent préférer assister aux cours en amphitheâtre, c'est à vous de voir ce qui vous convient ! Dès le premier jour, allez à la fac et regardez si vous aimez suivre en amphitheâtre. La première semaine, les amphis seront tous bondés, mais si c'est juste le fait qu'il y ait trop de monde qui vous gêne, ne vous inquiétez pas, car en 2/3 semaines les amphis se vident.

Un des avantages de voir les cours en vidéos, c'est de pouvoir accélérer ou quitter à tout moment. Si vous trouvez que le cours est inutile à voir, ne vous forcez pas à le terminer "pour avoir bonne conscience". Arrêtez le, vous gagnerez du temps !

Regardez les premiers cours pour repérer ceux où vous avez besoin d'écouter le prof et ceux où le poly vous suffit. Faites quand même attention à ne pas avoir d'a priori sur une matière en entier, parce que le prof du 1er cours ne vous plaisait pas. Si le prof change pour une autre partie de la même matière, vous aimerez peut-être l'écouter.

Renseignez vous sur les nouveaux profs, leurs cours sont à écouter, car personne ne les connaît et ne peut dire s'ils poseront des questions sur ce qu'ils disent à l'oral ou dans leur poly !

Généralement, au premier semestre, tout le monde regarde la bio cell, la chimie générale et organique ; et peu de monde regarde l'histologie et la BDR car presque tout est déjà dans le poly. Au 2e semestre, tout le monde regarde la biophysique, les biostatistiques et la chimie pharmaceutique. Ce ne sont pas les seules matières à regarder, mais ça dépendra de chacun de vous.

3 Les ED

Comme pour les cours, repérez les EDs qui vous sont utiles et ne vous forcez pas à faire ceux qui ne vous apportent rien! Si vous avez un prof pas top, essayez de vous incruster dans un autre groupe.

Préparez vos EDs avant d'y aller, cela vous permet d'écouter la correction et de la comprendre au lieu de la recopier bêtement. Préparez les selon votre planning : le dimanche, quand vous révisez la même matière, ou la veille de l'ED pour qu'il soit frais dans votre tête.

Ne passer pas trop de temps à préparer vos EDs (2h max environ). Si vous bloquez, faites le en regardant votre cours, et si vous bloquez toujours passez à la suite et écoutez la correction du prof.

Quand vous assistez à la séance d'ED, soyez attentifs et posez vos questions au prof. N'ayez pas peur de ce que les autres peuvent penser de vous, en plus la plupart du temps ils se demandent la même chose, mais n'osent pas lever la main. Notez soigneusement la correction au cas où vous voudriez refaire les EDs plus tard.

Refaire vos EDs peut être utile la veille des concours blancs du tutorat pour vérifier ses connaissances. Vous pouvez aussi les refaire pendant les périodes de révisions du concours, mais refaites en priorité les concours blancs du tutorat et/ou les séances de votre prépa si vous en avez, car ils sont plus "type concours" que les EDs.

Au premier semestre les EDs les plus importants sont ceux de Bio cell et de Chimie. Pour la biochimie et la physique, à vous de voir selon vos préférences! Au 2e semestre, allez à tous les EDs (il y en aura moins ne vous inquiétez pas)

4 Lieu de travail

Dès le début, trouvez votre lieu de travail favori. Vous pouvez choisir un lieu fixe pour avoir un environnement constant ou au contraire varier entre différents endroits pour changer d'air. Le but c'est d'être le plus concentré(e) possible pour gagner en efficacité!

Travailler seul chez ses parents permet de ne pas perdre de temps à faire la cuisine et dans les transports, d'avoir de la bonne nourriture (vous verrez que c'est pas évident en P1!), d'avoir de la compagnie et un soutien moral (très important le moral en P1). C'est l'idéal si vous arrivez à rester concentré(e) et motivé(e) seul.

