



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 114

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

**NOM :** Heiser  
**Prénom :** Jehanne Lys  
**Filière :** Médecine

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

Mention tres bien, spécialités mathématiques physique et svt avec option latin

### 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.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 ?**

Je faisais du piano, un peu de natation( j'aurais voulu en faire plus) je sortais voir des gens extérieurs à médecine (ça fait un bien énorme de se reconnecter au monde) et j'ai commencé à faire des puzzles au deuxième semestre, ça détend de fou et ça permet de faire le tri dans tout ce que l'on apprend !

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

Alors j'ai fait clairement deux semestres totalement différents. Le premier semestre, ma journée type était plus:

7h00: réveil  
8h00: cours à la fac  
12h00: RU  
13h00: BU  
17h45: pause  
18h00: Colles  
21h00: retour chez soi, manger  
22h30: dodo

Alors qu'au deuxième semestre, les cours étant en distanciels pour une bonne partie et je m'octroyais plus de pauses, c'était plus:

7h30-45: réveil  
8h00: bosser chez soi  
10h00: pause  
10h15: bosser  
12h00: manger  
13h30: bosser  
15h00: mini pause  
15h15: rebosser  
17h00: pause jusqu'à la colle (si j'étais motivée j'allais nager un peu)  
18h00: Colle  
21h00: manger devant une petite série ça fait du bien!  
22h30: dodo

## 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 moyenne au premier semestre, je travaillais en comptant les colles, les cours, et travail perso 10 à 11 heures si j'étais vraiment attentive en cours.

Au deuxième semestre, j'étais plus entre 8 et 9h00 de travail

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

Le week-end était plus là pour pouvoir rattraper les éventuels retards de la semaine surtout pendant le premier semestre ou approfondir les notions. Au deuxième semestre, cela m'a permis de prendre de l'avance. Pendant les 2 premiers mois de l'année je ne travaillais que 7 heures le samedi et je me faisais une pause sortie sur le port histoire de prendre l'air, et je ne travaillais quasiment pas le dimanche. A l'approche des examens j'augmentais mon nombre d'heure en m'arrêtant toujours vers 17h00 le dimanche sinon je saturais.

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

J'étais en moyenne entre 10 et 12 heures les jours où j'étais vraiment motivée. Je faisais une matinée de 4 heures avec une pause de 20 à 30 minutes dedans, le midi je m'accordais vraiment une heure pleine pour manger (cuisiner me permettait de me vider la tête). Et je sortais m'aérer tous les soirs vers 17h00, l'heure où j'étais la moins productive.

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

Je m'obligeais à aller dans mon lit à 22h30 tous les soirs et même si je n'avais dormi que 4 ou 5 heures dans la nuit je me réveillais toujours entre 7h00 au premier semestre et 7h45 au second. Ça m'a permis de garder un bon rythme de sommeil malgré des nuits parfois très courtes.

**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.**

Je me suis rendue compte que j'étais extrêmement visuelle donc les manuels tapés, les différentes couleurs me permettaient d'enregistrer plus facilement et au deuxième semestre je me suis rendue compte également que j'enregistrais mieux lorsque je manipulais des objets: je me suis refait entièrement des muscles en post it que je mettais sur un bonhomme que j'avais dessiné pour visualiser leurs insertions, en gros j'avais rendu ma manière d'apprendre plus ludique et donc apprendre ne paraissait plus un effort !

**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 ?**

Mon année de pass a été extrêmement enrichissante. Imagine tu débarques aux études en pensant te connaître, et bien non ! La PASS m'a tellement appris sur mes limites, mes capacités, la rigueur,... Et puis les connaissances que l'on emmagasine durant cette année, c'est juste dingue ! Dans l'ensemble je l'ai bien vécue, malgré quelques coups de mous aux moments de l'annonce des premiers résultats et le fait de voir des amis également en PASS abandonner. Après il ne faut rien lâcher, on se forge une petite carapace et ça passe crème !

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

Tout d'abord, il faut se mettre dans le crâne que cette année n'est pas insurmontable. Elle demande certes des sacrifices, une rigueur, mais surtout une motivation qui vous dit "je veux devenir médecin" Il faut la vivre à fond. N'ayez pas de regrets quelque soit le résultat, vous verrez à quel point vous aurez grandi et que vous serez fiers ! Ne restez pas seuls, et surtout sachez que rien n'est joué tant qu'il y a de la volonté derrière. Comme disait un saint homme " il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises situations". Donc stop la comparaison. Bon j'arrête de faire ma philosophe, donnez votre maximum et je vous souhaite le meilleur !