

Psychologie

Mental au poil

Zoothérapie : ne sous-estimons pas le pouvoir de nos amis les bêtes.

Eh non jeune cancrelat, la zoothérapie ce n'est pas une petite balade de santé le dimanche dans le parc de Valrose pour caresser les canards ! On parle ici d'un accompagnement animal pour un humain, en souffrance physique, social ou psychologique. De manière courante, les animaux domestiques habituels sont accompagnants (chien, chats, lapins...) mais on peut trouver de l'hippothérapie ou encore de la delphinothérapie. Cela peut sembler un peu farfelu, mais le fait est là : pour certaines personnes, assez nombreuses, cela fonctionne.

Instant histoire

À la fin du 18^e siècle, un asile, le *York Retreat*, est fondé en Angleterre par William Tuke. Globalement, la prise en charge des patients psychiatriques à l'époque est terrible : ils sont enchaînés, souvent battus... Mais en leur proposant de s'occuper d'animaux, Tuke se rend compte qu'ils sont capables de se concentrer et de se responsabiliser. D'autres situations similaires éclosent un peu partout en Occident, et voilà comment aujourd'hui, on propose ce genre de thérapies non conventionnelles à certains patients.

Mon expérience

Là, vous vous dites "Mais pourquoi j'en aurais quelque chose à faire moi, est-ce que j'ai le temps d'aller caresser un cheval dans l'arrière-pays alors que j'ai 20 ronéos de retard ?".



Donc voici mon petit témoignage : durant ma deuxième P1, j'ai emménagé seule après avoir passé une année en colocation. J'avais depuis un moment l'envie d'adopter un chat, mais mon colocataire avait refusé l'année passée, sauf que là plus rien ne m'en empêchait. Après de longues réflexions avec moi-même (et mes parents) j'ai sauté le pas. Entre le S1 et le S2, j'ai accueilli une boule de poils noire d'1 an, adopté en refuge, que j'ai prénommé Gustave. Et là, le moral a tout de suite suivi : je n'étais plus seule H24, j'avais de l'affection et des ronrons, et en plus de ça, m'occuper de lui me prenait assez peu de temps comparé à tous les bénéfices que j'en tirais. C'était un peu ma bouée de secours au lieu de l'océan de la P1.

Un petit coup de patte

La moralité n'est évidemment pas de dire à tout le monde d'adopter des animaux pour combler le vide psychologique de la PACES, mais surtout de montrer que chacun peut trouver du réconfort de la manière qui lui convient le mieux !

Si la présence de petits chats mignons te fait te sentir mieux mais que tu ne peux pas, ne veux pas en adopter un, je te conseille très fortement d'aller prendre un chocolat chaud et une pâtisserie à la Ronronnerie ! C'est un salon de thé tenu par 2 humains et 5 chats, situé au-dessus du boulevard Dubouchage, derrière Nicetoile.

Ma P1, ma bataille...

Après deux P1 (sans prépa), Camille, étudiante en médecine, nous raconte son épopée.

Tout d'abord, je vais partager avec vous quelques chiffres pour se mettre dans le contexte. Mon classement primante : 700^e au 1^{er} semestre et 550 au 2nd semestre. Mon classement doublante : 198^e au 1^{er} semestre et 146 au 2nd semestre. Alors, comme vous pouvez le voir, j'ai eu une énorme évolution du premier jour jusqu'au dernier. Tout est possible et rien n'est jamais perdu tant qu'on y croit !

Mon organisation

Je n'ai pas d'appart' à Nice (1 heure de trajet pour arriver à la Fac). Autant vous dire qu'en tant que doublante, je ne venais pas souvent... préférant bosser à la maison ou à la biblio locale. Au tout début, je bossais sur les fiches du tut', mais il ne faut pas se faire avoir : le mieux, c'est d'apprendre sur les ronéos. Les fiches sont utiles pour une première lecture par exemple ou pour travailler pendant l'été, mais la méthode la plus efficace selon moi est de vous faire vos fiches perso à partir des ronéos car vous apprenez déjà le cours en faisant la fiche. (de préférence, à la main : ça fait travailler la mémoire kinesthésique).

Ma méthode

J'ai utilisé la méthode des J :

- 1) Le mardi : j'allais chercher les ronéos de la semaine, souvent avant le tutorat.
- 2) Les mercredi, jeudi et vendredi (selon la taille du pack) : je fichais et voyais tous les nouveaux cours (J0).
- 3) Les vendredi et samedi : deuxième lecture de tous ces cours (J1-2).
- 4) Les samedi et dimanche : relecture des cours de la semaine précédente (J8-9-10).
- 5) Les dimanche, lundi et mardi : relecture de cours plus anciens (J30, J60).
- 6) Le mardi après-midi : je faisais des QCM.

