

# PREMIERS PAS À L'IFSI

## CE QU'IL FAUT SAVOIR



Tout ce que tu dois savoir pour comprendre le rythme, l'organisation et les exigences de la formation infirmière avant de te lancer.

*Par Chloé IDE*



# Sommaire

---

1

## INTRODUCTION

Un mot pour t'expliquer le but du guide et ce que tu vas y trouver, sans exagération et sans discours motivant forcé.

---

2

## Comprendre comment fonctionne l'IFSI

Une explication simple de l'organisation de la formation : les semestres, les différents types de cours, le rythme et la manière dont s'articulent théorie et stage.

---

3

## À quoi ressemble réellement la première année

Une vision honnête de la L1 : le rythme, les matières principales, ce qui peut surprendre, et ce que tu peux raisonnablement attendre des premiers mois.

---

4

## Les stages en L1 : ce qu'on attend vraiment d'un(e) étudiant(e)

Le déroulement des stages, ton rôle, ce que tu peux faire ou non, comment se passent les premiers jours et comment s'intégrer sans pression.

---

5

## Les trois compétences utiles pour bien commencer l'IFSI

Trois qualités simples qui facilitent vraiment le quotidien : comprendre au lieu d'apprendre par cœur, s'organiser un minimum et communiquer clairement.

---

6

## Est-ce que les études d'infirmier(e) sont faites pour toi ?

Quelques repères pour t'aider à te situer : ce qui correspond bien au métier, ce qui peut être plus difficile, et ce que ça implique au quotidien.

---

7

## Les bases utiles à connaître avant la rentrée (sans travailler tout l'été)

Des notions simples (anatomie, raisonnement, pharmacologie, calculs) pour te donner quelques repères avant de commencer, sans t'imposer de révisions.

---

8

## Bonus : kit de démarrage IFSI

Quelques outils pratiques pour te faciliter la rentrée : check-lists, idées d'organisation, modèles simples à utiliser et repères pour les premiers jours.

---

9

## CONCLUSION

Un résumé sobre pour refermer le guide et partir avec les idées claires pour la suite.

---

# 1

## *INTRODUCTION*

Entrer en IFSI, c'est souvent une étape importante, et c'est normal d'avoir besoin d'y voir un peu plus clair avant de commencer. Beaucoup de futurs étudiants se demandent comment les cours sont organisés, comment se déroulent les stages, à quoi ressemble le rythme ou encore si cette formation pourrait leur convenir.

Quand j'ai débuté mes études, j'avais ces mêmes questions, et avec l'expérience, je me rends compte qu'avoir quelques repères simples dès le départ peut vraiment aider à aborder la formation plus sereinement, sans se créer de stress inutile.

Ce guide n'a pas pour objectif de te préparer à tout, ni de remplacer ce que tu apprendras en IFSI ou en stage. Il sert simplement à te donner une vue d'ensemble :

- comment l'IFSI fonctionne,
- ce qui t'attend en première année,
- comment se passent les stages,
- ce qu'on attend réellement d'un(e) étudiant(e),
- et quelques bases utiles pour commencer dans de bonnes conditions.

Rien d'extraordinaire, juste des informations pratiques, présentées simplement, pour t'aider à te projeter et comprendre ce que tu vas découvrir dans les mois à venir.

Si tu envisages d'entrer en IFSI, ou si tu t'apprêtes à le faire, ce guide pourra t'accompagner dans cette transition et te donner les repères essentiels pour débiter sans être complètement dans l'inconnu.





# 02.

## *Comprendre comment fonctionne l'IFSI*

L'IFSI peut sembler un peu abstrait avant d'y entrer, surtout si tu n'as jamais été dans un environnement médical. Cette première partie sert simplement à poser les bases pour que tu comprennes comment la formation est organisée et comment se déroulent les études au quotidien.

