



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 13

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

NOM : HERMANS

Prénom : Marie-Lou

Filière : Médecine

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

Mention BIEN, option Physique Chimie et Mathématiques

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
- Autre (à préciser) : année de césure (mission humanitaire en Afrique)

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 !

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 ?

J'allais parfois courir le dimanche avec une copine de PASS, ou à la piscine ou au cinéma par exemple, ça me permettait de lâcher prise et de penser à autre chose. Pour ce qui est des sorties, j'allais parfois boire un verre mais ca restait quand même rare ;)

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

Même si mes journées pouvaient parfois varier c'était en général très similaire :

-8h (parfois 9h j'avoue)/12h : BU

-12h/13h : pause du midi

-13h/21h ou 22h : BU (sauf les soirs ou il y avait colle, où je devais partir à 17h45 pour être en colle à 18h)

J'adaptais vraiment mes temps de travail aux horaires d'ouverture de la BU, donc le dimanche c'était un peu plus chill, soit j'essayais de travailler chez moi ou j'allais bosser autre part (aux Capucins par exemple, ça me permettait aussi de prendre un peu l'air !)

PS : Je précise que je n'allais pas en cours donc ça me permettait d'être h24 à la BU (vraiment ma 2ème maison lol)

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...)?

Dans les bons jours, je pouvais faire des journées de 12h, mais en moyenne je dirais que je travaillais 9/10h par jour (en sachant que je n'allais pas en cours). Je prenais toujours 1h/1h30 de pause le midi, et une petite pause vers 17h.

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

Le weekend était plus tranquille pour moi, je faisais plutôt des journées de 7h/8h. Le samedi j'allais à la BU de 9h à 17h et le dimanche j'essayais de trouver des manières plus cool de bosser, genre des flash cards, des colles, des vidéos youtube etc... (je détestais le dimanche parce que la BU était fermée haha).

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

Mon rythme ne variait pas énormément entre les périodes de révisions et le reste de l'année, la seule différence c'était peut être les pauses qui étaient raccourcies voire supprimées oups

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

En moyenne 7/8h par nuit, si je me couchais trop tard je décalais mon réveil le matin parce que c'était important pour moi d'avoir assez de sommeil (sinon j'étais pas du tout productive le lendemain, même avec 3 cafés...)

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 1er semestre, j'utilisais à fond la méthode des J, parce que j'allais un peu en cours au début donc c'était faisable et ca m'a beaucoup aidé, je pense que c'est une très bonne méthode quand on sait pas trop par ou commencer au début d'année. Mais il faut être très organisé parce qu'on peut vite s'y perdre.

Au 2nd semestre, j'ai totalement arrêté d'aller en cours parce que ca ne m'apportait pas grand chose de plus que les cours tapés et c'était pour moi une perte de temps. J'avais trouvé ma méthode de travail et j'ai donc abandonné la méthode des J et j'y allais plus au feeling, en fonction des matières dans lesquelles j'étais le plus aise et qui me demandaient plus ou moins de temps de travail.

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 ?

D'un point de vue général j'ai A-DORÉ cette année. Il y a eu forcément des moments compliqués étant donné la difficulté de cette première année mais ca ne durait jamais trop longtemps. C'est une année passionnante, ou on apprend plein de choses très cool et ou on rencontre plein de gens cool aussi :) La PASS m'en a appris beaucoup sur moi même et j'en ressort grandie !

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

Bientôt la rentrée, ne doutez jamais de vous et foncez. Croyez moi, l'année passe très vite alors donnez tout et vous serez fières.es de vous à la fin. Focalisez vous sur vous même et ne vous comparez pas aux autres, vous êtes toutes et tous capables !

C'est avec grand plaisir que je vous accompagnerai cette année si vous avez des questions à poser ou juste besoin d'une oreille pour discuter, je serai là :)

Courage les champions <33