



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 121

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

NOM : SALIC
Prénom : Florine
Filière : Médecine

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

Bac mention très bien avec spécialités mathématiques et physique-chimie en terminale. J'avais aussi l'option maths expertes.

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-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 ?

Le dimanche après-midi quand je restais sur Brest, j'allais me promener avec ma mère histoire de couper et de prendre l'air. Lorsque je rentrais chez mes parents je prenais plus de temps pour manger le midi et le soir et puis je me couchais plus tôt car je n'avais pas à manger à faire et la vaisselle par exemple. Sinon tous les soirs, je faisais une pause d'1h avant de dormir, je lisais un livre par exemple ça m'empêchait de trop rêver de mes cours la nuit ! Et puis surtout je m'écoutais, si j'avais besoin d'une pause je la prenais, ça ne sert absolument à rien de rester sur ses cours quand on est crevés!

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

Au S1 j'allais en cours donc si c'était le matin, l'après-midi j'apprenais les cours vus en amphi le jour même et le soir j'allais en colle puis en rentrant je revoyais un cours. Sinon le week-end (et au s2 car je n'allais pas souvent en cours), je me réveillais à 7h45 puis j'attaquais ma journée à 8h10 à peu près. Je divisais ma matinée en 2 blocs de 2 heures. Ensuite je mangeais et je reprenais vers 13h. Au s2, j'apprenais les nouveaux cours l'après-midi et puis le soir je révisais les cours de la veille jusqu'à 23h. Je prenais des pauses de 5-10 min toutes les heures, ça m'aidait à être plus concentrée l'heure d'après.

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, je travaillais environ 12h par jour en semaine. Au s1 j'allais régulièrement en colle ce qui me permettait de revoir mes cours et de surtout mieux comprendre les matières à réflexion. En revanche, au s2 j'ai eu pas mal de soucis personnels donc j'ai accumulé énormément de retard, je n'avais plus du tout le temps d'y aller je préférais rattraper tout ce retard. Au s2, je travaillais plutôt 14h par jour sinon je n'aurais jamais pu réussir à tout apprendre à temps.

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

Le week-end j'essayais de me reposer un petit peu plus et je prenais de plus longues pauses au déjeuner et au dîner que d'habitude. Sinon mes horaires restaient les mêmes hormis le dimanche après-midi qui était ma pause.

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

Pendant les révisions, je ne travaillais pas forcément plus, je trouvais que ça ne servait pas à grand chose de s'épuiser avant le concours. Il vaut mieux garder son énergie pour la Penfeld ! Et puis je vous rassure c'est totalement normal de se sentir nul et de ne rien connaître pendant cette période mais c'est évidemment faux vous aurez travaillé pendant tout le semestre donc pas la peine de stresser sur ce point, notre cerveau est assez impressionnant !

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

Alors niveau sommeil c'était une catastrophe pour moi donc j'ai pas vraiment de conseils à donner :(Je suis insomniaque donc si je dormais 6h dans la nuit c'était un exploit mais le sommeil c'est tellement important alors ne le négligez surtout pas ! Je voyais la différence lorsque je faisais une nuit blanche je n'arrivais pas du tout à retenir les cours. Après je restais couchée toute la nuit histoire de gratter quelques minutes de sommeil.

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 de l'année je n'avais pas réellement de méthode. J'ai plutôt galéré à trouver comment apprendre un cours par cœur. J'ai testé plusieurs méthodes que ma tutrice m'avait données. Ce qui a marché pour moi c'était de réciter mes cours à voix haute (oui je passais pour une psychopathe mais du moment que ça marche !) J'avais fait une liste avec tous les cours puis je notais la date où je revoisais un cours. Je mettais en moyenne 2 heures pour en revoir un, ce qui est assez long car avant de le réciter je faisais des QCMs et je pense sincèrement que c'est le meilleur conseil que j'ai à vous donner. Cela permet de savoir quelles notions sont maîtrisées et celles qui le sont un peu moins. Je faisais aussi un emploi du temps, ça me permettait de gagner du temps puisque je savais en commençant ma journée ce qui m'attendait. Je ne faisais pas vraiment la méthode des J, je faisais au feeling et j'essayais de revoir assez régulièrement mes cours.

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 ?

Alors je ne vais pas mentir c'est une année très compliquée mais pas autant que ce qu'on peut entendre. Chacun ressent les choses différemment. Pour ma part ça a très mal commencé car je me suis directement mise une forte pression donc j'ai plutôt mal vécu le mois de septembre .Ensuite j'ai eu un déclic et ça s'est beaucoup mieux passé. J'ai aussi perdu un de mes proches au s2 donc ça n'a pas arrangé les choses mais je n'ai rien lâché et j'ai toujours continué d'y croire. Cette année m'a appris beaucoup de choses sur moi-même et m'a permis de prendre plus confiance en moi . La PASS fera partie des choses les plus dures que j 'ai fait dans ma vie mais c'est aussi la chose dont j'en suis la plus fière. Après cette année vous ne serez plus du tout la même personne , vous en ressortirez que plus fort !

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

La première chose que je dirai c'est de croire en vous et de ne pas écouter les personnes négatives autour de vous. Entourez vous de celles qui vous poussent vers le haut et écarterez vous de celles qui ne le font pas. En cas de coup de mou, n'hésitez surtout pas à en parler à vos parrains/marraines ils sont là pour vous et savent très bien ce que vous pouvez ressentir. Il y aura des moments où vous aurez envie de tout arrêter c'est normal mais il faut tenir le coup et toujours penser à la raison pour laquelle vous êtes là. Perso , j'avais accroché sur mon bureau des photos de médecins et chirurgiens et franchement ça fonctionne assez bien cette technique ! Sinon vous pouvez vous imaginer en blouse blanche ça marche très bien ! Je vous envoie plein de force et de courage !
Bisous ! Florine:)