### *Une formation en trois ans, découpée en semestres*

La formation en soins infirmiers est une licence en trois ans :

- L1 : première année,
- L2 : deuxième année,
- L3 : troisième année.

Chaque année est divisée en deux semestres. À chaque semestre, tu dois valider différentes UE (Unités d'Enseignement). Ce terme fait simplement référence aux matières, même si la formation n'est pas organisée comme un lycée mais plutôt autour de blocs de compétence.

Il n'y a rien de particulier à "savoir faire" avant d'arriver : les bases se construisent au fur et à mesure.

# 02.

## 2.1 Une formation en trois ans, découpée en semestres

La formation en soins infirmiers est une licence en trois ans :

- L1 : première année,
- L2 : deuxième année,
- L3 : troisième année.

Chaque année est divisée en deux semestres. À chaque semestre, tu dois valider différentes UE (Unités d'Enseignement). Ce terme fait simplement référence aux matières, même si la formation n'est pas organisée comme un lycée mais plutôt autour de blocs de compétence.

Il n'y a rien de particulier à "savoir faire" avant d'arriver : les bases se construisent au fur et à mesure.

## 2.2 Trois types d'enseignements : CM, TD et TP

Le programme mélange théorie et pratique, et tu vas rencontrer trois formats de cours différents :

- Cours magistraux (CM)

C'est l'équivalent des cours "théoriques". Ils peuvent être en grande salle ou en amphithéâtre. Tu y verras l'anatomie, la physiologie, l'hygiène, la psychologie, la pharmacologie, les bases du raisonnement clinique, etc.

Tu prends des notes, tu écoutes, et tu complètes chez toi si besoin.

- Travaux dirigés (TD)

Ce sont des cours en plus petits groupes.

On y fait des exercices, des analyses de situations, des cas cliniques, des échanges. C'est plus interactif et ça aide à comprendre ce qui a été vu en CM.

- Travaux pratiques (TP)

Tu manipules du matériel et tu apprends les gestes de base : hygiène, constantes, installation du patient, transmissions...

C'est là que tu commences à te familiariser avec l'aspect concret du métier, progressivement.



# 02.

## 2.3 L'alternance cours/stages

Tout au long de la formation, tu alternes :

- des périodes en IFSI (cours),
- et des périodes en stage.

Les durées peuvent varier légèrement selon les instituts, mais l'idée est d'apprendre en cours, puis de mettre en pratique, et inversement.

C'est ce qui permet de comprendre le métier de manière progressive.

## 2.4 Des évaluations variées, pas seulement des examens écrits

Les évaluations peuvent prendre différentes formes :

- QCM,
- questions rédactionnelles,
- cas cliniques,
- dossiers écrits,
- mises en situation,
- oraux.

Chaque épreuve a un objectif précis : vérifier ta compréhension, ta logique, ou ta capacité à appliquer ce que tu as appris.

Ce n'est jamais du "par cœur pur" : le plus important, c'est de comprendre.

## 2.5 Exemple de semaine type

Chaque IFSI a sa propre organisation, mais une semaine classique en L1 ressemble souvent à ceci :

- 1 à 2 jours de cours magistraux,
- 1 jour de travaux pratiques,
- 1 jour de travaux dirigés,
- parfois une demi-journée d'auto-apprentissage,
- et du temps personnel pour relire, organiser, avancer progressivement.

Le rythme n'est pas insurmontable, mais il demande une certaine régularité.

# 02.

## 2.6 Ce qu'on attend d'un(e) étudiant(e) en cours

En IFSI, l'idée n'est pas d'être parfait(e) ou de tout savoir dès le début. Ce qu'on attend surtout, c'est :

- d'être présent(e),
- de suivre,
- de poser des questions,
- de travailler un peu chaque semaine,
- et de participer.

Tu apprends un métier, et personne n'arrive en sachant faire.

## 2.7 À retenir

Cette formation est progressive : tu commences par les bases, tu les mets en pratique, et tu avances étape par étape. Le fonctionnement peut sembler dense au départ, mais il devient vite logique.



