

Ma première année en psychologie

Vous avez décidé d'entamer des études en psychologie et plusieurs questions se bousculent...

Comment choisir vos cours? Quels sont les trucs et astuces pour bien débuter vos études?

À qui vous adresser en cas de questions sur vos cours ou vos horaires?

Retrouvez ici des conseils pratiques qui vous aideront à faire vos premiers pas à l'université.



**MES 1^{ERS} JOURS
A L'UNIL...**
COMMENT M'Y
RETROUVER AVANT
LA RENTRÉE ?

Journée d'accueil - vendredi précédant la rentrée

- * Présentation des services de l'UNIL et des associations étudiantes
- * Séance d'information sur la Faculté des sciences sociales et politiques (SSP)
- * Séance d'information sur les études en psychologie: présentation et infos pratiques pour vous aider à planifier vos études
- * Séance de présentation des mineures

www.unil.ch/bienvenue/journeedaccueil

À vos marques! - semaine précédant la rentrée

Cours d'introduction aux études universitaires sur 2 matinées pour mieux connaître l'UNIL et développer vos méthodes de travail

www.unil.ch/reussir/avosmarques

Guide pratique - brochure d'informations

Toutes les infos utiles sur le logement, les bourses, les différents services aux étudiant-e-s

@ www.unil.ch > Vos études à l'UNIL
www.unil.ch/bienvenue/accueil

EN SITUATION DE HANDICAP?

L'UNIL s'engage à faciliter l'intégration des personnes en situation de handicap sur le campus. Si vous avez besoin d'un aménagement de vos études, consultez la page:

www.unil.ch/handicap

Pour toute autre problématique de santé, vous pouvez contacter l'Accueil santé.

www.unil.ch/accueilsante



...ET SI JE CHANGE D'AVIS?

Vous pouvez changer de filière d'études en SSP (uniquement pour aller en science politique ou sciences sociales), ou changer de faculté jusqu'au **30 septembre** (sauf pour aller en médecine), sous réserve de remplir les conditions d'inscription de la nouvelle faculté.

Formulaire à remplir sur le site web du Service des immatriculations: www.unil.ch/immat > Etudiants UNIL > Transfert de faculté.

Si vous hésitez à changer d'orientation, venez en discuter dans les **permanences** du Service d'orientation et carrières.

www.unil.ch/soc



L'INFORMATIQUE À L'UNIL

- * Activez rapidement votre accès personnel que le Centre informatique vous fournit.
- * En SSP, de nombreuses démarches se font par internet: inscriptions aux enseignements et aux examens, suivi de votre dossier administratif, stockage de fichiers, etc.
- * Dès votre accès activé, vous disposerez d'un crédit d'impression initial de 300 pages, qui vous permet d'imprimer gratuitement des supports de cours ou des travaux personnels depuis une borne PrintUNIL. Vous trouverez des imprimantes dans presque tous les bâtiments de l'UNIL.
- * Des bornes d'accès à internet et des salles informatiques sont à votre disposition à Géopolis.
- * Le Centre informatique propose des rabais sur le matériel. Il vous propose aussi de télécharger des logiciels usuels. **Profitez des cours proposés gratuitement** pour apprendre à vous en servir au mieux!

www.unil.ch/ci

**MA 1^{ÈRE}
SEMAINE**

Problèmes d'horaires?

Des chevauchements d'horaires peuvent arriver, surtout si vous avez choisi une mineure dans une autre faculté que SSP.

Veillez à ce point lorsque vous établissez votre programme définitif. Des chevauchements peuvent aussi se produire entre des examens dans des facultés différentes.

En cas de problème, adressez-vous à votre conseillère aux études.





RÉUSSIR À L'UNIL

Conseils pour amorcer au mieux le saut important que représente le passage du gymnase à l'université.

Planifiez votre travail: les études universitaires s'organisent sur le semestre, quelques fois sur l'année entière.

Travaillez et révisez vos notes régulièrement: il y a très peu d'évaluations au cours du semestre. À vous de faire preuve de motivation et d'autodiscipline pour ne pas vous laisser déborder par la masse de travail. Pensez à assimiler progressivement la matière de vos cours.

Lisez les ouvrages conseillés au fur et à mesure pour prendre le temps d'y réfléchir et d'établir des liens avec la matière traitée en cours. Conseil: rédigez des résumés, qui synthétisent les points essentiels des ouvrages.

