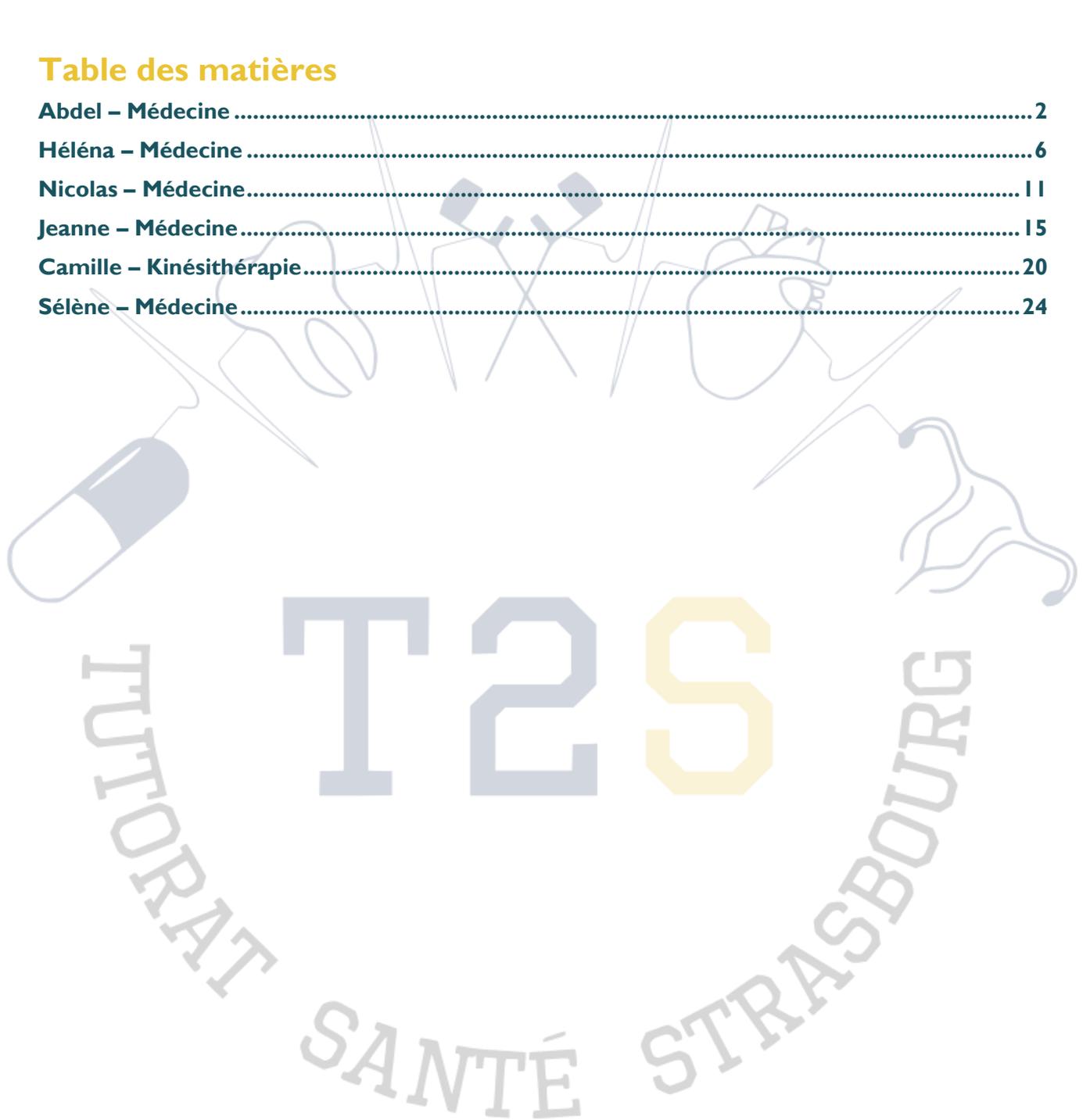


TÉMOIGNAGES – L1SPS PSYCHOLOGIE

Table des matières

Abdel – Médecine	2
Hélène – Médecine	6
Nicolas – Médecine	11
Jeanne – Médecine	15
Camille – Kinésithérapie	20
Sélène – Médecine	24



Abdel – Médecine

Abdel est actuellement en deuxième année de médecine et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours psychologie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités mathématiques, histoire-géographie, géopolitique et sciences politiques, sciences économiques et sociales. J'ai arrêté l'histoire-géographie, géopolitique et sciences politiques en terminale.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'avais énormément de facilités, j'obtenais de très bonnes notes sans réviser ou en révisant très peu. Je révisais mes examens la veille ou le jour même. J'étais cependant très investi en classe, attentif et je participais beaucoup.

Déroulement de la L1SpS

Avant la L1SpS :

C'est un parcours un peu plus atypique que j'ai réalisé parce qu'avant d'entrer en L1SpS, j'ai fait une L1 psychologie classique.

Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais chez mes parents à Strasbourg et j'avais environ 30/40 minutes de trajet.

Il y avait des avantages : c'était super pratique de vivre avec mes parents parce que je n'avais pas à m'occuper des tâches ménagères de toute la maison pendant l'année. Le soir, quand je rentrais, j'avais un repas déjà préparé pour moi. Financièrement, c'est aussi pratique parce qu'il n'y a pas de frais supplémentaires à payer.

En revanche, j'avais 30-40min de trajet en transport en commun entre mon domicile et la fac de médecine. Ça faisait un peu long surtout en période d'examen.

Comment te déplaçais-tu entre ton domicile et la faculté ?

En tram, en bus, en voiture, en covoiturage.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

Idem, en tram, en bus, en voiture, en covoiturage.

Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Je prenais le petit-déjeuner chez moi, le midi je mangeais soit au Stift (crous à côté de la fac) soit je ramenaient quelque chose de chez moi ou alors je mangeais quelque chose dans les fast-foods/boulangerie à côté (paninis, sandwiches, tacos...). Pour le goûter, je prenais quelque chose au distributeur ou à la boulangerie. Le soir, je mangeais soit au Stift soit chez moi.

Avais-tu des loisirs ou pratiquais-tu une activité physique ?

Non, je n'en ai pas vraiment. J'ai continué à voir mes amis, je regardais des séries le soir, je voyais ma famille..

Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

Entre 7h et 9h de sommeil par nuit

Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours (Ton planning quotidien, heure de réveil, comment répartissais-tu tes pauses, horaires de repas, de fin, activité en dehors de la LI, ...) ?

Je me réveillais à 8h pour arriver à la BU (bibliothèque universitaire) à 9h. Le matin je revoyais mes anciens cours. Je prenais une pause d'au moins 1h (parfois +) à midi pour manger. Et l'après-midi, je voyais un nouveau cours. Je restais à la BU jusqu'à au moins 19h, souvent 20-21h et parfois 22-23h (surtout en période de contrôle (CC)).

Quelle était ta méthode de travail ?

Pour les matières à par cœur (UE2, UE4 et UE5), je faisais des flashcards sur le cours que je revoyais régulièrement avec la méthode des J. Je lisais le cours une première fois en surlignant ce qu'il faut retenir. Puis, je transformais ce que j'avais surligné en flashcards. Donc, je faisais mes flashcards J1 et je les apprenais, puis je les revoyais J3, J7, J15, J30... Puis une semaine avant le CC, je ne faisais plus que des annales et je ne voyais plus les flashcards.

Pour les matières à réflexion (UE1, UE3 et UE6), je lisais le cours une fois, puis je ne faisais que des annales pour comprendre les formules. À force de faire les exercices, j'arrivais à retenir les formules.

Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?

J'avais mes cours sur ma tablette.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Je travaillais avec des amis rencontrés au lycée mais qui étaient dans d'autres formations et pas en LISPS. On était ensemble à la BU mais chacun travaillait de son côté.

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire de santé ou à d'autres bibliothèques.

À quelle fréquence faisais-tu des pauses et que faisais-tu pendant celles-ci ?

Je prenais une pause à midi d'au moins 1h (des fois 2h) pour manger. Et je prenais une pause de 20min l'après-midi pour prendre un café avec mes amis et discuter. Je prenais aussi des pauses de quelques minutes pendant mes révisions pour aller sur mon téléphone.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

En psychologie.

