

# 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

<b>I. Préambule</b> .....	7
<b>II. Lycée et université : les grandes différences</b> .....	11
1. En quoi le lycée et l'université sont-ils différents ? .....	11
2. La vérité sur le bizutage à la fac.....	12
<b>III. Le « lifestyle » que vous devez adopter</b> .....	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
<b>IV. Le matériel que je recommande pour votre année</b> .....	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
<b>V. L'examen : modalités, déroulements, astuces...</b> .....	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
<b>VI. Le grand débat du Tutorat et des Prépas privées</b> .....	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



<b>VII. Bien-être : alimentation, sommeil et astuces .....</b>	<b>83</b>
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
<b>VIII. La motivation, votre meilleure alliée au quotidien.....</b>	<b>91</b>
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
<b>IX. Les notes de lycée prédisent-elles la réussite en PACES ? .....</b>	<b>99</b>
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
<b>X. Qu'est-ce qui vous attend en L2 ?.....</b>	<b>111</b>
<b>XI. Réponses à quelques questions pour terminer.....</b>	<b>113</b>
<b>XII. Anecdotes et références.....</b>	<b>119</b>
1. Les 15 meilleures « Tu sais que t'es en P1 quand... ».....	119
2. Quelques sites Internet coolos... ..	120



**21h – 23h :** Travail personnel en reprenant des cours « cools » que j’aime bien, simple histoire de terminer la journée tranquille sans trop me torturer l’esprit avec de nouvelles notions. Je ne reprends que de « l’ancien », des choses partiellement apprises que je n’ai qu’à lire et relire pour me perfectionner.

**23h – 6h40 :** Dodo ; je m’accordais donc presque 8 heures de sommeil, le sommeil n’est pas à négliger, on en reparlera plus tard.

À cet emploi du temps, ajoutez-y les quelques TD à la fac et les colles du tutorat ou de votre prépa.

## 2. Comment vous devez analyser vos notes de colles

Pour être clair sur le vocabulaire, un item est une question d’un QCM. Un QCM contient 4 ou 5 items en fonction des facs, c’est-à-dire 4 ou 5 questions. Pour valider un QCM, vous devez avoir bon aux 4 ou 5 items que contient ce QCM. On reviendra un peu plus tard sur le fonctionnement de l’examen.

Nombreuses sont les personnes que j’ai suivies qui m’ont avoué avoir été déçues, déprimées et même effondrées devant une note et un classement d’une colle ! Vous devez bien comprendre une chose. Je le répète et je le répéterai, mais voilà : on ne vous demande pas d’être prêt(e) pour une colle ou un concours blanc, mais d’être

prêt pour le concours, le vrai.

Vous devez avoir deux réactions et seulement deux réactions de possibles devant le résultat d’une de vos colles : soit vous récoltez une plutôt bonne note et un bon classement et alors vous éprouvez un petit élan de fierté, cela veut dire que vous avez plutôt bien géré, que vous connaissez votre cours plutôt bien, etc., mais attention, cela ne veut pas dire ne plus reprendre ce cours et se reposer sur ses lauriers !

La deuxième réaction possible est celle devant une note et un classement que vous jugez décevants par rapport au travail que vous avez fourni ! Je vous comprends



parfaitement, vous avez beaucoup travaillé et vous pensiez connaître ce cours et la note vous montre que non, ce n'est vraiment pas terrible ! Vous ne devez pas être abattu par cela !

Personnellement, lorsque c'était mon cas, je me disais : « *Okay Raph, c'est pas top, mais c'est pas grave du tout, ça veut juste dire que tu gères pas (encore) ce cours, tu vas le reprendre avec ta colle et tu vas regarder tous les items où tu as eu faux* ». J'étais dans l'optique d'améliorer mes points faibles et c'est ce qu'il faut faire, vous devez reprendre votre colle avec votre cours à côté et noter sur une feuille blanche toutes les réponses aux items auxquels vous avez eu faux et relire cette feuille de temps en temps avant de vous coucher !

Ainsi, ce que vous connaissiez déjà, vous le connaissez encore (normalement) et ce que vous ne connaissiez pas et qui vous paraissait dur, vous l'avez appris de manière très simple et sans effort pour votre cerveau en le relisant de temps en temps votre feuille avant de vous coucher !

