

Guide de survie universitaire

Un petit guide avec des conseils,
témoignages, astuces et confidences
qu'on aurait bien aimé avoir en arrivant
dans la vie universitaire.

Sommaire

« Où suis-je ? »

L'administratif

La socialisation

Les professeur·e·s

Les club, assos, activités

LE FOMO

L'évaluation

Le temps libre

Le syndrome de l'imposteur

Les informations

Après l'ENS

Et si je ne me retrouve pas dans ce guide ?

« Où suis-je ? »



Arriver dans une nouvelle ville peut avoir l'air déracinant. Mais tu n'es pas le·a seul·e dans cette situation. Et oui, une grande partie des primos arrivent d'ailleurs.

Les traques sont mises à ta disposition par la Fédération pour te faire découvrir la ville. Mais si tu n'es pas particulièrement friand·e des activités en groupe, libre à toi de découvrir la ville à ton rythme tout en gardant à l'esprit que pas très loin, une autre personne peut se sentir aussi déracinée que toi.

Le manque de ta famille, de tes ami·e·s, de tes habitudes de l'année passée est quelque chose de tout à fait normal à expérimenter lors de ta première année. Encore une fois, les associations de l'ENS comme le BDE, Présences et bien d'autres se tiennent à ton entière disposition pour que tu te sentes le·a bienvenu·e dans cette nouvelle contrée lyonnaise.

Les papiers et autres « articles 9.8 alinéas 3 : les susmentionnées phobies administratives »

Quel plaisir, les deadlines, la pré-inscription de la pré-inscription administrative avant l'inscription pédagogique, sans parler du plan d'études... Si ce charabia bureaucratique te donne des boutons et bien... à nous aussi.



Devoir faire face à toute la paperasse qui a pu auparavant être gérée pour toi, c'est tétanisant... Et ce toutes les années de notre formation à l'ENS, et pas que pour les primos. N'hésite pas à suivre les actualités de Présences, nous allons organiser des « sessions combat » lors de gros moments de paperasse comme (les inscriptions, les conventions de stages...). Sinon, se trouver un acolyte de bureaucratie est parfois très rassurant, faire ses tâches administratives en même temps que quelqu'un d'autre permet de se rassurer et d'éviter les erreurs.

Les modes de socialisation

En arrivant dans le monde universitaire, tu peux être amené·e à te sentir inadapté·e voir isolé·e par la modification des façons de socialiser.



Le modèle d'une classe unique que tu retrouves tous les matins laisse maintenant place à des groupes différents, dans chaque cours sans aucune certitude de retrouver des têtes connues. Rencontrer des gens et surtout s'attacher à eux peut s'avérer plus difficile.

Pourtant, sache que chacun·e fait face à cette nouvelle façon de se lier d'amitié avec sa promo, à quiconque au sein de l'école. La façon de socialiser dans le monde universitaire peut parfois prendre la forme d'un butinage de groupe en groupe sans forcément avoir la ou les mêmes personnes repères à nos côtés en toutes circonstances.

Relation aux professeur·es

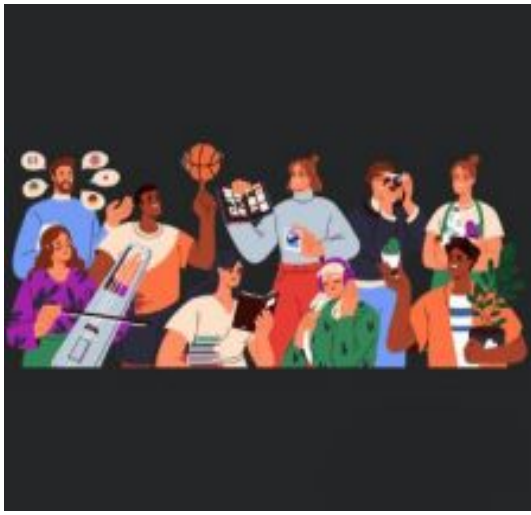
Si avoir des professeur·e·s sur le dos peut paraître horripilant, ne plus avoir cette relation de proximité avec ses enseignant·e·s peut aussi paraître déstabilisant.



Même si le système de tutorat existe au sein de l'école et fonctionne pour un grand nombre, il peut arriver que tu ne sois pas particulièrement aligné·e avec ton·ta tuteur·ice ou qu'iel ne t'accorde pas l'attention dont tu aurais besoin. Et bien, spoiler alerte : il est fort probable que la majorité de ta promo soit dans ce cas sans que personne ne le montre. Et même si tu étais seul·e, absolument rien ne justifie que tu demeures dans cette situation, malheureusement commune dans le monde universitaire.

