

## Besoin de vos conseils

Par **Jacques**, le 20/02/2021 à 14:30

Bonjour à tous,

Je vous explique ma situation. Je fais un Master 1 et je suis L'IEJ en même temps. Je viens d'avoir mes résultats du premier semestre c'est une catastrophe je suis dépité parce que je me suis énormément investi. J'ai carrément fait une dépression et beaucoup de crise d'angoisse à la suite de mes partiels du premier semestre. Il n'y a pas de rattrapage dans ce Master là simplement la compensation entre les deux semestre. Pour valider mon année je suis censé avoir un peu plus de 13 de moyenne au deuxième semestre.

Je suis désolé d'amener ma mauvaise humeur ici mais je vous jure que je n'arrive pas à prendre de décision tellement que je suis choqué de mes notes, je suis vraiment au plus mal, j'ai validé que deux matières et à 10 et 11 depuis le début de ma scolarité j'ai jamais vécu ça. Je cherche des conseils, Des avis , si quelqu'un a vécu quelque chose de semblable et qu'il veut bien le partager avec moi je suis preneuse. Je veux vraiment un avis extérieur Et objectif parce que je veux pas rester toute seule dans mon truc tourner en rond et ne pas savoir quoi faire.

Merci les réponses que vous saurez m'apporter,

??

Par **Isidore Beautrelet**, le 21/02/2021 à 08:14

Bonjour

Ces résultats s'expliquent sans doute par le fait que vous fassiez deux formations en même temps.

Il ne faut surtout pas baisser les bras. Si vous êtes arrivés jusqu'au M1 ce que vous êtes un étudiant sérieux.

13 de moyenne ce n'est pas inatteignable.

J'encourage des étudiants qui ont connus cette situation à venir témoigner

Par **LouisDD**, le **22/02/2021** à **12:19**

Bonjour

[quote]

Ces résultats s'expliquent sans doute par le fait que vous fassiez deux formations en même temps.

[/quote]

J'ajouterai que le contexte environnant (Covid, distanciel, etc) n'aide pas vraiment.

[quote]

Il ne faut surtout pas baisser les bras. Si vous êtes arrivés jusqu'au M1 ce que vous êtes un étudiant sérieux.

[/quote]

Je rejoins Isidore. Obtenir un M1 n'est pas chose facile, c'est que vous l'avez mérité !

J'aimerais poser ici quelques questions pour mieux cerner la situation : votre M1 vous plaît ? (orientation)

Quel projet professionnel ? (j'imagine des concours, CRFPA ou ENM ?).

Pour vous citer :

[quote]

j'ai validé que deux matières et à 10 et 11 depuis le début de ma scolarité j'ai jamais vécu ça.

[/quote]

Pour moi, cela confirme que vous avez un certain sérieux, pas de souci là dessus, les problèmes rencontrés lors de vos examens, de quelle nature étaient-ils ? Stress excessif ? Le fond ? La méthode ?

Sans possibilité de rattrapage du S1, il faut de toute manière passer à autre chose et vous focaliser sur l'amélioration de ce qui a pêché au S1, comprendre vos notes décevantes, pour donner le meilleur au S2.

[quote]

13 de moyenne ce n'est pas inatteignable.

[/quote]

Je confirme ! Cela demande du travail mais reste conciliable (et même doit le rester quelle que soit la note finale) avec une bonne hygiène de vie, tellement importante en cette période.

De même, je souligne qu'avec la réforme des sélections en Master, être entrée en M1 vous permet de ne pas être inquiétée par la sélection en M2 : aussi, obtenir la moyenne suffira

pour obtenir un M2 dans les conditions de votre Université (généralement les M2 qui font suite au parcours du M1). C'est indéniablement un stress en moins.

Bref pour conclure : ce qui est fait et fait, maintenant à vous de transformer ça intelligemment pour vous donner la force de combattre l'adversité et de vous donner à fond pour le S2. Rappelez vous pourquoi vous voulez tant ce diplôme, dites vous que ce sera jouissif de le valider après un départ au ralenti, peut être même que ce sera votre meilleure moyenne jamais obtenue et cela vous montrera de quoi vous êtes réellement capable !

Alors gardez la motivation (même si c'est dur), et soyez au top pour mai !

Bon courage

?

Par **Jacques**, le **22/02/2021** à **17:07**

Bonjour,

Merci de m'avoir répondu. Je pense que vous avez raison il va falloir vraiment comprendre mes erreurs et redoubler d'efforts.

