



TUTORAT NIÇOIS



Numéro 57



p.11 : Interview

p.13 : Fast, Chapitre 2

p.9 : Psychologie : "J'ai paniqué"

p.8 : Vidéos à gogo

p.7 : Actualités sport

p.6 : Orientation : Médecine

p.3 : Conseils

p.2 : BDE VS Tutorat

BDE VS TUTORAT ?

BDE, Dope, Corporation des Carabins Niçois, Tutorat... Vous avez sûrement tous déjà vu ces noms quelque part, mais connaissez-vous vraiment la différence ? Don't worry, Tata Phiphi est là pour tout vous expliquer.

- Alors dis-moi, le BDE c'est quoi ?



Le BDE, alias Bureau des Etudiants, est un groupe d'étudiants en 3^{ème} année.

Il en existe dans chaque filière, mais étant la VP communication des **DOPE** je vais principalement vous parler du BDE médecine. Nous sommes 14 étudiants assez fous pour avoir décidé de consacrer notre D1 à l'associatif. Notre but ? **Rendre service aux étudiants**, de la préparation du concours PACES aux ECNi. Notre rôle est majeur pour les étudiants des années supérieures mais nous intervenons aussi auprès de vous, jeunes péhuns. En effet c'est grâce à nous que vous avez accès aux fameuses **ronéos**. La confusion est trop souvent faite, ce n'est pas un service organisé par le tutorat mais bien par le BDE médecine (donc pas besoin de gueuler sur les tuteurs si une ronéo est remplie de fautes ;)). Des tuteurs peuvent rédiger des ronéos s'ils le souhaitent, mais ce n'est pas dans leur contrat initial. N'importe quel 2^{ème} ou 3^{ème} année peut en faire. D'ailleurs, si ce n'est pas déjà fait, inscrivez-vous. La ronéo ça sauve des vies ! Maintenant le « plus » important, c'est que nous sommes responsables de l'organisation de **vos post-partiels** (les doublants crieront YELLOW). Vous comprendrez mieux en décembre... Et pour ceux qui passeront, vous comprendrez encore plus qui nous sommes au moment de votre intégration - mais gardons un peu de suspens...

- Ouais OK ! Du coup le Tutorat Niçois là-dedans ?



Officiellement : Le Tutorat est un service **GRATUIT** financé par la Faculté. Il permet ainsi de rétablir **l'égalité des chances** entre tous les P1. C'est l'unique service de préparation au concours de la PACES reconnu par la Faculté de Médecine de Nice. Il est constitué d'une cinquantaine de Tuteurs (étudiants en 2^{ème} année), les meilleurs et les plus motivés de leur promotion. Ces derniers permettent une relation privilégiée entre les étudiants et les professeurs. Ils sont encadrés par 5 Chefs Tuteurs (étudiants en 3^{ème} année).

En bref : Ce sont des étudiants en P2, qui sont là pour vous bénévolement, pour répondre à vos **questions**, vous faire des **OCMs** et vous préparer au concours P1. C'est donc un service exclusivement pour les étudiants en PACES.

Aujourd'hui, en exclusivité, les services proposés par Le Tutorat Niçois :

- 2 Tut'rentées avant chaque début de semestre pour mieux se préparer au travail à venir
- & mater les tuteurs –

- Des séances QCMs tous les mardis (début le 26 septembre) - *histoire de sortir un peu de chez soi...* -
- 5 concours blancs au cours de l'année - *pour vérifier la concurrence* -
- Des classements représentatifs des séances et concours blancs (participation de + de 70% de la promotion) – *pour vérifier son endurance* -
- Des séances d'anticipation pour mieux appréhender les notions difficiles – *un peu de vaseline c'est toujours utile* -
- Des séances de révision avec la participation de certains professeurs ;
- Un forum (Carabins Niçois) où sont mis à votre disposition des fiches et des devoirs maisons concoctés par les tuteurs et où vous pouvez poser toutes vos questions de cours – *possibilité de tchatter anonymement* -
- Les Annatut', annales des séances tutorat, concours blancs et devoirs maisons de l'année précédente ;
- Et le parrainage pour être soutenu par des étudiants qui vous comprennent réellement – *Les voir bourrés le jour du concours c'est trop motivant c'est sûr !* -

Il est également la preuve que labeur et bonne entente sont loin d'être incompatibles en PACES.

Bref, j'espère que vous y voyez un peu plus clair dans tout ce fouillis ! Et on se retrouve en P2 pour vous présenter touuuuutes les autres associations !

Philippine Vp com' des DOPE & Ophélie Chef tut'

CONSEILS : Bien préparer sa première séance QCM

Voilà déjà quasi un mois que tu travailles (*voire plus*) ... la 1ère séance QCMs du mardi approche, tu as pris connaissance du programme du Tutorat sur le forum, t'as 6 feutres noirs et maintenant tu te dis : **“kesskejefé ??”**

Chacun a ses petites habitudes, donc inutile de te stresser en voulant faire comme tes potes Jean-Michel ou Marie-Christine : **écoute-toi** et fais ce qui te semble le mieux.

