



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 103

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

NOM : JANODY

Prénom : Anne

Filière : PASS

Mention au bac et type de bac (spécialités et options si bac général, ST2S...) :

Mention bien Spécialités physique-chimie et maths (+expert)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science de la vie

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
 Autre (à préciser) :

Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(euse) et travailleur(euse)
 Bon(ne) élève
 Flemmard(e) et pas très motivé(e)
 Mauvais(e) élève

Pendant le PASS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents
 Dans un appart seul
 Dans un appart en colocation

Si tu étais en colocation, avec qui vivais-tu ?

- Avec un ou des ami(s) également en PASS
 Avec un ou des ami(s) en études de santé ou en L.AS mais pas en PASS
 Avec un ou des ami(s) qui n'étaient pas en santé
 Avec un ou des membre(s) de ta famille

Si tes parents habitent loin, à quel rythme rentrais-tu ?

- Tous les week-ends, trop besoin de la famille
 Un week-end sur deux
 Une fois par mois
 Seulement aux vacances ou en périodes de révisions

As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement
 Prépa seulement
 Prépa & Tutorat

L'été avant le PASS...

- Tu as bossé tes cours mais tu regrettes de l'avoir fait
- Tu as bossé tes cours et ça t'a aidé
- Tu as profité de tes vacances jusqu'au bout, sans mettre ton nez dans les cours (hors stage de pré-rentrée) !

As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Étais-tu un(e) PASS stressé(e) ?

- Extrêmement stressé(e), ça m'empêchait même de dormir parfois
- Stressé(e) mais en général j'arrivais à contrôler ça
- Moyennement stressé(e), surtout à la fin du semestre à l'approche du concours
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool pendant les deux semestres !

A quelle fréquence allais-tu en cours ?

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Souvent, sauf quand j'avais trop de retard
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Rarement, les cours en présentiel c'était pas du tout pour moi
- Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

Où est ce que tu travaillais en général ?

- A la BU (ma deuxième maison)
- Chez moi : la tranquillité avant tout !
- Les deux

Avais-tu des loisirs en PASS ?

- Oui régulièrement, c'était indispensable pour moi
- Oui parfois quand j'en ressentais le besoin
- Non, ça me stressait trop de perdre du temps !

Si oui peux-tu décrire un peu plus ? Quels étaient tes loisirs (sorties, sport...), à quelle fréquence, etc ?

J'étais mitigée entre la culpabilité et la nécessité de prendre une pause. Je m'interdisais de bosser après 22h et pendant les temps de pauses. Pour moi, les moments où j'étais pas 100% disponible pour travailler (type : prendre le bus, la douche...) ; ben je travaillais pas ;)

Le vendredi soir et dimanche soir, s'étaient PAUSES, film, famille, copains...Sinon, quand ça allait vraiment pas bien, je faisais des petites pauses mais à 100%.

Quelle était l'organisation de ta journée-type (nombre d'heures de travail par jour, pauses, cours/colle/prépa...)?

C'était assez redondant mais j'avais besoin de ça pour me sentir bien.
C'était debout 8h et travail direct ; petite pause dans la matinée pour m'habiller, préparer le petit dej... 1h de pause à midi, petite pause quand j'avais besoin dans l'après, puis colle le soir à 18h et finito après la colle
Quand il y avait cours ou colle, je prenais 30min à 1h de pause avant et après pour y aller...
Il y a eu des petites variations au cours du semestre et entre les deux semestres ; le temps que je trouve ce qui me corresponde.

Combien d'heures travaillais-tu par jour lorsqu'il y avait cours et tuto/prépa dans la semaine (hors week-end) et à quel rythme (pauses...)?

Je retiens que je travaillais en moyenne 12h par jour.
J'organisais mon emploi du temps sur l'agenda Google et je le tenais parfaitement à jour, avec une couleur par matière... ça me motivait beaucoup à travailler comme il faut, sur le temps imparti. A la fin de la semaine, j'adorais me rendre compte de ce que j'avais donné, ça me rendait très fière et me motivait à continuer.

Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant le week-end et à quel rythme (pauses, ...)?

