

Tut'coaching



LE CONCOURS



Les PACES : vous connaissez
le Parc des Expos,
Les PASS vous allez bientôt
être au courant 😊



LE GUIDE DU ROUTARD

1. **Se loger** la veille du concours :

- Chez soi
- Camping
- Hôtel



LE GUIDE DU ROUTARD

2. Bien remplir sa grille optique en colle ou au concours :

- Plusieurs feutres **fins noirs, souris ++**
- Comptage des points (0 / 0,5 /1)
- Au moins une réponse VRAIE
- Épreuve terminée = **ON JETTE SES**

STYLOS



LA MÉTHODE

⚠ LA MÉTHODE MIRACLE N'EXISTE PAS ⚠

- **Gérer son temps** entre les QCMs et les cours
- Revoir **régulièrement** ses cours
- Savoir si on organise notre méthode en fonction des colles ou des cours
- **Corriger** les colles / ED ++++



LA MÉTHODE

- Ne pas négliger le **retard**
- Trouver un rythme **régulier**, que ça devienne une routine
- Lecture active du cours, **comprendre** avant d'apprendre
- Annales
- **Pauses**



Nos objectifs

- Présenter brièvement le **concours**
- Partager nos doutes et nos **témoignages**
- Répondre à vos **questions**
- Vous donner les couverts pour **manger cette**
PREMIÈRE ANNÉE !!!!! 

HYGIÈNE DE VIE

- La PACES est un **marathon** et non un 100m

➔ <https://www.youtube.com/watch?v=G-VYwC28KXI>

- Écouter son corps
- **DORMIR**
- Bon environnement et bon espace de travail
- **LOISIRS**



LA TECHNOLOGIE

Ne vous laissez pas déconcentrer !



Mais vous pouvez aller follow les comptes de chaque UE sur insta pour des pauses ludiques !
Ou encore la chaîne YouTube du tutorat 😊



C'EST PARTI
POUR LES
TEMOIGNAGES



QUI SUIS-JE ?



- ★ Je suis restée bloquée 30 minutes dans les toilettes de la BU (poignée cassée) parce que ma pote répondait pas à son tel
- ★ 1ère épreuve du S1 en primante, j'arrive à ma table et y'avait déjà un gars assis, me soutenant que c'était sa place et qu'il bougerait pas.

Haurieu Margaux - P2 SF - Triplante

Présentation

- **Tutrice UE2 <3**
- PACES à Bordeaux
- Elève **sérieuse** au lycée, mention bien
- **Primante** : 1513 → 1014 (médecine)
Double : 648 → 77 (SF)
Triplante : 282 → 6 (SF)



Mon profil

- Pas vraiment stressée avant de commencer, même si je savais que j'avais beaucoup de travail qui m'attendait.
- Bon mood, j'étais dans une coloc avec 2 potes en PACES du coup on se soutenait bcp.
- **PACES 2** : j'ai détesté, hyper stressée parce que les résultats étaient pas souvent là...
- **PACES 3** : j'ai kiffé mdr

Margaux - P2 SF - Triplante

Ma méthode (reflète surtout mon année de triplante)

- **DOUBLANTE**: j'allais seulement aux cours qui changeaient, pas vraiment de méthode de travail, j'essayais d'être à jour pour les colles du tut. Je bossais à la coloc avec mes potes
→ ÉCHEC mdr
- **TRIPLANTE**:
 - J'allais **jamais en cours** (sauf UE5 et UE3 et les qlq cours qui posaient pb)
 - Je suis tombée in love de la **BU** (fini la coloc, hello le studio)
8h30/22h absolument tous les jours + samedi
 - Je **bossais ++ avec les cours de MS et diapos des profs** (ex UE6, UE1A, UE3)
Je regardais rarement les diapos des tuteurs (sorry guys) sauf en primante
 - **J'allais à toutes les colles, je faisais les ED tuto, ED FAC +++++**

Pas mal de retard en primante/doublante mais 0 en triplante

Margaux - P2 SF - Triplante

Attention faut être concentré là...

La méthode des blocs

1. **Diviser toutes les UE en 3 blocs** (voir prochaine diapo)
2. **La semaine** (lundi au vendredi) on bosse 1 bloc de chaque UE
3. **Le week end**, on bosse les 2 blocs pas fait pour l'UE de la colle

▪ Exemple : Colle UE1/UE2 en préparation

▪ → La semaine je bosse mes blocs

▪ → Le week end je bosse BLOC 2 et 3 en UE1 et BLOC 2 et 3 en UE2



Semaine du ... au ...

UE1 : BLOC 1

→ forfar

UE2 : BLOC 1

→ Embryo

UE3 : BLOC 1

→ Etat de la matière

→ Electrophysiologie

→ TBF

UE4 : Tout

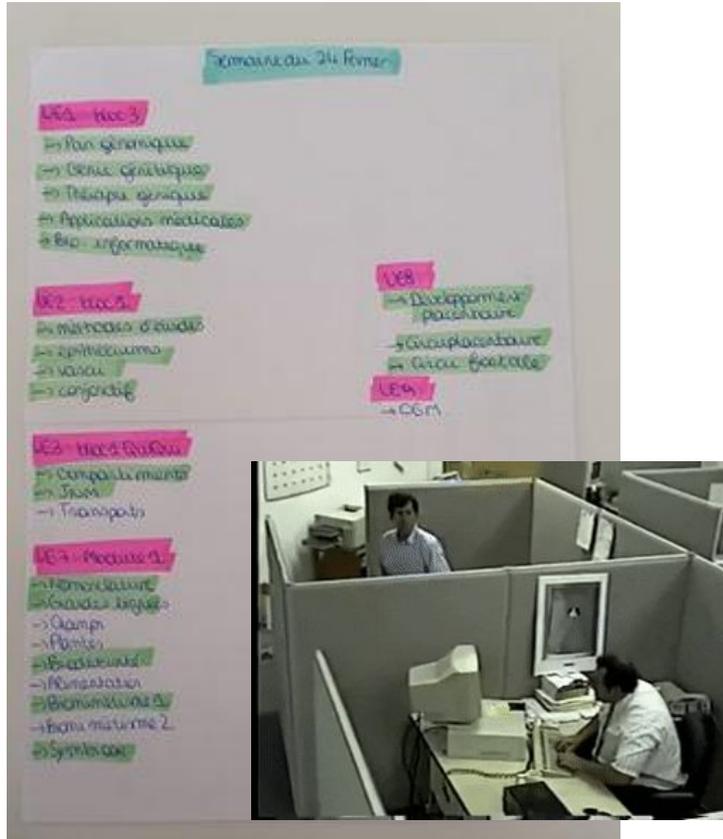
UE5 : BLOC 1

UE6 : BLOC 1

UE7 : BLOC 1

Margaux - P2 SF - Triplante

Attention faut être concentré là...



UE1 :

- Bloc 1 = chimie de forfar
- Bloc 2 = chimie orga

UE2 :

- Bloc 1 = embryologie
- Bloc 2 = Merched Poglio Cappellen
- Bloc 3 = Chromatine et Corcuff

UE3 :

- Bloc 1 = module 1 (états de matière) + module 2 (électrophysiologie) + module 3 (TBF)
- Bloc 2 = module 4 (optique) + module 5 (radioactivité bordenave + richard)
- Bloc 3 = module 6

UE4

- Bloc 1 = proba / estimations fluctuations / tests / χ^2
- Bloc 2 = corrélation / métrologie / épidémiologie

UE5

- Bloc 1 = Intro / Squelette / Muscles / Articulations / Digestif
- Bloc 2 = SNC / Circu / urogé / Mb thoracique
- Bloc 3 = Tête et cou / Rachis / Mb pelvien / Respi

UE6

- Bloc 1 = Histoire / def / structures / circuits / bouleversements / Pharmaco C
- Bloc 2 = Phramaco D / evaluation / dvpt pré clinique / études cliniques
- Bloc 3 = bon usage / pharma co V / pharmacoE / aspects sociétaux

UE7

- Bloc 1 = Psycho + Anthro 1 + anthro 2
- Bloc 2 = Fin athro
- Bloc 3 = socio

Margaux - P2 SF - Triplante

Mon emploi du temps

- 8h30 → 22h BU : tous les jours à la même place, samedi BU
- **Dimanche** je bossais avec une pote mais très chill, orga de la semaine à venir
- **Les we à mdm chez moi** = 0 TRAVAIL, je rentrais chez moi sans cours (1 sem/2)
- Se garder un créneau le mardi matin pour **corriger BIEN la colle de la veille!!!!!!!**
Je notais tout dans mon cahier par matière, et quand j'en avais marre de bosser le soir, je relisais mon cahier d'erreurs.
- Même si on se sent en PLS sur notre planning → **Aller aux ED de la fac important +**
- Si un soir j'en avais marre, je rentrais plus tôt genre 20h mais dans ce cas la, j'allais dormir direct.
- Bcp plus de pauses autorisées en triplante, bouffe avec mes potes, ciné... Il faut vraiment s'aérer le cerveau.

