



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 102

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

NOM : Joly
Prénom : Clément
Filière : Médecine

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

TB et Maths/PC + Option Maths Expertes

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.A.S 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 ?

Lors de ma PASS, j'avais besoin de faire du sport et me détendre pendant mes pauses pour continuer à rester concentré et à travailler efficacement. Je faisais 10 min de vélo quasiment tous les jours pour aller aux amphis de droit à la place de prendre la voiture ou le bus. Je faisais aussi en général un foot de 2h par semaine avec mes potes pour me vider la tête. **CE N'EST VRAIMENT PAS UNE PERTE DE TEMPS LES PAUSES.** (Si je ne faisais aucune activité pendant 2j je n'arrivais plus à travailler.) Je mangeais aussi régulièrement au RU qui me faisait une bonne pause ou je rigolais bien avec mes potes.

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

Une de mes journées type au S1 démarrait par un réveil à 7h pour aller en cours à 8h. Ensuite cours jusqu'à 12h. Je mange au RU avec mes potes pendant 1h puis soit je rentre chez moi bosser soit je vais à la BU suivant comment je me sens. Dans mon aprem 13h/17h30 je fais 2 pauses de 5min (ou plus si besoin) toutes les 2h où je marche et je m'aère. Ensuite vient la colle de 18h jusqu'à 21h en général qui était le moment sympa de la journée. Après ça je rentre fatigué chez moi, je mange et suivant si j'ai le temps je me lance dans un petit cours avant d'aller à la douche et dodo à 22h30 pour dormir à 23h. Ce rythme évoluait graduellement dans le semestre et j'étais aux alentours de 12h de travail par jour pendant les révisions (sans cours et colles ducoup). Au S2 j'ai un peu changé et je travaillais plus tard le soir jusqu'à 00h mais je me levais vers 8h30 le matin. NE PAS NEGLIGER SON SOMMEIL (ça m'est arrivé car je sentais que j'étais fatigué de me lever à 10h en plein semestre pour récupérer.)

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...)?

Pendant le S1 je suis passé graduellement de 11h de travail avec (4h de cours, 4h de travail et 3h de colles) à 12h entièrement de travail à la fin du semestre. Les cours étaient aussi plutôt des moments détente où juste je suivais le cours et quand il y avait besoin je me concentrais vraiment pour bien comprendre. Mais j'étais aussi beaucoup là pour rigoler avec mon pote. (On nous prenait pour des débiles mais on est passé car notre parrain nous avait dit d'utiliser ce moment pour se détendre)

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

Je ne suis pas un exemple pour le week-end, sans mentir pour moi c'était assez compliqué. Je rentrais souvent chez moi mais de voir ma famille qui ne travaillait pas ou juste travailler chez moi faisait que je n'arrivait pas à me concentrer et travailler efficacement (parce que c'était pas un lieu où j'étais habitué à travailler). Je travaillais donc efficacement 8h dans ma journée grand maximum mais j'en profitais ainsi pour recharger les batteries -niveau sommeil en dormant plus, -en faisant du sport et - bien manger avec la famille. Ça me frustrait un peu parce que j'avais l'impression de pas bien avancer mais ducoup j'ai adapté ce manque de travail. Chacun doit adapter son organisation suivant ses besoins, ses contraintes le plus important est de travailler efficacement.

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

Pendant les révisions, je travaillais à peu près 12h de travail. Je me levais à 7h commençait à travailler à 8h puis jusqu'à 12h avec une pause à 10h de 5min. Puis ensuite pause repas à midi jusqu'à 13h. On repart 13h/18h30 avec 2 pauses 5 et 10 min. Ensuite repas et douche jusqu'à 20h puis on termine la journée à 23h30 pour dodo à 00h. Avec les pauses ça me fait quasi 1h en plus ou je travaille pas donc vraiment 12h de travail.

Laprem midi en général j'allais à la BU pour changer de lieu de travail et m'aérer un peu.

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

Par nuit au S1 j'essayais le plus possible de faire 8h minimum. Au début j'étais facilement à 9h de sommeil et en période de révision j'étais à 7h. Le week end j'étais quasiment tout le temps à 9h de sommeil. Pour moi, si un jour j'avais pas assez dormi j'étais vraiment moins efficace dans ma journée. Il y a donc des jours où j'ai pu dormir 10h pour récupérer et repartir plus fort. Au S2 c'était à peu près la même chose mise à part que je travaillais plus le soir car j'allais moins en colles et donc je me levais un peu plus tard le matin (00h-8h).

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.

Pendant Mon S1 , j'avais donc d'abord les cours le matin ou l'après midi puis je revoyais ensuite mes cours de la journée. Si j'avais du temps en plus j'en profitais pour voir quelques cours que j'ai à voir. Le mercredi je revoyais mes cours du lundi et mardi et d'autres par rapport à ceux que je dois faire. Le samedi je faisais pareil avec les cours du jeudi et vendredi. Le dimanche je voyais les cours de la semaine ou les cours que j'étais censé revoir pendant la semaine. J'utilisais au S1 plutôt la méthode des J. Après chaque semaine les cours que j'avais fait je les rentrais dans mon emploi du temps pour les semaines qui convenaient et quand je commençais une semaine je regardais quels cours j'avais à revoir et je les plaçais aux différents jours pour les faire dans la semaine. (Je pourrais vous reexpliquer mieux que ça en détail)

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 ?

Cette année s'est bien passée dans le sens où je me préparais à peut-être pire mentalement. Je pense que mon entourage a eu énormément d'influence que ça soit le soutien de ma famille, les moments passés avec mes potes et la présence de mon parrain.

L'année est passée trop vite tu vis plein de trucs qui resteront gravés car c'est pas commun et peu importe comment se finit l'année on aura accompli beaucoup et appris beaucoup. Il y a eu quelques moments de stress à l'approche des examens mais j'étais pas vraiment à plaindre comparé à certains de mes potes.

Perso la PASS m'a vraiment appris à travailler et à gérer son temps et son stress aussi.

Les résultats aussi c'est inoubliable je vous souhaite de passer du très gros stress au plus gros soulagement de votre vie. Je vous promets que ça en vaut plus que le coup mais il faudra passer d'abord par le travail. Et jamais vous ne savourerez autant les choses simples comme un bon repas ou les vacances de décembre qui n'avaient jamais été autant appréciables.

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

Vous vous apprêtez à vivre l'année la plus rapide de votre vie, la plus émotionnelle et celle dont vous allez vous souvenir toute votre vie.

Si vous deviez retenir un truc pour le moment c'est que ce que la recette de cette année c'est DETERMINATION, TRAVAIL et BIEN ETRE (sommeil et pauses détente) principalement. Trouvez votre méthode de travail et vous serez inarrêtable. Je vous promets que même si vous étiez pas bosseur/ bosseuse au lycée vous pouvez complètement y arriver avec de la détermination j'en suis la preuve.

Je suis arrivé en PASS bien crevé après 1 mois et demi à l'armée pendant l'été. J'ai remis les compteurs à zéro et j'ai enchaîné sur ma PASS où je me suis dit "ok l'année prochaine t'es en P2 t'as pas le choix chef" et je m'y suis tenu même si j'avais pas eu de repos depuis juillet.

Bref je vous ai fait perdre votre temps, ça c'était rapidement l'histoire de ma PASS à vous d'écrire la votre ☐.