



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 127

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

NOM : Goueffon
Prénom : Charlotte
Filière : Médecine

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

Bac général mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Chimie option BIOLOGIE

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'étai(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 !

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 ?

1er SEMESTRE; C'était VRAIMENT le spide dcp j'avais arrêté le sport... avec le recul peut-être que je n'aurais pas dû haha.

Tous les vendredis soirs je rentrais avec mes potes en médecine en voiture chez nous: c'était mon soir de repos ! J'essayais aussi de prendre ma soirée en rentrant le dimanche soir mais la plupart du temps c'était ""pause planning"" ! Sinon j'ai dû voir mes potes 1 soirée aux révivacs et 1 soir en novembre également...; 2e SEMESTRE; Reprise du sport avec la natation !! J'y allais tous les dimanches en début d'après-midi après manger. Cela me permettait de relâcher la pression, déstresser mais SURTOUT de booster ma concentration tout au long de la semaine !! Je vous jure c'est ultra ultra important pour SURVIVRE haha ;)) Puis je me prenais mon dimanche soir en rentrant sur Brest !

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

JOURNEE TYPE; 1er SEMESTRE; 7h: Réveil; 7h30: début de la journée; 10h-10h30: PAUSE; 12h-13h: REPAS; 16h-16h30: GOUTER; 19h-19h30: REPAS // OU ALORS // 18h-21h: colle tuto; 21h: fin de la journée; 21h30-22h: DODO -_-; 2e SEMESTRE; 7h30: Réveil; 8h: début de la journée; 10h-10h30: PAUSE; 12h-13h: REPAS; 16h-16h30: GOUTER; 19h-19h30: REPAS // OU ALORS // 18h-21h: colle tuto; 22h: fin de la journée; 22h30: DODO -_-; DODO= 9-8h de sommeil; TOTAL= 11-12h de travail/jour (ça fait un peu peur je sais ou alors oui ce n'est pas aussi énorme que vous pensiez mais j'avais VRAIMENT besoin de dormir hehe puis le cerveau sature aussi !) LES PAUSES SONT AUSSI IMPORTANTES QUE LE TRAVAIL FOURNIT !!!

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...)?

Même chose comme avant je remets;; JOURNEE TYPE; 1er SEMESTRE; 7h: Réveil; 7h30: début de la journée; 10h-10h30: PAUSE; 12h-13h: REPAS; 16h-16h30: GOUTER; 19h-19h30: REPAS // OU ALORS // 18h-21h: colle tuto; 21h: fin de la journée; 21h30-22h: DODO -_-; 2e SEMESTRE; 7h30: Réveil; 8h: début de la journée; 10h-10h30: PAUSE; 12h-13h: REPAS; 16h-16h30: GOUTER; 19h-19h30: REPAS // OU ALORS // 18h-21h: colle tuto; 22h: fin de la journée; 22h30: DODO -_-; TOTAL= 11-12h de travail/jour (ça fait un peu peur je sais ou alors oui ce n'est pas aussi énorme que vous pensiez mais j'avais VRAIMENT besoin de dormir hehe puis le cerveau sature aussi !) LES PAUSES SONT AUSSI IMPORTANTES QUE LE TRAVAIL FOURNIT !!!

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

1er SEMESTRE; SAMEDI; 7h45: Réveil (mini grâce mat' hehe); 8h: début de la journée; 10h-10h30: PAUSE; 12h-13h ou un peu plus: REPAS + douche; 16h-16h30: GOUTER + petit tour; 19h-20h: REPAS; 21h-21h30: fin de la journée + petit film avant d'aller dormir ! ;)); DIMANCHE; 7h45: Réveil (mini grâce mat' hehe); 8h: début de la journée; 10h-10h30: PAUSE; 12h-13h ou un peu plus: REPAS + douche; 15h30: GOUTER + petit tour; 17h30: valise + retour à BREST; 19h-19h30: REPAS; PUIS PLANNING !; 21h-21h30: fin de la journée + chill; 2e SEMESTRE; SAMEDI; 7h45: Réveil (mini grâce mat' hehe); 8h: début de la journée; 10h-10h30: PAUSE; 12h-13h ou un peu plus: REPAS + douche; 16h-16h30: GOUTER + petit tour; 19h-20h: REPAS; 21h-21h30: fin de la journée + petit film avant d'aller dormir ! ;)); DIMANCHE; 7h45: Réveil (mini grâce mat' hehe); 8h: début de la journée; 10h-10h30: PAUSE; 12h-13h ou un peu plus: REPAS + douche; 13h30: PISCINE + GOUTER; 15h30: QCMs / Contraction de texte / Planning; 17h30: valise + départ pour Brest; 19h: REPAS + chill; PS: évidemment si j'étais vraiment fatiguée de ma semaine je me levais un peu plus tard le week-end SURTOUT NE NEGLIGEZ PAS LE SOMMEIL C'EST ULTRA IMPORTANT !!! Vous serez comme des légumes sinon et vous ne tiendrez JAMAIS ;))

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

JOURNEE TYPE ; 7h: Réveil; 7h15: début des révisions; 10h-10h15: PAUSE; 12h-13h: REPAS + douche; 16h-16h30: GOUTER (+ petit tour); 19h-19h30: REPAS; 22h30-23h00: DODO; TOTAL = 11-12h de travail PAS PLUS !!Je ne voulais absolument pas me fatiguer encore plus à l'approche des examens. Je travaillais bcp moins le week-end avant histoire de bien me reposer et d'arriver d'attaque au concours !! Très important les loulous

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

Je dormais 8h30 en moyenne (je suis un vrai raton haha). 1er semestre je dirai que je dormais un peu moins à cause des cours le matin etc et les colles qui se terminaient tard le soir. 2e semestre je faisais de bonnes nuits c'était le top !!"