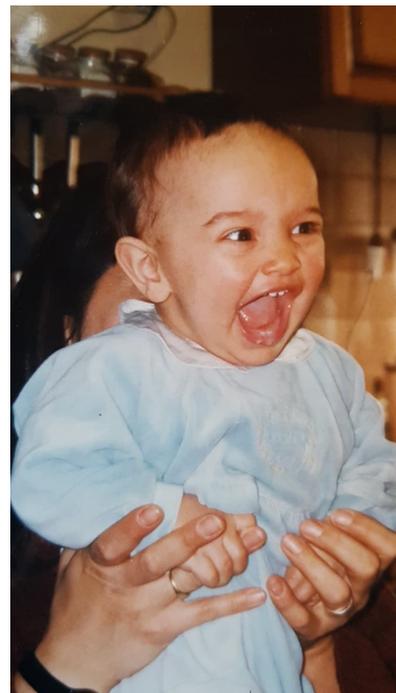
Margaux - P2 SF - Triplante

Mes conseils/mes erreurs

- **ECOUTEZ VOUS!!!!!!!!!!!!** Ma principale erreur de primante et doublante : pas de pauses parce que “les autres eux ils font pas de pauses”MAIS LES GARS, **travailler bcp ne veut pas dire travailler bien!!!**
- **Chose à faire TOUS LES JOURS** : se féliciter si on est content de notre journée, ou se sortir les doigts si on est pas fiers de nous. Le but c'est que à la fin de la période des révisions vous soyez en mode “MOI, je sais que j'ai fait tout mon possible, est ce que c'était suffisant?, on verra bien aux résultats, mais je sais que j'aurais pas pu faire mieux” → c'est trop facile et pas bon du tout de se dire “tel jour j'aurais du rester jusqu'à 22h à la BU”, alors que ce jour là, vous saviez que c'était pas possible physiquement
- **La PACES c'est des hauts et des bas, le plus dur c'est de passer de l'un à l'autre sur de très courtes périodes.**
- Imaginez vous juste le moment ou vous allez dire à vos parents “c'est bon je l'ai” avant de dormir → nuit pépète assurée

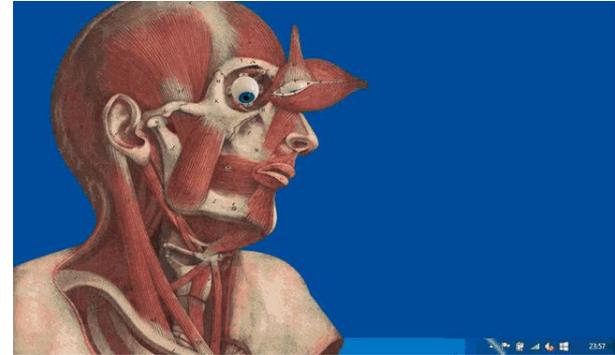
Qui suis-je ?

- ★ J'étais tellement stressé au concours en primant que le mec de l'orga m'a fait ressortir de la salle d'examen parce qu'il m'a trouvé louche et croyait que j'étais un fraudeur
- ★ A un ed avec Pelluard en P2 elle a fait la blague de la mer noire, elle a dit qu'elle l'aimait beaucoup et quand elle l'a fait tomber aux partiels j'ai pas compris et j'ai coché vrai
#leglandbonsoir



Trailine Gabriel - D1 Médecine - Doublant

- ★ Tuteur d'**anat** 🦴❤️🔥
 - ★ PACES à **Bordeaux**, mais je viens de la côte basque 💜
 - ★ Plutôt **sérieux** et **bosseur** (limite maniaque oups), je me suis toujours mis la pression
 - ★ Classements : primant S1 → **645** S2 → **574**
doublant S1 → **73** S2 → **50**
-
- ★ **Stressé** de nature, je flippais déjà un peu avant la rentrée
 - ★ Je **bossais avec des potes ++** #foliesentreamis 🧠🚫
 - ★ → En primant j'essayais de m'y mettre au max mais je craquais souvent, mon S2 était scandaleux
→ En doublant ça roule tout seul, je sortais de la bu à 22h tous les jours sans problème (impensable en primant 🤔)



Trailine Gabriel - D1 Médecine - Doublant



- ★ J'allais plus ou moins en cours en primant, **beaucoup en doublant** au S1 puis de moins en moins, au S2 à partir de février j'étais un fantôme sur le campus. J'écoutais pas de ouf, c'était plus un **moment de détente** dans les révisions de la journée
- ★ J'étais pas mal à la BU mais je parlais souvent mais ça **fait garder un rythme ++**, ça oblige plus à bosser qu'en étant seul chez soi
- ★ On se partageait les cours à retaper à plusieurs, je bossais bcp avec les diapos en primant et en doublant avec les **cours complets** récupérés en soum soum ++ et je prenais **plein de notes** avec un logiciel sur l'ordi direct sur les diapos des profs
- ★ J'étais à **TOUS les ed et colles du tuto** ! J'organisais tout mon travail **selon le programme des colles** (stress pour tout finir de rentrer le lundi avant la colle) → rythme de travail et évaluations : **S'ENTRAÎNER encore et encore !!!**

Trailine Gabriel - D1 Médecine - Doublant

- ★ Je bossais les cours en **prenant du temps** pour vraiment essayer de **FIXER TOUS les détails** c'était mon obsession de surtout rien zapper et j'essayais de faire **le + de QCM possible** + je notais dans un cahier les trucs que j'oubliais tout le temps, sur lesquels je tombais et j'avais jamais vu...
- ★ J'étudiais devant Netflix pour que ça soit **moins chiant** et chez mes parents parce que c'était **moins stressant d'être entouré** (de pas avoir à faire la bouffe... 😊)
- ★ Surtout **pas de planning tout fait, juste une liste des cours** pdt les révisions, je regardais au jour le jour voire à l'heure l'heure quel cours j'allais bosser
- ★ Le retard est dur à gérer au début mais en doublant rassurez-vous y en a **bcp moins** ! On arrive même à être **en avance** dans certaines matières et ça va grave vous **booster** et vous **motiver**



Trailine Gabriel - D1 Médecine - Doublant

Mes potes : Tu viens en cours
demain matin ?

Moi :



- ★ Au S1 en doublant j'avais une organisation bien fixée, souvent **en cours** et à la BU jusqu'à **22h**, et par contre je **rentrais TOUS les week-ends** au pays
- ★ Et au S2 c'était plus le dawa j'avais trop la flemme du coup au début je rentrais le vendredi, puis le jeudi etc... (je suis déjà revenu mardi soir pour repartir le lendemain matin mdr)
MAIS je travaillais vraiment en fonction des colles
→ je charbonnais plus si j'étais en retard ou au contraire je me calmais un peu si je voyais que j'étais dans les temps. Donc ça me donnait vraiment un **objectif pour bosser**, tout avoir revu pour le lundi (ça limite un peu la flemme...)