Utilisez des méthodes de travail actives: travaillez en groupe, discutez et échangez vos points de vue. Sollicitez les conseils d'étudiant-e-s avancé-e-s, assistant-e-s ou professeur-e-s. Développez votre curiosité!

Je ne suis pas francophone...

Vous avez le droit de disposer d'un dictionnaire bilingue pour vos examens en SSP.

Un niveau B2 minimum en français (niveaux de référence du Conseil de l'Europe) en début d'études est fortement recommandé pour mener à bien vos études. Vous êtes vivement encouragé-e à suivre les **cours Satellite** de français proposés par l'École de français langue étrangère.

www.unil.ch/fle

русский
DEUTSCH
italiano
español

ASSOCIATIONS ESTUDIANTINES

Toutes les étudiantes et tous les étudiants en SSP sont automatiquement membres de l'Association des étudiant-e-s en SSP (AESSP).

- * Aide permanente par email
- * Organisation du parrainage des débutant-e-s
- * Diverses manifestations (bourse aux livres, fêtes...)
- * Mise à disposition d'anciennes questions d'examens
- * Tutorats sur les méthodes de travail (dissertation, prise de notes...)
- * Représentation des intérêts estudiantins dans les commissions et conseils de la Faculté
- * Rencontres et conseils d'étudiant-e-s plus avancé-e-s

www.unil.ch/aessp / aessp@unil.ch / Bureau 4131, Anthropole

L'Association des étudiant-e-s en psychologie de Lausanne (EPSYL) est affiliée à l'AESSP et participe aux réunions de PsyCH, l'association des étudiant-e-s en psychologie de Suisse. L'EPSYL propose diverses activités: échanges d'informations sur les études, plate-forme de stages, organisation d'événements, etc.

epsyl@unil.ch

Participez aux **Ateliers réussite**, organisés pendant le semestre. Une ressource importante pour vous aider à développer vos méthodes de travail et optimiser vos études.

www.unil.ch/reussir/ateliersreussite

Prenez part aux **ateliers de tutorats** organisés par l'AESSP et animés par des étudiant-e-s avancé-e-s. Vous pouvez par exemple améliorer vos capacités rédactionnelles.

www.unil.ch/aessp > Nos activités > Tutorats SSP

Essayez de vous fixer des **objectifs de formation et professionnels** réalistes et motivants, qui tiennent compte de vos intérêts et capacités.

Consultez régulièrement le site web de votre faculté pour vous tenir au courant de ce qui s'y passe.

www.unil.ch/ssp

@ www.unil.ch/reussir

Pour bien commencer vos études, découvrez chaque mois des conseils d'étudiantes et d'étudiants plus avancés dans leurs études sur www.unil.ch/shep!

BIBLIOTHÈQUE CANTONALE UNIVERSITAIRE (BCUL)

Vous ne pourrez vous en passer durant vos études, il est donc indispensable de la découvrir rapidement et de savoir comment vous y retrouver. La BCUL offre des cours d'introduction à la recherche documentaire.



www.bcu-lausanne.ch



INTÉGREZ-VOUS À LA VIE DE L'UNIL

Les activités associatives, sportives ou culturelles sont autant d'occasions d'enrichir votre parcours tout en développant vos intérêts.

La presse universitaire (Uniscope, L'Auditoire...), le site web de l'UNIL et sa page Facebook vous informeront des manifestations organisées sur le campus.

www.unil.ch/culture, sport.unil.ch

Liste d'associations: www.unil.ch/associations

Faites également connaissance avec la Fédération des associations d'étudiant-e-s (FAE). Elle regroupe toutes les associations estudiantines et défend les droits et les intérêts des étudiantes et des étudiants.

wp.unil.ch/fae



ASTUCE POUR L'ACHAT DE LIVRES

Vers la 3^e semaine de cours, l'AESSP organise une bourse aux livres de seconde main. Prêtez également attention aux petites annonces sur les panneaux d'affichage de Géopolis.

www.unil.ch/aessp

EST-CE QUE JE PEUX TRAVAILLER À CÔTÉ DE MES ÉTUDES ?

En première année, il s'agit avant tout de vous adapter à vos nouvelles études, comprendre le système universitaire et passer avec succès vos examens.

Pour celles et ceux qui sont néanmoins dans l'obligation de travailler, prêtez attention aux points suivants...

