

# RÉUSSIR SA L1 EN PSYCHOLOGIE - METZ

PASSEZ VOTRE PREMIÈRE ANNÉE



**PAR L'ADEPS'M -**  
**ASSOCIATION DES ÉTUDIANTS**  
**EN PSYCHOLOGIE DE METZ**



# Bienvenue

---

Chères étudiantes, chers étudiants,

Bienvenue à l'Université de Lorraine, sur le campus du Saulcy à Metz, au sein de l'Unité de Formation et de Recherche (UFR) des Sciences Humaines et Sociales (SHS). Vous entamez une nouvelle étape de votre parcours : votre première année en licence de psychologie.

L'entrée à l'université représente un grand changement. Entre les cours magistraux (CM), la prise de notes autonome... il est normal de se sentir un peu perdu·e au début.

Ce guide a été conçu pour vous accompagner pas à pas tout au long de votre première année. Vous y trouverez :

- Une présentation du campus, du bâtiment SHS et des moyens de transport pour s'y rendre facilement.
- Des informations essentielles pour comprendre l'organisation des études, les types de cours, les groupes, les crédits (UE/EC) et comment lire un emploi du temps.
- Une immersion dans la vie étudiante et associative, avec tout ce que notre association peut vous proposer : évènements, équipe, pochette, pulls, partenaires...
- Des conseils pratiques pour réussir votre L1, avec des méthodes de prise de notes, de révision, des outils, des lectures, des témoignages et même des explications sur les normes APA.
- Une sélection d'applications utiles pour vous organiser, suivre vos cours et rester connecté·e à l'université.
- Des ressources pour réfléchir dès maintenant à l'après-licence, découvrir les masters possibles, les débouchés métiers, et se préparer aux démarches sur MonMaster.
- Enfin, des techniques pour gérer votre stress et prendre soin de vous au fil de l'année.

Très belle rentrée à vous, et surtout, faites-vous confiance : vous avez tous et toutes votre place ici.

L'équipe ADEPS'M

# Sommaire

---

1. Bienvenue à l'Université - **page 4**
  - Présentation du campus Saulcy
  - Présentation du SHS
  - Transport pour y accéder
2. Informations importantes - **page 11**
  - Contacts
  - Explication groupe CM/TD/TP
  - Explication UE/EC
  - Comprendre l'emploi du temps
3. Vie étudiante/associative - **page 15**
  - Présentation de l'association
  - L'équipe
  - Carte adhérent/pochette
  - Nos réseaux
  - Nos partenaires
4. Réussir sa L1- **page 20**
  - Comment prendre des notes
  - Techniques pour réviser efficacement
  - Comprendre une bibliographie/norme APA
  - Livres recommandés par l'association
  - Témoignages
5. Applications utiles - **page 34**
  - UnivLorraine
  - Zotero
  - Izly
  - LeMet'
  - Lyynk
  - Xmind
6. Après la licence - **page 36**
  - Présentation masters
    - A Metz
    - A Nancy
  - Présentation diplôme universitaire/interuniversitaire
    - A Nancy
    - A Metz
  - Métiers après la licence
  - Témoignages
7. Comment gérer son stress ? - **page 48**
  - Techniques de détente
    - Cohérence cardiaque
    - Pleine conscience
    - Ancrage sensoriel
    - Restructuration cognitive
8. Message positif - **page 49**

# Bienvenue à l'Université

## Présentation du campus Saulcy

Partie 1



### : Département de SHS

- 1 : Amphithéâtre Demange
- 2 : UFR Sciences Humaines et Sociales (SHS)
- 3 : Centre Pierre Janet

### : Autres départements

- 4 : UFR Droit Économie Administration
- 5 : Bâtiment A UFR Arts, Lettres et Langues (ALL-A)
- 6 : Bâtiment B UFR Arts, Lettres et Langues (ALL-B)
- 7 : Amphithéâtre Lemoigne
- 8 : Institut Universitaire et Technologique (IUT) : départements GEA, GMP, INFO, SD et TC
- 9 : Bâtiment Simone Veil : IFSI et Sage-femmes

### : Services de l'université

- 10 : Service d'Orientation et d'Insertion Professionnelle (SOIP)
- 11 : Service Universitaire des Activités Physiques et Sportives (SUAPS)
- 12a : (S)pace Saulcy : CROUS Market Rimbaud & Station P0
- 12b : Le Kiosque
- 13 : Service Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé (SUMPPS)
- 14 : Restaurant Universitaire Paul Verlaine (RU)
- 15 : Bibliothèque Universitaire (BU)
- 16 : Espace Bernard-Marie Koltès
- 17 : Maison De l'Étudiant (MDE) et Gamelle étudiante



**Remarque** : en L1, vous fréquenterez surtout l'amphithéâtre Demange, l'UFR SHS et les services de l'université. Exceptionnellement vous pourrez avoir cours dans un amphithéâtre dans l'UFR ALL.

# Bienvenue à l'Université

## Présentation du campus Saulcy

Partie 2



Autres :


- Résidences Universitaires CROUS au Saulcy :

- 18 : Bâtiment P1
- 19 : Bâtiment P2
- 20 : Bâtiment P3
- 21 : Bâtiment P4
- 22 : Bâtiment P5
- 23 : Bâtiment P6
- 24 : Bâtiment P7

- 25 : Terrain de foot et de tennis
- 26 : City Stade

 : Administration

- 27 : Présidence Saulcy
- 28 : Relations internationales et européennes

 : Lignes de bus, arrêts et directions

- 29 : Cité U (MB)
- 30 : Saulcy (MB)
- 31 : Square du Luxembourg (L4, L5, C15, P106, P107, P111)
- 32 : Square du Luxembourg (L3)
- 33 : Square du Luxembourg (MA)
- 34 : Direction Centre-ville (prochain arrêt : République)
- 35 : Direction Devant-les-Ponts/Le Ban-Saint-Martin (prochain arrêt : Fort Moselle)
- 36 : Direction Pontiffroy/Woippy (prochain arrêt : St-Vincent)

 : Parkings

 : Autoroute

# Bienvenue à l'Université

## Présentation du campus Saulcy

Partie 3

### OÙ SE restauration ?

Au Saulcy, vous avez la chance d'avoir le choix entre de nombreux lieux de restauration.

Du restaurant universitaire, à la cantine végétarienne, en passant bien sûr par le fast food et l'épicerie, il y en a pour tous les goûts.

Dans les pages qui suivent, vous pouvez trouver toutes les informations dont vous aurez besoin pour connaître les horaires, les prix, le type d'alimentation ainsi que le lieu où les trouver.



