



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 85

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

NOM : REY
Prénom : Alexane
Filière : Pharmacie

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

Bac mention bien, spécialités physique-chimie et SVT option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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-rentree) !

As-tu fait un stage de pré-rentree avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Etais-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 ne faisais pas d'activité à proprement parler mais chaque semaine je me réservais une soirée ou un long midi pendant lequel je voyais du monde. Lorsque je rentrais chez mes parents, je leur réservais ce moment et lorsque je restais sur Brest je voyais mes amis qui était d'ailleurs également en PASS donc parfait niveau gestion temps on était tous dans la même situation haha. J'avoue qu'exceptionnellement quand je rentrais chez mes parents, je voyais aussi mes meilleurs amis, je me laissais deux heures grand max (j'essayais de les voir pendant un repas parce que je perdais moins de temps vu qu'on mange en même temps).

Pour moi voir du monde c'est ce qui me faisait le + de bien pour me libérer un peu, vider mon sac ou tout simplement me changer les idées. Je vous encourage vraiment à avoir des loisirs que se soit le sport, l'art, les amis ou la famille, CHAQUE LOISIR EST BON TANT QU'IL VOUS CORRESPOND !!

Dernière petite chose hyper importante que je vous conseille vraiment : aller crier (à la mer par exemple) avant les épreuves avec vos amis (de PASS ou non), ça peut paraître bizarre mais ça fait vraiment du bien de partager un moment avec des personnes qui stressent autant que vous et de lâcher tout ce stress pendant rien que quelques minutes, ça change les idées et ça fait des bons souvenirs ;).

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

Lors d'une journée avec cours : je me réveillais vers 6h30, je me préparais pour aller en cours. J'allais en cours toute la matinée (on va prendre exemple de 8 à 13h). Je rentrais chez moi manger ou j'allais au RU puis je bossais (chez moi ou BU). Je m'étais fait un emploi du temps type avec des créneaux pour chaque matière répartis dans la semaine. Par exemple, tous les lundis de 14 à 15h30 je travaillais la biologie, ensuite de 15h30 à 17h c'était la biochimie. Cela me permettait de bien bosser toutes les matières avec un nombre d'heures précis pour chaque matière, j'avais fait cet emploi du temps en fonction des coefficients pour privilégier les matières à gros coefficients mais ne pas négliger les plus petits non plus. J'avais des créneaux d'organiser jusqu'à 17h30 puis j'allais aux colles (tuto ou prépa je choisisais). Puis lorsque je rentrais chez moi, je faisais une fiche erreur pour les infos hyper importante puis j'allais à la douche et dodo à 23h max pour avoir 7-7h30 de sommeil MINIMUM. Il faut savoir que les cours et les colles sont des heures de travail, votre cerveau travaille tout le temps et retiens des infos même pendant les cours/colles. Je travaillais donc environ 10h (ça pouvait varier entre 8 et 12/13h) par jour quand mes journées étaient complètes comme celles-là.

Lors d'une journée sans cours : je faisais mon système de créneau toute la journée, en soit mon organisation est classique : réveil, travail, repas, travail, repas, travail, douche, dodo.

Pour être + précise lorsque j'avais un créneau de biologie, si vous vous demandez quel chapitre exactement je travaillais, et bien je faisais dans l'ordre des cours de la fac !

Concernant les pauses c'était vraiment AU FEELING, parfois je pouvais passer une matinée à bosser en faisant seulement 5min de pause à peine puis d'autres fois j'étais fatiguée et je faisais une pause de 30min. Mon meilleur conseil est de VOUS ECOUTER. Pour les repas, je me laissais entre 1h et 1h30 en fonction de lorsque je faisais une sieste ou non.

Pour les colles que se soit prepa ou tuto, j'essayais d'y aller le + possible c'est important de s'entraîner même lorsque j'avais pas vu le chapitre c'est toujours utile d'y aller (des fois certains chapitres me donnaient pas du tout envie de les bosser mais de les voir en colle ça me motivait parce que je me rendais compte qu'il était plus intéressant que ce que je pensais ou moins dur tout simplement).

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...) ?

Ça revient un peu à ma réponse d'au-dessus. Pour être plus précise, je travaillais donc 10h par jour dans la semaine, des fois + en fonction des horaires de cours et de si j'y allais ou non. Personnellement, je suis allée en cours jusqu'au mois de novembre au S1, puis au S2 je suis allée principalement le mois de janvier et de février. Mes journées de semaine ont vite commencé à ressembler à mes journées du week-end lorsque je n'allais pas en cours, à la différence qu'il y avait toujours les colles du coup ma vie se résumait à S'ADAPTER et à S'ORGANISER.

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

Pendant le week-end je travaillais environ 11/12h. J'avais toujours le même système de créneaux mais je prenais moins de temps à me préparer vu que je restais chez moi haha et je gagnais le temps que je pouvais perdre dans les transports à aller à la fac et aux colles. Je bossais donc de 8h à 13h puis de 14 à 19h et enfin de 20 à 22h30. Je faisais aussi des pauses en feeling. La seule différence avec la semaine c'est que je faisais + de révisions donc j'allais + vite. J'avais le temps de faire + de choses.

