

CONFORME AU NOUVEAU RÉFÉRENTIEL 2026

IFSI

IFSI

MODE D'EMPLOI

Le guide qui t'accompagne
pendant tes **3 années d'études infirmières**



Louis Piprot

@un_homme_en_blanc



Julie Violet

@julie_ficheside



Michaël Mimouni

@mikanesthesie



Vuibert

- ➔ Comprendre pour mieux apprendre ses cours
- ➔ Organiser son temps de travail
- ➔ Réussir ses partiels
- ➔ Optimiser ses expériences de stages
- ➔ Prendre soin de soi pendant sa formation

Louis Piprot

@un_homme_en_blanc

Julie Violet

@julie_ficheside

Michaël Mimouni

@mikanesthesie

IFSI **MODE D'EMPLOI**

Le guide qui t'accompagne
pendant tes **3 années d'études**

Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Création de la maquette : Primo & Primo
Mise en pages : PCA
Illustrations : Julie Violet, Louis Piprot et Michaël Mimouni

ISBN : 978-2-311-66712-7

Toute représentation ou reproduction, intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur, ou de ses ayants droit aux ayants cause, est illicite (loi du 11 mars 1957, alinéa 1^{er} de l'article 40). Cette représentation ou reproduction par quelque procédé que ce soit, constituerait une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Ce livre ne peut être reproduit ni utilisé à des fins d'entraînement de systèmes d'intelligence artificielle. La fouille de textes et de données est interdite conformément à l'article 4(3) de la Directive (UE) 2019/790.

Dans le cas où le livre comporte des ressources numériques en ligne, ces dernières sont des compléments offerts à l'achat du livre. Par respect du droit d'auteurs, ces ressources sont incessibles, interdites de reproduction et réservées à un usage strictement personnel. Elles sont soumises aux conditions d'utilisation en vigueur (CGU) accessibles sur notre site et peuvent, pour des raisons commerciales, légales, d'évolution technique ou de contenu, être supprimées ou interrompues à tout moment, sans garantie de maintien ou de compensation. Dans le cas où les QR codes et liens hypertextes permettent d'accéder à des sites internet tiers, la responsabilité des éditions Vuibert n'est pas engagée, notamment quant à leur éventuel dysfonctionnement ou à leur indisponibilité d'accès.

© Août 2026, Éditions Vuibert – 5, allée de la 2e DB, 75015 Paris
www.vuibert.fr

LES AUTEURS

Michaël Mimouni est infirmier anesthésiste, créateur de la plateforme Pre-paConcoursIADE et créateur de contenu pédagogique sur les réseaux sociaux sous le pseudonyme @mikanesthesie.

Louis Piprot est infirmier en réanimation. Il est également formateur en santé et gestes et soins d'urgence. Il crée également du contenu pédagogique sur les réseaux sociaux sous le pseudonyme @un-homme-en-blanc.

Julie Violet est infirmière anesthésiste et diplômée d'un d'un Master en pédagogie en santé. Elle est créatrice de la plateforme Fiches IDE et créatrice de contenu pédagogique sur les réseaux sous le pseudonyme @julie_ficheside.

SOMMAIRE

Introduction	7
Le mot des auteurs.....	9

Partie 1

Comprendre ses cours à l'IFSI pour mieux les apprendre

Chapitre 1	Comprendre ce que c'est d'apprendre.....	12
Chapitre 2	Les méthodes pour travailler efficacement	18
Chapitre 3	Les outils d'apprentissage.....	28
Chapitre 4	Les ressources en dehors de l'IFSI pour s'aider intelligemment.....	42
Chapitre bonus	Bien vivre en tant qu'étudiant pour se concentrer sur sa réussite	58

Partie 2

Mieux appréhender ses partiels pour les réussir

Chapitre 5	Comprendre le fonctionnement et l'enjeu des épreuves.....	70
Chapitre 6	Se préparer efficacement	79
Chapitre 7	Gérer le stress.....	86
Chapitre 8	S'adapter aux spécificités des disciplines	93

Partie 3

Bien gérer son stage : le cœur de la formation

Chapitre 9	Se préparer à un stage.....	106
Chapitre 10	Tracer ses apprentissages grâce au portfolio	118
Chapitre 11	Réfléchir à sa pratique.....	123
Chapitre 12	Trouver sa place en stage.....	133
Chapitre 13	Quand le stage devient difficile	142
Chapitre bonus	La légitimité en tant que professionnel.....	147
Conclusion.....		151
Bibliographie et sitographie		153

INTRODUCTION

Ce livre s'adresse à tous les étudiants qui cherchent **une organisation claire, des méthodes de travail efficaces et des repères concrets** pour traverser sereinement leurs années à l'IFSI.