Pourquoi ce choix ?

Je voulais un parcours non scientifique pour pouvoir faire autre chose que ce que l'on fait déjà dans le bloc santé. J'avais déjà fait une LI de psychologie, donc faire le parcours psychologie me paraissait logique. J'aurais pu également faire le parcours sciences sociales.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais seulement demandé le parcours psychologie.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central (esplanade).

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Les CM (cours magistraux) de psychologie étaient globalement l'après-midi. On avait 6h de CM par semaine (en moyenne). Et on avait 3 TD (travaux dirigés) par semestre de 2h.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je lisais les diapositives des professeurs chez moi. C'était amplement suffisant pour moi. Les informations nécessaires y étaient. J'avais également les cours d'une prépa des années précédentes mais ça ne m'a pas forcément été très utile en psychologie.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Avant un CC (contrôle continu), je prenais une journée entière où je ne faisais que du parcours. Je lisais les diapositives 2-3 fois puis je faisais des annales.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ? A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je faisais de la santé toute l'année. Sauf le jour avant un CC où je faisais du parcours. Pour le bloc transversal, en MTU (méthodes de travail universitaire) et PPP (projet personnel personnalisé) je travaillais quand il y avait quelque chose à rendre. Et pour la SHS, je révisais 1 à 2 semaine avant un CC (en parallèle de la santé).

En pourcentage, à combien évaluerais-tu la charge de travail pour chaque bloc ?

Parcours : 10 %

Santé : 80 %

Transversal : 10%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui, c'était super intéressant. C'est une véritable introduction à la psychologie.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat et j'avais accès au cours d'une prépa d'année antérieure.

Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?

Globalement, le seul avantage des prépas, c'est le fait d'avoir les cours déjà tapés. Toutes les autres options de la prépa sont superflues et sont largement couvertes par le tutorat. Il y a assez d'annales données par le tutorat pour vous entraîner. Il n'y a pas besoin d'avoir accès à des professeurs qui ne sont même pas au sein de la faculté. Les tuteurs et les professeur.e.s des matières répondront à toutes vos questions.

C'est pourquoi je pense qu'avoir le tutorat est amplement suffisant, même si avoir une prépa c'est rassurant et a quand même un (seul) avantage mais qui pour moi ne justifie pas son prix.

De manière générale, comment as-tu vécu ta LISpS ?

D'un point de vue pédagogique, c'était une année très enrichissante, les cours sont super intéressants. J'aime beaucoup le fait d'avoir 3 CC par semestre.

Témoignages par parcours

D'un point de vue moral, je dirais que j'ai assez bien vécu l'année. J'ai eu deux coups de mou pendant l'année : un en décembre avant le CC3 et un en avril où j'ai beaucoup stressé à l'approche du CC2 parce que j'étais énormément en retard sur les cours.

Mon conseil c'est que c'est ok de ne pas travailler pendant plusieurs jours parce que vous en ressentez le besoin. Je n'ai pas travaillé pendant une semaine entière à quelques jours du CC3 du SI. Ça m'a permis de me reposer et de revenir plus fort.

Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochain.e.s ?

Je n'avais demandé que le parcours psychologie sur Parcoursup. Je ne conseille pas du tout de faire cela. Mettez le plus de parcours possible pour avoir toutes vos chances.

Admission MMOPK

Quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Si tu ne savais pas, ou si tu as changé d'avis, comment t'es-tu décidé.e ?

Médecine.

A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?

Moyenne générale : 16,14

Bloc santé : 15,2

Bloc transverse : 18

Bloc parcours : 16,2

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis suite aux oraux (2nd groupe).

Comment as-tu géré l'annonce du deuxième groupe ?

Je m'y attendais. Je savais qu'avec ma moyenne, j'étais à la limite entre 10% et 30%. Donc ça n'a pas été un choc pour moi.

Je me suis mis au travail le lendemain et jusqu'aux oraux. Je travaillais tous les jours de la semaine, pas le week-end, de 10h à 16h. Je faisais des oraux blancs avec des amis à moi. J'ai également participé aux oraux blancs du tutorat.

Les oraux se sont bien passés, mais c'est difficile de savoir si on a bien réussi. C'est assez vague comme examen.

Si tu as pu intégrer une des filières MMOPK, qu'est ce qui t'a avantage par rapport aux autres, selon toi ?

Ma volonté et ma méthode de travail. J'avais une méthode de travail déjà prête en arrivant en LISPS.

Est-ce que tu veux rajouter quelque chose sur la fin de ton année et/ou ta poursuite d'études ?

L'année n'est pas aussi insurmontable qu'on le dit. Continuez de voir vos amis, votre famille et d'avoir des loisirs. Il ne faut pas arrêter de vivre.

Hélène – Médecine

Hélène est actuellement en troisième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa L1SpS dans le parcours psychologie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Baccalauréat européen (presque comme le général).

En classe de première, j'avais mathématiques, physique-chimie, humanités, littératures et philosophie, biologie niveau de base (2h de cours avec niveau pas élevé). En terminale, j'avais mathématiques et physique-chimie de base (2h de cours et avec un niveau pas élevé du tout)

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'étais une élève plutôt sérieuse, qui travaillait assez pour avoir des bonnes notes. Je ne travaillais pas beaucoup en dehors des cours, sauf pour le bac. J'aimais beaucoup la physique, mais pas du tout la chimie et la bio. J'avais des facilités dans les langues.

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

Chez mes parents à Strasbourg.

Je n'avais pas besoin de beaucoup m'occuper du ménage, des repas, vu que ma mère était très compréhensive lors de ma L1 et m'aidait beaucoup en faisant beaucoup de ces tâches à ma place. Un autre avantage a été que je pouvais facilement parler de mes problèmes et de mon état mental. Ma mère m'a beaucoup écouté et soutenu. Pour finir, j'étais à 5 minutes de la fac, c'était pratique.

En ce qui concerne les inconvénients, je vivais également avec mes petits frères, qui ont pu être très bruyants. On se disputait forcément plus, comme nous vivions ensemble.

Comment te déplaçais-tu entre ton domicile et la faculté ?

À vélo.

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

À vélo.

Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Au début de l'année, je me suis très mal alimentée, je sautais beaucoup de repas. Cela a été nocif pour moi et pour ma manière de travailler, j'étais plus fatiguée et plus faible.

Durant le reste de l'année, je prenais mon petit-déjeuner à 7h en même temps que je commençais à travailler. J'aimais bien pour que les premiers moments de travail soient détente.

Je mangeais le midi en général en ville, vu que j'étais à la BU et le soir je mangeais chez moi.

Durant mon année, j'ai vraiment compris l'importance de bien manger, j'ai pris également des compléments alimentaires, ne sortant que peu et ayant besoin de plus d'énergie. J'ai beaucoup grignoté cette année, vu que je mangeais une petite sucrerie comme récompense quand je travaillais bien ou un certain temps.

Avais-tu des loisirs ou pratiquais-tu une activité physique ?

Non, j'ai fait quelques fois du parapente entre les deux semestres et à la fin de l'année et il m'est arrivé de faire de la couture et de lire.

Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

8h toujours.

Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours (Ton planning quotidien, heure de réveil, comment répartissais-tu tes pauses, horaires de repas, de fin, activité en dehors de la LI, ...) ?

Je me levais à 6h45 pour prendre mon petit-déjeuner et commencer à travailler les cours de la veille ou ceux que je ne maîtrisais pas encore bien. Vers 9h-9h30, je partais pour aller à la BU, où je continuais de travailler ces cours. A midi, je rentrais ou je mangeais dehors pendant 1h.

L'après-midi, j'écoutais en général les cours qui avaient lieu le matin sur Pod en accéléré et je faisais une pause café vers 15h. En général, je rentrais à 18h chez moi pour y rester 1h et retourner à la BU à 19h, jusqu'à 22h, voire 23h. C'est là que je faisais le plus d'exercices/annales, étant déjà assez fatiguée, ça me maintenait réveillée.

