



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 107

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

NOM : Peresse
Prénom : Line
Filière : Odontologie

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

bac général (physiques, maths, SVT) mention assez bien

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 coloc

Si tu étais en coloc, 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'étai(en)t 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 ?

Avant de rentrer en PASS je faisais de la course a pied 1 a 2 fois par semaine. En début d'année, j'ai arrêté cette activité en me disant que je pourrais aller courir une fois de temps en temps. Finalement, je n'y ai jamais été une seule fois, je voulais perdre le moins de temps possible.

Par contre, je prenais quand même des pauses mais je ne les consacrais pas aux activités sportives, ni aux amis.

Mes pauses étaient presque uniquement avec ma famille et la majorité du temps j'en profitais pour me reposer et dormir pour bien récupérer.

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

Alors, le matin soit j'allais en cours soit je restais chez moi, et dans ce cas je me réveillais vers 6h30 pour commencer à travailler à 7h. En général, je travaillais jusqu'à 12h avec des pauses si j'en avais besoin! Je prenais tout le temps 1h de pause pour manger. Ensuite, l'après midi c'était la même chose. Soit j'allais en cours ou soit je travaillais de 13h jusqu'à 18 ou 19h. Si j'en ressentais le besoin, je faisais une pause goûter l'après-midi!
J'arrêtais de travailler à 18h s'il y avait colle pour pouvoir y aller et dans ce cas là, je mangeais après la colle et ensuite j'allais directement me coucher. Et les jours sans colle, j'arrêtais de travailler à 19h, je prenais 1h pour manger et ensuite je faisais généralement des annales. C'était globalement comme cela tous les jours!!

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 n'ai jamais compté le nombre d'heures travaillées. L'objectif était de réussir à revoir tous les cours que j'avais prévu de réviser, en allant en cours et en colles (même si parfois je préférais ne pas y aller), tout en respectant mon temps de sommeil et en faisant un minimum de pause.
Au S1 je suis allée quasiment à tous les cours/colles. Par contre au S2, ce n'était plus le cas: je travaillais + chez moi.
Globalement, c'était 4h de cours à la fac, 3h de colles, et environ 5h de travail chez moi !

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

Le week-end c'était un différent. La majorité du temps, je rentrais chez moi le vendredi soir. J'habite à 1h30 de Brest. Mes parents venaient me chercher et j'en profitais pour manger et faire mon planning de la semaine dans la voiture pour ne pas perdre de temps.
Ensuite, le samedi, je me levais à 6h30 et je travaillais comme les autres jours de la semaine mais je m'arrêtais aux alentours de 17h. Je profitais de ce temps pour aller au restaurant avec ma famille ou me reposer et dormir tôt :)
Ensuite, le dimanche, je reprenais le travail comme un jour de semaine: donc de 6h30 jusqu'à 22h environ.
Le nombre d'heures de travail varie: entre 8h et 13h par jour

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

Pendant les périodes de révisions, c'était + intense. J'ai essayé de garder des pauses mais + courtes. Je ne prenais plus de longue pause le samedi soir. Je travaillais + tard (23h/23h30, selon l'heure à laquelle je finissais de corriger mes annales et d'apprendre mes fautes). Mes pauses repas étaient également un peu diminuées, de 5 à 30 minutes, selon la charge de travail. Globalement, en période de révisions, je travaillais 13 à 14h par jour.

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

Je suis quelqu'un qui a besoin de bien dormir pour être efficace! Je m'étais donné un minimum de 7h par nuit, mais en général j'essayais d'avoir 8 à 9h de sommeil. En ce qui concerne la différence entre les deux semestres, je dirais qu'au S2, je dormais davantage car la fatigue des 2 semestres commençait à se faire beaucoup ressentir :))

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'ai commencé dès le début de l'année, à réviser en effectuant la méthode des J. Et au fur et à mesure je l'ai adaptée à ma manière!
Au S1, j'allais quasiment à tous les cours et ça correspondait à mon j0 où j'essayais d'assimiler quelques informations. L'après-midi même ou le jour d'après, je commençais à apprendre le cours: je le lisais, puis me recitais à haute voix.
Ensuite, j'avais un j3 où je continuais d'apprendre le cours.
Sur le J7: c'est là que j'ai un peu adapté la méthode des J! C'est à dire que si mon j3 était un mercredi, la logique aurait été que mon j7 soit le mercredi de la semaine suivante, mais pour moi, c'était pas gênant s'il était le lundi ou le vendredi du moment qu'il était dans la semaine qui suivait. Du coup, je m'organisais en fonction des semaines et pas trop des jours et ça me permettait de m'adapter aux cours et aux colles (puisque certaines journées étaient + chargées que d'autres).
Ensuite, on passait au j15-21-30. A partir de là, je commençais à faire des qcm pour évaluer mes connaissances.
Au S2, la seule différence était que j'allais moins en cours pour gagner du temps.
J'espère que vous avez tout compris, c'est un peu compliqué à expliquer, mais n'hésitez pas: je pourrai vous expliquer + facilement avec mon agenda.

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, ce fut pour moi une année difficile où j'ai consacré tout mon temps aux révisions. Le + difficile a été le S1 je pense car on nous demande de trouver une méthode et un rythme de travail très rapidement. J'ai aussi très mal vécu le fait de vivre loin de ma famille et donc je suis rentrée chez moi + souvent que ce que j'avais prévu, mais c'était nécessaire et ça a été bénéfique pour mon moral, même si le temps de trajet était long. Cela me permettait de faire une vraie coupure avec ma famille et mieux travailler par la suite.
C'est une année qui a été très stressante pour moi mais j'ai eu la chance d'être bien entourée par mes proches, mes amis pour me remotiver, ainsi que ma marraine à qui j'ai pu poser énormément de questions.
Je pense que cette année m'a permis d'apprendre énormément sur mes capacités et mes limites et également d'acquérir beaucoup de compétences, et aussi de la confiance en moi.

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

Je vous dirais de vous entourer de bonnes personnes qui vont vous motiver, vous aider et vous encourager. Mais surtout de bien respecter votre rythme de sommeil, de prendre le temps de bien manger et de ne pas négliger les pauses pour pouvoir affronter cette année du mieux possible. Tout ce que j'ai écrit vous a peut être fait peur, mais soyez rassurés: finalement une fois qu'on y est, on ne se rend pas forcément compte de ce qu'on est en train d'accomplir! Dites vous que vous avez tout pour réussir, peu importe le niveau que vous aviez au lycée. Il faut tout donner dès le début pour ne rien regretter et finalement c'est une année qui passe très vite.