Que tu sois en première, deuxième ou troisième année – et même si tu es dans une autre filière de santé –, les conseils proposés ici sont **transposables** et applicables bien au-delà de l'IFSI.

Les études en soins infirmiers sont **riches, exigeantes et intenses**. La densité des contenus, l'alternance cours/stages, les partiels, la charge mentale, le stress, et parfois le doute, rendent le parcours aussi passionnant que difficile. Et très vite, une réalité s'impose : **le problème n'est pas seulement ce que l'on apprend, mais comment on l'apprend**.

Car en IFSI, on te demande d'apprendre beaucoup, vite, et durablement – **pas uniquement pour réussir les partiels**, mais pour comprendre, analyser, raisonner et devenir un professionnel compétent et sécuritaire sur le terrain.

Tu t'es probablement déjà posé au moins une de ces questions :

- ▶ Comment apprendre efficacement mes cours ?
- ▶ Quels outils de révisions utiliser ?
- ▶ Existe-t-il des méthodes de travail réellement efficaces ?
- ▶ Comment réviser mes partiels sans m'épuiser ?
- ▶ Comment gérer mon stress avant et pendant les examens ?
- ▶ Comment préparer un stage et trouver ma place sur le terrain ?
- ▶ Comment prendre soin de moi tout en menant des études exigeantes ?

Si tu t'es reconnu dans une seule de ces questions, alors ce livre est fait pour toi.

Ce guide est né d'un constat simple : personne ne nous apprend vraiment à apprendre en IFSI.

Nous aussi, nous avons galéré. Nous avons douté, testé des méthodes inefficaces, perdu du temps, parfois de la confiance. Aujourd'hui, forts de nos expériences professionnelles, de nos formations en pédagogie et de nos parcours respectifs, nous avons choisi de partager ce qui fonctionne réellement, dans la vraie vie des étudiants infirmiers.

Ici, tu ne trouveras ni de recettes miracles, ni de discours culpabilisant.

Tu trouveras en revanche :

- des explications claires pour comprendre comment tu apprends ;
- des méthodes validées, adaptées au contexte des études en soins infirmiers ;
- des outils concrets pour t'organiser, réviser et progresser ;
- des conseils issus du terrain, de l'expérience d'étudiants, de jeunes diplômés et de professionnels ;
- et, surtout, une approche qui te rappelle que tu n'as pas besoin d'être parfait pour réussir.

À la fin de ce livre, tu disposeras d'une méthode de travail claire, efficace et adaptable, que tu pourras faire évoluer tout au long de ta formation et même après l'obtention de ton diplôme.

Ce livre n'est pas un roman. Tu es libre de le lire de manière linéaire, ou d'y piocher les chapitres dont tu as besoin, selon ta situation du moment.

Le ton peut parfois varier : nous sommes trois auteurs, avec des sensibilités différentes, et certains chapitres incluront des encadrés ou des commentaires personnels pour enrichir la réflexion.

Enfin, par souci de lisibilité, le texte pourra être rédigé au féminin. Il s'adresse bien évidemment à toutes et tous.

Prends ce livre comme un compagnon de route : un espace pour comprendre, réfléchir, t'organiser, prendre du recul et avancer avec plus de confiance.

Pour résumer

Ce livre n'est pas :

- un manuel théorique de plus ;
- un guide réservé aux « bons élèves » ;
- une injonction à tout changer du jour au lendemain.

Ce livre est :

- un outil pour comprendre comment tu apprends ;
- une aide pour travailler plus efficacement, sans t'épuiser ;
- un guide que tu peux adapter à ton rythme et à ta réalité.

LE MOT DES AUTEURS

Riches de nos expériences professionnelles, de notre parcours en soins et de nos formations en pédagogie, nous souhaitons, avant d'entrer dans le vif du sujet, partager avec toi quelques conseils essentiels.

