

Témoignages 1BA

Salutations à vous, les futurs étudiants en première année de médecine ! Ce recueil de témoignages de l'ancienne volée vous est proposé en tant qu'annexe du **Welcome Pack 1BA** afin de compléter la présentation de ce à quoi ressemble la première année. Vous trouverez ici des expériences et conseils racontés en détails sur divers sujets tels que gérer les cours de physique en passant par l'utilisation des différentes méthodes de travail, jusqu'aux différents supports d'apprentissage.

Le but de ce document n'est pas de vous indiquer exactement ce qu'il faut mettre en place pour réussir cette année importante mais de vous donner des idées sur les moyens que vous pourrez organiser afin d'avancer tranquillement dans le cursus. Gardez à l'esprit que ce qui est écrit ici n'est qu'une infime partie des expériences vécues par tous les étudiants et que vous pourrez recevoir pleins d'autres témoignages en participant aux différents événements prévus par les associations de médecine 😊.

Konstantin, Chloé, Cyrielle, Ariane, Nancy, Clelia, Camille et Louis vous souhaitent une excellente lecture !



Gérer la physique.....	3
Conseil pour l'examen de SMS.....	3
S'investir dans son rôle d'étudiant en médecine.....	4
Apprendre à apprendre.....	5
Camille.....	5
Clelia.....	6
Nancy.....	6
Konstantin.....	7
Apprendre à gérer sa première année.....	8
Ariane.....	8
Camille.....	10
Nancy.....	11
Clelia.....	12
2 écoles.....	15
Flashcards.....	15
Résumés.....	17
Supports d'apprentissage.....	18
Anki.....	18
Quizlet.....	18
Remnote.....	19

Gérer la physique

Louis

Personnellement, j'ai adoré cette matière. Bien que difficile, il est toujours intéressant de comprendre les règles fondamentales qui régissent notre univers et donc la physiologie humaine aussi (*Eh oui ! l'humain n'échappe pas aux règles de la nature*).

De plus, cette matière apporte un côté plus logique et mathématique (*dont certains se seraient volontiers passés*) dans une année où l'apprentissage demande très majoritairement de l'appris par cœur.

Ne nous mentons pas à nous même, la physique, c'est LA matière considérée comme LA plus dure par les étudiants de 1ère année.

Certains ont pour habitude de dire que « la physique fait le tri parmi les étudiants de premières » et ils n'ont pas complètement tort, même si ce n'est pas son but premier (*non, on ne vous met pas de la physique en 1ère uniquement pour vous embêter*).

Donc ne faites pas complètement l'impasse sur cette matière (*c'est quand même elle qui compte le plus à l'examen de SFO*), même si elle peut sembler décourageante. Certains chapitres sont nettement plus abordables que d'autres.

Et au pire, si vous détestez vraiment les maths, apprenez les concepts de bases et les raisonnements logiques qui se cachent derrière les phénomènes physiques.

Conseil pour l'examen de SMS

Cyrielle

Pour l'examen de SMS, l'important est surtout d'être à jour dans l'écoute des cours, et on évite de les regarder dans son lit le dimanche soir à moitié endormi !!!

Les questions ne sont pas forcément complexes, mais méfiez-vous toujours des formulations biscornues (genre double négations). Comprenez bien les concepts généraux sans pour autant omettre les détails qui semblent pertinents. Les chiffres ultra précis ne sont généralement pas demandés, MAIS il est très important d'avoir un ordre d'idée et une bonne échelle des données, car ils peuvent totalement poser des questions dessus !

Regardez les répertoires (en x2), ou au minimum, téléchargez les slides ! Ils vous donneront des questions types pour l'examen et insisteront sur les points clés. Typiquement, si un cours contient plein de graphiques, les répertoires cibleront ceux qu'il faut absolument retenir.

Beaucoup prennent malheureusement la SMS à la légère pendant l'année et se retrouvent submergés au moment des révisions finales, car la quantité de matière est en réalité assez costaud. Certes, ce n'est pas très complexe et les points sont "facilement" atteignables, mais

ils peuvent aussi très rapidement vous passer sous le nez. Ne négligez pas cet examen, avec de la constance et du sérieux, vous prendrez du plaisir à le travailler et vous vous éviterez un gros coup de stress en mai.

S'investir dans son rôle d'étudiant en médecine

Camille

S'investir dans son rôle d'étudiant·e en médecine dès la première année peut sembler difficile au vu de la charge de travail. Bien que cet engagement se développe naturellement au fil du cursus, il est tout à fait possible de commencer dès maintenant à adopter une attitude active face à son apprentissage.

Cela passe par la curiosité envers les nouvelles notions abordées dans les différents modules, le fait de s'interroger sur les concepts plus complexes ou encore d'effectuer quelques recherches complémentaires, sans pour autant s'y perdre. L'objectif n'est pas de tout savoir, mais de nourrir sa réflexion et de rester acteur·rice de son apprentissage. Cette implication personnelle facilite non seulement la compréhension des matières, mais rend également les études plus stimulantes.

La première année est souvent l'une des plus exigeantes du cursus. On y consacre beaucoup de temps et d'énergie afin d'acquérir les bases indispensables pour la suite de la formation. Il est donc normal que la majorité de votre investissement soit consacrée aux études.

S'investir en médecine ne se limite toutefois pas au travail académique. Vous pouvez également participer aux activités organisées par les associations de la Faculté de médecine, comme l'Hôpital des Nounours ou les formations au Basic Life Support (BLS). Ces événements sont l'occasion de rencontrer d'autres étudiant·e·s, de développer de nouvelles compétences et, parfois, d'être en contact avec des enfants ou des professionnel·le·s de la santé. Ils permettent de découvrir la médecine sous un autre angle et de commencer à s'impliquer dans la vie de la faculté.

Nancy

Entrer en première année de médecine, c'est un vrai changement de rythme et de façon de travailler. On passe d'un fonctionnement où l'on peut parfois s'en sortir en s'y mettant au dernier moment à une année où la régularité fait vraiment la différence. Il y a beaucoup de nouvelles connaissances à assimiler en peu de temps, donc il faut peu à peu trouver son rythme et prendre de bonnes habitudes.

Pour moi, j'ai trouvé que c'était important de savoir ce qui est prioritaire. À certains moments de l'année, la charge de travail est plus importante, donc il faut parfois accepter de sortir un peu moins ou de passer moins de temps sur les écrans. Ce n'est pas toujours évident.

Au-delà des cours, cette année m'a surtout appris à apprendre. Petit à petit, on découvre les méthodes qui nous correspondent le mieux, on s'organise différemment et on trouve des façons de travailler plus efficacement, sans forcément y passer plus de temps.