~ AVANT ~

Ça y est, tu te familiarises avec la PACES et tu as sûrement déjà trouvé ta méthode. MAIS *musique de suspens* l'arrivée des séances QCMs semble perturber ton joli programme si soigneusement planifié. Alors comment s'y préparer ? **Il y a 2 écoles :**

Réviser tous les cours/UE tombant au Tutorat les 2/3j précédents :

- L'avantage ☺ : ce que tu viens d'apprendre est bien **frais** dans ta tête, c'est rassurant, tu te sens plus en **confiance** et dans de bonnes conditions pour tout déchirer #GoSouleverDesMères
- Inconvénient ☹ : les quelques jours avant le concours tu ne pourras pas avoir tout relu

en 3j tant le programme est dense, il y aura donc des cours un peu moins frais dans ta tête. Donc attention au **stress** du genre : “Ça fait une semaine que j’ai pas revu ce cours j’ai touuuut oublié !!!” (*En vrai ton cerveau n’est pas une passoire #ContrairementACeJournal, ça va pas fuiter comme ça ☺*)

Garder son rythme et ne pas bosser spécifiquement le Tutorat :

Dans ce cas, bien évidemment il ne s’agit pas de mettre de côté les cours qui vont tomber au Tut’ mais de continuer le rythme que tu as acquis sans rien chambouler.

- **HUGE BENEFIT ☺** : ça permet de **tester** ta méthode. De voir si ton travail est efficace, suffisant (*bref si tu peux gentiment dire à Jean-Michel que ses exploits tu t’en balec ... bon en vrai quoi qu’il en soit Jean-Michel on s’en balec hein !!*). Cette méthode permettra de **t’ajuster** et de **t’améliorer** constamment, pour toujours le même objectif ...*#SouleverDesMères // WARNING // : C’est bien de garder les cours de la tut rentrée en tête ! En P1 on a jamais trop d’avance !*
- **Inconvénient ☹** : si tu n’es pas encore au point niveau méthode, il est possible que tu sois **déçu(e)** par ton classement. Mais **NO WORRIES !!!** on revoit tout ça un peu plus loin. Se planter au premier Tut’ ne veut pas dire que tu ne pourras pas réussir ton année !! (*et un bon classement n’est pas garant d’une réussite #DontThinkYou’reSmartMorty :p*)

~ **PENDANT** ~

LES 4 (FANTASTIQUES) CONSEILS

- 1) **Tu poses juste tes connaissances.** Tu sais ou tu sais pas, tu perds pas de temps à dire “*Diantre ! Je (lustu)crus l’avoir lu ! Au diable-vauvert les QCMs ! Sus aux QCMs !*”
- 2) **Tu regardes pas ce que mettent les autres et tu fais pas le sujet à plusieurs (#OnTeVoit)** : le jour du concours tu seras tout(e) seul(e). C’est source de stress et si tu changes ta réponse alors que t’avais bon tu vas te détester pendant 6h 24min et 37s. Après, libre à toi de discuter du sujet une fois la feuille rendue (*on fait TOUS ça*), mais sois cool avec ceux qui ne veulent pas en parler ☺
- 3) **Relax.** Plaisante avec tes potes (*sauf Jean-Michel et Marie-Christine*) entre les épreuves. Tu peux crier “calamar grillé” si ça te fait plaiz. Mais vraiment, t’es pas là pour te prendre la tête. (*tu verras que la plupart des crises de nerfs en PACES, c’est quand tu t’énerves contre toi-même, donc fais en sorte que ça arrive pas*) ♥
- 4) **Gestion du temps.** Le remplissage de la grille QCMs : “*N’oubliez pas Nom, Prénom, N° étudiant*” x10 (*relou, mais important*). Au concours tu devras le faire **PENDANT** l’épreuve (dès le début), donc c’est bien de prendre l’habitude de ne **PAS** remplir sa feuille avant... au risque du coup le jour-J d’oublier de le faire ou de faire une erreur à cause du stress et devoir redemander une feuille *#Vécu #DemandePasSiY’a2P #LesVraisSavent*

~ APRÈS ~

(ça sera pas aussi cool que l'after des soirées dsl)

- La **CORRECTION** : c'est hyper important, sinon ton Tut' n'aura servi à rien !

Lisa : d'abord, douche + manger (#Priorités). Ensuite, je checkais juste mes **points** pour me donner une idée du classement et après stop. Je faisais la **correction** plus en détail le lendemain (*et je ne me levais pas plus tôt ! Les horaires c'est les horaires tacru g t payée ?*) Je complétais mes cours avec mes erreurs + je notais les énoncés des QCMs ratés sur un fichier Word à part et je mettais la correction à côté couleur blanc (*comme ça pas de spoil, et j'avais juste à passer ma souris dessus pour la révéler #PasConDucon*)

Aurélie : Comme Lisa (*et à peu près tout le monde*) je ne faisais QUE compter mes points le soir après le tutorat, et après c'est le cheat evening (série, film ...), la correction c'est pour le lendemain en notant ses erreurs, et en revoyant les cours concernés !

