

## PROJET INSTIT'

Un vent de changement souffle sur l'IHEPS : La refonte de notre site web est en marche !

## DOSSIER SPECIAL

### VIE UNIVERSITAIRE

**PORTRAIT**

Dr

*Niloud  
Boumzaoued*

# ÉDITO

Bonjour à tous les cerveaux en ébullition de l'IHEPS !

Plongeons dans ce numéro survolté de notre journal IHEPS NEWS, concocté spécialement pour vous, les apprentis sorciers du savoir et les vétérans de la réussite.

En ouverture, mettons les projecteurs sur le Dr. Miloud Boumzaoued, un peu notre gourou de la précision médicale et de la transmission du savoir. Imaginez un savant mélange entre Sherlock Holmes et Albert Einstein, voilà notre doc en action !

Ensuite, accrochez-vous, parce qu'on vous emmène en croisière vers la modernité avec la refonte de notre site web. Oui, oui, on troque notre vieux site au look poussiéreux contre une plateforme qui en jette et pratique. On vous prépare un espace virtuel tellement cool que même Google va nous envier !

Puis, pour survivre à cette jungle universitaire, on a sorti le manuel de survie ultime. Gestion du temps, lutte contre le stress, art de la présentation et super-pouvoirs de mémorisation sont au menu. C'est comme une trousse à outils, mais pour réussir brillamment dans ce monde académique un peu fou.

Les journées portes ouvertes et d'intégration ont mis l'ambiance à Casablanca et Agadir. Y'a eu du fun, des découvertes et des sourires à gogo !

Et parce qu'on aime bouger, jetez un œil à l'agenda pour choper tous les événements à venir. Conférences, rencontres, tout y est pour nourrir vos esprits curieux.

Ce journal est un peu comme une potion magique : une dose de savoir, une pincée de fun et beaucoup, beaucoup d'énergie. Prenez une gorgée, plongez dans nos pages et laissez-vous embarquer dans cette aventure exaltante qu'est la vie à l'IHEPS !

A la prochaine page et à bientôt pour de nouvelles découvertes !

L'équipe survoltée de l'IHEPS.



## Radia Lamri

Responsable marketing et communication  
MEDIQUEST

# SOMMAIRE

<b>ÉDITO</b> RADIA LAMRI RESPONSABLE MARKETING ET COMMUNICATION MEDIQUEST	<b>01</b>	'02
<b>PORTRAIT</b> DR MILOUD BOUMZAOUED : AU SERVICE DE LA PRÉCISION MÉDICALE ET DE LA TRANSMISSION DU SAVOIR.	<b>02</b>	'04 '05 '06 '07
<b>PROJET INSTIT'</b> UN VENT DE CHANGEMENT SOUFFLE SUR L'IHEPS : LA REFONTE DE NOTRE SITE WEB EST EN MARCHÉ !	<b>03</b>	'08
<b>DOSSIER SPECIAL</b> CAP SUR LA REUSSITE : MANUEL DE SURVIE UNIVERSITAIRE À L'IHEPS * S'ADAPTER À LA VIE UNIVERSITAIRE * GESTION DU TEMPS * GESTION DU STRESS * PRÉSENTATIONS ORALES * MÉMORISATION * PRÉPARATION AUX EXAMENS * LECTURE EFFICACE * PRISE DE NOTES * ATTENTION ET CONCENTRATION	<b>04</b>	'09 '10 '11 '12
<b>DU COTE DES IHEPS :</b> * LES JOURNÉES PORTES OUVERTES DE L'IHEPS * LES JOURNÉES D'INTÉGRATION À CASABLANCA ET AGADIR	<b>05</b>	'12
<b>AGENDA</b>	<b>06</b>	'12

## Dr. Miloud BOUMZAOUED

### AU SERVICE DE LA PRÉCISION MÉDICALE ET DE LA TRANSMISSION DU SAVOIR

Entrez dans l'univers professionnel du Dr Miloud Boumzaoued, un passionné de médecine et expert en anatomie pathologique. Enseignant à l'IHEPS, il partage son savoir avec les futurs professionnels paramédicaux tout en se concentrant sur des projets ambitieux pour contribuer à la santé publique.

Découvrez son parcours captivant et ses ambitions dans cette entrevue enrichissante.



#### *• Pourquoi avez-vous choisi de poursuivre une carrière dans le domaine médical et d'étudier la médecine générale ?*

D'abord, il est important de rappeler que les Marocains, comme beaucoup dans le pourtour méditerranéen, ont exploré les bienfaits des plantes pour soigner divers maux dès l'Antiquité. Cependant, l'essor de la dynastie Idrisside et la fondation de Fès entre 789 et 808 ont véritablement introduit la médecine orientale au Maroc. Des établissements de santé, inspirés notamment des structures de Damas à cette époque, ont été établis sur le territoire marocain.

Ma découverte de ces informations et de l'impact de médecins éminents dès le lycée a été décisive. J'ai appris que le Maghreb a connu des figures majeures qui ont révolutionné la pratique médicale, telles qu'Ibn Bahja, Ibn Tufail, Ibn Rouchd, sans oublier les éminents médecins orientaux comme Abou Bakr Razzi et Ibn Sina. Cette connaissance précoce de l'histoire de la médecine a été un moteur puissant dans mon choix de carrière.

Évidemment, d'autres motivations se sont ajoutées. Le besoin constant de professionnels de la santé, l'absence de chômage dans ce domaine, la rémunération attractive et les opportunités constantes d'évolution ont également pesé dans ma décision. La médecine offre un chemin où l'on peut constamment s'améliorer et se perfectionner, ce qui a renforcé mon intérêt pour une carrière dans le domaine médical.