### Resto U'Verlaine

#### HORAIRES

**11h30 - 13h30**

du lundi au vendredi

#### TYPE D'ALIMENTATION

**Plusieurs choix de menu, option végétarienne**

#### PRIX

**Menu complet**

1€ pour les étudiants boursiers ou en situation de précarité

3,30€ pour les étudiants non boursiers

#### LOCALISATION

**À l'arrière de la Bibliothèque Universitaire (15)**

# OÙ SE restaurer ?



## Gamelle étudiante

### HORAIRES

**11h40 - 14h00**

du lundi au vendredi

### TYPE D'ALIMENTATION

**Cuisine végétarienne, locale et écoresponsable**

### PRIX

**Entrée + plat + dessert**

3€ pour les étudiants

5€ pour les non étudiants

### LOCALISATION

**À la Maison De l'Étudiant (17)**



## Le Kiosque

### HORAIRES

**9h30 - 15h00**

du lundi au vendredi

### TYPE D'ALIMENTATION

**Vente à emporter, fast food (casse-croûtes, frites)**

### PRIX

**€€**

### LOCALISATION

**Au centre du Sauley (12b)**

# OÙ SE restaurer ?



## Crous Market

### HORAIRES

**7h30 - 17h30**

du lundi au vendredi

**9h30 - 15h 30**

le samedi

### TYPE D'ALIMENTATION

**Épicerie étudiante, avec places assises**

### PRIX

**€€**

### LOCALISATION

**(S)pace Sauley (12a)**



## Cafet' Simone Veil

### HORAIRES

**7h45 - 13h30**

du lundi au vendredi

### TYPE D'ALIMENTATION

**Cafétéria avec places assises**

### PRIX

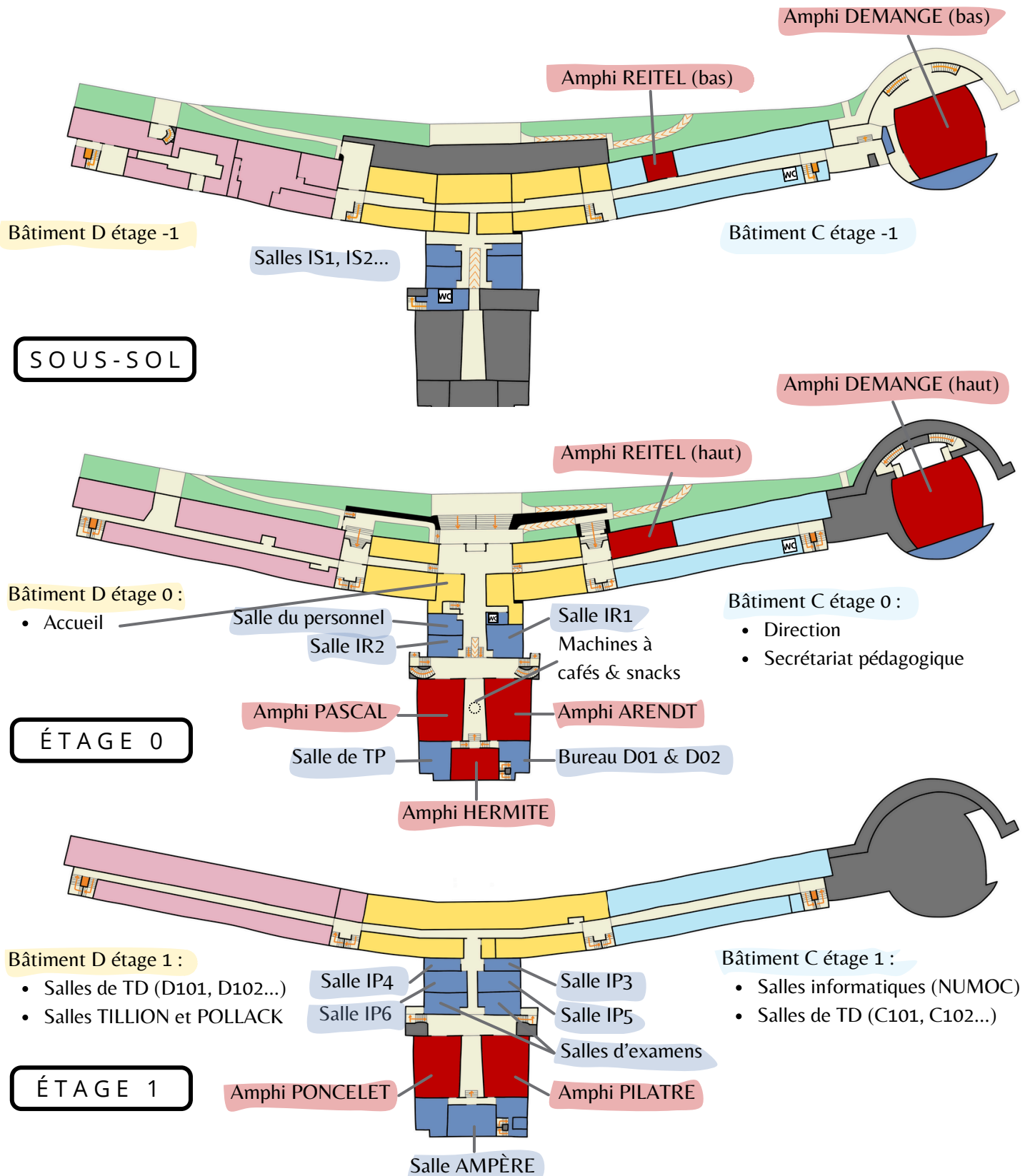
**€€**

### LOCALISATION

**Simone Veil (9)**

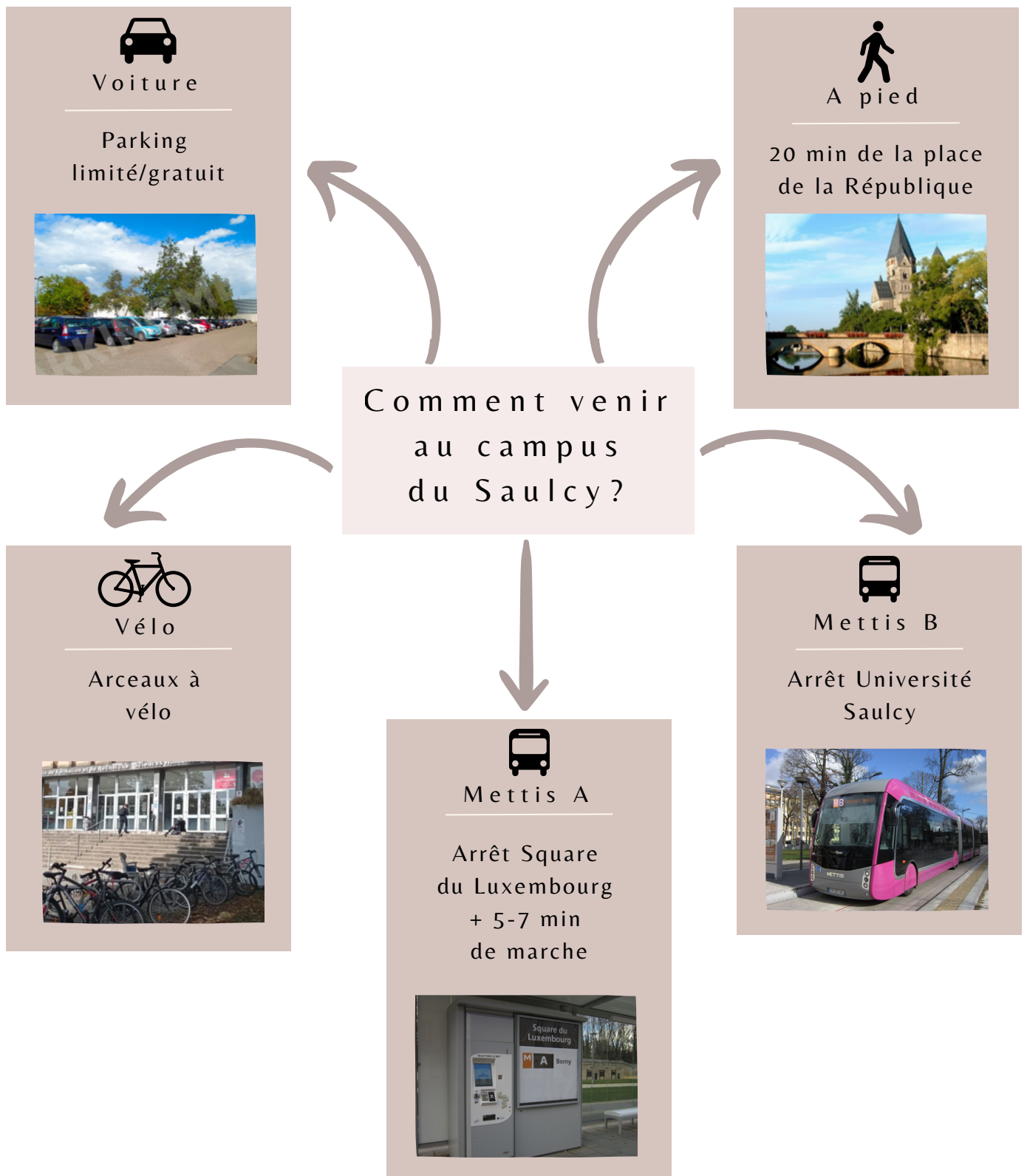
# Bienvenue à l'Université

## Présentation du SHS



# Bienvenue à l'Université

## Transports pour y accéder



# Informations importantes

---

## Contacts

Directrice de l'UFR SHS

A. BERARDI  
berardi5@univ-lorraine.fr



Directrice du département

A-L. WAGNER  
anne-lorraine.wagner@univ-lorraine.fr

Responsable licence 1 C. TARQUINIO

cyril.tarquinio@univ-lorraine.fr

Responsable licence 2

P. MOULIN  
pierre.moulin@univ-lorraine.fr

Responsable licence 3

C. BASTIEN  
christian.bastien@univ-lorraine.fr



Responsable erasmus

L. PETER  
lydia.peter@univ-lorraine.fr



Secrétariat

03.72.74.82.50  
shs-metz-psychologie-contact@univ-lorraine.fr



UNIVERSITÉ  
DE LORRAINE

SHS SCIENCES  
HUMANES &  
SOCIALES  
METZ

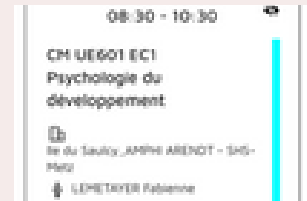
# Informations importantes

## Explication groupe CM / TD / TP

Lorsque vous entrez à l'université, vous assisterez à trois types de cours :

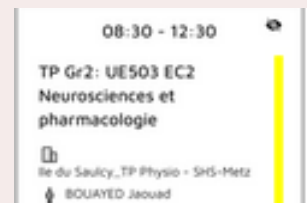
- Les cours magistraux (CM)
- Les travaux dirigés (TD)
- Les travaux pratiques (TP)

Les CM ont généralement lieu en amphithéâtre, le nom de l'amphithéâtre est indiqué dans l'emploi du temps.



Les TD, quant à eux, se déroulent dans des salles de classe, comme au lycée.

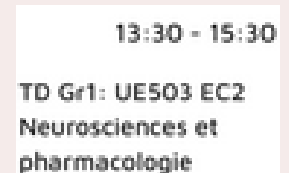
Les TP se déroulent dans la salle de TP (1e étage sur le plan du campus) ou en distanciel.



Les premiers jours après la rentrée, les groupes de TD ne sont pas encore attribués, ils le seront dans les jours qui suivent. Les groupes de TD se font par ordre alphabétique.

### ⚠ Attention :

- Tous les groupes de TD sont affichés par défaut sur votre emploi du temps. Si vous êtes dans le groupe 1, sur votre emploi du temps, le TD qui vous intéresse est SEULEMENT les séances intitulées groupe 1.
- Vous pouvez être en groupe 1 en "Approche différentielle" mais en groupe 2 en "NUMOC". Les effectifs ne sont pas les mêmes, veuillez à bien vérifier sur le document qu'on vous donne en début d'année.



Surtout, ne vous inquiétez pas pour les TD : il y aura probablement des changements au début, un peu d'incompréhension aussi, mais c'est normal. Il faut juste un peu de temps pour que tout se mette en place !

N'hésitez pas à venir vers nous afin qu'on vous aide pour comprendre votre emploi du temps !

# Informations importantes

---

## Explication UE / EC

À la fac, les cours sont organisés selon une structure particulière qu'il est important de comprendre : les UE et les EC.

UE (Unité d'Enseignement) : c'est un grand bloc qui regroupe plusieurs matières. Par exemple, une UE peut s'appeler "Introduction à la psychologie" et contenir plusieurs cours différents. Chaque UE a un coefficient et un nombre de crédits ECTS qui comptent pour ton diplôme.

EC (Élément Constitutif) : ce sont les matières ou cours qui composent une UE. Par exemple, dans l'UE "Introduction à la psychologie", tu peux avoir un EC de "Psychologie clinique et psychopathologie" et un EC de "Psychologie du développement". Chaque EC est noté séparément (examen, exposé, etc.).

L'important à retenir : ce n'est pas chaque EC que tu dois absolument valider individuellement, mais la moyenne de l'UE dans son ensemble.

Pour valider une UE, tu dois avoir au moins 10/20 de moyenne à l'ensemble de ses EC (en tenant compte des coefficients).

Si tu as moins de 10 dans un EC mais que tes notes dans les autres EC remontent la moyenne générale de l'UE à 10 ou plus, tu valides quand même l'UE.

À l'inverse, même si tu as de bonnes notes dans certains EC, si la moyenne globale de l'UE est en dessous de 10, tu ne valides pas l'UE.

### Exemple :

*UE 103 Méthodologie :*

- *EC 1 Méthode expérimentale : 12/20*
- *EC 2 Approche différentielle : 8/20*
- *→ Moyenne de l'UE = 10/20 → UE validée*

# Informations importantes

## Comprendre son emploi du temps

Pour avoir accès à votre emploi du temps, il vous suffit de vous rendre sur le site : <https://ent.univ-lorraine.fr> ou soit directement sur l'application UnivLorraine



Pour comprendre votre emploi du temps, vous devez faire attention à plusieurs choses ! Mais pas de panique, on va tout vous expliquer :

### *Vérifiez bien l'intitulé de votre cours*

Les CM ont lieu en amphi : tous les étudiant/es de L1 y assistent en même temps  
Les TD sont en petits groupes : vous serez répartis dans un sous-groupe (TD1, TD2...), donc tout le monde ne va pas en TD au même moment

### *Les lieux*

Vérifiez bien la salle : elle est souvent indiquée par un code (exemple : C205 = située dans la partie gauche du SHS ou D101 située à droite du SHS || l'étage 1 correspond aux salles 100, le deuxième étage correspond aux salles 200...)  
Certains cours peuvent avoir lieu hors URF SHS (exemple : dans le bâtiment UFR Arts, Lettres et Langues situé à gauche de l'amphi Demange)

### *Fréquence des cours*

Certains cours sont hebdomadaires, d'autres ont lieu toutes les 2 semaines (1 semaine sur 2)  
Utilise un code couleur ou un agenda papier ou numérique pour noter les semaines impaires/paires si besoin

### *Les créneaux horaires*

Une journée commence souvent à 8h30 et se termine au plus tard à 19h30  
Les pauses déjeuner sont généralement prévues entre 12h30 et 13h30

N'hésitez pas à venir vers nous afin qu'on vous aide dans votre emploi du temps



08 h	CM UE605 EC1 Psychothérapie et dimensions traumatiques CM		TD Gr1: UE604 EC1 Stage-code de déontologie et TIPÉ en psychologie	
09 h				
10 h				CM UE605 EC2 Psy maladie chronique prévention et interven' CM
11 h		TD Gr1: UE606 EC1 Psychothérapie et dimensions traumatiques TD	TD Gr1: UE603 EC2 Traitement informatisé des données statistiques	
12 h				CM UE602 EC1 Psychologie sociale

# Vie étudiante / associative

---

## Présentation de l'association



ADEPS'M

Association des étudiants en psychologie au Saulcy à Metz



L'ADEPS'M est une association étudiante dynamique créée par et pour les étudiants en psychologie de l'Université de Lorraine. Fondée sur des valeurs d'entraide, d'ouverture et de partage, elle œuvre pour animer la vie étudiante, faire rayonner les sciences humaines et sociales sur le campus et au-delà.

### Nos buts :

Conformément à nos statuts, on poursuit les objectifs suivants :

- Animer et renforcer les liens entre les étudiants en créant une vie associative riche et conviviale ;
- Programmer des actions à la fois à l'intérieur et à l'extérieur du campus, mêlant pédagogie, culture et solidarité ;
- Apporter une vision moderne des sciences humaines et sociales, et contribuer à déconstruire les préjugés ;
- Offrir du réconfort, une écoute et de l'aide aux étudiants qui en ressentent le besoin ;
- Accueillir le public lors de journées découvertes pour valoriser la licence de psychologie et favoriser les échanges.