- Les 1^{ERS} RESULTATS :

Jean-Michel qui appelle sa mère après les résultats du premier tutorat. *Hide the pain, Jean-Michel.* →



Des résultats vous en aurez des tonnes, et il faut vous servir comme **tremplin**. Un bon résultat ne doit pas vous faire reposer sur vos lauriers (#You'reNotJulesCésarHoney), et un mauvais ne doit pas vous plomber le moral. Pour vous donner notre expérience :

Lisa : 719e au 1er tut → P2 aujourd'hui (3e dentaire)

- Je me souviens avoir appelé ma mère (*oui j'étais Jean-Michel sur le coup...*) pour lui annoncer, mais je me souviens aussi lui avoir répondu un "non" catégorique quand elle m'a demandé "tu veux arrêter ?". **Je crois qu'au final la réussite n'est pas due qu'aux "tronches", mais surtout à ceux qui persévèrent dans leurs objectifs.** #JePersévèrePourGagnerAuLotoDuCoup #EnAttendantY'aApéro

Aurélie : 379e au 1er tut → P2 aujourd'hui (77e médecine)

- Pour un premier tut primante j'avais eu un résultat relativement correct (*mais au concours faut viser plus que ça #GoMajor*). Mais en faisant ma correction, damnnnn (daniel), je me suis vue 1200e.. → gros découragement, la semaine suivante fut chaotique et les tuts suivants aussi. Donc quelque soit l'impression/le résultat **on lâche rien, rien n'est joué tant que le concours n'est pas passé !! - c'est à la fin de la musique qu'on paye les musiciens ;)** -

Aurélie Hohweiller & Lisa Nicollet

Enormissime dédi aux **fillots (Yacine, Yousra, Manon, Carla)** : on vous fait confiance ♥

Dédicace aux **Jeanne d'arquois** (#Jean #Manon) de Bri, faites honneur ! ☺

Dédicace à toi, **PI**, qui lit ceci et qui plus que tout doit croire en soi ♥

« Si vous n'essayez jamais, vous ne réussirez jamais, mais si vous essayez, vous risquez de vous étonner vous-même » 5 Charles-Augustin Sainte-Beuve #QuelNomDeM*rde

ORIENTATION : Médecine

Bonjour **valeureux chevaliers** !

À peine la rentrée commencée que tu veux déjà savoir ce qui t'attend ? Tu as raison, il faut toujours être prêt ! Voici un article sur les études de médecine :)

Comme tu le sais on commence par la PACES, puis le premier cycle de médecine se poursuit avec la L2 et L3. Durant ces deux années se succèdent :

- le **stage infirmier** en L2, trois semaines à plein temps dans un service hospitalier pour découvrir le métier d'infirmier, faire des gestes (*prises de sang, glycémie, perfusion...*),
- les **cours** : une semaine d'introduction à chaque matière puis une phase d'auto-apprentissage avec des supports écrits par les professeurs,
- une **séance de qcms blancs** (*qu'on appelle progress test*), faite à la maison puis corrigée en amphi,
- apprentissage en **simulation**, avec un super mannequin à qui on peut poser des questions, qu'on peut ausculter... le tout encadré par des **tuteurs** (*et oui y'a du tutorat partout !*) en quatrième et cinquième année,
- et les fameux **stages hospitaliers**, deux à trois fois une semaine par an.

Pardon j'oubliais : les **partiels** !! Ceux-là même qu'on fait sur iPad (*oui oui*), et il faut valider 10 à chaque matière !

Mais... quelles sont les **matières** ? En L2 nous avons cardiologie, pneumologie, imagerie, anatomopathologie, gastro-entérologie, nutrition, appareil locomoteur, biologie moléculaire, tissu sanguin système immunitaire partie 1.

En L3, neurologie rhumatologie, néphrologie, urologie, tissu sanguin système immunitaire partie 2, immunologie, pharmacologie, biostatistiques (*le retour de Staccini et oui et oui*), et SSH (*dont vous aurez un aperçu dans à peine 4 mois, gros chanceux - ou pas...*)

S'enchaîne ensuite le deuxième cycle des études médicales. C'est l'**externat** : les étudiants sont **en stage à l'hôpital tous les matins**, et **révisent** ou ont des **cours/séances QCMs l'après-midi**. Tous les deux mois, les étudiants changent de service hospitalier. Ils sont **payés** car employés de l'hôpital ! Ouvrez grand les yeux : pour 20-25h par semaine, ils sont payés 100€/mois la quatrième année, 200€/mois la cinquième, et ATTENTION 220€/mois la sixième.

Rassurez-vous, votre statut mixte salarié/Étudiant vous permet toujours de toucher la **bourse** (*pour ceux qui en touchent une évidemment !*)

Les externes font en sus des gardes la nuit, oui payées elles aussi, roulement de tambour 45€ les 14h de **garde** (*il y a quelques années c'était 20€ donc bon, ne râtons pas trop non plus*).