# 03.

## *À quoi ressemble réellement la première année*

La première année d'IFSI est souvent celle qui surprend le plus, parce qu'elle demande de s'adapter à un nouveau rythme et à une nouvelle façon d'apprendre. Cette partie te donne simplement un aperçu concret de ce qui t'attend, pour que tu puisses te projeter sans idées fausses.

### 3.1 Une année d'adaptation

La L1 est une année où tu découvres :

- un nouvel environnement,
- des matières que tu n'as probablement jamais vues,
- un fonctionnement plus autonome que le lycée,
- et un premier contact avec le terrain en stage.

Il est normal de ne pas tout comprendre immédiatement, de chercher ses repères ou d'avoir besoin de temps pour trouver un rythme. C'est le cas pour la majorité des étudiants.

### 3.2 Les UE principales que tu vas rencontrer

Même si les intitulés exacts peuvent varier d'un IFSI à l'autre, on retrouve généralement les mêmes grands thèmes :

- Anatomie – Physiologie
- Les bases du fonctionnement du corps humain.
- Hygiène et soins de base
- Tout ce qui concerne l'hygiène, les constantes, les règles professionnelles, etc.
- Raisonnement clinique
- Commencer à réfléchir en termes de besoins du patient.
- Pharmacologie (bases)
- Les classes thérapeutiques essentielles, les surveillances.
- Psychologie, relation de soin et communication
- Relations, posture professionnelle, attitudes adaptées.
- Méthodes de travail infirmier
- Dossiers, transmissions, observation...

Ce sont des bases : tu ne dois rien maîtriser avant d'arriver.

# 03.

## 3.3 Une charge de travail variable mais régulière

La première année ne ressemble pas vraiment au lycée.

Il n'y a pas forcément énormément de devoirs écrits, mais il y a beaucoup d'informations à intégrer au fil des semaines.

Il ne s'agit pas de travailler du matin au soir, mais plutôt :

- d'être régulier,
- de relire un peu chaque semaine,
- et d'éviter de tout accumuler à la dernière minute.

Les étudiants qui s'en sortent le mieux sont ceux qui avancent progressivement.

## 3.4 Les évaluations marquantes de la L1

Certaines évaluations font un peu "peur" au début, mais elles sont abordables si tu as travaillé régulièrement :

- QCM et questions courtes
- cas cliniques simples
- rédactions ou analyses de situations
- oraux de communication ou d'analyse
- travaux pratiques évalués
- dossiers à rendre

Ce sont des formats différents, mais ils restent toujours en lien avec la pratique.

## 3.5 Ce qui surprend la plupart des étudiants

En première année, certains points reviennent souvent :

- On s'attend à beaucoup de théorie.
- Et c'est vrai : la base du métier commence là.
- On ne fait pas tout de suite des soins "techniques".
- Au début, c'est normal : on apprend d'abord les gestes simples.
- On doit apprendre à réfléchir autrement.
- Le raisonnement clinique peut être déroutant au départ.
- On doit gérer plusieurs choses en même temps.
- Cours, révisions, stage... C'est nouveau, et ça s'apprend.

# 03.

## 3.6 Les 5 erreurs les plus fréquentes en L1

Ce ne sont pas des “pièges”, juste des habitudes qu’on peut corriger facilement :

1. Vouloir tout apprendre par cœur dès le début.
2. Faire des fiches trop longues au lieu d’aller à l’essentiel.
3. Attendre le dernier moment pour réviser.
4. Se comparer aux autres en permanence.
5. Penser que les stages sont réservés aux plus “à l’aise”.

En réalité, tout s’apprend, et chacun progresse à son rythme.

## 3.7 À retenir

La L1 est une année d’adaptation.

Elle demande un peu d’organisation, de régularité, et surtout de patience envers soi-même. Tout le monde passe par cette étape, et personne n’est censé tout maîtriser en arrivant.



