



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 24

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

NOM : Audran
Prénom : Sofia
Filière : Odontologie

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

Bac Physique-Chimie et SVT option Mathématiques complémentaires mention Bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique Chimie option Biologie

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 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'étai(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 ?

Au premier semestre je ressentais le besoin de faire des mini promenades tous les jours (ou presque:)) et quand je revenais travailler tout était plus clair dans ma tête. Le soir quand j'avais le temps je regardais un épisode d'une série ou un bout de film. Je ne vais pas vous mentir en disant que je sortais quand même avec mes potes pendant la PASS parce-que clairement je n'avais pas le temps mais je connais beaucoup de personnes qui sortaient parfois même pendant longtemps et qui ont eu leur année :)) vraiment chacun est différent.

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

Alors ma journée type, bien sûr je l'adaptais si j'allais en cours en amphi ce jour là. Donc réveil vers 6h50/7h, je mange un petit quelque chose, big café, je passais un moment sur mon tel puis au travail au plus tard vers 7h30. Bien sûr je n'étais pas acharnée sur mes cours non stop de 7h30 jusqu'à 12h si j'avais besoin d'un moment de pause je la prenais la pause of course:). Ensuite pause de 1h pour manger ou tout de suite je prenais mon ordi et je regardais quelque chose pour me changer les idées ou j'appelais ma famille, des potes. A 13h je reprends le taff avec des matières plus cools, et vers 16h ou 17h au 1er semestre j'allais me promener pendant 15 min parce-que j'en avais vraiment besoin. A 19h pause diner puis je reprenais jusqu'à 22h ou parfois un peu plus tard j'avoue. Et s'il y avait colle parfois j'allais à la BU avant(surtout celle de Bouguen ma préférée) et j'y revenais après la colle et je rentrais chez moi à la fermeture et dodo:))

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...)?

Pendant une journée comme ça c'était environ 8h de travail. J'allais à la majorité des cours au S1 et au semestre 2 je n'y allais presque pas. Donc pendant une journée où j'allais en cours je travaillais un peu le matin si j'avais le temps ensuite go en cours, puis 1h pour manger ensuite j'allais à la BU pour travailler les cours de la journée et à 18h j'allais en colle. Les colles duraient parfois jusqu'à 21h30 parfois plus longtemps, quand je sentais que rester à la correction ne me servait pas à grand chose je rentrais chez moi et je retravaillais un peu par exemple je revoyais les fautes des colles etc.

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

Le week-end c'était environ 13h ou 14h du coup comme j'ai décrit avant, de 7h30 à 12h puis de 12h à 19h avec pause vers 16h. Puis, je reprenais vers 20h avec des colles ou des annales jusqu'à 22h.

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

Pendant les périodes de révision je fonctionnais comme les week-ends mais j'étais chez mes parents donc les repas étaient plus sympas et je prenais des plus petites pauses plus souvent ce qui est suuuper important juste avant les exams (parce que se sécher juste avant l'examen c'est vraiment pas à faire)

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

Perso, je ne dormais pas énormément parfois ce qui n'est vraiment pas à refaire. Généralement je dormais entre 6 et 7h les 2 semestres.

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.

Alors je lisais le cours une première fois le jour où il a été fait en amphitheâtre avec les notes que j'avais prises et je commençais à l'apprendre puis je le revoyais le lendemain et 2 jours plus tard puis 1 semaine après et quand il était maîtrisé je le revoyais toutes les 2 semaines ou 2 semaines et demi max. Donc en gros je faisais un peu la méthode des J mais à ma manière et pas aussi stricte. Mais j'avais un planning détaillé des cours que je devais revoir tous les jours.

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 ?

Alors souvenez-vous l'année passe vite (genre parfois trop vite croyez-moi) et vraiment ce n'est PAS que du stress et du travail (même s'il y en a beaucoup). Pendant l'année j'ai été nerveuse, stressée mais aussi super contente quand j'avais des bons résultats en colle (parfois mdr) et quand je passais parfois du temps avec ma famille et mes potes surtout au semestre 2.

Oui, comme tout le monde j'ai eu des moments difficiles surtout vers la fin du semestre 1 quand j'étais très fatiguée environ 3 semaines avant l'examen c'est LE moment où il faut faire attention parce que si on dort mal et on fait que travailler, le burn out est inévitable.

L'année m'a apporté de la maturité c'est sûr, de la responsabilité, apprendre à habiter toute seule et surtout me connaître, mes limites et prendre soin de soi++

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

Réussir la PASS n'est pas vital, il y a toujours d'autres solutions, il faut se souvenir de ça :) C'est faisable avec de l'assiduité et continuité dans le travail, il ne faut vraiment pas être un génie, la preuve je l'ai fait :) Vous la faites cette année et puis c'est tout, et vous voyez ce que ça donne moi je crois en vous ;)

Et si vous me choisissez en tant que marraine je serai là avec vous pendant cette année avec tous mes conseils ;)

Vous allez tout casser cette année (c'est positif hein ;))