



FICHE PARRAINAGE L.AS 2023/2024 N° 30

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans une licence accès santé (L.AS) au cours de l'année 2023/2024.

NOM : Bouhier
Prénom : Lorianne
Filière : Pharmacie

Quelle était ta licence l'année dernière (ex : L.AS 60 ECTS SVT-PC...) ?

L.AS 120 ECTS BCMP (SVT)

Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(se) et travailleur(se)
- Bon(ne) élève
- Flemmard(e) et pas très motivé(e)
- Mauvais(e) élève

Étais-tu un(e) L.AS 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 l'approche des partiels/oraux
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool toute l'année !

A quelle fréquence assistais-tu au cours ?

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Jamais (sauf cours obligatoire), 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

Pendant ta L.AS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents ou ta famille
- Dans un appart seul
- Dans un appart en colocation

As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement
- Prépa seulement
- Prépa & Tutorat

As-tu fait un PASS avant ta L.AS ?

- Oui
- Non

Si OUI, comment appréhendais-tu cette année dans un cursus qui n'était pas forcément ton premier choix au départ, avec du recul comment ça s'est passé ? Comment as-tu trouvé la charge de travail par rapport à la PASS ?

J'étais très stressée car je savais que c'était ma dernière chance pour pharma et qu'il n'y avait pas de plan B dans ma tête... même si je n'avais pas trop envie de passer par là, la licence de biologie comportait quand même des notions de santé donc je me disais que ça allait le faire ! Avec du recul ça s'est super bien passé, l'année est passée super vite et j'ai rencontré des personnes géniales !
La charge de travail n'était pas tant que ça élevée, si on s'organise bien ça passe, il y avait beaucoup moins de cours et ils étaient moins complexes qu'en PASS, mais il fallait faire en sorte de tout savoir/comprendre pour tout savoir restituer aux partiels et avoir les notes les plus hautes possibles.

Comment répartissais-tu ton temps de travail entre TP, TD, CM, possiblement la mineure et tes pauses ? Quelle était globalement ta journée type ?

J'assistais à tous les cours (sauf ceux qui me semblaient inutiles), j'allais à tous les TD et TP (quasi obligatoires). Je n'avais pas la mineure santé.
Ma journée type c'était 8h-12h, 13h30-20h, sur ces périodes j'allais en cours et le reste du temps je révisais les cours (méthode des J) et m'entraînais sur les TD (10% du temps).
Je m'accordais environ 1h de pause le midi pour manger, je prenais des pauses cafés et air frais quand c'était nécessaire et après 20h je ne travaillais plus car mon cerveau tournait au ralenti. Le dimanche la BU était fermée alors mes révisions étaient très peu productives, ou alors je ne travaillais pas du tout !

Comment as-tu appréhendé les TP (qui peuvent être source de stress) ou plus généralement la pédagogie de la licence qui est un peu différente de celle du PASS ou du lycée ?

En TP j'avais un peu peur de faire des bêtises et de tout faire exploser (j'ai faillit mettre le feu à une salle de TP) mais au final ça s'est dans l'ensemble plutôt bien passé, c'était les cours les plus cool, ça permet de se préparer et d'apprendre les techniques pour la P2 !
En licence il ne faut pas tout apprendre par coeur, il faut savoir faire les TD et être capable de les refaire aux partiels et il y a pas mal d'oraux j'ai trouvé ça cool !

Pour ta méthode de travail, comment organisais-tu ton travail et tes révisions ? Etais-tu plutôt organisé(e) (la fameuse méthode des J par exemple), ou plutôt au feeling ?

Pour la LAS j'ai voulu changer radicalement de méthode de travail, je suis passée dans la team BU et j'ai testé la méthode des J (sauf quand la panique dans la tête prenait le dessus), il me fallait un cadre de travail et un fil conducteur.
Je travaillais en restituant sur un cahier tout ce dont je me souvenais du cours révisé quelques jours auparavant et après je faisais une relecture du cours en copiant plusieurs fois les points que je n'avais pas retenus. C'était une méthode super efficace !
J'ai travaillé de manière rigoureuse au S3 j'étais à fond dans mon objectif, par contre au S4 il fallait juste avoir 10 donc j'ai travaillé de manière sérieuse mais seulement 1 mois avant les partiels, je me suis plus concentrée sur les oraux de pharma !

Comment t'es-tu préparé aux oraux (si tu les as passé) pendant ton année ?

J'ai commencé à préparer les oraux à l'annonce des résultats du 1er groupe d'épreuves. J'ai eu beaucoup de mal à construire mon oral de motivation parce que c'est compliqué de parler de soi et c'est toujours se remettre en question. Je crois que je le disais de manière naturelle qu'à J-3, je l'avais même modifié la veille pour être dans le temps imparti !

Pour l'oral de synthèse de texte je faisais en général 2-3 textes par jour, je me mettais dans des conditions bruyantes pour rester concentrée et je faisais la restitution à une camarade de promo. En parallèle j'ai appris des définitions de santé pour savoir répondre aux questions.

Comment se sont déroulé tes oraux ? Quel était ton ressenti après ces derniers ?

J'étais très stressée, je tremblais alors qu'au final tout s'est bien passé ! J'ai eu l'impression de répondre à côté de la plaque et de paraître débile, à chaque fois le temps n'était pas trop respecté donc je me suis fait un peu peur... le jury réagissait pas trop ou rigolait à mes réponses c'était déstabilisant... Je suis sortie de la salle soulagée que ça soit passé et de toute façon il n'y avait pas de retour en arrière c'était fait !

Comment as-tu ressenti ta L.AS en général ? As-tu vécu des moments difficiles ? Et une fois cette dernière finie, estimes-tu que cela t'apporte quelque chose ?

Ma LAS s'est bien passée, mieux que le PASS. Les seuls moments difficiles étaient quand je me sentais noyée dans les cours, quand mes émotions prenaient le dessus et que le peu de confiance que j'avais en moi disparaissait (en mode ma place dans ce cursus n'était pas légitime et je n'y arriverai pas). Pendant ces moments là je pouvais me tourner vers ma famille, mes amies et ma marraine qui me remontaient toujours le moral, c'était un coup de boost nécessaire !!!

Cette année m'a apporté une rigueur de travail et surtout des connaissances qui vont m'être utiles pour les études de pharma. J'ai aussi retenu qu'il faut savoir s'accorder des pauses et de ne pas culpabiliser de ne pas travailler tout le temps !

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

ON Y VA, ON Y CROIT !!! La clé c'est la confiance en soi, garde toujours ton objectif en tête et tout se passera comme sur des roulettes !!!

Oublie les autres qui se disent meilleurs que toi, ils auront toujours raison, ils seront plus intelligents que toi et leur méthode sera meilleure que la tienne, au final beaucoup ne passeront pas en pharma et ils vont rater quelque chose !!!

C'est peut être ta dernière chance alors DONNE TOUT pour ne rien regretter et tu verras quand tu auras réussi tu seras trop fier(e) de toi !!!