N'hésite pas à te rapprocher des élu·e·s étudiant·e·s, de Présences ou des membres de ta promo, qui certainement, seront soulagé·e·s que quelqu'un ose ouvrir la discussion à ce sujet.

Clubs, Assos, activité extrascolaire



Une fois arrivé·e à l'école, si tu n'as pas déjà fait l'expérience du monde universitaire, tu peux te sentir submergé·e par la quantité d'activités extrascolaires, clubs et assos qui s'offrent à toi.

Si en plus tu arrives dans ce nouveau monde, fatigué·e (par une formation passée), tu peux vouloir éviter cette activité supplémentaire bien que très attrayante. Sache qu'évidemment tu n'es pas seul·e, même si tu peux avoir cette impression, tu ne «rates» pas ton expérience universitaire en écoutant tes envies.

Le seul conseil que l'on peut te donner : écoute tes besoins et ne laisse pas de place à cette peur selon laquelle tu ne rencontreras personne si tu n'es pas dans telle association ! Libre à toi de prendre le temps et d'apprécier ces activités plus tardivement voire de vivre ton expérience dans l'école sans passer par les clubs.

LE FOMO

«Ah mais oui carrément, je serai ravi·e de te voir! Eh bien cet aprem, ... parfait, attend je finis à 19:00 ce soir... bah après... j'ai la réunion de mon asso et puis après une conférence sympa à l'autre bout de Lyon... Mais si ça te va on peut se voir après entre 2:15 et 3:30 du matin!»



Bon, il y a plein de choses à l'ENS, plein de choses très intéressantes, peut-être même trop. Très vite peut s'installer le FOMO, *Fear of Missing Out* (c'est l'angoisse qui peut advenir quand tu risques de manquer un événement social)... Mais tu sais ce qui est mieux que tout ça? Vivre. Et oui, à force de se surcharger par peur de manquer l'expérience qui fera de toi un être accompli, eh bien tu finis par t'empêcher de vivre. «Choisir c'est renoncer blablabla...»

Présences est là pour te rassurer et te rappeler que même si les assos communiquent moins après la rentrée, elles sont toujours ravies de voir arriver des personnes motivées en cours de route. Et ton expérience n'en sera que plus enrichie si tu vis ces nouveaux moments reposé·e et en bonne santé.

Gestion de l'évaluation



Toute forme d'évaluation (partiel, oral, etc.) en arrivant dans une nouvelle école peut paraître terrifiante, et ce, pour la simple et bonne raison que tu ne sais pas forcément à quoi t'attendre...

N'hésite pas à te rapprocher des deuxièmes années (ou plus vieux si affinités). Mais nous pouvons t'assurer que l'école se doit de mettre en place un climat optimal pour que tu réussisses ce genre d'épreuves, bien que cette crainte soit souvent basée sur notre très cher ami le syndrome de l'imposteur (n'hésite pas à regarder son paragraphe), les élu·e·s étudiant·e·s se tiennent à ton entière disposition pour faire la médiation entre toi et l'école si le climat dans lequel tu travailles n'est pas sain.

Le temps libre

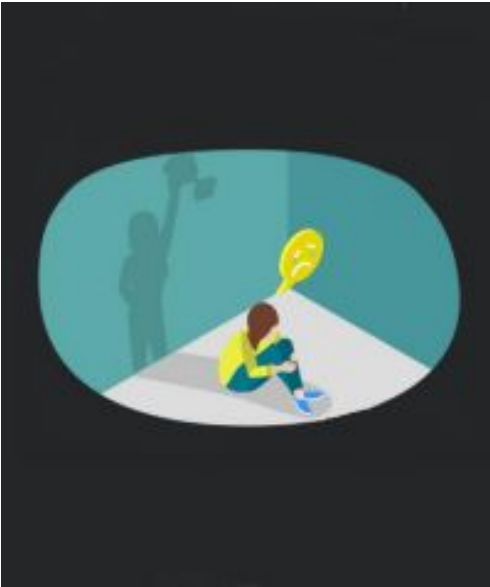
Tu vas peut-être être amené·e à devoir gérer toi-même des quantités très variables de temps libre lors de ta formation.



Que ce soit le peu ou trop plein de temps libre, nous t'encourageons à ouvrir la discussion avec les membres de ta promo pour te rendre compte que bien généralement, tu ressens la même chose que tes pairs.

