



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 69

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

**NOM :** Allain  
**Prénom :** Aglaé  
**Filière :** maieutique

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

Bac scientifique avec mention très bien (SVT/physique chimie/mathématiques)

### 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 d'entrer en PASS j'aimais beaucoup lire et peindre, j'avoue avoir un peu abandonné ces activités durant l'année. J'ai quand même continué à regarder des séries/films, car ça me permettait de faire une pause dans ma journée, notamment au moment du repas. Pour les sorties avec mes amies c'était très rare (3/4 dans l'année environ) mais je continuais à leur parler sur les réseaux (j'avais juste supprimé tiktok).

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

Je me réveillais vers 6H30, et commençais à 7H30 le temps de me préparer/manger. De 7H30 à 12H je travaillais, puis de 12H à 13H je mangeais. Le matin je démarrais par des trucs que j'aimais bien pour me mettre dans un bon mood. Ensuite je recommençais à travailler de 13H à 17 H, je prenais une pause de 15/30 min pour mon goûter puis c'est reparti de 17H30 jusqu'à ... Il m'arrivait de manger très tard du style 23H (pas bien car après on a du mal à dormir) mais ensuite j'essayais de finir vers 21H pour manger/faire ma douche... Et avant de me coucher je faisais des QCM.

**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...)?**

Dans une journée type où il n'y a ni cours ni colle je travaillais environ 10H/jour. Si j'avais des cours du matin (8H/12H), je mangeais le midi au RU avec des amies puis je rentrais chez moi et travaillais jusqu'à 18H avant d'aller en colle. Si les cours étaient de l'après-midi (13H/17H), je travaillais le matin chez moi puis je mangeais le midi au RU, puis on allait à la BU avant d'aller en colle.

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

Les week-ends où je rentrais chez moi c'était très difficile de travailler car j'avais envie d'être avec ma famille. Je commençais souvent à travailler vers 9H/10H puis je mangeais avec ma famille (=mes pauses), et le soir je restais travailler jusqu'à 22H/23H. N'étant donc pas très productive je rentrais un week-end sur deux. Les week-ends où j'étais seule à Brest c'était une journée type mais je me réveillais à 7H30/8H (on se fait plaisir). Et avec une amie on mangeait souvent ensemble pour se sentir moins seule.

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

En périodes de révisions c'était aussi mes journées types mais j'essayais de me lever plus tôt pour commencer à 6H30/7H, mes pauses je les diminuais (si j'arrivais) à 30/45 min. Mais je n'arrivais pas forcément à travailler plus que ce que je faisais déjà. J'essayais principalement de faire plus de QCM et d'annales pour m'entraîner un max. Et au S2 j'ai préféré rentrer réviser chez mes parents car ce sont des semaines où on peut se sentir vite seule dans son appart (il n'y a plus de colle donc on est vraiment isolé).

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

Au S1 j'étais très stressée, j'avais du mal à m'endormir, donc je me réveillais jamais à la même heure car j'essayais quand même d'avoir 6H de sommeil. Mais au S2 j'avais trouvé mon rythme donc tous les matins je me réveillais à la même heure. De manière générale j'étais à 5H/6H de sommeil par nuit en moyenne.

**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.**

Au S1 je faisais un peu au feeling, mais j'allais à presque tous les cours (sauf à la fin de semestre) donc ça me permettait de fluoter mon cours et de l'annoter. Ensuite dans les jours à venir je revoyais ce cours en le relisant, en l'expliquant, en l'écrivant, en faisant des flash-card... Chaque cours suivant sa difficulté je l'apprenais de manière plus ou moins différentes. Mais ayant une mémoire visuelle il fallait qu'il y ait de la couleur ou que je fasse des schémas que je collais partout dans mon appart. Au S2 je me suis faite confiance et j'ai opté pour la méthode des J (j'utilisais l'application puissance J), il y avait moins de cours en présentiel donc j'avais plus de temps pour m'organiser. La seule différence avec le S1 c'était vraiment l'organisation de mes révisions, à part ça l'apprentissage de mes cours restait la même.

**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 cette année il y a tellement de choses à dire car c'est une année où on ressent et vit tellement de chose. Cette année j'en garde malgré tout un « bon souvenir » car elle m'a permis de faire des rencontres incroyables, elle m'a appris à me dépasser et à me prouver que j'étais capable de le faire. Je pense qu'on a tous eu des moments difficiles où on a douté de nous mais au final peu importe l'aboutissement de cette année on en ressort tous changés et avec aucun regret. Parce qu'on apprend à se faire confiance, à être fier de nous et de notre parcours parce que pendant un an on s'est consacré pleinement à nos études.

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

C'est à votre tour cette année de tout donner ! ayez confiance en vous et vos capacités, écoutez votre corps quand il vous demande de ralentir, soyez indulgent avec vous vous êtes humain, c'est normal que parfois vous allez douter. Accordez vous des pauses avec vos proches, ou bien pour vous-même. Ne vous oubliez pas, car on a tendance à penser qu'on ne peut rien faire d'autre que réviser mais faire des pauses est tout aussi important (je les ai trop négligés et je regrette), vos parents vous le diront et ils ont raison.