

# Réussissez votre PACES à la Faculté de Médecine d'Antananarivo (1/6) – Introduction

L'article original a été écrit par **Lexane SIRAC** une ancienne étudiante de PACES de Grenoble qui a réussi le concours en 10<sup>ème</sup> position. Cet article est le premier d'une série de six consacrés à la réussite de la première année des études de médecine, mieux connue sous le nom de PACES (Première année commune aux études de santé ou P1 ou L1). L'article a été modifié pour l'adapter au contexte malgache par l'équipe pédagogique MTU de l'université d'Antananarivo. Cet article fait référence à 12 fiches détaillées qui sont proposés au lecteur dans le texte à suivre. Ces fiches ont été adaptées du blog d'un étudiant en Médecine (le Blog de Tristan, <http://blog.letudiant.fr/paces-passer-primant/author/paces/>)

## Introduction

1. Trouver une méthode de travail
2. Tenir le rythme pendant 9 mois
3. Rester motivé toute l'année
4. Les révisions et le concours
5. L'après-PACES

Avant de rêver à votre future spécialité médicale, vous devez commencer vos études de médecine par le commencement : la première année des études médicales (la PACES). Tout bachelier (médecine+pharmacie+veto=c, d avec mention ; paramed : c,d,a2) peut déposer un dossier de candidature à la faculté de Médecine d'Antananarivo.

### Conditions et modalités d'accès à la formation et capacité d'accueil

Niveau d'étude en Licence de la Santé mention médecine humaine	Diplôme requis	Sélection
L1	Baccalauréat série S, série D et série C	sur dossier
L2	De L1	Concours avec numerus clausus
L3	De L3	Examen semestriel

Si celui-ci est sélectionné, l'étudiant est inscrit à un des 6-7 concours proposés dans les études de Santé. La PACES à Madagascar est commune à (6 à 7) cursus, et ce n'est qu'à la fin de l'année que vous suivrez un parcours totalement individualisé pour médecine (pour devenir médecin), odontologie (pour devenir dentiste uniquement à Mahajanga), maïeutique (pour devenir maïeuticien, sage-femme), Infirmier (pour devenir infirmière), pharmacie (pour devenir pharmacien), Vétérinaire (pour devenir vétérinaire), Techniciens (pour devenir technicien de laboratoire). Pour plus d'informations consultez le site web de la faculté de Médecine de Tana en cliquant ici

**Contrairement aux autres licences, la PACES (L1) est sanctionnée par un concours, et seuls les étudiants réussissant ce concours seront admis en deuxième année. Le numerus clausus (nombre d'étudiants reçus au concours) de chaque université est fixé en début d'année par l'Etat. Le nombre maximal d'étudiants que la formation en médecine humaine peut recueillir : L1=1500, L2= 300, L3=300. Ainsi, le passage en L2 nécessite la réussite au concours avec un passage du nombre d'étudiants reçus de 1500 à 300, soit de 5 fois moins.**

Notez que chacune des filières a son propre numerus clausus. Actuellement, vous ne pouvez choisir de vous inscrire qu'à une filière. La plupart des épreuves du concours sont communes à toutes les filières, mais chaque filière possède quelques épreuves supplémentaires qui lui sont spécifiques.



En médecine, il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus...

Mettez-vous donc tout de suite dans la tête qu'il y a **très peu de places au concours**, et que chaque centième de note, chaque détail de cours, chaque remarque des profs est importante. Tous les autres étudiants inscrits en PACES (P1) souhaitent autant que vous devenir médecin, et sont **prêts à tout pour que vous perdiez des places au concours**, et donc des chances de passer en P2.

Enfin, n'oubliez pas que **vous seul pouvez réussir votre PACES**. Vous êtes à la faculté, autrement dit vous êtes « entièrement livré à vous-même », ce qui peut faire un choc par rapport au lycée : aucun cours n'est obligatoire, personne ne vérifie que vous travaillez dans les temps, personne ne vous donne de bonne ou de mauvaise appréciation, et rien n'est généralement prévu pour vous aider individuellement, ou vous soutenir psychologiquement. Selon les universités, vous suivrez les cours soit seul chez vous avec un DVD (comme à Grenoble, sans réelle contrainte d'emploi du temps), soit dans des amphis bondés, avec parfois une vidéo en guise de prof, et où les chances de suivre correctement le cours sont inversement proportionnelles au rang auquel vous êtes assis dans l'amphi (dans la très grande majorité des facultés). Vous devez donc être capable de vous imposer à vous-même des contraintes de travail. Sachez également qu'en tant que P1, **vous n'êtes pour ainsi dire « rien »** car vous n'avez pas fait vos preuves tant que vous n'avez pas réussi le concours. Néanmoins, les étudiants en médecine plus âgés (et les professeurs) sont conscients de la difficulté de la PACES, pour en avoir fait une eux-même, et seront donc relativement compréhensifs.

Si vous échouez au concours, vous avez le droit de redoubler votre P1 (dépend de la fac, à tana c'est entre 7 et 8/20). Attention, vous n'avez droit qu'à un seul redoublement et à condition de ne pas avoir eu de notes éliminatoires. Au bout du deuxième échec, vous n'avez d'autre choix que de vous réorienter. Si vous avez validé les 60 crédits de la L1 vous pouvez utiliser les passerelles qui vous sont proposés pour rentrer directement en L2 d'une autre formation, pour en savoir plus sur les passerelles, consultez le site de la faculté de Médecine d'Antananarivo

Pour réussir votre P1, **vous devez vous fixer comme objectif la réussite du concours en 1 an**. Si vous commencez l'année en vous disant « de toute façon, je l'aurai en 2 ans », non seulement vous serez certain de rater votre première P1, mais vous aurez également de bonnes chances de rater la seconde. Vous ne pouvez pas réussir votre P1 si vous-même n'y croyez pas.

