

Gros doutes et dépression

Par **RachPortner**, le **01/11/2017** à **20:36**

Bonjour à tous ! Je poste aujourd'hui sur ce forum car je suis en pleins doutes quant à ma réussite professionnelle et à mon avenir.

J'ai validé ma licence 1 de droit bilingue en 2015 avec d'assez bonnes notes et une mention Assez Bien sans trop travailler ayant depuis le lycée d'énormes capacités de travail (j'ai eu la mention TB au bac sans travailler énormément). Je suis donc arrivée en L2 mais j'ai fait une énorme dépression suite à de gros problèmes personnels et psychologiques et j'ai arrêté la fac en cours d'année. Au cours de cette "pause" j'ai également été diagnostiquée Trouble Déficit de l'Attention, ce qui expliquait pourquoi je n'arrivais jamais depuis le primaire à travailler, à me concentrer, ou à bosser dans les temps et j'ai donc eu un traitement. Seulement, maintenant que j'ai repris la fac et que je retape donc ma L2, je stresse énormément constamment. Même si j'ai eu 14/20 à mon premier galop d'essai en droit administratif, je me suis pris un 3 et demi en droit civil, et voir mes amis en master ou L3 parce que j'ai redoublé ne m'aide pas. Ca me pousse à faire des rechutes dépressives et à avoir encore plus de mal à me concentrer et à travailler régulièrement et je vous avoue que j'ai très peur de tripler ma L2.

Pourtant, j'aime énormément le droit et ayant fait un stage je sais que je veux travailler là dedans, mais je suis juste découragée, car mon état psychologique me mine et m'empêche d'être à fond. J'aimerais savoir si d'autres personnes ont été dans mon cas et comment elles ont réussi entre autres, à décrocher leur licence, car je vous avoue que je suis perdue, constamment sous tension et démoralisée. J'ai également très peur de l'échec et de décevoir mes proches, voire de rater ma vie.

Par **Isidore Beautrelet**, le **01/11/2017** à **21:58**

Bonsoir

Je ne suis pas dans la même situation que vous mais je souhaite intervenir pour vous conseiller.

Déjà félicitation pour votre 14 en droit administratif.

Ensuite si le droit vous plait vraiment, il faut persévérer. Essayez de trouver d'autres camarades avec qui vous pourrez travailler.

Et pour ce qui du regard des autres, on s'en fout. Vous faites des études pour vous.

Je tiens de nouveau à souligner votre réussite en droit administratif. Est-ce que cette matière vous plaît plus que les autres ?

Par **Wassim Bettahar**, le **01/11/2017 à 23:37**

Bonsoir. :)

Tout d'abord bravo pour cette belle note en droit admin" ce n'est pas donné à tout le monde aha et puis j'ai la très forte impression que vous êtes un peu comme moi. Pas bosseur (bosseuse) mais qui réussit et le problème ne vient pas du travail en lui même mais beauuucoup plus de ce qu'il y a autour de celui-ci.

Le fait est que : pour y arriver en fac il faut faire abstraction de tout ce que peut entraver votre Objectif (en l'occurrence votre Licence) donc la solution (si je puis dire) et qu'il faudrait que vous revoyez clairement le chemin à prendre pour parvenir à votre Objectif (cad, comment arriver en L3 sans problèmes) et là le problème ce ne sont pas PREMIEREMENT les autres mais c'est ce qu'il y a à l'interieur de vous. Ce qui vous fait penser (négativement)

En fac la vision des autres camarades est beaucoup plus accentué qu'avant les études superieurs mais dites vous bien une chose : votre vie c'est votre vie non ? Pas la celle des autres.

Vos ami(e)s (vos vrais ami(e)s) ne vous jugerons pas, bien au contraire. Je ne crois pas qu'ils vont vous rejeté parce que vous doublez, triplez, même quadruplez votre année.

