

Au bord des larmes

Par **sabrina45**, le **25/06/2018 à 19:45**

Bonjour, certaines personnes vont peut-être trouver mon message stupide, mais j'en peux juste plus, je me retrouve à devoir rattraper mes deux semestres de L2 et j'arrive au bout de ma résistance psychologique.

J'ai une épreuve écrite demain et un oral Mercredi et je suis au bord de la crise de nerds, depuis ce matin j'avale les anti stress comme des bonbons j'en suis à mon 10ème comprimé, je comprend pas c'est la première fois que ça m'arrive, y'a encore 2 semaines je pouvais apprendre un cours de 100 pages sans aucun stress, là le fait de me dire que toute mon année va se jouer sur deux épreuves ça me tue putain, surtout mon oral parce que sur 33 sujets y'en a au moins 8 que je ne comprend pas et avec ma chance vais tomber dessus et j'aurais foiré mon année à cause du hasard, j'en ai vraiment marre, je sais pas quoi faire depuis ce matin j'ai dû penser au suicide au moins 2 fois, c'est la première fois qu'un examen me met dans un état pareil, même la L1 je l'ai pas aussi mal vécu, même mon bac je l'ai eu aux rattrapages et je m'en foutais, mais là je sais pas pourquoi cette année me tient autant à cœur, j'ai pas envie de la foirer, je sais pas pourquoi mais j'ai pas envie, je sais pas quoi faire j'arrive pas à réviser sans pleurer, je m'arrête de réviser je culpabilise, j'ai personne à qui parler autour de moi j'ai pas envie d'angoisser mes parents, et toutes mes amies ont validé leurs années et sont déjà toutes parties en vacances, je suis toute seule dans mon immeuble. Est-ce que quelqu'un aurait une méthode anti stress j'en sais rien un truc efficace, aidez moi stp je veux pas foirer mon année

Par **Uneprochainejuriste**, le **25/06/2018 à 21:01**

Bonsoir

Ton message m'a vraiment touché. L'important c'est d'en parler. En lisant, ton message j'ai senti ta détresse.

Je te conseille tout d'abord, d'être optimiste ou enthousiasme. Tu pars déjà sur une mauvaise base en étant si pessimiste. Tu es capable.

Maintenant arrête de regarder les autres ou te de comparer chacun à ses capacités, tes amies ont validé leurs années mais c'est par pour autant que tu dois te dévaloriser.

Justement plus tu stresses, plus tu risques d'oublier tes connaissances arriver en examen. En te focalisant sur ton stress sur le fait ou pas de ne pas valider ton année, tu perds du

temps dans tes révisions.

Je te conseille de sortir Quelques minutes marcher , ou faire du vélo pour aérée tes pensées. (10 minutes) , ou courir. (des pauses) , il fait beau donc profite en.

Pour ton épreuve écrite demain , depuis combien de temps révisés tu ? Tu as commencé aujourd'hui. Bon rien n'est perdue si tu as fait des fiches début révisions concentre toi sur l'essentiel de ton cours. Cela ne sert à rien de réviser 100 pages au dernier moment.

Pour demain , dit que tu en es capable et si tu as un effort dans tes révisions. Il n'y a pas moyen que tu échoues.

Continue à réviser et cite ici les cours que tu ne comprends pas afin que les modérateurs et les étudiants puissent t'éclairer.

Et ensuite le suicide n'arrangera rien à ta situation.

Ne t'inquiète pas. Tout va bien se passer.

Les résultats du rattrapage ne sont pas encore dévoilé , ça ne sert à rien de pleurer. Ta encore une chance ne la gâche pas ressaisis toi.

Bonne chance pour demain et n'hésite pas à me contacter.

Par **LouisDD**, le **25/06/2018 à 22:08**

Bonsoir

Je rejoins mon prédécesseur : rien ne sert de se mettre dans de pareils états. Pour faire face à de telles études, il faut apprendre à faire une chose : relativiser. Cela permet d'une part de ne pas atteindre une telle détresse, et surtout de se sentir bien dans ce que l'on fait.

Tout n'est pas perdu, tant que vous n'avez pas tout donné en les passant et que les résultats ne sont pas tombés. Ne soyez pas aussi défaitiste, 8 sur 33 d'incompris c'est aussi 75% de chance de connaître votre sujet, un oral c'est aussi l'occasion d'être tiré vers le haut, de se rattraper sur les questions plutôt que d'être plombé par le hors sujet rédactionnel...