### Notre équipe :

Dirigée par une équipe dynamique, bienveillante et motivée, l'association est ouverte à tous les étudiants désireux de s'impliquer ou simplement de participer.



Depuis décembre 2022



# Vie étudiante / associative

---

## L'équipe

### Le bureau



Samantha

Présidente

Diplômée en licence  
de psychologie



Elia

Vice-présidente

L3



Justin

Secrétaire

L3



Caroline

Trésorière

L3

### Le comité



Emma

Chargée  
événementiel

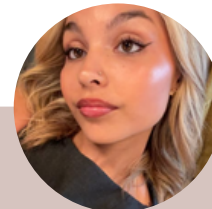
L2



Manon

Chargée  
événementiel

L2



Tayana

Chargée  
communication

L2



Isabel

Graphiste

L2



Elliott

Chargé de partenariat

Formation

# Vie étudiante / associative

## Carte adhérent / pochette

Rejoindre l'ADEPS'M, c'est simple et rapide ! Pour devenir membre, il suffit de remplir la fiche d'adhésion disponible en version papier ou en ligne via HelloAsso.



Maison de l'Étudiant - Lorraine Nord  
Campus du Saulcy, Ile du Saulcy  
57000 METZ

### Fiche d'adhésion

1- ETAT CIVIL

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_ Lieu de naissance : \_\_\_\_\_  
Année d'étude : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

2- RENSEIGNEMENT DIVERS

Adresse : \_\_\_\_\_  
Code postale : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Adresse e-mail : \_\_\_\_\_

3- MEDICAL

Personne à prévenir en cas d'urgence : \_\_\_\_\_  
Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_  
Allergie : \_\_\_\_\_

4 - CARTE ADHERENTE & POCHEE

Carte adhérent - 5,00 €    Carte adhérent + pochette - 5,00 €

5 - PARTIE REVERSEE A L'ASSOCIATION

Numéro adhérent : \_\_\_\_\_ Date d'inscription : \_\_\_\_\_  
Signature adhérent : \_\_\_\_\_ Signature - Présidente Mlle ROSENBERG Ina : \_\_\_\_\_

### Deux options pour s'inscrire :

- Version papier : récupérez la fiche d'adhésion auprès de l'un des membres du bureau, complétez-la soigneusement, puis remettez-la directement au secrétaire de l'association.
- Version en ligne : rendez-vous sur notre formulaire sécurisé HelloAsso et suivez les étapes pour finaliser votre inscription en quelques clics

### Lien / QR code :

<https://www.helloasso.com/associations/association-des-etudiants-en-psychologie-au-saulcy-a-metz/adhesions/carte-adherent>



### Deux formules au choix :

- Carte seule : 3€
- Carte + pochette ADEPS'M : 5€



À toi de choisir la formule qui te convient le mieux !

# Vie étudiante / associative

---

## Nos réseaux



Instagram

@adeps\_m

Tiktok

@adeps\_m

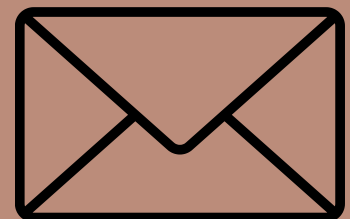


Discord

@adeps'm

Mail

adepsmetz1@gmail.com



# Vie étudiante / associative

---

## Nos partenaires



Le Labo

Bar à shooter

16 rue de la Fontaine,  
57000 METZ



Tizzy

Billets à prix réduit  
+  
Evènements proches  
de chez vous



Festi print

Fournisseur de nos  
pulls



Université de  
Lorraine

Labellisation

D'autres partenaires sont à venir... suivez nous sur les réseaux sociaux pour être au courant de tout ;)

# Réussir sa L1

---

## Comment prendre des notes

Partie 1

### Avant le cours

#### *S'avancer pour comprendre au mieux les notions importantes*

Lire les supports fournis (diaporama, articles, livres...)

Cela te permettra de repérer les notions importantes, les auteurs mentionnés et d'avoir une idée sur ce qui sera abordé en cours.

Préparer une trame de notes

Note la date du jour, le nom du cours, le thème principal, les titres, les sous-titres pour que tes notes soient plus claires ou des espaces pour chaque grande partie.

### Pendant le cours

#### *Noter ce qui est utile, compréhensible et important - sans tout écrire mot pour mot*

Avoir une écoute active tout en prenant des notes

Concentre toi pour repérer les idées essentielles comme les grandes idées, les théories, les exemples, les définitions, les mots techniques, les liens.....

Utiliser des abréviations et des symboles

Cela te permettra de noter plus d'informations.

Des exemples :

- Ex pour exemple
- Psy pour psychologie
- Q pour question
- → pour une conséquence
- ≠ pour différent ...

Repérer les signaux du professeur

Quand il/elle dit "retenez bien ceci", "c'est une notion fondamentale", "c'est typique de..." ou autre, essaye de noter directement.

Laisser de la place

Si tu n'as pas eu le temps de noter quelque chose, laisse de la place pour y revenir plus tard, soit tu demanderas à tes amis/voisins soit directement au professeur.

# Réussir sa L1

---

## Comment prendre des notes

Partie 2

### Après le cours

*Consolider les informations que tu as prises et vérifie ta compréhension*

#### **Relire ses notes**

Fais-le dans les 24h, cela te permettra de te rappeler de ce que tu as noté, les révisions commencent dès les premiers jours

#### **Réécrire ou compléter ses notes**

Si tu as noté en abrégé ou trop rapidement, tu peux compléter ou réécrire avec des phrases plus claires ou encore ajouter des informations

#### **Organiser visuellement**

Mets les informations en gras, les souligner ou encore les surligner cela te permettra de distinguer davantage les dates, les auteurs...

#### **Faire des liens entre les notions**

Tu peux mettre des flèches, des schémas ou des cartes mentales pour relier plusieurs idées vue dans les différents cours

#### **Poser des questions**

Si tu as une partie du cours que tu n'as pas compris, formule une question que tu poseras au professeur la fois suivante, il faut pas que tu restes avec une partie où tu ne comprends pas car au moment des révisions, il sera trop tard

### Outils pour prendre des notes

#### **Tout dépend avec quoi tu es le plus à l'aise**

Soit tu peux utiliser un ordinateur ou une tableau via Word, OpenOffice, OneNote, Notion...  
Soit tu peux utiliser une feuille de papier/bloc note

### Astuces

- Partage tes notes avec tes amis, cela te permettra de comprendre certaines notions mais aussi de récupérer ce qu'il te manque
- Ne cherche pas à tout comprendre de suite, certaines notions peuvent être floues c'est normal, les TD t'aideront mais aussi tes recherches, tes lectures...
- Essaye de relire régulièrement tes cours, par exemple chaque week-end, cela te permettra d'être en avance pour les révisions

# Réussir sa L1

---

## Techniques pour réviser efficacement

### *Comprendre avant de mémoriser*

Ne vous contentez pas d'apprendre par cœur : cherchez à comprendre les notions, les théories et les expériences.  
Utilisez des schémas, des cartes mentales et des tableaux comparatifs pour structurer les informations.

### *Planifier ses révisions*

Faites un planning réaliste en tenant compte de tes cours, TD et temps libre  
Pratiquez la répétition espacée : révisez plusieurs fois les mêmes notions à intervalles réguliers.

### *Activer ton apprentissage*

Faites des fiches synthétiques (une par chapitre ou par concept).  
Testez-vous régulièrement avec des QCM, des flashcards (Anki/Quizlet) ou en expliquant à voix haute à un proche.

### *Varié les formats*

Alternez les supports : cours écrits, vidéos YouTube (ex : PsyLab, Le PsyLab Junior), podcasts...  
Utilisez des cas cliniques ou des exemples concrets pour illustrer les concepts.

### *Travailler en groupe*

Organisez des révisions à plusieurs pour échanger, expliquer, poser des questions.  
Rejoignez les groupes de promo, Discord ou forums de L1 psycho à Metz pour s'entraider.

### *Prenez soin de vous*

Le sommeil, l'alimentation et l'activité physique sont essentiels à ta mémoire et ta concentration.  
Autorisez vous des pauses : la productivité passe aussi par le repos !

# Réussir sa L1

## Comprendre une bibliographie / norme APA

En psychologie, on utilise principalement le style APA (American Psychological Association) pour les références. Une référence bibliographique te donne toutes les infos nécessaires pour retrouver une source.

### Exemple :

Berthoz, A. (2009). *La simplicité*. Odile Jacob.

Élément	Rôle	Détails
Berthoz, A.	Auteur(s)	Nom de famille suivi de l'initiale du prénom
(2009)	Date	Entre parenthèses, année de publication
<i>La simplicité</i>	Titre	En italique, seule la première majuscule compte (hors noms propres)
Odile Jacob	Éditeur	Maison d'édition (sans lieu de publication en APA 7)

### Les principales règles :

#### **Pour un livre**

Nom, P. (Année). *Titre du livre*. Éditeur.

#### Exemple :

Cyrułnik, B. (2001). *Un merveilleux malheur*. Odile Jacob.

#### **Pour un chapitre dans un ouvrage collectif**

Nom, P. (Année). Titre du chapitre. Dans N. Nom (Éd.), *Titre de l'ouvrage* (pp. xx-xx). Éditeur.

#### Exemple :

Piaget, J. (1974). Le rôle de l'imitation dans le développement. Dans R. Zazzo (Éd.), *L'imitation chez l'enfant* (pp. 25-44). PUF.

#### **Pour un article scientifique**

Nom, P. (Année). Titre de l'article. *Nom de la revue*, volume(numéro), pages. <https://doi.org/...>

#### Exemple :

Van der Kolk, B. A. (2006). Clinical implications of neuroscience research in PTSD. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1071(1), 277-293. <https://doi.org/10.1196/annals.1364.022>

#### **Pour un site internet**

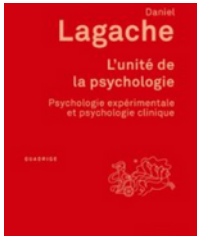
Nom, P. (Année, jour mois). *Titre de la page*. Nom du site. <https://...>

#### Exemple :

American Psychological Association. (2020, octobre). *APA style introduction*. APA Style. <https://apastyle.apa.org/style-grammar-guidelines/references>

# Réussir sa L1

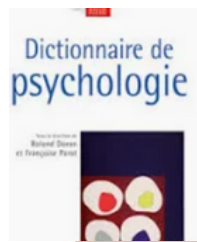
## Livres recommandés par l'association - Partie 1



Introduction à la psychologie - Daniel LAGACHE

*A partir de la L1*

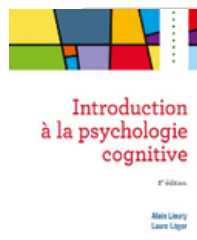
Ce livre expose les bases de la discipline en reliant psychologie, philosophie et science avec une vision humaniste et intégrative



Dictionnaire de psychologie - Roland DORON & Françoise PAROT

*A partir de la L1*

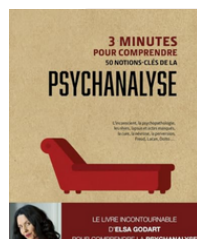
Ce dictionnaire offre des définitions claires et concises des concepts clés en psychologie, couvrant une large gamme de notions essentielles



Introduction à la psychologie cognitive - Alain LIEURY & Laure LEGER

*A partir de la L1*

Ce manuel présente les grands processus cognitifs comme la mémoire, l'attention, le langage et le raisonnement qui sont essentiels pour comprendre le fonctionnement mental



3 min pour comprendre 50 notions clés de la psychanalyse - Elsa GODART

*A partir de la L1*

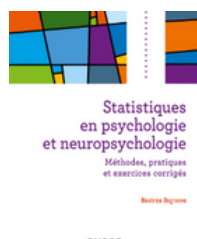
Ce livre explore les différentes notions de base de la psychanalyse, parfait pour introduire les premiers cours de psychanalyse



Méthodologie en sciences humaines et sociales - Serge MOSCOVICI

*A partir de la L1*

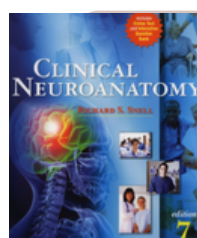
Ce livre offre une introduction claire aux différentes méthodes utilisées en sciences humaines, mettant l'accent sur la psychologie sociale et la manière d'analyser les phénomènes humains



Statistique en psychologie et neuropsychologie - Béatrice DEGRAEVE

*A partir de la L1*

Ce livre propose une introduction aux méthodes statistiques essentielles en psychologie et neuropsychologie, avec des exemples et des exercices adaptés pour comprendre l'analyse des données



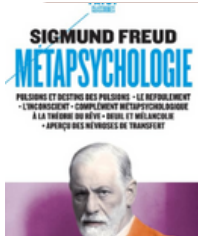
Clinical Neuroanatomy - Richard S. SNELL

*A partir de la L1*

Ce livre est une référence incontournable pour comprendre la structure et le fonctionnement du système nerveux, avec un focus clinique essentiel pour la neuropsychologie.

