

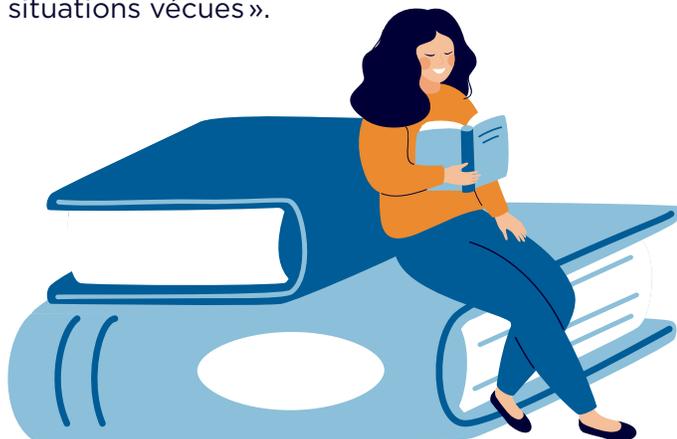
Étudier en médecine DES STRATÉGIES POUR BIEN SE PRÉPARER AUX EXAMENS

Les études de médecine sont prenantes et les périodes d'examens, stressantes. Pour réussir, il n'y a pas de formule magique: constance, discipline et attention sont les mots d'ordre. Mais ce passage obligé peut être facilité, pour peu qu'à titre d'apprenantes et apprenants vous misiez sur une préparation adéquate, une bonne hygiène de vie et un soupçon d'organisation. Trucs de pro et tour d'horizon des services universitaires offerts pour vous donner un savant coup de pouce.

Une question d'adaptation

Pascale Gendreau est conseillère d'orientation et psychothérapeute, et depuis 8 ans, elle est à l'emploi du Bureau des affaires étudiantes et postdoctorales de la Faculté de médecine de l'Université McGill. Selon cette consultante en bien-être, il vous faut d'entrée de jeu vous adapter aux études en médecine et changer vos techniques de révision en fonction des situations d'apprentissage auxquelles vous faites face durant le cursus.

«Compte tenu de l'énorme quantité d'informations brutes à engranger lors des premières sessions universitaires, explique-t-elle, il est impossible de penser absorber toute la matière comme vous aviez l'habitude de le faire, par exemple, au cégep et au secondaire. Plus les études avancent, ajoute madame Gendreau, et plus les examens, lors de l'externat ou de la résidence par exemple, sont basées sur l'analyse de cas, de façon à mettre à profit les connaissances théoriques acquises et à favoriser ainsi une meilleure rétention de l'information par le biais de situations vécues».



Les avantages des groupes d'étude

«Toute interaction sociale induit du plaisir et c'est dans le plaisir que l'être humain apprend le mieux», analyse la psychothérapeute de l'Université McGill. Les groupes d'études sont donc de bons moyens de réviser certaines notions en vue des examens. Ils permettent aussi de vous questionner entre vous et de vous mettre au défi, pour pousser plus loin l'apprentissage et faire en sorte que vous reteniez les informations.

Se connaître au mieux... pour étudier mieux!

C'est bien connu, les étudiantes et étudiants en médecine sont des élèves compétitifs, désireux de performer. «Mais attention à la comparaison avec les pairs, met en garde la consultante en bien-être. La méthode de révision qui fonctionne pour vous n'est pas automatiquement celle que préconisera une ou un camarade de classe, dit-elle. Et c'est très bien comme ça: il faut se connaître et assumer ses différences pour miser sur la stratégie d'apprentissage la mieux adaptée à sa personnalité».

Les plus visuels souhaiteront peut-être annoter, surligner ou colorer leurs fiches d'étude pour mieux imprimer les savoirs dans leur esprit, alors que les auditifs préféreront peut-être enregistrer

les informations à retenir et les repasser en boucle. Aucune de ces façons de faire n'est scientifiquement éprouvée, mais si ça fonctionne pour vous, tant mieux!

Car retenez bien ceci: les meilleures techniques d'études sont celles qui font de vous des apprenants actifs, et non passifs. En somme, il faut que vous soyez investis et que votre implication soit directement mise à contribution pour que ce que vous apprenez reste gravé dans votre mémoire. Ce peut être, par exemple, en récitant les apprentissages à voix haute.

De bonnes techniques d'études

C'est bien beau tout cela, mais en clair, ça signifie quoi être actif et engagé dans son apprentissage? En résumé, disons que c'est faire un effort supplémentaire en mettant ses sens à contribution afin que l'abstrait devienne plus concret.

