



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 125

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

NOM : GUILLOU

Prénom : Eva-Rose

Filière : Dentaire

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

mention bien, spés physique-chimie, maths, svt

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCER Anglais

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
- Autre (à préciser) : Double diplôme de droit anglais et droit français à Toulouse

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 coloc

Si tu étais en coloc, 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'éta(en)t 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 courir quand je pouvais ou même juste marcher quand je n'arrivais plus à être efficace dans mon travail. Je prenais aussi le temps d'aller voir mes amis ou ma famille pour me changer les idées. J'arrivais à manger avec des copines sur mes pauses de midi ou du soir le week-end. Et le dimanche soir je me laissais un peu de temps pour moi.

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

Je me suis organisée super différemment au 1er et au 2eme semestre parce que les cours en amphi n'étaient pas organisés pareil. Mais en gros le matin je commençais à travailler à 8h, je prenais une pause d'1h30 à midi où je faisais une sieste et de 14h à 18h je retravaillais puis j'allais en colle de 18h à 22h environ. Je ne bossais plus après la colle c'était repas et dodo. Je ne prenais pas de pause le matin ou l'après-midi mais j'en prenais une plus longue le midi pour avoir le temps de faire une sieste c'est vraiment ça qui m'a sauvé niveau fatigue. Et je n'ai jamais bossé jusqu'à pas d'heure le sommeil c'était le point primordial à respecter pour moi!

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...)?

Avec les cours en amphi, les révisions chez moi et les colles du tuto le soir ça me faisait des journées de 12h environ hors révision. Après je ne me suis jamais bridée si je n'étais plus efficace ou que ça ne rentrait pas je prenais une pause, j'allais prendre l'air pour repartir de plus belle.

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

Le week-end je travaillais pareil de 8h à 22h mais là ce n'était que des révisions et des cours que je revoyais, je m'organisais pour étaler mon travail sur la semaine entière donc mes journées que ça soit le weekend ou la semaine étaient organisées pareil. J'arrivais à finir un peu plus tôt le dimanche soir pour faire une petite coupure et être prête à recommencer la semaine.

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

Pendant les périodes de révisions je faisais du 7h30-23h donc environ 14h par jour, avec toujours une pause d'1h30 le midi avec ma sieste, j'ai vraiment été continue toute l'année, j'ai trouvé une bonne méthode de travail et je l'ai gardé tout le semestre. Après avec le stress des examens qui approchent on a plus de cours à revoir mais on commence aussi à les connaître beaucoup mieux donc on les révise plus vite.

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

J'ai toujours eu au moins 8h de sommeil par nuit. Je savais que mon point faible c'était la fatigue donc je me suis toujours couchée avant minuit pour avoir un sommeil réparateur et je faisais des siestes TOUS les midis MEME en période de révisions.

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.

Pour ma part c'était la méthodes des J mais à ma sauce.
J'allais en amphi et je le revoyais directement le jour même puis une autre fois dans la semaine puis une autre fois la semaine d'après puis 2 semaines après et enfin un mois après. C'était ça pour chaque cours, je m'organisais avec un planner et je savais tous les cours que j'avais à réviser par semaine. Le dimanche soir je faisais mon planning et c'est moi qui décidait quand et quel jour je voulais réviser ce chapitre. Ce n'est pas grave si ce n'était pas une semaine pile après tant que je le voyais dans la semaine.
Le première fois que je révisais un cours chez moi je notais toutes les infos importante sur une feuille blanche pour bien retenir ce qui était important, je ne relisais jamais ces feuilles c'était juste pour que ça rentre. Et toutes les autres fois d'après je relisais mon cours. Des fois je me racontais comme des histoires ou je me parlais à voix haute. J'ai une mémoire super visuelle donc à la fin du semestre je pouvais me souvenir sur quelle page et à quel endroit exact se trouvait une phrase.

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 ?

On va pas mentir oui c'es une année difficile. Personnellement c'était plus au niveau moral que charge de travail que c'était difficile, le fait de travailler tous les jours sans pause, pas une grasse matinée, pas un dimanche tranquille c'est dur à la fin mais on sait pourquoi on le fait. Si les cours te plaisent ça va tout seul et tu vas kiffer ce que tu apprends.
Bien sur j'ai eu des coups durs, j'ai pleuré parce que j'étais fatiguée et que c'était dur mais c'est là qu'on se rend compte qu'on est capable de se surpasser. J'avais jamais bossé autant de ma vie et pourtant j'ai réussi alors je suis sûre que toi aussi.
La PASS ça t'apporte pas seulement des connaissances mais ça te permet aussi de mieux te connaitre de savoir que t'es capable autant que les autres.

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

On arrive au moment qui m'énervait l'année dernière quand je lisais les fiches des parrains marraines qui disaient que PASS ça t'apportera forcément quelque chose même si tu rates etc etc etc et j'étais là en mode BULLSHIT.
Mais après l'avoir vécu j'avoue que c'était vrai..... Je sais que quand on arrive dedans et quand on est en plein dedans on a pas assez de recul pour s'en rendre compte et c'est pas ça qu'on veut entendre mais PASS ça sera à la fois l'une des années la plus dure de ta vie et la meilleure à la fois. Tu te fais des potes qui sont dans le même bateau vous vous soutenez, il y a le tuto qui est super présent, les tuteurs qui sont là pour toi aussi et même des profs trop mimis.
Je sais comme c'est dur d'avoir confiance en soi et de se dire que TOI aussi tu peux le faire mais soi dans ce mindset parce que tu es la seule personne qui peut t'en convaincre et c'est ce qui fera la différence.
Tu vas gérer j'en doute pas et dans tous les cas si besoin je suis là :)