Des repères simples, bienveillants, pour t'accompagner dès les premières pages et poser un cadre serein pour la suite.

JULIE VIOLET

Si je devais te donner un premier conseil avant même de parler de méthodes, d'outils ou d'organisation, ce serait celui-ci : tu n'as rien à prouver.

Les études en soins infirmiers sont exigeantes, parfois déroutantes, et il est normal de douter, de tâtonner, de ne pas tout comprendre immédiatement. J'ai été étudiante, puis professionnelle de terrain, et aujourd'hui formatrice et pédagogue en santé. J'ai vu passer des centaines d'étudiants, tous différents, tous capables de réussir – à condition de ne pas chercher à entrer dans un moule qui ne leur correspond pas.

Apprendre en IFSI ne se résume pas à accumuler des connaissances ou à « faire comme les autres ». C'est un chemin fait de compréhension, de remise en question, d'essais, d'erreurs... et de progrès. Mon rôle – et l'objectif de ce livre – n'est pas de te dire ce que tu dois faire, mais de t'aider à comprendre comment tu fonctionnes, à t'approprier des méthodes efficaces, et à prendre confiance en tes capacités.

N'oublie jamais que demander de l'aide n'est pas un signe de faiblesse, que l'erreur fait partie de l'apprentissage, et que tu as le droit d'avancer à ton rythme. Prends ce livre comme une main posée sur ton épaule : pas pour te pousser, mais pour t'accompagner, t'encourager et te rappeler que tu es légitime, ici et maintenant.



MICHAËL MIMOUNI

Apprendre, c'est bien. Mais comprendre, c'est mieux.

Les trois années d'IFSI sont longues, denses, parfois éprouvantes. Il y a énormément de choses à intégrer, et on peut vite se laisser tenter par une stratégie : apprendre « pour le partiel », tenir jusqu'à l'examen... puis oublier.

Le problème, c'est que ce qui te fera réussir sur le long terme – et surtout sur le terrain – ce n'est pas seulement ce que tu sais réciter, mais ce que tu comprends. Quand tu comprends, tu apprends plus vite, tu retiens plus longtemps, et tu sais surtout réutiliser tes connaissances face à une situation réelle.

Facile à dire. Mais comment faire ?

En trouvant ta méthode à toi. Celle qui te correspond, celle avec laquelle tu apprends avec plus d'aisance, plus de régularité, et moins de charge mentale. Avec ce livre, notre objectif est simple : te donner des clés concrètes, que tu pourras adapter à ta façon de travailler.

Tu as le droit de ne pas savoir, de ne pas comprendre tout de suite, et même d'avoir l'impression de repartir de zéro. Mais il est important de ne pas rester seul avec ça : on apprend en testant, en ajustant, en se trompant, et en avançant pas à pas.



LOUIS PIPROT

« On a toujours fait comme ça. »

Combien de fois as-tu entendu cette phrase désespérante ? Et combien de fois faudra-t-il encore la subir avant que les choses ne changent ?

Eh bien, justement, puisque tu as acheté ce livre, c'est que tu as décidé que les choses devaient changer. Les vieilles méthodes de travail et de révisions qui te font passer des heures sur un cours qu'au final tu auras oublié dans 15 jours, c'est non.

Parmi tous les étudiants que j'ai pu accompagner en cours, en stage et même dans d'autres filières que le soin, le point commun de celles et ceux qui ont réussi, c'est clairement leur capacité à comprendre ce qu'elles et ils faisaient.

Dans ce livret, nous allons te donner plusieurs méthodes, plusieurs recettes de révisions qui fonctionnent. À toi de les appliquer pour te faciliter la tâche et te soulager un peu de ton stress.

Tu as lu jusque-là, c'est que tu es déjà bien décidé à réussir !



**COMPRENDRE
SES COURS
À L'IFSI POUR
MIEUX LES
APPRENDRE**

PARTIE

COMPRENDRE CE QUE C'EST D'APPRENDRE

par Julie

Avant de chercher comment réviser, il est essentiel de comprendre comment le cerveau apprend. Ce n'est pas pour devenir expert en neurosciences, mais pour éviter de perdre du temps avec des stratégies inefficaces et parfois très culpabilisantes.