Et surtout, entourez-vous de personnes motivées. Avoir des amis qui vivent la même chose, pouvoir échanger, s'entraider et se remotiver quand c'est plus difficile, ça aide énormément.

Konstantin

S'il y a un conseil que j'aimerais vous donner avant de commencer cette première année, c'est celui-ci : **ne laissez pas la médecine devenir votre seule identité**. Oui, elle prendra une place importante dans votre quotidien, mais gardez du temps pour le sport, vos amis, votre famille ou toute autre activité qui vous permet de souffler. Vous ne serez pas un moins bon étudiant parce que vous prenez une soirée pour vous. Au contraire, c'est souvent ce qui vous permettra de tenir sur la durée. Il n'y a pas que la première année dans ces études, il y en a encore 5 qui nous attendent.

Personnellement, mes moments de pause n'étaient pas toujours les mêmes. Parfois c'était un entraînement de tennis, quelques heures à monter une vidéo ou à construire un Lego. D'autres fois, c'était simplement les ParMed ou un événement des Saturnales. Ces moments me permettaient de penser à autre chose que la médecine pendant quelques heures, de retrouver des amis et de revenir travailler avec beaucoup plus de motivation. (Bon peut être pas après la gueule de bois post-sats mais vous avez compris)

Ne vous interdisez pas ces moments sous prétexte que vous devriez être en train de travailler. Bien sûr, il faudra parfois faire des choix, mais participer de temps en temps à un événement de la faculté ou s'accorder une soirée avec des amis ne fera pas de vous un moins bon étudiant. Au contraire, ces moments font partie de l'équilibre qui vous permettra de tenir pendant cette année d'études.

Apprendre à apprendre

Camille

Comme vous l'avez très certainement déjà entendu, la première année est en grande partie basée sur l'apprentissage par cœur ! Il n'existe malheureusement pas de méthode universelle qui puisse être appliquée par tout le monde : chacun doit trouver **sa** méthode de travail.

Ne soyez pas angoissé·e à l'idée de ne pas avoir une méthode parfaitement définie avant la rentrée, ni même au cours des premiers mois. Votre façon de travailler évoluera avec vous tout au long de l'année, et vous vous adapterez progressivement à ce qui vous convient le mieux.

Apprendre à apprendre, c'est aussi faire preuve de recul et de résilience. Il faut savoir reconnaître lorsque sa méthode actuelle ne fonctionne pas, que ce soit parce que vous avez

l'impression de ne pas retenir les informations ou parce que les entraînements aux QCM vous montrent qu'elle n'est peut-être pas optimale. Mais pas de panique : votre méthode de travail ne détermine pas, à elle seule, votre réussite !

Les deux méthodes les plus fréquemment utilisées en première année sont la **méthode des J** et l'utilisation des **cartes Anki** (présentées plus en détail dans la section consacrée à Anki). Il en existe toutefois bien d'autres.

La méthode des J consiste à revoir un cours le jour même (J0), puis à commencer son apprentissage à J1, avant de le revoir à J3, J5, J7, etc., en espaçant progressivement les révisions. Il peut être frustrant de ne pas maîtriser immédiatement tous les détails d'un cours, mais, avec de la régularité et de la rigueur, vous constaterez que les notions s'ancrent progressivement.

Clelia

Je rajoute quelques mots aux conseils (très avisés) de mes camarades. Avec mes potes on a fait une sorte de mix Anki/méthode des Js, c'était plutôt pas mal. Chacun.e doit trouver ce qui est mieux pour lui/elle, mais au début de mon année, ça m'avait bien aidée de voir des exemples de méthodes, donc je vous explique vite-fait ce qu'on a fait avec mes amies.

On se répartissait le travail (on était trois): au début de la semaine on se distribuait les cours de cette même semaine. Chacune était responsable de deux ou trois cours chaque semaine. Donc en J0 on regardait toutes les cours, mais celle qui était responsable de ce cours créait les cartes le jour même. Les deux autres créaient des résumés. En J1, celle qui avait créé les cartes nous les partageait (Airdrop) et on faisait notre J1 avec le paquet de cartes ! Et ensuite J3, J7, J14 (et J30, J60 et J90 = seulement pour les fous). Au premier semestre, ça marchait super bien parce que les cours sont assez légers (comparés à ceux du second semestre), même si Embryo et Système Nerveux c'est déjà bien dense ! Au deuxième semestre, ça devient une autre paire de manches... On a décidé de ne plus créer nos flashcards (on a pris celles d'un pote à moi, et on les modifiait si les cours avaient changé), mais on a continué de faire les paquets en fonction des Js (application: JPlanner, vraiment tip top).

J'aimais bien cette technique, parce qu'à chaque J, je revoyais le cours dans son entièreté (je refaisais le paquet de cartes du cours en entier). Avec Anki, certaines cartes, une fois bien connues, "disparaissent" et tu ne les revois plus pendant un bout de temps. Après justement, quand je voyais que je maîtrisais bien certains concepts, je passais rapidement les cartes ! Il faut travailler intelligemment, on est d'accord.

Nancy

Le plus dur en première année, ce n'est pas vraiment que la matière soit compliquée, c'est le volume. Il y a énormément de choses à assimiler en très peu de temps.

Certains tombent tout de suite sur la bonne méthode, d'autres mettent des mois à tester. Les deux sont normaux. Si un truc ne marche pas pour vous, laissez tomber et essayez autre chose : Quizlet, les flashcartes digitales sur Anki, sur RemNote, ou les flashcartes

physiques, que vous les fassiez vous ou que vous preniez celles de Ready, qui sortent cette année. Moi j'avais les deux.

J'ai gardé pas mal de supports papier, parce que depuis le collège j'apprends comme ça et ça m'est resté, donc j'ai fini sur un système hybride (digital et papier). Si vous étiez plutôt team papier au collège, franchement ne paniquez pas, c'est tout à fait faisable en médecine aussi.

Un truc que j'aurais aimé comprendre plus tôt : j'ai longtemps hésité à changer de méthode parce que j'avais l'impression que tout le travail déjà fait serait perdu. En vrai, pas du tout. Même une méthode pas optimale m'avait fait comprendre et retenir une partie de la matière. Changer de méthode, ce n'est pas repartir de zéro, c'est construire sur ce qui est déjà là.

Perso, je n'ai vraiment trouvé ma méthode qu'au deuxième semestre, et je l'ai encore ajustée après. Donc si au bout de quelques mois vous cherchez toujours, ce n'est pas mauvais signe.

