



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 5

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

**NOM :** Daverdin  
**Prénom :** Pauline  
**Filière :** Odontologie

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

mention bien, spécialités svt et physique chimie + option maths complémentaires

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

sciences 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 ?**

La semaine je ne sortais pas, par contre je profitais du weekend pour rentrer chez moi et voir mon copain, des amis ou la famille. Je m'autorisais à voir du monde quasiment chaque weekend pour me changer les idées. J'ai aussi fait un peu de sport de temps en temps ce qui permet de penser à autre chose, cela peut être une pause dans les révisions :) Pour moi, les loisirs étaient vraiment indispensables pour être bien mentalement. L'entourage aide énormément car c'est un grand soutien dans cette année chargée.

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

Je vais faire la journée type d'un lundi par exemple, je me levais vers 7h pour déjeuner etc puis j'allais en cours en bus, nous avions souvent cours de 8h à 12-13h, après les cours, je rentrais manger chez moi, puis dès que j'avais fini, je commençais à travailler. Environ de 14h à 17h40, je travaillais avec une petite pause quand j'en ressentais le besoin. À 18h, nous avions les colles Je restais à la correction de la colle donc cela durait environ jusqu'à 21h en moyenne. Je rentrais chez moi, je mangeais, puis soit je revoyais quelques notions rapidement avant de dormir, soit je ne travaillais plus après la colle.

**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...)?**

Les heures de travail étaient variables, en comptant les cours et les colles ( qui pouvaient prendre de 4h à 8h environ par jour), je travaillais environ de 8h à 12h par jour environ sans compter les pauses. Je ne me fixait pas de règles pour les pauses, j'en faisais une quand j'en ressentais le besoin, quand je sentais que je n'étais plus efficace. Souvent, j'allais manger ;)

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

Le weekend je voyais un peu de monde, je me prenais au moins une demi-journée par weekend. Le matin, je me levais vers 8h pour travailler, jusqu'à 12h environ. L'après midi cela dépendait. C'est difficile de donner un nombre d'heure, cela peut paraître effrayant aussi, mais je dirai au minimum 4h/jour lors d'un jour que j'appelle "de repos", et au maximum 10h environ. J'habite à 1h30 de Brest donc pendant les trajets blablacar, j'en profitais pour discuter un peu et me reposer. Les pauses correspondaient aux repas, aux trajets blablacar.

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

Pendant les périodes de révisions, je voyais moins de monde, et travaillais toute la journée. Je travaillais plus en étant dans mon appartement que chez moi. Dans mon appartement, je pouvais travailler jusqu'à 23h, alors que chez moi souvent j'arrêtais de travailler après avoir mangé (environ 21h) Et je me levais toujours vers 8h car j'ai besoin de pas mal de sommeil :p La période de révision du premier semestre est assez courte, 1 semaine il me semble ce qui passe assez vite, contrairement au deuxième semestre où il y a quasiment 1 mois de révisions, il faut alors réussir à garder un rythme de travail pendant un mois, il faut donc bien dormir et bien manger pour tenir le coup !!

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

Il me fallait minimum 8h de sommeil pour être en forme sinon j'étais fatiguée et je n'arrivais pas à apprendre. Il arrivait que je dorme moins notamment en période de concours ou lorsque les cours s'accumulaient, mais j'essayais de rattraper le sommeil par la suite. J'ai gardé ce minimum de 8h de sommeil tout au long de l'année.

**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 n'avais pas de méthode particulière, j'y allais un peu au feeling. Je préférais car je sentais que j'avais besoin de travailler + certains cours que d'autres.

Tout d'abord, j'allais au cours en amphi. C'est là que je surlignais sur les cours imprimés les informations importantes, et je retenais quelques premières informations.

Chez moi, je revoyais les cours à J+1 souvent, afin de les apprendre une première fois en globalité, mais pas directement à la suite du cours.

Par la suite, je me faisais des post-it sur lesquels j'écrivais quels cours j'avais besoin de revoir encore plusieurs fois, et lesquels étaient plutôt acquis.

Quand j'étais bien avancée dans mes révisions, je replongeais dans les tous premiers cours de l'année, parce que comme on en a beaucoup, si cela n'est pas revu souvent, c'est vite oublié !

Ce qui était bien, c'est que les colles du tuto sur les cours tombaient généralement la semaine suivante ce qui permettait de refaire une révision globale du cours en question.

Finalement, je n'avais pas de réelle méthode, car je ne revisais pas tous les cours un même nombre de fois.

Je préférais revoir les cours assez vite, mais les revoir un bon nombre de fois, plus que de rester 3h dessus, et les revoir moins de fois en nombre.

Moi, j'ai une mémoire très visuelle, je mettais donc beaucoup de couleurs sur mes livres, ce qui me faisait retenir pas mal de choses, et en cours, je regardais énormément les diapos pour les retenir. Je fonctionnais aussi à l'aide de post-it collés sur mon mur (le classique de médecine ahah), et chaque couleur correspondait à une matière. C'était très visuel.

**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 ?**

L'année a été difficile pour moi, je me suis mise à fond dans le travail dès le début de l'année mais au bout d'un mois, je m'étais tellement mise la pression que ça en devenait compliqué. J'étais bien entourée ce qui m'a permis de tenir cette fin de premier semestre puis de profiter des vacances ensuite ! J'ai donc essayé d'appréhender le second semestre plus sereinement, de toute façon nous n'avions pas notre classement ce qui a permis de ne pas stresser par rapport à notre place.

Globalement sur l'année, j'ai souvent eu des moments difficiles, mais il est important selon moi de se changer les idées parfois, cela m'a remotivée et m'a permis de surmonter ces coups de mou.

Le stress a été très présent, il faut réussir à le gérer, mais nous sommes bien entourés à la fac, vous pouvez discuter avec votre parrain/marraine ou vos tuteurs de colle par exemple ! Il ne faut surtout pas hésiter.p

Cette année m'a apportée une certaine rigueur dans le travail que je n'avais pas forcément au lycée, mais aussi de la confiance en moi car on voit de quoi on est capable.

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

L'année peut paraître longue mais à la fin, on se rend compte qu'elle passe très vite, alors n'ayez pas peur, mettez vous à fond dedans dès le début. C'est un petit sacrifice par rapport à la récompense qu'il y a derrière ! N'oubliez jamais d'avoir confiance en vous, c'est le plus important, il ne faut jamais baisser les bras. On sait que PASS est une année compliquée, mais les années d'études qui vous attendent derrière seront meilleures, alors gardez toujours cet objectif en tête:)

En arrivant en pass, mettez vos résultats du lycée de côté, l'apprentissage est totalement différent, et rien n'est joué, tous les étudiants que vous verrez assis dans l'amphi (ce qui peut être assez impressionnant à la rentrée) sont tous au même pied d'égalité!

Croyez en vous, tout le monde peut y arriver, alors pourquoi pas vous 😊