Ils se préparent également au **concours de l'internat**, les **Épreuves Nationales Classantes**, à la fin de la sixième année, dont le classement déterminera **leur future spécialité**, ainsi que **la ville** dans laquelle ils feront leur internat.

L'internat (*troisième cycle*) dure entre trois et cinq ans selon les spécialités. L'interne alterne les **stages de six mois** dans chaque service. Il a la possibilité de présenter des **diplômes universitaires**, sorte de mini-formation sur quelques jours/semaines afin de

personnaliser un peu son cursus.

La première année d'internat est une phase socle, faisant suite à une phase d'approfondissement (*entre deux et quatre ans selon la spé*) dont l'issue est la **thèse** ! Après, il reste encore un an mise en responsabilité et ça y est ! **Vous êtes médecins !**

Et après ???? Vous avez **plusieurs modes d'exercice** :

- à l'**hôpital**, où vous êtes **fonctionnaires**. Vous pouvez gravir des échelons, avoir un **rôle universitaire**, une **activité en recherche**...

- **en libéral** = en cabinet, où vous êtes **indépendants** !

- en clinique, etc

Bon honnêtement, ça vaut le coup ou pas ? Bien évidemment !! C'est un **métier magnifique** !!

Les études sont vraiment **longues** ; la PACES est effectivement difficile et **déterminante**, mais il est important de garder à l'esprit que non, ce n'est pas la plus dure comme les gens ont tendance à le croire.

Mais par contre dès la deuxième année, **l'ambiance** est toute autre, on voit un peu ce qu'il se passe à l'hôpital, le programme se resserre sur le **médical** et devient très **intéressant** ! Peu à peu, **on devient ce qu'on a toujours rêvé d'être** et... c'est le feu !!

Léonor

ACTUALITES SPORT

Un début de saison mitigé pour l'OGC Nice

Pour la saison 2017-2018, l'équipe du Gym, pour pallier les départs du Capitaine Paul Baysse et de Belhanda notamment, a fait de nouvelles acquisitions. A noter l'arrivée de Sneidjer, l'international néerlandais, et de Christophe Jallet au poste de défenseur latéral.

Malgré ces renforts, les Aiglons ont connu un début de saison difficile, avec 3 défaites sur les 4 premiers matchs. On est bien loin des résultats flamboyants du début de saison dernière qui a fait de l'OGC Nice le champion d'Automne.

Le match Nice-Monaco s'annonçait donc déterminant, puisqu'en cas de défaite, l'OGC Nice se rapprochait dangereusement de la zone de relégation.

Avec un Sneidjer blessé et un Dante suspendu, les Niçois ont très bien débuté le match avec un but de Balotelli sur penalty à la 6^{ème} minute.

Comme à chacun de ces derbys, les deux équipes ont fait preuve d'une grande motivation, nous livrant une rencontre passionnante et engagée.





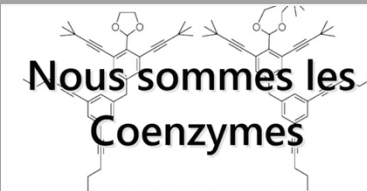
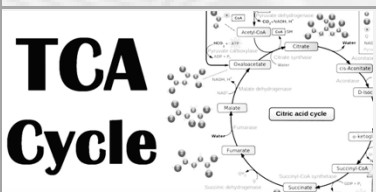



Alors que Balotelli a encore impressionné avec un doublet, on note une très belle prestation de Seri et de Saint-Maximin.

Le score final de 4 à 0 pour Nice nous rappelle le match aller de la saison dernière, en espérant que le Gym continue sur cette lancée afin d'atteindre les mêmes sommets que l'année dernière, et de continuer à faire rêver ses supporters <3

Nolwenn Robin

VIDEOS A GOGO

Cette année la passoire inaugure une nouvelle rubrique ! Elle a pour but de vous proposer des vidéos pouvant vous aider à mieux assimiler vos cours, à vous divertir pendant vos pauses, à vous informer sur l'actualité (*en rapport avec le monde de la médecine*), ou encore à vous proposer de la musique ! Les liens sont en bit.ly pour faciliter le recopiage de l'url (*vous avez vu comme on pense à vous* ♥).

