



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 119

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

NOM : Thouénon

Prénom : Azilys

Filière : Médecine

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

Bac général mention très bien, spécialités SVT et physique-chimie (maths en 1ère), options musique et maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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 coloc

Si tu étais en coloc, 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'éta(en)t 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-rentree) !

As-tu fait un stage de pré-rentree avant le PASS ?

- Oui, au tuto
- Oui, dans une prépa
- Non, les vacances jusqu'au bout !

Etais-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 ?

Quelques sorties entre potes en début de semestre. Sinon, j'essayais de me réserver quelques heures le dimanche après-midi pour passer du temps avec ma famille. Et puis je regardais des séries/films pendant mes repas :)

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

Au S1, s'il y avait cours le matin par exemple :

- 7h : réveil, petit déjeuner, préparation et trajet à pied jusqu'à la fac
- 8h-12h : cours en amphithéâtre
- 12h-13h : retour chez moi + repas + vaisselle
- 13h-17h30 : apprentissage des cours du matin
- 17h30-21h30 : petit goûter et c'est parti pour la colle !
- 21h30-23h : repas, douche et au dodo

Je ne travaillais pas en rentrant de colle (à la limite remplir son carnet d'erreurs si vous en avez un mais c'est tout). J'essayais vraiment de privilégier mon sommeil pour être d'attaque le lendemain.

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, j'essayais d'avoir 11/12h de travail dans une journée : 4h de cours (écoute, prise de notes, fluotage...) + 4h de travail personnel (cours à apprendre par cœur) + 3/4h d'entraînement en colle pour bien finir la journée :)
Je prenais une grande pause le midi (1h-1h30), et 5min à peu près toutes les heures. Quand j'en ressentais le besoin, je faisais une mini sieste (20min) dans l'après-midi.

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

Je gardais toujours en tête mon objectif de travailler 12h par jour. Réveil un peu plus tard (8h) car souvent je commençais à travailler pendant le petit déjeuner. Ensuite 4 à 5h de travail (jusqu'à ce que le repas soit prêt), avec 5min de pause par ci par là. Je prenais 1h pour manger avec ma famille puis travail pendant environ 5h. Idem 1h pour le repas du soir et je bossais 1 ou 2h après-manger (je faisais des fiches en écoutant de la musique pour finir la journée en détente). Le dimanche je bossais un peu moins (retour à Brest...)

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

En révisions, mon rythme changeait très peu (12h voire 13h de travail/jour). Réveil à 7h30-8h et je commençais direct à apprendre mes fiches (les infos que j'avais le plus de mal à retenir). J'étais plus efficace le matin donc je me réservais les notions à apprendre par cœur et je ne faisais presque pas de pause. Par contre l'après-midi j'avais un peu plus de mal donc j'aimais bien faire + de pauses dont une grande de 30min (souvent je faisais du piano). Le soir, annales pendant qq heures puis dodo vers minuit.

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

Environ 8h/nuit. Au S1 je me levais à heure fixe mais au S2 ça m'arrivait de me lever + tard (+ de fatigue). Si je ne dormais pas assez, j'étais pas efficace pour travailler le lendemain donc même en période de révisions, je préservais mon sommeil (8-9h dans l'idéal mais parfois compliqué de s'endormir avec le stress des exams).

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.

Au début j'utilisais la méthode des J. Je voyais le cours une 1ère fois en amphï (annotations et fluo sur les notions importantes). Quand je rentrais chez moi, j'apprenais ce cours une 1ère fois (en finissant de fluoter). Je revoyais le cours à J3 puis J7.

Après avoir vu ce cours 3 fois, mes révisions se faisaient un peu au feeling (je le revoyais quand j'avais le temps).

J'ai une mémoire visuelle donc je mettais du fluo partout. J'aimais bien faire des cartes mentales, des tableaux et des schémas, toujours avec beaucoup de fluo :) pour les notions à apprendre par coeur.

Je faisais un planning approximatif le dimanche soir avec tous les cours qu'il fallait que je vois dans la semaine (mais je le respectais pas forcément). Quand je révisais un cours, je passais beaucoup de temps dessus pour l'apprendre 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 ?

Au début, je me sentais prête mentalement mais je ne savais pas du tout comment j'allais réussir à travailler 12h/jour pendant une année entière.

Au final, je trouve qu'on prend le rythme assez naturellement, surtout avec l'accompagnement des parrains/marraines et des tuteurs. J'ai forcément eu, comme tout le monde je pense, des périodes plus difficiles, des jours où je n'arrivais à rien... Le plus important c'est de rebondir rapidement et garder la motivation. Il faut persévérer jusqu'au bout pour n'avoir aucun regret !

Avec le recul, je suis trop fière des efforts que j'ai fournis pendant le PASS. Durant cette année j'ai appris à travailler efficacement avec une méthode qui me correspond, et ça me servira toujours.

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

Déjà, no panic tu vas y arriver :)

La dose de travail est progressive donc t'auras le temps de trouver ta méthode. Garde une bonne hygiène de vie : ne mets pas ton sommeil de côté durant cette année car il sera ton meilleur ami !

Tu n'es pas tout(e) seul(e), y aura toujours quelqu'un pour te soutenir et te donner de la motivation (on est là pour ça !!!)

Tu vas voir ça va passer hyper vite, donc donne le meilleur de toi-même (tout en faisant des pauses). Et Surtout aie confiance en toi ! Tu vas tout déchirer !