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.

Comme j'ai mis plus haut je faisais la méthode des J (remixée un peu). Méthode des J adaptée (J0, J1, J3, J7 puis toutes les 2 semaines prc je revoyais assez vite mais en plus de fois ça dépend des gens haha)

Lundi/Mardi matin = cours en amphi; l'aprem = J0 des cours du matin + mes J du planning

Mercredi/ Jeudi matin = J du planning

Jeudi/Vendredi aprem = cours en amphi; vendredi matin = J0 cours du jeudi

Samedi/Dimanche = J du planning

Pour les e-learnings du S2 je faisais pareil: la première fois que je voyais le cours c'était J0 puis le jour suivant J1 etc...

Sinon j'avais une mémoire TRES visuelle surtout. Donc voici comment je faisais:

- 1ere lecture J0: je commençais déjà à apprendre et à comprendre mais je faisais dans le ""gros"" surtout j'avais une première approche pratique finalement ce qui me permettait aussi de voir si ce cours allait être compliqué à retenir, à comprendre etc... EN GROS pour planifier également au mieux.

- 2e lecture J1: je décortiquais bcp plus dans les détails etc, je revoyais bien les gros points...

- les autres lectures: j'apprenais bien/je revoyais en récitant à haute voix + QCMs si j'avais le time...

METHODE: lecture à haute voix ou récitation si je connaissais bien/par coeur. Si je n'arrivais tjrs pas sur une partie précise d'un cours, je le marquais direct sur un post-it. Je n'aimais pas avoir non plus TROP de post-its (même si au 1er semestre j'en avais 2 grands murs entiers jpp) DONC c'est seulement lorsque VRAIMENT je n'arrivais pas à retenir que je marquais.

De plus, je faisais aussi qql cartes mentales/dessins/arbres pour qql cours ciblés (vous verrez vite lesquels hehe je les ai gardés pour mes futurs filleuls ^^)

EN BREF je faisais TOUT ce qui était possible pour retenir (j'ai même essayé l'ardoise) n'essayez pas peur d'essayer une nouvelle méthode un jour si vous n'y arrivez vraiment pas !!

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 ?

LA MEILLEURE ET LA PIRE ANNEE DE VOTRE VIE ;) Pour mon cas perso, j'ai appris ENORMEMENT de choses sur les cours mais aussi sur moi même et sur la vie en général hehe. Points négatifs: je suis arrivée trop confiante au concours du S1 et j'avais également craqué 3j avant (mon corps avait lâché littéralement je sais ça fait peur) donc je n'ai pas réussi la Biochimie (matière la PLUS importante) et ça a été TRES TRES compliqué pour la suite... J'ai eu des résultats décevant par rapport à ce à quoi je pouvais prétendre. J'étais énormément déçue de moi même et j'ai eu une période compliquée de 1 mois environ. J'ai été voir une sophrologue et cela a marché ! Je suis repartie plus dedans que jamais, j'ai été admise aux oraux (avec un très mauvais classement mais bon) et ça l'a fait ! Comme quoi ne JAMAIS abandonner parce que je vous jure en PASS TOUT peut arriver et TOUT est possible !!! Points positifs: je bossais avec un groupe de potes (pas forcément ensemble mais on s'entraidait quoi), on mangeait ensemble le midi, ensemble également en amphi... C'était incroyable vraiment on était tous dans la même galère dcp on était soudés et on rigolait BEAUCOUP Sinon comme je n'étais pas trop stressée de nature, j'étais à 1000% toute l'année quitte à être trop confiante haha (ça m'a fait défaut au 1er semestre mais c'est comme ça). J'ai vécu des moments incroyables par ex quand j'avais enfin retenu un cours compliqué ou bien quand j'avais fait une bonne colle également. C'est tellement gratifiant et ça reboost énormément !! On prend confiance en soi et on continue d'avancer plus motivé que jamais ;))

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

Commencez cette année en vous donnant à 1000% !! Donnez le meilleur de vous même et ne baissez JAMAIS les bras même si vous avez l'impression que jamais vous n'y arriverez. Vous connaîtrez des moments incroyables, très difficiles mais cela fait partie de cette année aussi formidable que très compliqué mentalement (mais aussi physiquement). Vous serez accompagnés par des parrains/marraines/tuteurs/tutrices au top, vous ne serez jamais seuls et vous aurez toutes les clés en main pour réussir !!

Chacun a vécu son année différemment, avec des expériences différentes. Vous n'aurez donc pas tous la même année et c'est TRES IMPORTANT de le préciser !! SURTOUT n'écoutez pas les autres, ne vous démoralisez jamais, faites de votre maximum car croyez moi RIEN n'est gagné et RIEN n'est perdu !

DONNEZ TOUT !! Je vous donne tout mon courage pour cette année et peut-être qu'on se croisera... ;))