Si ce thème semble trop bizarre à aborder, nous ne pouvons que t'inviter à venir à un des évènements ou aux permanences de Présences pour vider ton sac à ce sujet, te rassurer avec le vécu des autres (qui sera souvent proche du tien), et nous laisser la responsabilité d'avertir les élu·e·s étudiant·e·s lorsque la charge de travail est vraiment trop importante.

Syndrôme de l'imposteur

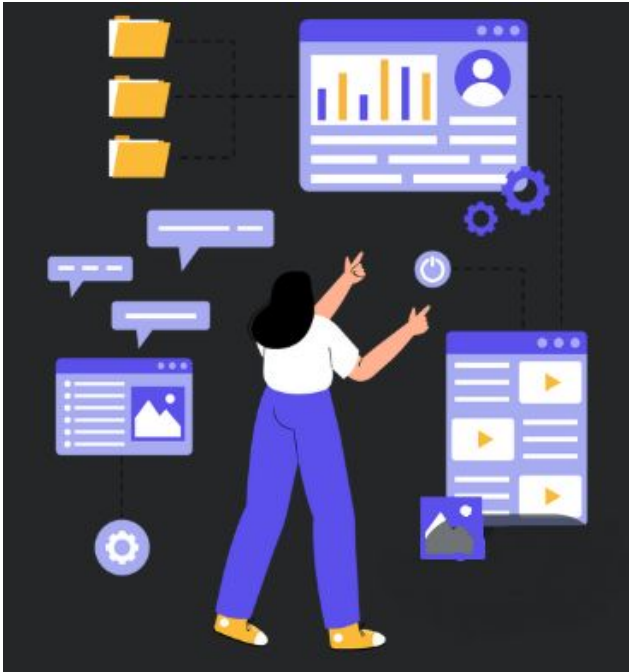


Aaaaaaah le fameux, celui qui nous fait systématiquement rejeter le mérite lié à notre travail et attribue notre succès à des éléments extérieurs (chance, relations, circonstances particulières). En gros, si tu réussis ce n'est pas grâce à toi, mais si tu rates ça l'est.

Que dire ? Eh bien, je l'ai ressenti, comme la personne à tes côtés, ton·a voisin·e de palier et même très certainement ton·a professeur·e. C'est très compliqué à vivre, tout le monde s'accorde là-dessus et le problème c'est qu'il est très difficile à déloger. Si l'on peut te donner un conseil : ne l'écoute pas ! ... Pas génial comme conseil hein ? Pourtant c'est la seule chose à faire. A défaut de tomber dans des stupidités comme : "Tu stresses ? Arrête !"

Nous te proposons de venir à un des événements ou aux permanences de Présences, déguster une bonne part de gâteau en t'ouvrant à ce sujet pour que tu te rendes compte que beaucoup de monde le ressent (même ceux que tu crois inatteignables, sûr·e·s d'eux·elles et solides sur leurs appuis). Ne te laisse pas gâcher ton expérience au sein de l'école par ce syndrome de l'imposteur qui peut être soulagé par une bonne discussion avec en plus du gâteau à la clé !

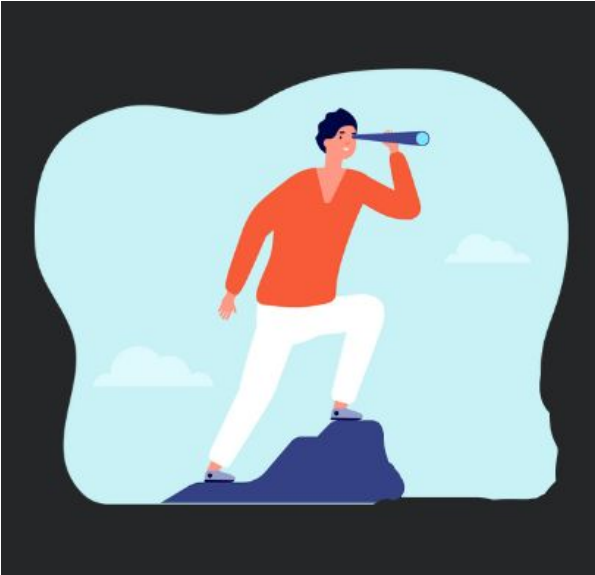
Les informations



Tu as manqué les informations en début d'année ? Ou tu as l'impression que certaines choses ne sont pas encore claires malgré tout ?

