



Témoignage : Ampélia, Médecine Double licence : Sciences psychologique/biomédicales

Quelques petits mots de présentation, qui es-tu ? Etudiante en quoi aujourd'hui ?

Je m'appelle Ampélia et j'ai 21 ans. Après mon BAC (2019), j'ai fait une double licence en sciences biomédicales et sciences psychologiques à UPCité. J'ai effectué ma L.AS lors de son année de création (2020-2021).

J'ai fait ma L.AS pendant ma L2 : j'ai passé toutes les matières cette année-là, et ai ensuite fait une demande de césure pour finir ma L3 avant d'intégrer médecine. J'ai obtenu mon double diplôme et suis maintenant en DFGSM2 à UPCité ☺.

Quel genre d'élève étais-tu au lycée ? Spés et mention au bac ?

Au lycée j'étais bonne élève, j'ai fait un BAC S (ça date) spécialité mathématiques et j'ai eu mention Très Bien au BAC.

Pourquoi as-tu choisi de faire L.AS ? Et pourquoi cette licence en particulier ? Comment t'es-tu renseignée ?

Ne pas faire de PACES pour moi était un choix : je fais beaucoup d'activités extra-scolaire (musique et danse) et je ne voulais pas les arrêter. La charge de travail ne me faisait pas peur, mais je ne pensais pas pouvoir tenir psychologiquement/mentalement (sans voir personne et ne faire que travailler). En tout cas je n'arrivais pas à me projeter.

La L.AS (à l'époque AlterPaces) était pour moi la solution idéale : j'ai pu continuer à étudier les sciences que j'aimais beaucoup, mais aussi la psychologie qui m'intéressait énormément, sans arrêter mes activités extra-scolaire.

Je suis rentrée en double licence dans l'optique d'obtenir mon double diplôme et de faire une AlterPaces en parallèle pour rentrer en médecine. J'ai découvert la L.AS quand elle a remplacé AlterPaces.

⚠ Il n'est plus possible aujourd'hui de faire un double diplôme et une L.AS. J'ai pu le faire car j'avais exposé en L1 mon souhait de faire une AlterPaces. Quand ça a disparu l'année d'après, on m'a autorisé à faire la L.AS.

Quels préjugés avais-tu sur la L.AS avant de l'intégrer ? Ont-ils changé à la fin de l'année ?

Avant d'intégrer la L.AS, j'avais peur d'avoir du retard par rapport aux étudiants en PASS une fois en 2^{ème} année. Finalement, ce n'est pas le cas, on voit les mêmes choses que l'on soit en PASS ou en L.AS. Il ne faut pas aussi négliger le fait que notre licence majeure nous apporte beaucoup, ce n'est pas perdu !

Avais-tu une prépa privée, le tutorat , les deux ? Qu'est ce que ce choix t'a apporté ou pas ? Si c'était à refaire, quel choix ferais-tu ?

Je n'avais pas de prépa privée, et j'ai très peu suivi le tutorat. Il y avait des séances de TDs organisées avec le tutorat, mais comme je n'avançais pas au même rythme qu'eux, ça me stressait plus qu'autre chose de me connecter et de voir que je ne savais pas répondre aux questions alors que d'autres si. Au final, c'était juste parce que je n'avais pas encore vu les cours.

Si c'était à refaire, je garderais un rythme régulier de révision en me calant sur le tutorat et sur les sorties de vidéos (un certain nombre chaque semaine), pour pouvoir profiter pleinement de leurs TDs. Ça permet aussi de travailler régulièrement ses cours, et de trouver un bon équilibre entre majeure et mineure. Je n'aurais pas pris de prépa privée dans tous les cas, je pense que les cours et le tutorat suffissent largement.

Comment t'organisais-tu entre la mineure santé et la majeure licence ?

Comme j'avais déjà fait une L1 de sciences biomédicales, j'avais déjà vu les notions abordées en Chimie, Biochimie, Biologie et une partie de l'Histologie. Pour garantir ma place en médecine, j'ai privilégié ma majeure pendant le premier semestre afin d'avoir un bon classement, et ai commencé à travailler la L.AS qu'à partir de janvier.

Je l'ai fait seulement car j'avais déjà vu une bonne partie des cours en sciences biomédicales. Pour autant, je conseille plutôt de commencer à réviser la mineure dès la sortie des premières vidéos en novembre. Le mieux est de se réserver un créneau régulier chaque semaine pour se consacrer aux cours de L.AS. Pendant les semaines de révision de la majeure, il ne faut pas hésiter à faire une pause dans les cours de L.AS : ça se rattrape et le classement de la majeure reste important pour intégrer une filière de santé !

Comment évalues-tu la charge de travail dans ta majeure ? Surtout en approche des examens de la mineure ?