	 <p>La chaîne de « Bio Logique » Sur Youtube bit.ly/2uy276b</p>		<p>Lofi Hip Hop Radio 24/7, Study Beats bit.ly/2uDN6g8</p>
<p>Par Dimitri Garcia, enseignant et passionné de vulgarisation scientifique Pour vous aider avec votre Biochimie</p>		<p>Par la chaîne Chillhop Music Un rythme mélodique doux pour travailler, se concentrer, ou se reposer</p>	
	<p>Toutes les vidéos de cacatoès (« cockatoo ») bit.ly/2wGgiri</p>		<p>Nous sommes les coenzymes bit.ly/2uA4eXu</p>
<p>C'est stupide, mais ça me fait mourir de rire. C'est adorable et drôle. Je crois que j'ai développé une passion pour ces oiseaux.</p>		<p>Petite chanson réalisée par le <i>Tutorat Nantes</i> de Biochimie (2014), il paraît que c'est mieux que Despacito ☺</p>	
	<p>TCA (Kreb's) Cycle Rap (en anglais) bit.ly/2uCOE9e</p>		<p>Pourquoi votre médecin est en retard bit.ly/2wUBoNX</p>
<p>Par Wilson Lam (parodie de Thrift Shop de Macklemore) Pour vous aider à retenir le cycle de Krebs</p>		<p>Baptiste Beaulieu (médecin généraliste) explique, par le biais d'une vidéo sur son blog « Alors Voilà », la raison pour laquelle votre médecin est en retard.</p>	
	<p>La chaîne DTC (Dans Ton Corps) bit.ly/2w0EV0V</p>		<p>La chaîne d'AsapSCIENCE (en anglais) bit.ly/2ep2m9y</p>
<p>Julien Ménielle répond à vos questions sur la santé et le corps humain (<i>C'est quoi un anus artificiel ? Pourquoi le stress donne la diarrhée ? Le syndrome de Marfan, la prosopagnosie ...</i>)</p>		<p>Votre dose hebdomadaire de science amusante et intéressante (<i>vidéos pas longues, bien réalisées et bien expliquées</i>)</p>	

Lisa Nicollet

PSYCHOLOGIE : « J'ai paniqué »

« J'ai paniqué », qui ne l'a jamais dit ? Cette phrase n'a pas d'impact direct et pourtant elle révèle un réel malaise...

Vous êtes lancés dans une année (si ce n'est 2, voire 3) qui vous torturera autant mentalement que physiquement et le stress sera omniprésent. Ce même stress, moteur, peut vite s'avérer destructeur s'il n'est pas géré ! Vous le ressentirez, certains l'ont en novembre (#novembre), d'autres le garderont enfoui jusqu'au S2. Sachez le reconnaître si vous voulez vous en défaire.

Cette année demande beaucoup de maturité, ainsi que du courage et de la persévérance. Il faut se connaître pour savoir se gérer !

Ce stress prendra la forme d'un malaise intérieur, sourd au début mais grandissant. Ne le laissez pas s'imposer. Faites-le taire dès que vous l'entendez.

Comment faire pour le gérer me direz-vous ?

Passons aux choses sérieuses : comment s'organiser pour supprimer la dépression péhonale ?

- D'abord on prend un bon bol d'air frais, pour sortir de sa bulle et s'autoriser une petite sortie inhabituelle. Ce n'est pas le fait de sortir une fois qui vous retirera votre place dans le NC.

- Deuxièmement, on se garde une activité libératrice : écouter de la musique, regarder des séries/sketchs, faire du sport, danser, courir...rire. La meilleure des thérapies se trouve dans cette liste, à vous de trouver la vôtre. A vous de faire votre choix.

- Regardez des vidéos de motivation. Aussi bête que cela puisse paraître, être tombé sur des vidéos de motivation m'a aidé pendant mes deux P1, surtout en période de révisions ! (les liens plus bas)

- Relaxez-vous quand vous le pouvez, j'avais pour habitude d'écouter des chansons calmes (petite playlist ci-bas) histoire de me laisser porter et d'oublier l'angoisse.

- Enfin, ON DORT !! Le stress puise son origine dans le manque de sommeil et peut déclencher un cycle infernal entraînant des angoisses irrationnelles. Quitte à rater un jour de cours, on se repose ! (Si je vous dis ça, c'est que ça m'a coûté ma place au S2 en tant que primant !)

Dans tous les cas, n'hésitez pas à demander de l'aide ! Vous avez une famille, des amis, des parrains/marraines, des P2, tuteurs ou non. Vous n'êtes pas seuls dans cette année et vous ne le serez jamais ! (encore une fois réagir trop tard en primant se paie, ne faites pas cette erreur !)

Nous sommes tous passés par là, nous avons tous galéré alors au moindre doute, à la moindre faiblesse, contactez-nous sans vous poser de questions.

Il viendra un jour où vous vous direz : « oui j'ai paniqué, oui je suis humain et aussi bon que je suis dans ce concours j'ai mes faiblesses ». J'espère juste que le jour où vous direz cela, vous serez capables de vous dire : « je vais réagir, je vais surmonter ce stress et aussi fort que j'ai pu être, je vais demander du soutien extérieur et ne pas m'enfermer dans mon mal-être »

N'abandonnez jamais.