Le conseil qui m'a le plus servi : notez quelque part deux, trois lignes sur votre façon de travailler: comment je me suis sentie avec cette méthode, si j'étais concentrée, efficace, ou au contraire ralentie. Ça prend trente secondes après une session, et au bout de quelques semaines vous voyez apparaître ce qui marche pour vous.

Konstantin

Après avoir lu les conseils des filles avant moi, je me suis rendu compte que j'allais probablement répéter les mêmes choses une quatrième fois. Plutôt que de vous reparler de méthodes de travail ou d'Anki (ce qu'elles ont déjà très bien fait), j'ai eu envie d'aborder un autre aspect de "l'apprendre à apprendre" : le changement de mentalité entre le collège et les études de médecine.

J'ai beaucoup discuté avant, pendant et après cette première année, avec des personnes un peu plus jeunes que moi qui me disaient qu'elles envisagent de faire médecine. L'un des principaux arguments qui les en dissuadait, ou du moins les effrayait, était justement cette charge de travail qui est connue de tous. Moi même avant de commencer cette première année je la craignais.

De mon côté, le collège, c'était une véritable promenade de santé. J'étais ce type d'élève qui ne travaillait que la veille d'un examen, ou deux jours avant pour les matières les plus difficiles (genre les maths). Mais pendant l'été qui a suivi la maturité, quelque chose a changé. À mesure que la rentrée en médecine approchait, je réalisais peu à peu l'ampleur du défi qui m'attendait.

Puis est arrivée la rentrée. Ce qui m'a le plus marqué n'était finalement pas la difficulté des cours, mais le changement complet d'environnement. On passe de classes d'une vingtaine d'élèves à un auditoire de plusieurs centaines de personnes. Les professeurs ne savent pas qui vous êtes, personne ne vous oblige à assister aux cours et c'est à vous de gérer votre apprentissage.

Le plus drôle, c'est que j'ai complètement changé de comportement du jour au lendemain. Moi qui avais toujours attendu la veille des examens, je me suis retrouvé, dès la première semaine, à travailler tous les jours. Non pas parce que quelqu'un me l'imposait, mais parce que j'ai rapidement compris que mon ancienne façon de faire ne fonctionnerait tout simplement plus.

Attention, ça ne veut pas dire qu'il faut reproduire exactement ce que j'ai fait. Personnellement, je passais toutes mes journées au CMU, de 8 h à 22 h. Avec le recul, je me rends compte que c'était surtout une façon de me rassurer, de me donner bonne conscience et de construire une routine. Ce rythme m'a convenu, mais il ne conviendra pas forcément à tout le monde. Les deux premiers mois environ, le plus important est surtout de trouver votre propre rythme et une organisation que vous pourrez tenir sur la durée.

C'est là que j'ai compris "qu'apprendre à apprendre" ne signifiait pas seulement trouver une bonne méthode de travail. Il fallait surtout apprendre à devenir autonome. Au collège, tout le monde avance plus ou moins au même rythme, avec les profs qui sont derrière nous. En médecine, on vous donne les ressources, les objectifs... puis démerdez-vous.

Pour la suite, je ne vais pas répéter ce que les filles vous ont expliqué avant. Au début, on teste un peu de tout : certains font des résumés, d'autres des flashcards, certains utilisent Anki, d'autres la méthode des J ou un mélange de plusieurs techniques. Il n'y a pas de recette miracle. Ce qui compte, ce n'est pas de trouver immédiatement la méthode parfaite, mais d'en choisir une, de l'appliquer avec rigueur et de ne pas avoir peur de la faire évoluer si elle ne vous convient pas. Au final, "apprendre à apprendre", c'est surtout apprendre à se connaître.

Apprendre à gérer sa première année

Ariane

En première année, j'avais déjà une idée très précise de comment je souhaitais m'organiser et avais donc une seule peur... que ce que j'imaginais ne fonctionne pas sur moi. Heureusement, cela n'a pas été le cas, et j'ai pu suivre ma méthode tout le long de cette année ! J'utilisais l'application Puissance J pour suivre la méthode des J, qui est d'une grande simplicité d'utilisation, ainsi qu'un fichier Excel où je remplissais avec un code couleur chaque J que je faisais. Si le cours était maîtrisé, je mettais du vert, et moins je le connaissais, plus on allait vers le rouge (en passant par le jaune et l'orange). Cela me permettait d'avoir une vision d'ensemble de mes fragilités et de mes points forts.

J'ai tenté de travailler avec des flashcards au début de l'année, mais j'ai vu très vite que ce n'était pas très efficace chez moi, et suis restée sur mes résumés, que je retenais mieux et que je pouvais arranger comme je voulais. J'utilisais uniquement mon ordi pour tout cela et j'imprimais certains de mes résumés pour les annoter quand j'en ressentais le besoin. Voici donc l'essentiel pour ce qui concernait mes outils de travail ainsi que ma méthode.

Pour ma semaine type, j'avais réussi à trouver une certaine routine à laquelle je me tenais la majorité du temps. Du lundi au vendredi, je commençais par mes J le matin ; cela pouvait

être assez long (entre 2 et 5/6h en moyenne), puis je passais au cours du jour, il y en avait deux en général, qui me prenaient entre 2 et 4h. Je finissais enfin par des séries de SFO ou de QCMs que je n'hésitais pas à faire à foison.

Le samedi, je me permettais de commencer un peu plus tard pour me reposer. Je faisais mes J, puis les cours de PSS de la semaine, et finissais souvent par des QCMs. Le dimanche était le jour le plus calme : j'avais souvent un peu moins de J et faisais ensuite uniquement des séries de SFO (souvent celles de physique), et j'en profitais ensuite pour faire autre chose du temps qu'il me restait.

En termes d'horaire maintenant. La semaine, je me levais vers 7h15 pour être au CMU à 8h05 (j'habitais à 15min de la bibli) et travaillais jusqu'à 11h30 sans prendre de pause. J'arrivais à maximiser mon efficacité à ce moment de la journée et n'avait donc pas forcément besoin d'un temps off. Ensuite, je déjeunais avec des amis où nous avions une règle d'or (que l'on respectait plus ou moins en fonction des périodes) : ne pas parler des cours. Je reprenais ensuite vers 12h15 jusqu'à 18h en faisant une pause de 15/20 minutes au milieu où j'allais au QG des étudiants.tes, j'ai nommé la Coop, située en face de la bibli, pour y acheter un bretzel (je vous le conseille, c'est délicieux). Après tous ces efforts, je rentrais chez moi et faisais souvent du sport pendant 45min à 1h et je reprenais souvent le travail (surtout au second semestre) une petite heure, juste avant d'aller dîner. Ce dernier signalait toujours la fin de ma journée de travail et après j'essayais de dormir tôt pour être en forme le lendemain. Je vous assure qu'une bonne nuit de sommeil fait vraiment la différence à deux mois des examens.