Par **Xdrv**, le **02/11/2017 à 03:29**

Bonjour, je trouve horrible l'expression de "décevoir ses proches" car par définition vous avez une affection réciproque pour vos proches. Quelqu'un qui voue apprécie réellement va-t-il être déçu de vous car vous ne faites pas telle ou telle profession ? Quand on fait du droit, mais cela se vérifie dans toutes les choses de la vie, on ne fait pas 5, 6, 7, 8 ans d'études pour faire plaisir aux proches, on le fait pour soi, pour s'épanouir.

Quand vous dites que vous avez peur de rater votre vie, vous la raterez sans aucun doute si vous faites quelque chose que vous n'aimez pas pour faire plaisir à vos proches. En revanche, vous aurez réussi votre vie si vous êtes heureuse.

Soyez forte, je sais que chacun est confronté à des difficultés personnelles, familiales et autres mais ça ne doit pas être une barrière pour vous. L'intelligence ce n'est pas apprendre un cours bêtement, c'est faire les bons choix. Je suis persuadé que vous êtes une personne intelligente alors ne soyez pas démoralisée ou défaitiste et surpassez vous, ce sera la meilleure thérapie. Quand je dis "surpassez-vous" ce n'est pas travailler 30h par jour ! C'est mettre toutes les chances de votre côté pour être épanouie et heureuse.

Par **Isidore Beautrelet**, le **02/11/2017 à 07:34**

Bonjour

[citation]En revanche, vous aurez réussi votre vie si vous êtes heureuse. [/citation]
Dédicace à Macron [smile4]

Plus sérieusement je rejoins tout ce qui vient d'être dit. Essayez de faire abstraction du regard des autres et concentrez vous sur vous-même.

Par Yn, le **02/11/2017 à 10:46**

[citation]J'ai validé ma licence 1 de droit bilingue en 2015 avec d'assez bonnes notes et une mention Assez Bien sans trop travailler ayant depuis le lycée d'énormes capacités de travail (j'ai eu la mention TB au bac sans travailler énormément). [/citation]
C'est ce qu'on appelle fréquemment le point de rupture. On est tous confronté à ça, et à un moment il faut se mettre à travailler car la seule mémorisation/réflexion ne suffit plus. Souvent, c'est à la sortie du lycée, voire à l'entrée en L2 (car les exigences sont très variables selon les facultés, qui parfois ne demandent pas grand-chose en L1).

[citation]Même si j'ai eu 14/20 à mon premier galop d'essai en droit administratif, je me suis pris un 3 et demi en droit civil, [/citation]
Pour le civil, ça semble être un problème de méthode (et peut-être d'apprentissage pur et dur du cours). Généralement, quand je mets cette note, c'est que l'étudiant est complètement à côté de la plaque. D'un côté, il va falloir partir de loin (reprendre tout le cours, et surtout la méthodo de l'exercice en question... commentaire ? cas pratique ? dissertation ?), mais d'un autre côté les notes peuvent facilement remonter car il y a beaucoup de choses faciles à corriger.

Si tu veux de l'aide, il va falloir en dire un peu plus.

[citation]J'ai également très peur de l'échec et de décevoir mes proches, voire de rater ma vie.[/citation]
Là aussi, il faut prendre un peu de recul sur la situation. Ok, tu as loupé ta L2, mais il y a les circonstances, qui demandent un temps d'adaptation. Surtout, ce n'est pas la fin du monde, des étudiants avec un ou deux ans de retard, c'est très fréquent à la fac. Un seul exemple : presque 40% de mes M1 ont un ou deux ans de plus que l'âge "normal". Doublement, réorientation, erasmus, ... Il y a X et Y raisons, mais ce paramètre n'a aucune influence.

En L1 et en L2, ce qui est important, c'est de comprendre. Il faut comprendre le droit et la méthode des exercices. Même si les résultats sont moyens (10/11), ce n'est pas dramatique. S'il y a du travail, les notes vont augmenter à partir de la L3 (attention, je répète : uniquement si l'investissement était là en L1 et L2). C'est très classique : le droit nécessite un temps d'adaptation.