Les playlist :

<p>› <u>Les calmes</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Time – Mikky ekko• Unsteady – X ambassadors (et tout autre chanson d’eux ^^)• Sweater weather – cover by Alison stoner et Max schneider• Numb – gnuS cello cover	<p>› <u>Les motivantes</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Knock the dominoes – Scott and Brendo• Weak – AJR• Feeling alright – Tune crashers & SG• I’d love to change the world – Jetta• Lose yourself – Eminem (et toute autre chanson de lui ^^)
--	---

Vidéos de motivation :

<p>★ Potential – Motivational video (++++++) => je la connais par cœur tellement je l’ai regardée :)’)</p> <p><i>« They have faith for everybody else but themselves, they encourage everybody but themselves, because they do not know, that they have qualities. »</i></p> <p>http://bit.ly/2xZg5LX</p>	<p>★ Through Hell – Motivational video</p> <p><i>« Deal with the fact that you feel guilty that you’re successful »</i></p> <p><i>« It’s not over until I win ! »</i></p> <p>http://bit.ly/2eUEL0k</p>
--	--

Les citations :

« Ce concours est un vrai combat de lion. Alors relevez un peu la tête, redressez-vous, marchez fièrement, pavanez-vous. Ne léchez pas vos blessures, célébrez-les. Vos cicatrices montrent que vous êtes des combattants. Vous êtes dans un combat de lion. Et même si vous perdez, ça ne veut pas dire que vous ne savez pas rugir ».

-Richard Webber, paye tes références-

« Ils ne savaient pas que c’était impossible, alors ils l’ont fait »

- Mark Twain –

« Travaillez dur en silence et laissez le succès faire du bruit »

« Tu ne sais jamais à quel point tu es fort, jusqu’au jour où être fort reste la seule option »

- Bob Marley -

« When you want to stop everything, think of the reason why you held on so long »

INTERVIEW : Se réorienter en école d'infirmière après la PACES

Voilà l'interview de Louise, étudiante en première année d'école d'infirmière ☺

- *Salut, est ce que tu peux te présenter s'il te plait ?*

Salut, je m'appelle Louise, j'ai 20 ans. Après mon année de PACES, j'ai décidé de m'inscrire en prépa pour le concours d'infirmière et j'ai été prise à l'IFSI (Institut de formation en soins infirmiers) cette année.

- *Comment s'est passée ta PACES ?*

D'un côté, j'ai beaucoup aimé tout ce que j'ai appris parce que j'ai trouvé les cours vraiment intéressants. Cependant, c'est une année compliquée en sortant du lycée, c'est dur de trouver sa méthodologie et d'avoir un travail efficace sur du long terme. Le temps joue beaucoup, c'était dur physiquement et mentalement (surtout du fait de l'absence de vacances, et parce que bien sûr on travaille beaucoup). Je ne regrette pas de l'avoir fait même si c'était une année très exigeante.

- *Quand est-ce que tu as décidé de te réorienter ?*

J'ai fait une année de PACES, puis j'ai décidé de me réorienter lorsque j'ai eu mes résultats du second semestre.

- *Comment as-tu vécu ta réorientation ?*

Bien. Même si je voulais vraiment faire médecine, je n'ai pas eu de regret car pendant l'année je ne suis pas sortie, j'ai vraiment tout donné. Je l'ai bien vécu, notamment parce que ma réorientation a été un succès, je suis super contente d'avoir choisi des études d'infirmière.

- *Pourquoi t'être réorientée en infirmière ?*

Parce que je voulais vraiment travailler dans le domaine de la santé, et le métier d'infirmière me permettait de rester dans ce milieu, d'être au contact des patients pour leur prodiguer des soins. J'ai fait des recherches et je me suis rendue compte que c'était un métier vraiment intéressant.

- *Est-ce que tu peux nous parler de cette fameuse prépa infirmière ?*

Pendant cette année nous n'avons pas beaucoup de cours durant la semaine, mais je travaillais beaucoup à côté. Ce qui est bien avec la prépa, c'est qu'il y a beaucoup de travail collectif, et on s'est vraiment tousentraîdés pour réussir ; même si c'est un concours à la fin, il y a un véritable esprit d'équipe. Cette prépa nous a permis de travailler sur des textes, de s'entraîner à faire des rédactions (grand changement par rapport à la PACES), après cette année à cocher des cases c'était vraiment utile !

- *Combien de temps de travail personnel fournissais-tu ?*

Au début, étant habituée à travailler beaucoup en PACES, je travaillais aux alentours de 8 heures par jour. Les cours de la prépa étant le soir, cela me permettait de travailler sur mes cours le reste de la journée. Après le rythme n'est pas du tout le même, même si je passais

des journées à travailler, c'était très différent du rythme de la P1, ce qui me permettait de quand même garder du temps pour moi.

- *Est-ce que tu peux nous expliquer à quoi correspond la formation pour devenir infirmière ?*

C'est une formation en alternance, sur trois ans. Dès la première année nous avons des stages à l'hôpital ou en EPHAD, dans de nombreux services, et en même temps nous avons des cours magistraux et beaucoup de TD, de travaux en groupes. On repart sur de la pharmacologie, de l'anatomie, de la psychologie, il y a beaucoup de similitudes avec ce que j'ai vu en première année ; les cours sont très intéressants.

