



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 113

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

**NOM :** Roudaut

**Prénom :** Lou

**Filière :** Médecine

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

Bac général spécialité physique-chimie et sciences de la vie et de la terre, 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 ?**

J'essayais de me prendre 1/2 h ou 1 heure de temps pour faire du sport quasi tous les jours (un peu moins à l'approche du concours), et le week-end j'essayais de voir des amis, une sortie d'une heure, ça me faisait une pause et une légère impression d'être vraiment en week-end.

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

Ma journée-type quand par exemple j'avais pas cours, je me levais le matin un peu plus tard que d'habitude pour me reposer un peu ( 8h30 ouhh sacré grasse mat) et je commençais à travailler vers 9h. Généralement je faisais une pause vers 10h30/ 11h (sans vraiment de temps définis oups) et je finissais de travailler vers 12h30 / 13h. En gros j'apprenais des nouveaux cours ou je révisais des anciens, en fonction de l'emploi du temps que j'avais prévu. Généralement je mettais des cours compliqués, ou gros le matin, parce que personnellement je suis plus efficace le matin. Ensuite le midi, je prenais une bonne pause de 1h30, où je faisais à manger et je regardais une série. Si besoin une petite sieste de 20min également. Je reprenais le travail ensuite pour tout l'après midi. Je me rappelle que l'après midi je prenais un peu plus de pause que le matin, parce que j'étais toujours un peu plus fatiguée. Puis si j'avais colle j'arrêtais de travailler un peu avant, vers 17h15, pour avoir mon petit moment gouter tranquille pour décompresser un peu avant.

## **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...) ?**

Lorsqu'il y avait cours + tuto dans la journée on a moins de temps pour apprendre les cours chez soit, alors on s'organise au maximum. Si j'avais cours le matin, je travaillais seulement l'après midi en rentrant chez moi, après avoir généralement manger au Ru. Après on va pas se mentir, je me mettais pas au travail direct, j'avais besoin de ma petite sieste ou de ma petite pause tik tok .). Et donc je travaillais jusqu'à 17h30 et ensuite j'allais en colle. Si j'avais cours l'après midi, je me levais à 7h30 ou 8h, et je travaillais toute la matinée. Les pauses c'était au feeling, quand je sentais que j'en avais marre. Et le soir il y avait colle à 18h, j'aimais bien aller en colle, ça change, ça permet de voir un peu de monde et d'être dans une ambiance plus détendue. Généralement je ne travaillais jamais après les colles, je rentrais, je faisait à manger devant une série, petit moment concert dans la salle de bain et dodo.

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

Le week-end j'essayais de m'organiser de manière un peu plus "chill". J'essayais de mettre dans mon emploi du temps pas trop de cours, ou du moins des cours rapides à réviser et que j'aimais bien. Je me levais à 9h (ou 10h quand j'avais vraiment besoin de me reposer), je prenait une bonne pause entre 12h30 et 14h30, pour manger et passer un peu de temps avec mes parents. L'après - midi, j'arrêtais de travailler vers 17h ou 18h, le samedi à ces heures là j'allais passer du temps avec mes amis ou de la famille, le dimanche je retournais sur Brest avec mes amis ( la tradition du ptit macdo entre potes avant d'entamer une nouvelle semaine). Généralement je ne travaillais pas le dimanche soir, en rentrant dans mon appart, je préparais mon emploi du temps de la semaine à venir ou en période de révision je faisais quelques annales. Je préférais prendre du temps pour moi, regarder une série et essayer de dormir tôt, pour bien commencer la semaine.

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

En période de révision je travaillais forcément un peu plus que d'habitude, y'a plus cours ni colles donc on a plus de temps. Il faut savoir que lors d'une semaine de révision, j'organisais mon planning de manière à revoir quasi tous les cours du semestre en une semaine. Ma journée type, je me levais à 8h30 et je commençais à travailler à 9h. Pour ce qui est des pauses, je faisais un peu au feeling, je m'arrêtais quand je ressentais le besoin (tu connais les pauses, où tu finis pas rester 1/2 heure sur tik tok). Le midi je prenais 1h30 de pause, de 13h à 14h30, pour manger, regarder une série ou faire une p'tite sieste de 20min (oui une vraie enfant, mais très rentable, perso j'étais beaucoup plus efficace après). Vers 18h je finissais mes révisions, pour faire des annales. Une fois les annales faites, pour éviter de devenir folle, je faisais du sport (je passais plus de temps à chanter mais ça c'est qu'un détail). Enfin, en me préparant à manger, je corrigeais mes annales et ensuite les révisions c'était tchao !