Je tiens à préciser que chaque journée ne ressemblait pas à ça, j'ai eu plein de journées aussi où j'étais complètement désorganisée et pas assez motivée pour suivre mon planning. Ça m'a pris aussi du temps pour trouver ce planning.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je suivais le cours avec les polys, puis je les relisais en écrivant sur une feuille tout ce qui était important ou tout ce que j'avais retenu du cours. Je faisais directement après des annales et des exercices. Ce qui m'était très important, c'était de noter toutes mes erreurs suite à la correction des annales. Je n'ai pas fait de fiches, sauf pour les maths et la physique. J'ai fait des flashcards pour l'UE5 (biologie cellulaire), vu qu'il y a beaucoup beaucoup de protéines à apprendre par cœur. Pour l'anatomie, vu que j'aime beaucoup dessiner, je faisais énormément de schémas. Pour l'embryologie, j'ai fait une grosse frise chronologique. Je travaillais aussi avec une amie et nous nous interrogions mutuellement sur le contenu des cours. Globalement, j'écrivais énormément, lorsque je devais apprendre quelque chose par cœur, je le répétais à l'écrit jusqu'à ce que je le retienne.

Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?

Je prenais des notes sur les polys.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Beaucoup seule, régulièrement à deux.

Si tu travaillais en groupe, comment as-tu rencontré ces personnes ?

Parrainage, Rencontre en amphi

Où travaillais-tu ?

À la bibliothèque universitaire (de santé), À la bibliothèque universitaire (autre), Chez mes parents

À quelle fréquence faisais-tu des pauses et que faisais-tu pendant celles-ci ?

Je faisais deux pauses café de 15min que je prenais sur le parvis de la fac (pour l'air frais) et deux pauses repas d'une heure. Je faisais aussi souvent des pauses de 5 minutes, où je restais à mon bureau à m'occuper autrement.

D'autres choses à nous dire sur ton vécu de la LI, tes méthodes de travail ou d'autres conseils à apporter aux futurs LISPS ?

C'était une année difficile et ce n'était vraiment pas tous les jours évident de se lever et de travailler, suivre le rythme qu'on s'impose et y croire. Mais ce qui est réellement important est la détermination qu'on va avoir. J'étais déterminée à réussir et à persévérer dans mon travail. Il faut constamment se rappeler pourquoi on fait cette année. Je conseille même de noter en début d'année la raison de votre choix et persévérer.

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Psychologie.

Pourquoi ce choix ?

Je veux devenir psychiatre, la santé mentale m'intéresse beaucoup.

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Psychologie, Sciences sociales, Sciences et technologie, Sciences de la Terre et de l'Univers, Sciences économiques et gestion.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central, Campus historique

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Il n'y avait que peu de TD. La plupart du contenu était donné sous forme de CM. Ils avaient lieu l'après-midi, on avait entre 6h et 8h de CM par semaine.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Au début, je prenais des notes sur papier puis je les ai prises sur ordinateur. Les diapos ne nous étaient pas toujours donnés avant le cours.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je lisais mes cours et je prenais des notes à côté. Il y avait pas mal de par cœur, donc j'essayais de me faire retenir les informations.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ? A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

Pas très régulièrement.. en général, je travaillais 1h-2h le soir, mais principalement avant les CCs de psychologie.

En pourcentage, à combien évaluerais-tu la charge de travail pour chaque bloc ?

Parcours : 30%

Santé : 60%

Transversal : 10%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui! J'ai vraiment beaucoup aimé. Quand je travaillais pour la psychologie, j'avais l'impression de faire une petite pause dans mes révisions.

Autre chose à nous dire sur ton parcours ou sur ton admission via Parcoursup ?

Il faut vraiment penser au fait que si on rate, on va continuer dans cette licence !

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Prépa privée, Parrain/marraine, Famille.

Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?

Le tutorat, les prépas ne proposent pas beaucoup plus.

De manière générale, comment as-tu vécu ta LISpS ?

Mal. C'est une année éreintante sur tous les points. Je me suis souvent sentie incapable de finir l'année et de réussir et j'ai beaucoup souffert sur le plan mental. Mais une fois que je m'étais lancée dans cette année, je ne me voyais pas non plus arrêter sans avoir donné mon maximum.

Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochain.e.s ?

De prendre du temps pour soi sans stresser et sans pression parce qu'on est pas en train de travailler. Je dirais aussi moins penser à ce que font les autres, et être conscient.e que c'est une année difficile pour tout le monde. Et que le tutorat suffit largement pour réussir !

Admission MMOPK

Quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Si tu ne savais pas, ou si tu as changé d'avis, comment t'es-tu décidé.e ?

Médecine, mais ne croyant pas que j'allais avoir un assez bon classement pour, je m'étais aussi intéressée à la maïeutique.

A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?

Bloc santé: 13,8

Bloc transversal: 17,6

Bloc parcours: 13,6

Moyenne générale : 14,6

Notes des oraux : 19 et 20

Moyenne générale après les oraux : 16,5

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admise en médecine à la suite des oraux.

Si tu étais admissible aux oraux (2nd groupe), comment as-tu géré cette annonce ? Comment s'est passée ta préparation ? Et comment se sont passés les oraux ?

Je n'étais pas surprise vu mes notes. Je me suis mise quasiment directement à travailler, même si ce n'était pas très utile. Je me suis beaucoup entraînée avec mes amies. Mes oraux se sont assez mal déroulés, j'étais trop stressée et j'ai oublié de dire beaucoup de choses. J'ai eu 12,5 en SHS et 15,76 en PPP.

Témoignages par parcours

Si tu as pu intégrer une des filières MMOPK, qu'est ce qui t'a avantage par rapport aux autres, selon toi ?

Ma détermination et ma méthode assez rigoureuse. Je n'avais presque pas de connaissance en biologie, mais ce n'était pas grave.



Nicolas – Médecine

Nicolas est actuellement en deuxième année de médecine, et a accepté de vous parler de sa L1SpS parcours psychologie.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu obtenu ?

Un baccalauréat général avec les spécialités physique-chimie, sciences de la vie et de la Terre et mathématiques que j'ai arrêtées en première. Mais j'ai pris l'option mathématiques complémentaires.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien.

Quel genre d'élèves étais-tu au lycée ?

J'étais attentif en classe ce qui me permettait de ne pas avoir trop de travail à la maison donc j'avais pas mal de temps libre

Déroulement de la L1SpS

Pendant la L1SpS, tu habitais :

J'habitais dans un appartement seule proche de la faculté de médecine.

J'étais à côté de la fac donc je pouvais aller à la BU beaucoup plus facilement et je ne perdais pas de temps dans les transports dans les périodes où chaque seconde compte.

Les deux gros inconvénients que j'ai pu relever sont : la distance par rapport au campus de l'Esplanade même si le tram n'est pas loin et le fait qu'être seul quand le moral n'est pas au maximum ça peut être difficile

Comment te déplaçais-tu entre ton domicile et la faculté ?

A pieds

Comment te déplaçais-tu entre les différents campus ?

A pieds et en tram

Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Pendant l'année, j'ai eu la chance d'avoir mes parents qui me ramenaient des tup' et/ou de quoi me faire à manger. Sinon j'allais au RU de temps en temps.

L'alimentation en L1SpS est très importante parce qu'on ne peut pas bien travailler si on ne mange pas bien.

Avais-tu des loisirs ou pratiquais-tu une activité physique ?

Je marchais beaucoup et j'allais de temps en temps nager.

Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

5h

Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours (Ton planning quotidien, heure de réveil, comment répartissais-tu tes pauses, horaires de repas, de fin, activité en dehors de la LI, ...) ?

Témoignages par parcours

Ça dépend vraiment des périodes et de s'il y a beaucoup de travail ou non. Si je devais faire une journée moyenne de mon année (pas vraiment ce que je faisais mais si je réunis toutes mes journées de l'année) :

Levé 6h : révisions

8h-12h : cours

12h-12h30 : repas

12h30-13h : pause

13h-13h30 : trajet jusqu'à Esplanade (à pieds en général)

13h30-14h : pause

14h-16h : cours

16h-16h15 : trajet jusqu'à la BU

16h15-19h : révisions en BU

19h-19h15 : pause

19h15-22h : révisions à la BU

22h-22h30 : trajet jusqu'à chez moi

22h30-1h : révisions + repas

!! Il est important de garder un bon rythme de sommeil pour travailler efficacement

Quelle était ta méthode de travail ?