# Réussir sa L1

## Livres recommandés par l'association - Partie 2



Métapsychologie - Sigmund FREUD

*A partir de la L1*

Freud expose les fondements théoriques de la psychanalyse avec des concepts essentiels comme l'inconscient, les mécanismes de défense... offrant une vision structurée de l'appareil psychique



Freud à la plage : la psychanalyse dans un transat - Elsa GODART

*A partir de la L1*

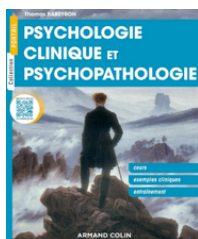
Ce livre rend la pensée de Freud accessible et ludique, en revisitant ses concepts clés à travers des exemples concrets et contemporains



Jung, un voyage vers soi - Frédéric LENOIR

*A partir de la L1*

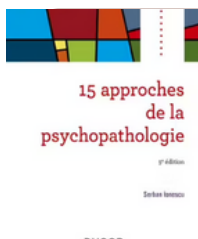
LENOIR reprend la pensée de Carl Gustav Jung en abordant les notions de l'exploration de l'inconscient, de l'individuation et la connaissance profonde de soi



Psychologie clinique et psychopathologie - Thomas RABEYRON

*A partir de la L1*

Ce manuel explique les fondamentaux de la psychologie clinique et de la psychopathologie, avec des définitions, des exemples cliniques et des exercices pour faciliter l'apprentissage



15 Approches de la psychopathologie – 5e édition - Serban IONESCU

*A partir de la L1*

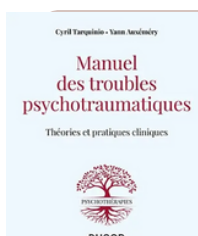
Ce manuel présente les 15 approches majeures de la psychopathologie pour comprendre les grands courants cliniques



Enfance et psychopathologie - David COHEN

*A partir de la L1*

Ce livre explore les troubles psychologiques spécifiques à l'enfance, en combinant théories et cas cliniques pour mieux comprendre les pathologies infantiles



Manuel du psychotraumatisme - Cyril TARQUINIO

*A partir de la L2*

Ce manuel propose une synthèse approfondie des mécanismes du psychotraumatisme, tout en présentant des approches thérapeutiques concrètes fondées sur les données actuelles de la recherche

# Réussir sa L1

## Livres recommandés par l'association - Partie 3



L'EMDR : histoire, méthode et techniques - Christophe MARX

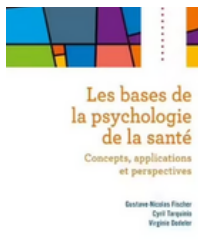
*A partir de la L1*

Ce livre offre une présentation claire et actualisée de la thérapie EMDR, en expliquant ses fondements, son fonctionnement et ses applications concrètes, notamment dans le traitement des traumatismes



Agressions sexuelles : trousse premiers secours - Christel PETITCOLLIN *A partir de la L1*

Cet ouvrage décrit les mécanismes psychologiques des agresseurs et des victimes, tout en proposant des pistes de compréhension et de prévention accessibles au grand public



Les bases de la psychologie de la santé : concepts, applications et perspectives

Gustave-Nicolas FISCHER, Cyril TARQUINIO, Virginie DODELER *A partir de la L1*

Ce manuel offre une introduction complète à la psychologie de la santé, explorant les liens entre comportements, émotions et bien-être. Il fournit des outils théoriques et pratiques pour comprendre comment la psychologie intervient dans la prévention, l'adaptation et le soutien face à la maladie



Le corps n'oublie rien - Bessel VAN DER VOLK

*A partir de la L1*

Ce livre permet de comprendre comment les traumatismes laissent une empreinte durable dans le corps et le cerveau, en donnant des approches thérapeutiques



Bien manger pour ne plus déprimer - Guillaume FOND

*A partir de la L1*

Ce livre permet de comprendre le lien profond entre le microbiote et la santé mentale, apportant également une notion de nutritionniste



Les substances psychédéliques et leurs usages thérapeutiques - Christian SUEUR *A partir de la L1*

Ce livre est une première approche de l'utilisation thérapeutique des substances thérapeutiques, avec le témoignage d'une personne ayant suivi ce traitement



Psychopathologie au travail - Christophe DEJOURS

*A partir de la L1*

Ce livre aborde la souffrance au travail et les approches cliniques psychodynamiques

# Réussir sa L1

## Livres recommandés par l'association - Partie 4



Psychologie sociale - Serge MOSCOVICI

*A partir de la L1*

Ce livre explore comment les individus sont influencés par les groupes et la société



Mini manuel de psychologie sociale – 2e édition - Ingrid PLIVARD

*A partir de la L1*

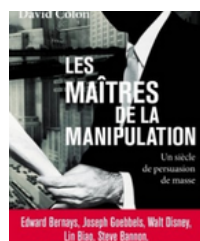
Ce manuel offre une présentation claire et synthétique des principes fondamentaux de la psychologie sociale, permettant de comprendre comment les interactions et influences sociales façonnent nos attitudes, comportements et décisions au quotidien



Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens  
Robert-Vincent JOULE, Jean-Léon BEAUVOIS

*A partir de la L1*

Ce livre montre comment les mécanismes psychologiques de manipulation influencent nos choix, pour mieux comprendre et se protéger des techniques de persuasion



Les Maîtres de la manipulation - David COLON

*A partir de la L1*

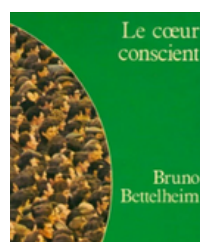
Cet ouvrage explore comment des figures emblématiques telles que Joseph Goebbels, Walt Disney, Lin Biao, Steve Bannon et Mark Zuckerberg ont façonné l'art de la manipulation de masse, influençant les comportements politiques, économiques et sociaux à travers les siècles



La santé psychique des génies, génies du bien, génies du mal - Patrick LEMOINE

*A partir de la L1*

Ce livre explore comment des figures emblématiques telles qu'Einstein, Picasso ou Marie Curie ont pu allier génie créatif et fragilité psychique, offrant un éclairage fascinant sur les liens entre créativité et santé mentale



Le cœur conscient - Bruno BETTELHEIM

*A partir de la L1*

Ce livre apporte l'idée que l'éducation doit respecter l'individualité de l'enfant, en cultivant son autonomie, sa sensibilité et sa conscience morale



Soi Hanté - Onno VAN DER HART, Ellert NIJENHUIS, Kathy STEELE

*A partir de la L2*

Ce livre explore comment les traumatismes psychiques non résolus influencent la vie quotidienne, en mettant en lumière la dissociation et les mécanismes de survie développés par les victimes

# Réussir sa L1

## Livres recommandés par l'association- Partie 5

	<p>Avoir le courage de ne pas être aimée - Ichiro KISHIMI &amp; Fumitake KOGA <i>A partir de la L1</i></p> <p>Ce livre explore la philosophie d'Alfred Adler pour apprendre à s'affirmer, dépasser la peur du jugement et vivre une vie plus libre et authentique</p>
	<p>L'art subtil de s'en foutre - Mark MANSON <i>A partir de la L1</i></p> <p>Ce livre propose une approche rafraîchissante du développement personnel, en encourageant à se concentrer sur ce qui compte vraiment et à lâcher prise sur le reste</p>
	<p>Les maladies ne tombent pas du ciel - Cyril TARQUINIO <i>A partir de la L1</i></p> <p>Ce livre explore les interactions complexes entre facteurs psychologiques, sociaux et biologiques dans l'apparition des maladies, en insistant sur l'importance de la prévention psychologique et sociale</p>
	<p>La santé ne tombe peut-être pas du ciel - Cyril TARQUINIO <i>A partir de la L1</i></p> <p>Ce livre explique que la santé dépend largement de nos choix, de notre environnement et de notre conscience, bien plus que du hasard.</p>
	<p>Si j'étais un homme - Primo LEVI <i>A partir de la L1</i></p> <p>Ce livre apporte une réflexion sur la déshumanisation vécue dans les camps de concentration</p>
	<p>Le guide de psychologie de la vie quotidienne - Christophe ANDRE <i>A partir de la L1</i></p> <p>ANDRE vulgarise avec bienveillance/rigueur les grands principes de la psychologie pour aider chacun à mieux comprendre ses émotions, ses relations et ses comportements au quotidien</p>
	<p>Les Vilains Petits Canards - Boris CYRULNIK <i>A partir de la L1</i></p> <p>Ce livre permet une compréhension profonde des mécanismes de défense, et ceux depuis le plus jeune âge, apportant également la notion de style d'attachement, de résilience...</p>

# Réussir sa L1

---

## Témoignages - Partie 1

### *Comment s'est passée ta première visite sur le campus du Saulcy ? Tu t'y es retrouvé(e) facilement ?*

« C'était un peu comme dans mon lycée, avec une numérotation par étages : le premier étage commençait par 100, et ainsi de suite. À ce niveau-là, je n'ai pas eu de difficulté. Ce qui a été plus compliqué, en revanche, c'était de trouver les amphithéâtres, car on ne les connaissait pas encore. » – Maria

« La première fois que j'ai visité le SHS, j'étais un peu perdu. J'ai ensuite fait la visite de tout le campus avec une amie, mais c'est surtout à l'intérieur du SHS que je me sentais désorienté, d'autant plus qu'il y avait des travaux. » – Justin

« Ma première visite sur le campus du Saulcy s'est globalement bien passée. Au départ, je ne savais pas vraiment où manger, mais en rencontrant des personnes de ma promo, j'ai pu les suivre et découvrir un peu plus le campus. » – Elia

« Je n'avais pas particulièrement peur de me perdre, car le campus n'est pas si grand. Je me repérais facilement grâce à l'énorme amphi de droit situé au centre, juste en face du kiosque, ou encore avec notre bâtiment, le SHS. » – Elia

### *Comment t'es-tu adapté(e) à l'emploi du temps universitaire ? (plus d'autonomie, parfois des heures de trous...)*

« Ça n'a pas été très facile, même si on m'avait déjà encouragée à devenir autonome depuis l'année de terminale. J'ai eu du mal à organiser mon temps libre, notamment les heures de creux. Il y avait même une journée entière où je n'avais aucun cours. » – Maria

« Il m'arrivait, de temps en temps, d'aller à la BU avec mes amis : chacun travaillait de son côté, mais je profitais aussi de ces moments de temps libre. » – Maria

« J'habite à Metz, donc je pouvais rentrer chez moi. Sinon, j'allais à la BU pour travailler ou à la Maison des Étudiants, un endroit sympa et chill. C'était parfait pour moi en termes d'autonomie, ça me plaisait. » – Justin

« C'est vrai que ça peut faire peur d'être lâché comme ça. En plus, il n'y a pas vraiment quelqu'un pour t'aider à trouver ton rythme, mais il faut juste avoir les bons conseils et une bonne organisation pour ne pas s'inquiéter. » – Justin

« Pendant ma L1, j'avais énormément de créneaux libres. Le lundi et le vendredi étant en distanciel, je me rendais à la fac seulement une à deux fois par semaine. Ce fonctionnement me convenait bien, car j'aimais travailler depuis chez moi.