#### *• Quelles sont les raisons spécifiques qui vous ont poussé à choisir la spécialité de l'anatomie pathologique parmi les différentes options disponibles ?*

Les détails sont essentiels, n'est-ce pas ? Il est intéressant de noter que l'expression "le diable se cache dans les détails" a des origines allemandes et est attribuée au philosophe Friedrich Nietzsche. Et c'est fascinant de constater que l'anatomie pathologique, une spécialité médicale, se concentre précisément sur ces détails.

Cette discipline, couvrant une formation de quatre ans, explore minutieusement les tissus, les cellules et leurs anomalies, tout cela dans le but de parvenir à un diagnostic pointu des maladies, y compris les inflammations, les troubles métaboliques, et surtout les cancers. En effet, elle joue un rôle crucial dans l'orientation des décisions thérapeutiques.

Les anatomistes pathologistes analysent des échantillons d'organes et de cellules provenant de biopsies, de frottis ou de ponctions. Ces échantillons sont requis par différents spécialistes tels que les gynécologues, les urologues, les dermatologues ou tout autre spécialiste, pour une variété d'interventions chirurgicales. Ils sollicitent l'expertise des pathologistes afin d'affiner le diagnostic et de déterminer le traitement adéquat. Une expression amusante dans le domaine médical dit d'ailleurs que les cliniciens viennent de Mars et les pathologistes viennent de Vénus, mettant en lumière la différence de perspective entre ces deux spécialités.

Ce qui m'a particulièrement attiré vers l'anatomie pathologique, c'est cette quête minutieuse de compréhension des détails qui ont un impact crucial sur la santé des patients. La possibilité d'apporter des réponses précises, de contribuer à la prise de décision thérapeutique et d'être au cœur de cette recherche de précision diagnostique a été une motivation clé dans mon choix de me spécialiser dans ce domaine.

directe guide les décisions des cliniciens et chirurgiens, améliorant ainsi la prise en charge des patients et leurs résultats.

En tant que spécialiste en anatomie pathologique, mon rôle est de fournir des diagnostics précis et de collaborer étroitement avec les autres professionnels de la santé pour orienter les traitements et offrir des soins optimaux.

# PORTRAIT 02

## **• En quoi consiste votre rôle en tant que spécialiste en anatomie pathologique, et comment cela contribue-t-il à la pratique médicale dans son ensemble ?**

L'anatomie pathologique revêt une importance capitale dans la prise en charge médicale. Elle se focalise sur l'analyse des échantillons de tissus ou de cellules prélevés chez les patients pour établir des diagnostics déterminants. Ces diagnostics influent considérablement sur l'évaluation du pronostic et sur les choix thérapeutiques. Ils incluent l'évaluation des facteurs pronostiques et la détection des mutations génétiques, offrant des indications cruciales sur l'efficacité des traitements. Prenons l'exemple d'une intervention chirurgicale pour l'ablation d'une tumeur. Lorsque le chirurgien n'est pas certain d'avoir retiré toute la tumeur, des prélèvements sont effectués pour analyse par le pathologiste. Cet examen extemporané détermine si la lésion maligne a été entièrement retirée ou s'il reste des cellules tumorales. Il guide ainsi le chirurgien pour une excision complète si nécessaire.

L'expertise en anatomie pathologique couvre différents domaines techniques tels que l'histologie, la cytologie et la biologie moléculaire. Chacun de ces domaines oriente et codifie les traitements. Cette contribution

## **• Pouvez-vous nous parler de votre expérience en tant qu'enseignant à l'IHEPS et des matières que vous enseignez ?**

Grâce à l'IHEPS, j'ai pu contextualiser mon expérience et l'élargir. J'ai eu le plaisir d'introduire et d'enseigner différentes pathologies liées au domaine de la diététique et nutrition comprenant les pathologies nutritionnelles, les pathologies cardiaques ainsi que celles relatives à la chirurgie viscérale et aux troubles endocriniens.

Cette expérience me permet jour après jour de concentrer mon attention sur les interactions essentielles entre la pathologie et la diététique. En tant qu'enseignant, j'ai vu cette expérience comme un apprentissage continu. Transmettre ces connaissances m'a permis de consolider mes propres compétences et d'approfondir mon savoir-faire dans ces domaines spécifiques.

## **• Quels sont les avantages de partager vos connaissances avec des étudiants en paramédical et comment cela complète-t-il leur pratique en tant que futurs professionnels paramédicaux ?**

Partager mes connaissances dans le domaine de l'anatomie pathologique avec des étudiants en paramédical revêt plusieurs avantages significatifs. Tout d'abord, cela offre aux étudiants une compréhension approfondie des aspects anatomiques et pathologiques, jetant ainsi les bases pour une pratique professionnelle solide.

En partageant mes connaissances, je leur transmets une expertise essentielle dans l'interprétation des données anatomiques et pathologiques. Cela les prépare à identifier et à comprendre les différentes altérations tissulaires observées dans diverses conditions pathologiques. En comprenant ces altérations au niveau cellulaire et tissulaire, ils pourront mieux appré-

Un autre avantage réside dans le fait que le partage de connaissances stimule l'esprit critique des étudiants. En les encourageant à poser des questions et à remettre en question les informations présentées, cela nourrit leur curiosité intellectuelle et les pousse à explorer plus profondément les sujets étudiés. Cela favorise un apprentissage actif et durable, crucial pour leur futur professionnel.

De plus, cette interaction renforce leur aptitude à communiquer efficacement avec d'autres professionnels de la santé. En comprenant et en maîtrisant le langage spécifique à l'anatomie pathologique, ils peuvent collaborer plus étroitement avec les pathologistes, les médecins et d'autres membres de l'équipe médicale, améliorant ainsi la qualité des soins prodigués aux patients.

De manière globale, partager mes connaissances en anatomie pathologique avec les étudiants de l'IHEPS les dote des compétences nécessaires pour comprendre, interpréter et communiquer des informations cruciales dans leur future pratique professionnelle.