Si vous n'arrivez pas à travailler seul(e) dans votre chambre, vous pouvez aller à la BU. L'ambiance est studieuse et vous vous sentez obligé(e) de travailler. Voilà une liste de quelques BU, mais il en existe bien d'autres!

- La BU de la fac : Les meilleurs horaires (9h - 23h), silencieuse, mais elle est petite et il y fait très chaud. Elle est bas de plafond et on est serré(e), du coup on peut se sentir oppressé(e). Cela peut pousser à travailler ou faire fuir vers d'autres BU.
- Les BU de Jussieu : Il y en a plusieurs, la MIE est pas mal (9h - 19h) parfois un peu bruyante. N'allez pas en L1-L2 sciences, là bas les gens parlent normalement comme si c'était une salle de classe géante...
- La BnF : Les salles sont grandes, les tables et les chaises aussi, elle est silencieuse, il y a 10 salles donc vous trouverez toujours de la place, sauf pendant les périodes pleines. Elle est payante, mais 20€ à l'année c'est rentable si vous arrivez à bien travailler là bas. (10h - 20h, 13h - 19h le dimanche)
- la BPI (beaubourg) : Il y a 2 grandes salles, pas toujours silencieuses. Mais elle a les meilleures horaires le dimanche. (11h - 22h le dimanche)

Faites attention pendant les périodes pleines, il faut venir dès l'ouverture des BU pour avoir une place! Ces périodes sont fin novembre et décembre pour le premier semestre, et mars-avril pour

le 2e semestre quand tous les étudiants de Paris sont en partiels. Le dimanche c'est pareil, car il n'y a que 2 BU ouvertes (faut faire 1h à 1h30 de queue quand on arrive le matin à la BPI)

5 Ambiance de la fac

Contrairement aux clichés de la P1, on ne sent pas vraiment la concurrence à P6. Il y a une bonne ambiance, pas de problème pour suivre les cours en amphitheatre ou en ED. Vous pouvez facilement vous faire des potes au stage de pré-rentrée, pendant les concours blancs, en amphitheatre, en ED ou à la BU. D'ailleurs à la BU l'ambiance est solidaire. Ne cherchez pas à couler les autres ou à rester seul(e) dans votre coin, faites vous des amis ! Car en période de coup dur, ce seront les mieux placés pour vous remonter le moral, car ils savent ce que vous traversez.

Une petite anecdote pour vous prouver que les clichés sur la concurrence ne sont pas vrais à P6 : Pendant le concours une personne avait oublié sa montre, mais tous ses voisins lui ont proposé de tourner leurs montres vers elle !

6 Aide scolaire

Pour vous aider à vous y retrouver dans cette montagne de connaissances qu'est la P1, vous avez plusieurs éléments à votre disposition.

Le tutorat, qui propose :

- Des concours blancs tous les samedis matins,
- Des publications (ce sont les "Tut..." : des polys écrits par des tuteurs qui expliquent le cours d'une manière plus compréhensible et avec une partie non négligeable de QCMs d'entraînement),
- Des groupes de kholles (ce sont des petits groupes où vous pouvez vous retrouver entre P1 et être encadrés par un tuteur pour réviser)
- Le stage de pré-rentré (SPR) au 1er semestre, et le stage d'accompagnement de rentrée (SAR) au 2e.

Tout ça est expliqué plus en détail sur le site du tuto.

On ne va pas le cacher, il y a également des prépas privés où beaucoup de P1 s'inscrivent. Elles sont d'une bonne aide surtout pour les matières à réflexion, mais moins pour le par coeur où il suffit d'apprendre le poly. Si vous vous y inscrivez, faites attention à ce que ça ne vous prenne pas trop de temps, et surtout, renseignez vous avant de vous y inscrire. Quitte à mettre du temps et de l'argent dedans, autant que ça serve, donc ne la choisissez pas parce que le prospectus était joli ! Si vous ne faites pas de prépa privée, ce n'est pas pénalisant non plus. Cela vous permet de gagner du temps par rapport à ceux qui en font (1 à 2 aprem par semaine, ce qui n'est vraiment pas négligeable).