Pour votre écrit, veillez à bien respecter la méthodologie et pour réduire vos révisions de dernières minutes essayer de condenser et d'apprendre vraiment la base du raisonnement.

Et au pire, l'échec n'est pas une fin en soi, c'est une chance d'apprendre de ses erreurs et de les corriger pour brillamment se relever.

Attention à ne pas abuser des cachets, c'est souvent contre-productif et surtout vous risquez de développer une accoutumance et une addiction...

Soyez assuré que vous n'êtes pas la seule dans cette situation, que d'autre sont aussi passés par là et ont réussi à surpasser cette situation et à continuer sans baisser les bras, quoi qu'il arrive !

Bon courage

Par **Visiteur**, le **26/06/2018** à **00:30**

Bonjour

Vous devriez aller vous aérer un peu. De toute façon les révisions de dernière minute ca ne sert à rien car vous ne retiendrez rien (à cause du stress).

Ne vous comparez pas vous vous mettez une pression en plus et vous n'en avez pas besoin. Ne perdez pas confiance en vous. Ca peut aussi mieux se passer que ce que vous croyez.

Bon courage.

Par **Isidore Beautrelet**, le **26/06/2018** à **08:10**

Bonjour

Je précise d'abord que j'ai déplacé votre sujet dans la section "Examen".

Je rejoins tout ce qui vous a été dit.

Déjà arrêtez tout de suite de prendre ces médicaments. Il ne faut pas être médecin pour comprendre que vous commencez à développer une addiction à ces médicaments qui peuvent être très dangereux.

Comme l'ont dit les autres vous pouvez évacuer votre stress d'autres manières en faisant du sport ou tout autre hobbies.

La deuxième année est celle qui selon moi est la plus compliqué. J'ai moi même été AJAC L2/L3. Mais j'ai décidé de ne pas baisser les bras et au final ce petit échec m'a beaucoup appris.

Cela n'a pas empêché de poursuivre en Master puis en Doctorat.

On a tout de mauvais moments dans sa vie, le tout est de ne pas se laisser abattre.

N'hésitez pas à vous exprimer sur le forum.

Par **Lorella**, le **26/06/2018** à **12:06**

Bonjour Sabrina45

Fixez-vous un temps limite par jour pour vos révisions et le matin à la fraîche, c'est mieux. Essayez le système de carte mentale (bulles et branches) ou lire à voix haute ou en chantant.

Ecouter de la musique, aller à la piscine, marcher ou courir, manger correctement, s'hydratez, dormir suffisamment, faire des respirations... le contact avec les animaux apporte aussi de la

détente.

La fatigue accélère votre stress. N'envoyez pas des messages négatifs à votre cerveau. Pensez à des moments de réussite de votre vie.

Par **Isidore Beautrelet**, le **26/06/2018** à **13:37**

Je souhaite compléter mes propos :

Je pense qu'il n'est pas bon pour vous de rester seule. Vos amies sont certes déjà en vacance mais vous devez bien avoir des camarades de promo qui sont aux mêmes rattrapages que vous.

Si vous avez la possibilité de vous rendre à la BU, il est fort probable que vous tomberez sur l'un d'entre eux.

Pourquoi ne pas proposer à certains de réviser ensemble.

Sinon, n'hésitez pas à passer par votre CROUS pour demander à rencontrer un(e) psychologue.

Cela pourrait vous faire du bien de parler.

Tenez nous au courant.

Par **Severine79**, le **26/06/2018** à **13:41**

Bonjour Sabrina,

Tout d'abord, votre message n'est pas stupide... Vous avez tout à fait le droit de vous aussi mal...

Ensuite, je ne peux que rejoindre l'ensemble des autres intervenants: prenez vraiment soin de vous !!!

Je comprends que cela soit très éprouvant mais essayez autant que possible de déployer votre énergie (car je pense que vous en avez encore!!)

Par **Isidore Beautrelet**, le **27/06/2018** à **07:26**

Bonjour

Ce serait bien que Sabrina nous fasse un petit signe, histoire de savoir si elle a bien lu les messages de soutien qu'elle reçoit depuis Lundi.