J'allégeais mon emploi du temps le week-end. Je profitais de ma famille quand je rentrais. Je ne travaillais pas le vendredi soir et le dimanche soir, quand je restais à Brest et quand je rentrais chez mes parents.
Je ne travaillais pas dans la voiture. Je rentrais avec ma marraine et j'en profitais pour lui parler de ce dont j'avais besoin...
Quand je faisais mon emploi du temps, je prévoyais des plages horaires le week-end pour rattraper le retard que j'avais pu accumuler et si je n'en avais pas, je ne travaillais pas ;)

Combien d'heures travaillais-tu par jour pendant les périodes de révisions et à quel rythme (pauses, ...)?

Pour les révisions de Toussaint, je me souviens avoir diminué le rythme mais ça me paraissait beaucoup plus long car il n'y avait pas de variations, aucune colle, aucun cours...
Pour les révisions pré concours, je travaillais à fond. J'étais dans un autre monde mais ça donnait pas du tout la même impression qu'à la Toussaint. J'étais en mode YOLO et pas le droit au regret donc on bosse à fond et on se pose après. Cela dit je soufflais un peu quand même.

Combien avais-tu d'heures de sommeil par nuit en moyenne ? Une différence entre les deux semestres ?

Il était super important pour moi de dormir. J'avais beaucoup souffert du manque de sommeil au lycée.
Je prévoyais de dormir à 22h et de me réveiller à 8h.
En réalité je m'endormais vers 23h et je me levais plus tôt quand les cours commençaient à 8h.
La limite était « minimum 8h de dodo ».

Comment organisais-tu ton travail et tes révisions (méthode des J ou au feeling, type de mémoire...) ? Décris comment la révision d'un cours se déroulait pour toi.

Je faisais la méthode des J avec J +0, +3, +7, +14, +30, puis tous les mois. Il est arrivé que mon organisation foire et que j'oublie de faire un cours jusqu'à ce que je m'en rende compte.

Je ne m'obligeais pas à apprendre par cœur mes cours dès le début car je savais que j'allais tout oublier. Je les lisais intensément au début, j'essayais de comprendre, d'imager. Puis au fur et à mesure, j'allais de plus en plus vite dessus sans m'en rendre compte. Finalement, j'avais appris le cours sans trop en souffrir.

Mais attention, il y a des cours que je devais faire tous les jours, parfois plusieurs heures et des cours que je n'ai jamais réussi à apprendre.

En fait, je n'ai fait du par <3 que la dernière semaine, quand je n'avais plus le choix. Je rentrais les trucs au forceps dans mon cerveau et je les ai oubliés la seconde qui a suivi l'épreuve.

Comment as-tu ressenti cette année en général ? As-tu eu des moments difficiles ? Une fois l'année finie, estimes-tu que le PASS t'a apporté quelque chose ?

Au gré de l'année, je me disais que j'en garderais un bon souvenir car j'avais toujours rêvé et attendu d'être là. Par contre, je mourrais d'envie d'en finir. C'était long et rapide en même temps, clairement hors du temps. J'ai eu des moments très difficiles, comme tout le monde et c'est d'ailleurs ça qui me rassurait quand ça arrivait.

A posteriori, j'y repense et je n'en reviens pas de ce que j'ai donné et je ne me vois pas recommencer.

Le PASS m'a apporté beaucoup de chose et le plus important est sans doute la « notion du temps ». Ça m'a aussi permis de me rendre compte des choses dont j'avais besoin pour aller bien. Et SURTOUT, je me suis montrée de quoi j'étais capable.

Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux PASS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?

C'est pas facile, c'est long et ça demande beaucoup d'abnégation et de volonté.

Mais en réalité,

C'est que 8 mois, ça passe super vite, des gens y arrivent et on le fait POUR SOI.

C'est FAISABLE.

Vous savez la difficulté et vous savez à quoi vous attendre. Par contre, vous allez découvrir des choses sur vous, le corps humain et le monde ; vous aurez des moments difficiles que seuls ceux qui sont passés par la connaîtront. Mais quelle fierté !! Car croyez moi, quoi qu'il arrive, à un moment, vous serez fiers de vous !