

Témoignages Réussir sa PACES et rester motivé

1. Bien préparer sa rentrée... mais pas trop!

Entre le lycée et la fac de médecine, il y a un monde d'écart! A tel point que certains bacheliers entament leurs révisions très tôt. Trop tôt même pour Didier Gosset, doyen de la Faculté de médecine de l'Université Lille 2: «cela ne sert à rien de travailler pendant tout l'été. Il y a eu le [bac](#), il faut savoir se détendre et voir du pays. Mais dès le premier jour, sachez être immédiatement fonctionnel et [vous mettre à l'ouvrage](#).»

2. Adopter sa propre méthode de prises de notes

Niveau prises de notes, les conseils sont légion pour les étudiants en première année. «Nous fonctionnons tous différemment. Certains vont enregistrer les cours au dictaphone pour compléter leurs notes, d'autres taper directement sur leur ordinateur. Personnellement, je notais tout sur papier, se souvient Benjamin Roy, étudiant en 5e année de médecine. Il est préférable de respecter ses habitudes.» Tenter de vous mettre à une méthode qui ne vous convient pas serait un effort supplémentaire et pourrait vous faire perdre du temps.

3. S'entraîner à plusieurs

Si réussir son concours signifie être supérieur aux autres, évitez malgré tout de vous isoler. «Lorsqu'on arrive dans une fac et qu'on ne connaît personne, il est important de tout de suite penser à chercher un groupe de travail avec d'autres étudiants», conseille Benjamin Roy. Cela vous permettra de poser des questions quand vous ne comprenez pas, de confronter vos résultats... «[Travailler seul, c'est risqué](#).»

4. Ne pas réviser par à-coups

Les examens arrivent vite, en décembre dans certaines facs. Impossible donc d'accumuler du retard en pensant pouvoir rattraper le coup. «Il faut s'y mettre dès le début et ne pas se dire qu'on travaillera à fond avant le concours. Sinon, c'est l'échec assuré», certifie Myriam Mérat, responsable des admissions à Sup Santé. La PACES est une course de fond, travailler par à-coups ne fonctionnera pas.

5. Maintenir une hygiène de vie

Sport, cinéma, musique... Pensez à vous octroyer des moments de détente. «Pas tous les jours, ni tous les soirs. Il faut savoir planifier et se limiter», relate Sébastien Foucher, Président de l'Association Nationale des Etudiants en Médecine de France (ANEMF). Et ne pas travailler non plus avec excès. «Un étudiant qui a l'habitude de dormir huit heures par nuit ne doit pas se priver s'il en a besoin. A quoi bon plancher jusqu'à deux heures du matin pour être contre-productif le lendemain?», se demande Sébastien Foucher.

6. Ne faire aucune impasse

Non, il n'y a pas de «cours inutiles qui vous feront perdre votre temps». «Les étudiants doivent aller à tous les cours pour se faire leur propre idée», prévient Sébastien Foucher. D'autre part, face à la quantité de matière à absorber en peu de temps, «certains font l'impasse sur des parties du programme à partir de probabilités. Or, si cette matière tombe le jour de l'examen, c'est terminé», soutient Benjamin Roy.

7. Rester humble

A force de réviser, les connaissances s'accumulent. Ce n'est pas une raison pour sous-estimer la difficulté. Pour Myriam Mérat: «Certains élèves excellents sont trop sûrs d'eux. Il faut savoir être humble vis-à-vis de ses connaissances. Se dire: ce point-là, je ne le maîtrise pas, je le révise. Ce point-là, je le connais, mais je le revois encore!»

8. Ne pas renoncer!

S'il n'est pas interdit de se remettre en question, «trop d'étudiants passent plusieurs heures par semaine à se demander s'ils vont y arriver, témoigne Sébastien Foucher. Cette spirale négative les empêche d'avancer.» Or, comme le rappelle Virginie Buffler, directrice de la prépa Horizon à Strasbourg: «Réussir un concours n'est pas une question de don, mais de méthode. Il faut trouver le bon dosage entre les cours à la fac, les révisions et des entraînements réguliers pour se préparer au mieux dans les conditions les plus proches de celles du jour J.»

Être motivé

- Gardez une bonne hygiène de vie
- Soyez organisé et concentré
- Mettez vous y dès le début et n'accumulez pas du retard
- "Ne sortez pas" mi-figue, mi-raisin
- Remettez-vous en question
- Ayez quelqu'un à qui vous confier
- Rigolez
- Ayez confiance en votre travail plus qu'en vous
- Ne craquez pas