Trailine Gabriel - D1 Médecine - Doublant

- ★ Il faut **s'accorder des pauses !!!** Soit **entre amis** (on allait manger dehors, on rentrait en train à plusieurs → on décompressait ++), ou **en famille** ça vous rebooste vraiment !
- ★ Il faut essayer aussi de vous **détendre de temps en temps sans (trop) culpabilier** (oui je sais c'est facile à dire) comme faire la grasse mat le dimanche si vous en avez besoin !
- ★ N'hésitez pas aussi à faire des **petites pauses pendant vos journées de travail**, c'est contre-productif de vouloir bosser 6h sans s'arrêter, vous prévoyez à peu près (par ex quand vous aurez fini un cours) et **vous allez vous changer l'esprit, vous êtes pas à 1/2h près !**
- ★ Il faut **canaliser les distractions mais pas les supprimer** → séries pendant le repas, pendant les transports ; j'avais découvert un jeu de play au S2 en doublant mais je me forçais à attendre la fin de la journée se coucher pour y jouer 1h avant d'aller



Trailine Gabriel - D1 Médecine - Doublant

✓ Conseils :

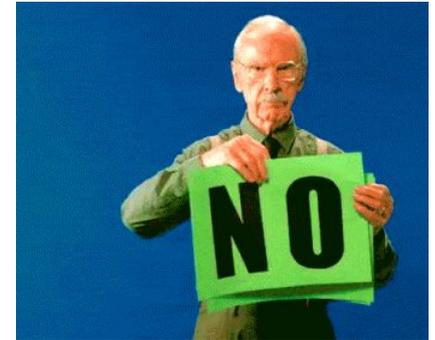
- **ETRE HONNÊTE ENVERS VOUS-MÊMES** : si une méthode ne fonctionne pas vous **réagissez vite et essayez d'en trouver une autre**, si vous sentez que vous avez besoin de rentrer chez vous et que vous trouvez que vous bossez bien chez vos parents et bien **aucune raison de vous l'interdire parce que les autres le font pas !**
- Écoutez-vous** : si vous pouvez bosser sans être dans un silence complet tant mieux (je bossais devant Netflix pour que ça soit moins chiant, j'ai passé les révisions dans mon canap avec mon frère à côté qui rageait à fortnite mais parce que j'arrivais à me couper pour me concentrer) sinon **vous vous forcez à vous isoler !**
- Faire des **fiches** où vous ne notez **que ce que vous ne retenez jamais, que vous oubliez tout le temps, des petits détails à se rappeler**, et pas forcément comme on aurait tendance à faire les trucs importants mais que vous avez bien fixé depuis longtemps...



Trailine Gabriel - D1 Médecine - Doublant

— À éviter :

- ❖ Pas être trop cadré, fixé si ça peut vous stresser plus encore (pas eu le temps de faire ci ou ça dans le temps imparti → stress 😞). Si vous fonctionnez comme ça très bien mais sinon **ne vous rajoutez surtout pas d'angoisse supplémentaire là où y en avait pas**
- ❖ **Ne jamais lâcher**, vous pouvez avoir des **surprises** tout le temps croyez-moi !! Eloignez vous des gens toxiques (hautains, qui rabaissent) !
- ❖ Pas de pensées comme “comment je vais passer devant autant de gens”... ça vous plombe et c'est contre-productif → **parce que même si vous en doutez c'est faisable !** Aussi **visez vos résultats plutôt en note** qu'en classement, c'est con mais ça paraît **plus crédible et accessible**
- ❖ **Ne pas vous renfermer sur vous-même** → n'hésitez vraiment pas à vous rapprocher des gens qui vont feront **penser à autre chose**, à solliciter le **soutien de vos tuteurs**, ça nous fait plaisir et on est là pour ça ! ❤️❤️❤️



Qui suis-je ?

- ★ Je me suis rétamée en courant vers la BU devant ma tutrice et elle est passée à côté de moi sans rien dire #miskine
- ★ J'ai chopé mon tuteur à la soirée adopt'un tuteur **chaleurrrr**



Canizares Zoe - P2 Pharma - Doublante

Présentation :

UE2 ❤️ , Bordeaux, au lycée plutôt bosseuse
mais pas stressée !

classements:

primante : S1: 1150 S2: 259

doublante : S1: 424 S2: 127

me thinking
about my
dream job



me studying for
my dream job



Mon profil :

- **Travailler pour ne pas stresser**
- Changer d'environnement (BU, appart, maison)
- “j’aimais” les cours au programme donc ça m’a aidé à bosser tt les jours + POTES!!
- Je remotivais souvent les troupes

Canizares Zoe - P2 Pharma - Doublante

Ma méthode :

- Doublante **rarement en cours** sauf si changement ou cours difficile
- BU/appart , *dépend des jours* (ma passion les journées en pyjama oups)
- Besoin toujours de **2 supports** sinon décroche vite(*diapo tuto ou prof si bien et le cours tapé*)
- **Présente à tous les ED tuto**, toujours faire l'ED avant la colle et **bien le corriger**
- **besoin d'écrire fiche ++** , croiser les mémoires , avant tout **COMPRENDRE**
- organisation : du **jour pour le lendemain** (rarement plus), du **lundi au mercredi** voir tous les cours présents à **la fac +QCM** , à partir du **jeudi** fool colle revoir tous les cours des UEs à la colle et **max de QCM**
- Toujours de l'avance sur le programme (quand tout va bien ;))

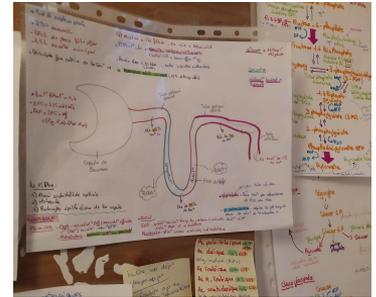
Canizares Zoe - P2 Pharma - Doublante

Ma méthode :

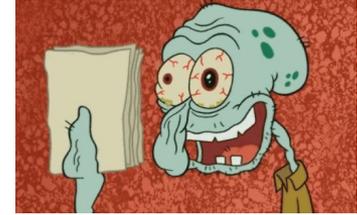
détails passages	UE1A
classement colle	UE2A
Annales	UE3A
REVISIONS	UE4
passages S2	UE5
revisions S2	UE6
	UE7

Organes G XXXXXO
Gaméto XXXXXX
Fécondation XXXXXXXO
AMP XXXXO
Contraception XXXXO
SD1XXXXX
SD2 XXXXXX
SD3 XXXXXX
SD4 XXXXXXXX
Placenta XXXXO
Intro biocell XXXXXX
Mb plasmique XXXXXX
SYS endombR XXXXXX
Molécules de surface XXXXXXXX
Migration XXXXXX
Cytosquelette XXXXX
Noyau XXXXX
M et P XXXXX
Chromatine et chromosomes XX
Cycle cellulaire XXXX
Mort cellulaire XXX
Différenciation cellulaire XXX
Comm cell XXX

+ fiches de chimie orga
dans la douche et toilette



Canizares Zoe - P2 Pharma - Doublante



Mon emploi du temps :

- **journée type** : lever 7h15 pipi-café-ordi jusqu'à 11h30/12h , pause midi/douche 1h30 Netflix , puis jusqu'à 18h puis pause , puis jusqu'à 23h environ
- Matière compliquées **le matin (UE3)** tu coco **finir chill (UE2)**
- **rythme** : je m'adapte en fonction de ma fatigue , dodo plus ou couchée plus tôt
- **loisirs, sorties** : marcher dans un parc, shopping , manger avec potes , famille le WK (pas bcp de sport oups..)
- Flexible , **parfois aprem Netflix au lit si crevée** ... le lendemain pauses plus courtes

Canizares Zoe - P2 Pharma - Doublante

Mes conseils/mes erreurs :

- **Croire en soi** , ne jamais baisser les bras même quand c'est dur et qu'on veut arrêter , **se faire confiance**
- Ca arrive de douter et **c'est normal** , se comparer aux autres , mais le principal est de **se relever** à chaque chute
- *meilleurs amis , meilleur métier , best life*
- Tout le monde en est capable il suffit de **s'en donner les moyens !** C'est dur oui mais on en sort d'autant **plus fier de soi !**



Qui suis-je ?

★ J'ai renversé mon plateau au RU (il était plein) #lesboules 🤡

★ J'ai reçu un poème d'amour à la pré rentrée 😊



Le Cam Marine - P2 SF - Doublante

Présentation :

Tutrice UE3 🐣☀️❤️, PACES à **Bordeaux**.

En primante : 937 (S1), 718 (S2); En doublante : 276 (S1💕), 14 après choix (S2).

