



127

La Passoire

1er Décembre 2020

Journal hebdomadaire du
Tutorat Niçois

Conseils

Le jour J !

Tout pour être au top !

Salut à tous ici Élysozyme ! Voici mes précieux conseils, appliqués et validés, pour être serein le jour J. Bien sûr tout cela reste assez subjectif, et propre à mon expérience.

Mise en situation

Quelques jours avant, entraîne-toi à remplir une grille qcm avec ton fameux stylo feutre Papermate Flair noir. Mémorise bien ton numéro étudiant et ton nom et tout ira bien ! Pense aussi à préparer ton sac avec ta convocation, ta carte d'identité, ton (ou plutôt tes) Papermate noirs, et de quoi boire et manger.

La veille tranquille

Selon moi, bosser la veille ce n'est pas une très bonne idée. Quand on relit ses cours, on se rend compte qu'il y a des choses que l'on ne sait pas et on peut vite paniquer. Alors on reste zen ! Va marcher, prend l'air, écoute de la musique, appelle tes proches : en bref chouchoute-toi.

Repérage

Repérer les lieux avant le jour J te soulagera d'un gros stress. Il n'y a rien de pire que de ne pas trouver le bâtiment le matin même pour faire monter ton stress. True story : J'ai découvert la veille du CC du S2 que les épreuves n'avaient pas lieu au même endroit qu'au S1 #boulet. Le mieux est de s'y rendre à pied mais si tu ne peux pas te déplacer sur Nice, Google Maps est là !

Le réveil

Peur de ne pas te réveiller ? Branche ton téléphone, mets plusieurs réveils, et tout ira bien. Tu peux aussi demander à un proche de t'appeler, ou à ton voisin de sonner, si tu ne donnes pas signe de vie après une certaine heure. Pas forcément nécessaire mais ça peut te rassurer.

Le p'tit déj

Le stress ou bien le fait de te lever très tôt risquent de te couper l'appétit. Mange quand même quelque chose de consistant : du pain, des pâtes cuites la veille... Tu as besoin d'énergie. Si vraiment tu ne peux rien manger, bois une boisson bien sucrée !

Le chemin

Si tu en as la possibilité : privilégie la marche plutôt que le tram. Entraîne-toi à faire le chemin avant, allume Google maps pour te rassurer, et détends-toi. Comme ça pas d'imprévu et du stress en moins. Sur le chemin, pense à des choses simples et rassurantes : Noël, une raclette, la neige...

Juste avant l'épreuve

Au moment où tu es debout, dans l'attente de la distribution ou de l'énième recompense des copies, plusieurs options s'offrent à toi. Tu peux faire l'inventaire des chapitres dans ta tête, histoire de te mettre dans l'ambiance de la matière. Tu peux aus-



si répéter en boucle ton numéro étudiant et le numéro de l'épreuve (inscrit sur le sujet), pour te mettre en mode robot. Tu peux aussi tout simplement ne penser à rien, faire le vide et te concentrer sur ta respiration.

Après une épreuve

Une fois la copie rendue, oublie ce qu'il vient de se passer ! Pense directement à la prochaine épreuve et ne te demande pas si tu as réussi la précédente. À la pause, si possible ne reste pas seul mais ne reste pas non plus avec des gens stressants : pense à ta gueule en premier ! Eloigne-toi de la foule et de l'angoisse des autres. Parle de futilités : de la météo, du paysage, mais rien qui ne concerne les épreuves, avec ton pote ou bien avec un proche au téléphone. Tiens bon ! (dédicace à Clème qui m'a évité de péter un plomb après l'épreuve de physique <3)

Et pour finir...

N'aie pas peur ! Oui tu vas avoir l'impression d'avoir tout oublié, mais non ce n'est pas le cas. Oui il y aura sans doute des items qui te poseront soucis, mais c'est ok : on ne te demande pas d'avoir 100% partout. Ne sous-estime pas ta capacité à gérer la pression, tu vas te surprendre toi-même. Force à toi guerrier. Et surtout : no panic !