Le week-end, je commençais à travailler à 9h, de chez moi (je n'en pouvais plus de la bibli), et finissais en général vers 17/18h, voire 15/16h le dimanche. Cela me permettait vraiment d'avoir une journée plus agréable dans ma semaine et je l'attendais avec impatience, surtout au deuxième semestre, lorsque les journées commencent à être vraiment plus chargées. Mais n'ayez pas peur de cette augmentation de la charge de travail, car vous y serez préparé.e.s (on vous le répète tout au long du premier semestre) et vous aurez déjà pris l'habitude d'un rythme soutenu. Il faudra simplement s'accrocher pour tenir la cadence, sans en faire trop.

J'oscillais sur des semaines entre 60 et 70 h, je ne vous conseille pas de faire plus, ou alors pas toute l'année car ce rythme permet tout à fait de réussir. Je vous suggère aussi de ne pas prendre de retard, j'en ai pris au premier semestre et cela m'a mis une pression folle pendant les vacances de Noël à une période où j'avais bien besoin d'un peu de repos. Si vous commencez à en avoir, essayez de privilégier ce qui vous semble le plus important pour limiter au maximum qu'il s'accumule. Cela aura des conséquences négatives pour votre mental et vous stressera plus que nécessaire. Même si le rythme doit tenir le plus possible, il faut garder un équilibre.

Pour cela, organisez-vous pour garder des petits plaisirs chaque semaine, cela vous permettra de tenir. Ils n'ont pas forcément à être très longs, mais s'ils sont qualitatifs, ils seront une vraie pause dans des semaines aussi chargées. Par exemple, je faisais de la course à pied et du piano quelques fois dans la semaine. Cela me donnait l'occasion de m'aérer et de penser à autre chose. Votre année tournera certes autour de la médecine et du concours, mais vous ne vivrez pas que pour et par cela.

L'année est longue et le rythme ne peut pas être tenu tout du long, alors profitez des « vacances » (révisions) pour certes revoir l'entièreté du programme de la période de cours, mais aussi pour vous reposer, dormir un peu plus, voir vos amis et votre famille. On peut trouver des compromis même en première année, et je vous assure que ce n'est pas en prenant votre après-midi ou votre soirée de temps en temps que vous ne passerez pas en deuxième année.

Enfin, vous vous apprêtez à vous lancer dans des études aussi intéressantes qu'exigeantes, mais qui restent profondément humaines. Vous allez découvrir le corps humain, ses trésors et ses secrets. Vous commencerez à avoir des questions de la part de vos proches sur leurs symptômes et la signification de ceux-ci. Vous partagerez des moments de réflexion intense à la bibliothèque avec vos ami.e.s, où vous comprendrez certains concepts dans un éclair de génie. Je vous souhaite de vivre cette année pleinement et de vous concentrer sur tout le positif qu'elle vous apportera, même dans les moments difficiles.

N'oubliez pas qu'un futur bon médecin prend d'abord soin de lui pour mieux soigner plus tard. Alors gardez en tête que vous pouvez le faire et que cette année est loin d'être impossible !

Camille

Comme vous le savez, la première année peut s'avérer particulièrement stressante et angoissante. Il est important de garder à l'esprit que vous n'êtes pas seul.e. De nombreux dispositifs de soutien existent pour vous accompagner, comme les conseillers et conseillères académiques, des lignes d'écoute telles que Main Tendue, les urgences psychologiques ou encore les consultations de santé de l'UNIGE.

L'association SaMe, portée par les associations de la Faculté de médecine, propose également différentes formes de soutien. Elle organise notamment des rencontres conviviales, des apéritifs et des ateliers créatifs durant lesquels vous pourrez poser vos questions, partager vos inquiétudes et échanger avec d'autres étudiant.e.s.

Ne vous oubliez pas au cours de cette année. Préservez du temps pour une activité qui vous plaît, qu'il s'agisse de sport, de musique, d'art ou de toute autre passion. Dans les moments plus difficiles, ces activités vous permettront de vous ressourcer, de prendre du recul et de penser à autre chose que la médecine pendant quelques instants.

Il est également important d'apprendre à se faire plaisir de temps en temps. Sortir boire un verre avec des amis, aller se promener ou simplement prendre l'air ne sont pas des pertes de temps. Au contraire, ces moments sont nécessaires pour recharger les batteries. Surtout, ne culpabilisez pas de les prendre.

La comparaison avec les autres est malheureusement omniprésente en première année, notamment parce que le passage en deuxième année repose sur un concours. Essayez néanmoins de prendre du recul. Ce qui fonctionne pour une autre personne ne sera pas forcément la meilleure méthode pour vous. Ne vous dévalorisez pas parce que quelqu'un semble plus à l'aise ou avance plus vite. Chacun a son rythme, ses forces et ses difficultés. Restez humble, faites-vous confiance et continuez à avancer avec les méthodes qui vous correspondent le mieux.

Témoignages 1BA

Pour que vous ayez une petite idée de ce que je faisais:

SCHEDULE **Lundi 3^e Trimestre**

5am	
6am	15 Réveil + petit déj.
7am	15 Départ pour bibliothèque (des bouquins)
8am	00 Révision 1 ^{er} cours du jour précédent : Anki, QCMs, etc.
9am	00 Révision 2 ^e cours du jour précédent
10am	00 Révision 3 ^e cours du jour précédent / Commencer révision des autres cours
11am	00 Visio-cours du matin même sur Moodle
12pm	00 Déjeuner !
1pm	30 Repas : visio-cours
2pm	00 Jéssai
3pm	00 Jéssai
4pm	30 Souper + Soirée
5pm	00 Relax (sport, balade ... => mais : s'active l'après !)
6pm	00 Repas : autre conférence du jour (4 th semestre) + QCMs, révisions de chimie, révision des autres cours (1 ^{er} sem.)
7pm	00 Jéssai
8pm	00 Jéssai (visio-cours 1 ^{er} et 2 ^e sem.)
9pm	00 Jéssai
10pm	30 Dormir

(ne vous mettez pas trop la pression, chacun.e s'organise à sa façon, ceci est uniquement à titre d'exemple!)