**Attention, croire en la réussite de votre P1 ne signifie pas ne pas avoir de plan B** : quels que soient vos résultats pendant l'année, même si vous êtes major de promo, vous devez **avoir une idée de réorientation possible** (pour plus de détails, je vous renvoie à la lecture du chapitre l'après PACES) et à la fiche ([Se réorienter après la PACES](#))

**Sachez d'ores et déjà qu'il est impossible de réussir une P1 si vous n'avez pas acquis les cours de mathématiques, de physique et de chimie du programme de terminale S**. Très exceptionnellement, quelques étudiants ayant un bac ES (parfois L) et **ayant rattrapé leur retard en sciences** (maths, physique, chimie) pendant l'été réussissent le concours. Remarquez que la plupart des enseignements de SVT du lycée sont inutiles pour le cursus médical : vous apprendrez d'ailleurs que beaucoup de sujets scientifiques sont tellement vulgarisés au lycée qu'ils en deviennent faux. D'ailleurs, les statistiques montrent que les étudiants ayant fait une spécialité Maths ou Physique en terminale réussissent bien mieux que ceux ayant fait une spécialité SVT.

On note par ailleurs une association entre la mention au bac et la réussite du concours de 1<sup>ère</sup> année. Voilà les résultats d'une étude menée en 2012 et 2013 à la faculté de médecine d'Antananarivo:

- Bacs C+D mention Très Bien : 50% de primant reçus, 100% de redoublants reçus
- Bacs C+D mention Bien : 31,5% de primant reçus, 69% de redoublants reçus
- Bacs C+D mention Assez Bien : 13,5% de primant reçus, 40% de redoublants reçus
- Bac C+D sans mention : 3,3% de primant reçus, 35% de redoublants reçus

Sachez également que bon nombre d'élèves brillants en terminale échouent au concours, parfois même de très loin. Inversement, chaque année, quelques étudiants ayant eu leur bac de justesse réussissent leur P1. Cela tient probablement au fait que les premiers étaient déjà à fond en terminale alors que les seconds en étaient loin.

Dans tous les cas, votre P1 promet d'être difficile, et la réussir relève parfois du parcours du combattant. Je vous propose donc trois points clés pour réussir le concours de P1, qui feront chacun l'objet d'un article : une méthode, de l'endurance au travail, et de la motivation. Les deux articles suivants contiendront quelques conseils pratiques pour les révisions, le jour du concours et l'après-P1. [Consultez la fiche « Témoignages Réussir sa PACES et rester motivé »](#)

# Réussissez votre PACES (2/6) – Trouver une méthode de travail

Cet article est le second d'une série de six articles consacrés à la réussite de la première année d'études de médecine : après un petit article introductif, nous entrons enfin dans le vif du sujet : le travail en PACES !

1. [Introduction](#)
2. **Trouver une méthode de travail**
3. Tenir le rythme pendant 9 mois
4. Rester motivé toute l'année
5. Les révisions et le concours
6. L'après-PACES

La PACES (P1) doit se préparer dès les quelques mois qui précèdent la rentrée : Trouvez un moyen d'accéder aux cours de l'année à venir (ou à défaut ceux de l'année passée) et familiarisez-vous avec le programme de l'année. Les programmes évoluent généralement assez peu. Vous vous rendrez rapidement compte de la masse de choses à apprendre. Je vous conseille de commencer dès le mois précédent la rentrée à apprendre les cours des disciplines qui demandent beaucoup de travail d'apprentissage par cœur (la **chimie** et l'**histologie** par exemple) et les disciplines qui nécessitent une très bonne compréhension : la **physique** et les **mathématiques**. Pour en savoir plus consultez le site de la faculté de Médecine d'Antananarivo



Vous allez devoir rapidement trouver votre méthode de travail. Il existe autant de méthodes de travail que d'étudiants, néanmoins il y a quelques points communs aux méthodes de ceux qui ont réussi leur P1 :

## Prenez des notes en PACES

En PACES, la plupart des profs ne dictent pas. **Il faut donc aller vite** dans sa prise de note tout en restant clair et compréhensible par soi-même (pour les autres ce n'est pas grave). Jusqu'à présent on ne cessait de vous répéter : « la prise de notes doit être intelligente, ne mettre que l'essentiel ». En P1, c'est différent. La technique consistant à noter une sorte de résumé de ce que dit le prof **est à bannir totalement**, car nombreuses sont les questions posées au concours qui portent sur des points de détails, si vous ne les notez pas vous ne pourrez pas les apprendre et vous risquez de le payer cher au concours

### Pour cela:

- **Assistez à tous les cours**, même si vous disposez du polycopié (le prof donne toujours des détails supplémentaires).
- **Notez tout**, même ce qui paraît être un détail insignifiant, car ce détail peut très bien tomber au concours.
- Si votre prof est incompréhensible ou vraiment trop rapide, ne vous découragez pas, **notez-en le plus possible** et essayez plus tard de reprendre le cours et de comprendre ce qu'il a voulu dire : utilisation d'un dictaphone ou du cours d'un autre étudiant (de confiance si possible).

Certains d'entre vous avaient peut-être dans l'idée de réécrire leurs cours au propre chez eux ou de les taper à l'ordinateur. Ce n'est pas une bonne idée car ça ne sert pas à grand chose : vous perdez beaucoup plus de temps que vous ne retenez d'éléments.