- *En quoi consiste le métier d'infirmier ?*

C'est un métier qui permet une approche globale du patient, qui nous permet d'être très proches de ces derniers. D'un côté on aide les patients dans leur vie quotidienne (aide à l'alimentation par exemple), mais il y a aussi un côté d'ordre plus médical, avec des prescriptions que nous réalisons (donner les médicaments, faire des pansements, perfuser...). On va être là d'un côté pour améliorer l'état de santé du patient, mais aussi de l'autre pour l'écouter, l'aider dans son processus de guérison.

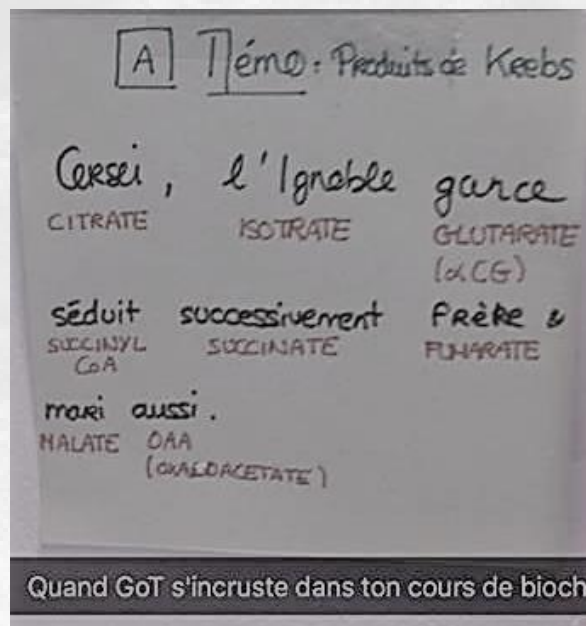
Il y a aussi des possibilités d'évolution, on peut se spécialiser, faire un master ou bien de la recherche.

- *Est-ce que tu aurais des conseils à donner à un PACES qui souhaiterait se réorienter comme toi ?*

Avant ma PACES, je n'aurais jamais pensé m'orienter en école d'infirmière, ce n'est qu'après cette année que je me suis intéressée à ce métier. Pour l'instant je ne suis qu'au début de ma formation, mais je trouve ça déjà génial. C'est une filière à laquelle il faut vraiment penser lorsque l'on souhaite se réorienter.

Merci à Louise d'avoir accepté de répondre à ces questions, bonne continuation !

Léa Berland



FAST

Salle de bloc n°12

Mercredi 13 sept. 22h40

Me voilà déjà de retour à Pasteur en ce mercredi matin. La nuit fut longue car mon esprit était encore une fois occupé par le mystère de cette chambre, mais chaque jour j'étais quand même pressée d'y retourner pour essayer d'en savoir un peu plus. Catherine me reprit avec elle pour faire sa tournée du matin, un peu plus aimable qu'à l'habitude mais elle avait l'air très préoccupée. Le reste de l'équipe de nuit nous suivait du regard, je me sentais observée, ils parlaient tous dans leur coin... Il s'est passé quelque chose cette nuit... c'est certain, mais quoi ? Mon cœur battait de plus en plus fort quand je me rendis compte que j'étais à deux chambres de la 203...

Cette fois ci Catherine fit comme si de rien était. 205, j'arrive à voir cette porte, beige avec une poignée blanche, comme ma blouse, que je porte avec tant de fierté. 204, je ne suis plus qu'à un pas, un souffle, je sens tous les poils de mon corps se dresser, mon cœur s'emballe, ma poitrine me fait mal, j'approche, je peux voir les encoches que le temps a déposé au creux de la serrure, je pourrais toucher la poignée si je le voulais. Catherine enfonce cette dernière et pousse la porte. Le scop de la patiente s'emballe, les bips résonnent dans ma tête. Je suis tirée de mes pensées quand le Dr Delcour hurle « Catherine DEHORS ». Tout s'est arrêté d'un coup, plus aucun bruit, personne ne parlait, laissant planer une atmosphère lourde et pesante. On reprit notre tour presque comme si rien ne s'était passé. Ça faisait plus d'une semaine maintenant que j'étais dans ce service, et on ne me proposait rien de plus à faire que la prise de tension, la saturation, la température...

Moi qui étais si enthousiaste à l'idée de démarrer mon premier stage, moi qui étais excitée de devenir un apprenti docteur, je dois avouer que la désillusion s'est faite une petite place et que je suis en train de déchanter. Pourtant je sais au fond de moi que je suis une passionnée de médecine, mais me voir ainsi, à ne rien faire de plus de prendre des constantes, et être interdite sur les cas les plus intéressants me frustre profondément.

Il faut croire que Catherine a un don pour lire dans mes pensées, puisque à ce moment-là, elle me lança un « tu sais piquer ??! ». Sous le coup de l'étonnement j'hochai rapidement la tête en guise de « non » et parvint péniblement à lui dire « je n'en ai jamais fait » tant ma gorge se noua. Puis dans la décontraction la plus totale elle me tendit un plateau avec tout le nécessaire pour faire une prise de sang et me dit « c'est à la 201, bouge-toi je n'ai pas ma journée ».