Cela complète leur formation en les préparant à être des professionnels paramédicaux compétents et bien informés, prêts à contribuer de manière significative à la santé et au bien-être des patients.

## **• Quels sont les projets professionnels que vous avez en tête pour l'avenir ?**

Pour mon avenir professionnel en tant qu'anatomopathologiste, je suis guidé par une vision claire de ma spécialité. Mais au-delà de cette expertise, l'enseignement occupe une place essentielle. Pour moi, partager mes connaissances va bien au-delà de la simple transmission de savoirs, c'est aussi une opportunité continue d'apprentissage.

Je suis animé par le désir de mettre à jour et d'enrichir constamment mes connaissances scientifiques et médicales. Cette recherche perpétuelle d'apprentissage vise à maintenir un niveau élevé de compétence, permettant ainsi d'améliorer mes soins aux patients et de contribuer activement à la recherche en pathologie. À travers l'enseignement et la collaboration dans des recherches, je cherche aussi à poursuivre mon engagement envers la maladie d'Alzheimer en partageant mon expérience et en contribuant à des initiatives sensibilisantes et combattant les affections neurodégénératives. J'aspire à allier ma passion pour l'enseignement à mon dévouement pour la recherche, pour ainsi avoir un impact significatif sur la santé et le bien-être des patients.

Mon avenir professionnel se dessine humble mais ambitieux, où l'enseignement, l'apprentissage continu et l'engagement dans la lutte contre les maladies neurodégénératives se complètent harmonieusement pour soutenir une approche globale et évolutive de ma pratique professionnelle.

## Mieux vous connaître

### • *D'où venez-vous ?*

Je suis originaire du Maroc, né à Oujda, marié et papa de deux enfants, une fille et un garçon. Ma famille a eu un parcours mouvementé et mon enfance a été marquée par des déménagements successifs, passant d'une ville à une autre dans le Nord du Maroc. De Oujda à Zaïo, pour finalement nous installer à Guercif, où j'ai passé une partie importante de mon enfance et où j'ai entamé mes études de médecine après avoir obtenu mon baccalauréat.

Dans ma famille, la diversité règne : nous comptons des ingénieurs, des médecins, des mécaniciens et des enseignants. Dans une époque où les écrans et les téléphones portables n'étaient pas omniprésents, je consacrais mon temps à la lecture intensive et à l'exploration des œuvres littéraires. J'étais passionné de poésie arabe et de grands écrivains tels que Taha Hssin et Khalil Jabrane. Mon temps était aussi dédié à la pratique du football.

Dans l'absolue, mon enfance a été à l'image de celle de beaucoup de marocains, ponctuée par les célébrations des fêtes nationales et religieuses, où l'apprentissage

et l'épanouissement culturel étaient bien imprégnés et prenaient le pas sur les distractions modernes.

### • *Comment décririez-vous votre parcours de vie jusqu'à présent ?*

Mon parcours de vie a été marqué par une progression naturelle vers la médecine et spécifiquement vers l'anatomopathologie. Cette spécialité médicale a été pour moi une voie évidente, alliant à la fois passion et engagement envers la santé. Ma volonté a toujours été de contribuer significativement à la profession médicale, en mettant mes compétences au service de la santé publique.

### • *Quel est votre plus grand accomplissement personnel et professionnel ?*

Mon plus grand accomplissement réside dans l'obtention de mon doctorat en médecine générale, une étape cruciale qui a ouvert les portes vers ma spécialité en anatomie pathologique. Ces réalisations représentent des jalons majeurs dans ma vie tant sur le plan personnel que professionnel. Être reconnu comme un bon enseignant, apprécié à la fois par les directeurs et les étudiants, est également une réussite qui me tient particulièrement à cœur et qui joue un rôle essentiel dans mon épanouissement professionnel et personnel.

### • *Comment trouvez-vous l'équilibre entre votre vie personnelle et professionnelle ?*

Équilibrer vie personnelle et professionnelle est un vrai défi pour notre génération. Pour la plupart d'entre nous, nous jonglons entre la responsabilité envers nos parents et celle de nos propres enfants. Malgré cela, nous parvenons toujours à maintenir cet équilibre. Comme l'a si bien exprimé le grand poète Allal El Fassi : "Koullou chay2ine 3la chababi yahounou, hakada himatou rijali takounou" (écrire la citation en lettres arabes)

Cela implique souvent une gestion minutieuse du temps et des priorités. Mais, malgré ces responsabilités multiples, nous parvenons à harmoniser nos aspirations professionnelles et personnelles. C'est une question d'organisation, de dévouement et parfois, de citations inspirantes qui nous rappellent la force de notre détermination.

### • *Quel est votre livre ou film préféré et pourquoi ?*

Mon livre préféré, sans équivoque, est le Coran. Pour moi, c'est la parole divine, une vérité absolue qui transcende tout. Parmi mes lectures passionnantes, j'ai découvert des ouvrages captivants comme "L'histoire de la civilisation" de Will Durant, une œuvre monumentale qui a marqué mon parcours. Les poèmes classiques arabes m'ont également enchanté par leur magnificence.

En ce qui concerne les films, plusieurs ont laissé une forte impression, notamment "Apocalypto" et "La Passion du Christ" réalisés par Mel Gibson. D'autres films comme "Casino", "Gladiator" ou "Seven" ont également marqué mon esprit par leur intensité.

Bien que j'aie exploré divers livres et films, le Coran reste pour moi la quintessence de la vérité sur Terre, une lecture à la fois enrichissante et profondément délicate.