Pour faire la différence avec les autres, il faut être plus rapide et plus efficace ! Le fait de mettre au propre votre cours ou de le recopier entièrement est une perte de temps. En savoir plus ([consultez la fiche sur la prise de note en PACES](#))

**Comprenez avant d'apprendre par cœur :** Il est inutile d'apprendre par cœur des cours que vous ne comprenez pas. Si une notion n'est pas très claire dans un cours, n'hésitez pas à prendre quelques minutes pour trouver des informations supplémentaires sur internet ou dans des livres. Officiellement, vous n'avez pas besoin de livres supplémentaires pour préparer votre P1, mais en pratique, **il est très utile voire indispensable d'avoir au moins les livres suivants** recommandés par vos professeurs :

- Un atlas d'anatomie : **BOUCHER ET KAMINA (ENTIER) DISPONIBLE EN VERSION ELECTRONIQUE PDF**
- **l'Atlas de biochimie humaine de J.Koolman** (éditions Lavoisier). Ce livre est disponible à la Bibliothèque en consultation **EN VERSION ELECTRONIQUE**

Liste des manuels conseillés par les enseignants :

### **Anatomie**

- 1- Kamina,
- 2- Rouviere
- 3- Netter,
- 4- Feuillet d'Anatomie
- 5- Bouchet A et Cuilleret J, edition SIMEP Paris
- 6- Système nerveux et organes de sens. Auteur: Werner Kahle et Michael Frotscher. Edition Médecine science Flammarion Paris
- 7- Neuroanatomie. Auteur Elizabeth Vitte et Jean Marc Chevallier. Edition Médecine science Flammarion Paris

### **Chimie-biochimie :**

- 1- S. FESAGHER et M. LANCON : 150 exercices de Biochimie
- 2- Biochimie structurale et métabolique, C. MOUSSARD

### **Bio Cell et Tissus & embryo de base :**

1. Biologie moléculaire de la cellule: Bruce Alberts, Dennis Bray et al. Médecine-sciences Flammarion
2. Embryologie médicale: Jan Lang. Edition Pradel
3. Histologie descriptive: René Hould. Maloine.

### **Biophysique :**

- 1) Collection PCEM, Biophysique, Rappels de cours, exercices et QCM corrigés, Alain Durand – Jean-Marie Escamé – Amar Naoun, Ellipses
- 2) Dunod université Physique, W E. Meyerhof, Elements de physique nucléaire, Maîtrise de physique C3 –DUNOD
- 3) Biophysique générale 1 – BIOMED, Régis David, Presse universitaire de France
- 4) PHYSIQUE, Joseph Kane et Sternheim Morton, InterEditions

### **Physiologie Cellulaire**

- 1- Physiologie humaine. Masson gillian tocock
- 2- Physiologie cardiovasculaire
- 3- Comprendre la physiologie cardiovasculaire. Etienne Paul d'Alché
- 4- Manuel de physiologie cardio vasculaire. Michel Dauzat

## UE Spécifique infirmière :

### A- Physiologie Douleur - Le Réveil :

- 1- Recommandations concernant la surveillance post-anesthésique (1994). [www.sfar.org](http://www.sfar.org)
- 2- Durgun I. L'infirmier anesthésiste et la douleur péri-opératoire. Oxymag. 2014;27(135):17-20

### B- Anesthésie Généralités :

- 1- Le guide de l'infirmière en salle de réveil. La réglementation, le rôle et les techniques. Action santé. Editions Lamarre. Paris.2004
- 2- Bouhassira D, Calvino B. Douleurs: physiologie, physiopathologie et pharmacologie. Arnette. 2009
- 3- American society of anesthesiologists, task force on postanesthetic care. Practice guidelines for postanesthetic care. Anesthesiology 2002; 96:742-52.

**Ne faites aucune impasse :** Dites-vous bien que chaque cours travaillé vous fait gagner des places au concours. Ne faites pas d'impasse sur les cours faciles car ils sont travaillés par tous les étudiants et vous risqueriez de perdre des places. Ne faites pas non plus d'impasse sur les cours difficiles car beaucoup d'étudiants ne les travaillent pas (généralement la biochimie et la biophysique) et cela vous permettra de gagner des places. Pour en savoir plus, [consultez la fiche \(PACES : Méthodologie par matière\)](#)

**Faites travailler votre mémoire :** étant donné la masse d'informations à retenir, votre apprentissage doit être actif. Mobilisez un maximum d'activités intellectuelles pour mémoriser les informations

- **Lisez votre cours attentivement, en faisant des liens avec le contenu des autres cours. N'hésitez pas à lire à haute voix avec le ton et les gestes**, à déambuler dans la pièce, voire même à déclamer vos cours comme un professeur. Certains étudiants s'enregistrent pour se réécouter plus tard.
- **Maîtriser votre mémoire**, consultez la [fiche \(Maîtrisez votre mémoire en PACES-Méthode de space learning\)](#)
- **Récitez votre cours** : l'épreuve de la feuille blanche ([consultez la fiche Réciter son cours en PACES](#))
- **Récitez vos cours avec une Mind Map** ([consultez la fiche PACES - Réciter vos cours avec une Mind Map](#))
- **Chantez vos cours** sur des airs que vous aimez
- **Surlignez et/ou surlignez** les mots clés sur vos photocopies
- **Réécrivez le plan et les mots clés, redessinez les schémas, les dessins anatomiques etc.** (Je vous conseille pour cela l'achat d'un tableau blanc)
- **Faites des fiches murales** : n'hésitez pas à accrocher chez vous de grandes feuilles de papier avec des schémas colorés reprenant des points difficiles de vos cours, ou avec les nombres que vous devez retenir par cœur écrits en gros et en couleur par exemple. Assurez-vous qu'elles soient bien en vue, de façon à ce que vos yeux se posent régulièrement dessus : sur un mur, une porte, une lampe de bureau, un miroir etc. C'est un des moyens que je trouve les plus efficaces pour stimuler la mémoire à long terme, et qui vous permettra de vous souvenir de petits détails pendant des années.
- **Usez et abusez des moyens mnémotechniques** : cherchez sur internet des moyens mnémotechniques existants ou créez en vous-même de nouveaux, pour retenir par exemple la liste des acides aminés essentiels (Le très lyrique Tristan fait vachement méditer Iseult), ou la classification périodique des éléments (apprendre par cœur les 4 premières lignes vous fera gagner beaucoup de temps au concours). Pour en savoir plus [consultez la fiche \(Les phrases mnémotechniques en révision de PACES\)](#).
- **Utilisez les anecdotes, les blagues, les jeux de mots...** : souvent les profs illustrent leurs cours par des anecdotes (personnelles, professionnelles, historiques ou culturelles), certains font des blagues ou des jeux de mots. Les relire et les associer mentalement aux cours peut vous aider à marquer votre mémoire.
- **Regardez sur internet des vidéos abordant le sujet du cours.**
- **Faites réviser vos camarades de P1 en les interrogeant** : certains étudiants choisissent de réviser en groupe. Attention, ne perdez jamais de vue que vous êtes tous concurrents.