Élysozyme

Dernière ligne droite

Ça y est, vous attaquez le dernier sprint final. L'examen approche, et avec ça, bonne nouvelle, les vacances aussi !

Il est important de bien s'organiser durant ces dernières semaines, car c'est souvent là que tout se joue. Voici une liste de mes petits conseils pour gérer au mieux tout ça :

1. Faites une liste de tous vos cours, matière par matière, et classez-les par ordre de priorité ou de difficulté.

Par exemple, sur votre liste, surlignez en jaune les cours que vous maîtrisez le moins et à revoir en priorité (quitte à les mettre au début de votre planning ET encore une fois à la fin, pour les avoir vu au moins 2 fois avant la date fatidique si vous avez le temps), puis surlignez en bleu les cours moins urgents pour vous mais à revoir encore quand même, et en vert les cours que vous maîtrisez plutôt bien (ou bien les cours faciles, ou qui rapportent très peu de points) et pour lesquels vous pourrez revoir uniquement des fiches récap plutôt que la ronéo entière.

2. Une fois la liste des cours établie et la hiérarchisation faite, notez aussi tous les autres trucs à faire : DM de telle matière, DM pré-exam de telle autre matière, refaire la SDR de physique de telle année, relire les réponses de tels profs, faire telles annales, etc.

3. Une fois que vous avez tout ça sous les yeux, vous allez pouvoir faire votre planning de révisions ! Objectif : tout caser dans les quelques dizaines de jours restants, en gardant le plus compliqué pour la fin pour que ce soit frais

dans votre tête.

Fixez-vous un nombre d'heures que vous voulez passer à réviser par jour, mais ne surchargez pas trop votre planning au risque de vous démotiver si vous n'arrivez jamais à finir ce qui est prévu. Gardez-vous les 3/4 derniers jours avant le concours de libres, ce seront des jours pour rattraper votre retard et (re)faire des annales.

4. Durant vos révisions, lorsque vous revoyez un cours, notez sur une feuille/cahier/Word toutes les notions/formules importantes dont vous n'arrivez jamais à vous souvenir, ou les confusions que vous faites tout le temps.

De la même manière, lorsque vous faites les annales, notez toutes vos erreurs ou les items à connaître par cœur.

Vous pourrez relire tout ça rapidement dans les derniers jours, et vous gagnerez du temps.

5. Dernier conseil, et pas des moindres, gardez-vous du temps pour souffler et penser à autre chose. Faites un peu de sport, restez motivés, mangez bien, et DORMEZ !

Bon courage, je vous attends en P2 !

BloodyMary



Charades Hiver

C'est le contraire du mot : il est « mauvais ».

Verbe « nommer », trois. pers. sing., au présent.

Déterminant de la même famille que : du, des.

Elle rend le gazon blanc en décembre.

On a du plaisir à créer mon tout.

Bonhomme de neige

C'est un petit cube à six faces pour jouer.

C'est le liquide qui circule dans nos veines.

C'est la première syllabe de : brebis.

Mon tout est le dernier mois de l'année.

Décembre

Elle occupe la quatrième place dans la gamme.

Elle est entourée de la croûte dans le pain.

C'est le meuble principal de la chambre à coucher.

C'est la première syllabe du mot : altitude.

Mon tout veut dire : une réunion de la parenté.

Familial



Boulette chaude

Playlist

Playlist go niquer des meres!!!!!!

Don't Stop me Now - the Queen parce que c'est pas ce cc qui t'arrêtera

The Battle Song - BO de Narnia parce que t'as trop de PUISSANCE

Don't let me be Misunderstood - BO de Kill Bill parce que tu es Beatrice Kiddo

BomBom - Macklemore pour te te mettre dans ta bulle

Eye of the Tiger - Survivor parce que tu es Rocky Balboa !!!!

Tu vas DEAD ça !

Jazz:)

Jeunesse pas dorée de Première Année, ici ma VDM à la veille de la veille des fêtes de Noël, de fin d'année t'as capté...

