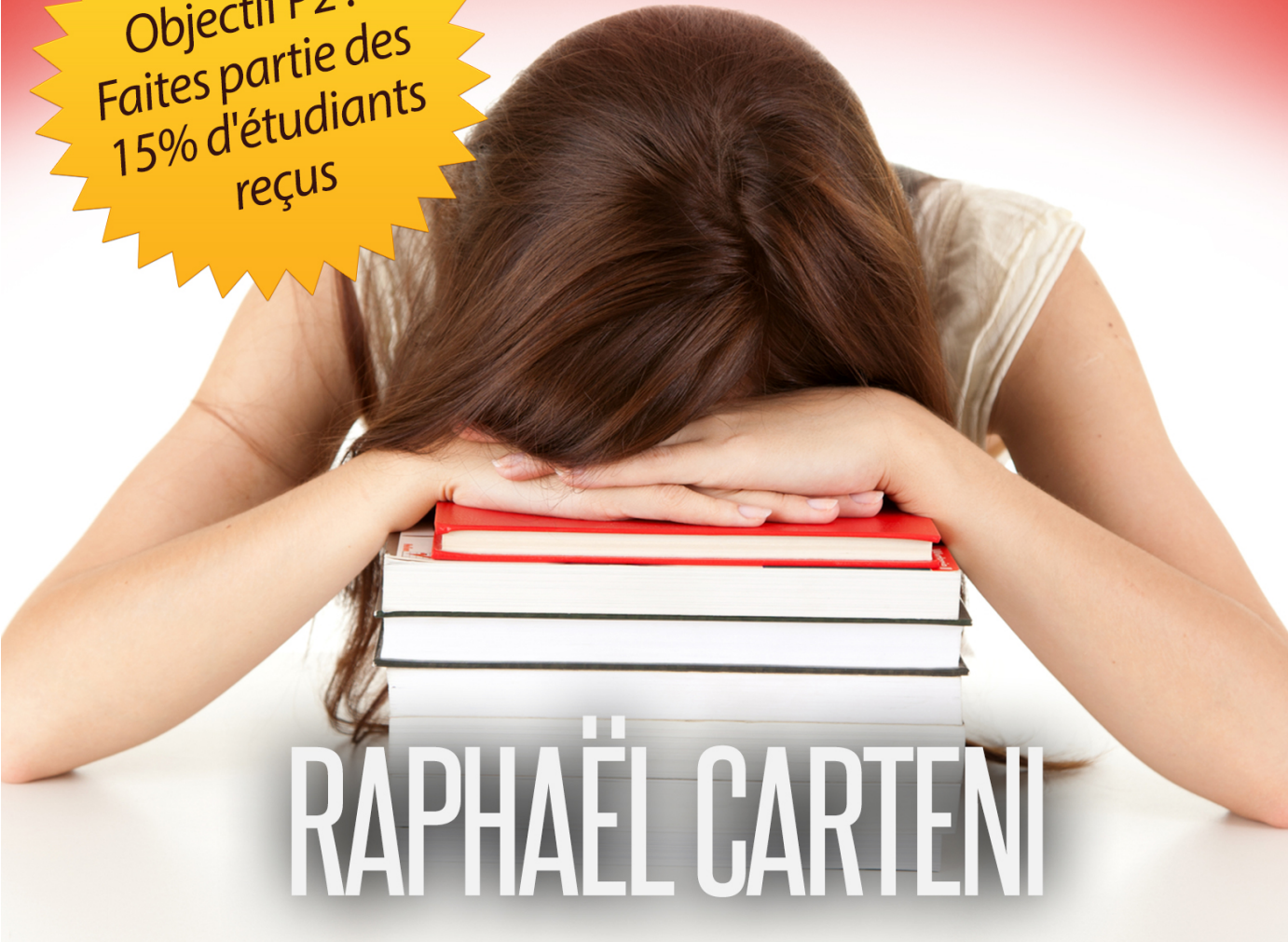


PAGES

*Présentation, Conseils et
Secrets bien gardés de ceux qui
réussissent du premier coup !*

Objectif P2 :
Faites partie des
15% d'étudiants
reçus



RAPHAËL CARTENI





Comment réussir sa première année de médecine

Écrit par Raphaël Carteni de ClubMedecine.fr

Partie légale...