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

En moyenne, j'avais un peu près 8h de sommeil par nuit. Je travaillais pas tard le soir, mais je trainais toujours sur tik tok ou netflix le soir (pour ma défense, j'avais toujours besoin de décompresser), généralement je me couchais vers 23h- 23h30. Je prenais aussi des euphytose pour mieux dormir la nuit, parce que vous allez découvrir que c'est possible de faire des qcm en dormant sur des cours qui n'existent même pas (vive les "rêves" en Pass). Et le matin, si on avait pas cours je me levais soit à 7h30 soit à 8h30 ( ça dépendait si on avait cours en début d'aprèm, si j'avais beaucoup de travail ou si j'étais fatigué). Le conseil que je peux donner c'est surtout de vous écouter et d'essayer de faire passer en avant votre bien être avant les cours (si possible). Je trouve que c'est important de se sentir bien pour être le plus efficace, et ne pas "subir" cette année.

**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.**

Lorsque j'apprenais un cours, déjà pour moi, y'a une bonne partie du travail qui était réalisée en cours. En cours, j'essayais vraiment d'écouter le plus possible ( j'avoue que des fois je pipletais fort avec ma collègue mais chuuut), de comprendre les explications du prof, surligner le cours etc. ensuite soit le jour même, soit le lendemain j'apprenais le cours (soit en une fois, soit en plusieurs, ça dépendait de la taille du cours, généralement je les coupais en deux). Lorsque j'apprenais un cours, je mettais un point d'honneur à vraiment essayer de le comprendre au maximum (on retient mieux quand on comprend vraiment la notion, et on se retrouve moins pris au dépourvu pour les qcm). Donc je comprenais le cours et en plus je l'apprenais quasi par cœur, un peu comme une poésie, je le récitais à haute voix (big up à mes voisins qui ont du me prendre pour une folle en m'entendant réciter mes cours sur les appareils reproducteurs). Ensuite, pour réviser ce cours , j'utilisais la méthode des J. Je considérais que le jours où j'apprenais mon cours, c'était le J0, ensuite j'avais le J1,3,5,10,15,25 etc. Lorsque je faisais les J, je récitais mon cours en entier (des fois on comprend certaines notions que après) et je faisais des colles sur le chapitre (un peu près jusqu'au J15).

Donc tous les dimanches soir j'organisais mon emploi du temps, en fonction de J, des nouveaux cours à apprendre, ou ceux qui nécessitent un peu plus d'attention. Je plaçais les cours les plus denses, ceux qui étaient un peu plus dures ou que j'aimais pas trop le matin, et l'après midi, plutôt des cours plus faciles ou que je préférais. L'avantage de faire soit même son emploi du temps, c'est qu'on peut vraiment le personnaliser en fonction de son humeur, des cours à la fac, des colles etc.

**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 ?**

c'est une année qui a été tortueuse en pression, j'avais souvent peur de pas être à la hauteur, j'avais l'impression que tout le monde était plus fort que moi. Par conséquent c'est une année qui m'a appris à se faire confiance et surtout à croire en soi ! J'ai eu des moments difficiles, quand le stress, la fatigue et le doute prennent le dessus, principalement avant le concours. Toute l'année j'ai essayé de faire passer mon bien-être avant les cours, de ne pas trop forcer pour mieux tenir dans la durée, (comme mes amis me disaient toujours "c'est un marathon, pas une course"), et au S2 j'ai vraiment réussi à trouver cet équilibre.

La Pass m'a permis de gagner en maturité, d'être plus patiente également. c'est une année, qui je trouve, permet de resserrer les liens avec sa famille, parce qu'ils sont aux petits soins avec nous, ils sont soucieux de notre bien-être, font tout pour que l'on soit dans les meilleures conditions possibles, et surtout c'est un soutien infaillible . Elle m'a permis également de voir qui sont mes vrais amis, qui veut vraiment ta réussite. Bref, c'est une année extrêmement enrichissante, sur pleins de points, notamment personnel, une année grandissante, qui laisse pleins de souvenirs et d'expériences incroyables. Elle vaut la peine d'être vécue !

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

mentalité, votre motivation, et votre détermination. Vous seul savez à quel point vous avez envie d'intégrer les études de santé, alors croyez en vous, en votre motivation, en vos capacités et montrer le à tout le monde, en ne lâchant rien et en donnant le meilleur de vous même ! Si vous en êtes arrivés là ce n'est pas pour rien, vous avez toutes vos chances et il faut la saisir !

La pass est vraiment une année unique, où vous allez faire de très belles rencontres, avec qui, il se tisse un lien fort. Vous allez découvrir tellement de choses passionnantes, vous allez vous sentir à votre place et faire ce que vous avez toujours rêvé de faire. Vous verrez qu'à Brest l'année se déroule dans une ambiance tellement accueillante et motivante. C'est une année qui permettra de vous découvrir également, vous allez apprendre pleins de choses sur vous ! soyez fier de vous et donnez tout, ne lâchez surtout pas ! Si d'autres avant vous ont réussi alors pourquoi pas vous ?