



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 110

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

NOM : Michel
Prénom : Lilou
Filière : Médecine

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

Bac scientifique, mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science de la vie

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 ?

Tous les vendredis soirs (après la lonnnnnguuuuueeee journée de cours de mineure), on se réunissait entre amis autour d'un petit Burger King pour couper un peu avec la semaine et se vider la tête.

J'essayais aussi de dessiner, peindre, car ce sont des activités qui me faisaient du bien, et quand je rentrais chez moi, je me permettais un petit tour de vélo, souvent en famille.

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

Les semaines étaient toutes très différentes, surtout entre le premier et le deuxième semestre, avec parfois des semaines sans cours ni colles (pendant les périodes de révisions ou les fins de semestres par exemple...).

Grosso modo, je me réveillais vers 7h pour être en cours à 8h (le temps de me préparer, prendre le bus et avoir des places pas trop pourries en amphi). Comme les cours fonctionnaient quasi qu'en demi-journées, je mangeais le midi au RU avec mes amis puis je rentrais sur le coup des 14h (si on finissait les cours de la matinée à 13h). Je travaillais alors de 14h à 17h15 environ pour aller en colles à 18h. Suivant le type de colles (#labiochimie) ça durait plus ou moins longtemps : de manière générale on finissait entre 21h30 - 22h. Une fois rentrée, je me posais et à part relire les erreurs de la colles, je ne travaillais plus.

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...)?

En gros, pendant la semaine quand il y avait cours, je travaillais 3h -3h30 en terme de travail perso. Cependant, j'allais à TOUS les cours en amphi et colles du tutorat : ils m'aidaient beaucoup à comprendre et ça coupait un peu avec la solitude de l'appart, c'était une autre approche des révisions. Donc en général il y avait 5h de cours et 3h à 4h de tutorat soit en gros 11h de travail plus ou moins dans la journée.

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

Ma journée type commençait vers 7h environ, le temps de se réveiller et de prendre un petit dej pour commencer à travailler à 7h30. Je suivais alors mes objectifs de cours à réviser que je m'étais fixée le dimanche soir souvent. A 10h, je faisais une pose de 10 min et j'attaquais ensuite jusqu'à 12h -12h30.

Je reprenais généralement vers 13h30 jusqu'à 19h30 -20h, en prenant une pose à 16h30 pour le goûter. Le temps de manger devant une petite série, appeler mes parents et faire une douche, je travaillais finalement de 21h - 21h30 à 22h30 - 23h, souvent sur des annales ou en révisant des cours pas trop compliqués. Je ne révisais jamais après 23h, le cerveau est plus du tout efficace arrivé là... soit des journées de 12h voir 14h.

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

Pendant les périodes de révisions, je n'ai pas travaillé tellement plus que ce que je m'imposait déjà les week-ends. La grosse différence était que je me faisais des plannings heure par heure sur deux semaines pour être sûre de bien avoir pu tout réviser et de ne pas perdre de temps en me demandant quoi revoir. Je veillais aussi à prendre des poses soit plus fréquentes, soit en extérieur, histoire de tenir sur la durée.

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

En moyenne je dormais 7h par nuit (parfois plus 8h quand j'en ressentais le besoin), mais cela reste très personnel et propre à chacun : on est tous différents et certains ont besoin de plus :)

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.

Ma méthode de révision était différente suivant les cours abordés : je révisais la biochimie/biophysique plutôt avec des exercices tirés des colles/annales avec une ardoise ; la biologie et l'anatomie du second semestre beaucoup avec des schémas et des dessins, en les commentant par rapport aux cours ; la physio et la biostat plutôt en comprenant plus qu'en apprenant par cœur.

J'ai une mémoire photographique et audio qui fonctionnent bien ensemble donc ce qui me réussissait le mieux était de tout résumer en schéma/dessins que je commentais avec les cours papier (c'est d'ailleurs pour ça que je bossais pas en BU). Tout ça reste très subjectif car ce qui marche pour certains ne convient pas pour d'autres donc le truc est de trouver ce qui vous réussira le mieux.

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 ?

Je ne vais pas mentir, c'est une année qui n'est pas facile : elle est très différente de celles du lycée et c'est pour beaucoup la première fois qu'on vit complètement seul. Cependant, VOUS N'ETES PAS SEULE, le truc est de se dire que tout le monde est au même point en commençant l'année.

Malgré tout, la PASS reste une année super enrichissante où on peut se faire des amis (surtout en colle donc ALLEZ EN COLLE) et où on apprend à se connaître, à gagner en autonomie... Une fois le concours passé, qu'importe le résultat, vous ne pourrez qu'être fier de vous et ne tirer que du positif.

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

L'année qui s'annonce risque d'être difficile par moment mais je suis persuadée que vous allez tout défoncer !!!

Le tout est de pas perdre confiance ne soi, de garder en tête son objectif, de s'entourer de bons amis et de pas hésiter à prendre du temps pour vous quand vous en ressentez le besoin, c'est INDISPENSABLE.

Je suis de tout cœur avec vous pendant votre PASS et j'espère vous retrouver l'année d'après à la fac ;)

PS : le cerveau est gluco dépendant, alors on n'oublie pas de manger du sucre
!!!!!!!!!!!!