Ça dépend vraiment des matières :

- En chimie, je lisais le cours à voix haute et j'essayais de refaire les exemples du cours
- En biochimie, je lisais le cours à voix haute et je me notais sur un tableau blanc tout ce que je ne connaissais pas et je relisais ça régulièrement, j'avais aussi des applications pour réviser notamment les acides aminés et le métabolisme énergétique.
- En mathématiques, j'essayais de comprendre la logique des exercices
- Au S2, je travaillais quasiment exclusivement avec les annales pour cibler les éléments importants du cours. En histologie, je travaillais en plus avec les TD et l'atlas d'histologie pour me faire l'œil au maximum.

Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?

J'annotais le poly sur ma tablette et je l'imprimais après.

Travaillais-tu seule ou en groupe ?

Seul et en groupe avec des personnes rencontrées en amphi.

Où travaillais-tu ?

Dans les bibliothèques universitaires, chez moi ou dans un café.

À quelle fréquence faisais-tu des pauses et que faisais-tu pendant celles-ci ?

Ça dépendait de s'il y avait beaucoup de travail ou non mais au maximum 3/jour pendant lesquelles je discutais avec mes amis ou je mangeais etc

D'autres choses à nous dire sur ton vécu de la LI, tes méthodes de travail ou d'autres conseils à apporter aux futurs LISPS ?

Le tutorat m'a vraiment aidé à me motiver à travailler et à avoir un rythme de travail. Donc je conseille vraiment d'y aller. (💙💛)

Parcours

Dans quel parcours étais-tu ?

Psychologie

Pourquoi ce choix ?

Parce que pour moi, la psychologie est complémentaire à la médecine : on peut difficilement soigner un patient si on ne comprend pas correctement son fonctionnement psychique

Quel autre parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

Chimie, Sciences de la vie, Sciences et technologie, Sciences de la Terre et de l'Univers

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

On avait des cours le lundi après-midi, le mardi matin, le jeudi après-midi et le vendredi après-midi. On n'avait que très peu de TD.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je prenais des notes et quand le poly était mis à disposition, je l'annotais

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Je les relisais régulièrement.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs (santé, parcours, transversal) ? A quelle fréquence révisais-tu les cours de ton parcours ?

La semaine je ne travaillais que la santé et le week-end je travaillais les autres blocs en plus de la santé.

En pourcentage, à combien évaluerais-tu la charge de travail pour chaque bloc ?

Parcours : 10%

Santé : 80%

Transversal : 10%

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui.

Autre chose à nous dire sur ton parcours ou sur ton admission via Parcoursup ?

Il ne faut pas paniquer parce qu'on n'est pas pris tout de suite où on veut, il faut être patient et se fier au dernier admis l'année d'avant.

Avais-tu une aide pendant la LISpS ?

Tutorat, Prépa privée

Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?

Témoignages par parcours

Le Tutorat parce que les séances sont complètes et abordent les notions vraiment importantes à retenir pour les CC. De plus, on peut poser toutes les questions que l'on a, que ce soit en présentiel ou sur Discord.

De manière générale, comment as-tu vécu ta LISpS ?

Plutôt bien

Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochain.e.s ?

Qu'apprendre tout par cœur n'est de loin pas la meilleure chose à faire.

Admission MMOPK

Quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Si tu ne savais pas, ou si tu as changé d'avis, comment t'es-tu décidé.e ?

Médecine

A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?

Santé : 14,708

Transversale : 16,511

Psychologie : 14,204

Générale : 14,952

Comment s'est terminée ton année ?

J'ai été admis suite aux oraux (2nd groupe)

Si tu étais admissible aux oraux (2nd groupe), comment as-tu géré cette annonce ? Comment s'est passée ta préparation ? Et comment se sont passés les oraux ?

Je m'y étais préparé depuis le début de l'année donc ce n'était pas vraiment un choc.

La préparation s'est bien passée, j'ai travaillé avec des amis et j'ai pu passer les oraux blancs du tutorat qui m'ont permis d'avoir de bons conseils pour améliorer ma prestation.

Les oraux se sont très bien passés.

Si tu as pu intégrer une des filières MMOPK, qu'est ce qui t'a avantage par rapport aux autres, selon toi ?

Le bloc disciplinaire qui ne prenait pas beaucoup de temps et permettait de bien travailler la santé.

Jeanne – Médecine

Jeanne, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours psychologie. Elle a répondu pour vous à quelques questions sur son année.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu passé ?

Bac S

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention très bien

Quel genre d'élève étais-tu ? Avais-tu des facilités ?

J'avais assez de facilités pour bosser essentiellement la veille des contrôles. Je faisais une fiche et je refaisais tous les exercices, sinon le reste du temps je travaillais de façon assez modérée on va dire et ça me suffisait pour être dans les premiers de la classe.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

J'habitais seule. Personnellement j'aime beaucoup vivre seule parce que ça me permettait d'être dans ma bulle, de me concentrer et m'organiser comme je voulais (par exemple manger quand on veut). En plus ça évite les transports jusqu'à la fac. Mais on peut se sentir seul parfois alors je rentrais tous les week-ends chez mes parents sauf en veille d'examen. Il faut aussi prendre en compte que ça signifie se faire à manger, faire sa lessive, son ménage, ... Cela prend du temps mais ça oblige aussi à faire des pauses. 😊

A quelle distance de la fac habitais-tu, et comment faisais-tu le trajet domicile-fac ?

J'habite à Strasbourg, pas loin de la fac de médecine. Je suis à 10 min à vélo de la fac donc c'est une super distance, ça fait prendre l'air sans perdre trop de temps.

Comment te déplaçais-tu à Strasbourg ? (Entre les campus, le RU...)

A vélo.

Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

Toujours petit-déjeuner pour moi (enfin au moins un verre de jus de fruits), après RU une ou deux fois par semaine mais pas plus parce que je rentrais chez moi. Mes repas n'étaient pas très variés (pâtes vie) mais j'essayais de faire aussi d'autres choses et je ramenaient des tup' de ma maman tous les weekends. <3

Le goûter c'était l'étape clé aussi pour reprendre des forces et faire une petite pause.

Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

7 heures

Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours ?

Alors j'ai testé plusieurs rythmes pendant l'année mais à la fin j'avais un planning qui fonctionnait bien :

– Réveil à 6h et travail chez moi de 7h à 8h avec une matière assez tranquille, ou alors juste réveil à 7h et petit dej

Témoignages par parcours

- BU de 8h à 12h30-13h : là j'écoutais les cours et je faisais les grosses matières du bloc santé
- Repas et pause de 13h à 14h-14h30 : pour moi les repas c'était toujours au moins une heure de pause
- Révisions de 14h30 à 19-20h avec une bonne pause goûter : parcours et transversal en début d'après-midi puis de nouveau un peu de santé
- Repas pendant 1h à nouveau

Et le soir je ne faisais plus grand chose. J'allais souvent manger avec ma meilleure amie qui habitait juste à côté de moi aussi (qui n'est pas en médecine), ou alors je regardais une série.

Quelle était ta méthode de travail ?

J'utilisais la [méthode pomodoro](#) tout le temps, et j'apprenais surtout en lisant à voix haute. Je faisais assez peu de fiches parce que je trouve qu'il y a trop de détails à apprendre. Et puis les annales +++ !

Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?

La plupart du temps j'imprimais les diaporamas et je les annotais ensuite. Il y a quelques matières (anatomie, histologie, biocell essentiellement) où je retapais mes cours sur l'ordinateur puis je les imprimais.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Pas vraiment d'activité physique, je suis allée courir quelques fois mais c'est tout. Sinon mes pauses c'était surtout les séries ou le weekend avec mes parents.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule

Travaillais-tu en bibliothèques (BU médecine, BNU...) ou chez toi ?

Les 2, comme dit plus haut BU le matin et chez moi l'après-midi.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

- Pauses de 5 min toutes les 35 min avec mon pomodoro
- Pauses de 1h pour les repas
- Pause goûter de 30 min

Parcours

Quel parcours as-tu suivi en Lsps, et pourquoi ce choix ?