# 04.

## *Les stages en L1 : ce qu'on attend vraiment d'un(e) étudiant(e)*

Pour beaucoup d'étudiants, le premier stage est à la fois une source de motivation et d'appréhension. C'est normal : c'est la première fois que tu découvres un service, des patients, une équipe et un rythme différent de l'école.

Cette partie te donne une vue simple et réaliste de ce qui t'attend.

### *4.1 Le premier stage : une découverte, pas un examen*

Le stage de L1 sert d'abord à observer, apprendre et comprendre le fonctionnement d'un service.

On ne te demande pas de savoir faire des soins complexes, ni d'être totalement autonome.

Tu vas progressivement :

- regarder,
- poser des questions,
- participer à des gestes simples,
- comprendre l'organisation,
- t'intégrer dans l'équipe.

Chaque étudiant avance à son rythme, et c'est normal.



# 04.

## 4.2 Ce que tu peux faire... et ce que tu ne peux pas faire

En première année, tu n'as pas encore les connaissances pour réaliser certains soins. Voici une idée générale :

Tu peux (selon le service et ton encadrement) :

- prendre les constantes,
- aider à la toilette,
- accompagner les déplacements,
- installer et réinstaller un patient,
- faire des transmissions simples,
- participer avec un(e) soignant(e) à un soin encadré.

Tu ne peux pas :

- réaliser des actes techniques seuls,
- administrer des médicaments de manière autonome,
- effectuer des gestes invasifs,
- prendre des décisions cliniques sans validation.

Rien n'est "brutal" : on t'explique, on te montre, tu apprends.

## 4.3 Les premiers jours : trouver sa place

Les premiers jours peuvent être un peu impressionnants, surtout si c'est ton tout premier stage.

Voici ce qui aide beaucoup :

- se présenter simplement aux soignants,
- demander à suivre quelqu'un au début,
- dire clairement quand tu ne sais pas,
- noter ce qu'on t'explique,
- observer les routines du service.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise manière d'être "le premier jour" : l'important est de rester ouvert(e) et attentif(ve).

## 4.4 L'intégration dans l'équipe

# 04.

On ne te demande pas d'être parfait(e), mais d'être :

- poli(e),
- curieux(se),
- volontaire,
- respectueux(se),
- et intéressé(e).

Les soignants apprécient surtout :

- quelqu'un qui écoute,
- qui pose des questions,
- qui s'implique progressivement,
- qui respecte les consignes du service.

Tu n'es pas là pour remplacer un soignant, mais pour apprendre.

## 4.5 Le rôle de ton tuteur ou de ta tutrice

En stage, tu as toujours un référent (IDE ou AS) qui suit ton évolution.  
Son rôle :

- t'accompagner,
- t'encadrer,
- t'évaluer,
- t'aider à comprendre ce que tu fais.

Tu peux t'appuyer sur cette personne si tu as des questions ou si quelque chose te met en difficulté.

## 4.6 Les transmissions : une compétence essentielle

Dès la L1, tu vas commencer à apprendre à transmettre ce que tu observes chez un patient.

Même si tu n'es pas encore à l'aise, l'équipe attend surtout que tu :

- transmettes ce que tu as vu,
- restes factuel(le),
- sois clair(e),
- et poses des questions si tu n'es pas sûr(e).

C'est une compétence qui se développe au fil des stages.



# 04.

## 4.7 Ce que les équipes attendent vraiment

De manière générale, en L1, les soignants attendent :

- de la présence,
- de l'intérêt,
- de la ponctualité,
- un minimum d'organisation,
- et la volonté d'apprendre.

On ne te demandera pas de tout savoir.

On attend surtout que tu fasses preuve de bon sens et de professionnalisme.

## 4.8 À retenir

Le stage de première année est une introduction au terrain.

Tu observes, tu participes, tu apprends et tu construis tes bases.