Tous les éléments contenus dans ce guide le sont à titre informatif uniquement.

Chaque conseil que je donne est basé sur mon avis et sur mon expérience personnelle. Je ne peut-être tenu responsable de votre réussite ou de votre échec.

Pensez toujours par vous-même avant d'agir.

Aucune section de ce document n'a le droit d'être reproduite, donnée ou vendue sans l'accord écrit préalable de son auteur.





Raphaël Carteni, détenteur de copyright inscrit sous le numéro :

00054083-1

<http://www.copyrightdepot.com/cd63/00054083.htm>



SOMMAIRE

I. Préambule	7
II. Lycée et université : les grandes différences	11
1. En quoi le lycée et l'université sont-ils différents ?	11
2. La vérité sur le bizutage à la fac.....	12
III. Le « lifestyle » que vous devez adopter	14
1. Dans la peau d'un étudiant le temps d'une journée	14
2. Comment vous devez analyser vos notes de colles.....	17
3. Votre environnement de travail influence votre productivité, comment bien le choisir ?	20
4. L'astuce pour avoir les cours au mot près et ainsi supprimer l'angoisse du cours ressemblant à un « gruyère »	22
5. Rentabiliser son temps est important	25
6. Aller à tous les cours sans exception peut vous donner un avantage au concours	26
7. Comment essayer de rester le plus à jour possible	27
8. La PACES : ni un sprint, ni un marathon, mais une croisière.....	28
9. Comment réussir à avoir des réponses quand vous ne comprenez pas un point du cours ?	30
10. Un point sur les connaissances à posséder pour le concours	33
11. Les sacrifices personnels	33
12. Tous dans la même merde	34
13. Qui dit concours, dit.....	34
14. Écrivez tout ce que vous entendez	35
15. Devez-vous prendre les cours à la main ou sur un PC ?	35
16. Quelques abréviations courantes pour faciliter la prise de notes	37
17. Entraînez-vous et pratiquez l'annale.....	38
18. Studio solo, colocation ou chez papa-maman ?	40
19. Comment vous devez la jouer tactique sur les coefficients.....	45
20. Ma méthode pour apprendre un cours efficacement.....	46
21. Dois-je dire au revoir à mon copain ou à ma copine ?	52
22. Comment gérer les vacances entre les deux semestres ?	54
23. Devez-vous faire des fiches ?	56
24. Combien de filières choisir au second semestre ?	57
IV. Le matériel que je recommande pour votre année	59
1. Les « classiques »	59
2. Les livres	61
3. L'outil « tout-en-un ».....	62
4. Un ordinateur	64
5. Le bureau virtuel ou votre plateforme dédiée	65
V. L'examen : modalités, déroulements, astuces... ..	66
1. Comment êtes-vous notés ?	66
2. Comment se déroule l'examen ?.....	68
3. La combinaison à cocher si vous ne connaissez pas les réponses	70
4. Les pièges des QCM sur lesquels vous devez être très vigilant(e)	72
VI. Le grand débat du Tutorat et des Prépas privées.....	76
1. Présentation des deux parties	76
2. Les points forts et les points faibles des deux parties	77
3. Comment « recrutent » les prépas ?	81
4. Questions courantes et réponses sur les prépas.....	81



