

## Besoin de m'exprimer.

Par **MayavapasenL3**, le **05/09/2023** à **20:37**

Bonjour,

J'ai consulté ce site depuis plusieurs années alors je me tourne vers cette communauté pour exprimer mon mal-être.

J'ai commencé la vie universitaire en même temps que les années Covid. Si pour beaucoup le distanciel n'a pas été plaisant, j'ai personnellement apprécié ce format. J'habite dans un village isolé qui me demande une heure et demie aller puis retour chaque jour jusqu'à la fac. J'ai bien songé à prendre un appartement étudiant mais aucun ne m'a été alloué. De plus, ma santé mentale a commencé à en prendre un coup l'année dernière et je trouve un tantinet de réconfort dans la présence de mes parents auprès de moi. J'ai donc décidé de continuer pour la quatrième année consécutive ce train-train quotidien.

En effet, j'ai d'abord redoublé ma L1 car un bug informatique lors d'un examen en distanciel m'a valu un 0. La professeure n'avait rien pu faire à l'époque, car la perte de ma connexion internet a valu envoi du formulaire. Officiellement, j'avais rendu ma copie et il était illégal de "repasser" l'examen. J'étais arrivée seule sur les bancs de la fac, mais j'avais rencontrée une fille tout aussi perdue que moi sur le campus. Le hasard faisant bien les choses, il s'est avéré qu'elle avait les mêmes initiales que moi ; j'ai ainsi passé 95% de mes TD et CM en bonne compagnie. J'étais finalement bien acclimatée à la vie universitaire car tout se déroulait mieux que je ne le pensais. Je suis d'un naturel anxieux et sensible, je m'énerve parfois vite aussi. Participer à l'oral était un effort surhumain mais j'étais préparée à la difficulté "humaine" de l'expérience donc je me fiais à ces témoignages. Le distanciel m'a permis d'apprécier le droit en dehors de ces encombrements lié à la vie sur le campus et j'étais nettement plus heureuse.

Nous redoublons toutes les deux, bien que je n'étais qu'à une miette de la réussite. Ma deuxième L1 se passe bien, avec seulement un CM dispensé en distanciel. J'étais accompagnée de cette amie du début jusqu'à la fin, l'entente était toujours aussi bonne et on se soutenait. L'année se termine et j'obtiens enfin validation de mon travail : je passe en L2. Malheureusement, ce n'est pas le cas de mon amie.

J'arrive en L2, satisfaite de pouvoir évoluer et découvrir de nouvelles matières. Je me rapproche d'une vague connaissance des TD de l'an passé. Le feeling est largement différent, on est purement sur une relation de collègue (et ça s'arrête là). Cette L2 m'avait paru une éternité. Je mangeais seule à tout les déjeuner, à ruminer mes problèmes familiaux personnels. Malgré des horaires idiots (fin de CM à 20H pour un même TD à 8H, ce qui

impliquait que je fasse mes exercices sans cours ou du moins pas celui de MON prof) et malgré l'arrivée à 21H à la gare pour y être à 6H pétante le lendemain qui me laissait faire une nuit blanche (pour tenter d'assimiler ce CM pour le lendemain 8H), j'ai tenu le semestre. C'était très difficile moralement, mentalement. Avec le recul, j'ai l'impression d'avoir fait un exploit, parce que malgré la fatigue et la peur panique de parler, je levais la main à chaque cours au rythme des tachycardies. J'avais eu 13 en participation et j'étais fière de moi. Malgré tout, je n'avais pas réussi à en faire autant à l'écrit, j'étais abonnée aux 8 ou 9. Dans un autre TD, une chargée a refusé de noter la participation. Arrivée à la fin du semestre, elle décide qu'elle ne mettra de point à personne (sauf à deux ou trois personnes de la classe qui présente des signes distinctifs) ni pour la participation, ni pour un exposé. J'avais du parler debout devant toute une classe pendant une vingtaine de minutes pour "le plaisir".

J'ai eu des moyennes finales de 9.5 dans chaque TD, sauf un que j'ai validé. Tout se jouait à un demi-point à chaque coup. Je suis dans la frustration la plus complète. J'ai tellement travaillé, rien lâché. J'ai donné humainement plus que ce que j'avais. J'ai révisé jusqu'à la fin des rattrapages, accompagné de mes fidèles tremblements et crise de panique. J'ai passé un très mauvais été. J'étais (et je reste) obnubilée par mon historique universitaire, frustrée et dans le déni. Je ne peux pas croire que cette année, je redouble encore. Mon premier redoublement m'a été bénéfique sur des points généraux, comme la méthodologie.