Par **Severine79**, le **27/06/2018** à **08:08**

Bonjour à tout le monde,

Oui je vous rejoins complètement Isidore..

J'espère que cela s'est passé au mieux pour Sabrina...

Par **Camille**, le **30/06/2018** à **19:46**

Bonjour,

Ce qui est surtout très stupide, c'est d'appeler manifestement au secours, puis de ne pas répondre à aucun de la dizaine d'internautes qui s'esquintent à vous envoyer des messages de soutien.

En pure perte, apparemment...

[smile31]

Par **Crazy student**, le **30/06/2018** à **23:22**

Bonsoir, à tous désolé de ne pas avoir répondu avant, mais j'avais tout débranché. Après vous avoir écrit je me suis résolu à appeler ma mère qui m'a finalement persuadé de ne pas aller passer mon orale. Ce qui je pense était la meilleure solution, vue j'avais les mains qui tremblaient, je n'arrivais plus à relire mes cours bref j'étais au bout du bout.

D'après le médecin j'ai fini par payer une année catastrophique au niveau santé, je ne dormais plus, les nuits blanches pour finir mes TD étaient devenues une option plus qu'autre chose, sur le moment pour moi c'était juste une nuit de sommeil en moins et je me disais que je dormirais plus le lendemain, mais j'avais le sommeil fuyant. Ajoutez à cela le fait que je ne bougeais plus, que je mangeais très mal, que je détestais mes cours, bah on arrive à un mal-être personnel que j'avais réussi à contenir, mais ma session de rattrapage a été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase.

Du coup vu que je ne me suis pas présentée à mon oral, je redouble. Mais je vais profiter des vacances pour me reprendre un peu en main, j'ai repris le sport ce qui fait un bien fou, et j'espère que le fait d'avoir moins de matières va me permettre de les apprécier, surtout que globalement ce n'est que du droit public (Droit administratif, finances publiques, droit fiscal). En tout cas je vous remercie pour vos messages, et je vous souhaite de bonnes vacances.

Par **Crazy student**, le **30/06/2018** à **23:39**

PS: j'ajoute que même si le médecin n'a pas pu me le confirmer, je pense que le fait de vivre dans 10 M2 a fini par peser sur mon état d'esprit, je n'irais pas jusqu'à dire que je suis claustrophobe, mais bon à force on se sent un peu comme une souris en cage.

Par **Camille**, le **01/07/2018** à **01:55**

Bsr,

Sabrina (1 message du 25/06/2018) ? Crazy student (23 messages dont un du 27/06/2018) ?
[smile17][smile17][smile17]

Par **Lorella**, le **01/07/2018** à **08:13**

Bonnes vacances Sabrina / Crazy student.

Par **Isidore Beautrelet**, le **01/07/2018** à **08:37**

Bonjour

Quel rebondissement !

Je désespérais d'avoir un jour des nouvelles de Sabrina dont le témoignage m'avait beaucoup touché.

Je suis rassuré de voir que vous étiez toujours sur le forum.

Maintenant, je me rends compte que ce n'était pas votre premier cri d'alarme.

Quoiqu'il en soit vous avez bien fait de ne pas aller à votre oral vu l'état dans lequel vous étiez. Est-ce que votre médecin vous a fait un certificat médical ?

Profitez des vacances pour vous reposer et vous aérer l'esprit. C'est très bien d'avoir repris le sport.

N'hésitez pas à venir sur le forum. Personnellement, je ne pourrais pas vous aider pour les matières que vous avez à rattraper mais d'autres membres le pourront certainement.

Par **caroline26**, le **03/07/2018** à **16:31**

Bonjour Sabrina / crazy student ,

J'ai traversé la même chose que toi en l2, rattrapage qui me dépassait , la tristesse de voir tout le monde en vacances et valider sauf moi, j'ai finalement redoublé ma l2 et je peut dire que ça m'a fait du bien, j'ai pu apprendre les cours à mon rythme , j'ai validé avec de bonnes notes , et j'ai validé ma l3 et mon m1 sans soucis après je rentre en m2 , et mon master me plait.

Je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire mais prend du temps pour toi, essaye de prendre du recul, la licence est difficile mais après le master sera plus agréable.

Bon courage

Par **Isidore Beautrelet**, le **04/07/2018** à **08:17**

Bonjour

Un grand merci à caroline26 pour ce témoignage !