VII. Bien-être : alimentation, sommeil et astuces	83
1. Introduction générale	83
2. Malbouffe et étudiants font souvent la paire.....	85
3. Les bras de Morphée et vous	87
4. La respiration	88
VIII. La motivation, votre meilleure alliée au quotidien.....	91
1. Mais au fait, pourquoi êtes-vous en PACES ?.....	91
2. Et si vous échouez votre semestre/année ? Comment réagir face à l'échec ?	92
3. Les déprimés seront là, comment les éliminer vite fait, bien fait ?	94
4. Vous DEVEZ être optimiste	97
IX. Les notes de lycée prédisent-elles la réussite en PACES ?	99
1. Introduction	99
2. Mes notes en terminale	99
3. Mes résultats aux colles et aux concours blancs en PACES	104
4. Mes résultats au vrai concours de PACES	106
5. Conclusion à en tirer.....	107
X. Qu'est-ce qui vous attend en L2 ?.....	111
XI. Réponses à quelques questions pour terminer.....	113
XII. Anecdotes et références.....	119
1. Les 15 meilleures « Tu sais que t'es en P1 quand... ».....	119
2. Quelques sites Internet coolos... ..	120



I. Préambule

Salut à vous et merci d'avoir acheté ce petit livre ! Je vais vous expliquer ici de quelles façons vous pouvez optimiser vos chances de réussite à ce fameux concours de PACES.

La médecine est aujourd'hui un domaine très convoité, si ce n'est le plus convoité. La PACES¹ permet d'offrir de nombreux débouchés avec un large éventail de professions médicales et avec surtout une garantie d'obtenir un travail à la fin de son cursus (ce qui est plutôt important étant donné la conjoncture).

Un des gros problèmes qui surviennent lorsqu'on parle de cette année de médecine, c'est le concours, c'est notre ennemi n°1, celui qui nous met la pression et qui rend cette année si redoutable. Ce concours est considéré comme le très grand mur à franchir, la porte en bois avec un mur de parpaings derrière à défoncer, une arène dans laquelle sont confrontés tous les étudiants... Bref, une année qui, dans l'esprit des gens liés de près ou

de loin au milieu de la médecine, est réputée pour être très difficile. Le constat est simple : 60 000 étudiants s'inscrivent chaque année pour seulement quelques centaines de places.

Une de ces difficultés est ce fameux NC (Numerus Clausus) qui a été mis en place depuis 1971 en France et qui détermine le nombre de personnes autorisées à passer en 2^e année pour poursuivre leurs études de médecine (ou pharmacie, sage-femme, odontologie...). Ce NC est directement déterminé par le gouvernement, et cela pour chaque région, en fonction de ses besoins.

C'est-à-dire que pour les régions où la densité de médecins est élevée (les littoraux par exemple), il y a un NC qui aura tendance à être faible, car il n'y a pas besoin de médecins, car le ratio médecins/nombre d'habitants est suffisant. Inversement, dans les régions où la densité de médecins est faible, comme dans toutes les régions du centre de la France où

1 PACES : Première Année Commune des Études de Santé



personne ne va, le NC aura, là, tendance à être plus élevé.

Le NC est également fixé par la volonté du gouvernement de donner une formation de qualité aux étudiants, notamment au niveau des infrastructures, car il y a de nombreux stages et surtout l'externat obligatoire pour tous les étudiants ! Une autre motivation du gouvernement est d'assurer une capacité de travail et de mémorisation maximales, car les études de médecine sont les plus longues et les plus difficiles.

Le NC fait l'objet de nombreux débats et limites que je ne vais pas détailler, car nous n'en sommes pas maîtres et que nous devons faire avec !

Toutefois, on estime que 15% des étudiants en PACES accèdent à la deuxième année, cela représente donc moins de 2 personnes sur 10, prouvant ainsi toute la sévérité de ce concours.

Lorsque mon professeur principal commençait à nous mettre la pression quant à l'APB (Admission Post-Bac, la fameuse), je ne savais toujours pas ce que je voulais faire et la date limite d'inscription commençait à approcher à grands pas !

Avec un ami de classe ne sachant pas non plus ce qu'il voulait faire, on se disait qu'on allait aller en médecine et devenir tous les deux dentistes (quelle drôle d'idée !). On a donc tous les deux indiqué sur APB notre volonté d'aller en médecine.