Je prenais ma soirée de libre plutôt le vendredi soir donc j'étais ressourcée pour le week-end hihi. Et puis quand j'étais chez mes parents, ils cuisinaient etc, cela me permettait de gagner du temps et en général j'étais + efficace le week-end.

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

Pour mes révisions au S1, j'avais mis mes heures de sommeil de côté et c'était une ERREUR. Je mangeais à peine, j'étais tellement stressée et avec du recul je pense que ça m'a clairement mis une balle dans le pied. Je ne vais donc pas trop vous développer ce que je faisais pour pas que vous reproduisiez mais en résumé je bossais de 7h à 00/1h, je mangeais très peu et faisais des pauses très, très courtes.

Mais pour le S2, j'avais fait un emploi du temps, je bossais environ 11h, avec des pauses plutôt régulières. Toute la journée je révisais des cours et le soir je faisais des annales et revoyais mes fiches erreurs. Je bossais de 8 à 12h puis de 13h30 à 19h et enfin de 20h30 à 22h.

Si vous arrivez à vous organiser deux semaines voir + de révisions se serait le mieux pour vous puisque vous serez rassurés et pas pressés par le temps mais évidemment c'est beaucoup + facile à dire qu'à faire surtout au S1. Mais il n'y a aucune obligation, si vous maîtrisez vos cours une semaine peut suffire !

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

Au S1 tout dépendait de mon stress haha, au mieux je dormais 9h et au pire 6h mais sincèrement faites attention, le SOMMEIL EST ESSENTIEL pour votre année. C'est un de mes regrets du S1. Au S2 je dormais entre 7h30 et 9h, je visais les 8h de sommeil minimum. Et je voyais vraiment une différence comparé au S1.

Je peux vous conseiller la mélatonine si vous n'arrivez pas à vous endormir, perso ça m'a sauvé parce que je prenais mille ans à m'endormir et lorsque j'ai commencé à en prendre je m'endormais rapidement et profondément !! FONCEZ

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 mon travail et mes révisions, je pense ou du moins j'espère que vous avez compris un peu près mon emploi du temps (sinon je vous expliquerais tout ça mieux !!). Ce que j'aimais bien c'est que je m'imposais rien, si j'avais pas envie de faire un chapitre je le faisais pas et je savais que le lendemain je pouvais le faire. La seule chose que je m'imposais c'était les créneaux mais si j'avais vraiment pas envie de faire une matière à une heure précise j'échangeais deux créneaux mais bon j'évitais au max. J'essayais juste de m'écouter sinon je savais que je me déconcentrais hyper vite ou que j'allais aller à deux à l'heure donc c'est pas fou haha. Et puis je trouvais que ça me mettait moins la pression de pouvoir Lorsque je voyais un cours pour la première fois, c'était lecture active +++, je lisais mon cours en surlignant les infos qui me paraissaient importantes. J'avais un code couleur un peu nul j'avoue (je mettais les titres et sous-titres de couleurs différentes, les notions à apprendre par coeur + et les notions qui me paraissaient importantes, les chiffres, tout cela de couleurs différentes). La deuxième fois que je voyais le cours, je faisais une fiche résumé ou bien des flashcards ou des schémas si le cours le permettait sinon des cartes mentales ou des fois je recopiais tout juste sur une ardoise. Je variais à fond les méthodes parce que sinon je me lassais et j'avais l'impression que ma méthode ne marchait plus. Vous pouvez réciter le cours et faire semblant d'être le prof par exemple. Il n'y a pas de mauvaises méthodes et puis je trouve qu'en fonction des chapitres certaines méthodes sont + idéales. Donc si je peux vous donner un conseil TESTEZ. Puis ensuite lors des révisions d'après, c'était relecture + + + +

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 ?

De manière générale ça va, ce n'était pas la meilleure année de ma vie ça c'est SUR. Mon plus grand démon était mon anxiété et ça impactait tout (sommeil, appétit, concentration).

Le moment le plus dur pour moi était avant le concours du S1, j'étais devenue un zombie haha, rien que de penser au mot concours je pleurais, mon cerveau avait complètement pété un câble !! Mais le concours s'est plutôt bien passé et j'ai appris de mes erreurs + + + +.

Le PASS m'a beaucoup apporté, j'ai appris à vivre seule même dans les pires conditions, j'ai appris à gérer mon stress, à me surpasser et on aura beau dire mais tout donner pendant un an c'est un sacrifice qui te fait prendre 10 ans haha. Peu importe le résultat de cette année, je vous promets que vous allez en sortir grandi !!! Vous ne verrez plus votre vie de la même manière et vous allez prendre conscience de ce qui est essentiel pour vous dans la vie. Cette année est une véritable leçon de vie.

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

Je vous souhaite TOUT mon courage. Donnez tout, soyez fier de vous. N'ayez aucun regret (même si c'est impossible haha). N'oubliez pas que tout le monde est dans le même panier, et vous avez largement les capacités de vous démarquer. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin. Essayez de gérer votre stress et vos émotions du mieux que vous le pouvez. Faites des pauses c'est hyper important, et faites très attention à votre hygiène de vie aussi !!

Si vous êtes là ce n'est pas pour rien, vous avez les cartes entre vos mains, VOUS POUVEZ Y ARRIVER !!

PENSEZ A VOUS AVANT TOUT, vous faites cette année pour vous et personne d'autre !!