Je suis une étudiante de nature anxieuse j'ai toujours vécu malheureusement avec un trouble anxieux. Ce semestre ci , j'avais énormément travaillé et pas beaucoup dormi et je suis arrivé aux partiels complètement déphasée.

Le Master en lui-même me plaît mais c'est vrai qu'avec les Visio c'est différent. Et j'ai l'impression que les professeurs ne nous ont pas donné toutes les clés quelques fois on ne comprenait pas ce qu'ils attendaient de nous. On nous a changé nos emplois du temps plusieurs fois etc. Et plein de petits couacs à cause du Covid.

Je veux passer le CRFPA. C'est par vocation c'est un de mes grands objectifs , je suis passionnée par le droit et là je suis vraiment triste de ma situation parce que je sais que ces notes et ma fatigue mentale ne reflète pas du tout ce que je suis réellement.

Les partiels sont dans deux mois mais mon état de fatigue fait que je n'ai pas commencé à travailler. J'ai tous les cours parce qu'un ami me les envoie. Du coup d'ici deux mois est-ce que vous pensez que c'est « jouable » ? Sachant qu'il y a un petit mémoire à faire en plus , mais j'ai déjà mon sujet et mon maître de mémoire.

J'ai deux majeures, quatre mineures (dont l'anglais mais j'ai toujours été bonne en anglais, le 11 que j'ai eu c'est vraiment pq j'allais pas bien du tout ce jours là) et le mémoire.

Merci beaucoup.

Par x-ray, le 22/02/2021 à 19:08

Bonjour Jacques,

LouisDD a presque tout dit et je vais le dire d'une autre manière.

Vous courez un marathon sans le savoir, et vous avez franchi la ligne de départ il y a quelques années en entrant en droit, et vous avez encore quelques petites années avant de franchir ce que vous pensez être la ligne d'arrivée. C'est long, et là, et bien vous avez un coup de barre, une crampe (quelques mauvaises notes), et vous vous dites que la course est peut-être finie. Vous doutez.

Louis vous dit "gardez la motivation". Et il a raison. Comment faire ?

La "motivation", ça vient du latin motum, une forme du verbe "movere", qui signifie : qui a la capacité de mouvoir. C'est la même origine que le mot "moteur".

La motivation, c'est votre moteur, ce qui vous fait avancer.

Des la construction de la motivation, à l'origine, il y a ce qui vous a "mis en mouvement"...Vous avez fait du droit, vous faites l'IEJ, parce que vous voulez être avocat ou juge par exemple. C'est votre objectif, et pour atteindre la ligne d'arrivée, et bien vous avez commencé votre marathon.

Mais la motivation, ce sont aussi les petits moteurs internes qui vous font avancer au jour le jour : "j'aime apprendre", "ça me rend heureux d'avoir de bons résultats", "j'ai confiance en ce que je sais faire", etc...Dans votre marathon, penser à la ligne d'arrivée ne suffit pas, il faut bien mettre un pas devant l'autre !

Il faut *agir sur les deux* pour avancer. D'une part, il faut revenir à l'objectif. Ne pas le perdre de vue. Et d'autre part, il faut activer les petits moteurs tous les jours (et les entretenir) :

1) revenir à l'objectif : chaque jour, à chaque fois que vous ouvrez un livre, a chaque minute d'attente avant d'entrer dans une salle d'examen, visualisez votre objectif. A chaque fois, dites vous que vous savez pourquoi vous êtes là, et que vous allez faire ce qu'il faut pour y arriver.

La, vous posez une question étrange :

[quote]

je vous jure que je n'arrive pas à prendre de décision

[/quote]

Quelle décision auriez vous à prendre, si ce n'est que de décider de continuer à avancer vers la ligne d'arrivée ! car c'est ce que vous souhaitez ! Recentrez vous sur l'objectif pour éviter ce

genre de pensées parasites.