Il n'y a rien d'attendu de "parfait" : le but est que tu progresses, étape par étape.



05.

## *Les trois compétences utiles pour bien commencer l'IFSI*

Tu n'as pas besoin d'avoir un "profil parfait" pour réussir l'IFSI. Les étudiants viennent d'horizons très différents : certains étaient en général, d'autres en ST2S, d'autres en réorientation, d'autres encore ont repris leurs études après quelques années.

Il n'y a pas de parcours "idéal". En revanche, certaines compétences simples rendent les débuts plus fluides. Elles ne sont pas innées : tu peux les développer au fil de la formation.

### 5.1 Comprendre plutôt qu'apprendre par cœur

L'IFSI n'est pas une formation où tu récites des cours.

Tu vas régulièrement devoir :

- analyser une situation,
- comprendre le "pourquoi" d'un soin,
- relier plusieurs notions entre elles.

Apprendre par cœur peut fonctionner pour quelques parties (comme certaines valeurs ou définitions), mais ce qui t'aidera vraiment, c'est de comprendre le sens.

Par exemple :

si tu comprends le fonctionnement d'un organe, il est plus facile ensuite de comprendre les symptômes d'une maladie. Si tu comprends l'objectif d'un soin, tu retiens mieux la manière de le réaliser.

Tu n'as pas besoin d'être "bon(ne) en sciences" :

juste d'être curieux(se) et d'essayer de saisir la logique derrière ce que tu apprends.

### 5.2 S'organiser un minimum

Il ne s'agit pas d'avoir un planning millimétré, ni de passer des heures à faire des fiches.

Une organisation simple suffit :

- noter les dates importantes,
- relire les cours régulièrement (même un peu),
- ne pas tout repousser à la dernière semaine,
- ranger ses documents pour ne pas s'y perdre,
- prévoir un moment où tu avances tranquillement chaque semaine.

En L1, ce n'est pas le volume de travail qui pose le plus de difficulté, mais plutôt le fait de tout laisser s'accumuler.

Une organisation légère mais régulière vaut largement mieux qu'un gros "rush" à chaque examen.

# 05.

## 5.3 Communiquer clairement, surtout en stage

La communication est centrale dans le métier infirmier, mais elle commence bien avant la pratique professionnelle : dès ton premier stage.

Tu n'as pas besoin d'être extraverti(e) ou hyper à l'aise.  
Les équipes attendent surtout :

- que tu dises quand tu ne sais pas faire,
- que tu demandes quand tu n'es pas sûr(e),
- que tu expliques ce que tu as observé,
- que tu transmettes les informations importantes,
- que tu restes respectueux(se) et professionnel(le).

Beaucoup d'étudiants pensent qu'ils doivent tout gérer seuls pour "faire bonne impression".

C'est l'inverse :

on attend surtout que tu communique et que tu sois transparent(e).

C'est grâce à ça qu'on t'accompagne correctement.

## 5.4 À retenir

Ces trois compétences ne sont pas obligatoires pour entrer en IFSI.

Elles se développent petit à petit, et elles facilitent simplement le quotidien :

- comprendre → pour éviter le par cœur inutile,
- s'organiser → pour éviter d'être submergé(e),
- communiquer → pour progresser en stage et en cours.

Tu n'as pas besoin d'être excellent(e) dans ces domaines : l'important est d'y avancer progressivement.



# 06.

## *Est-ce que les études d'infirmier(e) sont faites pour toi ?*

Il n'existe pas de "profil parfait" pour devenir infirmier ou infirmière. Certains sont à l'aise dès le début, d'autres prennent confiance au fil des stages, et chaque étudiant construit sa façon de travailler.

Cette partie n'est pas là pour te dire si tu dois faire ce métier ou non, mais pour te donner quelques repères qui peuvent t'aider à te situer.

