

PRÉPARER SA RENTRÉE

- Préparer l'essentiel sans acheter tout le rayon papeterie
- Organiser son espace de travail
- Créer ses dossiers papier et/ou numériques
- Repérer les dates et informations importantes
- Préparer son organisation... sans chercher à tout prévoir



→ Commencer simplement et ajuster au fil des semaines

TROUVER SA MÉTHODE DE TRAVAIL

Il n'existe pas une méthode parfaite : choisis tes outils selon ton objectif.



- **Comprendre** = reprendre le cours, chercher des explications, reformuler avec ses propres mots
- **Synthétiser** = sélectionner l'essentiel avec des fiches, tableaux ou cartes mentales
- **Mémoriser** = essayer de retrouver l'information sans regarder la réponse, utiliser des flashcards
- **Faire des liens** = relier pathologies, traitements, examens, soins et situations cliniques
- **Se tester** = utiliser QCM, exercices, annales, calculs de doses ou questions sans support
- **Espacer** = revenir plusieurs fois sur les notions plutôt que tout apprendre en une fois
- **Varier** = alterner les supports et les sujets au cours d'une même journée

→ Une journée de révision n'a pas besoin d'être une journée passée à faire des fiches

STAGE = TEMPS D'APPRENTISSAGE

Avant

- Découvrir le service et les principales prises en charge
- Revoir quelques notions utiles
- Préparer ses objectifs de stage

Pendant

- Observer, questionner et chercher à comprendre le « pourquoi »
- Faire des liens entre théorie et situations cliniques
- Noter les notions à approfondir
- Demander régulièrement des retours

Après

- Faire le point sur ses acquis
- Identifier ce qui reste à travailler
- Mesurer sa progression



→ Chaque situation rencontrée peut devenir une occasion d'apprendre

À CHAQUE ANNÉE SES PRIORITÉS

1^{re} année

- Découvrir le fonctionnement de l'IFSI et prendre ses repères
- Trouver progressivement sa méthode de travail
- Acquérir les connaissances fondamentales
- Découvrir les premiers stages et construire sa posture professionnelle



2^e année

- Consolider les acquis de première année
- Faire davantage de liens entre théorie et situations cliniques
- Développer son raisonnement clinique
- Gagner progressivement en autonomie en stage

3^e année

- Mobiliser ses connaissances dans des situations plus complexes
- Renforcer son autonomie et son positionnement professionnel
- Finaliser sa formation et son travail de fin d'études
- Se préparer progressivement à l'entrée dans la vie professionnelle

→ Les attentes évoluent : ta façon de travailler aussi

S'ORGANISER SANS SE SURCHARGER

- Avoir une vision globale du semestre
- Centraliser ses échéances et ses tâches
- Définir quelques priorités chaque semaine
- Ne pas laisser les cours s'accumuler
- Garder une organisation suffisamment souple



→ Une organisation doit t'aider, pas devenir une contrainte

BIEN DÉMARRER SON ENTRÉE EN IFSI

Les essentiels pour s'organiser, apprendre et progresser

RÉVISER SANS S'ÉPUISER

- Accepter de ne pas pouvoir tout apprendre au même niveau
- Identifier les notions fondamentales et celles encore fragiles
- Concentrer son temps sur ce qui mérite réellement d'être travaillé
- Se fixer un objectif précis avant chaque session de révision
- Préférer « expliquer l'insuffisance cardiaque » à « réviser la cardiologie »
- Ne pas confondre le nombre d'heures passées à son bureau avec l'efficacité
- Repérer quand la concentration diminue
- Faire une pause plutôt que continuer à travailler mécaniquement
- Accepter qu'il restera toujours quelque chose à revoir
- Savoir arrêter sa journée de travail



→ Travailler efficacement, ce n'est pas remplir toutes ses heures disponibles

ÉVITER QUELQUES PIÈGES

- Vouloir systématiquement tout fichier
- Accumuler les ressources sans réellement les utiliser
- Se comparer au rythme des autres
- Confondre temps passé et travail efficace
- Attendre d'être dépassé pour demander de l'aide
- Chercher à être parfait

→ Progresser plutôt que chercher la perfection



GARDER SON ÉQUILIBRE

- Préserver son sommeil
- Garder du temps pour ses loisirs et ses proches
- Conserver des moments sans IFSI
- Accepter que certaines semaines soient moins productives
- Adapter ses priorités dans les périodes difficiles
- Demander de l'aide lorsque la charge devient trop importante

→ L'IFSI doit trouver sa place dans ta vie, pas prendre toute la place