J'étais en parcours Psychologie. J'avais très envie de découvrir cette matière qui m'a toujours intriguée, qui changeait un peu des cours de santé et qui abordait pour moi un aspect assez complémentaire à la médecine.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

J'avais également demandé le parcours Sciences de la vie et le parcours Mathématiques. Je pense que c'est bien de demander un max de parcours et notamment des parcours pas trop prisés si on veut être sûr.e d'avoir une place.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Témoignages par parcours

Je crois qu'il devait y avoir environ 8 heures par semaine, avec 2h de TD (mais pas toutes les semaines si je me souviens bien).

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Je retapais tout en psychologie puis j'imprimais.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

J'apprenais surtout en relisant et surlignant le cours. Le fait de les retaper me permettait déjà de le retenir en grande partie.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Je faisais de mon parcours tous les jours mais moins d'heures que la santé, en début d'après-midi ou en fin de journée. Le bloc transversal pareil mais j'y consacrais moins de temps, j'en faisais surtout le soir.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

3 examens d'1h par semestre (tout était regroupé dans une seule UE), avec QCM en grande majorité et de temps en temps une question rédactionnelle qui valait 4 ou 5 points sur 20.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui ! J'y ai trouvé et appris ce que je cherchais et qui m'intéressait, ça me faisait une pause cognitive par rapport à la santé parce que ma manière de travailler était différente, et ça m'a vraiment fascinée. Au début d'année je n'aurais jamais envisagé de continuer en psychologie mais à la fin je l'aurais fait si je n'étais pas passée en médecine.

Une dernière remarque sur ton parcours ?

C'est un parcours au top si vous vous intéressez au fonctionnement de l'esprit et du cerveau, dans la société et au niveau des fonctions cognitives, qui est beaucoup moins littéraire que ce qu'on pense de prime abord et avec une doyenne de fac au top. <3 Après comme tous les parcours il faut être intéressé par le sujet pour aimer !

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, [parrains/marraines](#)

Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?

Personnellement je ne voulais pas de prépa parce que je voulais organiser mon travail de manière autonome, et aussi que d'un point de vue financier je n'étais pas prête à déboursier une telle somme. Je m'étais renseignée sur le tutorat qui pour moi fournissait tout ce qui était nécessaire et j'ai travaillé avec les annales triées, les séances hebdomadaires, et ça m'a amplement suffi. J'avais aussi la chance d'être très bien entourée par mes proches qui ont été un soutien psychologique sans faille, surtout mes parents qui m'ont toujours encouragée à faire de mon mieux et étaient fiers de moi quelle que soit l'issue, et c'est un avantage.

As-tu bénéficié du système de parrainage organisé par le T2S pendant ton année de LISpS ?

Bof, on n'a pas trop communiqué. Je n'ai pas vraiment créé de lien avec mes marraines ni avec les autres étudiantes de la famille qui ont assez peu répondu dans l'année. Après c'est pas le cas pour tout le monde et ça a quand même permis de répondre à quelques questions en début d'année.

Qu'est-ce qui t'as fait réussir selon toi par rapport aux autres étudiants ?

Témoignages par parcours

Je pense que c'était ma persévérance et le fait de ne jamais lâcher. Évidemment il y a eu des périodes où je travaillais moins, où j'avais du mal, c'est normal et ça arrive à tout le monde ! Mais je suis toujours revenue à l'attaque. J'ai vu énormément de gens qui ont trop donné au début et se sont essouffés dans l'année, moi ça a été l'inverse. J'ai mis du temps à trouver mon rythme et j'étais assez bas dans les quartiles au premier semestre, mais j'ai pris les choses peu à peu et j'ai gagné plus de 4 points de moyenne au bloc santé entre les 2 semestres alors que beaucoup ont vu leur moyenne diminuer. Après comme je l'ai dit j'avais de bonnes conditions, des parents qui pouvaient me soutenir et qui croyaient en moi sans me mettre la pression, c'était une vraie chance.

Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochains ?

On ne le répétera jamais assez : l'année c'est un marathon et pas un sprint. On est des humains et même si c'est important de repousser ses limites, il faut toujours garder sa santé mentale en priorité numéro 1 et savoir quand on va trop loin.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Avant la LI j'étais terrifiée de craquer et de ne pas tenir l'année. Mais on m'a toujours dit « si t'essaies pas, tu ne sauras jamais ». Je pense que c'est ce que je dirais aussi à quelqu'un qui hésite ou a peur. Il faut avoir de l'espoir et se donner les moyens de réussir parce que vous serez vraiment reconnaissants envers vous-mêmes plus tard et que ça en vaut la peine. 😊

Admission en MMOPK

Savais-tu quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Sinon (ou si tu as changé), comment t'es tu décidé.e ?

Pour moi ça a toujours été médecine ou rien

A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?

Moyenne globale : 15,602

Bloc santé : 14,67

Bloc transversal : 17,623

Bloc disciplinaire : 15,653

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux.

Quel était ton classement ?

J'ai été admise par les oraux mais j'étais dans les 10%, classée 104e. Je n'avais demandé que médecine donc je n'ai été affectée nulle part et j'ai passé les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ?

Je n'ai rien fait en attendant le classement des grands admissibles, j'ai pris une pause. Ensuite il y a eu l'annonce des 10% et je pense que ça a été le moment le plus dur de mon année. Ça a été difficile pour moi d'encaisser l'ascenseur émotionnel entre la joie de me voir dans les 10% pour finalement découvrir que je n'étais pas admise, concrètement j'ai passé 2 jours en boule dans mon lit à pleurer.

Mais ensuite j'ai accepté les choses et je me suis remise au travail. J'allais à la BU tous les matins de 8h à 12h30-13h, je reprenais les TD de SHS, je m'entraînais avec toutes les images qu'on avait faites en cours mais aussi toutes celles que je trouvais dans les TD ou ailleurs. Je me documentais aussi en regardant des vidéos, en lisant des articles, etc, pour avoir un maximum de notions à caler à l'oral en plus des TD.

Témoignages par parcours

J'ai aussi fait les oraux blancs du tutorat. 😊

Et l'après-midi par contre je travaillais assez peu, parce que j'arrivais plus à me motiver autant et qu'au bout d'un moment on fait le tour de ce qu'on peut préparer pour les oraux.



Camille – Kinésithérapie

Camille, actuellement en 1^{ère} année de kinésithérapie, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours psychologie. Elle a répondu pour vous à quelques questions sur son année.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu passé ?

Bac S.

Quelle mention as-tu obtenu ?

Mention bien.

Quel genre d'élève étais-tu ? Avais-tu des facilités ?

J'avais des facilités au lycée, je retenais vite, sans trop travailler à côté. Ça a duré jusqu'à la moitié de ma première puis j'ai dû commencer à plus travailler les maths et certaines leçons de physique.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta L1, tu habitais :

Moitié seule, moitié chez mes parents. Quand le confinement est devenu trop difficile à supporter, je suis rentrée chez mes parents. Retourner chez mes parents m'a permis de ne pas trop m'isoler, notamment à cause du contexte confinement + distanciel. Mais j'étais aussi contente de retourner seule chez moi, surtout aux alentours des examens où j'avais besoin de plus de silence et de concentration. À ce sujet, je dirais qu'il faut surtout écouter ses besoins à l'instant t.

A quelle distance de la fac habitais-tu, et comment faisais-tu le trajet domicile-fac ?

A Strasbourg, proche de la fac de médecine et je faisais le trajet à pied ou en tram. Habiter proche de la faculté de médecine est un vrai plus, habiter près d'un arrêt de tram pour l'Esplanade aussi. Ça m'a facilité la vie mais habiter un peu plus loin nécessite seulement un petit peu plus d'organisation.

Comment te déplaçais-tu à Strasbourg ? (Entre les campus, le RU...)

En tram/bus, à pied.

Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

J'ai essayé absolument de maintenir une alimentation équilibrée et trois repas par jour. Souvent, avec le stress, l'alimentation peut en pâtir. Ça m'a aidée d'être chez mes parents pour manger un peu plus varié et un peu plus en quantité. Si j'avais des conseils à donner, ce serait de prendre soin de son alimentation mais aussi de manger des choses qu'on aime. Il m'est arrivé de prendre des vitamines, ça m'a été utile surtout pendant l'hiver.

(Prenez garde à la caféine, ça rend accro).

Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

Environ 7h.

Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours ?

Témoignages par parcours

En général je me levais vers 7h : ça me laissait 1h pour me doucher, manger un petit déjeuner... puis j'attaquais les cours du matin. J'essayais au maximum de suivre l'emploi du temps de la faculté malgré le distanciel. Je commençais par les cours les plus complexes le matin. J'ai toujours fait de grosses pauses à midi, entre 12h et 13h30 pour manger et faire une vraie césure entre le matin et l'après-midi. L'après-midi, je bossais des cours de plus en plus « simples » au fur et à mesure, selon ma fatigue. Je mangeais entre 19h et 20h voir 20h30. Puis je terminais la journée par mes cours préférés, ou en faisant des QCM ou des TD : c'était plus actif, et je tenais jusqu'à 23h, minuit. Puis j'allais me coucher.

Pour mes pauses, ça a beaucoup changé pendant l'année. Au début, je tenais facilement des séquences de 2h entrecoupées des pauses de 15-20 minutes ; vers la fin, c'était plutôt des séquences de 40min de travail espacées de 10-15 minutes. C'est beaucoup d'adaptation.

Pendant mes pauses, c'était téléphone, épisode de série, sieste, balade dehors, footing, ou juste... rien. Ça fait du bien aussi !

Quelle était ta méthode de travail ?

J'aimais bien faire comme si j'expliquais le cours à quelqu'un : plus c'était facile, mieux je connaissais mon cours. Je lisais mon cours à voix haute, faisant parfois des fiches récap' ou des fiches questions sur les notions importantes, puis je demandais à ce qu'on m'interroge. Je n'étais pas trop adepte de pomodoro : ça me rajoutait un stress que j'avais parfois du mal à gérer, même si séquencer mon temps s'est révélé être utile par la suite, en l'adaptant à mon rythme.

Je faisais aussi des listes et un KanBan pour organiser mes tâches, c'était très utile. J'utilise encore ces méthodes actuellement.

La méthode Kanban fonctionne à partir d'un système de cartes ou post-it. (Kanban signifie étiquettes en langue japonaise 😊). Les cartes ou étiquettes vont représenter les tâches à accomplir : par exemple un cours à revoir ou un TD à préparer. Pour visualiser l'état d'avancement des révisions, elles seront réparties dans un tableau Kanban généralement divisé en trois parties : « A faire », « En cours » et « Réalisé ». Les post-it sont ensuite déplacés dans les colonnes correspondantes.

Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?

Pour le bloc santé/transversal, c'était surtout à l'ordinateur ou sur polycopiés, de l'amicale ou imprimés par mes soins. J'aimais bien multiplier les supports d'apprentissage, ça évitait une certaine routine.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

J'allais courir ou me balader, assez souvent. Avant le confinement, je filais aussi un coup de main dans mon club de judo, où je suis coach.

Après, il ne faut pas se mentir, j'ai regardé pas mal de films et de séries, petits bouts par petits bouts. 🍿

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule

Travaillais-tu en bibliothèques (BU médecine, BNU...) ou chez toi ?

Plutôt chez moi. J'ai essayé la BU, mais j'ai besoin de bouger et parler en apprenant : c'était pas trop compatible !

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Ça a beaucoup changé.

Au début de l'année, une pause de 15-20min toutes les 2h, puis peu à peu j'ai fini l'année avec des pauses de 10 min toutes les 40min. J'ai pas mal galéré à essayer de trouver un rythme avant de me rendre compte que ça allait changer tout au long de l'année.

Parcours

Quel parcours as-tu suivi en Lsps, et pourquoi ce choix ?

Psychologie, c'était le parcours qui me parlait le plus. J'aime tout ce qui touche aux neurosciences, et le parcours psychologie me permettait d'en faire dès la LI. Et j'aurais aimé continuer en psychologie si j'avais échoué en LI, même si ça n'était pas du tout mon projet de base.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Sciences de la vie.

Faire un maximum de vœux ! Je n'en avais fait que 2, c'était assez risqué.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Entre 4 et 7 heures dans mes souvenirs. Surtout des CM, très peu de TD, qui étaient surtout des analyses de textes et d'articles.

Les cours se répartissent en plusieurs blocs : psychologie sociale, clinique, cognitive, expérimentale, psychanalyse... qui alternent. Ça change, j'aimais bien.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

Diapos des profs, et beaucoup à l'ordinateur.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Comme pour le bloc santé : fiches récap', fiches questions, réexplication de cours, répétitions à voix haute...

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

C'était le plus compliqué. Honnêtement, j'ai pas mal improvisé, selon l'urgence, si j'avais bien compris le cours ou pas, quel exam était le plus proche, avec le coefficient le plus élevé... c'est une grosse difficulté de cette réforme.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Principalement des QCM, parfois une QR.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui totalement !

Une dernière remarque sur ton parcours ?

Un parcours passionnant, avec des professeurs très à l'écoute et une doyenne qui nous a vraiment écoutés et épaulés durant 1 an. Peu importe la filière visée, avoir des bases en psychologie est super utile pour l'approche du patient et apprivoiser son propre rôle de thérapeute.

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, parrains/marraines dju tutorat.

Témoignages par parcours

Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?

Le tutorat, à 100% (et je dis pas ça parce que je suis tutrice !). Sans le tutorat, le cadre, les objectifs, les retours que ça m'apportait, je n'aurais peut-être pas eu mon année.

J'ai aussi eu la chance d'avoir deux marraines kinés exceptionnelles, qui m'ont beaucoup soutenue tout au long de l'année, et encore aujourd'hui d'ailleurs.

As-tu bénéficié du système de parrainage organisé par le T2S pendant ton année de LISpS ?

Oui, ça m'a apporté beaucoup de soutien moral et pour répondre à toutes mes questions. En tant que « marrainée » je ne peux que conseiller le parrainage. En tant que marraine, je conseillerai aux futurs LI de ne surtout pas hésiter à solliciter ses parrains/marraines. Vraiment.

Qu'est-ce qui t'as fait réussir selon toi par rapport aux autres étudiants ?

Ne pas s'être isolée. Tutorat + marraines pour suppléer la motivation.

Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochains ?

À mon entrée en LI, on m'avait dit : « Ne t'attends pas à ce que tout le monde comprenne ce que tu vis. Tes amis du lycée ne comprendront pas, ta famille, tes proches ne comprendront pas ». Mais c'est normal, et il ne faut pas leur en vouloir, ou t'en vouloir. C'est comme ça.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

Ecoute-toi avant tout. Si tu es on fire pour bosser, bosse ! Si tu es rincé, repose-toi. Si tu as besoin de sortir, de voir du monde, sors. Et bon courage ! 😊

Admission en MMOPK

Savais-tu quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Sinon (ou si tu as changé), comment t'es tu décidé.e ?

Je voulais faire kiné depuis le début. 😊

A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?

Moyenne générale : 13,5/20

Moyenne bloc santé : 12,2/20

Moyenne bloc transversale : 17,7/20

Moyenne parcours : 13/20

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ?

J'ai eu la très mauvaise idée de commencer à travailler fin mai, avant de savoir que j'étais prise pour les oraux. Donc ça a été un peu compliqué à gérer, entre mes horaires et les révisions. Ce qui est dur, c'est aussi de se remettre dans les révisions après s'être dit « waw, l'année est enfin terminée » ! Mais les oraux blancs m'ont été très utiles.

Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

Le soulagement de toute une vie.

Sélène – Médecine

Sélène, actuellement en 2ème année de médecine, a réussi son année de L1SpS en 2021 avec le parcours Psychologie. Elle a répondu pour vous à quelques questions sur son année.

Lycée

Quel baccalauréat as-tu passé ?

J'ai passé un bac S en 2015 à 16 ans. Je m'étais inscrite en PACES et j'ai fait deux semaines là-bas avant de partir. Le système n'était pas du tout pour moi et j'ai détesté l'organisation, qui était tout de même très particulière. Puisque la rentrée était en octobre, et que les autres facs font leur rentrée en septembre, je ne pouvais m'inscrire nulle part pour le premier semestre. J'ai donc pris quelques semaines pour me trouver une nouvelle formation, et je me suis inscrite en licence d'anglais à Strasbourg pour le 2ème semestre.

