



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 44

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2025/2026.

NOM : Demir
Prénom : Selen
Filière : Odontologie

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

Bac mention bien, spécialités physique-chimie et svt + maths complémentaires

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(e)
 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
 Aucun des deux

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 de l'examen
- 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 ?

J'écoutais énormément de musique que ce soit les midis, le soir en rangeant mon bureau ou sur le trajet pour aller en cours ! (préparez vos meilleures playlists l'équipe) Tous les samedis soirs, j'essayais de passer un max de temps avec ma famille et si possible voir certains de mes amis, c'était super important pour moi. Je jouais aussi 10-15min de piano en fin d'aprem pour décompresser un peu de temps en temps.

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

7h20 : réveil
8h-12h : au charbon
12h-13h : pause repas LETS GOO
13h-16h : au charbon
16h-16h15/20 : pause goûter SORTEZ LES BRIOCHES
16h20-19h : au charbon MENTALITÉ KAIZEN
19h-20h : pause repas (je connais tous les épisodes de « un dîner presque parfait » à force BRANCHEZ VOUS)
20h-22h (parfois 22h30) : au charbon
22h-23h : j'écoutais de la bonne musique/je me détendais un peu sur mon tel avant de dodo
FIN DE SERVICE
Je faisais très souvent de petites pauses entre les cours quand j'en ressentais le besoin ++++. Quand j'avais colle : j'arrêtais de travailler à 17h. Après les colles : je mangeais et je ne travaillais plus

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...) ?

Roulement de tambouuuurr : environ 12h/jour OUCH
C'est effrayant dit comme ça mais je vous promets que ça le fait, on ne s'en rend même pas compte PROMIS LA TEAM ! Vous allez devenir des monstres à force !

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

Le samedi c'était mon jour de fête : je ne changeais pas mon organisation, cependant, j'arrêtais de travailler à 19h pour m'accorder une pause dans ma semaine, ce qui était très important pour moi !
Le dimanche : je ne changeais pas mon organisation non plus (8h-22h30 EL CLASICO). Or, tous les dimanches soirs, je me bloquais un créneau après manger d'environ 1h30 pour pouvoir m'organiser et visualiser la semaine qui allait venir pour partir d'attaque et ne pas perdre de temps.

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

Pendant les périodes de révisions je commençais à travailler à 7h (1h plus tôt que d'habitude)
Globalement ma journée restait similaire au reste de l'année :
12h-13h : pause repas midi // 19h-20h : pause repas soir // (finito les pauses goûter ralala...)
Le soir j'arrêtais de bosser vers 23h (parfois 23h30 si j'étais en pétard) après avoir try hard les annales. Puis rebelote un peu de musique le temps de ranger mon bureau et reprendre mes esprits pendant 30min environ // 23h30 : fin de service et BON GROS DODO BIEN MÉRITÉ
HOP deuxième roulement de tambourrr : environ 13-14h/jour pendant les révisions

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

Je me fixais toujours minimum 7h de sommeil et avec une bonne organisation je dormais très souvent largement plus que 7h ! Le fait de ne pas avoir négligé mon sommeil m'a permis d'être au TOP DU TOP tous les jours. De plus, le sommeil me permettait de bien assimiler les notions vues la journée !
DODO = BENEFF

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.

Tous les dimanches soirs c'était un gros casse-tête pour caser tous les cours à voir. Ne considérez pas votre « créneau organisation » comme une perte de temps AU CONTRAIRE, c'est nécessaire de mettre en place un plan réfléchi pour attaquer votre semaine comme des pros ! Pour ma part, je n'allais pas en cours donc c'était plus facile pour moi de m'organiser.

Toute l'année j'ai fonctionné avec la méthode des J (LA FAMEUSE)
Je découvrais le cours (lecture + compréhension +++) à J0 puis J1, J3, J5, J7 et enfin J14 ! Ensuite je laissais des intervalles de 2-3 semaines jusqu'au concours.
Je revoyais un cours environ 4 fois dans la semaine.

Ce qui a le plus fonctionné pour moi c'était de réciter mon cours à haute voix en plus de marcher énormément (rip les 36000 tours dans mon salon) J'ai également une mémoire visuelle : j'essayais de me souvenir de chaque petit détail de mon cours comme si je l'imprimais dans ma tête !

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 ?

On commence tous cette aventure avec une part d'appréhension, mais une fois plongé dans le grand bain, la routine s'installe rapidement et le temps file à une vitesse folle !

Cette année m'a véritablement permis de me dépasser, de développer ma résilience et d'avancer malgré les remises en question fréquentes.

C'est une expérience incroyablement enrichissante, durant laquelle vous apprendrez à mieux vous connaître, à sortir de votre zone de confort et faire de belles rencontres !

Vous en viendrez même à rêver de faire les choses les plus simples du quotidien : après une année aussi intense et remplie de concessions, on prend pleinement conscience de la valeur du temps et de la richesse des petits moments de la vie.

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

Faites confiance en votre travail mais surtout en VOUS : ne vous comparez pas aux autres, chacun avance à son rythme. C'EST OK de gamberger, d'avoir des doutes, de vouloir brûler ses cours, mais ne perdez jamais votre objectif de vu : VISUALISEZ VOUS EN TRAIN DE RÉUSSIR ET DE RAMENER LE DIPLÔME A LA MAISON !!!
OUI ce sera intense MAIS la finalité en vaut LARGEMENTTTT la peine !
Et si je peux vous accompagner dans cette aventure, je serai ravie d'être votre marraine et de vous coacher À FONNNDDDD <333