



FICHE PARRAINAGE L.AS 2025/2026 N° 5

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans une licence accès santé (L.AS) au cours de l'année 2025/2026

NOM : FERNANDEZ
Prénom : Capucine
Filière : Médecine

Quelle était ta licence l'année dernière (ex : L.AS 60 ECTS SVT-PC...) ?

L.AS 2 Sciences Sanitaires et Sociales

Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- Sérieux(se) et travailleur(se)
- Bon(ne) élève
- Flemmard(e) et pas très motivé(e)
- Mauvais(e) élève

Étais-tu un(e) L.AS 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 l'approche des partiels/oraux
- Pas stressé(e) du tout, j'étais cool toute l'année !

A quelle fréquence assistais-tu aux cours ?

- Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
- Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
- Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
- Jamais (sauf cours obligatoire), 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

Pendant ta L.AS, où est-ce que tu habitais ?

- Chez tes parents ou ta famille
- Dans un appart seul
- Dans un appart en coloc

As-tu suivi une prépa ou le tutorat au cours de l'année ?

- Tutorat seulement
- Prépa seulement
- Prépa & Tutorat
- Aucun des deux

As-tu fait un PASS avant ta L.AS ?

- Oui
- Non

Si OUI, comment appréhendais-tu cette année dans un cursus qui n'était pas forcément ton premier choix au départ, avec du recul comment ça s'est passé ? Comment as-tu trouvé la charge de travail par rapport au PASS ?

En entrant en L.AS, j'étais encore marquée par l'échec du PASS, avec la crainte de revivre cette période difficile. J'étais stressée, perdue, et redoutais de retomber dans la même pression. Pourtant, j'ai découvert un environnement bien plus serein : de nouvelles matières, un rythme différent, des rencontres enrichissantes. La licence permet un meilleur équilibre entre les cours et la vie personnelle. Une fois mes cours à jour, je pouvais m'accorder des moments de détente sans culpabiliser. La L.AS m'a permis de reprendre confiance.

Comment répartissais-tu ton temps de travail entre TP, TD, CM, possiblement la mineure et tes pauses ? Quelle était globalement ta journée type ?

J'allais à tous les cours : le matin de 9h à 12h, et parfois l'après-midi jusqu'à 16h/17h. Quand je rentrais, je remettais au propre mes CM du jour, et si j'étais encore concentrée, je revoyais un ou deux cours. Si je n'avais pas cours l'après-midi, je reprenais vers 13h30/14h pour organiser mes notes et avancer sur d'autres chapitres. Je m'écoutais beaucoup : si j'étais fatiguée, je faisais une pause, puis je travaillais jusqu'à 19h30. Le week-end, je consolidais tous les cours de la semaine et je prenais le temps de bien comprendre les points difficiles. Le dimanche après-midi, je le gardais pour moi... sauf en période de révisions ! C'est important de souffler pour tenir sur la durée.

Comment as-tu appréhendé les TP (qui peuvent être source de stress) ou plus généralement la pédagogie de la licence qui est un peu différente de celle du PASS ou du lycée ?

Les TD et la pédagogie en licence me faisaient un peu peur après le PASS. Mais il y avait peu de TD, non notés, donc sans pression. C'était un bon moment pour poser mes questions au prof. Les enseignants sont plus accessibles qu'en PASS. J'ai aimé la variété des matières, entre compréhension et par cœur. J'appréhendais le droit, mais en révisant régulièrement, ça a fini par rentrer. C'est largement faisable !

Pour ta méthode de travail, comment organisais-tu ton travail et tes révisions ? Etais-tu plutôt organisé(e) (la fameuse méthode des J par exemple), ou plutôt au feeling ?

J'étais organisée, mais la méthode des J ne me convenait pas. Je préférais noter les chapitres à faire dans la journée, avec planning. En début de semestre, je mettais tous mes cours au propre dès que possible : ça m'aidait à comprendre et à retenir en même temps. Par exemple, l'après-midi je relisais les cours du matin, et quand j'avais des trous, je revenais sur ceux des jours précédents. Le week-end, j'essayais de faire un résumé global de tous les cours. Quand l'emploi du temps s'allégeait, je me concentrais sur l'apprentissage pur, en récitant, faisant des post-its ou des exos. Je revoyais mes cours régulièrement, au moins une fois toutes les deux semaines.

Comment t'es-tu préparé aux oraux (si tu les as passés) pendant ton année ?

Pendant mon année de L.AS, je n'ai pas passé les oraux. En PASS, par contre, j'y ai participé. Je travaillais régulièrement, avec au moins trois textes par jour. Je m'entraînais aussi en faisant des simulations avec des professionnels de santé, mes amis, et toutes les personnes disponibles. Cette préparation m'a vraiment aidée à gérer mon stress et à être à l'aise le jour de l'oral.

Comment se sont déroulés tes oraux ? Quel était ton ressenti après ces derniers ?

Lors de mon oral en PASS, j'ai beaucoup stressé au début, mais une fois face au jury, je me suis sentie détendue et prête à répondre. L'entraînement m'a vraiment aidée à gérer ce moment. En sortant, j'étais heureuse d'avoir franchi cette étape et d'avoir pu montrer toute ma motivation. Même si je ne savais pas encore ce que donnerait le résultat, le fait d'avoir passé l'épreuve m'a vraiment soulagée.

Comment as-tu ressenti ta L.AS en général ? As-tu vécu des moments difficiles ? Et une fois cette dernière finie, estimes-tu que cela t'a apporté quelque chose ?

La L.AS, c'est une année complètement à part : c'est la dernière ligne droite, la dernière chance où on donne tout ce qu'on a ! Le stress est là, mais il devient moteur, il nous pousse à avancer. Cette fois, j'ai réussi à mieux vivre l'année en retrouvant une vraie vie sociale, en sortant plus, ce qui m'a permis de garder un équilibre indispensable. Ça a transformé ma façon de travailler et boosté ma réussite. Bien sûr, il y a eu des moments durs, mais j'ai appris à me faire confiance et à canaliser mon stress. Cette année a été une vraie révélation, ma meilleure opportunité, et je ne regrette rien !

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

Ce qui s'est passé en juin fait partie de ton histoire, et le fait d'être en L.AS aujourd'hui montre ta force et ta détermination. Ne te compare jamais aux autres, reste focus sur TON objectif, crois en toi et surtout, ne lâche rien. La discipline, c'est la clé pour réussir, mais rappelle-toi que tu n'es pas seul(e) : je serai là, à tes côtés, dans les hauts comme dans les bas, pour te soutenir à chaque étape. Profite aussi de cette année pour rencontrer du monde, ça booste le moral <33. Tu es à quelques mois de ton rêve, alors on y va, on arrache tout, ensemble !