J'avais de bons résultats au lycée (mais pas parce que je travaillais OUPSI 🤔)



Mon profil :

J'avais pas bien vécu mon année de primante
psk trop de travail pour pas de résultats 🤡!
En doublante j'ai kiffé mon année ! J'étais
stressée (genre bon stress), mais bien
entourée et **motivée** et **fière** +++

Le Cam Marine - P2 SF - Doublante

Ma méthode :

- En primante pas en cours (pas malin), en doublante cours dans certaines matières (UE3 +++ -> explications du prof 😄).
- En primante j'étais en appartement, en doublante **BU vie** 📚.
- Primante cours MS, doublante → diapo prof + cours MS + diapos tuteurs (on varie les plèzirs 😊)
- Présente à tous les **EDs de la fac** (sauf UE4) et **du tuto** (c'était la pause kli)
- Primante je voulais connaître mon cours en une couche mais en doublante je faisais **pleins de couches rapides** et pour rester concentrée j'écrivais.
- Primante : plein de retard 😱 Doublante : plein d'avance 😎

Le Cam Marine - P2 SF - Doublante

Mon emploi du temps :

- Je me levais à **7:30** et j'allais à la BU jusqu'à **22h**. Le midi pause de **1h 1H30** en fct du besoin. Et parfois pause de **30min** dans l'aprem.
- Le **dodo** c'est **crucial** donc à 23h au plus tard je dormais et parfois si j'avais besoin je rentrais plus tôt pour me coucher à 21 ou 22h.
- Je jouais de la **musique** 🎹 🎤 🎸 . Je passais du tps avec mes amis et mon copain. J'appelais ma famille.
- Je m'accordais une **aprem plutôt chill le dimanche**. (série du love)
- Il est hyper important d'**écouter son corps** pour ne pas craquer donc mes horaires étaient + ou - flexibles.

Le Cam Marine - P2 SF - Doublante

Mes conseils/mes erreurs :

- trouver des techniques pour rester concentré ! (écrire en révisant)
- Ne pas être têtu et changer de méthode si on sent que ca ne marche pas
- Faites péter le champomy qd vous réussissez vos colles
- Ne culpabilisez pas qd vous faites des pauses !!!
- **Croyez en vous et pensez à l'objectif final !!!**



QUI SUIS-JE ?



- * J'ai croisé Pelluard dans le tram et on est allé(e)s boire un verre ensemble !!
- * On a perdu mes grilles optiques de colles 4 semaines à la suite dans toutes les matières ! #RIP 🦴

Zanettin Samantha - P2 Médecine - Triplante

Présentation :

- * Tutrice UE5 ❤️💀
- * PACES à **Bordeaux** !
- * Bac S, mention TB
- * Classements :

DOUBLANTE : 276 puis 374^{ème} (RIP)

TRIPLANTE : 52 puis 32^{ème}

Quand on m'a dit confinement :



Mon profil :

- * **Médecine** et rien d'autre ! 🪡
- * PACES 1 : Je n'ai pas bossé au maximum de mes capacités en gardant quand même un **petit rythme** pour pas partir à la ramasse l'année d'après et bien maîtriser mon S2 !
- * PACES 2 : Déterminée et organisée dès le début.
- * PACES 3 : Stressée d'encore échouer mais plus **déterminée** que jamais !
Le travail paye, rien n'est impossible !
Croyez en vous !!

Zanettin Samantha - P2 Médecine - Triplante

Ma méthode :

- * Chacun à une méthode **différente**, essayez, trompez vous et **recommencez** ! Vous allez finir par **trouver** !
- * En primante j'allais en cours (grosse erreur pour moi), en doublante quasi plus du tout sauf pour voir **VITAL** 😍 et en Triplante jamais ! J'étais du genre à jouer à Candy Crush oups...
- * [Team BU](#) 📁: Ca me permettait de voir du monde et de ne pas rester enfermée seule chez moi ! J'avais besoin de sentir que mes journées étaient un peu différentes tout les jours quand même !
- * Je bossais sur des cours de MS que j'avais récupéré, sur les diapos des profs (coucou VITAL), et quelques fois sur les diapos de mes tuteurs en **UE7** et **UE4**.
- * L'entraînement c'est la clé : C'est ça qui a fait beaucoup de différence entre mes deux premières années ! Des QCMs matin, midi et soir... Nan j'abuse mais au moins 4 colles et 4 Eds par semaine → **Les pièges n'auront plus de secrets pour vous** !
- * Je m'organisais toute la semaine avec un **planning**, plus ou moins flexible mais pour être sûre de savoir quoi faire et quand ! Du coup j'avais peu voire pas de retard en triplante.

Zanettin Samantha - P2 Médecine - Triplante

Tips de travail :

- * Pour moi c'était mémoire **VISUELLE** à fond !
- * La première fois, je réécrivais quasi tout mon cours sous forme de **fiches** en étant bien concentrée ! Les fois d'après je repassait des **couches rapides** en lisant ma fiche et en écrivant au brouillon les points galères.
- * Pour les schémas surtout en anat, je les imprimait tous ensemble sur une feuille et je les relisais en même temps que ma fiche !
- * J'allais à **TOUS** les **EDs de la fac** ! Enfin j'essayais...
- * J'allais beaucoup en **ED au tutorat** pour quasi toutes les matières sauf **UE7** et **UE4** ! Et à **TOUTES les colles sans exceptions**.
- * Pour moi c'était beaucoup de moyens mnémos et de carnets erreurs, je notais toutes mes erreurs dans des carnets par matière, histoire de les relire avant les colles ou le concours, ça rassure beaucoup !
- * Je suivais le rythme des colles : je me basais toujours sur le programme des colles de la semaine d'après et je ne bossais quasi que ces deux matières en revoyant **TOUS les cours depuis le début de l'année** avec pleins **pleins de QCMs** pour être au point ! **Surtout corrigez bien vos colles après !!** 

Zanettin Samantha - P2 Médecine - Triplante

Mon emploi du temps :

- * Toute l'année **BU = 8h30 jusqu'à 22h** quand j'étais en forme !
- * Si j'étais crevée j'**adaptais mes horaires**, le travail qui marchait le mieux pour moi c'était quand j'étais concentrée et en forme, sinon je faisais des choses qui sollicitait pas trop mon cerveau type correction de colles ou **UE4**.
- * Je faisais des **pauses**, peut être trop des fois oups ! Au moins 1h à midi et deux de 30 min l'après-midi si je restais tard. Ne culpabilisez pas si vous en avez besoin !!
- * Je partais plus tôt le vendredi soir pour aller faire du **sport** et prendre ma soirée (19h).
- * Ca m'arrivait de prendre des **soirée chill** type sushis ou bière avec mes potes ou ma famille !
- * Certains dimanches quand j'en pouvais vraiment plus, je ne faisais qu'une ou deux colles et je **profitais** du reste de ma journée !
- * Le dimanche en fin d'après-midi je préparais mon planning pour la semaine d'après histoire de me coucher "détendue".
- * Gardez en tête que **la manière dont vous travaillez n'est pas la même que celle de quelqu'un d'autre mais le résultat pourra être le même !!** 🦴



Zanettin Samantha - P2 Médecine - Triplante



Mes conseils/mes erreurs :

- * **L'organisation** m'a beaucoup aidé → Si c'est écrit, j'arrête de me prendre la tête avec !
- * N'hésitez pas à **parler avec vos tuteurs**, on est là pour ça et on est déjà passé par ce que vous vivez !
- * Si vous avez des moments de baisse de motivation, pensez à **pourquoi vous êtes là** et ce qui vous motive au bout du chemin (tutorat, carrière incroyable...)
- * N'oubliez pas de vous accorder des récompenses : Si vous avez eu une bonne note en colle, si vous avez appris un cours que vous détestiez ou juste si vous en avez besoin et envie ...
- * Soyez fier de vous et d'être là, de tout ce que vous avez déjà fait et ce que vous allez faire !

VOUS AVEZ TOUS BEAU ÊTRE DIFFÉRENTS, VOUS POUVEZ TOUS Y ARRIVER !!

QUI SUIS-JE ?



- ★ J'ai lâché ma plus grosse caisse à la BU e tout le monde s'est retourné
- ★ J'ai chanté en apesanteur en plein ED à la demande de ma tutrice

De Sousa Florent - P2 Pharma - Doublant

Présentation :

- P2 Pharmacie 🕶️
- Tuteur Spé Pharmacie 😍
- PACES à PAU. ❤️
- Au lycée : Mention TB mais repose sur mes facilités...



Primant: (S1): 1514 (S2): 442

Doublant: (S1): 415 (S2): 15

De Sousa Florent - P2 Pharma - Doublant

Ma méthode :

- Présent à quasi tous les cours : RIP l'UE5 et l'UE2B ses morts. 😊
- Planqué à la **BU** tous les jours: avec la **Team BU!** (3 amis) essayez de vous entourer (pas de compétition). ❤️ 👨‍👩‍👦
- **Diapo** en fonction des profs + fiche MS + **Diapo TUT** (UE3, UE4 surtout)
- Le plus important: **s'entraîner sans cesse**: donc ED+Correction+QCM h24. Rythme du tutorat semaine de révision des matières.
- Première lecture rapide puis réécrire, expliquer le cour à quelqu'un ou à un ami imaginaire (#solitude) on retient 70% de ce que l'on dit 90% de ce que l'on fait. 🙏🙏
- Emploi du temps de la semaine mais pas toujours respecté!
- Yoyo entre avance et retard conséquent.