J'ai obtenu ma licence et je me suis inscrite en master de communication / marketing dans une école privée, mais je n'ai fait qu'une année là-bas parce que ça ne me plaisait pas du tout. Durant cette année, j'ai entendu que la réforme de la PACES était actée et serait lancée à la rentrée 2020-21 (soit un an plus tard). J'ai donc décidé de tenter l'année, et je me suis inscrite dans un diplôme universitaire en criminologie, victimologie et médecine légale afin de ne pas sortir des études et de faire une année plus légère pour me remettre à niveau sur l'actuel programme de Terminale.

J'ai postulé sur ParcoursSup en LSpS et j'ai été acceptée, j'ai donc rejoint la LI après un bac +5.

Quelle mention as-tu obtenue ?

Mention bien.

Quel genre d'élève étais-tu ? Avais-tu des facilités ?

J'étais une bonne élève (14 de moyenne générale), à qui on disait souvent de s'impliquer plus pour avoir de meilleures notes.

J'avais beaucoup de facilités, donc je ne travaillais pas beaucoup (sauf pour les matières scientifiques pour lesquelles je faisais déjà des fiches), mais j'essayais quand même de travailler régulièrement.

Je n'avais pas envie de m'épuiser pour avoir la meilleure mention possible au bac, en sachant que mon admission en études supérieures ne serait pas remise en question si j'avais une mention Bien et pas Très Bien, puisqu'à l'époque, tous les élèves qui demandaient la PACES en premier vœu étaient sûrs de l'avoir.

Déroulement de la L1SpS

Pendant ta LI, tu habitais :

Je faisais la navette Strasbourg (appartement seule) / chez mes parents en partageant mon temps avec le confinement.

C'est difficile de trouver des avantages et inconvénients puisque la situation était particulière. Avec le COVID, j'ai préféré me confiner chez mes parents plutôt que de rester seule chez moi. Je n'avais donc aucune contrainte d'accès aux cours puisque tout était en vidéo.

En situation « normale », je vivais seule chez moi. L'avantage, en confinement, c'est que mes parents m'aidaient pour tout, je n'avais pas à me préoccuper de faire à manger ou les courses et je voyais du monde (et mon chat).

Le conseil que je donnerais à quiconque vit avec quelqu'un (que ce soit les parents / un coloc / votre copain-copine), c'est d'être très clair dès le début. Un étudiant en PI a besoin de travailler dans de bonnes conditions, et il faut mettre des limites claires. J'ai de la chance d'avoir des parents dans le milieu médical qui savent très bien ce que ces études demandent, mais si ce n'est pas votre cas, expliquez-leur dès le départ qu'il faut respecter vos horaires, ne pas vous déranger pendant que vous travaillez, etc. C'est parfois compliqué de

Témoignages par parcours

s'adapter à ce nouvel emploi du temps, et communiquer dessus évite souvent des problèmes. Si vous avez une famille nombreuse et que pour des raisons financières / autres, vous ne pouvez pas prendre d'appartement ou travailler au calme, utilisez la BU.

Pour les étudiants qui vivent seuls, sortez voir du monde. En PI, c'est nous et nos polys, et ça peut devenir très pesant. Allez en cours, allez à la BU, participez aux événements du tutorat pour éviter de rester seuls chez vous toute l'année. Et avant de prendre un logement, et si vous avez la chance de pouvoir choisir, assurez-vous qu'il soit au calme. Il n'y a rien de pire que de se faire réveiller à 7h le seul jour de la semaine où vous pouvez dormir.

A quelle distance de la fac habitais-tu, et comment faisais-tu le trajet domicile-fac ?

Mon appartement était à Strasbourg, proche de la fac de médecine. Je faisais le trajet à pied.

Les loyers à Strasbourg sont très chers et c'est parfois compliqué d'habiter proche de la fac, mais je conseille vraiment de ne pas partir trop loin si c'est possible. En première année, les transports en commun sont un poids supplémentaire puisqu'ils engendrent fatigue et perte de temps. Il faut s'éviter un maximum de stress superflu, et devoir dépendre des grèves, des retards, se lever plus tôt, etc. Et si vous devez faire un trajet jusqu'à la fac (et que vous n'avez pas 1h de route), prenez le vélo ou venez à pied. Ça vous fera un peu de sport et vous ne dépendrez pas de la CTS et des retards de tram.

Comment te déplaçais-tu à Strasbourg ? (Entre les campus, le RU...)

En tram/bus, à pied.

Comment te nourrissais-tu de manière générale pendant cette année ?

En confinement, mes parents cuisinaient pour eux et moi, donc je mangeais équilibré et varié, et c'est une vraie chance puisque je gagnais aussi du temps. Je ne prends jamais de petit-déjeuner, par contre je buvais (et bois toujours...) beaucoup de café. C'est la seule chose que je prenais, je n'ai pris aucun complément alimentaire pendant l'année, un peu par flemme, mais ça peut être très utile pour vous aider à garder de l'énergie (n'allez pas substituer vos repas par des vitamines, par contre).

C'est très très important de garder une alimentation équilibrée. Au-delà des bénéfices pour votre santé, c'est super reconfortant de manger un bon petit plat après avoir travaillé dur toute la journée. Avaler des pâtes au beurre et un cordon bleu 5 fois par semaine, c'est déprimant au bout d'un moment. Il y a plein de solutions pour manger bien et pas trop cher, et il vaut mieux prendre un peu de temps pour aller au RU ou cuisiner un peu, ça joue aussi sur le moral.

Combien d'heures de sommeil avais-tu par nuit en moyenne ?

Pas assez. Au premier semestre, 6h environ. Au S2, 7h. Ça me suffisait, mais la fatigue s'installe quand même à long terme.

Pour toi, à quoi ressemble une journée-type de cours ?

Mon planning n'est pas très représentatif, parce que nous n'avions pas cours en direct la majorité du temps donc notre emploi du temps pouvait être organisé à peu près comme on le voulait.

Je suis incapable de me lever tôt pour travailler, j'ai horreur de ça, et je vivais donc de nuit (je ne vous le conseille pas, ce n'est pas bon pour l'organisme). Je me levais vers midi, je faisais les cours programmés le matin (ils étaient rarement postés à l'heure donc ça fonctionnait très bien) jusqu'à 17h, puis je faisais une pause-café avant de préparer les TDs / réviser selon les jours.

Je mangeais avec mes parents à 20h avant de travailler la nuit sur ce dont j'avais besoin (révisions, cours en retard, retravail des TDs, etc). Le week-end, je prenais des pauses dans la journée pour mes loisirs.

Quelle était ta méthode de travail ?

Je travaille beaucoup avec [Anki](#).

Témoignages par parcours

Je travaillais les cours en les suivant en vidéo, puis je faisais des fiches-résumé à la main pour avoir les informations importantes à comprendre sous le nez.

Ensuite, je me faisais des fiches Anki : je me « pose » des questions type examen sur les cours et je dois retrouver la réponse en récitant le cours. J'organise ça par sujet de cours et par UE pour pouvoir réviser ce que je veux facilement. C'est le même principe que la méthode des J, mais ça permet de tout avoir sur l'ordinateur. L'application gère la répartition dans le temps des fiches à revoir, c'est très pratique.

En termes d'organisation dans la journée, j'utilisais la méthode pomodoro. Il y a plein de vidéos youtube avec des timers intégrés et des ambiances en tout genre, ça m'aidait à me concentrer. J'utilisais aussi l'application Forest avec le pomodoro : elle vous empêche de toucher à votre téléphone pendant le temps voulu. Ça évite d'aller sur les réseaux sociaux pour fuir un TD.

Comment prenais-tu tes cours pour le bloc santé/transversal ?

Je prends tous les cours sur ordinateur.

Avais-tu des loisirs ? Une activité physique ?

Je n'ai presque pas fait de sport pendant l'année, et je le regrette. Par contre, j'avais des loisirs, et je voyais des amis le week-end quand le confinement le permettait.

Travaillais-tu seul.e ou en groupe ?

Seule.

Travaillais-tu en bibliothèques (BU médecine, BNU...) ou chez toi ?

Chez moi. Comme ça, quand je râlais sur mes cours, personne ne m'entendait.