# UN VENT DE CHANGEMENT SOUFFLE SUR L'IHEPS : LA REFONTE DE NOTRE SITE WEB EST EN MARCHÉ !

**L'IHEPS s'apprête à amorcer une métamorphose digitale d'envergure en lançant officiellement son projet de refonte de site web. Cette initiative marque le début d'une ère de modernisation visant à redéfinir l'image de notre institution et à offrir une expérience en ligne immersive et adaptée à tous.**



La refonte de notre site web ne se limite pas à un simple lifting visuel, mais constitue une véritable opportunité de redéfinir notre présence digitale. C'est l'occasion pour nous de repenser la façon dont nous communiquons, partageons nos connaissances et interagissons avec notre communauté. Nous aspirons à en faire un espace virtuel à l'image de notre excellence académique, de notre dynamisme et de notre engagement envers la communauté.

Cette démarche s'inscrit dans une volonté affirmée de renforcer nos liens avec chacun de nos acteurs : étudiants, enseignants, partenaires et visiteurs. Le nouveau site web de l'IHEPS se veut être un outil de transmission du savoir, d'échange et de collaboration pour tous ceux qui font partie de la grande famille de l'IHEPS. Il incarne notre engagement à fournir des informations claires et simplifiées, et à favoriser une communication transparente.

Il sera conçu pour offrir une navigation intuitive, une accessibilité optimale à nos ressources et une plateforme de communication fluide, répondant ainsi aux besoins divers de notre public.

Nous mettons tout en œuvre pour concevoir une vitrine en ligne à la fois esthétique et fonctionnelle, reflétant la richesse de nos programmes, la diversité de nos activités et la vitalité de notre communauté académique.

Ce projet est le fruit d'un travail acharné et d'une réflexion minutieuse de la part de notre équipe. Chaque étape de cette transformation est pensée avec rigueur afin de créer une expérience web captivante et enrichissante pour tous. Les prochaines semaines seront le théâtre de ce processus passionnant de création.

Nous serons heureux de vous embarquer dans cette nouvelle aventure avec nous ! Vos commentaires, idées et suggestions seront des éléments clés pour façonner ce nouveau visage numérique de l'IHEPS.

# CAP SUR LA REUSSITE

Manuel de Survie Universitaire à l'IHEPS



Ce dossier a pour ambition d'être votre guide complet pour une expérience universitaire fructueuse à l'IHEPS. À travers des conseils pratiques et des ressources adaptées, nous vous accompagnons dans votre transition vers la vie universitaire en vous fournissant des outils pour vous adapter, gérer votre temps, surmonter le stress et maximiser vos performances académiques.

Ce dossier aborde divers aspects de la vie étudiante tels que l'adaptation à l'université, la gestion du temps, la gestion du stress, les présentations orales, la mémorisation, la préparation aux examens, la lecture efficace, la prise de notes, l'attention et la concentration.

En explorant ces thématiques, vous découvrirez des conseils avisés et des ressources spécifiques pour vous aider à naviguer avec succès dans ce nouvel environnement académique et à atteindre vos objectifs universitaires tout en équilibrant votre bien-être personnel.



# DOSSIER SPECIAL 04

## SAVIEZ-VOUS QUE VOUS AUGMENTEZ VOS CHANCES DE VIVRE UNE EXPÉRIENCE UNIVERSITAIRE POSITIVE ET DE RÉUSSIR EN...



- vous familiarisant avec votre nouvel environnement académique, en comprenant les règlements, les services offerts, etc.
- nourrissant votre motivation aux études en trouvant du plaisir dans l'apprentissage et en définissant des objectifs clairs, qu'ils soient personnels ou professionnels.
- vous intégrant à la vie universitaire en s'impliquant dans des activités parascolaires et en participant à la vie communautaire.
- fournissant des efforts et en utilisant des stratégies d'apprentissage efficaces (gestion du temps, planification, prise de note, méthodes d'études adaptées, etc.).
- prenant des moyens pour gérer efficacement votre stress.
- établissant et respectant un budget pour gérer efficacement vos finances sur si vous avez quitté le cocon familial.
- conciliant études, travail pour certains, loisirs et vie sociale pour maintenir une vie académique équilibrée et épanouissante.

La transition vers l'université représente un changement significatif, offrant une liberté académique élargie, une diversité de matières et de perspectives, ainsi qu'une autonomie accrue dans la gestion du temps et des études. Ces éléments clés marquent le début d'une exploration approfondie des divers aspects du soutien à l'apprentissage offert par l'IHEPS. Plongeons maintenant dans ces ressources pour enrichir votre parcours universitaire.

## GESTION DU TEMPS

« Me voilà en piste pour la session qui débute. En moi, un tourbillon de pensées et d'émotions s'anime : il y a tant à faire... les cours, les travaux, la dizaine d'examens, les stages... Sans compter ma famille, mes amours, mes amis, la salle de sport et les autres activités personnelles, ouf! Juste y penser m'épuise! Je suis complètement déchiré entre l'engouement du nouveau et la peur de ne pouvoir y arriver. Une question s'impose alors clairement à mon esprit : par quoi commencer? C'est le moment de sortir l'agenda! »

**APPRENDRE À JONGLER AVEC SES PRIORITÉS D'ÉTUDIANT N'EST PAS CHOSE FACILE ET POURTANT, POUR PERFORMER À L'UNIVERSITÉ, VOUS N'AUREZ D'AUTRES CHOIX!**

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Définissez vos priorités à chaque session et des actions concrètes pour les atteindre.
- Faites des choix qui favorisent l'équilibre de vie afin de bien performer aux études tout en prévenant l'épuisement. Autrement dit, au-delà des devoirs et obligations, planifiez des moments de détente et de plaisir.
- Identifiez vos « grugeurs de temps » et mettez en place des moyens concrets pour les contrôler.
- Bâissez un horaire réaliste et à votre image.
- Horaire par tâche (technique pomodoro)
- Horaire par semaine
- Horaire par session
- Prenez contact avec votre volonté.
- Prévoyez du temps pour les imprévus.

