



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 111

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

NOM : Danielo
Prénom : Alicia
Filière : Odontologie

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

Mention Bien, Spécialités : physique-chimie et SVT

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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'allais à la boxe ou je partais courir surtout au début du semestre mais vers la fin je prenais plus trop le temps de faire ça.

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

Je commençais à travailler entre 7h et 8h (si on avait cours ou pas) Je me prenais une petite pause le matin, le midi je mangeais soit au CROUS quand y'avait cours le matin ou chez moi. Je continuais de travailler l'après-midi et après je partais en colle. J'ai été le plus de fois possible en cours car personnellement je trouve que ça aide à la compréhension. Et pour les colles j'en ai loupé aucune ! Les pauses je conseille de les faire au feeling, quand vous en avez besoin faites-en une!

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 comptais pas spécialement le nombre d'heures de cours, au début je conseille d'y aller doucement mais d'essayer de ne pas prendre de retard. Vers la fin j'étais sur 12h en moyenne, mais il faut privilégier la qualité plutôt que la quantité, si vous vous sentez pas efficace diminuez le temps de travail !

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

Je rentrais pas très souvent chez moi donc le week-end était assez similaire aux jours de la semaine. Mais quand je rentrais, je me prenais plus de temps de pause avec ma famille.

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

En période de révision j'étais à environ 13-14h (oui ça fait beaucoup mais faut pas avoir peur on s'en rend pas spécialement compte sur le coup). Pour les pauses j'étais pas mal stressée donc j'ai diminué la durée mais c'est important ++ de se forcer à en faire quand même ça fait du bien.

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

Je devais avoir 7-8h de sommeil en moyenne. Mais des fois j'étais tellement stressée que je devais pas avoir beaucoup d'heures de sommeil.

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 au feeling mes révisions. Si on avait cours le matin je les revoyais l'après-midi et inversement. Certains cours j'avais besoin de les voir plus souvent d'autres moins donc je m'organisais en fonction de ça.

Souvent je faisais mon planning le dimanche et je me laissais de la marge si j'avais besoin de rajouter des cours, par contre je ne mettais pas de temps pour les faire, simplement les cours à voir dans la journée (des fois on estime mal le temps qu'un cours peut prendre à assimiler). Et si je finissais pas mon programme pas de panique je déplaçais au jour suivant (d'où l'intérêt de ne pas faire des plannings trop chargés afin de ne pas accumuler du retard).

Moi je préfère voir pleins de fois un cours mais passer moins de temps à le voir. C'est normal de pas trouver dès le début la bonne méthode qui vous correspond, vous avez le temps pour ça. C'est pas parce qu'une personne a réussi en faisant une méthode particulière que vous aussi vous allez réussir, le plus important c'est de faire en fonction de vous et de vos préférences !

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 ?

Cette année on va pas se cacher elle est super dure. Au début c'était compliqué de s'adapter entre les cours mais aussi gérer son appart (courses, ménage...), on finit par trouver une organisation mais ça prend du temps. Au lycée j'avais des facilités, du coup je travaillais quasi jamais mais là on a pas le choix faut bosser. Le plus compliqué pour moi c'était de survivre face au stress et on culpabilise beaucoup de prendre des pauses ou autres mais c'est normal on est pas des robots on en a besoin. La PASS m'a appris à être plus organisée et efficace et surtout à gérer le stress!

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

Je crois en vous si vous êtes là c'est que vous avez les capacités pour réussir. C'est une année difficile mais ça vaut le coup et je sais que vous allez tout déchirer. Le plus important c'est de vous écouter, ça peut paraître bête mais c'est hyper important. Si vous avez envie d'une pause prenez la et surtout on ne culpabilise pas, c'est mieux de prendre une pause d'une heure ou même beaucoup plus que de péter les plombs et abandonner.

Vous allez réussir, mettez toutes les chances de vos côtés ! Pleins pleins de courage et surtout croyez en vous