Mon ami avait très vite décroché (dès le début) et n'avait même pas terminé son premier semestre, car cela ne lui plaisait pas du tout ! Moi ? J'savais pas trop si ça me plaisait, c'était un concours et les cours n'étaient pas forcément là pour me plaire,





mais plutôt pour faire le tri dans la masse d'étudiants. En plus, ma passion pour la compétition a fait que je voulais tous « les exploser », alors j'ai bossé et j'ai fini par obtenir cette année du premier coup.

À l'issue de cette année, ma tête était en ébullition : dentaire, médecine, dentaire, médecine ? J'savais pas. J'ai fini par choisir médecine en me disant que, au moins, ça restait encore général et que j'aurais le choix entre plein de métiers. En allant en dentaire, mon but était de devenir orthodontiste, mais je me demandais si j'allais vraiment kiffer de passer ma vie dans la bouche des gens ! Me voilà donc lancé dans le cursus de la médecine... Tout cela pour dire qu'il est donc bien possible d'obtenir son concours sans être très intelligent (j'en suis la preuve ☺). Je vous montrerai les notes que j'avais, un peu plus loin dans le livre, histoire de vous montrer que la physique-chimie et moi, en terminale, c'était... comment dire... « le grand amour » !

Alors si, moi, un mec sur qui on n'aurait pas misé un sou pour réussir ce concours, qui rayonnait pas plus que ça au lycée et qui n'était pas habité

par un ardent désir de devenir médecin, j'ai réussi à obtenir ce concours réputé si dur du premier coup et en obtenant deux 20/20, c'est qu'il y a très certainement des astuces, des méthodes, une organisation et des détails qui font la différence et qui peuvent vous permettre de l'obtenir, vous aussi, cette année !

Je vais ainsi découper ce livre en plusieurs parties : je vais vous expliquer quelles sont les grandes différences entre le lycée et l'université, comment se déroulent la vie à la fac et les examens pour que vous n'ayez déjà plus aucune surprise sur ce point-là et que vous soyez prêt(e) dans votre tête lorsque vous y serez (votre temps d'adaptation sera déjà plus rapide que les autres qui ne savent pas à quoi cela ressemble). Je vais vous montrer le « lifestyle » à choisir, c'est-à-dire la mentalité à adopter, les choses que vous devez faire et comment les faire, je vais vous dire le matériel dont vous aurez besoin tout au long de cette année. Je vais vous donner mon avis sur le grand débat qu'est celui du Tutorat et des prépas privées, je vous démontrerai comment le sommeil et l'alimentation jouent un très grand rôle (plus



grand que celui auquel vous pensez). Je vais consacrer un chapitre entier à la motivation qui est extrêmement importante à entretenir, je vais me mettre à poil en vous dévoilant entièrement les notes que j'avais en terminale, au bac et durant cette première année de médecine (colles, concours blancs et vrais concours) !

Je terminerai ce livre en vous faisant un petit teasing de ce qui vous attend durant l'année de L2 si vous avez bien travaillé. Je répondrai, tout au long de ce livre, aux questions que l'on a pu me poser directement ou par mail auxquelles je n'ai pas pu répondre.

Mon but est de vous apporter les éléments qui vous permettront d'obtenir cette année du premier coup, de vous donner un maximum de chances pour que ce concours

soit réussi en un an et pas en deux !

Je n'ai pas la prétention de « pondre » une solution miracle, mais uniquement d'apporter des éléments ayant fait leurs preuves auprès de nombreuses personnes, dont moi.

Je suis également bien conscient que certaines choses que je vais dire pourront peut-être générer des désaccords, mais, je le répète, ce n'est que mon avis sur la question ; cela a marché pour moi comme cela et je ne peux garantir qu'appliquer tous les conseils que je donne vous permettra d'obtenir votre année (mais il n'y a aucune raison d'échouer si vous avez compris les qualités essentielles à rechercher).

C'est parti !



