



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 100

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

NOM : BODENES

Prénom : Louise

Filière : Médecine

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

Mention très bien. Bac général avec comme spécialités Physique-chimie, SVT et comme options : maths complémentaires et euro anglais

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-chimie

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
 Dans un appart en colocation

Si tu étais en colocation, 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'étaient 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

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-rentrée) !

As-tu fait un stage de pré-rentrée avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Étais-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 du concours
- 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 ?

Pendant l'année, je n'ai pas fait beaucoup de sport (j'en faisais si j'en avais vraiment envie). Lorsque je prenais des pauses, j'aimais bien sortir manger quelque part avec mon copain, me balader avec mon chien ou alors discuter avec mes parents. Au premier semestre, je sortais manger quelque part une fois par semaine et le week-end je rentrais souvent chez moi. Au second semestre, je sortais moins mais je me prenais souvent mon vendredi après la mineure de libre pour faire ce que je voulais et être avec mes proches.

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

Je travaillais en général 10h dans la journée. Je commençais à travailler vers 8h. Le midi et le soir je faisais une pause de 45min/1h15. Je travaillais jusqu'à 22h/23h. Je faisais des pauses entre chaque cours que je révisais (5min) et dès que je commençais à moins être concentrée ou que je n'arrivais plus à réviser, je faisais une colle. L'après-midi, je faisais souvent une sieste. Je n'allais pas en colle en présentiel car je trouvais que c'était trop long. A la place, je faisais 2/3 colles chez moi. Au S1, j'allais pratiquement à tous les cours (c'est beaucoup de compréhension donc ça m'aidait).

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...) ?

Qu'il y ait tuto ou non dans la semaine je travaillais de la même manière.

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

Le week-end je travaillais au même rythme que la semaine sauf les pauses des repas qui étaient plus longues (parfois 2h), cela me permettait de décompresser.

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 12h par jour. Je gardais toujours des pauses entre chaque cours mais j'ai raccourci les temps de pauses des repas à 30min.

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

En général, j'avais entre 7 et 9h de sommeil pendant les deux semestres. Je faisais attention à ça car si je ne dormais pas assez, le lendemain j'étais vite fatiguée et beaucoup moins productive donc j'essayais de m'écouter au maximum et si j'avais envie de dormir/faire une sieste : je dormais !

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.

J'utilisais une méthode des J adaptée. J'essayais de le lire 1 fois avant d'y assister puis je le revoyais soit l'après-midi même ou le lendemain puis 2j après etc (tout était écrit dans un tableau). Quand un cours était facile j'espçais très vite les révisions et inversement (donc pas vraiment de j fixes, c'était suivant mon ressenti). A terme, j'essayais de revoir les cours toutes les 2/3 sem.

Je faisais une liste des cours à revoir pour la journée : j'établissais l'ordre de révision le matin même avec une priorité pour les cours nouveaux/durs.

Pour apprendre un cours, d'abord, je lisais en surlignant et en écrivant des questions sur le cours pour me guider. Ensuite, je découpais le cours en plusieurs parties et je répondais aux questions (partie par partie) à haute voix et en écrivant des mots clés sur une ardoise pour ne pas me perdre dans ma tête. Une fois le cours bien connu je le récitais entièrement en m'aidant de mes questions si besoin (souvent je n'en avais plus besoin, j'utilisais seulement le plan du cours).

Ce qui m'aidait à vraiment retenir un cours était de faire le maximum de colles.

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 ?

Pour moi c'est une année à la fois cool et difficile. Cool car on entre dans nos études de rêve et les cours sont intéressants. Aussi, c'est aussi une année très stimulante qui nous montre de quoi on est capable : je n'avais jamais travaillé autant et je suis très fière d'avoir réussi à le faire. Cependant, ce n'est pas toujours facile. Le plus difficile selon moi est de ne pas avoir beaucoup de vie sociale, ne pas voir grand monde. Également, le stress peut être difficile à gérer. Le mieux est de s'entourer de quelques amis pour se soutenir mutuellement et avoir sa famille. Cette année permet vraiment de se surpasser et même si je ne m'en rendais pas compte pendant l'année, je pense que ça donne le goût du travail.

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

L'année n'est pas si longue ni si horrible qu'elle n'en paraît donc croyez en vous et donnez-vous les moyens de réussir ! Vous allez y arriver !