Nancy

Avant tout, gardez en tête que la première année de médecine, c'est un marathon, pas un sprint. Pour tenir sur la durée, il faut aussi prendre soin de vous. Ça peut paraître un peu évident, mais prenez vraiment le temps de vous poser une question : qu'est-ce qui me fait du bien ? Qu'est-ce qui m'aide à décompresser après une grosse journée de travail ?

On passe beaucoup de temps à apprendre à travailler efficacement, mais apprendre à récupérer est tout aussi important. Et ça, c'est très personnel. Pour certains, ce sera le sport, pour d'autres un moment avec des amis, une série, de la musique ou simplement une balade. L'important, c'est de garder un bon rythme de sommeil, de se sentir bien physiquement mais aussi psychologiquement. Ça vous aidera à mieux gérer le stress et surtout à tenir toute l'année.

Mon petit conseil personnel, c'est d'essayer de mettre en place une routine qui vous correspond. Par exemple, certaines personnes aiment travailler à la bibliothèque et garder leur logement comme un vrai lieu de repos. D'autres préfèrent travailler chez eux. Se fixer des horaires de travail peut aussi être une bonne idée : ça permet d'être pleinement concentré quand on travaille, et de vraiment déconnecter une fois la journée terminée, sans culpabiliser.

Et surtout, ne restez pas seul si vous traversez une période plus compliquée. Ça arrive à tout le monde. En parler avec des amis, des camarades ou votre famille peut vraiment faire du bien.

Enfin, gardez confiance en vous. En médecine, il est très facile de se comparer aux autres. Pourtant, on voit surtout leurs réussites, beaucoup moins les difficultés ou les moments où

eux aussi doutent. Chacun avance à son rythme. Essayez de vous comparer avant tout à la personne que vous étiez hier, plutôt qu'à l'image que vous vous faites des autres.

Ma journée type au deuxième semestre

- 8h00 – 8h30 : j'arrive à la bibliothèque et je commence par faire un to-do list de tout ce que je dois accomplir dans la journée.
- 8h30 – 12h00 : je m'attaque à mes J. Je commence toujours par les plus difficiles, par exemple l'anatomie ou encore l'embryologie, parce que c'est le moment où je suis la plus concentrée. Ensuite, j'alterne entre les J moyens et les plus faciles pour garder un bon rythme sans me fatiguer. J'alterne aussi ici les matériels digitaux et physiques pour garder la motivation (ça sonne bizarre mais vous allez voir que rester 5h sur un iPad ou ordi ça déprime trop...)
- 12h00 – 12h45 : pause midi.
- 12h45 – 14h00 (max) : si je n'ai pas terminé mes J, Je les finis. C'est aussi souvent à ce moment-là que je fais mes flashcards sur Remnote (J1). C'est moins énergivore que de s'entraîner sur des flashcartes, ce qui fait une reprise en douceur pour attaquer l'après-midi.
- 14h00 – 18h00 : je regarde les cours du jour en prenant directement mes notes sur les slides des profs.
- Après 18h00 : je rentre chez moi et, si besoin, je continue encore un peu.

Les petites choses qui m'ont vraiment sauvée cette année

- Les playlists de jazz chill de 8 heures sur YouTube. Je les mettais le soir quand il me restait encore des paquets de flashcards à faire à 21h. Je crois que c'était surtout pour le réconfort?
- Deux app : MarginNote pour prendre des notes directement sur les slides, et RemNote pour créer et réviser mes flashcards.
- Un oat milk latte le matin entre les Js, une vrai, pas celui de Selecta svp (rien contre Selecta mais j'en suis sûre qu'on en trouve mieux)
- Les discussions et les fous rires avec ma famille et mes amis. Ça faisait un bien fou et ça m'a permis de garder un bon équilibre.

Clelia

Je suis d'accord avec tout ce que mes camarades ont écrit, et avant d'ajouter mes conseils à ceux des autres rédactrices.teurs de ce document, je vais vous expliquer ma "journée-type" de première, même si toutes les journées ne se ressemblent pas.

Journée-type: je me levais à 6h30 tous les jours de la semaine, et le weekend, à 7h30. Au premier semestre, j'allais au CMU la semaine mais pas le weekend, ça me faisait une pause qui faisait du bien. Mais je ne sais pas trop pourquoi, au second semestre, je n'arrivais plus

à travailler correctement chez moi, donc j'allais vraiment tous les jours au CMU. En soi, ce n'est pas une chose si horrible que ça, parce que j'étais "obligée" de suivre les horaires un peu plus chill de la biblio le weekend (9h-18h). Avec mes potes on allait à l'Atrium (petit bâtiment réservé aux étudiantes.ts de médecine en face de la terrasse de la cafèt'), parce que c'était moins rempli de monde et plus calme que la bibliothèque. J'allais aussi à la biblio parce que les chaises sont super confortables (celles de l'Atrium sont en bois bien dur). La semaine, je commençais ma journée à 8h, en faisant mes Js, puis petite pause de 15-20 minutes vers 10h (combo tour du pâté de maisons + El Tony Maté avec mes potes). Au second semestre je me suis mise à faire de la SFO presque tous les jours (je commençais la journée par ça, une ou deux heures) parce que je m'étais rendue compte qu'il fallait que j'en fasse plus souvent que juste le weekend). Je continuais mes Js jusqu'à midi. Pause de midi vers 13h, car on préférait aller à la cafèt' quand il y avait moins de gens, et donc moins de bruit. Petite balade digestive sur la terrasse, ou toujours ce bon vieux tour du pâté de maisons. Puis on recommençait vers 14h (on essayait toujours de prendre 1h à midi, histoire de bien se reposer l'esprit. Des fois, on prenait 45 minutes, mais c'était vraiment rare.) jusqu'à 16h30-17h. En rentrant de la pause de midi, je regardais les cours du jour (pendant la digestion !). On refaisait une pause l'après-midi avec mes amies, souvent un peu plus courte que celle du matin. Après avoir regardé les cours, je commençais à créer mes flashcards/faire mes résumés. Je terminais en finissant mes Js (je laissais souvent les plus facile pour la fin de la journée). Au second semestre, je faisais juste mes Js (je ne créais plus mes cartes, et je n'ai fait aucun résumés...) le timing était trop court et je n'avais pas envie de finir à 22h. Ma journée se terminait aux alentours de 18h au premier semestre. J'allais à la danse, ou alors je rentrais à vélo. Au second semestre mes journées se terminaient plutôt vers 20h, sauf les jours de mes cours de sport. Une fois rentrée chez moi le soir, je ne ressortais pas mon Ipad. Pour moi, quitter le CMU le soir signifiait "fin de la journée de travail". Au premier semestre j'allais me coucher à 20h30, comme une bonne vieille Mamie, mais je vous jure que c'était bénéf, je n'avais même pas besoin de maté pour survivre la journée... Au second semestre c'était plutôt vers 21h30 (et je buvais deux matés par jour). Pour ma pote Marie, c'était un peu différent: tout au long de l'année elle quittait le CMU vers 17h-18h. Elle faisait une pause chez elle, et recommençait à bosser un peu. Là encore, il faut faire comme vous le sentez.

