



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 114

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

**NOM :** Le Guen  
**Prénom :** Josephine  
**Filière :** Odontologie

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

Mention bien spé 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 ?**

Je m'accordais une pause hebdomadaire à partir de 16h30 / 17h le samedi. Pour éviter de culpabiliser et être sûre de bien profiter de cette coupure qui m'était indispensable, j'anticipais et prévoyais une activité précise (cinéma, voir des amis, supporter une équipe....) qui me tenait éloignée de mon bureau sans me coucher trop tard.... J'essayais de faire des pauses qui me vidaient vraiment la tête pour pouvoir être d'autant plus d'attaque au moment de retourner travailler. Et le dimanche matin mini grasse matinée (genre 8h30). Dans la semaine, je prenais le temps de faire du sport en fin de journée si j'en ressentais le besoin. Autrement j'allais marcher avec ma mère (marche/ seance de psy gratuite mdr), rien que 15/30min c'est déjà ça ! Pendant les vacances de Noël j'ai complètement coupé, profité de mes amis et de ma famille et je suis même partie quelques jours en vacances, puis j'ai repris un rythme similaire au S2.

**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 et ceux pour lequel j'avais pris de l'avance notamment en biologie. Je trouvais vraiment motivant et intéressant d'aller en cours, des parties sont parfois changées d'une année à l'autre, on peut aussi voir les parties pas importantes pour les profs et celles où ils insistent. Le lundi/mardi aprem je revoyais les cours vu en amphi le matin + je revoyais ceux des jours précédents Le mercredi on avait pas cours donc je revoyais pour la deuxième fois les cours vu en amphi en début de semaine plus des cours des semaines précédentes. Le jeudi matin je revoyais des anciens cours, puis vendredi matin je voyais les nouveaux cours d'amphi du jeudi aprem Le samedi matin je revoyais ceux vu le jeudi aprem... Je réservais mes soirées aux colles, je n'allais presque jamais en présentiel avec les tuteurs, j'en faisais toute seule (en respectant à peu près les temps), je travaillais les colles de l'année mais aussi les anciennes à l'approche des examens blancs je faisais les EB des années précédentes, idem pour les annales qui sont hyper importantes !!

**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...)?**

Ça peut paraître énorme mais entre 11h et 12h par jours... (pas dès le début du S1, j'ai augmenté petit à petit mes capacités !)

Une journée sans cours : Réveil 7h15 , session de travail 1 : 8h- 12h30, pause repas, session de travail 2: 13h 30- 19h, sport + repas, session de travail 3 : 20h-22h

Une journée avec cours : Réveil: 6h30, trajet : 7h15- 8h, cours ou BU 8h-12h, Repas, cours/BU 13h - 17h30, colles : 18h - 21h30

A savoir aussi que ces horaires sont variables vu qu'on peut avoir cours le matin, l'aprem ou juste pas cours du tout !

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

Le samedi : Réveil 7h15 , session de travail 1 : 8h- 12h30, pause repas, session de travail 2 : 13h 30- 16h30 PAUSE

Le dimanche : réveil 8h30, session de travail 1 : 9h-12h30, pause repas, session de travail 2 : 13h30- 19h, sport + repas, session 3 : point sur les colles de la semaine avec les mails recap + emplois du temps semaine à venir

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

En révision le travaillais au moins 13h par jour je pense. Je commençais à 7h pause de 12h 30 à 13h15 le midi puis le soir de 19 h à 20h et je finissais de bosser vers 22h 30 pour être au lit avant 23h.

Comme beaucoup lors des semaines de révisions je voulais être à 100% mais je me forçais à quand même respecter mes besoins en terme de sommeil, l'objectif étant d'être lucide pour l'examen !

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

Je dormais entre 8h et 9h par nuit. Avoir suffisamment de sommeil / horaires réguliers était primordial pour moi ! Je pense que c'est VRAIMENT VRAIMENT très important d'écouter ses besoins et de garder un bon rythme de sommeil en PASS. C'est pendant la nuit qu'on ancre les infos dans notre mémoire ! Donc si vous avez besoin de 8h voire 9h de sommeil c'est ok, il va juste falloir être organisé !

**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 faisais une sorte de méthode des J un peu revisitée j'utilisais l'application Hiphiph pour me repérer en plus d'un agenda papier. L'objectif étant de revoir mes cours régulièrement mais à des intervalles de plus en plus espacés... En ce qui concerne la manière dont j'abordais les cours: -1) Annotation, écoute active en amphï ou lecture complète du cours pour avoir une vision globale. -2) Le but c'était vraiment de COMPRENDRE un maximum. Pour ça j'avais besoin de réécrire le cours... ça peut paraître une énorme perte de temps car souvent c'était vraiment du mot pour mot avec le manuel... mais ça me permettait vraiment d'assimiler toutes les informations. Le fait d'être active me permettait d'être sûre de prendre toutes les infos et de ne pas laisser d'incompréhension. -3) Ensuite le but c'était vraiment d'être ACTIF pendant mes révisions et pas juste de faire semblant d'apprendre je récitais souvent à voix haute et utilisais beaucoup de fluo et je faisais beaucoup de QCM, je prenais ceux des années passées qui concernaient le chapitre avant de revoir le cours pour avoir une idée de où j'en étais dans son assimilation

**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 ?**

Honnêtement la Pass est l'une des années les plus difficiles de ma vie... mais j'en tire aussi du positif ! J'ai appris tellement de choses que ce soit dans les cours avec des profs et des matières qui sont 1000 fois plus intéressantes qu'au lycée ou que ce soit sur moi-même ! Après c'est sûr qu'il y a des moments difficiles, des hauts et des bas mais tout est possible en PASS alors il ne faut rien lâcher ! C'est une année où on acquiert une méthode de travail et une discipline qui nous sera forcément utile ! Toute l'année dès que j'avais un coup de mou je m'imaginais en p2 lancée dans les études/métiers de mes rêves et ça me redonnait un gros coup de boost !!!

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

Cette année va être riche en émotions, même pour les personnes peu sensibles ça va être les montagnes russes, c'est pareil pour TOUT le monde !! Mon premier conseil, évitez de trop vous comparer, on va vous le répéter mais c'est hyper important. Chacun montre ce qu'il veut, on a l'impression que tout le monde est plus fort que soi mais c'est uniquement le jour du concours et pas avant que vous allez être jugés ! Ensuite, ÉCOUTEZ VOUS AVANT TOUT !! Les conseils des personnes qui sont passées par là sont d'une grande aide mais chacun vit la PASS différemment, n'ayez pas peur de remettre en cause ce qu'on vous dit !! L'année ne va pas être tranquille, mais avec de la motivation, de la discipline et de l'envie vous allez venir à bout de cette année qui vaut la peine d'être vécue ! Osez solliciter votre parrain/marraine si vous avez besoin. Que ce soit moi ou quelqu'un d'autre: on est là pour ça ! Je serai là pour vous écouter, vous remotiver et même pour des questions qui vous paraissent très bêtes, il ne faudra surtout pas hésiter à venir me voir !