



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 99

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

NOM : PHELEP
Prénom : Alice
Filière : Maïeutique

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

Bac général mention bien, avec spé maths / physique chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mineure 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.A.S 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 ?

J'avais pas d'activités sportives à proprement parlé pendant ma PASS mais j'essayais d'avoir un moment dans la journée où j'allais marcher un peu pour me vider la tête, que ce soit aller à la fac/BU à pied ou juste marcher 15/20min. Evidemment je n'arrivais pas à le faire tous les jours mais au moins quelques fois dans la semaine, ça me faisait vraiment du bien!

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

7h30 – 8h : réveil + petit dej en lisant quelques fiches / erreurs de colle de la veille
8h – 10h30 : travail (matières difficile à la compréhension type biophys/ bioch)
10h30 – 10h45 : pause
10h45 – 13h : travail
13h – 13h30 : pause dej (dès que j'avais fini de manger je reprenais le travail)
13h30 – 15h : travail (matière pas trop difficile)
15h – 15h25 : sieste (pas + de 25min sinon impossible de me remettre à bosser)
15h30 – 17h45 : travail
18h – 22h : colle, et les jours où il n'y avait pas colle je mangeais vers 19h et travail jusqu'à 21h30.
22h – 22h30 : manger, douche, dodo
Ça fait un total d'à peu près 12-13h par jour en comptant la colle. J'avais une organisation un peu différente sur les deux semestres, au S2 je travaillais + à la BU mais je m'organisais quasiment pareil que chez 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...)?

Cours le matin : je travaillais de 13h à 18h avec une sieste de 20min dans l'aprèm.
Cours l'après- midi : je travaillais de 8h à 12h sans pauses.
Ca fait à peu près 4-5h de travail perso sans compter les cours.

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

Je faisais une pause le vendredi soir et le dimanche soir (à partir de 19h). Sinon le samedi, je bossais de 8h à 21h30 en en faisant des pauses le midi de 30/45min, l'après-midi pour faire une sieste de 25min et le soir 1h pour manger et me doucher.

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

En révisions, j'avais le même rythme de travail que d'habitude, je me levais juste 30min plus tôt (à 7h), et je faisais des annales/qcm/colles à partir de 17-18h jusqu'à 22h.
Au S2 la période de révisions est (beaucoup) plus longue qu'au S1, donc je faisais quelques soirées où je ne travaillais pas du tout et où je profitais avec ma famille pour décompresser, c'était super important pour moi et ça me redonnait du boost pour ne pas lâcher sur cette période !

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

J'avais besoin d'au moins 9h de sommeil. Je me couchais à 22h30 et me levais à 7h30 toute 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.

Personnellement, j'utilisais la méthode des J en J0,J1,J3,J7,J10,J15,J20,J30,J40,J50 etc, c'est une méthode qui peut correspondre à quelqu'un qui n'est pas du tout organisé de base (comme moi hihi). Ca me permettait de revoir les cours pleins pleins de fois et ça rentrait plus facilement dans ma tête.

L'inconvénient de cette méthode c'est l'accumulation des cours sur chaque J, parfois on se retrouve avec 20 cours à faire dans la journée, ce qui est clairement IMPOSSIBLE. Néanmoins cette méthode est très utile pour ne pas zapper un cours !!

Je prenais beaucoup de temps pour découvrir le cours et ancrer les premières notions dans ma tête et les détails venaient après. J'ai une mémoire visuelle et j'avais aussi besoin de surligner tous mes cours (les fluos sont vos meilleurs amis haha) et de réécrire les notions les + importantes sur feuille/ardoise/post-it.

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 ?

J'ai super bien vécu cette année en général ! Evidemment j'ai eu des moments plus difficiles (et c'est normal) mais j'étais bien entourée grâce à mes proches, parrains/marraines, tuteurs! De mon point de vue, ça a été une année super enrichissante et qui m'a permis de me défier, de prendre confiance en moi et de ne jamais rien lâcher. Je suis ressortie grandie de cette année.

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

Vous allez y arriver ! L'année se joue à 80% au moral, n'écoutez surtout pas les autres et ne vous comparez pas à eux, ça ne sert strictement à rien, mettez vous dans votre bulle et foncez ! N'oubliez pas qu'il faut tenir sur la longueur alors faites des pauses quand vous en ressentez le besoin et surtout si vous avez un coup de mou parlez-en à vos tuteurs, parrains/marraines qui seront là pour vous rebooster ! Croyez en vous et rappelez-vous chaque jour pourquoi vous travaillez ! Je vous souhaite pleins de courage, vous allez tout déchirer ! :)