Mais cette année ? Je ne prétends pas être la meilleure qui soit, loin de là. Je déplore que ma collègue ai pu passer avec une moyenne type "10.001" et que moi, avec mon "9.981" je sois condamnée à nier mes efforts. Je sais qu'une fois l'année passée (si je ne triple pas... aller savoir) j'admettrai que c'était bénéfique mais... je ne crois pas que je serai en état mental de participer assidument. Je vais être seule à 100% cette année. J'ai passé trois heures en CM et j'avais envie de pleurer. À mon âge, vous allez dire. Mais j'aime le droit, je veux cette licence, j'étais déterminée comme jamais d'où mes efforts, mais à un moment, j'ai l'impression que c'est sans fin. Je ne sais plus quoi faire, et j'ai l'impression que personne ne comprends combien j'ai souffert. Et puis, j'ai bien compris que dans un tel état d'esprit, il n'est pas possible de se faire des connaissances. Tout le monde a déjà son groupe et moi, je n'ai plus le coeur à rien d'autre que de voir cette année prendre fin. Je ne sais pas comment arrêter de revivre des moments difficiles dans ma tête en pensant que "j'ai vécu ça pour rien, pour le revivre en pire encore".

Surtout, je ne sais pas vers qui me tourner si je bloque sur un TD. On ne peut faire confiance à personne, et je ne veux pas prendre le risque d'avoir des problèmes. Ça va être lourd à assumer, cette année. J'ai pas envie d'abandonner, je veux être une assistante juridique mais j'aimerais tellement que mes efforts passés soient reconnus. J'aimerais être comprise.

Par **Isidore Beautrelet**, le **06/09/2023** à **11:51**

Bonjour

Je pense que vous ne devriez pas culpabiliser.

Si on résume, votre premier redoublement n'est pas dû à un manque de travail de votre part, mais à un bug informatique et à une application bête et méchante du règlement d'examen.

Ensuite, pour votre second redoublement, je trouve que le jury a été un peu trop stricte. Ils

auraient pu vous accorder les points qui vous manquaient. Surtout que d'après ce que j'ai compris, vous êtes particulièrement impliquée dans les TD.

Concernant votre santé, je pense qu'il peut être bien de rencontrer un(e) psychologue (c'est gratuit via le CROUS ou la médecine préventive).

Il faut aussi penser à vous accorder des moments de breaks pour souffler. C'est très important afin de ne pas saturer.

Pour la suite, il ne faut évidemment pas baisser les bras car vous êtes passionnée et motivée.

Si vous avez besoin d'aide pour la préparation des TD ou la compréhension d'un CM, n'hésitez pas à venir sur le forum, ce sera toujours un plaisir de pouvoir vous aider.

Par **Lorella**, le **06/09/2023** à **12:22**

Bonjour,

Pour vous aider :

contacts et infos utiles afin de bénéficier d'une aide psychologique pendant vos études

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/besoin-d-une-aide-psychologique-1297#:~:text=Le%20dispositif%20%C2%AB%20Sant%C3%A9%20Psy%20%C3%89tudiant,psychologu>

Exprimer votre souffrance psychologique comme vous le faites ici à des professionnels qui sauront vous aider.

Pour la prise de parole en public, pensez à aller vers des associations de théâtre.

Par **Colchique**, le **24/09/2023** à **20:52**

Bonjour

Ce poste date de deux semaines donc je ne sais pas si l'auteur regardera ma réponse.

La particularité des filières comme le droit est que le nombre d'étudiants y est élevé et celle

de la faculté est que les gens viennent de partout (parfois de loin) et repartent donc dès les cours terminés à cause des transports ce qui ne facilite pas toujours les "amitiés" . Cependant vous avez de la chance car c'est en fac qu'on rencontre le plus de gens. Quand on travaille en dehors de ses collègues celui qui ne fait rien sans enfant rencontrera beaucoup moins de monde.

La bonne nouvelle est que les 2 points indiqués vous donnent la chance de vous faire des amis justement car c'est un univers avec des profils très diversifiés. Quand on est dans un endroit avec 1000 personnes il y a forcément des gens biens parmi une telle foule.

Normalement ce sont les TD qui permettent de se créer un petit groupe. Essayez d'aller vers un petit groupe de personne . Un timide a peur d'aller vers les autres mais la plupart des gens une fois arrivés à l'âge adulte sont normalement assez mûrs pour intégrer une nouvelle personne. On est en septembre si vous redémarrer une année l'année vient de débuter ou va débuter donc il est encore temps de vous créer un cercle car il est plus facile de s'intégrer quand on débute l'année après vous n'oserez plus.

Il y a aussi des associations type AS ou les Bureaux des élèves (BDE je ne sais pas si ca existe encore) auxquels vous pourriez vous adresser pour avoir des conseils et vous aidez à vous intégrer.

Dans certaines universités certains étudiants plus avancés dans les niveaux proposent des tutorats parfois également pour aider les étudiants en difficultés . Il ne faut pas hésiter à aller voir le prof de TD si vous ne comprenez pas une notion et si vous êtes timide vous pouvez aller le voir à la fin du cours quand tout le monde est partie.

Un livre qui pourrait peut être vous aider "la peur des autres "de christophe andré.  
Je ne sais pas dans quelle ville vous vivez mais si vous êtes en ile de france, toutes les bibliothèques (de Paris) sont gratuites pour emprunter des livres (même sans vivre à Paris même il faut juste créer une carte).

Quand vous serez dans le monde du travail vous n'aurez pas le choix. Il faudra oser aller vers le recruteur pour trouver du boulot/oser demander à son chef ses congés/oser poser des questions à ses collègues etc.

Voici un lien

<https://aideauxtd.com/comment-se-faire-des-amis-a-la-fac-de-droit/>

Bon courage