### *6.1 Quelques éléments qui correspondent bien aux études et au métier*

Tu n'as pas besoin de cocher toutes les cases, mais ces traits-là reviennent souvent chez les étudiants qui se sentent à l'aise dans la formation :

- Tu aimes comprendre le fonctionnement du corps humain, même si tu pars de zéro.
- Tu as envie d'être au contact des gens, même si tu peux être timide au début.
- Tu aimes aider, dans le sens concret : accompagner, rassurer, expliquer, observer.
- Tu arrives à t'adapter à des contextes différents (cours, stage, nouveaux services...).
- Tu acceptes de ne pas tout maîtriser tout de suite, et d'apprendre en avançant.
- Tu arrives à garder ton calme, ou au moins à essayer, même quand tu es un peu stressé(e).
- Tu es capable de travailler un minimum régulièrement, sans forcément être ultra organisé(e).

Rien de tout ça n'est obligatoire, mais ce sont des points qui facilitent la formation.

## 6.2 Quelques aspects qui peuvent rendre les études plus difficiles



06.

Les difficultés sont normales, mais il est utile de les connaître avant de te lancer. Les études infirmières peuvent être plus compliquées si :

- tu as beaucoup de mal avec l'imprévu,
- tu n'aimes pas du tout travailler en équipe,
- tu ne te sens pas à l'aise avec l'idée d'être proche physiquement de personnes malades,
- tu supportes mal la fatigue ou les rythmes irréguliers,
- tu as beaucoup de mal à accepter tes erreurs,
- tu vis très mal la critique ou l'encadrement,
- tu n'arrives pas à t'exprimer quand quelque chose te met en difficulté.

Cela ne veut pas dire que tu ne réussiras pas : ce sont simplement des points où tu pourrais avoir besoin d'un peu plus de temps ou d'adaptation.

## 6.3 Quelques questions simples à te poser

Ces questions peuvent t'aider à réfléchir avant d'entrer en IFSI :

- Est-ce que j'ai envie d'un métier où chaque journée peut être différente ?
- Est-ce que je suis prêt(e) à voir des situations parfois difficiles, tout en restant accompagné(e) ?
- Est-ce que j'aime comprendre "comment ça fonctionne", que ce soit le corps humain ou l'organisation d'un service ?
- Est-ce que j'ai envie d'un métier où le contact humain est central ?
- Est-ce que l'idée d'apprendre progressivement me rassure plutôt que me freine ?
- Est-ce que je peux accepter de ne pas tout réussir du premier coup ?

Ces questions n'ont pas de "bonne réponse", mais elles permettent de voir comment tu te projettes.

## 6.4 À retenir

Tu n'as pas besoin d'être certain(e) à 100 % avant d'entrer en IFSI.

La plupart des étudiants découvrent réellement le métier au fil des stages. L'important, c'est d'être curieux(se), motivé(e) et prêt(e) à apprendre progressivement.

Les études infirmières sont accessibles à des profils variés tant qu'ils ont :

- un minimum de motivation,
- de la patience,
- et l'envie d'avancer pas à pas.



07.

## *Les bases utiles à connaître avant la rentrée (sans travailler tout l'été)*

Avant d'entrer en IFSI, tu n'as pas besoin de "t'avancer" ou de commencer des révisions intensives. L'objectif de cette partie n'est pas de te faire travailler, mais simplement de te donner quelques repères qui peuvent te rassurer et t'aider à comprendre certains cours plus facilement.

Voici ce qui peut être utile — pas indispensable — avant de commencer.

### 7.1 Quelques notions simples d'anatomie et de physiologie

Tu vas rapidement aborder le fonctionnement du corps humain en cours.

Avant la rentrée, tu peux simplement revoir ou découvrir :

- les grands systèmes : respiratoire, digestif, cardiovasculaire, urinaire...
- où se situent les organes principaux,
- les grandes fonctions (respirer, digérer, éliminer...).

