



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 39

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

NOM : JONCOUR

Prénom : Mariette

Filière : Odontologie

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

très bien, spé phys+svt+maths complémentaire

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-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 ?

Alors "loisirs" est un bien GRAND mot mais à chaque début de semestre (surtout au 1er), je me forçais à aller courir les weekends en rentrant chez mes parents à la mer (en général juste les 3 premiers wk...). Autrement j'ai pas fait grand chose et je déconseille de faire comme moi car même si vous n'êtes pas les plus grands sportifs, ça fait TELLEMENT du bien, ça détend et on a de la bonne fatigue le soir en se couchant.

Autrement j'allais marcher avec ma mère, rien que 15/30min c'est déjà ça pendant une petite séance hebdo de psy gratuite mdr.

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

Pour le s1 je suis allée à 90% des cours, TOUS sauf la biostat, je trouve que c'est non négligeable d'aller en cours au S1, la biophys et la bioch par exemple sont vraiment à comprendre. De plus des parties sont parfois changées chaque année, on peut aussi voir les parties pas importantes pour les profs et celles où ils insistent beaucoup et récurrentes au concours.

J'ai pas fait la méthode des J, je me suis vite rendue compte que c'était ingérable et que tous les cours ne se révisaient pas de la même façon.

Du coup lundi/mardi aprem je revoyais les cours du matin + je revoyais ceux des jours précédents, le mercredi et jeudi matin je revoyais tous ceux de la semaine d'avant, puis vend. matin je voyais les nouveaux cours d'amphi du jeudi aprem etc.

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...)?

Il y avait souvent 4h de cours par jour au s1, on finissait à 12h le lundi et mardi, le temps de rentrer et de manger, je rebossais à 13h jusqu'à 17h45 (+3h35), avec une pause dans l'après-midi, puis colle de 18h à 21h (+3h) en général, le temps de rentrer et de manger/ me laver etc, je rebossais de 22h à 23h30 (+1h30), c'est approximatif quand même. Ce qui fait 12h de travail TOUT COMPRIS, mais souvent la colle finissait plus tard, donc moins de temps pour des révisions seule (+productives)

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

Du coup je me levais à 7h30/8h, je sautais dans un jogg, un coup d'eau sur le visage puis paff au bureau, vers 10h mes parents (adorables) m'amenaient le petit dej au bureau ou alors je prenais ma pause pour aller avec eux. Je continuais de bosser jusqu'à 12h30 (environ), je mangeais en 30min puis je reprenais jusqu'à 17h: petite pause goûter de 20 min environ, on rebosse jusqu'à 19h30, pareil pause repas de 30min et on reprend jusqu'à 23h.

Calcul = 4h30 + 3h + 3h = 10h30 de taff.

Je vous donne cette organisation mais c'était dans l'idéal quand tout allait bien et que rien n'allait se mettre dans mon emploi du temps mais ça pouvait changer.

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

En révision je travaillais au moins 12h par jour je pense. Je commençais à 8h, pause de 12h30 à 13h le midi puis le soir de 19h à 20h et je finissais de bosser vers 23h00.

Comme beaucoup lors des semaines de révisions on est à 100% et on prend pas vraiment de pause pour décompresser, ce qui est pas forcément bien.

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

Je dormais 6h par nuit ce qui est très très peu, je vous conseille de vous coucher assez tôt quand même pour avoir 7h de sommeil minimum. C'est le stress qui empêche de dormir, je restais à compter les moutons pendant longtemps avant de trouver le sommeil. Le s2 était beaucoup plus complexe sur ce point.

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 ne vais pas trop épiloguer sur ce point car j'avais pas de méthode, je t'expliquerai plus en vrai comment je faisais mais chaque matière se révisait différemment, je révisais pas du tout la biostat par exemple, et pour les autres je m'organisais en fonction de la difficulté du cours. Sinon j'ai essayé la méthode des J au début mais j'ai pas aimé du tout.

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 ?

Alors honnêtement, je n'ai pas envie de vous faire peur mais c'était la pire année de ma vie. Tout dépend du stress et de la pression que chacun se met mais perso je mettais la barre hyper haute donc mon année était rythmée d'insomnie et de crise d'angoisse. Maintenant, avec le recul cette année m'a apporté une grande satisfaction de voir que les efforts, sacrifices, les sorties annulées entre potes, les journées entières de travail ont payé.

Toute l'année des que j'avais un coup de mou je m'imaginais en p2 et faire les études/métier de mes rêves et ça ma redonné un gros coup de boost !!!!

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

Mes petits P1, cette année va être très riche en émotions, même pour les personnes pas forcément sensibles ça va être les montagnes russes. Moi j'étais extrêmement stressée à partir de novembre et c'était de pire en pire, la reprise en janvier a été hardcore mais dites vous que c'est pareil pour TOUT le monde !!

Un autre conseil: évitez de vous comparer trop entre vous, on va faire que vous le répéter mais c'est hyper important. N'oubliez pas que chacun montre ce qu'il veut, on a l'impression que tout le monde est plus fort que soi et c'est évidemment faux, certains s'amuse à stresser les autres mais n'oubliez pas que c'est uniquement le jour du concours et pas avant que vous allez être juger !!!

Je serai là pour vous écouter quand ça va pas et je pourrai vraiment vous aider, même pour des questions qui vous paraissent très bêtes, n'hésitez pas venir me voir ;)