



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 84

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

NOM : Mévellec
Prénom : Nounah
Filière : Odontologie

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

Bac général mention bien avec physique-chimie et maths

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociales

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 !

Ettais-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 ?

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

Dans ma journée type je travaillais environ 11 heures par jour (en comptant les cours), avec des petites pauses régulières dès que je sentais que je n'arrivais plus à faire rentrer les cours. Le soir, ce que je faisais, c'était préparer mon emploi du temps pour la journée du lendemain. J'avais toujours une feuille blanche sur mon bureau où je notais les chapitres que j'aimais un peu moins, et à côté, je gardais le tableau du tutorat que je complétais au fur et à mesure. Je faisais une liste des chapitres à revoir en fonction de ces deux éléments et, le lendemain, je les surlignais au fur et à mesure que je les terminais.

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...) ?

Quand j'avais cours et des colles, mon rythme s'adaptait aux horaires : je me levais en fonction des bus pour aller à la fac le matin, et si les cours étaient l'après-midi, je partais juste après manger. Pour les colles, je prenais une pause d'environ 20 minutes avant, pour mon goûter (mon carburant) et pour me préparer rapido, parce que sinon j'étais « Annick intermittente du spectacle » devant mon bureau. En rentrant, je mangeais sans trop m'attarder, puis je reprenais le travail avec des chapitres plus simples ou ceux que je devais absolument revoir, avant de finir la journée par une douche et un gros dodo.

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

Le week-end, mon rythme changeait un peu car je rentrais voir ma famille. Je suivais le même plan qu'en semaine, sauf que le samedi soir je m'accordais une vraie pause : repas, film, discussions... tout sauf la PASS. Je ne voyais pas mes amis et pas de grasses matinées, mais c'était ce qui ME convenait. Je veillais toujours à finir mes révisions prévues. Le dimanche soir, je repartais avec ma sœur : musique, dodo et parfois un peu de révisions sur la route.

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

Pendant les périodes de révisions, je travaillais environ 12-13 heures par jour. Mon emploi du temps en revivacs et pendant les semaines de révisions avant les examens était assez cadré : je commençais la journée à 7h50 avec un café et un petit déjeuner, puis je bossais de 8h à 9h avant de prendre une petite pause (pour me brosser les chicots). La pause du midi durait environ une heure, souvent à regarder des vidéos YouTube pour vraiment décrocher. L'après-midi, je m'accordais une pause goûter d'une trentaine de minutes, à l'heure que je voulais selon mes révisions. Le dîner, c'était souvent vers 20h30-21h00, parfois un peu plus tard. Mais je faisais toujours minimum 2 annales avant de dormir puisque c'était un moyen de mémoriser super efficace selon moi!

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

En moyenne, je dormais 8h par nuit, mais tout dépendait du stress. Au début des semestres, j'avais un rythme régulier, puis à l'approche des exams je n'arrivais pas à dormir ou je me réveillais tôt. Au S2, je travaillais plus tard mais tenais bien. J'ai aussi découvert les siestes : 20 min suffisaient à relancer mes révisions.

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.

Jusqu'à la fin du deuxième semestre, je pensais ne pas avoir de vraie méthode de travail. Avec le recul, je me rends compte que je n'avais pas forcément une « méthode » au sens strict, mais plutôt une organisation qui m'aidait à ne pas me surcharger mentalement. Mon objectif, c'était d'avoir uniquement mes cours en tête et d'éviter de m'éparpiller.

Au tout début du premier semestre, je n'avais aucune organisation, et je n'étais pas du tout efficace (je vais pas le cacher). Petit à petit, j'ai commencé à utiliser le tableau du tutorat, ce qui m'a vraiment aidée à structurer mes révisions. Mon but était de voir chaque cours le plus de fois possible, parce que j'avais besoin de beaucoup de répétitions pour retenir.

Ma façon de faire, c'était : d'abord un surlignage rapide pour repérer les infos essentielles, sans trop m'attarder. Puis, le lendemain, je reprenais le cours plus en profondeur et plus longtemps, pour vraiment comprendre et retenir. Je n'arrivais pas à passer des heures sur un cours d'un coup, parce que je perdais vite ma concentration, donc j'adaptais ma révision : parfois je lisais en silence, parfois je répétais dans ma tête ou à voix haute, parfois j'écrivais, ou même je faisais des petits dessins pour m'aider à mémoriser. Ça dépendait vraiment du moment de la journée et de mon état d'esprit.

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 ?

Franchement, cette année... c'était intense. Je me mettais une énorme pression en me comparant sans cesse aux autres, oubliant que chacun avance à SA manière. Quand je sentais le stress monter, je sortais prendre l'air, j'appelais une amie, ou je mettais la musique à fond (déso les voisins). Et parfois, une vidéo YouTube de dents suffisait à relancer ma motivation. Heureusement, j'étais bien entourée : avec mon groupe d'amis, on se soutenait et on riait beaucoup, ce qui cassait la lourdeur de la PASS. J'ai appris à planifier, à gérer la pression, à rebondir, et surtout à savourer les petits moments légers. Finalement, ce bagage humain et personnel me servira toute ma vie.

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

Comme dernier mot j'ai envie de dire "accrochez-vous, mais surtout ne vous oubliez pas en route". Oui, c'est une année exigeante, parfois même épuisante, et vous aurez sûrement des moments de doute. Mais vous allez aussi apprendre énormément sur vous-même, rencontrer des gens qui vous comprennent vraiment, et vivre des petites victoires qui font toute la différence. Prenez soin de votre moral autant que de vos cours. La PASS, ce n'est pas seulement réussir un concours, c'est aussi découvrir que vous êtes plus forts et plus résilients que vous ne le pensiez.

Vous allez voir, même si c'est une aventure difficile, que le résultat soit positif ou négatif, vous en ressortirez toujours grandi(e). Chaque étape compte, chaque effort vous rapproche un peu plus de ce que vous voulez devenir. Croyez en vous, comme je crois en vous les boss !