1 Apprendre n'est pas que mémoriser

Première idée fondamentale : mémoriser un cours ne signifie pas le maîtriser. Tu peux avoir l'impression de connaître ton cours parce que tu l'as relu plusieurs fois, parce qu'il te « parle », ou parce que tout te semble clair jusqu'au moment où l'on te pose une question, où l'on te demande de faire un lien, ou d'analyser une situation clinique.

Maîtriser un contenu, c'est être capable :

- ▶ de répondre à des questions, même formulées différemment ;
- ▶ de faire des liens entre plusieurs notions ;
- ▶ d'analyser une situation clinique en mobilisant tes connaissances ;
- ▶ d'expliquer pourquoi tu fais tel choix de soins.

Pour comprendre comment on passe de la simple mémorisation à la maîtrise, il faut s'intéresser au fonctionnement de la mémoire.

LES TROIS GRANDES ÉTAPES DE LA MÉMORISATION

ENCODAGE – STOCKAGE – RÉCUPÉRATION

La mémorisation repose sur trois étapes indissociables : l'encodage, le stockage et la récupération.

Tout d'abord, l'**encodage** : c'est le moment où l'information entre dans ton cerveau.

Lire un cours, écouter un formateur, regarder une vidéo, par exemple : tout cela correspond à l'encodage.

Mais attention, si l'information est encodée de manière passive (lecture rapide, survol, multitâche), elle est fragile et peu durable.

Plus l'encodage est actif (se poser des questions, reformuler, faire des liens), plus la trace mnésique sera solide.

Puis le **stockage** : une fois encodée, l'information doit être conservée dans le temps.

Ce stockage n'est pas automatique : sans renforcement, les informations s'effacent progressivement. C'est lors de cette étape que la répétition a toute sa place.

Enfin, la **récupération** : c'est la capacité à aller rechercher l'information quand tu en as besoin – en partiel, en stage, face à un patient, ou lors d'un raisonnement clinique.

Et c'est un point clé : c'est la récupération qui renforce la mémoire, bien plus que la relecture.

POURQUOI ON OUBLIE ?

Le cerveau est conçu pour oublier.

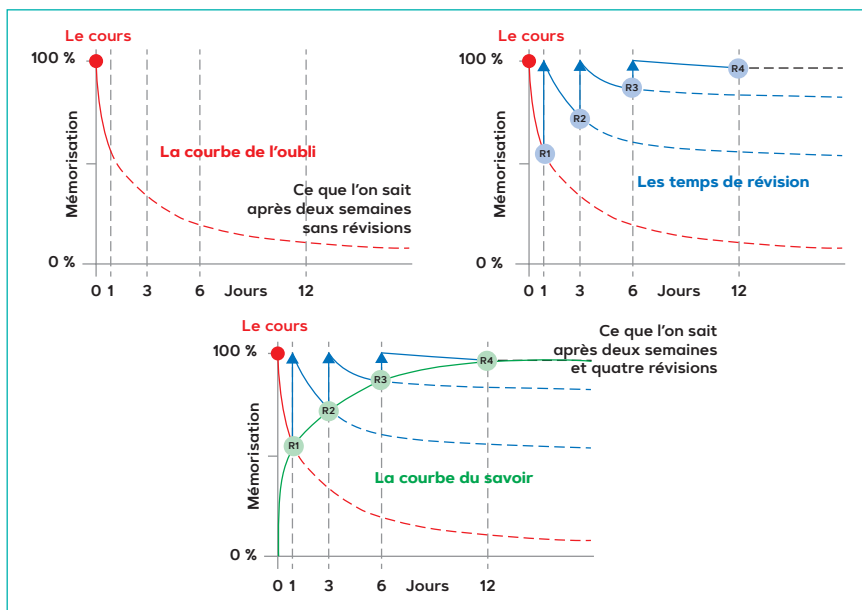
Sans cela, il serait saturé d'informations inutiles.

Des travaux fondateurs en psychologie cognitive ont montré que, sans réactivation, les informations s'estompent rapidement avec le temps. Cette diminution progressive de la mémoire est connue sous le nom de « courbe de l'oubli ».

La bonne nouvelle ?

L'oubli n'est pas un échec, c'est un signal.

Chaque fois que tu réactives une information avant qu'elle ne disparaisse complètement, tu la consolides davantage.