## EXPOSES ORAUX

Vous parcourez votre plan de cours avec une pointe de nervosité, en espérant peut-être éviter cette épreuve cette fois-ci. Mais non, il est là devant vous, un nouvel exposé oral à réaliser. Les appréhensions refont surface : la crainte du jugement, de paraître nerveux, de rendre un sujet ennuyeux, de rougir, d'affronter l'imprévu, de ne pas être parfait, de recevoir des critiques, et bien d'autres encore.

**MAIS COMMENT RENDRE CETTE EXPÉRIENCE AGRÉABLE ET OPTIMALE ?**

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Connaissez bien votre auditoire
- Identifiez votre intention, l'objectif à atteindre
- Utilisez votre créativité (exercices, interactions ou supports visuels)
- Tenez compte de vos intérêts et de vos aptitudes dans le choix du sujet
- Mettez sur l'authenticité
- Imaginez les imprévus et trouvez des solutions
- Identifiez les pensées négatives, accueillez-les et recadrez-les
- Surveillez l'anxiété de performance et privilégiez les attentes réalistes
- Ayez bien intégré votre sujet
- Pratiquez, pratiquez et pratiquez devant un ami ou une classe imaginaire
- Prévoyez des vêtements dans lesquels vous vous sentez bien

## GESTION DU STRESS

Première année à l'IHEPS, premier appartement pour certaines et un flot de responsabilités inédites : financières, ménagères, et bien d'autres. Pour certains, c'est aussi la première fois loin de leur région d'origine, naviguant entre l'excitation des nouveautés et le sentiment d'éloignement familial.

Cette année est marquée par une série de premières fois, où la santé mentale est mise à l'épreuve, avec l'arrivée rapide des premiers examens, des premiers travaux à rendre et des premières expériences en stage. Comment maintenir son équilibre face à cette charge de travail, les délais, les évaluations, et tout cela en parallèle avec ces bouleversements majeurs qui redessinent votre vie ?

Gérer son stress ne signifie pas enlever toute source de stress. C'est plutôt apprendre à vivre avec celles-ci en développant des stratégies adaptatives qui permettent d'y faire face.

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Mettez-vous en mode préventif pour voir venir les périodes de grand stress.
- Soyez attentif à la façon dont le stress se manifeste chez vous (symptômes).
- Écoutez le malaise et identifiez vos sources de stress.
- Reconnaissez vos stratégies habituelles de gestion du stress.
- Tâchez d'élargir votre répertoire en essayant de nouvelles stratégies.
- Choisissez parmi des stratégies centrées sur la résolution du problème (ex. : étudier pour un examen) et/ou d'autres qui favorisent la régulation de vos émotions (ex. : ventiler auprès d'un ami).
- Développez une bonne hygiène de vie (repos suffisant, saine alimentation, exercice, relaxation, etc.)

## MEMORISATION

« Ça y est, les examens approchent et avec eux les innombrables choses à mémoriser. Mon principal outil pour le faire : ma mémoire. Et pourtant, la mémoire est une faculté qui oublie! Comment m'y prendre pour m'assurer qu'elle ne me lâche pas le jour J? »  
Le processus de mémorisation repose sur l'organisation logique de l'information en misant sur l'établissement de relations entre les nouveaux apprentissages et ceux déjà acquis en mémoire, ainsi que sur la réactivation fréquente des contenus mémorisés.

**BIEN AU-DELÀ DU « APPRENDRE PAR CŒUR », LA MÉMORISATION NÉCESSITE UN EFFORT CONSTANT DE COMPRÉHENSION.**

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Règle d'or : visez la compréhension de la matière dans vos méthodes d'études (faire des schémas, des résumés, trouver des exemples, vous questionner, etc.)
- Récitez à voix haute les contenus à apprendre afin de les enregistrer en mémoire.
- Organisez l'information en lui donnant un sens.
- Révissez souvent pour contrer l'oubli.
- Lorsque des informations précises et détaillées doivent être retenues, ayez recours à des systèmes mnémotechniques (acronymes, catégorisation, etc.)
- Utilisez votre créativité pour trouver une logique.

## PREPARATION AUX EXAMENS

La fin de semestre...pourquoi cette période me fait-elle tant angoisser ? Pour la simple et bonne raison qu'on y tente d'intégrer les matières de tout un semestre en une seule et même semaine !

Très logique de se sentir submergé ! En fait, n'importe qui redouterait un moment pareil où l'on en vient à négliger nos besoins les plus fondamentaux. On devient alors stressé, ce qui n'est pas sans interférer avec nos fonctions cognitives et nuire à nos performances.

**COMME L'ATHLÈTE QUI SE PRÉSENTE À UNE COMPÉTITION, L'ÉTUDIANT SE DOIT D'ARRIVER À L'EXAMEN PRÉPARÉ, ET CE, DANS TOUS LES SENS DU TERME!**

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Ayez de bonnes stratégies de gestion du stress.
- Débutez votre préparation aux examens dès le jour 1 de la session.
- En fin de session, tâchez de garder de bonnes habitudes de vie (repos, saine alimentation, exercice, détente, etc.)
- Classez vos activités par ordre de priorité.
- À la réception du questionnaire, survolez l'ensemble de l'examen et planifiez le temps de réponse en considérant la répartition des points.
- Afin de bien répondre, lisez plusieurs fois la question en soulignant les mots et concepts importants (verbes, négation, etc.)
- Le jour J, évitez les regroupements d'étudiants stressés qui pourraient vous contaminer.
- Après un examen, récompensez l'effort que vous avez fourni et non le résultat.

## ATTENTION ET CONCENTRATION

Pendant que vous êtes en classe, un nombre incalculable de pensées défilent dans votre esprit, reléguant au second plan les propos théoriques de la professeure ou du professeur :

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Les comptes que vous n'avez pas encore payés...
- Quoi porter ce jeudi...
- Le film visionné la veille en bonne compagnie...
- La dernière dispute avec un ami...
- Les cliquetis que vous entendez en sourdine... d'où peuvent-ils venir?