Grâce à tout ce temps personnel disponible, j'ai même pu trouver un job étudiant le samedi, sans que cela n'empiète sur mes révisions. » – Elia

# Réussir sa L1

---

## Témoignages - Partie 2

***As-tu adhéré à notre association ? Si oui, pourquoi ? Recommanderais-tu à un(e) L1 de s'investir dans une association ? Pourquoi ?***

« Oui, j'ai adhéré à votre association dès le début de ma L1. J'ai trouvé ça bien de pouvoir suivre les actualités et les différentes activités que vous avez organisées. Cela permet de voir ce qui se passe sur le campus, c'est utile pour les étudiants. L'association permet aussi de rencontrer de nouvelles personnes et de découvrir des choses à faire en dehors des cours. C'est tout simplement un vrai plus dans la vie universitaire. » – Maria

« Oui, j'ai adhéré à l'ADEPS'M et à la Gamelle Étudiante. Tous les projets m'intéressaient, ça me donnait envie, donc ça m'a motivé à rejoindre l'association, et je ne regrette pas du tout. Je recommande fortement, c'est vraiment enrichissant d'intégrer une asso parce que ça donne des responsabilités, ça permet de découvrir un nouveau monde, et ça te fait rencontrer des gens. » – Justin

« Pendant ma L1, l'association venait tout juste d'être créée. Les filles étaient venues se présenter lors d'un de nos CM, et je me suis dit : pourquoi ne pas adhérer ? Cela me permettrait de rencontrer du monde, d'obtenir des conseils sur la licence, et peut-être même de m'impliquer dans la vie associative. » – Elia

« Je recommanderais sans hésiter cette expérience. Comme mentionné plus haut, on fait de belles rencontres, on s'investit dans des causes importantes comme la Ligue contre le cancer, et cela représente un vrai plus, tant sur le plan personnel que pour renforcer un dossier de candidature en master. C'est avant tout une expérience enrichissante. » – Elia

***Qu'est-ce qui t'a le plus aidé à réussir ta L1 ?***

« Ce sont mes amis qui m'ont encouragée et motivée à ne pas lâcher et à donner le meilleur de moi-même. Le cadre universitaire aussi m'a aidée : voir d'autres personnes travailler m'a poussée à faire de même. Les meilleures révisions que j'ai faites, c'était en présence de mes amis à la BU [...] Cela me donne une raison de plus de venir à la fac. » – Maria

« Je pense que j'étais bien organisé. J'ai tout de suite trouvé une méthode de travail qui m'a permis de ne pas être trop en retard ni stressé. Venir en cours, c'est aussi important : si tu ne viens pas, c'est plus compliqué de réussir. » – Justin

« Ce qui m'a le plus aidée à réussir ma L1, c'est le fait de faire enfin quelque chose que j'aimais. Je ne voyais pas les heures passer. Pour optimiser mes révisions, je veillais à rendre mes cours agréables à relire, en les rendant colorés et bien organisés, notamment grâce à l'application Goodnotes. » – Elia

# Réussir sa L1

---

## Témoignages - Partie 3

### *Comment prenais-tu tes notes en CM ? Quelles difficultés as-tu rencontrées ?*

« C'était une vraie péripétie de prendre des notes en CM ! Le rythme était assez rapide. J'avais d'abord essayé d'écrire à la main, mais c'était compliqué, alors je me suis tournée vers mon PC et j'ai pris mes notes sur LibreOffice. J'utilise aussi des abréviations, sinon on perd vite le fil du cours. » – Maria

« Je prenais mes notes sur ordinateur, et après, il ne faut pas tout noter, mais essayer de cerner ce qui est important. Chaque professeur a sa manière de dire les choses, que ce soit dans l'intonation ou dans le contenu. Ensuite, il faut compléter ses notes avec des annotations personnelles le soir, cela prend seulement 2 minutes, mais ça rend les notes plus claires et ça aide à mieux comprendre. Je n'aime pas trop les abréviations, je préfère que mon cours soit propre, sinon ça ne me donne pas envie de le relire. » – Justin

« Il faut bien prendre en compte ce que le professeur dit, pas seulement ce qui est affiché sur le diaporama. » – Justin

« Je prenais mes notes sur ordinateur, principalement avec Word. L'un des avantages de cette méthode était particulièrement visible lorsque les enseignants n'avaient pas de support de cours : il fallait alors faire le tri parmi tout ce qui était dit pour ne pas se perdre pendant la prise de notes. » – Elia

### *Quelles techniques de révision ont vraiment marché pour toi ? (fiches, lectures, en groupe...)*

« La plupart du temps, je commençais par lire mon cours attentivement, en essayant de ne pas me stresser afin d'assimiler un maximum d'informations dès la première lecture. Ensuite, je prenais un cahier pour y noter les termes et mots-clés les plus importants, ceux qui me rappelaient une partie précise du cours. Cela me permettait ensuite de développer des notions comme un mouvement, une maladie ou un concept. J'utilisais aussi l'application JUNGLE pour faire des quiz. (Attention : elle est gratuite, mais certaines options sont payantes.) Je stabilotais aussi mes fiches, car j'imprimais les documents pour mieux les retenir. » – Maria

« Depuis le collège, je faisais des fiches sur des fiches bristol, donc à la fac, j'ai continué. Puis, j'ai découvert les cartes mentales avec Xmind (gratuit). Je faisais des cartes mentales tous les soirs des cours que j'avais eus dans la journée, et le week-end, je relisais celles de la semaine. Dans nos cours, on a vu que c'était une bonne méthode, car cela correspond à la façon dont notre cerveau organise les informations de manière hiérarchique, ce qui permet de mieux les retenir. » – Justin

« Ce qui fonctionnait le mieux pour moi, c'était la relecture régulière de mes cours, à des intervalles bien définis. Les fiches que nous travaillions en groupe m'aidaient également beaucoup dans mes révisions. » – Elia

# Réussir sa L1

---

## Témoignages - Partie 4

### *Si tu devais donner un seul conseil pour réussir, ce serait quoi ?*

« Il faut vraiment écouter les professeurs quand ils conseillent de venir en CM, et pas seulement en TD. Ce qu'on faisait en TD était lié à ce qu'on voyait en CM, donc assister aux cours magistraux m'a beaucoup aidée pour mes révisions. Quand je relisais mes notes, je me souvenais de certaines explications entendues en CM et cela me permettait de compléter ce que j'avais appris. Ce que j'ai aussi remarqué, c'est que, dans ma promo, les personnes que je voyais régulièrement en CM étaient, en général, celles qui réussissaient le mieux leur année. »  
– Maria

« Il faut s'organiser, faire le maximum le soir même, car cela limite ton stress : tu es déjà prêt(e) pour les partiels. Mon conseil, c'est de poser une organisation fixe et de s'y tenir. Il ne faut pas avoir peur que son travail ne soit pas suffisant : si tu donnes tout ce que tu as, tu auras fait de ton mieux, et c'est le principal. Tu seras fier(e) de toi, car tu auras tout donné. »  
– Justin

### *Qu'est-ce qui t'a le plus stressé(e) pendant la L1 ? As-tu trouvé des techniques pour te détendre ou rester concentré(e) ? (respiration, sport, pauses...)*

« Le fait de ne pas savoir comment allaient se dérouler les partiels m'a déstabilisée. » – Maria

« Je n'ai pas trop été stressé en L1. C'est surtout en L2 que la charge a augmenté : les dossiers, les livres à lire... Je me sentais dépassé, même avec une bonne organisation. Mais j'ai réussi. C'était surtout difficile au début, ensuite ça allait mieux. » – Justin

« Je pratiquais souvent la technique du carré, cela m'aidait à m'endormir et à me détresser. Il est préférable de commencer par cette technique, puis de passer à la cohérence cardiaque. Il faut pratiquer pendant 3 minutes, 3 fois par jour, de manière assidue pendant deux semaines. Ainsi, le corps et le cerveau s'y habituent, et par la suite, dès que tu la refais, ton corps comprend automatiquement que c'est un signal pour se détendre. » – Justin

« Au lycée, j'étais une élève assez moyenne : j'ai obtenu mon bac de justesse. Alors, quand j'ai entendu dire que la L1 était l'année la plus difficile des trois années de licence, je me suis dit : « Oula, ça va être compliqué. » Finalement, j'ai obtenu de bien meilleurs résultats qu'au lycée. À partir de ce moment-là, je me suis sentie rassurée et plus confiante pour la suite de mon parcours. » – Elia

« Avoir une routine bien définie m'a beaucoup aidée à rester concentrée et détendue. Chaque semaine suivait à peu près le même rythme. J'avais une journée sans cours, que je consacrais à voir mes amis, et le soir, j'allais à la danse. Je pense que c'était une bonne routine, car elle me permettait de ne pas passer mes journées uniquement à réviser ou à travailler sans relâche. » – Elia

# Réussir sa L1

---

## Témoignages - Partie 5

*Que dirais-tu à un(e) étudiant(e) qui se sent dépassé(e) en début d'année ?*

« Vous n'êtes pas seul(e), j'y étais aussi, parfois autant, voire plus, que mes camarades. C'est simplement une étape à franchir et à dépasser pour réussir, pour se rassurer soi-même et pouvoir continuer dans de meilleures conditions, avec plus de confiance en soi. » – Maria

« C'est normal, tout est nouveau. Il est important de prendre un moment pour se poser et se rappeler que tout le monde est dans le même bateau. C'est simplement une habitude à prendre, et ça va aller. Ce n'est pas si compliqué : au bout d'une semaine ou deux, on prend déjà le rythme.

« Il est normal de se sentir dépassé au début de l'année. Tu n'es pas en retard, tu es simplement en train de t'adapter. Le début est souvent flou : nouveaux cours, nouvelles attentes, parfois de nouvelles méthodes. Mais tu n'es pas seul(e) et tu n'as pas besoin de tout maîtriser immédiatement. Commence par t'organiser simplement : un agenda, une liste de tâches même imparfaite. Priorise ce qui est urgent ou essentiel, sans chercher la perfection. Accorde toi aussi de la bienveillance : tu as le droit d'être fatigué, de douter et de ne pas tout comprendre du premier coup. Ce qui importe, c'est de continuer à avancer, même doucement. Tu es capable et ta présence ici n'est pas un hasard. » – Elia

# Applications utiles

---

## UnivLorraine



### *Consulter ses mails*

Endroit à consulter régulièrement, c'est là que tu trouveras les informations importantes transmises par tes référents.

### *Vérifier son emploi du temps*

Chaque semaine n'est pas toujours identique ! Surveilles l'évolution de tes cours.

### *Regarder son dossier étudiant*

Pour trouver ton numéro d'étudiant, ton numéro d'examen ou pour voir tes notes.