-Lundi-

J'ai envoyé le cadeau de Noël reçu de ma tante après l'avoir vendu très peu cher sur eBay. C'était une boîte à musique que je trouvais affreuse. Elle vient de m'appeler pour savoir si j'avais trouvé le billet de 500 € qu'elle avait caché dedans... #VDM

-Mardi-

On m'enlève mon bandage après une opération des oreilles. Je sens quelque chose tomber sur mon épaule et entends mon médecin crier: « Mince, ton oreille! » Je suis tombée dans les pommes. C'était une compresse... #VDM

-Mercredi-

Je suis professeur dans un lycée et les élèves se moquent souvent de ma petite taille. Ce matin, l'un d'eux inscrit tout en haut d tableau: « Efface moi si tu peux »...# VDM

-Jeudi-

Je suis étudiante SF en stage infirmier. En salle à manger je demande à une patiente Alzheimer d'avalier ses médicaments. Sa réponse: « Et toi, t'avales? » Obligée de répondre: « Oui » devant tout le monde si je voulais qu'elle les prenne...#VDM

VDMs

Parce que Noël n'est pas facile pour tout le monde

-Vendredi-

Aujourd'hui, j'ai fait l'amour avec mon copain. Quand nous avons changé de position, il a crié: « Transformation Power Rangers! » #VDM

-Samedi-

Aujourd'hui, concours blanc du tutorat. Ayant oublié de prendre une montre, j'appelle mon père en catastrophe pour lui dire de m'en apporter une. Il est arrivé un quart d'heure plus tard en courant et criant mon nom dans tout le campus de St Jean d'Angelys, avec dans la main... L'HORLOGE de la cuisine. Merci papa...#VDM

-Dimanche-

Chill devant la télé, je vois la publicité de mon parfum préféré et je demande alors à mon copain s'il peut me l'offrir pour Noël. Sa réponse: « Je l'ai déjà offert à mon ex mais il y a moyen que je le

récupère et que je te le donne ». Merci mon amour...#VDM

Voilà pour cette semaine pleine de rebondissements avant les fêtes, en espérant t'avoir fait contracté les zygomatiques ou juste esquisser un sourire :)

#VDMement votre...

...Jazz la Mytho ou pas...



Divertissement

Parce que Noël n'arrive jamais trop tôt !

Une petite série de musiques, films, TVshows pour vous mettre dans l'esprit de Noël que j'adore tant (Oui je suis fan des films de Noël, ou est le problème?)

MUSIQUES

- All I Want For Christmas, Mariah Carey, un classique qui fait son effet.
- Last Christmas, Wham
- Underneath the tree, Kelly Clarkson
- Santa's Coming for us, Sia

FILMS

- Black Christmas, 2019 pour les adeptes de films d'horreurs
 - Bad moms 2, 2017,
 - Le Grinch, 2018 pour retourner en enfance
- Mais aussi parce qu'on aime tous en secret ces films un peu niais...
- Holidate, 2020
 - The Holiday Calendar, 2018
 - Operation Christmas Drop, 2020

TV SHOWS

- Sugar Rush Christmas pour les plus gourmands
- Holiday Home Makeover with Mr Christmas, pour ceux qui sont fans des émissions de déco...

Voici une petite sélection qui j'espère vous plaira!
Gros Bisous et Bonne Chance.

Une de vos rédacheuses

Actualité

VIH, parlons en !

Mardi 1er Decembre, c'est la Journée Mondiale de lutte contre le VIH ! Pour l'occasion, les équipes médicales sont mobilisées pour des campagnes de dépistage et sensibiliser les Français.

Encore aujourd'hui : 27% de la population pense qu'il s'attrape en s'embrassant, ou qu'il a disparu...Or comme le rappelle la Présidente du Sidaction (Mme Barré Sinoussi), 38 Millions de personnes vivent encore dans le monde avec cette maladie. J'espère qu'en tant qu'étudiants en santé vous êtes plus informés que cela !