De Sousa Florent - P2 Pharma - Doublant

Mon profil :



- En primant: (pire expérience) cerce de vicieux de culpabilité, impossible de travailler et stressé (pas de méthode fixe et peur de pas avoir toutes les infos).
- Je voulais médecine au premier semestre puis pharma au second.

- En doublant: relax et confiance en soi. Déterminé et à l'aise. Pharma et c'est tout!
- Apprendre de ses erreurs ++:
 - moins de stress par rapport aux cours.
 - travail régulier au max.
 - prioriser les coefficients.
 - pas avoir peur des pauses.

De Sousa Florent - P2 Pharma - Doublant

Mon emploi du temps :



- **MATIN : 7h30/8h:** debout. **8h30/9h:** BU life.
APRÈS-MIDI: 13h-14h: Pause bouffe. **14h-18h:** Cours.
SOIR: 18h-20h: BU 🏆. Pause bouffe. **22h-00h:** 3-4 fois semaine: ED QCM relecture.
- **Mes loisirs:** 1 fois par mois sortie avec potes hors de PACES ✓. Série, Jeux vidéos, sortie famille.
- **1 jour dans le Week End relax et l'autre Try Hard (relire tous les cours de la khôlle).**

De Sousa Florent - P2 Pharma - Doublant

Mes conseils/mes erreurs :

- Ma meilleure idée: téléphone à touche (addiction aux écrans ++), Travail avec de fond, Fiche cours avec nombre de fois que le cours est vu.
- Motivation grâce aux bons classements aux khôlles du tutorat.
- Ce n'est parce que vous êtes en retard que vous devez décrocher, allez aux EDs du tut, de la FAC et aux cours pour garder un rythme pour ne pas se laisser aller.
- Soyez fier de vous trouvez une personne qui vous écoute pour vous donner de l'égo. 
- Tous les profils peuvent réussir ne vous laissez pas intimider. 
- Il faut savoir prendre du recul sur sa situation mais jamais se dévaluer! 
- trouver une motivation, des récompenses (très efficace). 

Bouchet Eugénie - P2 Dentaire - Doublante

Présentation :

Tutrice UE1 

J'ai sauté une classe (CE2-CM1 en 1 an) mais pas trop travailleuse au lycée, je me reposais sur mes facilités (environ 12-13 de moyenne). Bac S mention BIEN

Primante: 1334-9,55/20 (S1), 277-10,246 (S2)

Doublante: 234-15,444 (S1), 24-16,094 (S2)

Mon profil :

En primante, un peu dans le déni, grosse claque en sortant du lycée

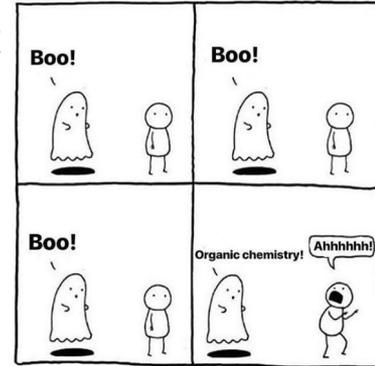
En doublante, TRÈS stressée, tout le temps à me remettre en question, je doutais beaucoup mais EXTRÊMEMENT motivée.

Année très dure psychologiquement, dépression en octobre-novembre

Bouchet Eugénie - P2 Dentaire - Doublante

Ma méthode :

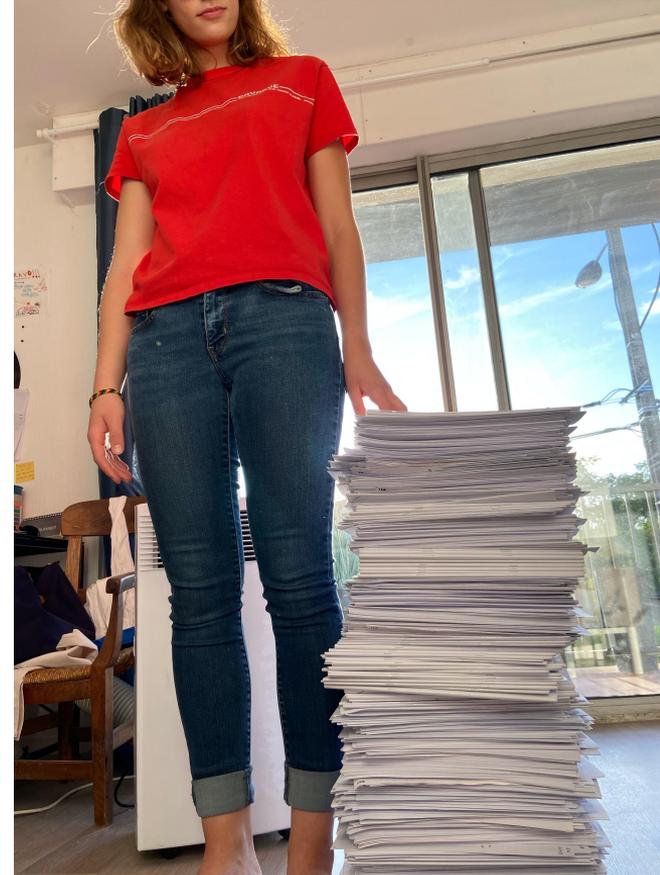
- En doublante je n'allais **pas en cours** SAUF ceux où le prof changeait + UE5 (vital <3)
- Au S1 uniquement chez moi puis au **S2 mix BU/maison**
- Je travaillais sur des cours tapés + diapo du tutorat, j'étais pas trop fiche sauf pour la chimie orga +++, et j'avais des **flashcards**
- J'allais à **TOUS les Ed du tuto** + toutes les colles (j'avais hâte d'aller au tuto, c'était ma pause de la semaine)
- Je fonctionnais par couches, je lisais mes cours sauf anat' j'apprenais par coeur
- Carnet erreur + organisateur hebdomadaire + liste de tous les cours et notes des colles
- Pas de retard, plutôt de l'avance, **rythme du tutorat**



Bouchet Eugénie - P2 Dentaire - Doublante

Ma méthode :

- 1ère lecture du cours avant le cours en amphitheatre ou l'ed au tutorat
- Au bout de 3 lectures : annales
 - Si + de 13 (au début du S1) puis + de 15 (à la fin du S1) → ✓
 - Si - de 15 → relecture du cours
- En priorité les QCM des Ed, colles tutorat et ED de la fac
- Puis les QCMs des années passées
- Tous les jours je faisais un peu de chaque UEs, anatomie presque tous les jours



Bouchet Eugénie - P2 Dentaire - Doublante

Mon emploi du temps :

- 8h30-22h toute l'année
- Tous les mercredis: TAEKWONDO
- Je prenais pas mal de pauses, 15 min toutes les 2h et 1h30 pour manger toute l'année + 30 min pour le goûter
- Rythme très fixe au niveau des horaires et plutôt flexible pour les cours (je me faisais une liste des cours à bosser dans la journée et après au feeling)



Bouchet Eugénie - P2 Dentaire - Doublante

Mes conseils/mes erreurs :

- Carnet erreurs +++, être entourée par des amis
- Je doutais de ma réussite à cause de mes notes au tutorat
- Au classement du S1, petite baisse de pression mais pas de relâchement
- Le sommeil c'est la VIE , prenez le temps de pause dont vous avez besoin → écoutez-vous
- Ne culpabilisez pas si vous n'arrivez pas à bosser pendant une demi-journée, ça sert à rien de se buter à bosser, faites une pause
- Les séries: oui mais attention à la case: "épisode suivant"



Trouvez des motivations à court terme → tutorat 



Merci à mon tuteur fantastique Adrien Jacquou
(adrien.jacquou sur insta)

Sirvent Clarisse - P2 SF - Doublante

Présentation :

Tutrice **UE4** ♥️, PACES à Bordeaux, j'ai sauté une classe (CM1) mais j'ai un niveau scolaire totalement normal (~13 de moyenne au lycée), Bac S spé maths mention bien

Classements :

- **primante** : 1045-11,2 (S1) / 90-12,5 (S2 SF après choix)
- **doublante** : 412-14,4 (S1) / 31 → 4-15,6 (S2 SF)



@ue4gang



Mon profil :