Mais si je peux vous donner un conseil concernant les journées de travail : **il faut savoir quand s'arrêter**. Il faut S'ÉCOUTER. Certains soirs, vous serez crevé.e.s vers 16h. Dans ces moments-là, il faut arriver à se dire "stop". Il faut se préserver, parce que cette année n'est pas un sprint mais un marathon (vous allez entendre cette phrase au moins mille fois cette année (j'exagère à peine) mais elle est vraie). Acceptez d'ores et déjà que vous ne serez pas au top du top toute l'année. C'est complètement normal. Acceptez d'avoir du retard aussi, tout le monde en a à un moment ou à un autre dans l'année. Passons aux petits tips plus généraux maintenant.

Vous avez peut-être l'impression que vous vous lancez dans une année de tryhard intense et d'isolement social. Pour le tryhard, c'est vrai, mais je pense que vous le savez déjà. Concernant l'isolement social, ça ne l'est pas du tout ! Ce n'est pas comme ça qu'il faut la voir, cette année ! Il faut continuer de voir vos potes, c'est vraiment super important ! Si vous avez des potes qui ne sont pas en médecine, c'est encore mieux. Ça vous permet de lâcher cette médecine le temps d'une soirée. Personnellement je voyais mes potes presque tous

les weekends, au moins un soir. Si vous sortez le soir, il faut juste s'assurer de pouvoir assumer le lendemain (c'est-à-dire de se réveiller, et de bosser HAHA), mais c'est faisable.

Il y aura des semaines qui s'enchaîneront de manière bien ardue au début du second semestre. Pendant cette période aussi, assurez-vous de voir des gens. Ne vous isolez pas, SVP !!!

Ce qui m'aidait à respirer un peu, c'était aussi de voir des potes "non médecine" pendant la pause de midi, ils venaient me voir au CMU. Parce que mine de rien, prendre votre pause avec vos potes de travail de médecine, ce n'est pas vraiment une pause, parce que les sujets des cours reviennent inlassablement sur la table (c'est le cas de le dire) (ça sera plus fort que vous).

Pour les pauses durant la journée, on sortait prendre l'air avec mes amies. On faisait un tour à la Coop (petit maté El Tony oblige), et ensuite le tour du pâté de maisons. On s'aérait l'esprit et on se dégourdissait les jambes, c'était nice.

Comme mes camarades l'ont déjà dit : activité physique ! (Ou exercice physique, si vous préférez, cf les cours de Locomotion du second semestre). Je fais de la danse depuis toujours, j'ai donc gardé deux ou trois cours de danse par semaine (j'adaptais en fonction de la charge de travail). Essayez de vous forcer à aller faire du sport, même quand vous avez l'impression qu'il vous reste trop de boulot. On se sent toujours mieux après !

Quand il faisait beau, j'allais au CMU à vélo, j'habite loin donc c'était presque 45 minutes de vélo. Ça faisait mon activité physique ET le transport, donc c'est assez bénéf de venir à vélo (si vous allez au CMU).

En commençant cette année je voyais la Première comme une année de compétition intense, pendant laquelle les gens se battaient pour les places dans les amphithéâtres, et s'échangeaient des faux résumés... Mais je peux vous rassurer directement : ce n'est vraiment pas le cas. C'est même le contraire. Ok, au début de l'année, il y a beaucoup de monde, ça peut être un peu stressant, mais le monde diminue rapidement (en tout cas en amphi). Tout au long de l'année il y a quand même beaucoup de gens à la biblio, mais l'ambiance n'est pas tendue (c'est mon ressenti personnel, et j'étais tous les jours à la biblio). Il y a beaucoup d'entraide entre les volées, et entre les étudiants de première. Les deuxièmes (nous) et les troisièmes sont des aides qu'il ne faut pas hésiter à solliciter !

Une autre chose : la sieste 🥱. Hyper important. En tout cas à un certain moment de l'année, c'est devenu obligatoire pour moi. Je la faisais au milieu de la bibliothèque sur ma table de travail, et beaucoup de monde faisait ça. Il n'y a pas de honte. N'hésitez surtout pas à faire un petit somme, ça fait toujours du bien (15-20 minutes, parfait !). Le sommeil en général : MÉGA important ! Essayez de dormir AU MOINS 8h par nuit, je vous jure ça fait tout. C'est un cycle positif : si vous dormez bien, vous vous réveillez motivées.és, donc vous êtes efficaces toute la journée, donc vous finissez plus tôt, donc vous êtes satisfaites.ts de vous, donc vous allez vous coucher tôt.

Finalement, pour les jours de profonde galère, les délicieux brownies de la cafèt' sont LA solution. 😊

Courage pour cette année très intense, mais surtout très intéressante ! Vous serez stimulés tous les jours (c'est le moins que l'on puisse dire...) ! Vous n'êtes pas seuls.es, (si vous avez un problème, quel qu'il soit, n'hésitez pas à nous contacter mes camarades et moi, on vous a laissé nos numéros à la fin de ce document) ne l'oubliez pas ! Force et honneur, on est ensemble l'équipe. 🤗

2 écoles

Flashcards

Clélia

Pour que ça soit utile, il faut vous poser devant votre cours et commencer par bien **comprendre** tout ce qui est présenté. Souvent, faire des flashcards ça aide pour la compréhension, parce que pour se poser à soi-même des questions, il faut avoir bien intégré le cours !

Vous devez vous poser des questions réfléchies. Par exemple : vous découvrirez le plaisir des cours du Pr. Wehrle Haller en temps voulu, mais dans ses cours à lui, le seul texte qu'il y a sur ses slides (vraiment atroces, ces slides, soit dit en passant) ce sont les titres des slides. Il ne faut pas apprendre par coeur le texte ! Il faut s'assurer de COMPRENDRE ce que les slides représentent.

C'est hyper important de **comprendre avant d'apprendre**, parce que je trouve qu'on retient quand même vachement mieux quand les concepts sont compris. Bon je pense que j'ai assez insisté sur la compréhension.

