



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 104

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

NOM : L'HOSTIS

Prénom : Léonie

Filière : Médecine

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

Mention très bien, spé SVT et physique-chimie, option maths complémentaires et euro allemand

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LEA Anglais-Allemand

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 ?

Il est important de garder certains loisirs durant cette année. Je ne suis pas très sportive mais je gardais certaines activités comme la guitare. Je voyais ma famille tous les weekends et je n'hésitais pas à passer du temps avec eux :) Je passais également toute une soirée et toute une matinée avec mon copain. En semaine je regardais des séries Netflix tous les soirs (très important de se vider la tête avant de dormir).

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

C'était très variable d'un jour à l'autre. Au S1 on avait souvent 5h de cours le matin (8h-13h) Ensuite je prenais une pause déjeuner d'environ 1h30. Je reprenais le travail vers 14h30 jusqu'à 16h30/17h. Ensuite pause d'1h jusqu'au colle qui commence à 18h. Je rentrais vers 20h30/21h et je mangeais tranquillement, petite série netflix et dodo ! Quand je n'avais pas cours (comme les weekends) je travaillais environ 9h par jour et je prenais une pause dès que je le sentais. Je travaillais très rarement au-delà de 21h.

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...)?

Globalement je travaillais 9h par jour (dont 5h de cours + la colle). Ça m'arrivait de ne pas aller en colle quand je sentais que ça ne m'était pas utile et je travaillais donc chez moi. Je faisais une pause d'1h30 pour le déjeuner, 1h pour le goûter et je ne travaillais jamais en rentrant de la colle.

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

Je ne travaillais pas plus le weekend. Je prenais ma soirée le vendredi en rentrant chez moi. Le samedi je commençais généralement à travailler à 9h ou 10h (petite grâce matinée hihi). Je prenais souvent mon samedi soir aussi (à partir de 18h ou 19h c'était repos !). Le dimanche je bossais quasi uniquement le matin. L'après-midi je la consacrais à ma famille et à préparer mes affaires pour retourner à mon appartement ! Donc environ 8h le samedi et 5/6h le dimanche (voir moins...)

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

Au S1 je commençais à travailler à 7h mais au S2 je commençais seulement à 8h (bien plus efficace pour moi). Je travaillais jusqu'à 12h environ avec des pauses de 5 min quand j'en ressentais le besoin. Je prenais une pause jusqu'à 13h30 et je reprenais le travail jusqu'à environ 19h (toujours en faisant des pauses de 5/10 min quand l'envie me prenait). Ensuite, pause de 1h pour le repas et de 20h à 22h grand max je faisais des annales +++ J'avais donc des journées de 11/12h de travail (plus ou moins selon mon humeur)

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

Le sommeil a toujours été hyper important pour moi ! Je me couchais à maxxxxx 23h et je me levais à 7h donc j'avais toujours au moins 8h de sommeil que je n'ai jamais négligé. C'est vraiment super important sinon on est pas efficace. J'ai pas eu de changement entre les 2 semestres car je m'étais bien organisé dès le début.

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.

Personnellement j'ai utilisé la méthode des J qui m'allait parfaitement. Je voyais une première fois le cours en amphitheâtre (c'était mon J0). Puis je le revoyais le lendemain (J1) puis 2 jours après (J3) etc etc. Je faisais donc J0, J1, J3, J7, J14, J30 et ensuite une fois par mois (ou plus si j'avais du mal sur le cours). Au bout de plusieurs mois de cours on se retrouve avec des journées à rallonge et il m'arrivait de ne pas réussir à tout boucler en 1 journée donc je décalais au lendemain ce que je n'avais pas réussi à finir.

J'ai une mémoire plutôt visuelle (un peu auditive aussi) donc les fluos ont été mes meilleurs amis ! J'essayais d'avoir un code couleur pour mieux visualiser mon cours. Je le surlignais une première fois puis je le relisais plusieurs fois à voix haute. Et surtout c'est hyper important de le COMPRENDRE, c'est pas que du par cœur !

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 ?

J'ai très bien vécu cette année. J'ai parfois eu des remises en question surtout à chaque début de semestre quand je comprenais rien au cours mdr, et j'ai aussi eu des moments de pleure (vive les colles classantes et les examens blancs) mais ça aura été pour moi une année incroyable et extrêmement enrichissante. J'ai rapidement compris que la médecine c'était un rêve et qu'il fallait tout donner pour l'atteindre. En plus les cours étaient passionnants. Je pense que cette année m'a appris à adopter une bonne organisation, à être rigoureuse et m'a apporté un peu de confiance en moi (car il faut y croire pour réussir !)

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

Vous allez vivre une année assez particulière. Parfois, ça sera difficile et vous aurez peut-être envie d'abandonner (c'est normal je pense qu'on passe tous par là). Mais surtout rappelez-vous la raison pour laquelle vous faites médecine, limitez-vous sur un post-it et accrochez-le sur votre bureau. Moi aussi je serais là pour vous soutenir vous inquiétez pas :) Et à la fin je peux vous dire que vous serez vraiment très fier de vous et y aura de quoi !! Enfin bref, vous êtes courageux ne lâchez rien, bisous <3