ULTRA **stressée** en **primante**, mais bien entourée
Beaucoup plus **confiante** en **doublante** (je savais que je réussirais), je connaissais mes capacités et mes limites

Sirvent Clarisse - P2 SF - Doublante

Ma méthode :

- je n'allais **JAMAIS** en cours (sauf ceux de Vital et Pelluard ❤️)
- je travaille de **chez moi** (aka chez mes parents), je déteste la BU !!!
- **cours tapés** par une pote à moi l'année d'avant + **diapos des tuteurs** + **FICHES**
- en doublante je me suis révélée une passion pour l'**organisation** : j'avais une **liste de tous les cours** (je notais combien de fois je les voyais, si j'avais fait des annales...), j'avais **2 "planner"**
 - 1 que je remplis le dimanche pour noter les cours à voir chaque jour
 - 1 que je remplis la veille pour noter heure par heure les choses à faire
- **pas de retard** en doublante (je me calais sur le **programme du tuto**)

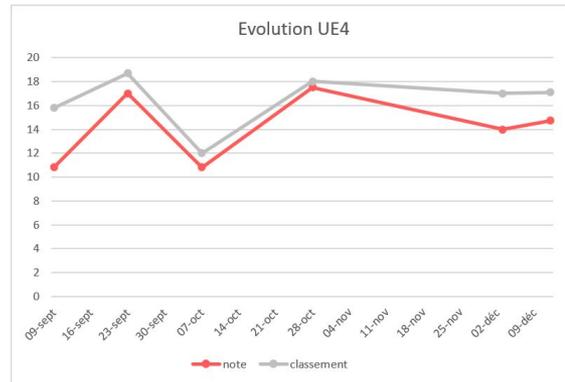
Sirvent Clarisse - P2 SF - Doublante

CHIMIE PHYSIQUE

Liste des cours :

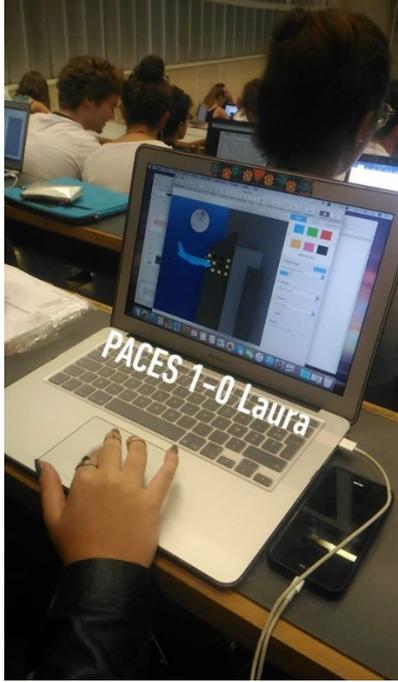
COURS	LEC	FICHE	TUTO	QCM	REV	ANNALES										
atomistique						12	13	14	15	16	17	18	19			
liaisons						12	13	14	15	16	17	18	19			
thermo						12	13	14	15	16	17	18	19			
équilibres						12	13	14	15	16	17	18	19			

Suivi des notes et classements en colle :



c'est beaucoup plus simple pour se rendre compte que y a un truc qui cloche dans sa manière de faire (et d'améliorer ça)

Sirvent Clarisse - P2 SF - Doublante



Ma méthode :

1. 1° lecture, surlignage
2. QCM du tuto + fiche erreurs
3. lecture fiche erreurs + **QCM** du tuto
4. 2° lecture + **fiche** en parallèle

Ensuite je touche plus vraiment à mon cours, je fais presque que des **QCM** ou je relis ma fiche



voilà pourquoi j'allais plus vraiment en cours en doublante

Sirvent Clarisse - P2 SF - Doublante

Mon emploi du temps :

- je me suis installée une vraie **routine** : bosser de chez moi, allez au tuto (lundi & jeudi)
- tous les mardi : **DANSE** !!
- 1 vendredi/mois : resto avec mes potes
- journée presque chronométrée mais **ULTRA flexible** (très important)



Journée type :

8h : réveil

8h30-10h : travail

10h-10h45 : pause

10h45-12h30 : travail

12h30-14h : repas + sieste

14h-16h : travail

16h-16h45 : pause

16h45-19h30 : travail

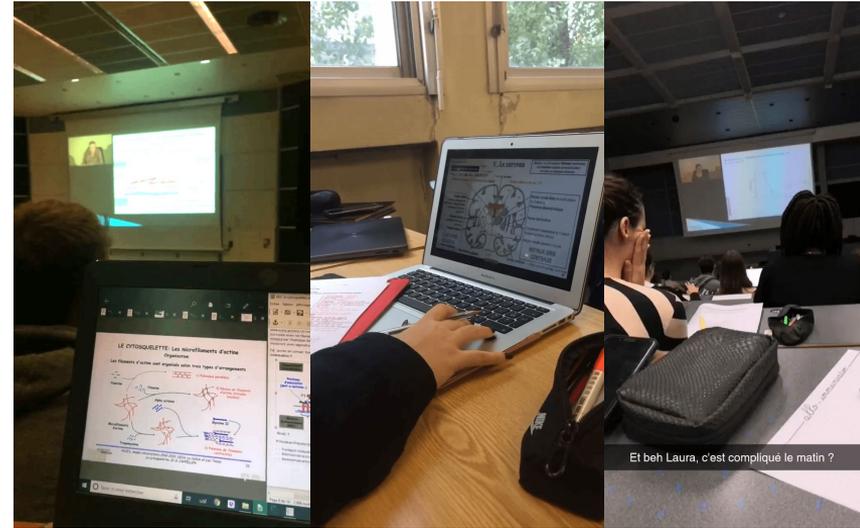
19h30-21h : repas

21h-22h30 : travail

Sirvent Clarisse - P2 SF - Doublante

Mes meilleures astuces :

- faire du **sport**
- être le plus à jour possible pour les colles (histoire d'avoir un classement représentatif)
- s'**entraîner** un MAXIMUM
- accrocher des **post-it** avec les infos que j'arrive pas à retenir sur le mur de mon bureau



BIEN DORMIR !! (vive les siestes)

On connaît tous une/des période(s) difficile(s) en PACES, surtout ne restez pas seul dans ces moments là, PARLEZ-EN c'est hyper important et prenez de vraies longues pauses (ça vous permettra de mieux répartir).

Sirvent Clarisse - P2 SF - Doublante

Instant citations

🎵 <https://www.youtube.com/watch?v=5-sfG8BV8wU>



“L'échec n'est qu'une opportunité pour recommencer la même chose plus intelligemment”

Crois en **TOI** et en tout ce que tu es. Sache qu'il y a des choses à l'**INTÉRIEUR** de toi qui sont plus **grandes** que n'importe quel obstacle

PACES heureux, à moitié en P2!

DO
something
TODAY
THAT YOUR
future self
WILL
thank you
FOR

Sirvent Clarisse - P2 SF - Doublante

Ma principale source de motivation : LA P2 !!!!



tout premier **stage** en maternité
un rêve d'arriver et de se présenter
en disant "Bonjour, je suis Clarisse,
étudiante sage-femme"



faire partie de la team du
tuto (en UE4 en plus) c'est
tellement gratifiant

par moment je voulais plus
réussir ma PACES pour
faire tutrice que pour être
sage-femme

Joly Emmanuelle - P2 Pharma - Doublante

Présentation :

Tutrice UE7 ❤️🌶️ Paces Bordeaux

- Niveau scolaire basique
- Sérieuse / bosseuse mais pas ouf (Bac S svt mention AB)
- **Primante** : S1 - 2000 (6,92) // S2 - 1220 (7,66)
- **Doublante** : S1 - 963 (11,28) // S2 - 84 (13,38)



Mon profil :

Méga stressée en Paces

Je **chialais** toujours pour rien mdr

Je **sous-estimais** Paces au s1 primante

Je me mettais une **pression énorme** au vu de mes résultats



@ue7eme_ciel

Joly Emmanuelle - P2 Pharma - Doublante

Ma méthode :

- Doublante, je n'allais jamais en cours sauf **SPÉ** et **cours qui changeaient**
- **Team** appart of couuurse (pouvoir bouger, manger, réciter...)
- **Cours tapés** + **diapos** + **fiches**
- Je faisais **TOUS** les **ED** du Tuto, **TOUTES** les **colles** et **TOUTES** les **corrections**
- Mémoire de merde donc **comprendre +++** → couches **longues** et **de plus en plus courtes**
- Une **liste par semaine** avec tous les cours à faire + nombre de pages
- En général j'arrivais à boucler mon programme de la semaine même si il y avait des jours où j'arrivais à moins bosser que d'autres, je rattrapais

