



Programme Spécial Doublant Etat d'esprit du combattant

Vous venez de vivre une année de PACES, vous êtes **prêts à retenter votre chance** pour réaliser vos rêves. Mais l'année de doublant ne se vit pas de la même façon que l'année de primant.

Voici en substance quelques conseils pour vous aider à surmonter cette belle épreuve !

1° Faites le point sur votre année de primant

Etes-vous prêt(e) à revivre une année d'intense travail ? Il faut avant toute chose **faire le point sur sa motivation**, qui selon nous est vraiment une clé pour réussir. Ce n'est pas suffisant, mais absolument nécessaire.

Ensuite, **voyez ce qui n'a pas marché pendant l'année**. Avez-vous remonté (ou baissé) au second semestre ? Si oui, pourquoi ? Et surtout posez-vous la question, assez dure : pourquoi avez-vous échoué ? Vous êtes-vous remis en question pendant cette année ? Avez-vous changé de méthode de travail ou gardé toujours la même ? Vous êtes-vous dit « *de toutes façons, j'ai deux ans c'est bon* » ? Ou alors, au début d'année « *Oui, j'ai un léger retard, mais je pourrais le rattraper pendant les semaines de révisions* » ?

N'oubliez pas vous avez une chance inouïe de pouvoir avoir une seconde chance.

Toutes les réflexions que vous avez pu avoir, il faut absolument que vous vous en rendiez compte pour ne surtout pas les répéter l'année d'après ! C'est un travail sur soi-même qui à mon avis est important. La méthode de travail est tout aussi importante que le travail en lui-même.

2° Vos avantages

Il y a beaucoup d'avantages à être doublants, à commencer par l'expérience que vous avez de la P1. **La maturité est essentielle** à la réussite et souvent un revers permet de grandir.

Donc **pour les personnes qui ont vraiment travaillé**, c'est vraiment un avantage pour vous ! Ce que vous avez bien appris vous reviendra assez vite, du coup vous pourrez vraiment approfondir, et vous concentrer sur les éléments plus difficiles des cours, ceux que les autres n'auront pas le temps de voir ou de comprendre (et comprendre un cours est assez important). **Pour les personnes qui ont moins travaillé**, ou qui avaient un niveau très mauvais, pas de panique non plus ! Car vous avez quand même plus d'avance que le L1 lambda. Tirez-en profit au maximum. ***Et pensez que l'été sera fondamental !***



3° Faut-il revoir ses cours du 1^{er} Quad pendant les vacances d'été ?

Bien évidemment nous vous conseillons de prendre des vraies vacances juste après le concours. Il faut VRAIMENT vous reposer et profiter A FOND de vos vacances avant de reprendre, sinon ce sera *le burn-out assuré*. La première année est un marathon pas un sprint !

- ✓ Ci-joint un programme très clair reprenant plus de 75% du programme du 1^{er} Quad

Il faut que le jour de la rentrée, vous soyez des étudiants déterminés et surs de vous. Vous devez rechercher une sérénité et une confiance en soi !

Prenez vraiment de l'avance sur les cours que vous maîtrisez le moins, car ce sont eux qui vont vous prendre le plus de temps.

Récapitulons :

JUILLET AOÛT

- **Diagnostic individuel** des erreurs de la première année et bilan de l'année
- Distribution planning personnalisée été
- Attribution du **tuteur ou tutrice référent(e)**
- Envoi des qcm de l'été pour évaluation juillet et août
- coaching **individuel tout l'été**

Mise à disposition des cours, des annales, ainsi que de très nombreux QCM corrigés.

4 séances de QCM évaluées et corrigées sur l'été

- ✓ 2 au mois de Juillet
- ✓ 2 au mois d'Août
- ✓ Chaque dimanche mise en ligne de séries de QCM



5° Stage de pré rentrée

Le stage de pré rentrée est fortement conseillé car il permet d'asseoir et de confirmer tout l'effort fourni pendant l'été A Master Prépa il s'organise autour de deux semaines :

1. STAGE BIOLOGIE CELLULAIRE

Reprise de **l'intégralité du programme** des 11 chapitres du polycopié.
Entraînement méthodique et spécifique pour les **ED**

AOUT 2020	AOUT 2020	AOUT 2020	AOUT 2020	AOUT 2020
Généralités membrane plasmique	Matrice extracellulaire cytoplasme	Mitochondrie peroxyosomes-	Communication intercellulaire Entraînement spécifique aux ED	Entraînement spécifique aux ED

2. STAGE QCM DIRIGES

AOUT 2020	AOUT 2020	AOUT 2020	AOUT 2020	AOUT 2020
CHIMIE ORGANIQUE- 20 QCM TYPES DIRIGES	UE1 (hors chimie organique) 20 QCM TYPES DIRIGES	UE3 20 QCM TYPES DIRIGES	UE4 analyse-statistique 20 QCM TYPES DIRIGES	UE2 20 QCM TYPES DIRIGES

EN FIN DE STAGE :

Séance 2h intensif de méthodologie

Les dates précises seront communiquées début juillet lors de l'annonce officielle des dates de rentrée de la faculté



4° La vie de doublant

Nous pensons qu'en doublant, on peut, voir même on doit **s'accorder plus de moments pour vous**. Sortez avec des gens qui ne font pas médecine si possible. Les sorties sont à mon avis importantes pour le moral, et vous pourrez davantage vous les permettre, car vous serez plus au point sur le programme. Attention ceci peut s'adapter en fonction de votre capacité à être performant mais **un soir par semaine est obligatoire !**

Etre doublant, c'est aussi faire **plein PLEIN de concours blancs et surtout des annales REGULIEREMENT** ! A vous de voir vos besoins. C'est là que vous allez vous rendre compte de tous les errata. Quand vous commencerez à les apercevoir, ça voudra dire que vous êtes sur la voie de la réussite !