## LECTURE EFFICACE

Ouf! Encore quelque 30 pages à lire et je pourrai passer à autre chose... Ça risque d'être long : j'ai dû relire le dernier paragraphe trois fois avant de pouvoir réaliser de quoi il traitait! Il faut que je me concentre... le contenu sera sûrement à l'examen!

La lecture est l'une des premières habiletés scolaires que l'on développe et pourtant ce thème demeure l'un des plus prisés par les étudiants qui désirent améliorer leurs techniques d'étude. En fait, à mesure que les contenus théoriques se raffinent et que la quantité de lectures à faire augmente, on se doit d'améliorer nos techniques.

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Identifiez votre intention afin de préparer votre cerveau à chercher la réponse lors de la lecture.
- Avant de commencer, faites un rappel de vos connaissances déjà acquises sur le thème.
- Vérifiez régulièrement votre compréhension.
- Reformulez de mémoire et dans vos mots le paragraphe, la page ou le bloc lu.
- Ajoutez des commentaires dans la marge.
- Faites un schéma, un tableau ou un résumé dans vos mots à la fin de votre lecture.

## PRISE DE NOTES

Prendre des notes, voilà une stratégie d'étude qui ne devrait pas donner de maux de têtes aux étudiants! Pas besoin de créativité ou même d'inspiration, juste savoir écrire!

Et pourtant, lorsque le professeur, qui se veut un expert dans son domaine, y va de son savoir théorique à la vitesse de l'éclair et en des mots techniques jamais entendus auparavant, vous êtes soudainement moins certain de votre capacité à l'écriture.

Bien souvent, vous hésitez alors entre le « mot pour mot » – et son risque de tendinite! – et un espace blanc, tout simplement! Plusieurs se retrouvent alors avec des notes décousues, incomplètes, voire carrément illisibles! Rien de très pratique pour la révision.

La prise de notes constitue une première période d'étude, puisqu'elle contribue à la mémorisation et aide à la compréhension de la matière. Il est donc indispensable de développer une méthode de prise de notes efficace.

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Ayez en main votre matériel : calepin, feuilles lignées, crayon/stylos/marqueurs.
- Organisez adéquatement la page afin de structurer vos notes.
- Écrivez uniquement au recto. Gardez le verso pour les annotations (références, éléments à savoir pour l'examen, définitions, etc.)
- Inscrivez toujours la date, le titre du cours et les numéros de pages afin de pouvoir vous y retrouver facilement.
- Notez l'essentiel : les lectures préparatoires et le plan de cours peuvent aider à cerner l'essentiel.
- Assurez-vous d'avoir les définitions, les explications, les exemples significatifs, les nuances et les précisions.
- Identifiez les idées principales.
- Essayez de transcrire les idées dans vos propres mots (excepté les définitions et termes exacts).
- Utilisez un vocabulaire synthétique.
- Schématisez l'information.

## *Notez bien ceci pour l'examen !*

Cette phrase attire bien votre attention, mais à peine avez-vous dessiné un petit astérisque que vous voilà reparti vers un monde meilleur ou vers des préoccupations plus grandes.

Qu'il soit question de lire de façon efficace, de prendre des notes en cours ou de se préparer aux examens, l'attention et la concentration sont des aptitudes indispensables au bon accomplissement du métier d'étudiante et d'étudiant.

### QUELQUES ASTUCES POUR Y ARRIVER

- Réglez si possible avant le cours les problèmes qui vous tracassent, ou planifiez du temps pour le faire ultérieurement.
- Arrivez en classe reposé et nourri.
- Révissez rapidement les notes du cours précédent.
- Prenez des pauses actives : bougez et étirez-vous.
- Faites vos lectures préalables et référez-vous au syllabus afin de prévoir les idées principales du cours.
- En classe ou lors de vos lectures, soyez actif en prenant des notes, en soulignant, etc.
- Dans votre horaire, alternez les activités intellectuelles, physiques et de détente afin de contrer la fatigue mentale.

## RETOUR SUR LES ÉVÉNEMENTS DE LA RENTRÉE 2023-2024

### Récit des Journées Portes Ouvertes de l'IHEPS

Les récentes journées portes ouvertes de l'IHEPS ont été, comme chaque année, un événement où les portes de la connaissance se sont ouvertes à Agadir le vendredi 15 septembre 2023, Marrakech le Samedi 16 septembre 2023, et Casablanca le vendredi 22 septembre 2023. Pendant ces journées, les 3 sites de notre école ont accueillis avec enthousiasme des esprits curieux et passionnés.

### Voici un aperçu des moments forts :

- Affluence Enthousiaste : Nous avons été ravis de l'intérêt manifesté par les visiteurs, des lycéens aux étudiants en quête de spécialisation, des parents soucieux de l'éducation de leurs enfants aux professionnels cherchant à se perfectionner dans leur domaine.

- Rencontres Instructives : Les présentations interactives et les échanges directs avec nos enseignants/responsables de filières ont été un véritable succès. Ces moments privilégiés ont permis aux participants de découvrir la richesse de nos programmes, des projets de recherche stimulants et les opportunités professionnelles offertes par notre institut.

- Immersion dans la Vie Étudiante : Les visites guidées ont offert un aperçu concret de nos 3 sites, et de nos infrastructures de qualité. Les discussions avec nos étudiants actuels ont permis aux visiteurs de comprendre l'expérience étudiante à l'IHEPS.

- Échanges Personnalisés : Les équipes pédagogiques ont répondu à de nombreuses questions et ont guidé les visiteurs dans leurs choix d'orientation académique et professionnelle. Les ateliers thématiques ont été l'occasion pour chacun de plonger au cœur des enjeux de la discipline.