Cela peut aider à te sentir moins "perdu(e)" au début, mais tu verras tout ça en détail en IFSI. Pas besoin d'apprendre des mots compliqués ou de retenir des schémas entiers.

### 7.2 Comprendre l'idée du raisonnement clinique

Le raisonnement clinique, c'est simplement la manière dont on réfléchit en tant que soignant.

Au lieu d'apprendre par cœur, tu apprends à faire du lien :

- j'observe quelque chose,
- j'essaie de comprendre "pourquoi",
- j'adapte mes actions en conséquence.

Par exemple :

Si un patient a du mal à respirer, tu observes, tu mesures, tu demandes... puis tu réfléchis à ce que ça implique.

Tu n'as rien à préparer là-dessus : c'est juste un état d'esprit que tu développeras petit à petit.

# 07.

## 7.3 Quelques bases très simples de pharmacologie

Tu vas découvrir la pharmacologie progressivement, mais avant d'arriver, tu peux simplement retenir trois idées :

- un médicament a un rôle (pourquoi on le donne),
- des effets (ce que ça fait dans le corps),
- et des points de surveillance (ce qu'on doit vérifier).

C'est tout.

Tu apprendras le reste en cours et en stage, étape par étape.

## 7.4 Les conversions de base

Certaines conversions simples reviennent très souvent en stage et en calculs :

- 1 L = 1000 mL
- 1 g = 1000 mg
- 1 mg = 1000 microgrammes
- 1 mL = 20 gouttes (selon solution)

Les connaître ou les revoir peut t'aider, mais tu apprendras à les utiliser en formation.

## 7.5 Lire une consigne ou une prescription sans paniquer

Dans certains cours ou en stage, tu vas rencontrer des phrases du type :

- “prendre les constantes”
- “surveiller la douleur”
- “faire les transmissions”
- “vérifier la saturation”

Tu ne dois absolument pas savoir faire tout ça avant d'arriver.

C'est simplement pour te dire que ces termes reviendront rapidement, et que tu vas apprendre à les comprendre et les utiliser progressivement.

# 07.

## 7.6 Ce que tu n'as pas besoin d'apprendre avant la rentrée

Beaucoup de futurs étudiants se mettent la pression et pensent qu'ils doivent :

- connaître tout le corps humain,
- savoir faire des soins,
- maîtriser les calculs de doses,
- avoir toutes les notions scientifiques,
- apprendre la pharmacologie,
- réviser l'été entier.

C'est totalement inutile.

Ce que tu verras en IFSI est construit pour des débutants.

Si tu veux revoir quelques bases, fais-le.

Si tu n'as pas envie de toucher à un seul cours avant septembre, c'est tout aussi bien.

## 7.7 À retenir

Avant la rentrée, rien n'est obligatoire.

Les quelques repères présentés ici sont juste là pour te rassurer si tu en ressens le besoin.

Tu vas tout apprendre en formation, à ton rythme.

Le plus important est d'arriver :

- reposé(e),
- ouvert(e),
- curieux(se),
- et prêt(e) à découvrir.



# 08.

## *Bonus : Kit de démarrage IFSI*

Cette partie rassemble quelques outils pratiques pour t'aider à préparer tranquillement ton entrée en formation. Rien d'obligatoire, rien de compliqué : simplement des repères que tu peux garder avec toi pour les premiers jours.

### *8.1 Check-list de rentrée (simple et suffisante)*

Voici ce qu'il est utile d'avoir au début de l'IFSI :

- un cahier ou un classeur pour les cours,
- quelques stylos + surligneurs,
- un agenda ou une application de planning,
- un ordinateur (pas indispensable, mais pratique pour les dossiers),
- une tenue adaptée pour les TP (selon les consignes de ton IFSI),
- des chaussures confortables pour les TP/stages,
- une montre avec trotteuse pour les constantes,
- un badge ou porte-badge (souvent fourni par l'école ou demandé),
- un petit carnet pour noter les informations importantes en stage.