### *S'inscrire à une activité sportive*

Une bonne santé, c'est du sport ! Et quoi de plus simple que participer à ton sport préféré gratuitement.

## Zotero

### *Enregistrer tes lectures et découvertes*

Cette application te permet d'enregistrer toutes tes lectures afin de les retrouver facilement.

### *Les organiser et les trier*

Tu peux également trier ces lectures et les organiser pour mieux t'y retrouver.

### *Faire des bibliographie facilement*

Le plus utile, tu peux faire des bibliographies de manière automatique et aux normes APA en un clique.

### *Un outil à adopter dès la L1*

Si tu prends les bonnes habitudes, cela te sera très utile après quelques années quand tu auras lu des dizaines d'articles afin de les retrouver / utiliser.



# Applications utiles

---

Izly



## *Payement rapide*

Permet de payer rapidement dans certains lieux de restauration comme le restaurant universitaire, le kiosque, le Crous Market.

Le Met'

## *Trouver les horaires des transports*

Afin de s'organiser, et d'être à l'heure !



Lynnk



## *Un soutien gratuit et pour tous*

Si vous avez besoin de soutien, mais que vous ne pouvez pas ou que vous n'avez pas envie de voir un professionnel, cette application offre un premier accompagnement.

Xmind

## *Organiser ses cours en carte mentale*

Afin de mieux comprendre et apprendre



# Après la licence

---

## Présentation masters METZ

### *Psychologie clinique, psychopathologie, psychologie de la santé Psychologie de la maladie et des troubles chroniques, prévention et interventions*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie au service des personnes confrontées à la maladie sur le long terme. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour accompagner les patients et leurs proches dans des moments de vie difficiles, en intervenant sur les aspects émotionnels, comportementaux et sociaux liés à la santé.

Ce master est sur deux années, il y aura des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, avec un lien étroit avec le monde hospitalier et les réalités de terrain ce qui permet de se former pour agir sur la prévention, permet également de soutenir le changement de comportement face à la maladie ainsi qu'à promouvoir une meilleure qualité de vie.

### *Psychologie clinique, psychopathologie, psychologie de la santé Psychothérapie et dimensions traumatiques*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie au service des personnes confrontées à des événements traumatiques. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour accompagner les patients et leurs proches dans des situations de souffrance psychique, en intervenant sur les aspects émotionnels, relationnels et comportementaux liés au traumatisme.

Ce master se déroule sur deux années, avec des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec les réalités du terrain et les dispositifs cliniques. Cette formation permet de se former à la compréhension des effets du traumatisme, à la mise en place d'interventions psychothérapeutiques adaptées et à l'accompagnement des processus de reconstruction psychique.

### *Psychologie sociale, du travail et des organisations*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie au service des dynamiques humaines dans les milieux professionnels et sociaux. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour accompagner les individus, les collectifs et les organisations face aux enjeux liés au travail, aux relations sociales et au changement.

Ce master se déroule sur deux années, il y aura des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec le monde professionnel et les réalités du terrain. Cette formation permet de se former à l'analyse des pratiques, à la prévention des risques psychosociaux, à l'accompagnement du changement organisationnel et à la promotion de la qualité de vie au travail.

### *Psychologie sociale, du travail et des organisations Changement organisationnel et social, insertion et conseil*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie au service des dynamiques de changement dans les organisations et de l'accompagnement des publics en transition. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour intervenir auprès des individus et des collectifs confrontés à des enjeux d'insertion, de transformation sociale ou professionnelle, en agissant sur les aspects sociaux, organisationnels et relationnels.

Ce master se déroule sur deux années, avec des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec les réalités du terrain et les structures partenaires. Cette formation permet de se former à l'accompagnement du changement, à la prévention des risques psychosociaux, à la lutte contre les discriminations et à la promotion de la diversité, dans une perspective d'insertion et de transformation sociale.

# Après la licence

---

## Présentation masters METZ

### *Ergonomie, parcours santé, sécurité et travail*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie et l'ergonomie au service de l'amélioration des conditions de travail, de la santé et de la sécurité des travailleurs. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour analyser les situations de travail, prévenir les risques professionnels et concevoir des environnements adaptés aux besoins des salariés.

Ce master se déroule sur deux années, avec des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec le monde professionnel et les réalités du terrain. Cette formation permet de se former à l'évaluation ergonomique, à la prévention des accidents et troubles liés au travail, ainsi qu'à la promotion du bien-être et de la performance dans les organisations.

### *Ergonomie, parcours expérience utilisateur*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie et l'ergonomie au service de la conception de produits et services centrés sur l'utilisateur. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour analyser les besoins des utilisateurs, concevoir des interfaces intuitives et évaluer l'expérience utilisateur, en intervenant sur les aspects cognitifs, ergonomiques et sociaux des interactions homme-machine.

Ce master se déroule sur deux années, avec des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec les réalités du terrain et les pratiques professionnelles. Cette formation permet de se former à l'application des méthodes UX, à la conception inclusive, à l'évaluation de l'expérience utilisateur et à la création de prototypes ergonomiques.

# Après la licence

---

## Présentation masters NANCY

### *Psychologie clinique, psychopathologie, psychologie de la santé Psychologie légale, clinique et sociale*

Le master s'adresse aux étudiants qui souhaitent exercer la psychologie au croisement du soin, de la justice et de la société. Ce master permet d'intervenir auprès de publics vulnérables dans des contextes marqués par la souffrance psychique, les violences, les traumatismes ou encore les enjeux judiciaires. Tout au long de la formation, les étudiants acquièrent des compétences en psychologie clinique et légale, en victimologie, en criminologie et en accompagnement institutionnel.

Ce master est sur deux années, il y aura des cours, des stages mais aussi une forte ouverture sur les terrains professionnels (tribunaux, services de protection de l'enfance, centres pénitentiaires,..). Il vous prépare à une pratique engagée, rigoureuse et éthique, au service de personnes souvent en grande détresse, là où la justice et la psychologie doivent dialoguer

### *Psychologie clinique, psychopathologie, psychologie de la santé Psychopathologie de la cognition et des interactions*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie au service de la compréhension des troubles cognitifs et des difficultés relationnelles, à tous les âges de la vie. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour accompagner les personnes présentant des troubles du développement, des troubles neuropsychologiques ou des problématiques d'interaction, en intervenant sur les aspects cliniques, cognitifs et sociaux.

Ce master se déroule sur deux années, avec des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec les pratiques cliniques et les réalités de terrain. Cette formation permet de se former à l'évaluation et à l'accompagnement des troubles cognitifs et interactionnels, à la mise en place d'interventions psychothérapeutiques adaptées et à l'analyse des processus psychopathologiques associés.

### *Psychologie clinique, psychopathologie, psychologie de la santé Psychopathologies contemporaines et psychothérapies psychanalytiques*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie au service de l'écoute des souffrances psychiques contemporaines à travers une approche psychanalytique. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour accompagner les patients dans leur singularité, en intervenant sur les aspects inconscients, relationnels et subjectifs des troubles psychiques.

Ce master se déroule sur deux années, avec des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec les dispositifs cliniques et les réalités du terrain. Cette formation permet de se former à la pratique de l'entretien clinique, à la compréhension des enjeux transférentiels et à la mise en place d'interventions psychothérapeutiques s'inscrivant dans le champ de la psychanalyse.

### *Psychologie clinique, psychopathologie, psychologie de la santé Clinique du développement - Vie entière : approche intégrative*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie au service de la compréhension du développement humain tout au long de la vie. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour accompagner les individus à différentes étapes, en intervenant sur les dimensions cognitives, émotionnelles et sociales du développement.

Ce master se déroule sur deux années, avec des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec les pratiques cliniques et les réalités du terrain. Cette formation permet de se former à l'évaluation, à l'accompagnement et à la prévention des difficultés développementales, dans une perspective intégrative prenant en compte la globalité des expériences de vie.

# Après la licence

---

## Présentation masters NANCY

### *Psychologie sociale, du travail et des organisations Développement professionnel, évaluation et gestion des risques*

Le master s'adresse à celles et ceux qui souhaitent mettre la psychologie au service du développement des compétences professionnelles et de la prévention des risques en milieu de travail. À travers cette formation, vous développerez des compétences solides pour accompagner les individus et les organisations dans l'évaluation, la gestion des risques psychosociaux et l'optimisation des conditions de travail.

Ce master se déroule sur deux années, avec des cours, des stages... Il propose une approche concrète et humaine, en lien étroit avec les réalités professionnelles et les besoins du terrain. Cette formation permet de se former à l'évaluation des pratiques professionnelles, à la mise en place d'actions de prévention, et à la promotion du bien-être et de la sécurité au travail.

## Présentation diplôme universitaire NANCY

### *Handicaps et trouble du spectre autistique*

Le diplôme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans l'accompagnement des personnes en situation de handicap et plus spécifiquement des personnes présentant un trouble du spectre de l'autisme. À travers cette formation, vous développerez une compréhension fine des enjeux liés à l'évaluation, à la communication, à l'inclusion et aux interventions adaptées auprès de ce public.

Ce DU se déroule sur une année, avec des enseignements spécialisés et des échanges avec des professionnels du champ médico-social, éducatif et de la santé. Il propose une approche concrète et humaine, en lien avec les pratiques de terrain. Cette formation permet de se former à une prise en charge respectueuse des besoins spécifiques des personnes autistes et en situation de handicap, dans une perspective interdisciplinaire et inclusive.

# Après la licence

---

## Présentation diplôme universitaire M E T Z

### ***Prise en charge des enfants, des adolescents et des familles avec la psychothérapie EMDR***

Le diplôme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans l'accompagnement du psychotraumatisme chez le jeune public. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés à la psychologie de l'enfant et de l'adolescent, aux troubles de l'attachement, aux dynamiques familiales et à l'adaptation des protocoles EMDR à ces spécificités.

Ce DU se déroule sur deux années, avec des enseignements spécialisés, des supervisions cliniques et des échanges avec des professionnels formés à l'approche EMDR. Il propose une formation centrée sur la pratique, rigoureuse et humaine, intégrant les avancées en neurobiologie du traumatisme, les dimensions relationnelles et les besoins spécifiques de l'enfant, de l'adolescent et de sa famille. Cette formation permet de se former à une prise en charge thérapeutique respectueuse, cohérente et adaptée, dans une perspective interdisciplinaire centrée sur le développement.

### ***Traiter les troubles psycho-émotionnels et les addictions par l'usage des plantes, phyto-aromathérapie et psychothérapie***

Le diplôme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans l'accompagnement des troubles émotionnels et des addictions en intégrant les approches phyto-aromathérapies et psychothérapeutiques. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés à la santé mentale, à la pharmacologie des plantes médicinales, à l'alimentation en santé mentale et à la complémentarité entre psychothérapie et phytothérapie.

Ce DU se déroule sur une année, avec des enseignements spécialisés mêlant apports théoriques, ateliers pratiques, études de cas cliniques et visites de terrain. Il propose une approche interdisciplinaire, intégrant la psychologie, la pharmacologie, la médecine et les sciences humaines, en lien avec les pratiques de terrain. Cette formation permet de se former à une prise en charge globale, respectueuse et adaptée aux besoins spécifiques des personnes en souffrance psychique ou en situation de dépendance.

### ***Accompagner les changements avec les outils de la psychologie positive Environnement professionnel, éducatif et sportif***

Le diplôme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans l'accompagnement du changement en milieu professionnel, éducatif ou sportif, en intégrant les outils de la psychologie positive. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés à la gestion du stress, à la prévention des risques psycho-sociaux, à la motivation, à l'engagement et à la performance individuelle et collective.