Toutes ces activités mobilisent des zones différentes de votre cerveau qui sont autant de portes d'entrées vers les centres de la mémoire

**Retenez le nom des professeurs :** il arrive que deux cours se contredisent. Dans ce cas, je vous recommande d'apprendre les deux informations de façon indépendante, avec le nom des profs : au concours, le nom du prof qui a posé la question est toujours indiqué. Bien sûr, pour votre connaissance personnelle, il est préférable de chercher dans vos livres ou sur internet lequel des deux a raison.

**Faites des fiches** : la très grande majorité des étudiants reçus au concours font des fiches. Elles servent non seulement à stimuler votre mémoire par l'écriture, mais aussi à créer un support pour réviser efficacement quand le moment sera venu. Là encore, il existe autant de méthodes que d'étudiants. Pour optimiser vos fiches, par exemple, vous pouvez suivre les règles suivantes :

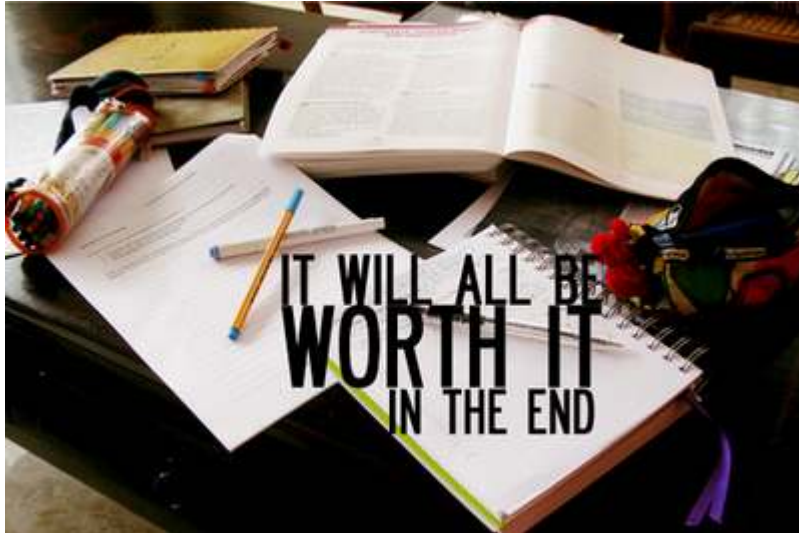
- **Être exhaustif** : presque tout le contenu des cours doit être repris dans les fiches, quitte à s'affranchir d'une syntaxe correcte et à utiliser abusivement des abréviations et des acronymes. N'oubliez pas que chaque détail omis est un risque de perdre des places au concours.
- **Faire tenir un maximum d'information sur un minimum de surface**. Certains étudiants choisissent aussi de n'écrire qu'au recto de la feuille, de façon à pouvoir mettre les fiches côte à côte pour voir d'un seul coup d'œil le cours entier : cela permet de mieux les assimiler.
- **Être lisible et facilement modifiable** : la réalisation des fiches ne doit pas prendre trop de temps. Il est préférable d'adopter un code simple dès le début de l'année et de s'y tenir jusqu'à la fin du deuxième semestre (un code couleur et de style d'écriture par exemple). Si vous êtes à l'aise en informatique, je vous recommande de faire des fiches directement à l'ordinateur (il sera plus facile pour vous de les modifier ultérieurement, de les réimprimer proprement etc).

### Gérez votre temps

- **Fixez vous des objectifs à moyen terme** (le dimanche, pour la semaine) et **à court terme** (le matin, pour la journée) : vos objectifs d'apprentissage doivent être qualitatifs et non quantitatifs. Autrement dit, plutôt que de vous fixer une durée de travail par jour, fixez-vous des objectifs en termes de chapitres appris : par exemple dites vous « aujourd'hui, je dois apprendre les chapitres 4 à 8, quel que soit le temps que cela va me prendre ». Soyez réaliste dans vos objectifs : si vous les atteignez plus tôt que prévu, profitez-en pour vous avancer sur la suite. Dans tous les cas, évitez de revoir ces objectifs à la baisse. Pour en savoir plus [consultez la fiche \(PACES - Planifiez comme un pro et le Tableau de Bord\)](#).
- **Ne comptez pas vos heures** : attendez-vous à travailler en moyenne 10h par jour, 7 jours sur 7, sans vacances jusqu'au concours. Néanmoins, 10h par jour n'est qu'une moyenne : certains étudiants ne travaillent jamais plus de 7 heures, d'autres jamais moins de 12 ou 13 heures par jour. De plus, certains cours s'avèreront parfois plus difficiles qu'ils s'en avaient l'air : ne renoncez pas à vos objectifs, quitte à y consacrer 2 ou 3 heures de plus que prévu. Pour en savoir plus [consultez la fiche \(PACES-Gagnez du temps en travaillant plus efficacement\)](#)

**Évaluez vos connaissances** : il est important que vous soyez sûr de vos connaissances, et que vous sachiez en permanence votre rang dans le classement de votre promotion.