MÉMOIRE DE TRAVAIL ET MÉMOIRE À LONG TERME

Toutes les mémoires ne fonctionnent pas de la même manière.

La mémoire à court terme (ou mémoire de travail)	La mémoire à long terme
Permet de manipuler des informations sur un temps très court. A une capacité limitée : environ 7 éléments $\pm$ 2. Est très sensible au stress, à la fatigue et aux distractions. C'est elle que tu utilises quand tu bachotes la veille d'un partiel.	Permet de stocker des informations durablement. Se construit lentement, c'est un long processus. Nécessite des réactivations répétées.

Les différents types de mémoire : un mythe ?

Tu as sûrement déjà entendu : « Je suis plutôt visuel », « Moi, j'ai une mémoire auditive », « J'ai besoin de faire pour apprendre »...

Ces affirmations sont largement répandues, mais la recherche scientifique montre qu'il s'agit d'un neuromythe lorsqu'on les prend au pied de la lettre.

Personne n'est exclusivement visuel, auditif ou kinesthésique. Il n'existe pas de cerveau « plus visuel » ou « plus auditif ».

En revanche, nous avons tous des préférences, des modalités avec lesquelles nous nous sentons plus à l'aise, plus en confiance, ou qui nous donnent l'impression d'apprendre plus facilement. Ces préférences peuvent – et doivent – être exploitées. Mais ce qui renforce réellement la compréhension et la mémorisation, c'est la superposition des modalités, autrement dit le fait de mobiliser plusieurs types de mémoire :

- création de plusieurs points d'ancrage ;
- information mieux comprise, plus facile à récupérer et plus résistante à l'oubli.

Ce n'est pas ton type de mémoire qui détermine ta réussite, mais la manière dont tu fais travailler ton cerveau.

Mémoire visuelle	Mémoire auditive	Mémoire kinesthésique
Permet de se souvenir de la forme, de l'emplacement et de l'organisation des informations. Exemple : « <i>Je me rappelle que cette information était en haut à droite de la page.</i> »	Capacité à mémoriser ce que l'on entend. Exemples : « <i>Je retiens mieux quand j'écoute le cours</i> », « <i>J'ai besoin de réciter à voix haute</i> ».	Repose sur le mouvement et l'action. Exemple : « <i>J'apprends mieux quand je fais quelque chose.</i> »

Tu t'apprêtes à faire ta rentrée en 1^{re}, 2^e ou 3^e année en IFSI ? Si tu es perdu dans l'organisation de ton année, que tu ne sais pas comment réviser et que tu cherches à optimiser ton travail : ce livre est fait pour toi !

À mi-chemin entre l'IFSI et l'université, les études infirmières sont un cursus aussi passionnant qu'exigeant. Pourtant, comme pour de nombreuses filières, on ne nous apprend pas à bien apprendre. Entre les cours à l'IFSI, les enseignements universitaires, les révisions, les travaux à rendre et les stages, il est facile de douter de ses capacités et de se sentir débordé.

C'est précisément pour t'aider à surmonter ces difficultés et à booster ta confiance en toi que ce livre a été conçu. Riches de leur expérience d'accompagnement auprès d'étudiants, les auteurs partagent des conseils forts, efficaces et applicables au quotidien dans le but de gagner en sérénité tout au long de ton apprentissage.

Découpé en 3 parties, ce livre coloré te donne toutes les clés pour :

- **comprendre tes cours pour mieux les apprendre** grâce à plusieurs méthodes et outils de travail illustrés par des exemples d'application ;
- **saisir ce qu'on attend de toi aux partiels pour les réussir** (fonctionnement des épreuves, gestion du stress, préparation, méthodologie, etc.) ;
- **bien gérer tes différents stages**, avant-pendant-après, avec des conseils pratiques pour savoir faire et savoir être.

Retrouve ici un véritable guide pratique qui te fera gagner en méthode et en confiance afin de te concentrer sur l'essentiel : être un étudiant au top et devenir le professionnel de santé que tu souhaites être.

Ce livre a été imaginé et écrit par Louis Piprot (@un-homme-en-blanc), Julie Violet (@julie-ficheside) et Michaël Mimouni (@mikanesthesie), trois infirmiers qualifiés, experts dans la formation et la pédagogie et créateurs de contenu pour les étudiants infirmiers.



15,90 €

Vuibert.fr