



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 131

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

NOM : LE FUR
Prénom : Anaïs
Filière : Kiné (2ème année)

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

Mention très bien, Spé Maths-PC, Option Euro Anglais

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCER anglais

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 ?

En semaine, j'essayais de faire un peu de sport. J'allais courir une fois par semaine avec une pote en PASS. Sinon, je faisais 15/30 min de cardio pour bien me défouler (et faire chier les voisins du dessous) tous les 2, 3 jours selon ma motivation. Tous les soirs, je lisais un livre parce que ça me vidait la tête avant d'aller dormir. Et pendant le week-end, je me laissais une soirée tranquille pour regarder un film, me coucher plus tôt... Le dimanche, je mangeais avec mes parents le midi et on sortait souvent faire une petite balade pour prendre l'air. Sinon, pendant les "vacances", j'essayais de voir mes amis et ma famille (même si c'est que pour une soirée ou quelques heures ça fait toujours du bien !).

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

Si on avait cours le matin, je travaillais pendant environ 4h (de 13h30 à 17h30) et je faisais une pause goûter avant d'aller en colle à 18h. Et après la colle j'étais souvent éclatée donc je ne bossais que des cours faciles... pendant 1h max.

Si on avait cours l'aprem, je commençais à travailler à 8h et jusqu'à 12h, donc 4h aussi !

Sinon je faisais des minis pauses d'à peine 5min entre les cours que je bossais.

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...)?

Je n'ai rien à rajouter par rapport à la réponse précédente :)

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

En général, je me levais un peu plus tard le week-end donc entre 8h30 et 9h. Je travaillais jusqu'à 12h/12h30, puis je me laissais une heure pour manger et regarder mes petites vidéos youtube... Ensuite, je bossais jusqu'à 16h (= goûter de 15min). En soirée, j'arrêtais de 19h30 à 21h pour faire du sport, manger, appeler mes parents. Je repartais pour une heure après mais comme j'en avais marre, je faisais des qcm, des schémas... Donc en tout, plus ou moins 10h !

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

10h aussi parce que j'ai gardé le même rythme tout le long du semestre. Je sais que ça paraît peu par rapport à certains qui se tapaient du 14h par jour mais il faut savoir s'écouter et quand on sait qu'on a bossé comme des machines pendant les 3 mois précédents, je trouve que c'est inutile de se bourrer le crâne et d'utiliser toute son énergie juste avant le jour J.

Cependant, parfois je travaillais un petit peu plus tard le soir (1h grand max parce qu'après plus rien ne rentrait) ou je squeezais 10/15min de pause quand je ressentais une montée de stress.

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

Comme j'ai toujours eu besoin de beaucoup dormir pour être efficace, je me forçais à faire des nuits d'au moins 9h. Mais bon ça c'est en théorie parce que quelques semaines avant le concours (stress bonjour) j'avais énormément de mal à m'endormir.

Au 2ème semestre, mon corps s'était habitué au rythme du coup je dormais un peu moins.

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.

Nouveau concept : le FEELING ORGANISÉ !!! En gros ça signifie que je n'appliquais pas la méthode des J (trop contraignante et stressante à mon goût), mais je ne bossais pas mes cours n'importe comment non plus.

Exemple : pour les cours du lundi matin, je les décortiquais l'après-midi et si j'avais le temps je faisais des fiches. Je les revoyais le mercredi (car on n'avait pas de cours au S1) puis le samedi. Et ainsi de suite pour tous les cours de la semaine. Le dimanche je revoyais les cours des semaines passées afin de travailler la mémoire sur le long terme.

Mais je ne me m'imposais jamais de planning avec des horaires et un ordre à respecter ! Tous les soirs je créais seulement une TO DO LIST avec les cours à revoir pour le lendemain. Et j'adaptais celle-ci au fur et à mesure de la journée suivant mon mood.

J'ai une mémoire plutôt VISUELLE et depuis le lycée, j'utilise la même méthode de travail qui consiste à tout écrire et ce avec beaucoup de couleurs.

Au début de l'apprentissage d'un cours, je faisais des fiches et des schémas méga colorés pour comprendre et imprégner ma rétine (l'humour PASS est vraiment douteux, faites gaffe). Puis afin de retenir, j'écrivais régulièrement sur des feuilles de brouillon. Quand il commençait à y avoir la masse de cours, je relisais mes fiches ou je réécrivais seulement les infos qui ne voulaient pas rentrer sur des 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 ?

Etonnement bien (oui oui tu as bien lu). Comme beaucoup de monde, j'appréhendais énormément à cause de tout ce qu'on entend sur la 1ère année de médecine mais en réalité elle n'est pas si horrible que ça. La preuve, on y survit !

Bien sûr, il y a des coups de mou, des moments où tu te demandes dans quoi tu t'es embarqué... mais la plupart du temps, on a tellement de choses intéressantes à ingurgiter qu'on ne se pose pas de questions. Parce qu'on oublie souvent de dire ça mais le plus important en PASS c'est quand même de kiffer ce que l'on apprend (y compris les détails chiants en neuroanatomie)!!

Pour ma part, cette année a été hyper enrichissante. J'ai appris à travailler efficacement, à tenir face au stress, à persévérer... et tout ça en vivant seule ! Ça paraît bateau de dire ça mais à la fin de l'année, tu sens que tu as grave pris en maturité parce que c'est clairement pas le toi du lycée qui aurait pu accomplir tout ça.

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

Yoooo les champions !!!!!

Ça y est, vous vous apprêtez à débiter une année riche en émotions qui va vous faire évoluer comme des pokémons. Elle va passer hyper vite (c'est seulement 8 mois mdr) et vous allez apprendre une tonne de choses hallucinantes qui va vous faire réaliser que vous êtes passés du côté obscur de la force.

N'oubliez pas de profiter autant que possible de cette expérience formatrice qui sur le moment peut paraître insurmontable mais qui après, vous bénéficiera toute votre vie.

--> CONSEILS :

Ne culpabilisez jamais de prendre du temps pour vous si vous en ressentez le besoin !!! Avoir la tête dans le guidon c'est foncer droit dans le mur (notez la métaphore pourrie).

Ne vous comparez pas aux autres (je sais que c'est plus facile à dire qu'à faire mais c'est méga important) !! Certains auront des meilleures notes que vous en colles, d'autres auront de l'avance sur les cours... mais pour autant ce ne sont pas forcément eux qui réussiront. La clé c'est vraiment la régularité alors si vous donnez votre max toute l'année et que vous croyez en vous, il n'y a aucune raison de pas y arriver.

N'hésitez pas à nous solliciter !!!! On a décidé d'être parrain/marraine alors non vous ne nous saoulez pas avec vos interrogations même si elles vous paraissent bêtes ! Perso je serais ravie d'y répondre histoire de rendre la pareille à ma marraine...

N'oubliez pas que la PASS c'est de l'eau !!! Ça passe tout seul ;)

Breff, je vous souhaite bon courage pour cette année... même si je suis sûre que vous n'en avez pas besoin car vous allez tout déchirer et arriver en P2 (ou K1 pour les kinés :)) en mode warrior !!!!!!!!!!!!!
Anaïs <3