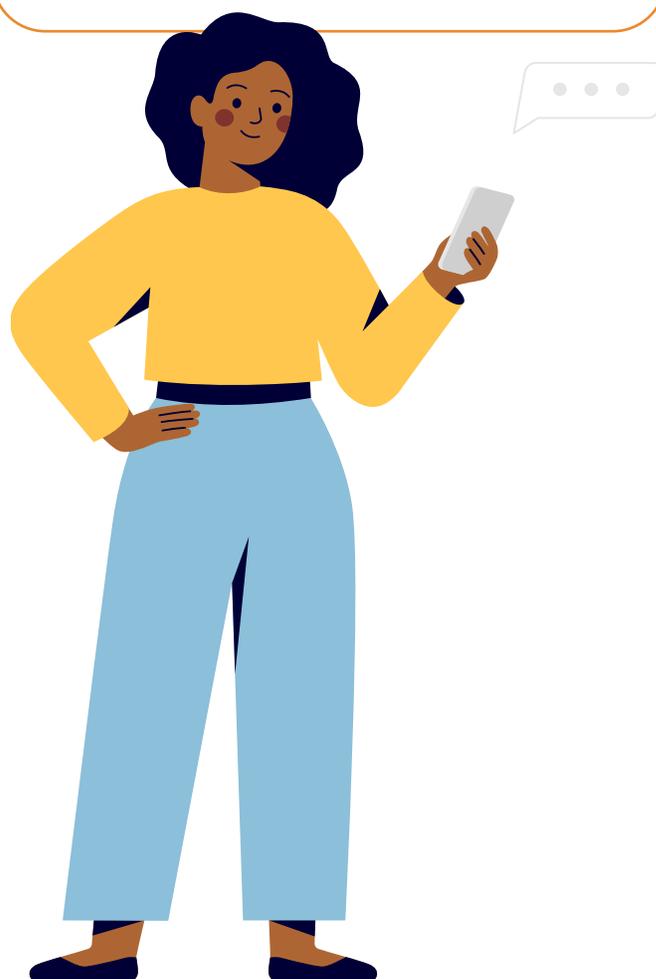
La conseillère d'orientation et psychothérapeute, Pascale Gendreau, recense d'ailleurs cinq techniques d'étude, toutes éprouvées et documentées:

- 1) **L'élaboration**, qui consiste à créer des liens entre une notion théorique et une situation du quotidien afin que la trace laissée dans la mémoire soit prégnante.
- 2) **L'extraction**, qui consiste à s'autotester à voix haute ou à expliquer dans ses mots un concept complexe à quelqu'un d'autre dans le but de valider la compréhension et de diminuer les méfaits du stress sur la mémoire à long terme.
- 3) **La pratique espacée**, qui consiste à miser sur de courtes mais nombreuses périodes de révision, auxquelles sont intercalées des pauses.
- 4) **L'entrelacement**, qui propose d'alterner les sujets révisés (anatomie, microbiologie, pathologie, etc.) pour favoriser l'apprentissage et la rétention.
- 5) **Le double codage**, qui se sert de représentations visuelles (schémas, dessins) pour activer la mémoire.

«Cela dit, note madame Gendreau, ces méthodes demeureront rhétoriques sans un réel engagement de notre part, une persévérance, une volonté de croire en leurs bienfaits sur l'accroissement de notre sentiment d'auto-efficacité et une bonne planification en amont».

Attention aux distractions!

Quand vous étudiez et qu'un élément visuel ou un bruit vous distrait, cela affecte votre concentration de façon significative et sous-estimée. Et revenir à un niveau de concentration optimal après une interruption inopinée peut être long... «En période d'examen, il faut donc avoir la lucidité de réaliser ce qui nous distrait et le courage de poser des gestes concrets pour remédier au problème», précise la consultante en bien-être de l'Université McGill. À commencer par les notifications émanant des ordinateurs et téléphones intelligents. Y aviez-vous pensé?



La segmentation au service de la révision

Tous les experts en la matière vous le diront : l'apprentissage est un processus complexe, qui fluctue d'un individu à un autre. Et il peut être fort inconfortable d'avoir à déprogrammer nos anciennes façons de faire pour en reprogrammer de nouvelles qui, elles, seront plus susceptibles de nous faire retenir des notions à long terme.

«La répétition, c'est la clé», admet la consultante du Bureau des affaires étudiantes et postdoctorales en médecine de l'Université McGill. Et un peu comme lorsqu'on se familiarise avec une nouvelle langue, si on n'utilise pas souvent des informations nouvellement acquises, on finit par les perdre. Pascale Gendreau va plus loin en donnant une explication physiologique : «Lorsque les nouveaux matériaux ne sont pas pratiqués, note-t-elle, le tissu dendritique est réabsorbé par le cerveau et les traces mémorielles qui y étaient associées se décomposent. Les nouveaux apprentissages doivent donc être renforcés. J'aime donner ici l'exemple du chemin en forêt, explique l'experte. Si vous le parcourez une seule fois, les traces laissées par vos pieds disparaissent très vite. Mais si vous y revenez plusieurs fois, des traces subsistent.»