Parce qu'il faut vous dire un truc aussi, c'est que certaines

personnes, en ayant une bonne note à une colle, vont se dire :

« *ah ouais, cool, je gère, je connais mon cours* » et ne vont plus reprendre les cours en question !

**MAIS**, le secret, c'est de toujours reprendre ses cours sur une base régulière pour ne pas en oublier les détails !

Du coup, ces personnes n'ayant pas repris leurs cours en s'étant faussement rassurées avec la note de la colle vont se retrouver le jour du concours avec plein de doutes devant les items !

C'est là que votre mauvaise note vous a été bénéfique, elle vous a stressé et vous a forcé à reprendre le cours et à le perfectionner, vous permettant ainsi d'avoir un résultat final (celui du vrai concours) bien meilleur qu'une personne qui était mieux classée que vous à une colle (une note de colle n'est donc significative de rien du tout). Donc, si vous avez une bonne note à une colle, n'oubliez pas pour autant de travailler le cours en question et si vous avez une mauvaise note, ne soyez en aucun cas inquiet (inquiète), au contraire : mettez en place des mesures visant à perfectionner vos points faibles !



## 6. Aller à tous les cours sans exception peut vous donner un avantage au concours



Tous les cours qui figurent sur le planning nécessitent votre présence. Il n'y a pas de cours facultatifs ni optionnels ni chiants ni inutiles. En pratique, les cours ne sont pas obligatoires, mais je veux que vous considériez ceux-ci comme des cours obligatoires (imaginez que votre note au concours est de zéro d'office si vous loupez un seul cours).

Si vous voulez optimiser vos chances, vous devez être présents à tous les cours sans exception et même ceux qui vous paraissent les plus inutiles du monde et les plus chiants à s'en tirer une balle.

### **Si tout le monde part ?**

Et alors ? S'il ne reste plus que

vous dans l'amphi, on s'en fout et restez ! L'Homme, de par ses racines très profondes et son instinct grégaire du temps des tribus, a tendance à imiter son prochain (il suivait par exemple son groupe, son clan pour survivre). Oubliez cela et ne faites pas ce que les autres font !

C'est en faisant ce que très peu de personnes font (rester au cours de physique) que vous obtiendrez ce que très peu de personnes obtiennent (le concours de PACES).

Les cours de biostatistiques et de physique ont la réputation d'être longs, inutiles et chiants à l'extrême. On peut avoir le sentiment d'y perdre royalement son temps





quand on pourrait être en train de réviser un autre chapitre. Vous devez rester, car les commentaires du prof peuvent vous apporter beaucoup de « valeur ajoutée ».

Ces cours sont durs et les profs le savent. Mais par leurs commentaires, ils tendent à vouloir rendre la chose un peu plus simple. Ils vous donneront ainsi de nombreuses indications sur ce qu'il y a de très important à retenir (formules, valeurs de références, principes) et ce sur quoi vous pouvez faire l'impasse, sur ce qui n'est pas important à retenir.

Les profs peuvent être sensibles à la fuite massive des étudiants de leurs cours (pour certains, c'est impressionnant comment les gens partent en masse dès le début) et ainsi, ils se laissent parfois tenter de donner de manière tout à fait involontaire des exemples de QCM (mais est-ce vraiment anodin ? si vous voyez ce que je veux dire...).

Ça va être du genre « par exemple ici, je peux vous demander comment on calcule ça ou de quoi dépend telle expérience... ».

→ Essayer de comprendre le cours en même temps au lieu de le « subir ».

## 7. Comment essayer de rester le plus à jour possible

On le sait tous très bien : une des difficultés du concours est le rapport de la quantité de cours par rapport au temps imparti que l'on possède pour tout apprendre. Il est donc primordial de travailler très régulièrement (tous les jours) et de reprendre les anciens cours tout en apprenant les nouveaux cours (toute une organisation, mais c'est elle qui fera votre réussite). Vous devez donc être le plus à jour

possible !

Tout d'abord, il faut savoir qu'il est normal de ne pas être à jour dans ses cours. L'idéal, c'est d'apprendre le jour même les cours que vous avez suivis dans la journée à la fac. Si vous avez 4 heures de cours le matin par exemple, comptez 4 heures également pour apprendre les cours l'après-midi. Il vous restera donc la fin de journée et la soirée pour