Joly Emmanuelle - P2 Pharma - Doublante

Mon emploi du temps :

- Je travaillais tous les jours, pas d'horaires fixes pour chaque cours, juste une liste à faire par semaine
- Un **repas chill/semaine** le soir avec mes potes
- Un repas tous les dimanches soirs en famille
- Je **m'écoutais** : sieste, prendre l'air, faire une pause, voir des gens etc...
- **extrêmement flexible**
- Ne pas abuser des pauses non plus, savoir être **raisonnable**



Journée type :

- 9h-13h (avec 15 min de pose)
- 13h-14h30 repaaaaas
- 14h30 - 20h30 (avec 30/45 min de pause)
- 20h30-22h repaaaaas
- 22h - 00h00 cours chill ou netflix

Joly Emmanuelle - P2 Pharma - Doublante

Mon emploi du temps : Semaine calée sur le Tutorat

Mardi matin :
Correction colle

Mardi aprem à vendredi :
Nouveaux cours prévus à la colle

Week-end + lundi :
Nv cours + tout depuis le début +
entraînements ED/Qcm

Lundi :
colle



Joly Emmanuelle - P2 Pharma - Doublante

Mes conseils/mes erreurs :

- **Entraînements et annales ++++++**
- Je mettais pleins de **fiches au mur** pour y avoir accès rapidooo
- **Comprendre +++**
- Trouver un moyen d'évacuer (sport, dessin, danse, famille, amis...)
- Aller chercher "l'âme" du cours (mdrr jugez pas)
- Ne **rien négliger**, le moindre 0,5 est bon à prendre
- Prendre **confiance en soi** (mon plus gros problème en Paces)
- **S'écouter !!!**
- Se trouver pleins d'objectifs (les mettre en fond d'écran ordi)
- Ne pas écouter les personnes négatives
- **TOUT EST POSSIBLE JUSQU'AU BOUT !!!**

Joly Emmanuelle - P2 Pharma - Doublante



Les UE7 (le sang de la veine <3)





PETITE PAUSE
PHOTOS



Maika

Clarisse

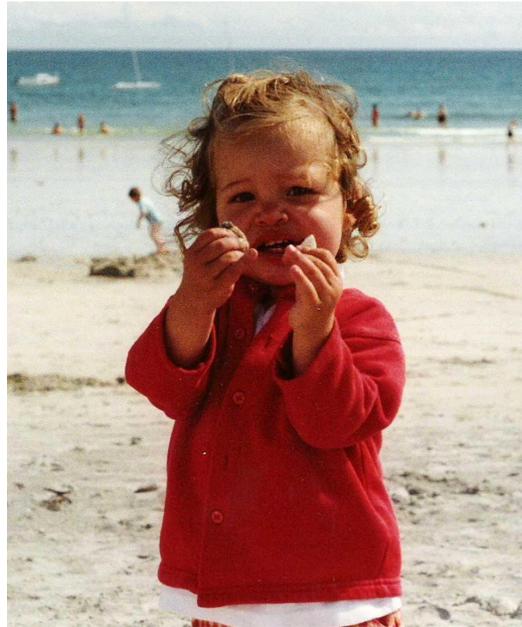


Emmanuelle



Clarisse 

Emmanuelle :



Maika



*My best date ❤️
@gaelle.bchr*

Gaëlle



Maxime



Eugénie

Eugénie



Maxime



Gaëlle

Dermitte Maika - P2 Médecine - Doublante

Présentation :

Tutrice UE2 le sanggg, Paces à Bordeaux mais je viens de Bayonne

- Toujours été une bonne élève mais pas exceptionnelle
- Bac S spé physique mention bien,
- Classements : → **Primante** : S1 : 1028 (~11,2), S2 : 628 (~13)
→ **Doublante** : S1 : 382 (~14,5), S2 : 280!!! (~17,5)



Mon profil :

Jamais été stressée avant mais en PACES

PANIQUE PANIQUE (mal de ventre all day...)

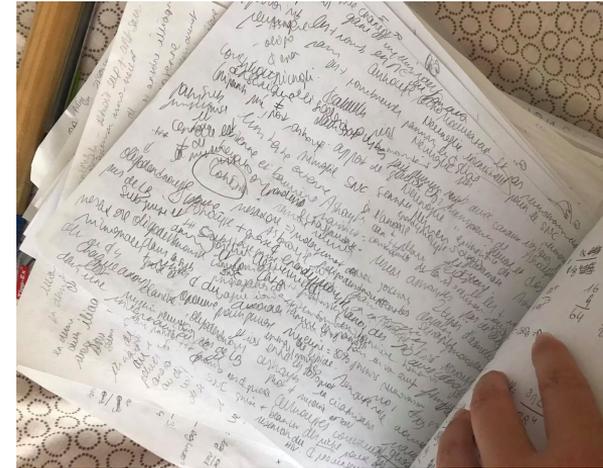
→ Hyper travailleuse et motivée, prête à niquer le concours (mais le concours m'a niqué)

→ Pas trop fan de cette compé tous les jours...

Dermitte Maika - P2 Médecine - Doublante

Ma méthode :

- **Primante** : cours mais je dormais mdr,
→ **Doublante** : aucuns cours sauf ceux qui changeaient.
- TEAM BU ++++** tous les jours 8h30-22h + le dimanche.
Mais 1 mois avant le concours S2 (et quelques fois dans l'année): 7h30-23h45
et pas de pauses.
- Cours tapés + diapos tutorat
- Primante compliqué pour les QCMs,
mais doublante +++ de QCMs correction, fiches erreurs.
- Mémoire visuelle ++ donc quand je lisais mes cours,
j'écrivais les mots clés et phrases importantes sur
un brouillon et ++ schémas.
- Aucune organisation, pas d'emploi du temps et pourtant
aucun retard sur mes cours.



Dermitte Maika - P2 Médecine - Doublante

Mon emploi du temps :

- **Levé** : 7h25 pour être à la bu à 8h (la queue tu coco)
 - donc **8h30-12h30** (RU 1h)
 - **13h30-19h** (~Crous 1h)
 - **20h-22h** et des fois je continuais à la maison.
- Rythme **hyper soutenu** je m'arrêtais jamais, j'ai vraiment bossé tous les jours.
- **J'ai arrêté tout sport**, et je suis sorti pour l'anniv de mon copain et aux post-partiels c'est tout...
- Pas de pauses, sauf en janvier en attendant les résultats
- Journées **hyper flexibles : pas d'organisation donc je décidais ce que je faisais.**



Dermitte Maika - P2 Médecine - Doublante

Mes conseils/mes erreurs :

- A chaque fois que j'avais envie d'arrêter, de faire une pause, **je me forçais à continuer et j'en suis ++ fière.**
- **Énormément de doute** je chialais H24 vraiment aucune confiance en moi,
+ petit burn out plaisirrr en octobre.
- Trop bons résultats au tutorat + satisfaction de vraiment comprendre mes cours.
- Garder le mental, dites vous tous les jours que c'est possible et écoutez vous!!!!
- Expliquez à votre famille, à vos potes ce que vous vivez, croyez en vous +++ si vous êtes là c'est que vous le méritez.





Y a une vie après la
PACES!!!!

Boucher Gaëlle - P2 Dentaire - Doublante

Présentation :

Tutrice spé dentaire ❤️

bons résultats au lycée mais je ne travaillais pas

Terminale S bac mention AB

Classement:-primante 1527 (9.029) → 300 (10.096)

-doublante 314 (14.908) → 33 (15.679)



Mon profil :

primante: très confiante- dès novembre très triste car je savais que je n'aurai pas mon année.

doublante: révélation-des doutes/questionnements/pas confiance en moi mais focus sur le concours.

S2 plus confiante mais des difficultés pour m'y remettre.



fanny_teamspe

Boucher Gaëlle - P2 Dentaire - Doublante

Ma méthode :

- J'allais aux cours qui étaient **difficiles** ou qui **changeaient** + la **spé**
- BU la journée / soirée + révision chez moi
- je travaillais avec les cours MS + les diapos de certains profs et tuteurs si besoin
- pas d'apprentissage par coeur j'essayais de comprendre et surtout de lire un max de fois mes cours et **annales +++** je faisais des **fiches erreurs** uniquement pour les annales
- j'allais à **TOUS** les ED/colles etc du tutorat je comptais mes points et corrigeais (mais en lisant uniquement mes erreurs pas en les écrivant)
- pas d'agenda mais une **liste avec tous les noms de cours** dessus et dès que je lisais un **cours** et que je faisais des **annales** dessus je mettais un **trait**



Boucher Gaëlle - P2 Dentaire - Doublante

Ma journée type

8h30/11h30 cours + annales dès qu'un chapitre est fini (1h) petite pause tel ...