En sciences biomédicales : La charge de travail du premier semestre (que ce soit en L1, L2 ou L3) est toujours supérieure à celle du second semestre (même s'il ne faut pas le négliger). En sciences psychologiques : La charge de travail en L1 et L2 est équivalente quel que soit le semestre, mais à l'approche des examens c'est toujours le rush ;).

Quelles étaient tes principales difficultés avec la mineure santé (les cours en capsules ?) et que faisais-tu pour les surpasser ?

Je n'ai pas eu trop de mal avec les cours en capsules, surtout parce que c'est comme ça que j'avais eu mes cours en L1 avec le Covid. Avec les capsules, la difficulté reste de se concentrer pour suivre le cours, qui est très peu interactif. J'allais à la BU pour les regarder : voir les autres travailler me remotivait si j'avais un coup de mou, et ça me permettait aussi de faire des pauses de 5 min au lieu de 30-40 chez moi...

Comment as-tu fait pour décider de passer les modules de la mineure santé en une, deux ou trois années ?

Comme je n'avais jamais fait de PACES/PASS, j'avais deux chances de candidater en médecine après la L.AS. Cependant, quand la L.AS a été créée, j'étais déjà en L2. Je voulais profiter de mes deux chances et donc essayer de tout passer la même année, quitte à avoir quelques matières à repasser l'année d'après. Au moins je n'avais pas de regret, et je n'avais pas l'impression de gâcher une de mes chances de candidature.

Est-ce que tu te sentais bien accompagné.e pendant l'année (par la fac/le tutorat/parrainage) ? Est-ce que tu avais suffisamment de supports ?

Je me suis sentie assez accompagnée surtout par le tutorat, mais en réalité le fait que tout soit en distanciel donne l'impression qu'on est moins accompagné que la normale. Il ne faut surtout pas hésiter à envoyer des mails, que ce soit aux profs ou aux tuteurs de l'A2SUP, et que ce soit pour des questions de cours, d'organisation, de coup de mou etc.

Comment as-tu vécu ces année.s en général ? Tes principales difficultés ?

Lorsque j'ai fait ma L.AS, on était en plein COVID. Ça a été un peu difficile pour moi au niveau du moral, comme on ne voyait pas grand monde..

Les semaines les plus difficiles étaient celles approchant les partiels de ma double licence, il y avait vraiment beaucoup de travail. Généralement, je mettais un peu de côté la mineure pendant cette période et je rattrapais la semaine suivant les partiels.

Où travaillais-tu ? Seule ou entourée ?

Avec le COVID, je travaillais forcément seule chez moi. Aujourd'hui, j'aime beaucoup aller travailler à la BU, aussi pour voir du monde. Je travaille cependant toujours seule de mon côté (je n'aime pas les révisions en groupe, mais c'est toujours à tester pour savoir si ça vous sert ou non !).

Niveau loisirs/vie sociale, où est ce que tu te situais ?

J'ai continué à faire de la musique et de la danse 3 fois par semaine. J'ai aussi continué à faire des compétitions de danse. C'était très important pour moi, histoire de garder un équilibre entre travail et détente !

Il ne faut jamais hésiter à voir du monde pour se changer les idées, ça permet de faire une pause et de mieux reprendre les révisions par la suite.

Sur une échelle de 1 à 10, à combien évaluerais-tu ton stress en L.AS ?

2-3 pendant l'année, et 8-9 à l'arrivée des partiels haha.

Comment as tu réussi à garder ta motivation pendant toute.s la/les année.s de L.AS, surtout en cas de coups de mous ?

Ma solution pour garder la motivation, c'était d'abord de me changer les idées régulièrement, en voyant des amis, en faisant des petites sorties ou avec mes activités extra scolaires.

C'est aussi motivant de se rappeler pourquoi on fait ça, quel est l'objectif → devenir médecin !!

Ressens-tu des difficultés ou au contraire des avantages à ta L.AS par rapport aux étudiants en PASS pour la poursuite de tes études de santé ?

Pour la poursuite des études, on a vraiment l'avantage d'aborder les choses différemment, avec un regard plus large et ouvert. La psychologie m'aide par exemple beaucoup à aborder les cas cliniques d'une autre manière. Ça se verra d'autant plus dans la pratique plus tard !

Je pense que les personnes en PASS ont en revanche une meilleure méthode de travail à l'issue de leur première année. Ils savent comment aborder et réviser les cours sur le long terme. Il ne faut surtout pas hésiter à en discuter avec eux pour avoir les bons réflexes dès le début ;).

Un petit mot à ton toi de septembre qui arrive en L.AS ?

Fonce et n'ai aucun doute, ça va le faire tu t'en sors toujours ;).