2) Entretenir les petits moteurs internes : Motivation, moteur...énergie ! Si vous mettez du sucre dans un moteur essence, il ne fonctionne plus. Si vous mettez du doute dans vos actions, vous cassez la motivation. Vous devez reprendre plaisir à apprendre, du moins vous souvenir que vous aimez ça (sinon vous n'auriez pas eu de bons résultats auparavant), vous devez capitaliser sur vos réussites passées, accepter et intégrer l'échec, et mettre en place des stratégies de renforcement :

2.1 Vos réussites passées : Dans votre marathon que vous courez depuis trois années et demi, vous êtes à peu près au 30ème kilomètre. Relevez la tête et regardez le chemin parcouru ! Vous avez couru 30 km tranquilou, en mettant ce qu'il fallait...Vous êtes très certainement un bon étudiant, ne l'oubliez pas.

2.2 Acceptez et intégrez l'échec : Vous savez Jacques, je ne croirais jamais une personne qui me dirait qu'elle n'a jamais échoué en rien. L'échec est inhérent à toute activité. De même que l'erreur. Par exemple, le contrôle aérien est une activité qualifiée d'hyper sécurisée, et pourtant un contrôleur aérien fait en moyenne 7 erreurs par heure. Comme tout être humain. Ce qui compte, c'est qu'il détecte son erreur, qu'il l'accepte (sinon il la transforme en "échec" et génère du doute !) et enfin, qu'il la corrige...

Vous vous êtes planté ! OK. Acceptez le. Mais comme le dit LouisDD, cherchez à comprendre pourquoi, quelles ont été vos erreurs, et comment les corriger. C'est ça intégrer l'échec : accepter que c'est arrivé, pour comprendre pourquoi c'est arrivé, et éviter que ça se reproduise.

Et souvenez vous : un échec ne fait pas de vous un loser ! Ne laissez pas l'échec créer le doute sur ce que vous êtes. D'où l'importance de faire la distinction échec/erreur. Vous avez fait des erreurs qui ont conduit à l'échec.

2.3 Stratégies de renforcement de la motivation : mettez de l'huile dans vos petits moteurs. Encore une fois LouisDD l'a dit :

[quote]

une bonne hygiène de vie

[/quote]

Avant tout ! Aérez vous, respirez, faites du sport, et reposez vous. Vos petits moteurs psychologiques ne fonctionneront bien que si vous vous fonctionnez bien !

Et ayez une bonne hygiène de travail. Séparez les choses : soyez attentifs à ce que vous faites lorsque vous le faites. En clair ne vous dispersez pas, n'attendez pas une notification Insta en lisant un cours...Et soyez aussi attentifs aux moments où vous ne faites rien. Inutile de rabâcher votre échec dans un coin de votre tête quand vous allez vous balader ! baladez vous, c'est tout ! Faites baisser la pression, sinon le moteur explose.

Et enfin, comme vous devez visualiser l'objectif final, visualisez quotidiennement vos objectifs intermédiaires. Et motivez vous simplement, mais régulièrement par des mantras tout bêtes :

"je vais le faire car je sais le faire et que je peux le faire". Pas de place au doute.

Pour conclure Jacques, comme vous avez des crampes, vous avez la tête un peu embrumée par la fatigue et vous commencez à regarder vos chaussures et à basculer vers l'avant. Pour ne pas tomber, redressez vous, regardez derrière pour voir tout ce que vous avez déjà réussi, et dites vous que si vous l'avez fait, c'est que vous pouvez continuer. Redressez vous et regardez au loin la banderole d'arrivée, qui n'est plus si loin. Et dites vous que c'est pour ça que vous courez. Redressez vous et respirez profondément pour réactiver tous vos petits moteurs internes, pour vous souvenir que ça fait du bien d'avancer et qu'il n'y a aucune raison d'en "douter" !

Et deux citations pour votre course :

"Tout long chemin commence par un petit pas" Lao Tseu

"Ne crains pas d'avancer lentement, crains seulement de t'arrêter" Proverbe chinois

Par **x-ray**, le **22/02/2021** à **20:26**

D'abord excusez moi, mon nos messages se sont croisés...

[quote]

Je pense que vous avez raison il va falloir vraiment comprendre mes erreurs

[/quote]

Voilà, c'est la base.

[quote]

Je suis une étudiante de nature anxieuse j'ai toujours vécu malheureusement avec un trouble anxieux. Ce semestre ci , j'avais énormément travaillé et pas beaucoup dormi et je suis arrivé aux partiels complètement déphasée.

[/quote]

Croyez moi, la meilleure chose pour gérer l'anxiété, c'est l'hygiène de vie. Faites du sport (même léger, simplement 30 min de marche par jour), et dormez régulièrement.