- **Soyez exigeant avec vous-même** : en P1, chaque mot compte, que ce soit dans les cours, dans les questions, ou dans les réponses des épreuves. Il arrive même que la position d'une virgule dans la phrase ait de l'importance aux yeux du professeur. Apprenez également à repérer les pièges, en particulier dans les énoncés précédant les QCM : par exemple, certains profs demandent parfois de sélectionner les items faux (au lieu des items justes). Pour en savoir plus, [consultez la fiche « Savoir Répondre aux QCM »](#).
- **Allez à toutes les séances de tutorat** : si votre faculté met en place un système de tutorat vous donnant votre classement dans la promotion, ne manquez aucune séance : les séances sont généralement supervisées par les professeurs.
- **Faites toutes les annales du concours** : méfiez-vous des annales datant de plus de 6 ou 7 ans : le programme et les professeurs auront probablement trop changé depuis. Réservez les annales des 2 années les plus récentes pour vos dernières révisions, pendant la dizaine de jours précédant le concours. **A la fin de chaque UE, chaque enseignant va donner des exemples de QCM.**
- **Trouvez des méthodes pour tester vos connaissances chaque jour : un cours su est un cours pour lequel vous pourriez remplacer le prof.** Personnellement, en fin de journée, je reprenais le titre de chaque cours et je m'entraînais à le réexpliquer du début à la fin, sans regarder mes fiches bien sûr. [Consultez la fiche « Réciter son cours en PACES »](#)
- **Faites-vous interroger par vos camarades de P1** : certains étudiants aiment travailler en petits groupes, mais ne perdez jamais de vue que vous êtes tous concurrents.



La méthode de travail est un des points clés de la réussite de la P1. Le mieux est de trouver sa propre méthode dès la première semaine de cours, et de l'appliquer tout au long de l'année. C'est là qu'intervient un autre point clé de la réussite de la P1 : **l'endurance** ! En d'autres termes, il faut tenir le rythme jusqu'au concours et travailler en moyenne 10 heures par jours, 7 jours sur 7, pendant 9 mois, sans vacances. Cela fera justement l'objet du troisième article de cette série sur la réussite de la P1 : **comment tenir ce rythme tout au long de l'année ?**



# Réussissez votre PACES (3/6) – Tenir le rythme pendant 9 mois

*Cet article est le troisième d'une série de six articles consacrés à la réussite de la première année d'études de médecine : après avoir parlé de la méthode de travail en P1, je vous propose dans cet article quelques conseils pour tenir le rythme tout au long de l'année.*

1. Introduction
2. Trouver une méthode de travail
3. **Tenir le rythme pendant 9 mois**
4. Rester motivé toute l'année
5. Les révisions et le concours
6. L'après-PACES

**La P1 n'est pas un sprint, c'est un marathon !** Il faut travailler en moyenne 10 heures par jour, 7 jours sur 7, et cela pendant 9 mois, sans vacances : ce n'est pas évident, mais pas impossible. Considérez cette première année comme une césure dans votre vie : les sacrifices faits cette année paieront plus tard.

Pour tenir le rythme, je vous conseille les choses suivantes :

**Prévenir votre entourage :** votre famille, vos amis et votre copain/copine doivent être au courant du travail que requièrent vos études. D'une part, ils seront peut-être plus compréhensifs quant à vos possibles sauts d'humeur et de comportement (stress, fatigue...). D'autre part, ils sauront que vous devrez décliner la plupart de leurs invitations à faire une pause, sortir, vous amuser... et vous exposeront peut-être à moins de tentations et de distractions.

**Trouver un petit plaisir quotidien :** Si vous pratiquez une discipline sportive ou si vous jouez de la musique, je vous conseille de ne pas y renoncer. Certains étudiants vont nager ou courir pendant une demi-heure voire une heure chaque midi, d'autres terminent toujours leurs journées par une heure de détente (lecture, film, musique, sport etc), d'autres encore s'accordent un après-midi entier de temps libre chaque semaine, d'autres enfin se contentent d'écouter de la musique le soir pour s'endormir. En pratique, il est difficile d'avoir une activité régulière hebdomadaire. Attendez vous à souvent devoir renoncer à votre loisir de la semaine.

**Essayer de respecter quelques règles d'hygiène de vie :** en plus d'être socialement et psychologiquement éprouvante, la P1 peut être est physiquement très délétère. Tout d'abord, assurez-vous de **manger en quantité équilibrée** : en un an, certains étudiants perdent 10 kg, quand d'autres les prennent. Levez régulièrement les yeux de vos cours, et **faites contrôler votre vue** au moins une fois dans l'année : en effet, beaucoup d'étudiants perdent au moins 1 point d'acuité visuelle à chaque œil. **Faites attention à votre santé** : un rhume, une gastro-entérite, ou une grippe peuvent s'avérer particulièrement handicapants pour votre travail. Enfin et surtout, **ne négligez pas votre sommeil** : respectez votre cycle biologique, dormez quand vous êtes fatigué et, si besoin, faites des siestes de 1 ou 2 heures. Le sommeil est une des principales clés d'un bon apprentissage. Si besoin, travaillez la nuit et dormez le jour (ce n'est bien sûr possible que si vous n'avez pas de cours dans la journée, ou si vos cours sont sur DVD).

**Éviter les psychotropes :** Je vous déconseille vivement l'usage intensif de **caféine** (café ou Guronsan), et encore plus celui de **Ritaline**®, **de Provigil**®, **de Modiodal**® ou d'autres psychotropes qui améliorent les capacités de concentration. Par ailleurs, si vous ne parvenez pas à gérer votre stress, essayez les techniques de réflexologie, de sophrologie, voire même la prise de placebos, de remèdes de grand-mère ou de médicaments homéopathiques (leur effet pharmacologique est discutable, mais pas leur effet placebo). **Évitez tant que faire se peut le recours aux médicaments.** La situation difficile des étudiants en P1 augmente leur risque de consommation abusive d'anxiolytiques/antidépresseurs. Notez d'ailleurs que la consommation de ces médicaments peut altérer vos capacités mnésiques, et diminue véritablement vos chances de réussite du concours.

**Se blinder face à l'échec :** à chaque mauvais classement, vous devez relativiser votre échec, prendre du recul et penser à tous les problèmes bien plus graves qui affectent les gens, en particulier les patients. Dites-vous bien que si vous ne pouvez faire psychologiquement face à l'échec d'une P1, **vous aurez du mal à faire face aux échecs qui parsèmeront votre cursus médical** : je parle ici non seulement des échecs aux examens, aux présentations orales, aux TP, aux tâches qui vous seront confiées à l'hôpital (paperasse, gestes infirmiers et médicaux...) mais aussi et surtout des échecs dans les soins apportés aux patients. Vous devez donc dès maintenant apprendre à gérer ces échecs. Sachez les accepter, les relativiser et apprendre d'eux : déterminez précisément vos erreurs et mettez tout en œuvre pour ne pas les répéter.

