



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 45

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

NOM : RIVOALEN

Prénom : Klervi

Filière : Pharmacie

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

Mention très bien, bac général : Physique-Chimie - SVT - Maths complémentaires - EURO anglais

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 ?

Je faisais environ 15 à 30 min de piano par jour et un cours d'1h toutes les deux semaines.

J'ai continué le roller freestyle en club, à raison d'une fois par semaine le samedi, ça me prenait 3h avec les trajets. Je faisais aussi 30 à 60 min de renforcement musculaire et/ou de corde à sauter 4 ou 5 fois dans la semaine. Ça me permettait de me vider la tête. J'essayais de voir des amis pas en PASS 1 fois par mois.

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

Pas vraiment de journée type car il faut adapter à l'emploi du tps. Ex : 1 journée à la fac et 1 à la maison. Réveil à 6h15, cours en amphi de 8 à 12h, BU de 13 à 17h30, colle tutorat de 18 à 21h, dodo à 23h. // Réveil à 7h30, 1ère session de travail de 8h15 à 10h15, piano jusqu'à 10h45, 2ème sess° jusqu'à 12h45, 3ème sess° de 13h30 à 16h, sport, 18-21h colle tuto, dodo 23h. J'essayais de faire de vraies pauses (manger, bouger, piano) mais parfois on apprécie de scroller 5 min ;)

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 travaillais en moyenne 7h30 par jour (en comptant les cours en amphi) lorsqu'il y avait colle le soir (ce qui ajoute entre 2 et 4h). Et un peu plus les jours sans colle (~8h30/9h). Je faisais de + longues pauses quand je travaillais chez moi (5/30 min). Quasiment pas de pauses à la BU, ou de très courtes (<5 min).

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

Je travaillais entre 7h30 et 9h. J'essayais de faire 3 ou 4h le matin avec une pause pour faire mon piano. L'après-midi j'allais au roller et je travaillais en rentrant jusqu'au soir. Ou je travaillais en début d'aprèm, pause au goûter + séance de sport et je reprenais jusqu'au soir. J'ai pris tous mes vendredi et samedi soirs à partir de 21h pour passer du temps avec ma famille.

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

C'était très variable, 10h au maximum sur une journée productive et parfois à peine 5h (surtout après les colles classantes et les exams blancs). Globalement ça ressemblait à une journée classique mais sans cours ni colle, donc 8h30 de travail en moyenne. Je faisais attention à mon sommeil +++ (c'était quasi aussi important que l'apprentissage pour moi). Dès que j'avais un p'tit cou de mou ./, je faisais une pause pour me défouler.

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

J'ai essayé d'avoir 7 à 8 heures par nuit, assez dur à tenir au 1er semestre avec les colles qui finissaient tard et le réveil à 6 ou 7h. J'ai plus dormi au S2, entre 7 et 10h. Dès que l'emploi du temps le permettait je dormais jusqu'à 7h30 (et souvent + tard le weekend).

J'essayais d'être couchée pour 23h30 max.

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.

J'avais une sorte de méthode des J, mais je définissais les J au feeling : j'avais imprimé un tableau avec tous les jours du semestre dans les colonnes et les chapitres dans les lignes. Je colorais la case correspondante à chaque fois que je voyais le cours. Lors du cours en amphi je le fluotais/annotais simplement et j'écoutais activement (comprendre +++). Je reprenais le cours l'après-midi ou le lendemain matin, puis au moins 1 ou 2 fois dans la semaine. Le weekend je refaisais les cours de la semaine et le maximum de ceux des semaines passées (les + anciens ou les - sus). Pour apprendre, ça dépend des matières, gnrlment les 1ere fois je réécris une bonne partie des infos, formules, schémas en anat... et au fur et à mesure je diminue la quantité et je relie juste plusieurs fois. (mémoire kiné et visu) + des post-it pour les infos qui ne veulent pas rentrer et des fiches récap pour les cours hyper denses.

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 ?

Globalement, ça a été une super année :). Le plus dur a été le mois de septembre, j'étais hyper stressée avec tout ce qu'on m'avait dit sur le PASS, je doutais bcp de moi (et je pleurais souvent). Mais après avoir trouvé mon rythme, ma méthode et un peu de confiance en moi ça allait bcp mieux. Être entourée m'a aussi aidée (amis en PASS /or PASS, famille).

Continuer les activités sportives, musicale, m'a permis d'extérioriser et d'apprécier encore plus cette année. Ca me rassurait de "continuer à vivre" malgré le PASS, pour ne pas avoir l'impression d'avoir gâché une année. Le PASS m'a apporté plus de discipline et de méthode (comme quasi tt le monde mdr), de nouvelles amitiés et de la confiance en mes capacités.

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

Ayez confiance en vous ! Et donnez tout pour ne rien regretter !
Il faut tenir sur la durée, donc faites des pauses (sans culpabiliser) et pensez à prendre du temps pour vous. Si vous avez un groupe d'amis avec vous, soutenez vous. Ça aide vraiment d'être entouré, et si vous avez un problème ou une question n'hésitez pas à solliciter qq'un (votre parrain/marraine sera ravi de vous aider :) on est là pour ça)
Courage, on est tous passé par là (on sait ce que c'est ;))