



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 126

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

**NOM :** Le Bozec

**Prénom :** Maëlys

**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, option Maths complémentaires

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences 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 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 ?

Au premier semestre, j'allais tous les week-ends à l'équitation sauf à l'approche des examens. Ca représentait ma pause de la semaine puisque j'y restais en moyenne 3/4h, et ça me permettait de me couper complètement des cours. Au second semestre j'y allais moins souvent, mais j'essayais quand même d'y aller au minimum une semaine sur deux car j'avais besoin de cette pause. J'ai aussi dû faire quelques sorties au cours de l'année lorsque les cours me le permettaient.

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

En général durant les deux semestres, je travaillais surtout l'après-midi et le soir en faisant des pauses de 5/10 minutes soit toutes les 2h lorsque j'arrivais à me concentrer, soit entre chaque cours lorsque j'avais besoin de plus de pauses. J'avais du mal à travailler le matin, alors je ne commençais à travailler qu'à partir de 9h/9h30. Je prenais 1h de pause le midi et 1h30 le soir après les colles, pendant laquelle je regardais une série, puis j'essayais de continuer à travailler jusqu'à 00h environ, puisque je commençais à travailler plus tard le matin.

**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...)?**

Au premier semestre, en comptant les cours et les colles, je travaillais environ 10h par jour, avec 1h de pause le midi et le soir, ainsi que des pauses de 5-10 minutes lorsque j'en avais besoin.

Au second semestre, je travaillais un peu plus car nous avons moins de cours en présentiel, environ 10-12h par jour, avec les mêmes pauses qu'au premier semestre.

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

Pendant le week-end, je révisais au même rythme que la semaine, en remplaçant les colles/cours par des révisions. Par contre, lorsque j'allais à l'équitation, je m'arrêtais de travailler vers 15h30 le samedi, et je n'avais souvent plus de motivation pour travailler en rentrant donc je restais avec ma famille pour le reste de la soirée.

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

Pendant la période de révisions du premier semestre, je travaillais de 8h à 22h, en prenant une pause le matin, le midi et l'après-midi. Je travaillais donc environ 13-14h. Au second semestre, la période de révisions était plus longue donc je travaillais moins qu'à celle du premier semestre car sinon je n'aurais pas tenu tout le long. Je travaillais donc 11-12h environ en prenant plus de pauses.

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

J'ai toujours essayé de dormir 8h par nuit, car je me suis vite rendu compte que c'était impossible de réviser en étant fatiguée. Etant donné que le second semestre était plus long, j'essayais de dormir un peu plus pour pouvoir avoir de l'énergie tout du long. Je m'accordais donc certains jours où je dormais un peu plus longtemps.

**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 premier semestre, j'étais plutôt au feeling car on avait beaucoup de cours en présentiel. Quand on avait cours le matin, je révisais les cours du jour durant l'après-midi, et lorsqu'on avait cours l'après-midi, je révisais les cours de la veille le matin. Pendant le week-end je revoyais les anciens cours que j'avais besoin de réviser, soit ceux que je n'avais pas vu depuis longtemps, soit en fonction de mes résultats en colle.

Au second semestre j'étais plus organisée. J'ai utilisée la méthode des J pendant la plupart du semestre. Au bout d'un certain temps, je révisais en fonction de mes notes lorsque je faisais des annales/colles et en continuant la méthode des J pour les nouveaux cours.

Pour réviser, j'apprenais la plupart des informations en les lisant. J'avais aussi une feuille sur laquelle je gribouillais toutes les infos que j'avais du mal à apprendre, ce qui m'aidait à les assimiler. Pour le par cœur, je faisais beaucoup de flashcards.

**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 ?**

Cette année a été assez difficile, notamment à cause de la pression et des révisions constantes qui nous empêchent parfois de penser à nous. J'ai eu beaucoup de moments difficiles pendant lesquels j'étais persuadée que j'allais tout louper ou que j'allais tout abandonner. Mais cette année m'a aussi permis de savoir où étaient mes limites, ainsi qu'une organisation et un rythme que je n'aurais jamais pu avoir sans avoir fait PASS.

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

Le meilleur conseil que je peux vous donner c'est de vous faire confiance et de vous écouter !!!! Personne ne vous connaît mieux que vous, alors ça ne sert à rien de se comparer aux autres (que ce soit pour le travail, le sommeil, les pauses etc...). Et même si cette année peut vous paraître insurmontable, vous en êtes capables !!!! Alors surtout gardez confiance en vous et ne baissez pas les bras :)