Étant donné le rythme soutenu de cette année mais aussi le peu de soutien psychologique, vous aurez souvent des épisodes de démotivation, plus ou moins marqués. Or, **la motivation est LA clé de la réussite de la P1** : elle fera l'objet du prochain article de cette série.

# Réussissez votre PACES (4/6) – Rester motivé toute l'année

*Cet article est le quatrième d'une série de six articles consacrés à la réussite de la première année d'études de médecine :*

1. [Introduction](#)
2. Trouver une méthode de travail
3. Tenir le rythme pendant 9 mois
4. **Rester motivé toute l'année**
5. Les révisions et le concours
6. L'après-PACES

Étant donné la difficulté et le rythme soutenu de cette année, vous aurez souvent des épisodes de démotivation, plus ou moins marqués : croyez-moi, **TOUS les P1 sont passés, passent et passeront par ces difficultés**. Dites-vous bien que, la P1 vise non seulement à respecter un numerus clausus imposé par l'État, mais aussi à sélectionner les étudiants les plus motivés, qui seront prêts à travailler d'arrache-pied dans la suite de leurs études et de leur carrière, en résistant au stress et à la fatigue. En d'autres termes, **plus qu'un filtre par la connaissance, le concours de P1 est une sélection sur les capacités à suivre des études médicales et poursuivre une carrière difficile**. Rappelez-vous que les médecins font partie des professions les plus à risque de **burn-out**, et que les taux de **dépression** et de **suicide** sont plus élevés chez les médecins que dans la population générale.

**La motivation est donc LA clé de la réussite de la P1**. Vous ne pourrez pas réussir le concours de P1 si vous n'y croyez pas, si vous n'êtes pas motivé, et si vous ne surmontez pas les coups de blues : **voilà une petite vidéo parodiant les difficultés de la P1**

**Anticipez le syndrome du « qu'est-ce que je fous là »**. C'est une question que tous les étudiants seront amenés à se poser, très souvent en P1, mais également dans les années ultérieures étant donné la quantité de travail et la pression sur les externes. Je vous conseille donc dès maintenant de **mettre par écrit toutes les raisons pour lesquels vous souhaitez devenir médecin**. Vous serez heureux de les relire lors de ces moments de blues.

**Ne culpabilisez pas** : si à cause de la fatigue, vous décidez de faire une pause dans la journée, profitez-en bien pour vous regonfler à bloc et surtout ne culpabilisez pas. Dites-vous bien que cela vous permettra d'être plus efficace par la suite, et que les autres étudiants sont eux aussi fatigués et donc font très probablement des pauses.

**Arrêtez-vous avant le burn-out** : si en plus de la fatigue physique (normale en P1) vous commencez à présenter des signes d'**épuisement émotionnel, de dépersonnalisation, de dépression...** faites un vrai break et profitez-en pour dormir, sortir, voir vos amis, faire ce que vous aimez, parler de vos difficultés à vos proches... Surtout, ne culpabilisez pas d'avoir perdu du temps de travail : cela peut vous éviter de vrais problèmes psychiatriques, parfois longs à corriger. Plus tôt vous anticipez l'apparition de ces signes, plus tôt vous réagissez et moins il sera difficile de vous remotiver à travailler. Chaque année, des étudiants commencent des psychothérapies pendant la P1 ou après avoir échoué au concours. Voilà une liste non exhaustive des signes qui doivent vous alerter :

- épuisement émotionnel : attitude négative, irritabilité, incapacité à contrôler ses émotions...
- dépersonnalisation : cynisme, sentiment de perte de contrôle dans la réalité...
- dépression : faible estime de soi, perte de motivation, d'intérêt ou de plaisir pour des activités qui auparavant en procuraient, intentions suicidaires ou automutilation, angoisses, anxiété...

Si vous vous sentez déprimé au point de ne pas avoir envie de faire quoi que ce soit, même pas de dormir, **forcez-vous à vous amuser** (musique, cuisine, sortie, sport, cinéma, lecture etc) : moins vous serez actif, plus vous déprimerez, et inversement.

**Appuyez-vous sur vos camarades étudiants** : la P1 étant sanctionnée par un concours, tous vos camarades de promo sont vos concurrents : n'oubliez jamais que votre échec peut faire leur réussite, et inversement. **Ne croyez jamais les étudiants qui disent réussir sans travailler, ou ne pas être fatigués par le travail** : souvent ils espèrent ainsi vous démotiver. Néanmoins, vous trouverez probablement des étudiants avec qui partager vos interrogations, vos angoisses... Parlez également avec les étudiants des années supérieures car ils sont pour ainsi dire les seuls à véritablement savoir ce que vous vivez : ils sont passés par là et sont souvent une source de précieux conseils.



motivational penguin

chibird

Ici s'achève ce quatrième article sur la réussite de la P1. Le prochain article sera consacré aux révisions et à la préparation concrète du concours.

