

Avant la rentrée

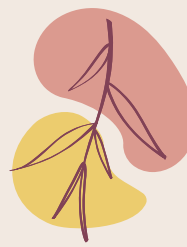
- Il faut éviter que l'étudiant/e commence à travailler ses cours avant la rentrée ou la pré-rentrée, il faut le/la laisser se détendre avant cette année difficile.

La PASS/LAS est un marathon, il ne faut pas commencer la course avant les autres coureurs au risque de ne pas la finir !!

- Essayer de passer du temps avec votre enfant !
- Le laisser profiter avec ses amis au maximum !
- Préparer un environnement de travail sain et confortable ! Votre enfant passera ses journées à réviser, donc autant les passer dans de bonnes conditions !

En bref, conseillez à
votre enfant de
profiter au maximum
de ses vacances
avant de commencer
l'année !!

Témoignages



Séverine, maman d'une étudiante sage-femme :

“Faites confiance à votre enfant, ne lui rajoutez pas de pression inutile. Essayez de toujours l'encourager même si les résultats ne sont pas aux RDV ! Si votre enfant a une grosse baisse de moral, n'hésitez pas à lui proposer une coupure sans révisions. Et surtout, ne lui en voulez pas si il reste enfermé dans sa chambre pour travailler, ou refuse de venir aux différents repas de famille, c'est malheureusement nécessaire pendant ces quelques mois...”

Laurent, papa d'une étudiante en médecine :

“Le rôle des parents lors de la première année est d'apporter un grand soutien à leurs enfants. Qu'il soit logistique, financier et bien entendu moral : les parents restent des personnes ressources . Les différentes aides apportées ne doivent en aucun cas être envahissantes. Tentez de ne pas transmettre votre stress tout en prenant en compte l'éloignement géographique nouveau qui déjà, à lui seul, peut être une source d'anxiété.”



Guide du Parent

pour aider au mieux mon enfant
pendant son année de PASS/LAS



La baisse de motivation



Une baisse de motivation et les moments de doute sont totalement **normaux** durant cette année ! Essayez d'être disponible et à l'écoute pour les aider à passer ce moment difficile !

Pendant un coup de mou :

- L'encourager et ne pas hésiter à booster sa confiance en lui !
- Lui conseiller de se changer les idées : lui proposer de voir ses amis ou d'aller faire un peu de sport.
- Lui conseiller de parler avec des étudiants ayant passé le concours : avoir un point de vue extérieur aide à relativiser et à se sentir moins seul.

Mon enfant n'a pas eu un "bon" classement en colle ou au tutorat ?

- Ne pas dramatiser : c'est normal de ne pas "réussir" tout le temps, nous avons tous des jours où nous sommes plus performants que d'autres !
- Essayer de trouver la cause : les matières ne lui plaisent pas ? Sa méthode de travail lui fait peut-être défaut ? Est-ce que l'étudiant privilégie bien la qualité des révisions plutôt que la quantité ?

Durant l'année

Pour les enfants qui habitent seuls :

- Ne pas les laisser s'isoler, en leur proposant des appels vidéos par exemple.
- Les soutenir sans les envahir : offrez votre aide, mais laissez-les gérer leur emploi du temps et leurs cours. Ils doivent apprendre à être autonomes et responsables à propos de leurs études.
- Si possible, leur préparer des petits plats pour qu'ils prennent plaisir à manger et qu'ils gardent une alimentation équilibrée.

Pour les enfants qui restent auprès de leurs parents :

- Leur laisser de l'espace pour travailler, tout en s'assurant qu'ils vont bien.
- Prévoir une alimentation équilibrée.
- Leur faire prendre l'air et les inciter à faire des pauses s'ils n'en font pas dans la journée (aller marcher 10/15min par exemple).
- Soyez compréhensif s'ils ne peuvent pas toujours être disponibles pour les activités familiales. C'est une année difficile qui nécessite que votre enfant de s'isoler pour mettre toutes les chances de son côté pour réussir !

Le Tutorat



Le **Tutorat Santé Limoges** est une institution de la faculté totalement gratuite, gérée par des étudiants de 2ème ou 3ème année de santé, dont peuvent bénéficier tous les étudiants de PASS/LAS.

Il propose des séances tous les soirs de la semaine, **entre 18h et 20h** :

-des **TD**, permettant à votre enfant de s'exercer sur les notions vues en cours,

-des **colles**, qui sont des exercices type partiels, notées et classées, permettant de se situer dans ses révisions et dans sa promo, de façon anonyme et sans aucune incidence sur le concours,

Nous proposons également une Pré-rentree de 2 semaines à la fin août pour que les étudiants prennent connaissance des notions qui seront vues pendant l'année, avant la rentrée.

Mais le **Tutorat** c'est aussi des mini-partiels blancs, le parrainage, des ateliers relaxation, des séances de sport...