Savoir lâcher prise

Bien sûr, je ne faisais pas que travailler : je joue d'un instrument de musique et j'y consacrais environ 1h30 par semaine, je faisais aussi du sport (2 à 3h par semaine) et je voyais mes amis de temps en temps (le vendredi soir sur la plage ou au resto). Il m'arrivait également de partir en balade avec mes parents le week-end. Rappelez-vous que vous n'êtes pas des machines ! S'accorder des pauses n'est pas une honte ni un privilège : si vous sentez que vous allez craquer, changez d'air, allez marcher un peu, parlez à votre entourage, ça fait du bien et vous n'en serez que plus productif par la suite !



Mon petit plus

Pour les notions difficiles à retenir (les formules, les chiffres, les définitions...) j'utilisais l'application « Anki » (il doit en exister d'autres) qui permet de rentrer des cartes avec un recto (la question) et un verso (la réponse). Ça crée donc des mini quizz à travailler sur le trajet ou avant de dormir.

Camille Labis

Sport & bien-être

Faut s'y mettre !

Neuf mois de grossesse, euh non de PACES, c'est long et il faut tenir... C'est pourquoi il va falloir apprendre à se libérer l'esprit et sortir de ses livres de temps en temps. Alors parlons sport : Une bonne solution contre la pression ! Mais, pourquoi le sport ?

Et bien pour commencer, on sait tous qu'en P1 on passe les trois quarts du temps assis sur une chaise devant un bureau et c'est très mauvais pour la santé ! On ne bouge pas, on ne se dépense pas et en plus on fait que manger.

Deuxième raison, le sport permet vraiment de se concentrer sur autre chose et de zapper le concours le temps d'une bonne séance. C'est vraiment fou comment le cerveau se déconnecte de la PACES et ça fait énormément de bien.

Enfin, le sport oxygène le cerveau. C'est comme si on l'avait rechargé. Il repart de plus belle, tout frais et prêt à carburer. On dit même que le sport aide à la concentration et à la mémorisation... Quoi de mieux pour cette année ?

Pour terminer, voici deux petits conseils : d'une part choisissez une activité qui vous plaît vraiment pour ne pas la ressentir comme une contrainte et d'autre part restez sur des horaires réguliers (tenez-vous-y) : 2 heures par semaine c'est top !

Mélissa Travert



Boulette chaude

Bol de serial

Plan Cœur (disponible sur Netflix), série française, épisodes courts (une vingtaine de minutes).

Elsa a du mal à oublier son ex... Ses deux meilleures amies tentent de remédier à la situation et lui présente un jeune homme plutôt charmant. Le problème ? Il s'agit d'un escort boy qu'elles ont secrètement embauché pour l'occasion. En plus, Elsa semble séduite. Faut-il lui dire la vérité ?

Emma Soriano

Dentaire, qu'est-ce que c'est ? 43 places par an, 250 étudiants sur 5 promos, 5 années pour un doctorat et un internat non obligatoire ? Que demander de plus !

Les 2^e et 3^e années

La P2 et la D1 sont des années théoriques et pratiques : on y apprend les bases de la dentisterie et de la biologie/physiologie, et on fait travailler ses mimines sur des patients en plastique pour que le métier rentre et que la turbine ne soit pas ton pire ennemi (beaucoup de TP en gros hihhi #ausecours).



Les 4^e et 5^e années

La D2 et la D3 sont des années cliniques : on travaille en binôme, à mi-temps au CHU, et on prend en charge des patients comme des grands (#ausecoursbis). L'approfondissement des disciplines cliniques se fait à la fac et la quantité de TP est réduite. La D3

Un métier dent-fer

Mais qu'est-ce que cette lumière au bout du tunnel ? C'est le campus de Saint Jean d'Angely qui te tend les bras...

est sanctionnée par le CSCT qui te donne le droit de t'occuper seul d'un patient, et optionnellement de l'internat qui ajoute 3 à 4 années au cursus pour se spécialiser.

La 6^e année

La T1 est une année hospitalière et d'inclusion professionnelle : stage actif en cabinet libéral et soutenance de thèse, tu es enfin DOCTEUR ! (wow ça claque)

Mais, pourquoi faire dentiste ?

La longueur des études, l'absence de gardes nocturnes, la satisfaction de faire du soin sans voir les patients mourir (yes), redonner le sourire aux gens ou aider un petit papy sans dents à pouvoir se nourrir et sourire sur les photos de famille, le salaire le biff la moula... bref c'est médecin sans les inconvénients !

Donc, c'est les études parfaites ?

Malheureusement non... La gestion d'un cabinet est lourde administrativement, les études restent stressantes et les enseignants ne sont pas tous chillax max, le matériel de la fac comme du CHU est parfois surprenant et un rythme type lycée est imposé.

Et c'est pour qui ce métier ?