Je ne sais pas si intérieurement j'étais heureuse de faire quelque chose d'intéressant, ou terrorisée à l'idée de faire mon premier bilan sanguin. En plus Catherine avait l'air de me faire confiance finalement.

Je pris mon courage à deux mains et m'avançai vers la 201 quand j'entendis quelqu'un courir derrière moi. C'était Delcour.

Il s'adressa à moi pour la première fois :

- “ Et toi, t'es kiné ? Infirmière ? ”
- “ Non je suis en P2 médecine Pr. Delcour ”
- “ En P2 médecine... ?!... Alors suis moi ”

Je ne cache pas que j'étais tout de même soulagée de ne pas avoir à faire ma première prise de sang seule. Mais pourquoi un professeur de son envergure avait besoin de moi, jeune P2 qui ne connaît encore pas grand chose à la médecine ?

C'est ainsi que je le suivis, sous le regard noir de Catherine... son fameux regard noir qu'elle sait si bien faire, à la différence que cette fois-ci, j'y aperçus de l'inquiétude...

Je n'osais pas parler, ni même adresser un regard à Delcour. Il faut dire qu'il est charismatique et intimidant. On se dirigea vers l'ascenseur et il appuya sur le 2ème étage ... Là je compris... on allait au bloc !!!

Le Professeur avait une mine grave, et pressa le pas. On passa un sas, on se lava les mains pendant un temps qui me parut être une éternité, on s'habilla en stérile et nous y voilà.

J'eus du mal à voir la patiente, il y avait beaucoup de monde et d'agitation. Je n'aurais jamais imaginé le bloc comme ça. Cela dit je crus apercevoir une femme, assez jeune, sûrement mon âge ou pas loin. Je me figeai un moment... Qu'est-ce qui lui était arrivé pour qu'elle se retrouve au bloc du service de réanimation si jeune ?

Delcour prit place, fit la première incision et soudain les machines s'emballèrent ! Des bips dans tous les sens, du sang et ... Trou noir !!

J'ouvris les yeux tout doucement, j'avais très mal au crâne et mon corps me tirait. L'anesthésiste se trouvait à mes côtés et m'annonça que j'avais tourné de l'œil et que cela me vaudra bien des moqueries plus tard.

Je repris mes esprits assez vite tout de même et Delcour m'attendait déjà dans le couloir pour remonter en réa.

C'est ainsi que l'on reprit l'ascenseur dans le silence le plus absolu. Sa mine grave s'était transformée, les sourcils froncés, il était très facile de voir qu'au fond de lui naissait une énorme colère.

À peine arrivés, il me mit à crier : "où est Catherine ? Où est-elle ???"

Catherine sortie d'une chambre et Delcour commença un monologue qui me laissa bouche bée et me glaça le sang :

"Catherine !!! Comment pouvez-vous m'expliquer que lorsque je suis venu hier soir la patiente allait bien, toutes les constantes étaient bonnes et j'arrive ce matin et je la trouve dans un état épouvantable. On a dû la descendre en urgence au bloc et on a failli la perdre sur la table !!! Une dégradation si brutale des constantes je n'y crois pas, ne me prenez surtout pas pour un imbécile vous y êtes forcément pour quelque chose. Alors je sais, c'est votre famille, vous êtes naturellement trop investie. Mais je vous ai déjà prévenue Catherine, cette fois c'est terminé ! Vous savez ce que je risque si on découvre que les résultats de mes essais cliniques sur les EMI sont trafiqués ?? Donc prenez toutes vos affaires et partez, vous êtes virée !!!"

Clara Hervier & Aurélie Hohweiller

Dédicace à tous les P1 qui lisent cette histoire jusqu'au bout ! Et dédicace toute spéciale à Gallia qui va majorer ce S1, courage bella t'es la best. Ainsi qu'à ma bff <3 et votre super tut de Biomol <3

Dédicace à Manon, Yacine, Carla et Yousra, les fillots rpz. Et big dédi au groupe 3, les meilleurs !!! Dédicace aussi à Moryousef, Emrysoldier et Pauline qui ne liront peut être pas cette passoire mais osef :p dédi à Henri pour l'anecdote #PB

CONCOURS : Le meilleur selfie dans ton amphi ? #rime

Ké passou, un concours dans un concours ? Et ouais, mais tranquille ! En couple, en groupe, ou même en solo, laissez votre créativité faire son travail, prenez-vous en photo dans votre amphi et devenez célèbres en apparaissant dans le prochain numéro de la Passoire ! Etes-vous plutôt team PV, Sciences Nat ou bien Pasteur ? Défendez votre amphi !

Pour nous partager ton talent photographique, rien de plus simple envoie nous ta superbe photo par mail à lapassoire.redac@gmail.com ou sur facebook en mp à Hajer Aït Baha, l'équipe des rédacteurs de la Passoire choisira le gagnant. Des bisoux <3