A quelle fréquence faisais-tu des pauses ?

Dès que je sentais que plus rien ne rentrait dans mon crâne, j'allais boire un café ou voir mon chat. Sinon, j'essayais de faire des pauses de 10 minutes toutes les 2h, pour garder un rythme. À mon avis, ça ne sert à rien de s'imposer des heures de travail sans pause, c'est impossible de rester concentré.

Parcours

Quel parcours as-tu suivi en Lsps, et pourquoi ce choix ?

J'ai choisi le parcours Psychologie. J'avais fait un peu de psychologie l'année d'avant, et c'est un sujet qui est pour moi indissociable de la médecine. Ça m'intéresse beaucoup de base, et c'était important pour moi de faire un parcours pour lequel j'ai une véritable affinité.

Quels autres parcours avais-tu demandé sur Parcoursup ?

LSpS parcours Droit. Un conseil : renseignez-vous auprès des élèves des parcours pour savoir à quoi ressemblent VRAIMENT les cours avant de faire vos vœux.

Chacun a son propre avis sur les parcours les plus « stratégiques », mais je dirais que ça ne sert vraiment à rien de se forcer d'aller dans un parcours que vous détestez en vous disant que ça va vous donner un avantage par la suite. Dites-vous qu'il va falloir travailler cette matière pendant un an, et que ce sera peut-être votre porte de sortie si vous décidez d'arrêter ou que vous n'avez pas le concours, alors vous enfermer dans un parcours que vous détestez n'est probablement pas une très bonne idée.

Où se déroulaient tes cours de parcours ?

Au campus central.

Comment se déroulaient les cours de ton parcours ?

Nous avions cours à peu près tous les 2 jours, l'après-midi, 2h à chaque fois. Le ratio TD / CM dépend vraiment des matières, mais les TDs contenaient beaucoup de choses à savoir, ce n'était pas que de l'application.

Comment prenais-tu les cours pour le bloc parcours ?

À l'ordinateur, avec les diapos des professeurs que j'annotais quand ils étaient donnés.

Comment révisais-tu les cours de ton parcours ?

Exactement de la même façon que les cours de santé.

Comment répartissais-tu ton travail entre les différents blocs ?

Je travaillais plus la santé que mon parcours, mais je gardais toujours en tête le calendrier des examens pour être à jour. Quand j'avais les examens du bloc santé, j'arrêtais de réviser le parcours et je ne faisais que suivre les cours, puis je rattrapais mon retard une fois les examens passés, et vice-versa.

Comment étais-tu évalué.e dans ton parcours ?

Majoritairement des QCM avec parfois une ou deux questions rédactionnelles très courtes.

Ton parcours correspondait-il à tes attentes ?

Oui ! La psycho, c'est trop cool. 😊

Une dernière remarque sur ton parcours ?

La promo était exceptionnelle, les profs bienveillants et les cours très intéressants. Je suis un peu biaisée, mais je n'aurais échangé de parcours pour rien au monde. Si vous hésitez à prendre LSpS psycho : venez !

Avais-tu une aide pendant ta LI ?

Tutorat, amis, des amis médecins qui m'ont aidé à comprendre certaines choses.

Concernant la question précédente, que recommandes-tu et pourquoi ?

LE TUTORAT !!! Puisque c'était une année de réforme (et que ça coûte une fortune), je ne voulais pas prendre de prépa privée. Je n'en ai pas eu besoin : les séances sont très détaillées, les questions identiques à ce qu'on peut retrouver le jour de l'examen, et les tuteurs sont toujours motivés et super sympas. Ils ont vraiment tout donné pour nous garder motivés même avec le confinement, et je peux honnêtement dire que si j'ai eu mon année, c'est grâce à eux. Le fait qu'ils travaillent directement avec la fac est vraiment un plus.

J'ai aussi une très bonne amie en prépa bio qui m'a aidée avec les cours où j'avais le plus de mal. Si vous avez des frères / soeurs / potes dans les études scientifiques, et qu'ils acceptent, demandez-leur de vous expliquer certaines choses. Parfois, entendre quelqu'un vous expliquer une notion différemment est la solution pour enfin comprendre. Pensez à leur payer un café en échange.

As-tu bénéficié du système de parrainage organisé par le T2S pendant ton année de LI SpS ?

Non.

Qu'est-ce qui t'as fait réussir selon toi par rapport aux autres étudiants ?

Le soutien. Que ce soit les encouragements du T2S, de mes amis, des médecins de mon entourage et de mes parents, et même de ma super promotion de psycho, ce qui a fait la différence, c'est que j'avais des gens qui croyaient en moi quand je n'y croyais plus.

Témoignages par parcours

Trouvez des gens qui seront là pour vous encourager (et vous écouter râler, parce que parfois, ça fait du bien de se plaindre du TD de mécanique), c'est une année très longue et c'est super important.

Qu'aurais-tu aimé savoir avant d'arriver en LI et que tu voudrais partager aux prochains ?

N'oubliez pas les annales ! Ce n'est pas quelque chose qu'on a l'habitude de travailler au lycée / dans les autres facs, mais en médecine, c'est hyper important, alors travaillez-les régulièrement.

Un petit conseil pour les futurs LI ?

4 petits conseils :

- Ne lâchez RIEN. Je n'étais pas très bien partie au S1 (merci la biochimie) et j'ai failli arrêter. On m'a dit de continuer et de tout donner, et c'est ce que j'ai fait. Résultat, j'ai monté ma moyenne au bloc santé de 4 points, et je suis arrivée dans les 25 premiers aux oraux. Je sais que parfois, quand on a de mauvaises notes, on se dit que c'est fichu et que tous les autres réussissent mieux que nous, mais non. Beaucoup de monde arrête au S1, alors quoi qu'il arrive, donnez tout. Au moins, vous n'aurez pas de regrets.
- Ne vous occupez pas des autres (camarades ou famille...). C'est facile de tomber dans le piège de la médecine et de croire que tout le monde s'en sort mieux que vous (ce que certains adorent vous répéter, et ils mentent dans 99% des cas). Dites-vous que vous ne pouvez pas influencer leur classement, mais vous pouvez influencer le vôtre. Il n'y a que VOS notes qui comptent. Et, malheureusement, ne croyez pas tout ce que vous entendez. Le type de votre promo qui vous dit avoir 18 de moyenne en travaillant 4h par jour douche comprise n'est pas forcément honnête... Ce concours, c'est surtout un combat avec vous-même.
- Vos notes ne définissent pas votre qualité en tant que personne. Ce n'est pas parce que vous vous êtes planté à un partiel que vous êtes un moins que rien. Ne laissez pas ces études vous définir.
- Et ALLEZ AUX SÉANCES DU TUTORAT (en particulier en UET et en physique, qu'on néglige souvent, et c'est une grosse erreur). Ils sont super sympas, motivés, et ça va vraiment vous aider. <3

Admission en MMOPK

Savais-tu quelle filière MMOPK tu voulais quand tu as commencé ta LI ? Sinon (ou si tu as changé), comment t'es tu décidé.e ?

Oui, j'ai fait la LI pour faire médecine, c'était mon seul vœu.

A la fin de l'année, quelle était ta moyenne générale ?

13,5 de moyenne générale

11,8 de moyenne dans mon parcours

13 de moyenne en santé

17,5 de moyenne dans le bloc transversal

15,5 de moyenne d'admission avant les oraux (donc sans le parcours), 16,2 après les oraux.

Comment as-tu été admis.e en MMOPK ?

Via les oraux.

Comment as-tu géré la période des oraux ? [si a passé les oraux]

J'ai revu les TDs de SHS puisque c'était la seule chose qu'on pouvait vraiment réviser, sinon, je me suis surtout reposée. Et j'ai participé aux oraux blancs du tutorat qui ont été très utiles.

Une remarque à partager sur ton admission en MMOPK ?

Il ne faut surtout pas se décourager si vous n'êtes pas dans les 10%. Il y a très peu de places, et ça ne veut pas du tout dire que vous n'avez pas vos chances. Les oraux, c'est un moment compliqué pour tout le monde,

Témoignages par parcours

dites-vous que tout le monde est plus ou moins dans le même bateau. Et attendre les résultats, c'est très long, alors prenez du temps pour vous pour patienter !