Si tu aimes utiliser tes mains (et même si t'es pas manuel au départ, ça s'apprend t'inquiètes !), si tu veux du contact et du soin direct avec le patient, si la bouche ne te dégoûte pas (franchement vous pourriez faire des TR à la place...) et si tu as une volonté d'aider les gens (comme tout soignant).

Tatie Benzo & LoxaPAC (4^e années)

Illustration : Lisa Nicollet

L'assos'samouraï

Voyage, voyage...

Humanice renseigne et soutient chaque année les étudiants souhaitant partir en voyage solidaire. Un voyage solidaire est court, ponctuel et réalisé par des bénévoles pour aider la population en effectuant de la prévention, des soins, de l'éducation, de la construction de bâtiments... Il y a de nombreuses possibilités, il faut juste se renseigner sur les besoins de la population locale !

Chaque année les étudiants partent lors de leur 2^e ou 3^e année d'étude pendant environ 2-3 semaines durant les vacances d'été, après avoir préparé leur voyage toute l'an-

née : réunir son équipe, trouver son projet (thème, cible, pays) et réunir les fonds. Cela demande beaucoup d'investissement mais c'est une expérience inoubliable !

Les années précédentes, des étudiants sont partis : à Madagascar faire de la prévention sur l'hygiène, l'alimentation, les maladies ; en Inde aider des orphelinats et des dispensaires ; en Guinée, au Soudan, au Bénin, au Maroc, en Europe de l'Est... Et vous, où partirez vous ?

Brice Humanice



Dur de la feuille

Il y a un an, mon médecin m'a annoncé que j'allais devenir sourd. Depuis, je n'ai plus entendu parler de lui.

Crococaine

Pourquoi met-on tous les crocos en prison ? Car les crocos dealent.

Meuh-rci docteur

A quoi reconnaît-on une vache médecin ? À sa bouse blanche

Les pépites choco

-Moi: la bio chimie c'est trop dur, j'arrive pas apprendre les acides aminés
 -Mon pote: Oui, l'enzyme qui catalyse la 7ème transformation de la glycolyse est dure à retenir
 -Moi:



La Passoire Anonyme 28



Bon, j'ai ajouté sur facebook des deuxième et troisième années en pensant que ça m'inciterait à avoir ma PACES. Clairement, vous polluez mon fil d'actualité.

Tous les matins, j'ouvre Facebook, je vois "... a été identifié par So Carabin".

La photo :



La Passoire Anonyme 34

Croquettes de riz

1 poignée de riz
 2 œufs
 25 cL de lait
 75 g de farine
 1 pointe de levure
 Sel & poivre.

Cuire le riz. Dans un saladier, battre les œufs et mélanger avec sel, poivre, lait, farine et levure. Ajouter le riz. Par petites portions, faire frire dans une poêle.

Alison Cattani



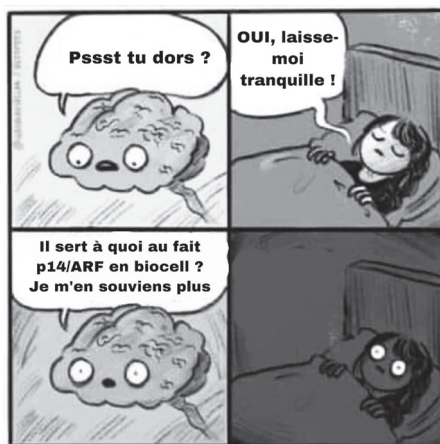
Touche ta nouille

Son de blé

Dance Monkey – Tones and I
 Fly Me to the Moon – Frank Sinatra
 Bleeding out – Imagine Dragons
 Be Honest – Kiddy Smile
 Words Don't Come Easy – HD Crew
 Petit prince – 47ter
 Somebody else – Flora Cash
 Dancing Anymore – Is Tropical
 Ride – Lolo Zouai


Tu tubes

Vidéo : Prince Harry and Meghan Markle introduce their new cat – OwlKitty
 Vidéo : Tyrion best drum intro ever – LeZ
 Vidéo : BOHEMIAN CARSODY – SketchSHE
 Chaîne : Gobelins, il s'agit de la chaîne youtube de l'école de l'image Gobelins sur laquelle on trouve de jolis courts-métrages d'animation réalisés par les étudiants.



La Passoire Anonyme 36

Rendez-vous sur la page Facebook de La Passoire Anonyme pour plus de contenu !

Changer "un peu" les cours de Fénichel	
Rajouter de la biocell	
Confondre BDR et UE10	
Combiner biocell + UE10 + biomol + bioch + BDR	

La Passoire Anonyme 39



La Passoire Anonyme 35

 La Passoire Niçoise
 la_passoire_nicoise



La Passoire 102
 L'équipe : Camille, Lisa & Emma
 Conception maquette : Tony

Retrouvez La Passoire sur www.carabinsnicois.fr/phpbb