... vous aurez environ **20 heures d'enseignements** par semaine, réparties du matin au soir et sur les 5 jours de la semaine. Vous disposez d'une certaine liberté dans la planification de votre horaire, mais il n'est pas facile de libérer des journées entières, voire des demi-journées.

... votre **horaire définitif sera fixé aux alentours de la 3^e semaine**, lorsque tous vos choix de cours seront arrêtés. Les horaires sont publiés en juin pour le semestre d'automne et en septembre pour le semestre de printemps.

... la **charge de travail personnel est assez élevée** : lectures, préparation d'examens, etc. Un crédit correspond à 25 à 30 heures de travail, cours compris. En règle générale, pour un cours de 2 heures, on attend de vous environ 4 heures de travail personnel en plus.

... les exigences au cours du semestre et de l'année se répartissent **de manière plutôt irrégulière**. Vous devez donc vous organiser, gérer votre emploi du temps, vous fixer des objectifs pour réussir à équilibrer travail académique et activités extra-universitaires.

... il est donc conseillé de **ne pas travailler au-delà de 10 à 15h par semaine** en période de cours et d'examens. Privilégiez des emplois le weekend ou sur les périodes de vacances.

Offres de jobs pour étudiant-e-s : www.unil.ch/sasme/travail

À SAVOIR

Si vous avez des problèmes de santé ou des charges familiales ou professionnelles importantes, vous pouvez d'emblée demander un étalement de votre durée d'études. La demande doit être adressée à la conseillère aux études avant le début de la 1^{ère} année.

www.unil.ch/ssp > **Contacts utiles**

MA 1^{ÈRE} ANNÉE... ET APRÈS ?

PARTIR EN SÉJOUR MOBILITÉ... ?

Il faut avoir réussi l'année propédeutique pour pouvoir déposer un dossier de mobilité. Cela signifie que vous avez la possibilité de partir au plus tôt en 3^e année de Bachelor pour suivre un ou deux semestres dans une autre université, en Suisse ou à l'étranger.

Une séance d'information est organisée chaque année peu après le début du semestre d'automne. La date est communiquée par email.

www.unil.ch/echanges

Profitez des cours du Centre de langues pour vous améliorer avant un séjour !

www.unil.ch/cdl

PERSPECTIVES D'EMPLOI... ?

Informez-vous sur les perspectives professionnelles et retrouvez les prestations offertes par le Service d'orientation et carrières pour le passage à l'emploi.

www.unil.ch/perspectives

APRÈS LE MASTER

Vous pouvez exercer des fonctions en lien avec la psychologie dans divers secteurs d'activités : écoles, administrations publiques, institutions, services de santé, etc. ou suivre une formation postgrade selon vos intérêts (p.ex. psychothérapeute).

En plus de développer des connaissances dans différents domaines de la psychologie, les études permettent d'acquérir des compétences méthodologiques, des capacités rédactionnelles et un esprit de synthèse et d'analyse, des compétences très valorisées sur le marché de l'emploi.

Conseil : préparez votre projet professionnel pendant les études déjà afin de faciliter votre passage à l'emploi.

Établissez des liens entre votre formation et votre objectif professionnel.

Engagez-vous au niveau associatif (bénévolat), développez vos loisirs et vos passions.

Faites des stages, des mandats, des remplacements.

Développez vos compétences linguistiques et informatiques.

Conseillère aux études en psychologie

M^{me} Evelyne Bovy Capitanio, Bureau 2614, Géopolis
conseil.psychologie@unil.ch - 021 692 32 91

Réception : lu 10h-12h30, ma 13h15-16h, jeu 13h-15h ou sur rdv.

Infos sur l'organisation des études et la mobilité.

Service d'orientation et carrières

Unicentre

www.unil.ch/soc - orientation@unil.ch - 021 692 21 30

Horaires : tous les jours 10h-16h

Permanences : lu, ma, jeu, ven 10h-12h et 13h30-15h30 ; mer 13h30-15h30.

Infos et conseils sur les filières d'études et sur les débouchés professionnels.

CONTACTS UTILES

Secrétariat des étudiant-e-s de la Faculté des SSP

M^{me} Pauline Dell'Eva, Bureau 2608, Géopolis - 021 692 31 20

Horaires : lu, ma, jeu, ve 10h-13h. Mercredi fermé.

Permanences téléphoniques : tous les jours 9h-12h et 14h-16h

Pour toute question administrative (inscriptions aux cours, examens, etc.)