11h30/12h30 repas

12h30/18h30 cours + annales dès qu'un chapitre est fini (1h) petite pause tel ...

18h30/19h tram pour rentrer chez moi

19h/20h repas

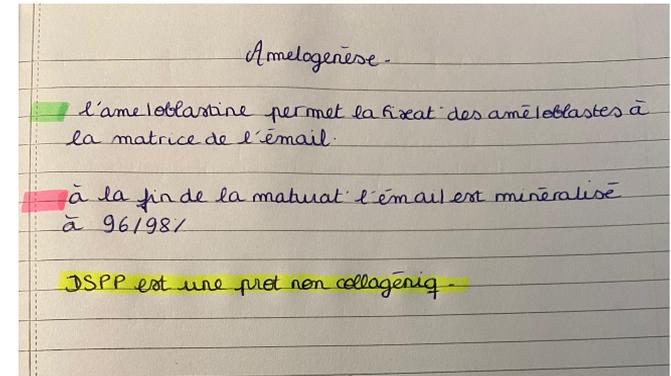
20h/22h cours + annales

Mon emploi du temps :

je faisais une dizaine de cours/jour que je choississais en fonction de l'edt de la fac, du programme des colles du tuto et du nombre de fois où j'avais lu le cours



exemple fiche erreur



Boucher Gaëlle - P2 Dentaire - Doublante

Mes conseils/mes erreurs :

- **moyens mnémo +++** (donnés par les tuteurs ou les vôtres)
- se créer une routine
- **prendre du temps pour soi / faire des vraies pauses** (soirée/sortie le samedi)
- parler quand ça ne va pas (à vos tuteurs/parents/potes)



Boucher Gaelle P2 dentaire doublante

- beaucoup de doutes à cause de mes profs du lycée / mon année de primante/ mes résultats de colles et de ccb mais se souvenir de ses motivations (pour moi la P2 et être tutrice) et **NE RIEN LÂCHER** ! Même si on doute on fonce il faut **tout donner pour avoir 0 regret** c'est dur mais ça en vaut la peine +++.
N'écoute pas ce que les autres disent de toi il n'y a que toi qui sais de quoi tu es capable



Guillin Maxime - P2 Médecine - Doublant

UE2 ❤️ la question elle est vite répondu
PACES bordeaux 2018-2020 (mais viens du nord X2)
Primant 644/430 14,537 Doublant 182/101 16,823
Belgique **école de foot** collège , Bordeaux lycée
Gustave Eiffel BAC S SVT => **Sport>études** ... puis
PACES



Primant en retaaaaaaaaaard, Doublant piiiiiiiire 🤪
Très **détendu** ne panique pas ! arrive sans
pré-renté Primant décembre pensait pouvoir
primer avec une déception en UE4. Doublant
fatigué mais Naruto m'a sauvé ... et j'ai rencontré
mes meilleurs amis
(pause H24 en doublant)

Guillin Maxime - P2 Médecine - Doublant

J'écrivais à la main primant, doublant je gratter les cours avec mes potes

- Appart primant + (mais youtube et netflix...) BU quand je bossais plus pendant 2-3 jours. **En Doublant BU le sang ++++**
- **Diapo prooff et cours à la main** 😱 je n'arrivais pas toujours à relire 😄
- Je **récitais le cours en entier** en primant et doublant. Mais je ne voyais qu'1 fois chaque cours pendant l'année . Puis pour les revoirs après uniquement QCMs et aux **révisions QCMs ++++ et cours si besoin.**
- Fiches erreurs dans chaque matière et transformer **les cours en questionns**
- Toujours en retard nerfs solide (sacrifice #UE7)



Guillin Maxime - P2 Médecine - Doublant

- Primant journée de folie 10-12h ... Doublant Levé tard entre 9H-10H **le sommeil c'est sacré** et couché pas tôt 21H-22H STOOOOP et mangas et films.
- Primant saute les repas... Doublant : repas avec potos sûr **1h voir 2h** et pause l'aprèm X2 ou X3 de 30 mins.
- Primant film le soir, Doublant toujours **films et mangas** et **FOOT 1X par semaine** avec des amis.
- **Très flexible compte tenue de ma technique longue en terme de temps je ne respectait aucun programme j'en ai fait 4= 4 poubelle en 1 jour.**
- **Faites votre propres technique !!!!!**



Guillin Maxime - P2 Médecine - Doublant

- **M'interroger** sur les cours !!! mets la barre haute. (voir image ci-dessous)
- **Décalage au concours** non pas une mais deux fois
- **Me surpasser quand j'en avais besoin !**
- Vous êtes unique, la vie ça n'est pas qu'un bout de papier ou un chiffre ♥♥♥
- **c'est POSSIBLE vraiment qui que vous soyez !!! tant que vous adaptez et donnez votre maximum AUCUN REGRET** c'est maintenant ou jamais prenez vous en main ! C'est à vous de contrôler ! Ayez confiance en vous et mettez la chance de votre côté !



Guillin Maxime - P2 Médecine - Doublant



Guillin Maxime - P2 Médecine - Doublant



Guillin Maxime - P2 Médecine - Doublant



On vous attends





PETITE PAUSE ANECDOTES

Anecdote n°1 :

En primante, le jour des résultats j'ai eu un accident de scooter.

Les résultats arrivent 1h après, j'avais donc le genou explosé + un classement annonçant un redoublement... une bonne journée de merde 🤢

J'ai toujours une cicatrice qui ne partira jamais sauf si je fais du laser 👍

Eugénie

Anecdote n°2 :

En allant tranquillement aux toilettes de la bu, je me suis trouvée nez à nez avec un mec qui **pissait la porte ouverte le pantalon ET LE CALEÇON en bas!!!** Je suis donc partie des toilettes et en revenant plus tard il y avait des poils rasés partout sur la cuvette : il s'était rasé les testicules la porte ouverte et les fesses à l'air... Un plaizzzzir

Maika

Anecdote n°3 :

Un samedi matin j'ai loupé mon tram pour aller à la bu. J'ai pris une trottinette pour ne pas arriver trop en retard la roue a buter sur un obstacle je suis passée par dessus le guidon et je me suis étalée de tout mon long sur le trottoir. Je suis arrivée à la bu en retard, le pantalon troué, l'ordi abimé, la jambe en sang et sans dignité.

Gaëlle

Anecdote n°4 :

Ma porte en PACES ne pouvait s'ouvrir que de l'intérieur (pas de poignet extérieur) primant à quelques jours du concours blanc , une connaissance passe me faire un coucou ! SUPER je lui dit au revoir, fait un pas dans le couloir et là coup de vent je me retrouve enfermé dehors clefs à l'intérieur en short court +++ pyjama pieds nues débardeur et mes parents ne pouvaient pas me ramener les clefs avant le soir (4-5h) !!!!

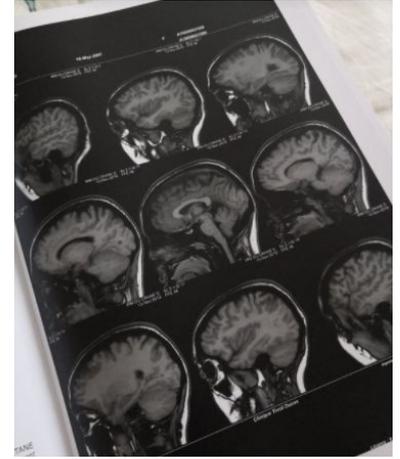
Je suis allé à la BU la plus proche gratter des cours à des gens que je connaissais pieds nu short débardeur pour travailler en attendant le retour de mes clefs.



Anecdote n°5 :

2 semaines avant la pré-rentree en tant que doublante j'ai été plongé dans le coma à cause d'un problème de santé.

Mon premier réflexe en me réveillant : vérifier que j'avais pas oublié mes cours de PACES.



*TADAMMMM, VOUS AVEZ LES CLÉS DE
LA RÉUSSITE, A VOUS DE JOUER !*



Vous à la fin du tut'coaching !