



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 56

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

**NOM :** HARMEGNIES

**Prénom :** Ludivine

**Filière :** Psychomotricité

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

Général physique, svt et 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 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'éta(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 ?**

Je profitais des week-ends où je rentrais chez mes parents pour faire de l'équitation donc environ 1 week-end sur 2, ça me prenait ma matinée mais j'en avais vraiment besoin pour souffler et me détendre un peu et pouvoir parler d'autre chose que les cours

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

Pour commencer j'allais à tout les cours que ce soit le matin où l'après-midi, donc en fonction je travaillais chez moi le reste de la journée, le matin de 8h (je ne suis pas très matinale) à 11h30 après j'allais en cours sinon j'allais en cours puis l'après-midi je travaillais de 13h ou 14h en fonction de l'heure à laquelle j'arrivais chez moi puis je travaillais jusqu'à 17h30 puis j'allais toujours en colle. Puis je rentrais chez moi vers 22h/22h30 pour manger et aller dormir, je ne travaillais pas après la colle j'étais trop fatiguée.

Pour mes repas du midi je prenais 30min à 45min avec une vidéo pour m'aérer l'esprit et je m'accordais quelques pauses de 5 à 10 minutes pendant la journée pour manger ou juste sortir un peu des cours.

**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 travaillais donc environ 3h30/4h en autonomie, lorsque les matinées ou après-midis de cours étaient complètes, sinon je travaillai plus en autonomie pour combler les heures où je n'étais pas en amphi, ensuite il y avait les différentes heures de cours et les heures de tutorat. Pour les pauses je le faisais au feeling, il n'y avait pas de règle, je pouvais passer des journées où je n'en faisais pas comme des jours où je prenais beaucoup de petites en fonction de comment je me sentais. Si besoin je me prenais même des grandes pause de 30min à 1h, pour me reposer ou juste souffler un peu car je savais qu'il valait mieux prendre une pause et être plus productive après, plutôt que de travailler sans rien retenir.

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

Le week-end je travaillais de 8h à 20 heure les samedi quand j'étais à Brest et de 14h à 20h quand je rentrais chez moi car le matin j'étais à l'équitation. Le dimanche je faisais du 9h à 12h et l'après-midi je travaillais peu, j'en profitais pour me reposer et pour rentrer à Brest quand je rentrais chez parents le week-end, même si je prenais souvent un cours simple pour le faire en fin d'après-midi ou un cours plus compliqué pour le comprendre plus que pour l'apprendre.

Pour les pauses je faisais comme pendant la semaine même si les samedis où je travaillais que l'après-midi je ne prenais souvent qu'une pause pour goûter d'environ 15min et le dimanche matin je ne travaillais pas très longtemps donc je n'en prenais pas beaucoup

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

Pendant les périodes de révision je ne rentrais pas chez mes parents et je ne prenais presque plus de pause, car je culpabilisais beaucoup plus que pendant le reste de l'année.

Je faisais donc du 8h, je ne commençais pas plus tôt car avant je n'étais pas productive, je travaillais jusqu'à 13h, je prenais ensuite une pause repas de 30min environ. Puis je reprenais directement et je continuais jusqu'à 20h/20h30 où je prenais une autre pause repas un peu plus longue je mettais souvent un épisode de série donc environ 45min et pour finir je continuais avec un cours simple ou que je connaissais déjà bien et quelques qcms jusqu'à 23h/23h30 et j'allais me coucher. Donc en période de révision je pouvais travailler 13h à 14h par jour.

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

Je me couchais souvent vers 00h00 et je me levais à 6h30 s'il y avait cours le matin ou 7h30 sinon, donc j'étais à une moyenne de 7h environ, même si plus le trimestre avançait plus je m'endormais tard ou je pouvais me réveiller en pleine nuit à cause du stress.

Je n'ai pas ressenti beaucoup de différence entre les deux semestres sur ma qualité de sommeil, mais je dormais un peu plus lors du deuxième semestre car les cours du matin commençaient parfois 1h plus tard donc je pouvais dormir un peu plus longtemps.

**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 une mémoire plutôt auditive donc je retenais déjà une partie de mes cours en y allant, c'est pourquoi le deuxième semestre a été plus compliqué pour moi car il y avait beaucoup de distanciel.

Ensuite je reprenais mes cours en les lisant dans ma tête ou à voix haute et je l'expliquais à mon mur (mes voisins devaient me prendre pour une folle) ou à mes parents de temps en temps. Et je ne revoyais pas toujours un cours en entier je pouvais en reprendre qu'une partie si besoin. J'annotais beaucoup mes cours que ce soit en amphitheâtre ou pendant la révision et je refaisais certaines équations sur une ardoise afin de bien les comprendre.

Pour ce qui est de savoir quel cours travailler je ne faisais pas la méthode des j, je la trouve trop stricte et stressante, donc je faisais tout au feeling.

**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 ?**

C'est une année assez difficile psychologiquement qui isole beaucoup, mais qui apporte beaucoup. Certains jours sont compliqués, on peut se sentir seul, lorsque c'est le cas il ne faut pas hésiter à sortir manger avec des amis, sa marraine ou juste les appeler si vous ne voulez pas perdre trop de temps. C'est une sensation compliquée mais ça passe et après ça va mieux.

Cette année est différente d'un semestre à l'autre le premier semestre, il y a beaucoup de cours en présentiel donc c'est un semestre plutôt sympa surtout dès le début, les cours sont très intéressants puis le stress commence et les cours s'enchaînent plus mais ils restent intéressants. Puis le deuxième semestre est lui plus dur car il y a beaucoup de distanciel mais les cours sont toujours aussi intéressants.

Si je reviens sur cette année je dirais que malgré tout c'est une année géniale, très intéressante et qui permet de faire de belles rencontres. Elle permet d'apprendre beaucoup de choses sur soi et sur nos capacités. Et à la fin quelque soit le résultat il faut être fier de soit et ne retenir que le meilleur.

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

Je commencerai par vous dire de ne pas vous inquiéter, cette année fait peur mais elle est tout à fait faisable et vous allez en apprendre beaucoup y compris sur vous. Vous serez bien accompagné par le tutorat, les tuteurs et votre parrain/marraine. Donnez-vous à fond, croyez en vous et surtout soyez toujours fier des vous et je serais quoi qu'il arrive fier de vous.

Je serais ravie de vous accompagner lors de votre année, répondre à vos questions et faire des sorties, manger avec vous pour vous aider à décompresser. Je serais aussi ravie de vous faire des gâteaux pour changer des plats étudiants ; )

Pour terminer, bon courage et à bientôt !