Selon les dires de cette psychothérapeute et conseillère d'orientation, la somme de petites périodes d'étude serait ainsi plus bénéfique qu'une longue session d'apprentissage. «Aux étudiants qui viennent me consulter, dit-elle, je pose souvent cette question : combien de temps êtes-vous capables de soutenir votre attention de façon efficace et d'avoir l'énergie nécessaire pour le faire ? Et en fonction de leurs réponses, je leur suggère de segmenter leurs révisions en une succession de périodes de 5, 15, 30 ou 60 minutes d'attention pleine, suivies de petites pauses. En étant discipliné, conscient de nos limites et récurrent dans nos processus, on gagne en efficacité !»



Le saviez-vous ?

La procrastination est attribuable aux émotions (perfectionnisme et recherche de la compétence en tête) et moins souvent qu'on le croit à une mauvaise gestion du temps ou des efforts. De fait, 8 courtes sessions d'étude de 30 minutes chacune sont plus efficaces que 4 heures de révision d'affilée. À bon entendeur...

Les lieux et les moments propices

Où et quand étudier pour mettre toutes les chances de son côté ? Si un concept avait été breveté à cet effet, tout le monde le saurait... et celle ou celui à son origine aurait fait fortune ! Tout est donc possible, à condition de savoir repérer les lieux et moments d'étude qui conviennent le mieux à l'apprenante ou l'apprenant que vous êtes.

«Certaines personnes sont imperméables au bruit et d'autres doivent à tout prix travailler dans le silence le plus total, remarque Pascale Gendreau. Pour certains, il est plus bénéfique de commencer par l'acquisition des notions les plus complexes, alors que pour d'autres, c'est l'opposé. Ce que je me plais à dire à celles et ceux qui me consultent, à la Faculté de médecine, c'est que la routine a quelque chose de rassurant. Il vaut donc mieux planifier le moment propice aux révisions en fonction de qui on est et non pas attendre qu'il s'offre à nous sur un plateau d'argent. Puis, pourquoi ne pas se récompenser quand on atteint un objectif ?» Le renforcement positif n'est donc pas bénéfique qu'aux jeunes enfants... C'est bon de se le rappeler !

Le lieu d'étude peut aussi varier en fonction de la personnalité : le tourbillon d'un café de quartier peut stimuler les neurones de certains étudiants et étudiantes, alors que le calme de la chambre à coucher peut favoriser les apprentissages chez d'autres. «Attention, par contre, aux associations malencontreuses entre lieux d'études et lieux de repos, spécifie la conseillère d'orientation et psychothérapeute Pascale Gendreau. Si le

lit d'une chambre à coucher est d'emblée synonyme de détente, quand on prend l'habitude de s'y blottir pour étudier, on risque de finir par l'associer au stress de performance lié aux études en médecine, explique-t-elle. Et de l'insomnie peut en découler.»

Hygiène de vie et performances scolaires

«Puisque l'étude active demande un maximum d'énergie, il est primordial de l'équilibrer avec des périodes d'activités autres permettant de refaire le plein d'énergie et de vitalité, recommande la psychothérapeute. Car sans carburant, même la meilleure des voitures de course ne peut tendre vers la pole position!» Chez certaines personnes, c'est le sport ou le plein air qui permet de recharger les batteries. Chez d'autres, ce sont les activités culturelles qui enclenchent le bouton «Reset» du cerveau: chant, musique, lecture d'un roman, repas au restaurant, socialisation entre amis, etc.