Une fois que le cours est compris, il faut **cibler** ce qui est important. Parce que vous verrez que la quantité de choses à apprendre est quand même conséquente (ne perdez pas espoir en lisant ces lignes, c'est faisable ! On est ensemble.).

Pour cibler, il faut se faire confiance. Il ne faut pas complètement lever le pied non plus, on s'entend... Parce que oui, il faut "tout" savoir, mais c'est physiquement et mentalement impossible, tout le monde est du même avis (si il y en a qui me lisent et qui ont réussi à TOUT apprendre, déjà de un, ce sont des folles/fous, et de deux, je les invite à me contredire).

Des fois les profs disent ce qui est important de retenir pour leur cours, mais ils disent surtout ce qui n'est pas important ! Soyez bien attentifs aux moments du cours pendant lesquels la/le prof dit que ce n'est pas à savoir et/ou pas important. Si tel est le cas, vous me faites le plaisir de barrer les slides "pas importantes" sans hésiter. Il ne faut pas s'attarder sur les choses à ne pas savoir, parce que vous aurez vraiment d'autres chats à fouetter. Si il y a des trucs qui vous intéressent quand même, marquez-les, pour pouvoir revenir dessus à la fin de l'année, après les exas (c'est ce que j'ai fait) (mais je ne vais pas vous mentir, je ne suis pas encore allée voir ce que j'avais marqué, et on est en juillet).

Des fois, les infos importantes peuvent être écrites en police Arial 12 en bas à droite d'une slide avec certains profs, donc allez-y cas par cas ! Vérifiez les retranscrits de temps en temps, ça permet de se faire une idée de ce que le prof attend de vous.

Ensuite il faut **écrire** les cartes. J'utilisais principalement deux fonctionnalités d'Anki : les textes à trous et les flashcards standards (même style que Quizlet). Pour l'anatomie, j'utilisais les caches Anki, c'est justement un gros avantage d'Anki, par rapport à Quizlet, car je crois qu'avec ce dernier, il n'est pas possible de cacher des bouts d'images...

Les textes à trous sont à utiliser avec modération à mon humble avis, car c'est assez simple à créer (en gros, il faut juste copier le texte du cours et cacher des mots), sauf que tout le côté "apprendre en créant ses cartes" disparaît un peu, parce qu'il n'y a pas de reformulation.

Je faisais à-peu-près une carte par slide, donc on arrivait à 70-80 cartes par cours (des fois plus) et donc par paquet. Ma pote Marie faisait généralement des paquets de 50 cartes et Oriane d'environ 60 cartes. Donc vous voyez, il y a des différences partout ! Pour le nombre de cartes, c'est vous qui choisissez un peu ce que vous préférez. Personnellement, je préférerais des cartes courtes, nettes, et précises. Donc cela rendait mes paquets plus gros. Oriane et Marie faisaient des cartes plus longues et complètes, donc leurs paquets étaient plus petits. Logique.

Les **questions** de vos flashcards n'ont pas besoin d'être "bien écrites". Je m'explique. Par exemple les définitions à apprendre par cœur, il ne faut pas écrire "Quelle est la définition d'un médicament ?". C'est beaucoup trop long, il faut optimiser le temps ! Il faut plutôt s'habituer à se poser des questions comme ça : "Déf médoc ?". Bon, "médoc", ça fait un peu beauf, mais vous m'avez comprise. Essayez de comprendre ce que le prof attend de vous quand il vous donne certaines infos (là aussi, les retranscrits ça aide !). Apprenez à comprendre et à gérer les QCMs ! Ce n'est pas la même chose que les questions ouvertes.

Les **réponses** de vos cartes doivent soit aller droit au but, soit être méga complètes. Ça ne sert à rien d'ajouter des fioritures et des tournures de phrases complexes... Vous serez les seules à revoir ces cartes, donc soyez efficaces et concentrez-vous sur les informations à mettre dans vos cartes, plutôt que sur l'aspect de ces cartes. Essayez de ne pas faire de fautes d'orthographe non plus, quand même, il ne faut pas abuser. Pour les réponses méga complètes, il s'agit de faire des sortes de résumés au sein de vos flashcards. Je faisais quelques "longues cartes" par cours, pour expliquer des concepts compliqués. Quand je revoyais le paquet pour mes Js, je lisais ces longues cartes, et je n'apprenais pas les textes par cœur. Puis je faisais des cartes plus courtes, basées sur les cartes longues, pour répondre avec des infos cette fois-ci apprises par cœur !

Une fois les cartes créées, il ne vous reste plus qu'à les faire, les refaire et les refaire en continu grâce aux Js, ou Anki, ou autre, jusqu'à ce que le sujet soit maî-tri-sé !

Donc en résumé pour les flashcards :

1. Comprendre
2. Cibler
3. Questions réfléchies
4. Réponses concises et précises (et quelques longues réponses)
5. Tryhard les paquets de cartes

Résumés

Clélia

Les deux premières étapes sont les mêmes que pour les cartes, **comprendre** le cours, **cibler** les infos. Le but des résumés, c'est d'avoir toutes les infos importantes au même endroit. C'est mieux quand le résumé n'est pas aussi gros que le cours, parce que sinon ça n'a vraiment aucun intérêt. Là aussi, le but est de **reformuler** le cours avec vos propres mots, pour vous l'approprier ! Si ce qui fonctionne pour vous ce sont les mots-clés, et bien faites vous des pages de mots-clés. Si ce qui fonctionne pour vous c'est de tout réécrire dans un vocabulaire plus simple/accessible, et bien faites ça ! Vraiment, c'est chacun.e sa méthode.

J'utilisais l'appli Goodnotes sur l'IPad, c'est ce que la grande majorité des gens utilise. Je faisais un mix entre reformulation (j'écrivais avec le stylet) et screenshots des slides du cours. Les résumés, je les utilisais principalement pendant les semaines de révision, histoire de se remettre le cours dans la tête, avant de refaire les flashcards. Certaines personnes lisent leur résumés en guise de Js, mais je vous déconseille de faire ça. Il faut privilégier l'apprentissage proactif (aka les flashcards)! La lecture c'est plutôt passif. Après, ça fonctionne pour certaines personnes, donc il n'y a pas de vérité absolue. J'aimais bien avoir deux ou trois pages de résumé par cours. Au bout de quatre ou cinq pages, c'était décourageant pour moi.