# Réussissez votre PACES (5/6) – Les révisions et le concours

Cet article est le cinquième d'une série de six articles consacrés à la réussite de la première année d'études de médecine :

1. [Introduction](#)
2. Trouver une méthode de travail
3. Tenir le rythme pendant 9 mois
4. Rester motivé toute l'année
5. **Les révisions et le concours**
6. L'après-PACES

A l'approche du concours, la plupart des facultés de médecine laisse **une période de révision**, allant de 2 à 4 semaines. C'est le moment d'utiliser toutes les fiches que vous avez faites pendant l'année et les annales que vous n'avez pas encore faites (ou dont vous avez oubliées les questions). Pendant cette période de révision, certains étudiants arrivent à faire 6 ou 7 tours de révision, d'autres à peine 2 ou 3. Là encore, cela dépend de votre méthode de travail. Bien sûr, vos derniers tours doivent durer moins longtemps que les premiers (ils seront aussi probablement plus superficiels). Personnellement j'ai fait 7 tours de révision : le premier a duré plus de deux semaines, le second cinq jours, ..., et le dernier une journée. Ne vous inquiétez pas si vous ne faites que 2 ou 3 tours : les méthodes de révision varient beaucoup d'un étudiant à l'autre. En savoir plus sur Les révisions, [consultez la fiche \(PACES - Les Révisions approchent - 8 Règles d'or\)](#)

Prévoyez toujours au moins 2 jours de battement entre la fin de vos révisions et le jour J. Ils vous permettront de faire les annales, de revenir sur certains points difficiles à retenir, et de vous reposer un peu). Certains étudiants recommandent de ne pas travailler la veille du concours. Personnellement **je vous conseille de simplement relire les cours que vous savez ne pas maîtriser parfaitement**. En savoir plus sur les derniers jours de révisions, [consultez la fiche \(PACES :les derniers jours avant le concours\)](#)

Pensez également à vérifier l'heure et le lieu des épreuves, la météo, les grèves des transports, ... : certains étudiants n'ont pas pu passer leurs épreuves car ils ont été bloqués par des inondations, parce qu'il y avait des grèves de bus, ou parce qu'ils ont eu un accident de voiture le matin même. Chaque année, des étudiants échouent au concours à cause de la grippe ou d'une gastroentérite, donc faites attention à votre santé.

Pour vous donner une idée de ce qui vous attend ce jour, voilà **une petite vidéo tournée le jour du concours** : en général il y a tellement de candidats que les épreuves se passent dans un stade, une grande salle d'exposition etc.

Le jour J, n'oubliez pas d'apporter les choses suivantes :

- Votre **carte d'étudiant** et votre **carte d'identité**
- Une **bouteille d'eau**, un **casque-croûte**, une **montre** à quartz (voire même 2 montres si vous avez le moindre doute sur leur fonctionnement)
- Des **boules Quies** : il arrive que la ventilation de la salle, un chantier voisin... fassent un bruit très handicapant pendant les épreuves. D'ailleurs, dans certaines facs une distribution de boules Quies est prévue.
- En hiver : prévoyez des **chaussettes** et un **pull** supplémentaires, et des **mitaines** ou des **gants** (évités les moufles ^^) : si vous passez les épreuves dans un espace immense (une salle d'exposition, un stade...), il est possible qu'il ne soit pas bien chauffé, voire pas chauffé du tout. De plus, le matin, comme le soleil réchauffe l'extérieur mais pas l'intérieur du bâtiment, il se peut qu'il fasse plus froid dehors que dedans. Certains étudiants portent même des vêtements de ski, des couvertures, des charentaises...
- **2 stylos à bille noirs et 2 blancs liquides** : le matériel indispensable pour écrire les réponses diffère selon les modalités du concours. Si ce sont des grilles de QCM corrigées par des machines qui chauffent l'encre, il vaut mieux utiliser un stylo à bille noir, non effaçable, et si besoin utiliser du blanc liquide (pas en ruban) pour corriger. Prévoyez toujours tout en double.
- **Des crayons, gommes, surligneurs, stylos 4-couleurs, feutres...** : tout ce dont vous avez besoin pour écrire sur vos feuilles de brouillon et de sujet.
- Enfin, dans la plupart des facs, vous devez poser votre sac à l'entrée de la salle, qui se trouve parfois à plusieurs dizaines de mètres de vous, et y laisser votre trousse, votre téléphone portable etc. Je vous conseille donc de **mettre tout votre petit matériel dans un sac plastique transparent** (type sac de congélation par exemple) pour éviter de vous faire embêter par les surveillants, et pour facilement vous déplacer entre les épreuves avec vos affaires dans la salle (certains étudiants sans scrupule volent les stylos, bouteilles d'eau ... laissés sans surveillance sur les tables).
- **Vérifiez le contenu de vos poches** : s'ils ont des doutes, les surveillants n'hésitent pas à vous fouiller. Assurez-vous de ne rien avoir de suspect dans vos poches, ni papier, ni téléphone, ni lecteur mp3... Sachez que si vous

portez le niqab, les surveillants vous demanderont de l'enlever pour vérifier que vous n'avez pas d'oreillette ou tout autre dispositif de tricherie.



**Pendant les épreuves, restez zen !** Chaque année, beaucoup d'étudiants font des malaises et vont à l'infirmierie pendant les épreuves.

- Concentrez vous sur votre feuille, ne regardez pas en direction de vos voisins, et **surtout ne balayez pas la salle du regard** : selon les facultés, 900 à 2700 étudiants passent le concours en même temps, dans la même salle. Cela peut être visuellement très impressionnant.
- **Évitez les révisions de dernière minute, le jour des épreuves.** Si vous avez bien travaillé depuis le début de l'année, vous saurez répondre aux questions sans cela.
- **Soyez sûr de vos connaissances** : si vous avez lu quelque chose dans un cours, considérez que c'est la vérité vraie et n'hésitez pas dans vos réponses.
- **En cas de doute** sur une question, annotez votre énoncé (une croix à côté de la question par exemple) et passez à la suivante : vous y reviendrez plus tard, après avoir répondu à toutes les questions dont vous êtes sûr.
- **Si une question présente une ambiguïté**, n'hésitez pas à appeler un professeur : généralement, tous les professeurs sont présents le jour de l'épreuve.
- **Faites attention aux pièges** : lisez attentivement les énoncés et les items des QCM. Chaque mot, chaque lettre, et même chaque virgule comptent.
- **Faites attention aux professeurs** qui posent les questions : certains professeurs se contredisent. Ne confondez pas les propos d'un professeur avec ceux d'un autre.
- **Répondez à toutes les questions** : si à la fin de l'épreuve il reste des questions auxquelles vous ne savez pas répondre, cochez des items au hasard. Il est rare que les correcteurs enlèvent des points en cas de réponse fautive (lisez votre règlement d'étude pour savoir quelles sont les modalités de correction).
- Gardez toujours 10 minutes à la fin de l'épreuve pour **relire** vos réponses
- Si vous avez des signes de panique pendant l'épreuve (palpitations, bouffées de chaleur, difficultés à respirer...) faites des exercices de **sophrologie** ou de **relaxation** : prenez 10 secondes pour vider complètement votre esprit, concentrez vous sur votre respiration, fermez les yeux, buvez une gorgée d'eau...