"pas beaucoup dormi"...Moi j'ai eu 6 en droit de l'urbanisme après une nuit blanche de révision ! ma pire note !

[quote]

C'est par vocation c'est un de mes grands objectifs

[/quote]

Bah voilà ! battez vous pour votre objectif !

[quote]

Les partiels sont dans deux mois mais mon état de fatigue fait que je n'ai pas commencé à travailler. J'ai tous les cours parce qu'un ami me les envoie. Du coup d'ici deux mois est-ce que vous pensez que c'est « jouable » ?

[/quote]

Moi je pense que vous devriez faire deux choses : alterner de bonnes séances de travail intenses, et des véritables séances de repos. Par exemple, vous ne bossez pas les dimanches. Jamais. Et vous faites une vraie coupure ce jour là. Et surtout, vous allez vous coucher à 22h30 max. TOUS LES JOURS !

[quote]

Du coup d'ici deux mois est-ce que vous pensez que c'est « jouable »

[/quote]

Et vous ? Vous en pensez quoi ? Car c'est ça qui compte ! Moi si je suis dans votre situation, je vous réponds "oui c'est jouable"...mais c'est moi ! je sais que je peux le faire ! Mais vous ? Vous en pensez quoi ?

Ce n'est pas jouable car nous le pensons ! C'est jouable que si vous vous y croyez !!!

Cessez de douter et "AVANCEZ" !

Par **Jacques**, le **23/02/2021** à **14:35**

Tout d'abord merci d'avoir pris le temps à tous de réellement me répondre, c'est-à-dire de me donner de vraies clés et pas simplement de m'avoir fourni une réponse « standard ». Je remarque que vous avez vraiment cherché à m'aider et que mon message à été pris au sérieux. Donc, dans un premier temps, je vous remercie et j'aimerais également porter à votre connaissance que se sentir soutenu n'a pas de prix. Alors, déjà rien que pour ça, je me sens déjà mieux.

Vous avez raison et en tout point. Abandonner n'est pas envisageable compte tenu de tous les efforts fournis des sacrifices et des acquis biens réels.

À l'institut des études judiciaires le professeur chargé de nous enseigner la note de synthèse nous a dit quelque chose de très important au début de cette année, à savoir que si nous étions capables de tenir le rythme de travail, le stress cette année, c'est que nous avons les épaules suffisamment larges pour poursuivre les études dans lesquelles nous nous sommes

engagés.

Vous avez raison pour retrouver la motivation, il faut se remémorer ce qui nous a mis en mouvement au tout début. Après le lycée, je me suis posé la question de ce que je voulais faire de ma vie, j'ai réfléchi un temps et un jour, en me promenant au centre-ville, je suis passé devant le palais de justice et je suis entré à l'intérieur. Les hommes chargés de la sécurité étaient à l'entrée et j'ai demandé si on avait le droit de regarder une audience, ils m'ont dirigé vers la correctionnelle. Je suis entré dans le tribunal correctionnel en pleine audience, je tremblais parce que j'étais très impressionné, tout le monde parlait très fort et ça raisonné car la salle était immense, je me rappelle d'une lumière froide traversant les très grandes fenêtres et bref personne ne m'a remarqué, je suis allé m'asseoir et j'étais captivé, c'était hypnotisant et très grave à la fois. Il y avait des avocats et des juges, les parties civiles et cette ambiance que jamais je n'ai connu auparavant. Et c'est le coup de foudre tout de suite. Je suis allé m'inscrire à la fac de droit. Voilà, c'est ça qui m'a mis en mouvement. Tout a commencé ce jour là.

En repensant à ces instants, je me dis qu'il est impossible pour moi d'arrêter mes études ou de questionner quoique ce soit concernant la poursuite de mes études. j'ai envie à nouveau d'y croire. Je vais fournir le travail qu'il faut et je vous promets de vous tenir au courant de l'évolution.

Maintenant, je vais me concentrer et mettre en place une organisation avec du travail et du repos, quelque chose de bien équilibré et bien « ficelé » pour tenir dans la durée.

Mes amitiés,

Par **x-ray**, le **23/02/2021** à **19:54**

C'est très bien. Je suis content de vous voir relever la tête ! et nous attendons de vos nouvelles !

Et n'hésitez pas en cas de coup de mou, j'ai encore plein de trucs de contrôleur aérien sur la motivation, l'attention, la concentration, la prise de décision ! ?

Amicalement