Vous avez également d'autres supports papier comme les bouquins des profs (celui de Gédéon en chimie générale est plutôt bien fait), des petits livres spiralés qui contiennent pleins de QCM (pratique pendant les transports). Vous pouvez les trouver à la BU de la fac ou les acheter dans la librairie juste à côté de la fac. A la BU vous pouvez aussi trouver d'autres livres utiles comme les Atlas d'anatomie (Netter et Grey's).

7 Organiser son temps de travail sur le semestre

Pour ne pas s'emmêler les pinceaux dans tous les chapitres de toutes les matières à apprendre, vous pouvez faire un planning de vos journées de travail (sur les prochains jours ou la semaine), ou bien faire la liste des chapitres à faire. Cela vous permettra de ne pas oublier de revoir un

chapitre! Pour votre rythme de travail, il faut que vous trouviez celui qui vous convient. Ne paniquez pas parce qu'il ne correspond pas à celui des autres, chacun est différent!
Voilà un exemple de planning, mais encore une fois, vous n'êtes pas obligés de le suivre à la lettre : le matin, regarder les cours en direct, ou faire des QCM en attendant que le cours soit téléchargeable, puis l'après midi apprendre les cours du matin, et ensuite faire des QCM d'entraînement. Le vendredi comme il n'y a pas de cours, vous pouvez réviser les chapitres qui tomberont au CB du tutorat le samedi matin. Puis le week end, revoir les chapitres de la semaine et ceux où vous êtes le moins à l'aise (regardez en fonction de vos résultats aux CB) et faire les EDs de la semaine d'après.

8 Gérer ses pauses

Là encore ça dépend de chacun de vous, mais prenez le temps de manger le midi et le soir en parlant avec vos amis ou votre famille, ça vous permet d'être d'aplomb pour repartir. Ne vous acharnez pas sur un chapitre quand vous sentez que vous piquez du nez, mieux vaut prendre une pause pour reprendre un travail efficace que de lutter contre son poly et de rester 2 heures sur la même page. Essayez d'inscrire vos pauses dans votre routine pour ne pas culpabiliser quand vous en prenez.

9 Gérer son sommeil

S'il y a une chose où tout le monde sera d'accord, c'est qu'il ne faut pas négliger votre sommeil!

Cela ne sert à rien de se forcer à bosser super tard pour être complètement inefficace le lendemain. Dormez le temps qu'il vous faut afin d'être en forme.

Prenez des horaires réguliers afin de faciliter le sommeil, et si le stress vous empêche de dormir, vous pouvez faire un footing tôt le matin, prendre une tisane pendant la dernière heure de boulot, faire des exercices de respiration et de relaxation ou prendre du magnésium pour faire baisser le stress. Sinon, vous pouvez aussi prendre un chapitre d'anat que vous connaissez bien et le lire, vous vous endormirez avant la fin!

10 Gérer son alimentation

Faites vous à l'idée que vous prendrez du poids en P1. C'est o-bli-gé! Une fois que vous avez passé cette étape, ne vous privez pas. Mangez ce qui vous fait plaisir (le chocolat, ça remonte le moral!)

Par contre, mangez à des horaires réguliers, car être ballonné(e) toute la journée n'est pas très agréable pour apprendre un cours.

Pour éviter le coup de fatigue après le déjeuner, mangez léger (par exemple de la salade plutôt qu'un sandwich)

Si vous aimez cuisiner, faites vous plaisir, ça vous changera les idées de faire autre chose que vos cours! Sinon, prenez les surgelés Picard, c'est pas trop mal.