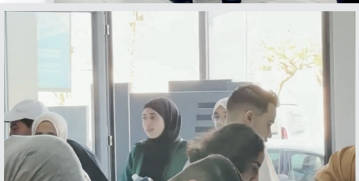
### La Magie de l'IHEPS :

Ces journées portes ouvertes nous permettent à chaque fois de réaffirmer notre engagement envers l'excellence académique, la diversité des perspectives et le développement de futurs leaders dans les domaines des sciences paramédicales.

Nous tenons à remercier chaleureusement tous les visiteurs, les intervenants et les équipes impliquées dans la réussite de ces journées enrichissantes.

Si vous avez manqué ces événements captivants, n'hésitez pas à nous contacter pour programmer une visite personnalisée de notre campus et découvrir ce que l'IHEPS peut vous offrir.

Pour plus d'informations ou pour planifier une visite, veuillez nous contacter à [contact@iheps.ac.ma](mailto:contact@iheps.ac.ma) ou par téléphone aux numéros suivants : 0659701111 / 0661451304 / 0662822610



## RETOUR SUR LA JOURNÉE SCIENTIFIQUE À IHEPS AGADIR : **NEUROLOGIE ET RÉHABILITATION**



**Journée  
Scientifique**

Thème:  
**La neurologie au centre  
de la réhabilitation**

**IHEPS**

**Jeudi  
21  
Septembre  
à 18h30**

À IHEPS AGADIR  
N 17 F BLOC F CITÉ  
AL HOUDA

**Les intervenants**



**PR. EL HASSAN KASSIMI**  
PROFESSEUR ASSISTANT EN MÉDECINE  
PHYSIQUE ET RÉADAPTATION  
FONCTIONNELLE À LA FACULTÉ  
DE MÉDECINE ET DE PHARMACIE D'AGADIR  
CHU SOUSS MASSA



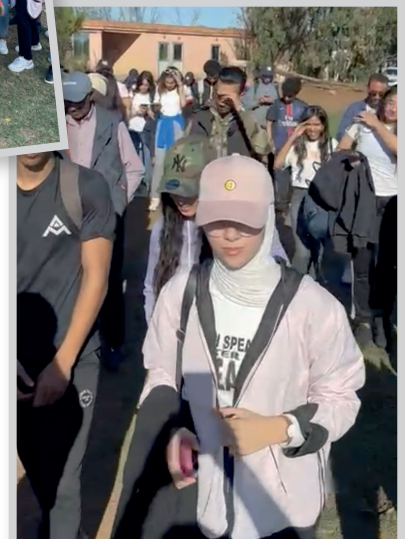
**PR. NAWAL ADALI**  
PROFESSEUR AGRÉGÉE EN  
NEUROLOGIE À LA FACULTÉ  
DE MÉDECINE ET DE  
PHARMACIE D'AGADIR CHU  
SOUSS MASSA

La Journée Scientifique à Agadir qui a eu lieu le 21 septembre 2023, et placée sous le thème stimulant "La neurologie au centre de la réhabilitation", a offert un aperçu captivant de l'importance de la réhabilitation dans le cadre des troubles neurologiques, soulignant l'urgence de collaborations interdisciplinaires pour améliorer les soins prodigués aux patients.

Les interventions du Pr. El Hassan Kassimi, Professeur assistant en médecine physique et réadaptation fonctionnelle à la faculté de médecine et de pharmacie d'Agadir, CHU Souss Massa, et du Pr. Nawal Adali, Professeur agrégée en neurologie à la faculté de médecine et de pharmacie d'Agadir, CHU Sous Massa, ont brillamment mis en lumière l'intersection cruciale entre la neurologie et la réhabilitation.

Nous remercions chaleureusement tous les participants, intervenants et organisateurs pour avoir fait de cette journée scientifique un moment instructif et enrichissant pour l'IHEPS.

## UNE JOURNÉE D'INTÉGRATION ÉPOUSTOUFLANTE À L'IHEPS CASABLANCA



L'IHEPS Casablanca a ouvert ses portes pour une journée mémorable d'intégration, le 4 novembre 2023, plongeant étudiants et équipe pédagogique dans une ambiance de camaraderie et de divertissement. Voici un aperçu de cette journée dynamique et unificateur.

### Objectifs de la Journée :

La journée visait avant tout à favoriser l'intégration des nouveaux étudiants, créer des liens entre les différentes promotions et renforcer les relations entre l'équipe pédagogique et les étudiants.

### Programme Animé :

Le complexe « La Balade » a été le théâtre d'une pléthore d'activités. De l'animation musicale tout au long de la journée avec un DJ résident, des défis sportifs intenses (foot, basket, tennis, tir à l'arc, volley), un parcours du combattant exaltant, jusqu'au paintball en équipe. Chaque moment a été une explosion de plaisir et de camaraderie.

### Lieu Enchanté :

Situé à 4 km vers Berrechid, le complexe La Balade a offert un cadre idéal pour cette journée, permettant aux participants de se plonger dans des activités variées et enrichissantes.

### Participation et Restauration :

Plus de 50 étudiants ont participé à cette journée immersive. Le programme prévoyait un accueil chaleureux avec thé et gâteaux marocains, un déjeuner copieux avec salades fraîches, poulet citron et fruits de saison, suivi d'un goûter délicieux avec assortiments de crêpes marocaines, thé, Amlou et miel.

### Coûts et Participation :

Les frais de participation ont été abordables, offrant aux étudiants l'opportunité de profiter pleinement de cette journée enrichissante pour seulement 100 dhs, avec une prise en charge des frais de transport et du complexe.

### Tenue et Esprit Sportif :

La recommandation d'une tenue vestimentaire sportive, avec des t-shirts blancs, a permis à tous de s'immerger dans l'esprit dynamique et compétitif des activités proposées.

Cette journée d'intégration restera sans aucun doute gravée dans les mémoires comme un moment fort de convivialité, de découverte et de partage à l'IHEPS Casablanca.