Par RachPortner, le **02/11/2017 à 11:25**

Bonjour,

Alors tout d'abord pour répondre aux différentes questions,

"Je tiens de nouveau à souligner votre réussite en droit administratif. Est-ce que cette matière vous plaît plus que les autres ?"

Alors oui, j'ai toujours plus d'aisance dans les matières en droit public, que ce soit en droit constitutionnel en L1, ou cette année en administratif ou en droit international public, je pense axer ma L3 là dessus. Vos réponses me remontent énormément le moral car malgré la difficulté je n'ai aucune envie d'arrêter le droit et je me plais beaucoup dans cette licence

"

Pour le civil, ça semble être un problème de méthode (et peut-être d'apprentissage pur et dur du cours). Généralement, quand je mets cette note, c'est que l'étudiant est complètement à côté de la plaque. D'un côté, il va falloir partir de loin (reprendre tout le cours, et surtout la méthode de l'exercice en question... commentaire ? cas pratique ? dissertation ?), mais d'un autre côté les notes peuvent facilement remonter car il y a beaucoup de choses faciles à corriger.

Si tu veux de l'aide, il va falloir en dire un peu plus. "

J'ai demandé des explications à ma chargée de TD et en effet, le cas pratique était dû à un gros problème de méthode, je n'ai tout simplement pas assez défini les notions alors que j'avais appris le cours...

Mon point le plus faible reste alors le travail à faire, j'ai une capacité de concentration plus faible que certaines personnes et ait du mal à me mettre au travail ce qui me mine un peu dans mes études, je travaille beaucoup sur moi pour y arriver et enfin passer la L2.

Des amis m'ont également conseillé de ne moins stresser, d'essayer de préserver ma santé mentale et de donner le meilleur de moi même peu importe mon cursus ou sa spécialité, car l'important est d'à la fin arriver à ce que je souhaite !!

Merci énormément pour vos réponses

Par **Isidore Beautrelet**, le **02/11/2017** à **13:02**

Bonjour

[citation] En L1 et en L2, ce qui est important, c'est de comprendre. Il faut comprendre le droit et la méthode des exercices. Même si les résultats sont moyens (10/11), ce n'est pas dramatique. S'il y a du travail, les notes vont augmenter à partir de la L3 (attention, je répète : uniquement si l'investissement était là en L1 et L2 [/citation]
Exactement !

[citation] Alors oui, j'ai toujours plus d'aisance dans les matières en droit public, que ce soit en droit constitutionnel en L1, ou cette année en administratif ou en droit international public, je

pense axer ma L3 là dessus [/citation]

J'allais justement en venir là. Vous avez un profil plus publiciste. Mais pour autant il ne faut pas négliger les matières de droit privé.

Est-ce que votre fac propose des séances de tutorat ?

[citation] le cas pratique était dû à un gros problème de méthode, je n'ai tout simplement pas assez défini les notions alors que j'avais appris le cours... [/citation]

Erreur classique. Maintenant il vous reste à apprendre de cette erreur. N'hésitez pas à rendre vos cas pratiques à votre chargé de TD.

[citation] Des amis m'ont également conseillé de ne moins stresser, d'essayer de préserver ma santé mentale et de donner le meilleur de moi même peu importe mon cursus ou sa spécialité, [/citation]

Vos amis ont entièrement raison. J'ajouterais qu'il est également important de faire des breaks et d'avoir une passion à côté de ses études. Pour moi c'est le cinéma et la littérature.

PS : Est-ce votre chat sur votre photo de profil ? Je le trouve très mignons [smile3]

Par **clercdenotairebis**, le **02/11/2017 à 19:32**

bonjour

Une chose est assez choquante dans vos réponses est que l'auteur indique clairement qu'il a un tdah et vous êtes tous à lui dire tu n'as pas une bonne méthode, tu es paresseux.. Est ce que vous savez ce qu'est le tdah ?