Ce DU se déroule sur une année, avec des enseignements spécialisés mêlant apports théoriques, études de cas, ateliers pratiques et production d'une note de synthèse. Il propose une approche interdisciplinaire, alliant psychologie, éducation et management, en lien avec les réalités de terrain. Cette formation permet de se former à un accompagnement respectueux, éthique et adapté aux besoins spécifiques des individus et des groupes, dans une perspective inclusive et humaniste.

# Après la licence

---

## Présentation diplôme universitaire M E T Z

### *Conseil et éducation à la vie affective et sexuelle*

Le diplôme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans l'accompagnement éducatif et préventif en matière de sexualité. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés à la santé sexuelle, à la prévention des violences, à la lutte contre les discriminations de genre et à l'accompagnement des personnes vulnérables.

Ce DU se déroule sur deux années, avec 162 heures d'enseignement réparties sur plusieurs regroupements par an (vendredi et samedi matin). Il propose une approche interdisciplinaire, alliant psychologie, sociologie et médecine, en lien avec les pratiques de terrain. Cette formation permet de se former à une intervention respectueuse, éthique et adaptée aux besoins spécifiques des publics, dans une perspective inclusive et humaniste.

### *Dissociation, processus psychopathologiques et prise en charge psychothérapeutique des traumatismes complexes*

Le diplôme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans la compréhension et la prise en charge des troubles dissociatifs et des traumatismes complexes. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés à la dissociation psychique, à la neurobiologie du trauma, aux modèles théoriques associés et aux approches psychothérapeutiques adaptées.

Ce DU se déroule sur deux années, avec un total de 197 heures d'enseignement réparties sur 10 regroupements mensuels (vendredi et samedi). Il propose une approche interdisciplinaire, alliant théorie, pratique clinique, supervision et recherche, en lien avec les réalités de terrain. Cette formation permet de se former à une prise en charge spécialisée, respectueuse et adaptée aux besoins spécifiques des personnes présentant des troubles dissociatifs et des traumatismes complexes.

### *Dimensions multiples du psychotraumatisme*

Le diplôme s'adresse aux professionnels des secteurs de la santé, du social et du droit souhaitant approfondir leurs connaissances et compétences dans la reconnaissance et la prise en charge des troubles psychiques post-traumatiques. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés aux traumatismes collectifs (attentats, catastrophes naturelles, guerres) et microsociaux (agressions, accidents, violences), ainsi qu'aux conséquences psychologiques, psychiatriques, somatiques et sociales du traumatisme non traité.

Ce DU se déroule sur une année universitaire, avec 100 heures d'enseignement réparties sur plusieurs regroupements, selon un calendrier établi à l'avance. Il propose une approche globale et interdisciplinaire, en lien avec les réalités de terrain, permettant une reconnaissance précise des différentes formes cliniques des troubles psychiques post-traumatiques et une intervention adéquate via l'acquisition de connaissances en neurobiologie, psychothérapie et pharmacologie.

# Après la licence

---

## Présentation diplôme universitaire M E T Z

### *Intervenir en psychothérapie positive - promotion, prévention et curation en santé mentale*

Le diplôme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans l'accompagnement des personnes confrontées à des troubles anxio-dépressifs, au stress ou à des souffrances psychiques. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés au bien-être, à la qualité de vie, aux ressources psychologiques et à la prise en charge des personnes en souffrance, en intégrant les approches de la psychothérapie positive.

Ce DU se déroule sur une année, avec des enseignements spécialisés mêlant apports théoriques, études de cas, ateliers pratiques et rédaction d'une note de synthèse. Il propose une approche interdisciplinaire, intégrant la psychologie de la santé, la psychothérapie intégrative et le psychotraumatisme, en lien avec les pratiques de terrain. Cette formation permet de se former à une prise en charge respectueuse, éthique et adaptée aux besoins spécifiques des personnes en souffrance psychique, dans une perspective inclusive et humaniste.

### *Périnatalité, pleine conscience, prévention*

Le diplôme s'adresse aux professionnels de la périnatalité et de la santé souhaitant approfondir leurs connaissances et compétences autour de la pleine conscience comme outil de prévention et d'accompagnement. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés à la gestion du stress, des émotions, et à la promotion du bien-être chez les futurs parents et les nouveau-nés.

Ce DU se déroule sur deux années, avec des enseignements théoriques et pratiques basés sur le programme MBCP (Mindfulness-Based Childbirth and Parenting). Il propose une approche concrète et humaine, en lien avec les pratiques de terrain. Cette formation permet de se former à une prise en charge respectueuse et adaptée aux besoins spécifiques des familles en période périnatale, dans une perspective préventive et inclusive.

### *Approches de la pleine conscience et introduction à la "mindfulness Based Stress Reduction"*

Le diplôme s'adresse aux professionnels de la santé, du social et du travail, ainsi qu'à toute personne souhaitant intégrer la pleine conscience dans sa pratique ou sa vie personnelle. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux liés au stress, à la psychologie de la santé et au bien-être au travail, en vous appuyant sur le protocole MBSR.

Ce DU se déroule sur deux années : la première année (96 heures) est ouverte au grand public dans une démarche citoyenne de partage des savoirs, tandis que la deuxième année (80 heures) est réservée aux professionnels souhaitant intégrer la méditation comme une stratégie thérapeutique. La formation délivre une attestation en MBSR (8 semaines) mais ne permet pas d'être certifié « instructeur MBSR ».

# Après la licence

---

## Présentation diplôme interuniversitaire M E T Z

### *Psychothérapie EMDR (niveau 1 et 2) psychotraumatologie et compléments psychopathologies*

Le diplôme s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans la prise en charge du psychotraumatisme à travers une approche thérapeutique reconnue internationalement. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des mécanismes du traumatisme psychique, des protocoles de traitement EMDR et des enjeux cliniques liés à l'accompagnement des personnes souffrant de traumatismes complexes.

Ce DIU se déroule sur deux années, avec des enseignements spécialisés, des supervisions cliniques et des échanges avec des professionnels expérimentés en psychologie, psychiatrie et psychothérapie. Il propose une approche rigoureuse, intégrative et humaine, articulée autour de la pratique clinique, de la recherche et de l'éthique thérapeutique. Cette formation permet de se former à une prise en charge structurée et respectueuse, fondée sur les standards de l'EMDR Europe, dans une perspective interdisciplinaire centrée sur la personne.

### *Sexologie et médecine sexuelle / Sexologie clinique*

Le diplôme sexuelle s'adresse à celles et ceux qui souhaitent approfondir leurs connaissances et compétences dans la compréhension et la prise en charge des problématiques liées à la sexualité. À travers cette formation, vous développerez une compréhension des enjeux biologiques, psychologiques, médicaux et sociaux de la sexualité humaine, ainsi que des dysfonctionnements sexuels chez l'adulte ou le couple.

Ce DIU se déroule sur trois années, avec des enseignements spécialisés mêlant apports théoriques, ateliers pratiques, congrès, études de cas cliniques et rédaction d'un mémoire. Il propose une approche globale, intégrative et respectueuse de la personne, en lien avec les réalités de terrain. Cette formation permet de se former à un accompagnement sexologique sérieux, éclairé et pluridisciplinaire, dans une perspective humaniste et clinique.

### *Hypnose thérapeutique*

Le diplôme s'adresse aux professionnels des secteurs de la santé, du social et du droit souhaitant approfondir leurs connaissances et compétences dans l'utilisation de l'hypnose thérapeutique. À travers cette formation, vous développerez une compréhension fine des enjeux liés à l'intégration de l'hypnose dans les pratiques cliniques, en particulier dans le cadre de la prise en charge de la douleur, des troubles psychiques et des pathologies chroniques.

Ce DIU se déroule sur deux années, avec un total de 226 heures d'enseignement réparties sur 16 regroupements. Il propose une approche intégrative et contemporaine de l'hypnose, en partenariat avec l'Université Libre de Bruxelles. Cette formation permet de se former à une utilisation éclairée et éthique de l'hypnose, en respectant les différentes phases de travail et en rendant compatible le travail hypnotique avec d'autres pratiques.

# Après la licence

---

## Métiers après la licence

En psychologie, les débouchés sont relativement limités si l'on ne poursuit pas vers un master. En effet, en France, pour pouvoir exercer légalement le métier de psychologue, il est obligatoire d'avoir validé un master en psychologie, ce qui correspond à un niveau Bac +5.

La licence seule constitue donc principalement une formation de base, qui prépare à une spécialisation ultérieure.

Cependant, il existe tout de même plusieurs options après une licence :

### *Entrer dans le monde du travail avec un Bac +3*

Bien que cela soit plus difficile, certains débouchés professionnels sont possibles après une licence. Vous avez la possibilité de vous tourner vers :

#### **Les métiers du social :**

- Educateur spécialisé,
- Médiateur,
- Accompagnant social...

#### **Les ressources humaines :**

- Assistant RH,
- Chargé de recrutement
- Formateur...

Dans ces cas-là, la licence de psychologie est appréciée pour la compréhension des comportements humains, mais elle ne donne pas un titre professionnel.

### *Se préparer à des concours de la fonction publique*

La licence permet également de passer des concours de la fonction publique de catégorie A ou B. Cela peut ouvrir la porte à des métiers comme :

- Conseiller principal d'éducation (CPE)
- Educateur de la protection judiciaire de la jeunesse (PJJ)
- Ou encore des postes dans l'administration, la police, la gendarmerie...

### *Se réorienter ou compléter sa formation*

Enfin, certains étudiants choisissent de se réorienter vers des formations professionnelles plus spécifiques :

- Ecoles de travail social,
- Formations au coaching,
- A la médiation
- Ou encore des licences professionnelles dans l'intervention sociale ou la gestion des ressources humaines

# Après la licence

---

## Témoignages - Partie 1

***Peux-tu nous dire pourquoi tu as choisi la licence de psychologie ? Quel a été ton parcours durant ces trois années ? (option...)***

« Je voulais devenir psychologue clinicienne et comprendre pourquoi les individus agissent comme ils le font. En première année, j'avais choisi la mineure sociologie. J'ai validé mon année avec une moyenne de 14,314/20 (rang : 18e sur 228). En deuxième année, j'ai opté pour les options psychologie cognitive et psychologie clinique au semestre 3, puis psychologie sociale et psychologie clinique au semestre 4. J'ai obtenu l'année avec une moyenne de 14,115/20 (rang : 26e sur 173). Durant cette année, j'ai effectué du soutien scolaire auprès d'enfants via les Restos du Cœur pendant quelques semaines. J'ai dû arrêter cette activité en raison d'un job étudiant. En 2024, je suis entrée en troisième année de licence, avec les options psychologie clinique et psychologie du travail et des organisations (PSTO) aux deux semestres. J'ai validé cette année avec une moyenne de 12,956/20. » — Léna

« J'ai choisi la licence de psychologie par passion : c'était comme une évidence. Depuis la 3e, je savais que je voulais exercer ce métier. En L1, j'ai choisi l'option théologie. En tant que future psychologue, il me semble essentiel de s'ouvrir à d'autres disciplines pour mieux comprendre le monde et garder un esprit ouvert. Cette option m'a notamment permis de mieux saisir l'impact que peut avoir la religion dans la vie de certaines personnes. En L2, j'ai opté pour l'option « Anxiété, bien-être et confiance en soi ». Quand on entre en première année, on ne mesure pas toujours l'intérêt de s'intéresser à des matières qui ne relèvent pas directement de la psychologie. Et pourtant, être psychologue, c'est aussi savoir s'adapter à une diversité de points de vue et de façons de penser. Explorer des domaines comme l'histoire des religions, la médecine ou les cultures élargit notre compréhension de l'autre et enrichit nos outils thérapeutiques. » — Bianca

***Qu'est-ce qui t'a le plus marqué pendant la L3 ?***

« Ce qui m'a le plus marqué durant la L3, c'est le stress lié aux dossiers de candidature en Master (ou du moins, le stress que je me suis moi-même imposé). Pour moi, cela représentait une charge de travail énorme, à laquelle s'ajoutaient les nombreux dossiers à rendre, les partiels, la recherche de stage, mon job étudiant et mon engagement dans deux associations. Le travail demandé en L3 était bien plus conséquent que celui des deux premières années. Les candidatures en Master ont été, pour moi, une source de stress continu, avec une charge mentale et de travail immense à laquelle je n'étais pas préparée. » — Léna

« Ce qui m'a marquée, c'est la rapidité du rythme : il y a beaucoup de choses à faire. Mais il ne faut pas avoir peur. L'essentiel, c'est de tout faire petit à petit, en temps et en heure. Avec de l'organisation, tout devient plus gérable. » — Bianca

# Après la licence

## Témoignages - Partie 2

### *Comment as-tu choisi ton master ? (critères, spécialité, ville...)*

« À l'ouverture de Mon Master en janvier, j'ai pu découvrir toutes les formations proposées. Je m'étais déjà renseignée sur quelques Masters que je visais particulièrement, mais la plateforme m'a beaucoup aidé.