En tout cas, prenez votre temps pour manger, c'est un des rares plaisirs que vous avez en P1! (oui ça a l'air dramatique, mais pas tant que ça, parce qu'on se réjouit de pas grand chose en P1)

11 Gérer ses périodes de révisions

Au premier semestre, en temps que primant, vous aurez l'impression de ne pas pouvoir tout revoir. C'est normal! Mais ne vous dites pas qu'être classé(e) primant(e) est une chose

impossible, car mieux vaut maîtriser 75% du programme que savoir maladroitement 100%. Pour marquer le début de votre période de révisions, vous pouvez changer de cadre (comme changer de BU ou retourner chez vos parents). Cela vous permettra de voir la différence avec le semestre et de vous mettre en tête que c'est la dernière ligne droite !

Faites vous un programme (et respectez le) afin de ne pas avoir l'impression d'oublier de revoir un chapitre. Au premier semestre, pendant les 3 semaines de révisions, ce serait bien de tout revoir 2 fois.

Dormez bien la dernière semaine avant le concours afin d'être en forme le jour J (encore une fois, ne négligez pas votre sommeil !)

Entraînez vous sur les concours blancs, et surtout sur les annales. Faites en tous les jours en vous chronométrant (sans tricher) afin de vous habituer au rythme de l'épreuve.

12 Quand je craque : gérer ses moments de détresse

Si jamais vous avez un petit moment de stress, dites vous déjà que ça arrive à tout le monde, ne vous inquiétez pas. Prenez l'air quelque instants pour parler avec des potes, appelez votre parrain ou marraine du tutorat, défoulez vous sur un jeux vidéo ou remotivez vous en regardant Dr House, rentrez chez vous plus tôt de BU, faites un chapitre où vous êtes à l'aise pour vous montrer que non vous n'êtes pas un gros nul, que c'est un concours et que c'est dur pour tout le monde.

Expliquez ce qu'est la PACES à vos parents, ça leur permettra de mieux comprendre votre situation et de mieux vous soutenir !

Pour les déprimés un peu plus importantes, prenez quelques heures, voir la soirée, et regardez votre série préférée ou sortez avec des potes pour vous changer les idées. Mieux vaut prendre ces quelques heures que de laisser trainer votre baisse de confiance pendant plusieurs jours et perdre en efficacité !

13 Conseils par matières

Au 1er semestre :

- Matières à par cœur : faire des fiches, tableaux, schémas, mettre des couleurs.
- Chimie Générale : comprendre le cours, apprendre rapidement, faire des exercices, faire et refaire des annales, ED, CCB tuto pour connaître les méthodes de résolution. Le bouquin du prof (Gédéon) est pas mal. Connaitre ses formules parfaitement le jour j.
- Chimie Organique : Trouver les généralités entre réactions pour identifier ce qu'on vous demande.
- Biochimie : faire des fiches pour le métabolisme et aussi en biologie moléculaire (sur l'ADN), car le poly est imbuvable. Faire beaucoup de QCM d'entraînement.
- Bio cell : ne demande pas énormément de travail, il faut connaître les grands mécanismes (faut plus réfléchir que restituer par cœur).
- Histo : A connaître par cœur dans les moindres détails (apprendre dans le poly puis dans le Tut histo quand il sort)
- BDR : Utilisez le Poly et les annales (à connaître par cœur mais moins que l'histo).
- BDA : Tut BDA apprenez les expériences par cœur, comprenez les mécanismes, faites

beaucoup de QCM.

- BDD : Cette matière arrive à la fin du semestre. Si vous n'avez pas le temps, ce n'est pas la peine de se lancer dedans, sinon faites des fiches récap avec l'essentiel.
- Anatomie : prendre un atlas pour bien visualiser, faire des schémas, trouver des moyens mnémotechniques. Utilisez le tut anat , si vous devez choisir entre membre sup ou inf, prenez le sup, car les QCM sont plus précis. Pour le membre inf, le prof pose des questions sur tous les chapitres dans le même QCM, du coup ça vous pénalise complètement si vous connaissez moins bien un chapitre. Faites beaucoup d'annales pour vous habituer au prof.
- Physique : Si vous aimez bien cette matière, travaillez la pour faire la différence au concours, et si vous êtes moins à l'aise, ne la délaissez pas complètement car il vaut mieux avoir 6 ou 7 plutôt que 2. Bossez dès septembre où c'est une période cool, faites un max d'exo pour savoir appliquer les formules (regardez le Tut Physique qui propose pas mal d'exo qui vous permettent de mieux comprendre). Organisez bien votre classeur de documents et entraînez vous à faire des exercices avec pour être prêt(e) à l'utiliser le mieux possible le jour du concours (car avoir une pile de documents c'est bien, mais savoir l'utiliser en trouvant les bonnes infos c'est mieux).