## UNE JOURNÉE D'INTÉGRATION : UN PAS VERS L'UNITE À L'IHEPS AGADIR

L'IHEPS Agadir a marqué le début de l'année universitaire 2023/2024 avec une journée d'intégration qui a été une illustration parfaite de l'esprit de l'IHEPS Agadir, favorisant l'union, le dynamisme et la cohésion entre étudiants et équipe pédagogique. Replongeons-nous dans les souvenirs de cette journée spéciale du 17 novembre 2023 au Club Forestier d'Agadir, où chaque instant a été une aventure en soi.

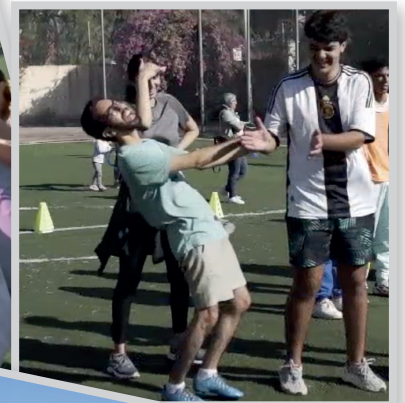
Dès 9h30, les véhicules ont pris la route, transportant étudiants et corps pédagogique vers le Club Forestier. À 10h00, les participants ont été accueillis chaleureusement et répartis en groupes pour une journée riche en activités variées.

Les échauffements et l'animation aérobic ont lancé la journée, suivis d'ateliers de team building visant à renforcer les liens entre les participants. Les compétitions sportives de football, basketball et volleyball ont mis en lumière l'esprit compétitif et l'enthousiasme des étudiants.

Place à la détente avec une pause déjeuner bien méritée, donnant l'énergie nécessaire pour reprendre les activités diverses en après-midi, proposant des jeux captivants tels que le Beret foot, le Jeu de relais, la Pétanque et d'autres jeux stimulants.

La journée s'est clôturée à 16h00, laissant place à des souvenirs gravés et des liens renforcés. Les participants sont repartis vers l'école, imprégnés de l'esprit d'intégration et de la camaraderie qui ont marqué cette journée.

Une journée qui nous l'espérons, posera les bases d'une année universitaire pleine de réussite et de solidarité.





## WEBINAIRE

### LE MASTER M'A OUVERT PLUSIEURS PERSPECTIVES DANS MA CARRIÈRE

**IHEPS**

**Webinaire**

**Le master m'a ouvert plusieurs perspectives dans ma carrière**

**MERCREDI 11 OCTOBRE À 18H**

**Intervenants**

**Dr. Saïd CHAJID**  
DGA DU GROUPE IHEPS

**Mme Nabila EL FORKANI**  
DGA PÔLE DÉVELOPPEMENT ET MARKETING

**GHITA KITANE**  
ORTHOPHONISTE, LAURÉATE DU MASTER EN ORTHOPHONIE

**ACHRAF ERRAOUI**  
KINÉSITHÉRAPEUTE, ENSEIGNANT EN KINÉSITHÉRAPIE ET LAURÉAT DU MASTER EN KINÉSITHÉRAPIE

**MYRIAM SETOUANI**  
ORTHOPHONISTE, LAURÉATE DU MASTER EN ORTHOPHONIE

Le 11 octobre 2023, l'IHEPS Casablanca a orchestré un webinaire focalisé sur les perspectives offertes par l'achèvement d'un diplôme de niveau master. En compagnie de lauréats de masters et d'experts, cette initiative a tracé les contours d'un avenir professionnel épanoui grâce à une spécialisation poussée.

À travers les témoignages inspirants et les partages d'expérience, ce webinaire a révélé la diversité des voies et des succès que peut offrir la poursuite d'un master. Des échanges stimulants entre les intervenants et les participants ont non seulement ouvert de nouvelles perspectives mais ont aussi apporté des réponses concrètes sur les avantages et les défis de ce parcours d'études avancé. Ce webinaire a servi de phare pour guider les étudiants et les professionnels vers les chemins prometteurs que peut offrir la spécialisation à un niveau master, renforçant ainsi l'engagement de l'IHEPS Casablanca à accompagner ses étudiants vers un succès professionnel éclairé et durable.

## BDE EN VUE

### UN CLIN D'ŒIL ÉLECTORAL !

À Marrakech et Casablanca, les urnes se sont refermées pour élire nos leaders de demain au sein du BDE. À Agadir, l'effervescence des élections est palpable en ce moment-même. Les programmes prennent forme, les idées s'échafaudent.

Restez connectés pour découvrir les visages qui incarneront votre BDE, leurs projets et leurs passions.

Dans notre prochain numéro, découvrez les visages qui incarneront votre BDE, leurs projets et leurs passions, plongez dans les coulisses des élections, imprégnez-vous des moments forts et des anecdotes marquantes de cette aventure démocratique étudiante.

Le BDE, c'est bien plus qu'une équipe : c'est le cœur battant de notre communauté. Restez à l'affût pour découvrir ceux qui le feront vibrer et écriront avec vous les pages de cette nouvelle année à l'IHEPS.

## DÉCEMBRE 2023

Vendredi 15 : Élections BDE Agadir

Vendredi 5 : Dévoilement des Programmes Annuels BDE (Marrakech, Casablanca, Agadir)

## ACTIVITÉS ACADÉMIQUES

Fin de Semestre : Période de révisions et préparations aux examens pour les étudiants

## ÉVÉNEMENTS À VENIR

Prochaines Semaines : Série de webinaires, conférences et événements à suivre

## RESTEZ CONNECTÉS

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX POUR TOUTES LES MISES À JOUR SUR NOS ÉVÉNEMENTS ET ACTIVITÉS À VENIR.

SCAN ME

INSTAGRAM



GROUPEIHEPS

FACEBOOK



GROUPEIHEPS