J'avais plusieurs critères :

- Le lieu (Metz, ou Nancy en priorité)
- La mention (PCPPS en priorité)
- Le parcours (intégratif, ou centré sur les traumatismes, les cognitions, la clinique et/ou la neurologie)
- Cohérence avec mon projet professionnel » – Léna

« Pour des raisons familiales, j'ai choisi de postuler dans des villes proches de chez moi, comme Nancy et Metz. J'ai priorisé le master PSTO, car il permet d'exercer dans de nombreux domaines. Avec une approche intégrative, mon objectif est de contribuer à améliorer le bien-être dans la société. Notamment dans le monde du travail, un lieu central dans nos vies, où l'on passe plus de la moitié de notre temps. Trouver son master peut sembler compliqué : les options sont nombreuses, les orientations diverses et on manque parfois de recul. Mais au fond, trouver son master, c'est surtout trouver ce qui nous ressemble, ce qui nous anime. Ce n'est pas forcément un coup de cœur immédiat, mais plutôt la spécialité qui nous fait dire : « Ici, je me sentirai bien et épanoui(e), donc je pourrai aussi faire du bien aux autres. » – Bianca

### *Quel a été ton plan B en cas de refus ?*

« Mon plan B était le master cognition et intégration ou psychologie légale à Nancy. Comme j'ai été refusée, mes plans C étaient le master PSTO, maladies chroniques à Metz, un master à distance à Paris, ou encore un master en neuropsychologie à Strasbourg. Honnêtement, je ne pensais qu'au master trauma de Metz. Pour moi, il n'y avait pas d'autre option : c'était ça ou rien ! » — Léna

« Un master RH en alternance afin de rester dans le monde de l'entreprise. » — Bianca

### *Qu'as-tu mis en avant dans ta lettre de motivation ? Qu'est-ce qui, selon toi, a fait la différence dans ta sélection ?*

« Ma participation à plusieurs associations, mon job étudiant, mon projet professionnel, ma volonté d'intégrer ce master... Honnêtement, je ne sais pas exactement ce qui a fait la différence. Peut-être mes notes, mon implication active dans les associations, ou le fait que je venais régulièrement en cours. J'étais souvent assise au milieu, proche du professeur, ce qui a pu me rendre plus visible. Aussi peut-être grâce à l'option clinique, dans laquelle nous devons réaliser plusieurs oraux et écrits sur des cas cliniques, le directeur du master reçoit un retour concret sur chaque étudiant. Peut-être que j'avais bien réussi ces travaux et que cela a joué en ma faveur. Mais, pour être honnête, je ne sais pas précisément ce qui a réellement fait la différence. » — Léna

« Ma présentation, mes envies, pourquoi moi et ce qui me plaît dans le master. » — Bianca

# Après la licence

---

## Témoignages - Partie 3

***As-tu trouvé la plateforme MonMaster simple à utiliser ? Aurais-tu des conseils concrets pour les futur(e)s L3 qui vont postuler ?***

« Oui, le site était très simple et compréhensible ! Mon conseil : prenez-vous à l'avance. Travaillez vos lettres de motivation et vos projets de mémoire jusqu'à ce qu'ils soient parfaits. Faites-les relire par un maximum de personnes pour avoir des retours constructifs. Tenez bon ! C'est peut-être l'année la plus difficile que vous aurez à vivre, mais c'est pour votre avenir, alors donnez tout ce que vous avez. N'oubliez pas de rester vous-même et prévoyez toujours des plans B, au cas où vous n'obtiendriez pas le master souhaité. Il est toujours possible d'atteindre ses objectifs autrement : avec des DU, des formations complémentaires... Même si vous n'avez pas votre premier choix, rien n'est figé pour votre avenir. Vous aurez toujours la possibilité de vous former plus tard ! » — Léna

« Oui, j'ai trouvé l'application très facile à utiliser. Mon conseil serait de bien travailler le semestre 5, car c'est celui qui compte le plus dans les candidatures. Malheureusement, même avec une lettre de motivation solide et une réelle motivation, cela ne suffit pas toujours : les notes restent un critère déterminant dans la sélection. » — Bianca

***Quels conseils donnerais-tu à un(e) étudiant(e) qui entre en L3 ?***

« Cherchez un stage le plus tôt possible, car ce n'est vraiment pas simple d'en trouver. Avancez-vous autant que possible sur les dossiers à rendre, car le temps manque en L3 ! Prenez aussi du temps pour vous et pour souffler, car c'est une année qui peut être très stressante. » — Léna

***Comment as-tu géré le stress ou les doutes liés à la sélection ?***

« Je ne les ai pas vraiment gérées, pour être honnête ! C'était une année très compliquée, heureusement que j'étais bien entourée, avec des amis et une famille très présents. J'ai eu du mal à gérer mon stress, c'était une année riche en émotions et en charge mentale, donc parfois vraiment difficile à vivre. » — Léna

« Toujours relativiser : rien n'est définitif. Le stress survient souvent lorsqu'un événement prend une telle importance à nos yeux qu'on en vient à croire que, s'il n'aboutit pas, tout s'écroulera. Mais penser ainsi, c'est se gâcher la vie, perdre confiance en ses capacités et générer des pensées négatives. Quand je ressens du stress, j'essaie de me reconnecter à mon corps et à mon environnement. Je me représente mon système nerveux comme un petit cerveau en état d'alerte. Pour calmer cette alerte, je porte toute mon attention sur ce qui m'entoure ici, maintenant et non sur ce qui pourrait arriver. Je décris ce que je vois, ce que j'entends, ce que je ressens. Et je réalise qu'il n'y a aucun danger immédiat : pas de voiture qui me fonce dessus, pas d'urgence vitale. Cette technique aide à réguler le système nerveux et à sortir de l'état de crise. Elle permet de se rappeler que l'on est en sécurité, que tout va bien, ici et maintenant. Comme les chats, nous avons cette capacité à retomber sur nos pattes. Tout ne se passera peut-être pas comme prévu et c'est tant mieux. Car si ça ne se passe pas comme prévu, c'est souvent qu'il y a mieux derrière. » — Bianca

# Comment gérer son stress ?

---

## Techniques de détente

### - Cohérence cardiaque -

Inspirez pendant 5 secondes, expirez pendant 5 secondes (à répéter pendant 5 minutes, 3 fois par jour). Il existe des applications comme "Respire" (gratuit).

### - Pleine conscience -

Concentrez vous sur le moment présent, sans jugement. Prenez le temps d'apprécier les sons, les odeurs, les sensations qui vous traversent.

### - Ancrage sensoriel -

Nommez 5 choses que vous voyez, puis 4 que vous touchez, 3 que vous entendez, 2 que vous sentez et finalement 1 que vous goûtez.

### - Restructuration cognitive -

Identifiez les pensées stressantes (ex : "Je n'y arriverai jamais") et remplacez les par des pensées réalistes (ex : "Je peux faire de mon mieux")

### - Technique du carré -

Visualiser mentalement un carré, tout en parcourant un des cotés de ce carré, inspirer pendant 4 secondes, bloquer la respiration à l'arrivée d'un coin pendant 4 secondes, et expirer pendant 4 secondes en parcourant le deuxième coté du carré. Continuer jusqu'à avoir fait le tour du carré et enchaîner sur de la cohérence cardiaque.

# Message positif

---

Prends un instant pour respirer profondément, et rappelle-toi cette vérité essentielle : la vie n'est pas une course à terminer, mais un chemin à parcourir avec courage et sérénité.

Chaque jour, tu écris une nouvelle page de ton histoire. Il y aura des chapitres lumineux, d'autres plus sombres, mais chacun d'eux contribue à la personne extraordinaire que tu es en train de devenir. Les défis que tu rencontres ne sont pas là pour t'arrêter, mais pour te révéler ta propre force. Tu as déjà surmonté tant d'épreuves sans même t'en rendre compte, regarde derrière toi et vois tout le chemin parcouru.

Quand le doute ou le stress t'assaillent, souviens-toi de ces vérités :

- **Tu n'es jamais seul(e).** Même dans les moments où tu te sens isolé(e), des mains se tendent vers toi, des cœurs battent avec le tien. Notre association, tes proches, des inconnus bienveillants, le monde est peuplé de ceux qui croient en toi, même quand tu as du mal à y croire toi-même.
- **Les échecs ne sont que des apprentissages déguisés** Une tentative infructueuse, une erreur, un revers... tout cela fait partie du processus. Ce qui compte, c'est de continuer à avancer, un pas après l'autre. La persévérance est la clé qui ouvre toutes les portes.
- **Tu as en toi tout ce qu'il te faut pour réussir** La confiance ne vient pas de l'absence de peur, mais de la décision d'agir malgré elle. Tu es bien plus résilient(e) que tu ne le penses, bien plus capable que tu ne l'imagines.

Alors, quoi qu'il arrive, garde la tête haute. Affronte chaque jour avec l'audace de celui qui sait que chaque effort compte, chaque petit pas est une victoire. Cette année qui s'ouvre devant toi est une toile vierge – à toi d'y peindre tes couleurs, tes rêves, tes espoirs.

Nous te souhaitons une année remplie de réussite, de découvertes et de moments de joie. Que tu trouves en toi la force de surmonter les obstacles, la sagesse d'en tirer des leçons, et la grâce de savourer chaque instant de bonheur.

Et surtout, n'oublie jamais : tu as toujours une place parmi nous. Que tu aies besoin de soutien, d'écoute ou simplement d'un mot d'encouragement, notre association est, et restera là pour toi. Parce que personne ne devrait marcher seul(e), et parce que ta réussite est aussi la nôtre.

Allez, lève-toi et rayonne – le monde a besoin de ta lumière.

**Bonne année, et que chaque jour t'apporte une raison de croire en toi un peu plus.**

L'équipe ADEPS'M

# Remerciement

---

Vous êtes arrivés à la fin de ce guide, nous vous remercions sincèrement d'avoir pris le temps de le consulter et espérons qu'il vous aura été utile !

N'oubliez pas que, même avec ce super guide, s'il vous reste des questions en suspens, vous pouvez venir nous contacter à tout moment, on est là pour vous aider.

Pour finir, nous aimerions remercier chaleureusement les personnes sans qui ce projet n'aurait jamais vu le jour.

Il est le fruit d'un travail collaboratif, volontaire et plein de bienveillance, un grand merci à Samantha, Elia, Justin, Emma et Manon.

Vous avez maintenant toutes les clés pour réussir, nous vous souhaitons plein de réussite dans votre parcours universitaire, et espérons vous revoir bientôt !

# EN ROUTE VERS TA RÉUSSITE EN L1