II. Lycée et université : les grandes différences

1. En quoi le lycée et l'université sont-ils différents ?

	Lycée	Université
Gros emploi du temps (nombre d'heures par semaine élevé)		
Présence d'une vie scolaire et d'une surveillance en cas d'absence		
Nécessité d'un travail personnel important		
Présence d'une vie étudiante		
Grosse salle de classe		
Le professeur vous connaît et sait qui vous êtes		
Vous travaillez pour vos profs		
Présence d'un soutien personnel, possibilité de poser ses questions		



2. La vérité sur le bizutage à la fac

On m'a demandé s'il y avait encore du bizutage dans l'amphi, si c'était vrai que les redoublants nous embêtaient encore, volaient nos feuilles ou nous empêchaient d'écouter exprès pour qu'on n'ait pas le cours.

C'est une des craintes des terminales qui s'apprêtent à rejoindre les bancs de l'amphi et je dois vous avouer que... tout ça n'existe plus ou alors très peu !

Maintenant, les amphis sont parfois même surveillés par des sortes de pions, comme dans la cour de récré ! Et ouais, carrément ! Pas de place pour le bordel, on est là pour travailler merde ! Sérieusement, les seuls dérangements que vous pourriez avoir (et vous serez contents de les avoir, car ils permettent de faire une pause ou de rigoler un peu) sont :





- intervention des L2 déguisés (ou tous nus) en pleine intégration ;
- un avion qui vole ou une boule de papier qui se balade dans l'amphi ;
- des sifflements ou des remarques à voix haute de la part de certains étudiants si quelqu'un arrive en retard ;
- des cris d'animaux ou de tout genre si le prof dit quelque

chose de « spécial » - je vous invite à regarder la vidéo intitulée « Présentation générale de la PACES » que j'ai mise en ligne sur ma chaîne YouTube pour vous rendre compte à quoi cela ressemble.

Et c'est à peu près tout, donc pas grand-chose à redouter, en fait. Sachez que vous ne serez en aucun cas visé(e) personnellement.



III. Le « lifestyle » que vous devez adopter

1. Dans la peau d'un étudiant le temps d'une journée

Voilà à quoi doivent ressembler dans les grandes lignes les 24 heures que composent la journée du bon P1, du moins, c'est l'emploi du temps que j'ai adopté personnellement.

Lundi 18 novembre

Il est 6h40 et le réveil insupportable de l'iPhone sonne. Je me lève dans ce petit studio prêt à affronter cette nouvelle journée chargée. Je fonce prendre une douche et j'en profite pour relire le serment d'Hippocrate, je me prépare rapidement, glisse quelques barres chocolatées dans mon sac et je sors pour me rendre à la fac. Il fait encore nuit et il fait très froid, je rejoins l'arrêt de bus qui m'amène à la station de tramway puis je prends celui-ci, bourré d'étudiants.

Arrivé à la fac vers 7h30, je fais l'ouverture des portes et je peux ainsi réserver une « bonne » place dans l'amphithéâtre. Pendant les 30 minutes avant le début du cours, j'émerge encore de mon sommeil, je traîne sur Instagram et je regarde les

autres entrer au fur et à mesure dans l'amphi en les cataloguant de manière imaginaire dans la catégorie « Adversaire sérieux » ou « Adversaire de rien du tout ».

Le cours commence, le prof de biologie moléculaire n'est pas venu dans mon amphi, mais je le vois dans un coin de l'écran grâce une retransmission en direct. Le rythme est assez soutenu, on est obligé d'activer le dictaphone et de parfois prendre des photos pour retoucher le cours plus tard. L'amphi est calme et on n'entend que les tapotements sur les touches des claviers.

C'est la pause de 10h (d'un quart d'heure) avant d'enchaîner sur un autre cours avec un autre prof. Je suis bien content d'avoir pris mes barres chocolatées. Je retouche rapidement le premier cours au niveau des fautes pendant cette pause.

Le second prof arrive, il est beaucoup plus cool, il ne lit que ses diapos et le rythme est vraiment tranquille, c'est reposant en comparaison au