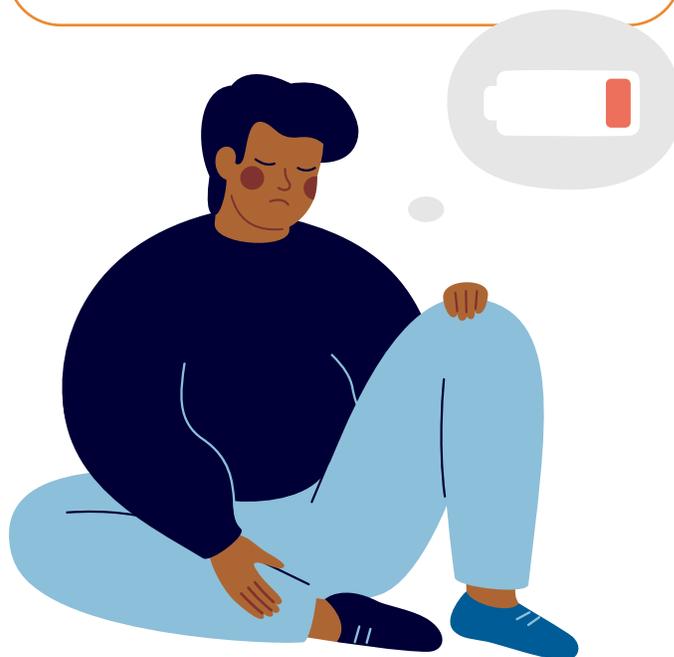
En parallèle de tout cela, le sommeil ne doit pas être négligé en période d'examens. «C'est d'ailleurs un régénérateur extraordinaire, fait remarquer Pascale Gendreau. Sans lui, toute information enregistrée dans le cerveau devient de plus en plus difficile à déchiffrer et les longues plages d'études deviennent presque vaines.» L'experte précise que trois niveaux de repos sont nécessaires au bon fonctionnement de tout être humain: le macro, qui correspond aux vacances; le mezzo, aux jours et aux nuits de sommeil; et le micro, aux minutes et aux heures de repos. «Les étudiantes et étudiants en médecine ont beaucoup tendance à s'oublier, admet madame Gendreau. Ils gagnent à mettre en pratique ce que leurs consœurs et confrères diplômés prescrivent à leurs patients: sommeil et repos sont bénéfiques au corps comme au cerveau!»

Il en va de même d'une alimentation équilibrée, qu'il est facile de négliger en période de grand stress. «Peu, trop, mal manger et le faire à des intervalles irréguliers, ça finit par mettre à mal le système nerveux, l'humeur et la concentration, rappelle la psychothérapeute. Les collations et les smoothies peuvent alors aider à dépanner afin de continuer de bien s'alimenter même lorsque le temps nous fait défaut», conclut-elle.

Les biais de négativité

Le cerveau humain est enclin à voir en priorité le côté sombre des choses, à se concentrer sur ce qui devrait être fait, reste à faire ou pourrait être mieux fait. C'est un réflexe de survie: ainsi, les dangers sont repérés d'emblée afin de nous permettre de bien y faire face. Mais cela induit tout naturellement des biais de négativité qui finissent par altérer le moral et embrumer les neurones. Tout ce qui n'est pas souhaitable, en somme, en période d'examens!

Pour contourner ces biais, et éviter ainsi de laisser le stress et les difficultés vous définir, suivez le conseil des neuroscientifiques. Ces chercheurs soutiennent que 20 secondes consacrées à des éléments positifs font le plus grand bien: la fierté et la confiance renaissent alors et favorisent la résilience. «Puisqu'on nous enjoint à laver souvent nos mains, et qu'il faut 20 secondes pour bien s'exécuter, pourquoi ne pas profiter de cette petite besogne pour penser à ce qui nous fait du bien?, propose Pascale Gendreau. Ainsi, 20 secondes à la fois, on peut amener notre cerveau à fonctionner autrement.»





Se tourner vers les bonnes ressources

C'est requis par l'agrément: toutes les facultés de médecine de la province doivent mettre à la disposition des étudiantes et étudiants une panoplie de ressources visant à favoriser le mieux-être, l'accompagnement et même la gestion du stress et de l'anxiété. Dans certains cas, ça passe par de l'accompagnement personnalisé dans d'autres, par des activités spécifiques (groupes d'étude ou de parole, ateliers de méditation, etc.).

«Comme dans toute chose, la prévention a bien meilleur goût, remarque la conseillère d'orientation et psychothérapeute affiliée au Bureau des affaires étudiantes et postdoctorales en médecine de l'Université McGill. Et ce que je constate dans ma pratique, c'est que celles et ceux qui se destinent à une carrière de soignantes et de soignants ont parfois de la difficulté à demander de l'aide. Or, précise Pascale Gendreau, l'oreille attentive, la perspective et le point de vue externe d'un tiers aident à dédramatiser de nombreuses situations de stress, à se rassurer, voire à optimiser sa productivité et ses méthodes d'étude.»

Souvenez-vous que personne n'est habilité à s'auto-soigner: un conseiller spécialisé dans les études en médecine peut donc vous servir de guide et s'avérer, au fil du temps, d'un soutien salvateur. En fonction de l'université que vous fréquentez, n'hésitez pas à vous prévaloir de ces services:

Université McGill - [Bureau des affaires étudiantes et postdoctorales en médecine](#)

Université de Montréal - [Bottin des ressources pratiques](#) et [Bureau Point de Repère \(anciennement BAER\)](#)

Université Laval - [Services et ressources de la Faculté de médecine](#)

Université de Sherbrooke - [Santé et aide à la personne](#)

Bonne étude !