C'est normal : l'organisation et la vie étudiante à l'ENS sont complexes. Pour commencer, tu peux essayer de poser tes questions aux gens autour de toi, possible qu'ils aient des réponses ou au moins des pistes. Ensuite, tu peux aussi t'informer via les listes de diffusion de la fédé, des associations ou clubs (qui ont souvent des groupes WhatsApp et des comptes Instagram), ou encore via le serveur Discord de l'ENS. N'hésite pas si tu as le temps à jeter un œil aux affiches.

Après l'ENS



L'ENS peut être perçue par certain·e·s comme une étape académique décisive, souvent considérée comme la dernière étape avant d'entrer dans la vie professionnelle.

C'est le moment où l'on se prépare à affronter le monde du travail, de la recherche ou de l'enseignement, où l'on commence à se spécialiser. C'est aussi la dernière opportunité de suivre des cours dans divers domaines, de prendre des années de césure pour se laisser le temps de réfléchir et de bénéficier des avantages offerts par le CROUS. L'impression qu'il faut "faire des choix", sélectionner une voie, trouver un master, un sujet de recherche, (ou pour les cartésien·ne·s : n'importe quelle solution pour ne pas passer l'agreg)...

Et tu sais quoi? Durant ces années, tu vas vieillir, te chercher, te préciser et le droit à l'errance est l'une des meilleures formations! J'ai tellement essayé de prévoir à la moindre virgule ce qui m'attendait, et la seule chose que je peux te conseiller pour te faire gagner du temps, c'est d'essayer! Tu hésites à t'engager, tu ne sais pas si ce corps de métier peut te plaire? Fais-toi confiance et lance-toi, essaie et laisse-toi le droit de faire machine arrière!

Et si je ne me retrouve pas dans ce guide ?

Nous avons essayé dans ce guide de répondre à certains problèmes que nous pensons être les plus courants, mais peut-être que celui que tu rencontres n'est pas dans cette liste.



Peut-être qu'en réalité c'est un problème commun : essaie de te rapprocher des camarades de ta promotion ou des promotions précédentes, et vois si eux aussi ont rencontré ce problème. Peut-être auront-ils des astuces à te donner ? Il se peut aussi que ce soit un problème que tu affrontes seul. Ça ne veut pourtant pas dire que personne ne peut t'aider. Peut-être que quelqu'un d'autre aura l'idée qu'il te manquait pour te sortir de cette situation ? N'hésite pas, si tu le souhaites, à venir nous en parler à Présences, lors d'une de nos permanences par exemple, pour voir si on peut t'aider - avec écoute, bienveillance, et sans jugement 😊

Informations et contacts utiles

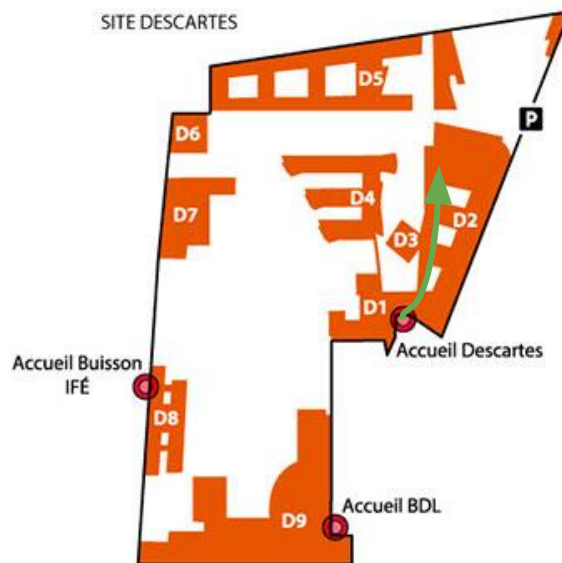
Service médical

Le service médical de l'ENS est très à l'écoute, et propose des rendez-vous rapides pour des questions de santé mentale comme de santé physique. N'hésite pas à faire un tour sur leur site où plein d'activités sont proposées.

www.ens-lyon.fr/campus/en-pratique/sante-et-handicap

04 37 37 61 37

medecine.preventive@ens-lyon.fr



Nightline

Nightline est une ligne d'écoute spéciale pour les étudiant•e•s, ouverte de 20h30 à 2h30 pour discuter par appel ou par message. Le site propose aussi de très bonnes ressources à lire.

www.nightline.fr/lyon

04 85 30 00 10

Présences

Présences est une association de l'ENS super sympaaaaa

presences.contact@ens-lyon.fr

@presences_ensl

Voili voilou.