Au 2e semestre,

- Physio : par cœur (annales).
- Biophy S2 : plus abordable qu'au S1, la partie électricité peut paraître dure au premier abord, mais c'est répétitif, donc entraînez vous et vous finirez par vous y faire. Faites beaucoup de QCM. Comme pour la physique, organisez bien votre classeur.
- UE4 : La moitié du programme a déjà été faite en terminale S, faites beaucoup de QCM, faites ou trouvez quelqu'un qui fait des programmes. L'UE4 n'est pas vraiment compliquée, mais la difficulté c'est que le temps est limité. Trouvez des astuces pour gagner du temps pendant l'épreuve. Comme pour l'UE3, organisez votre classeur et apprenez à bien utiliser votre calculette (bien placer les parenthèses pour ne pas taper un faux calcul, ou savoir utiliser ses programmes)
- UE6 : Les diapos du cours ou les fiches de prépa sont bien pour apprendre, certains cours vidéo ne sont pas très utiles à regarder. Faites des fiches de formules (à relire jute avant le concours). Et cette année, le tut'UE6 vient d'être créé, je vous conseille d'y jeter un coup d'oeil!
- UE7 : C'est la matière la plus horrible, il faut savoir réciter le poly par cœur comme une poésie. Répétez les encore et encore jusqu'à ce que ça rentre. Si vous passez 1h par page, ne vous inquiétez pas, c'est normal.
- UECS1 : C'est de l'anat plus facile que l'UE5 du S1. Le Tut UECS1 est très bien. Apprenez tout sans faire d'impasse, les QCM ne sont pas trop durs.
- UECS2 : Les annales sont vos amies, ne perdez pas trop de temps dans cette matière. Lisez le cours puis passez aux QCM direct. N'apprenez pas trop en profondeur la dernière partie, mais voyez surtout les annales. Comme pour l'UE6, faites des fiches de formules (à relire juste avant le concours)
- UEP : Ca ressemble à de la chimie O mais en plus facile, et en plus les cours sont bien faits. Apprenez les produits de réaction et c'est bon. Dessiner les réactions permet de

visualiser ce qu'il se passe. Cette année, le Tut UEP vient d'être créé, je vous conseille d'aller voir ce que ça donne!

- UEM : Si vous voulez aller en sage femme, bossez bien cette matière. C'est pas si compliqué que ça et ça rapporte vite beaucoup de points. En plus, si c'est ce que vous voulez faire, vous allez adorer bosser cette matière. C'était limite un moment détente! Vous avez également un Tut'UEM à votre disposition qui fait gagner beaucoup de temps!
- UEO : C'est une matière très dense avec beaucoup de détails et le gros risque c'est de se y perdre. Le Tut' est très bien fait et permet un bachotage rapide et efficace juste avant le concours.

Remerciements

- Laura Cauwel
- Henri Tran (Renry)
- Guichen Jin (Dynki)
- Marc Magnier (Mascadrille)
- Alix Caupin (alixc)
- Elise Raoul-Réa (eliserr)
- Florian Kruse
- Raphaël Pham (Raf)

PS : Puisque c'est un des premiers documents du tuto que vous lisez, il faut bien qu'on vous l'explique au moins une fois, les noms entre parenthèses sont les pseudos des tuteurs sur le forum!