Être doublant signifie oser plus, être moins timide, ne pas hésiter à poser vos questions clairement exprimées : C'est vraiment un avantage, pour **s'entraider**, travailler ensemble ou aller à la bibliothèque. **Venir travailler à Master Prépa** peut être aussi une solution où vous allez côtoyer des 3^{eme}, 4^{eme}, 5^{eme} et même 6^{eme} années préparant leur ECN ! Leurs expériences seront fondamentales pour vous !

Avoir au moins une personne avec soi permet vraiment de se motiver mutuellement, de voir les nouveautés dans le programme, de trouver des errata... bref, **ne restez pas isolés** (même si vous n'allez pas en cours).

5° Faut-il aller en cours ?

Alors là, gare aux influences extérieures ! N'écoutez personne et ne faites confiance qu'à vous-même ou même au **Dr ILLOUZ Dan avec lequel la concertation peut être nécessaire**. Il n'y a pas de règles : testez et vous verrez ! Un autre avantage d'être doublant, c'est que maintenant on sait ce qui est mieux pour nous.

Beaucoup de doublants ne vont pas à tous les cours, voir n'y vont plus du tout. Le piège, c'est qu'il y ait des changements dans le cours. A vous de vous renseigner impérativement dessus. Nous vous fournirons tous les jours les cours grâce à notre partenaire MEDIBOX

D'aller en cours peut sembler une perte de temps, mais le travail n'est jamais une perte de temps, et surtout chercher à **comprendre n'est jamais une perte de temps**.

Les enseignements à la faculté vous font souvent **faire beaucoup de QCM**, de qualité. Refaites aussi ceux de votre année de primant. Les fiches et QCM vous seront donnés régulièrement par Master Prépa



6° Les risques

Plus à l'aise oui mais attention vous avez le double de pression. Il ne faut surtout **pas avoir trop confiance en soi** sous prétexte que vous avez déjà vu le programme. Cette année, vous devez faire comme si vous repartiez à zéro. La charge de travail doit être très grande, et comme nous le répétons, **prenez de l'avance !**

Surveillez le programme de la fac, et révisez les cours du jour + revoyez les cours de la veille + avancez-vous, voilà la recette du doublant gagnant.

N'oubliez pas que vous avez un avantage sur les primants : **L'EXPERIENCE !**
Vous devez gérer votre temps, vous devez être organisés, attention à ne pas partir en sprint !
Soyez équilibré !

Il n'est pas facile de passer, ceci est votre seconde et dernière chance, **saisissez-la !**

Enfin, dernier point : le **burn-out**. Le raz-le-bol. Le craquage. Il faut beaucoup se donner, c'est vrai, mais en deux ans, laissez-vous un peu de temps pour souffler, et vous reposer physiquement et psychologiquement. Une fois par semaine c'est bien. Pareil, c'est à vous de connaître vos limites.

Courage pour cette nouvelle année de PACES : LE SECRET : CROIRE EN VOUS ET SE DONNER LES MOYENS DE SE SURPASSER !

Quelques témoignages d'anciens étudiants :

Laura en 2e année de Médecine : « Ne pas croire suffisamment en soi c'est une erreur que beaucoup font donc démarquez-vous »

Ugo en 2e année de Médecine : « quand on arrive en PACES les compteurs sont remis à 0, il n'y a plus de BAC S L ES ni de mention ou quoi que ce soit »

Clément en 2e année de Médecine : « Ne vous occupez pas des autres »

Sarah en 2e année de Médecine : « La fierté que vous verrez dans les yeux de vos proches effacera toute la souffrance endurée »



7° L'année à Master Prépa

✚ 1er Quad et 2ème Quad

Cette formule spéciale **Master Prépa Santé Marseille** permet d'appréhender au mieux cette PACES L1 santé et de permettre à ces mêmes étudiants d'être bien mieux accompagnés et de combler l'ensemble des manques qui ont été préjudiciables l'année dernière.

Chaque quad se termine par un concours blancs :

Organisés dans les conditions du concours permettent à l'étudiant de se mesurer à un grand nombre d'étudiants, d'améliorer son classement, sa gestion du temps et du stress.

Master Prépa Santé Marseille c'est aussi :

- **Un environnement de travail : Salles de travail 270m2 à proximité immédiate de la faculté**
- **Coaching dit « haut couture » avec un suivi personnalisé de chaque étudiant**
- **Promotion de 60 étudiants MAXIMUM sélectionnés par un entretien**

TARIF UNIQUE: 1 450 €

Hors stage de pré-rentree

« Arrête de dire et fait ; il n'y a pas de raccourcis pour atteindre le succès »

Master Prépa