Tu n'as pas besoin d'acheter du matériel "spécial" avant la rentrée.

Attends toujours les consignes de ton IFSI : chaque école a ses propres exigences.



# 08.

## 8.2 Check-list “premier jour de stage”

Les premiers jours peuvent être un peu flous, mais cette petite liste peut t’aider à te sentir prêt(e) :

- te présenter à l’équipe en arrivant,
- avoir une tenue propre et conforme aux consignes,
- apporter un petit carnet pour noter ce qu’on t’explique,
- demander quel sera ton référent,
- demander le programme de la journée,
- repérer les lieux (salle de soins, stockage, salle de pause...),
- observer les routines du service,
- prévenir si tu ne te sens pas à l’aise sur un soin.

Le premier jour n’est jamais parfait — il sert surtout à prendre tes repères.

## 8.3 Un exemple simple d’organisation de semaine (à adapter)

Voici une base que beaucoup d’étudiants utilisent :

- 1 moment de relecture par semaine (30 min à 1h),
- une séance de rangement/organisation (10–15 min),
- une courte séance de révisions avant les évaluations (pas 3h d’un coup, mais des petits blocs),
- un soir où tu ne fais rien du tout,
- et un moment pour te reposer ou voir des proches.

C’est largement suffisant en L1.

## 8.4 Un modèle de planning simple

Tu peux utiliser un planning hebdomadaire avec seulement trois catégories :

- Cours/TP/TD
- Petite relecture / organisation
- Temps personnel / repos

Pas besoin d’une organisation complexe pour commencer.

Un planning simple et réaliste est beaucoup plus utile.

# 08.

## 8.5 Quelques phrases utiles pour les premiers jours

Elles peuvent t'aider si tu ne sais pas trop comment te lancer :

- “Je suis étudiant(e) en première année, c’est mon premier stage. Je veux bien que vous me disiez si je fais quelque chose de travers.”
- “Est-ce que je peux vous accompagner sur ce soin ?”
- “Je n’ai jamais fait ça, est-ce que je peux regarder d’abord ?”
- “Est-ce que je peux prendre les constantes pendant que vous faites le soin ?”
- “Vous pouvez me redire comment vous faites ? Je préfère être sûr(e).”

Pas besoin d’en faire trop : rester clair(e) et simple suffit.

## 8.6 Ce que tu peux préparer à l’avance (si tu en as envie)

- relire doucement les notions de base (sans pression),
- préparer ton matériel,
- organiser ton espace de travail,
- fixer un ou deux objectifs simples pour la rentrée (ex : être régulier, oser demander).

Mais si tu n’as rien envie de faire avant la rentrée, c’est normal aussi.

## 8.7 À retenir

Ce kit n’est pas un “starter pack obligatoire”, juste quelques outils pour t’aider à débiter plus sereinement.

Les premières semaines servent de toute façon à prendre tes repères, que ce soit en cours ou en stage.

# 9

## CONCLUSION

Ce guide avait pour objectif de te donner des repères avant d'entrer en IFSI : comprendre comment la formation est organisée, à quoi ressemble la première année, comment se déroulent les stages et quelles compétences te seront utiles au quotidien.

Ces informations ne remplacent pas ce que tu apprendras en cours ou sur le terrain, mais elles peuvent t'aider à savoir à quoi t'attendre et à aborder la formation avec un peu plus de clarté.

Tu verras que beaucoup de choses se comprennent au fil des semaines, et que chaque étudiant avance à son rythme.

Si tu prévois d'entrer en IFSI, ou si tu t'y prépares déjà, l'important est d'être curieux(se), d'accepter d'apprendre progressivement et de ne pas te mettre trop de pression.

La formation est pensée pour les débutants, et tout ce que tu découvriras se construit étape par étape.

Je te souhaite une bonne entrée dans la formation et une belle continuation pour la suite.