Voici un site universitaire du quebec qui explique parce qu'apparemment vous ne connaissez pas

<http://www.douglas.qc.ca/info/trouble-deficit-attention>

http://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=trouble_deficit_attention_hyperactiv

au canada les médecins prescrivent de la ritaline pour les tdah mais en France c'est moins le cas car la ritaline est un dérivé d'amphétamine donc les médecins ne la prescrivent pas en général. Et de nombreux jeunes sont diagnostiqués adultes et ont des difficultés dans leurs études supérieures mais ils ne savent pas qu'ils ont ce profil notamment chez les tdah hypoactifs qui passent souvent inaperçus car sont très calmes et ne dérangent pas les professeurs. en outre jusqu'au lycée une partie arrive à compenser donc le trouble passe inaperçu. Alors que les hyperactifs sont classés dans les profils surdoués et mis dans des écoles spécialisées. Donc les hypoactifs n'ont pas d'aide et galèrent.

Ce n'est pas de la paresse. Personnellement j'ai un master 2 donc je ne suis pas quelqu'un de paresseux mais j'ai fait mes études par correspondance car je me suis rendue compte que

sinon j'allais pas m'en sortir.

Les études par correspondance m'ont énormément aidées car en cours plein temps comme il faut garder son attention pour prendre des notes j'arrivais pas à m'en sortir. Alors que par correspondance j'avais un support de cours et donc je n'avais pas cette difficulté de hiérarchisation et d'attention longue durée. Et pourtant par correspondance je devais retranscrire des cd car j'étais par le cavej. En gros c'est le fait d'avoir un support même si il était audio et qu'il fallait le retranscrire qui m'aidait car je pouvais le réécouter et faire des pauses quand je n'arrivais plus à fixer mon attention alors qu'avec un prof je ne peux pas faire ça.

J'ai été diagnostiquée sur le tard car ayant des difficultés dans mon emploi j'avais besoin de comprendre pourquoi ça ne marchait pas. Dans mon 1er job ma clercc voyait que je travaillais et a cherché aussi à comprendre car trouvait que je travaillais beaucoup et du coup s'est demandé pourquoi ça ne marchait pas pour moi et donc était bienveillante avec moi. A un moment j'ai changé d'entreprise mais le problème s'est reproduit et en fait ça me rendait triste que ça ne marche pas car je me donnais du mal dans mon travail. Et finalement j'ai été diagnostiqué adulte par un médecin pour trouble de déficit d'attention.

Donc svp ne jugez pas trop vite les gens car ça n'est pas drôle. En ce qui me concerne j'aimerais bien moins galérer professionnellement et je n'ai pas choisit d'avoir ce profil et l'auteur du sujet non plus.

Pour ma part ma difficulté se situe sur les chiffres. rapidement je vais m'embrouiller car je n'arrive pas à rester longtemps concentré et donc c'est un problème pour moi.

J'essaie donc de pallier à ça par des stratégies de compensation car j'ai envie de réussir mon travail dans de bonnes conditions mais j'aimerais bien que les tdah soient mieux compris et que les gens soient plus tolérants car les gens n'ont pas toujours été sympas avec moi.

Merci de m'avoir lu.

Par **clercdenotairebis**, le **02/11/2017** à **19:58**

Pour l'auteur ce n'est pas qu'une histoire de te mettre dedans si tu as un tdah. c'est une histoire d'arriver à te concentrer donc tu dois t'isoler dans un endroit où tu n'as pas de bruit ou des gens autour quand tu apprends. sinon ton attention sera distraite. Par contre au travail c'est plus compliqué car tu ne peux pas t'isoler.

Pour ton cas présent, je te conseille les études par correspondance. Par contre ça nécessite de l'autonomie mais c'est je trouve le plus adapté si tu as un problème de déficit d'attention que tu sois hypo ou hyperactif car ça permet de gérer soi-même son temps et son stress.

Que quelqu'un controle mon travail me dérange pas mais j'ai vraiment besoin d'être dans le silence pour garder mon attention. Par ex une de mes collègues bossait en musique et une autre dans une boite parlait tout haut et c'était vraiment super hyper galère de bosser dans leur bureau car j'arrivais pas du tout à me concentrer sur mon boulot même si je n'avais pas envie d'écouter sa musique. Ca me perturbe et je perds le fils de mon cas à traiter. Donc je préfère vraiment bosser avec des gens qui me parlent pas toutes les 5 minutes. Je fais aussi

attention de faire une chose à la fois pour ne pas m'embrouiller.