Des stars aussi s'engagent ; Elton John veut interpeller les plus jeunes sur leur santé sexuelle en s'associant à Tik Tok pour un live avec des influenceurs et des invités (comme Sam Smith) mais aussi Louis Vitton qui a imaginé une sneaker avec RE-D, l'association de Bono.

Alors n'oubliez pas ; pendant les vacances quand vous allez vouloir relacher la pression ; un masque c'est bien un masque et une capote c'est mieux ; sortez couverts! ;-)

Alicia

Coup de pâte

Confiance en soi

Salut les loulous, à l'approche du jour J, le temps, l'envie, la motivation et le manque de confiance se font ressentir ... Malgré la pression du temps qui passe, le point clé demeure la confiance en soi ! Même si rester confiant n'est pas une chose facile, c'est une chose qui s'apprend ! Pour gagner en confiance, prenez le temps de vous poser sur vous et votre moral ! Oui, il s'agit de perdre quelques minutes pour se rassurer sur ses capacités et ses acquis, mais ce ne sera pas du temps perdu. Ce temps vous donnera confiance en vous et donc vous empêchera de perdre pied à des moments inopportuns.

Lorsque l'angoisse se fait sentir, il est important de se poser et de réfléchir à ses acquis ! C'est comme lorsque l'on construit une maison, il faut souvent s'assurer d'avoir des fondations stables avant de construire un étage supplémentaire !

C'est très facile de se laisser faire et de dresser la liste de ce que l'on ne connaît pas et d'être submerger par ses émotions ! Mais en faisant la liste de ce que vous connaissez et que vous maîtrisez, en plus d'un bon bilan, vous ferez taire cette voix qui vous fait stresser de l'intérieur ! J'entends déjà certains dire des choses comme : « Je ne connais rien ... » ; « Je n'ai pas confiance en moi de toute façon » ; « c'est trop compliqué pour moi » ; ... Franchement qui n'a jamais dit ou pensé ça ! Personnellement je me disais tout ça, une à plusieurs fois par jour ! Ceux qui ne connaissent rien ne se posent pas autant de questions. Car si tu ne connaissais rien, tu n'aurais aucun intérêt pour ce que tu connais ou non. Si tu n'as pas confiance en toi, aies confiance en tes connaissances et en ce que tu as investi ce semestre ! C'est compliqué pour tout le monde mais la seule façon de dépasser ça, c'est de tout donner et d'être fière de son parcours !

Gio2r

Tiramisu spéculoos

- 250 G DE MASCARPONE
- 3 ŒUFS
- 3 C. À SOUPE DE SUCRE SEMOULE
- 18 SPÉCULOOS
- 6 C. À CAFÉ DE CACAO NON SUCRÉ EN POUDRE
- SEL

CASSEZ LES ŒUFS EN SÉPARANT LE JAUNE ET LE BLANC.

PRENDRE LE JAUNE ET FOUETTEZ LE AVEC LE SUCRE. INCORPOREZ LA MASCARPONE

MONTEZ LES BLANCS EN NEIGE, AJOUTEZ UNE PINCÉE DE SEL ET INCORPOREZ LA A LA PRECEDENTE MIXTURE

EMIETTER UN SPECULOOS DANS LE FOND DU PLAT, RECOUVRIR AVEC DE LA MASCARPONE : REPRODUIRE CE SCHEMA SUR PLUSIEURS ETAGES

METTRE UN FILM TRANSPARENT ET LE PLACER AU REFRIGERATEUR PENDANT 6H

Annahconda



Dédis Passoire

Coucou! Juste pour vous prévenir que c'est notre dernier numéro du semestre 1... mais ne vous en faites on revient au second semestre pour vous jouer de mauvais tours (j'espère vous avez la réf)

Bon courage pour l'examen et surtout: donnez tout !

 **La Passoire Niçoise**

 **la_passoire_nicoise**



La Passoire 127

L'équipe : Alicia, Elise, Auxane

Conception maquette : Tony

Impression: William

Retrouvez La Passoire sur www.carabinsnicois.fr/phpbb