Il faut essayer d'organiser vos résumés de manière logique, avec des chapitres, et des sous-chapitres (pas besoin de faire de pages de garde, de tables des matières etc, bien sûr !). Essayez juste d'**organiser** tout ça pour que ça soit agréable à regarder (pas de blocs de textes qui prennent toute la page par exemple), mettez des espaces, des couleurs (si vous voulez), des images du cours, etc. Parce que si ça ne donne pas envie de lire, ça va vous décourager au moment de les revoir, ces résumés. Pour celles ou ceux qui ont une mémoire photographique, les résumés bien faits, c'est super utile.

Si vous n'avez pas le temps de créer vos résumés, allez faire un tour sur le Google Drive, il y a des âmes généreuses qui ont partagé leurs résumés.

Paul Murger:

https://drive.google.com/drive/folders/16UoBSjYLx_MCG99aT7qNPOxWPnGRh67h?usp=share_link ,

L'espace un peu fourre-tout de l'UNIGE :

https://drive.google.com/drive/folders/1N8ZArWMvAl1Pud_ArHyMDqt7JuOCJ42s?usp=share_link

Leonardo Finazzi :

https://drive.google.com/drive/folders/1WhEaPRhYJ75QdWPI6yqfyf1ogQ6YaRU1?usp=share_link)

Ou envoyez-moi un message (j'ai des résumés de qualité pour le premier semestre hehe).

Conclusion des résumés :

1. Comprendre
2. Cibler
3. Reformuler
4. Organiser
5. Relire pendant les semaines de révision (ou quand vous voulez en fait) et éventuellement modifier/mettre à jour les infos.

Supports d'apprentissage

Anki

Konstantin

Anki est un logiciel de répétition espacée basé sur des flashcards. Il est peut être téléchargé gratuitement sur PC/Mac ou à 30.- sur l'App Store (ne me pose pas la question jsp non plus pourquoi)

Le principe est simple : vous révisez une information sous forme de question/réponse, et l'application décide automatiquement quand vous la re-proposer en fonction de votre niveau de maîtrise. Les cartes que vous connaissez bien réapparaissent moins souvent, tandis que celles qui vous posent problème reviennent plus régulièrement.

Pour cette première de médecine c'est le compagnon parfait. C'est déjà un gain de temps parce que l'algorithme vous dit tout de suite quelles cartes sont à réviser; on peut se fier aux programmations de l'algo ou créer son propre planning; des cartes dont on avait oublié l'existence réapparaîtront 4 mois plus tard; évidemment permet de cibler les sujets les moins maîtrisés.

Le seul hic de l'appli c'est l'interface, qui est certes simple et facile d'utilisation, mais trop vide.

Heureusement, si vous êtes sur ordi, une des plus grandes fonctionnalités créée pour réviser est sur Anki, les greffons. Pour faire simple c'est comme jouer à votre jeu vidéo préféré avec des mods, ça change complètement l'expérience de base. Y en a qui permettent de faciliter la vie, comme par exemple un greffon qui fabrique automatiquement les cartes d'anatomie, et d'autres qui aident à maintenir la concentration, la motivation ou autre. C'est surtout ça qui est génial avec les greffons, c'est que vous pouvez personnaliser l'interface comme vous le souhaitez (si votre motivation dépend d'un chaton virtuel qui grandit à chaque session de révisions, sachez que ce greffon existe déjà...)

Quizlet

Chloé

Quizlet est une application pour créer ses propres flashcards avec la possibilité de rajouter des images et quelques couleurs. Pour pouvoir accéder à toutes ses fonctionnalités, comme

ajouter des images à vos listes, il faut payer 25 CHF par année. Si vous comptez utiliser cette application pour vos révisions, je vous conseille de prendre la version payante.

Quizlet reste assez basique, sans réel algorithme de révision comme *Anki*. Cela vous permet donc d'organiser vos révisions comme vous le souhaitez, en planifiant vous même quand vous allez réviser quoi. Vous pouvez utiliser cette application avec la "méthode des Js", par exemple (avec l'application *JPlanner*).

Vous pouvez regrouper les cartes de chaque cours en paquets (*par ex* : "microbio 2 : bactéries et virus") qui peuvent eux aussi être regroupés en dossiers selon le module (*par ex* : "microbiologie").

L'application permet le partage de ces dossiers de cartes via la création de "classes". Certains élèves des classes supérieures peuvent en créer pour vous donner accès aux cartes qu'ils ont faites (vous pouvez demander à vos parrains de *Parmed* s'ils en ont, par exemple).

Petit tip : UpMed propose ses propres cartes auxquelles vous pouvez accéder **gratuitement** en demandant accès sur Quizlet.

Notez bien que vous avez besoin de wifi pour utiliser les cartes, mais vous pouvez enregistrer un certain nombre de paquets pour y avoir accès hors ligne.

Pour résumer : Quizlet est fait pour vous si vous voulez **organiser** les révisions de **chaque cours** comme vous le souhaitez, avec des flashcards contenant des images, des couleurs et une interface assez sympa.

Remnote

Nancy

RemNote est une application qui mélange un peu le meilleur d'Anki (les flashcards avec répétition espacée) et de Notion (la prise de notes), avec une interface beaucoup plus sympa. Perso, pendant tout le premier semestre, j'étais frustrée parce que je n'arrivais pas à trouver une méthode qui me convenait. L'esthétique d'Anki me démotivait à l'ouvrir, mais avec de simples notes sur Notion, je n'arrivais pas non plus à retenir efficacement. Puis j'ai découvert RemNote, et vraiment, ça m'a bien sauvé.

Voici une petite démo avec un cours de SMB qui montre comment j'ai intégré RemNote dans ma méthode de travail.

1. Avant le cours: Je télécharge les slides du professeur.
2. Durant le cours: Je prends directement mes notes sur les slides en ajoutant les explications du prof, des détails ou des compléments utiles.
3. Après le cours, sur RemNote :
 - a. Je crée un nouveau document pour le cours.

Témoignages 1BA

- b. Je transforme chaque slide en flashcards, en variant les types de cartes selon le contenu.
- c. Je révise avec la répétition espacée (J1, J3, J7, J15, etc.).

N'hésitez pas à me contacter si vous avez des questions ou si vous voulez savoir comment tirer le meilleur parti de RemNote ! J'ai la version payante, donc je peux aussi vous passer mon code : vous avez un mois de Pro offert pour voir si ça vous convient, sans payer.

Au-delà des flashcards, on peut aussi créer des mind maps, prendre des notes à la main et tout organiser au même endroit.

Personnellement, RemNote m'a énormément aidée en fin d'année : j'ai pu cibler uniquement les cartes sur lesquelles je faisais le plus d'erreurs, ce qui m'a permis de réviser beaucoup plus efficacement et de gagner du temps.