Par Yn, le **03/11/2017 à 10:43**

[citation]Une chose est assez choquante dans vos réponses est que l'auteur indique clairement qu'il a un tdah et vous êtes tous à lui dire tu n'as pas une bonne méthode, tu es paresseux.. [/citation]

Personne n'a dit que c'était de la paresse (relis les précédents messages). Encore une fois, tu comprends ce que tu as envie de comprendre pour exposer ton point de vue (qui est plus un témoignage personnel, d'ailleurs). Ce n'est pas la première fois qu'on te fait la remarque, c'est quasi-systématique.

Et en quoi est-ce choquant d'aider quelqu'un à cerner ses problèmes pour les résoudre ? Si je te suis, il vaut mieux ne rien dire, quitte à le laisser patauger ? Drôle de logique.

Par RachPortner, le **03/11/2017 à 11:57**

Oui ma fac propose des séances de tutorat, mais malheureusement le problème n'est pas seulement que je ne comprends pas les cours ou la méthode, mais ma plus grande difficulté à me concentrer et à apprendre en raison du TDAH.

Et non ce n'est pas mon chat ahah

Enfin merci pour ces éclaircissement sur le TDAH, c'est vrai que c'est une maladie très peu reconnue en France et qui est vraiment handicapante dans les études supérieures, mais voir que des gens ont pu réussir me motive également à me battre et à réussir également, même si cela doit prendre plus de temps que les autres malheureusement !

Par Yn, le **03/11/2017 à 16:13**

[citation]mais malheureusement le problème n'est pas seulement que je ne comprends pas les cours ou la méthode, mais ma plus grande difficulté à me concentrer et à apprendre en raison du TDAH. [/citation]

Justement, ce sont deux choses différentes. J'entends par là que tu as un obstacle - une difficulté - supplémentaire à surmonter pour satisfaire aux exigences de la fac, savoir : 1/ connaître le cours ; 2/ maîtriser la méthode.

Tu as obtenu ta L1, tu es donc capable de satisfaire à ce qui est attendu.

Pour expliciter mon propos, l'apprentissage du cours est bête et méchant, on ne peut pas y couper, on doit tous passer par là. Pour la méthode d'apprentissage, c'est à toi de trouver la tienne, il y a pratiquement autant de méthodes que d'étudiants. Autrement dit, ce qui marche pour X ne marche pas forcément pour Y (et inversement).

Pour la méthode des exercices, pour le cas pratique, il est impératif de s'entraîner, c'est-à-dire de rédiger. La méthode, c'est quelque chose de très abstrait. 99% des gens comprennent une méthode mais sont incapables de l'appliquer convenablement dès le début. Voilà pourquoi autant d'étudiants se ramassent en L1 et en L2 : ils croient que comprendre une directive très abstraite ("dans un cas pratique, on expose les règles de droit, puis on convoque les faits, etc.") suffit à savoir faire un cas pratique. Or, pour bien rédiger un cas, il faut s'entraîner et rédiger, toutes les semaines, tout le temps.

Si tu veux un retour concret sur un cas particulier, poste ton prochain TD sur le forum, ou poste ton examen, je te dirai ce que j'en pense.

Par **Isidore Beautrelet**, le **03/11/2017** à **22:45**

Bonsoir

[citation] vous êtes tous à lui dire tu n'as pas une bonne méthode, **tu es paresseux..** [/citation]

Où avez-vous vu que l'on traitait l'auteur de paresseux ??? [smile7][smile17][smile17]

[citation] Si tu veux un retour concret sur un cas particulier, poste ton prochain TD sur le forum, ou poste ton examen, je te dirai ce que j'en pense.[/citation]

Ah ça c'est très sympas, un grand merci à Yn[smile17]