**A la sortie des épreuves**, vous aurez peut-être l'impression de vous être planté, et beaucoup d'étudiants vous feront croire qu'ils ont trouvé les épreuves on-ne-peut-plus faciles. N'y prêtez pas trop d'attention : les résultats des épreuves réservent souvent de bonnes surprises à ceux qui pensaient avoir échoué, et de moins bonnes à ceux qui pensaient avoir réussi.

**Dans la plupart des facultés de médecine, le concours se passe en deux temps** : la première moitié à la fin du premier semestre, et la seconde en fin de second semestre. Entre le premier et le second semestre, les étudiants prennent rarement un temps de « pseudo-vacances » et reprennent les cours sans trop attendre (avec les photocopies, le DVD etc). Notez que si vous prenez trop de temps de repos, il sera peut-être plus difficile de vous remettre efficacement au travail.

Ici s'achève ce cinquième article sur la réussite de la P1. Pour conclure cette série, un dernier article portera sur l'après-P1.

# Réussissez votre PACES (6/6) – L'après-PACES

*Cet article est le dernier d'une série de six articles consacrés à la réussite de la première année d'études de médecine :*

1. [Introduction](#)
2. Trouver une méthode de travail
3. Tenir le rythme pendant 9 mois
4. Rester motivé toute l'année
5. Les révisions et le concours
6. L'après-PACES

Avant de refermer cette série d'articles sur la P1, je souhaite vous parler de l'après-concours.

**Si vous échouez au concours de P1, vous pouvez redoubler l'année à condition de ne pas avoir eu de notes éliminatoires.** Attention, vous n'avez droit qu'à un seul redoublement. Sachez que ne pas être reçu au concours ne signifie pas ne pas valider son année : en effet, si vous obtenez plus de 10/20 aux épreuves du concours, vous gagnez des crédits qui vous permettront de vous réorienter vers d'autres cursus, parfois directement en 2<sup>e</sup> année (en L2 de biologie par exemple). C'est ce que l'on appelle les passerelles. Pour en savoir plus sur les passerelles possibles à Madagascar pour un étudiant ayant plus de 10 de moyenne en P1, consultez le site de la faculté de Médecine de Tana.

*Pour plus d'informations à ce sujet, je vous renvoie à notre article **Se réorienter après la PACES.***

**Si par contre vous faites partie des heureux élus, vous entrez dans le monde merveilleux de la P2.** L'ambiance de travail n'a rien à voir avec la P1 : ceux qui étaient vos concurrents en P1 deviennent vos meilleurs alliés dans les années suivantes. Pendant la 2<sup>e</sup> année (P2) et la 3<sup>e</sup> année (D1), votre formation théorique continue, mais au lieu de passer un concours, vous devrez simplement **valider vos examens**, c'est-à-dire avoir plus de 10/20 (parfois 12/20) à chaque examen, ce qui, soit dit en passant, n'est pas toujours chose aisée. Après deux mois de vacances d'été, bon nombre de neo-P2 souffrent d'un **syndrome post-P1** : une grande difficulté à se remettre vraiment au travail, qui arrive souvent en début de P2, parfois plus tard dans l'année, voire même en D1.

**Non, contrairement à ce que l'on peut entendre, la P2 et la D1 ne sont pas des années de vacances :** la validation de vos examens vous obligera peut-être à travailler comme en P1 (voire davantage) pendant des semaines, des mois, ou même l'année entière. Cela dépend des universités, et surtout de la bonne volonté des responsables de l'organisation des études dans votre faculté. En général, le volume de cours est le même qu'en P1. La seule vraie différence est qu'il n'y a pas de concours. Dans certaines fac, le jury n'hésite pas à faire redoubler (par exemple, à Grenoble, il y a eut cette année une trentaine de redoublant de P2, et autant de D1, pour des promotions comptant en moyenne 170 étudiants).

Quant aux années ultérieures (D2, D3 et D4), quelle que soit votre Université, elles vous ramènent à un rythme proche de la P1 (parfois plus, parfois moins) en vue de préparer un **concours national obligatoire : les ECN** (épreuves classantes nationales). Ce n'est pas à proprement parler un concours, car tous les étudiants sont reçus. Le classement des étudiants aux ECN détermine leur ordre pour choisir leur spécialité et la ville dans laquelle ils effectueront leur internat. Je vous conseille de ne pas trop y penser en P1 : **concentrez-vous sur la réussite de VOTRE concours**. Notez que pendant les années de D2, D3 et D4 (parfois la D1 selon les facs), vous passerez la moitié de votre temps en stage à l'hôpital, et le reste sera essentiellement du travail personnel et des cours magistraux (parfois quelques TP, TD, cours en petits groupes...).

Une fois votre concours réussi, profitez bien de vos vacances d'été et ne révisez rien avant la rentrée : vous n'aurez peut-être pas de VRAIE période de vacances avant longtemps. Sachez également que dans la plupart des facs, votre première activité de P2 sera un stage infirmier au CHU, pendant un mois, avant la rentrée de septembre : ce sera **votre premier contact avec le monde hospitalier, ses joies et ses peines**. Sachez que certains étudiants ayant réussi brillamment leur P1 abandonnent les études médicales suite à ce stage et au choc psychologique qu'il peut créer.

Je vous recommande également la [page facebook Vie de Carabin](#), dont sont issues beaucoup d'illustrations que j'ai utilisé dans mes articles.