



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 14

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

NOM : Rieth
Prénom : Martin
Filière : Médecine

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

Mention TB (Spé Math-Physique) + option math expert + bac européen anglais

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-Chimie

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 colocation

Si tu étais en colocation, 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'étaient 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 ?

Perso, j'avais vraiment du mal à ne pas culpabiliser quand je prenais des pauses mais c'est vraiment giga important ! Je prenais souvent mon dimanche soir + fin d'après-midi (voir tout l'après-midi si j'arrivais plus à bosser) et j'essayais d'aller au sport durant cette pause, je regardais une série ou un film et vraiment le top c'était de manger un truc réconfortant. J'essayais de me coucher assez tôt lors de cette pause du dimanche pour repartir avec les batteries pleines pour une nouvelle semaine. Les week-ends ou je rentrais chez moi j'essayais de me libérer pour voir mes potes qui faisait autre chose que la PASS. Ça permet vraiment de penser à autre chose que les cours, la pression etc... Sinon si il y a des jours où vous n'arrivez vraiment pas à travailler, il ne faut pas culpabiliser et s'accorder une sortie, que ce soit du sport, une balade... (ce qui vous fait kiffer en vrai)

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

Lors du début de semestre, je travaillais en gros 8 à 10 h par jour en m'accordant du temps pour moi pour essayer de ne pas être au bout du rouleau en fin de semestre. Par contre, vu que j'étais en forme j'essayais de me lever tôt et d'aller en amphitheâtre un peu plus tôt que le début du cours pour pouvoir bosser un peu. Lorsque je taffais pendant une grosse période sans grande pause (style un repas) je prenais des pauses de 5-15 min toutes les 1h30 (ça variait beaucoup selon la période, la fatigue, les cours que je bossais, mais en gros c'est ça). Après je partais en colle (le meilleur moment de la journée clairement). Je restais à la correction et quand je revenais chez moi si j'avais vraiment un reste d'énergie (ce qui n'arrivait pas souvent) je bossais très rapidement un dernier truc avant de dodo. Plus on avançait dans le semestre plus je rajoutais de temps de travail jusqu'à 11h 30/ 12 h de taff les dernières semaines avant les révisions. J'avais du coup moins de pauses et/ou des pauses plus courtes.

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...)?

Lors d'une journée type vers fin octobre donc au milieu du semestre je devais bosser 10h30 par jour (en comptant les colles). Je me levais vers 7h, je bossais de 7h30 à midi avec 2 pauses de 15 min. Après je mangeais et je faisais très souvent des minis-siestes de 15 min max ça permet de bien repartir pour l'après-midi même si j'arrivais pas à dormir ça repose le cerveau. Je reprenais vers 13h jusqu'à 17h45 avec pareil 2 pauses de 15 min. Je partais pour la colle avec un goûter que je mangeais soit sur la route soit pendant. Lorsque je reviens de la colle je mangeais direct et sois je partais dormir si la colle a finis tard sinon j'essayais de faire un cours rapide avant de me coucher. Lors de mes pauses de 15 minutes j'essayais le plus souvent de regarder dehors soit de la fenêtre de mon appart (les gens me prenaient pour un mec bizarre mdr), soit en sortant de la BU. Sinon je pouvais refaire une sieste de 15 min si j'étais fatigué. Le truc à éviter pendant ces pauses c'est le tel parce que ton cerveau se met pas en pauses du tout et du coup la pause à servi à rien...

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

- Le samedi c'était la plus grosse journée de la semaine, j'essayais de vraiment bosser beaucoup beaucoup, en me levant tôt, en faisant des petites pauses, en essayant d'être le plus efficace possible. En milieu de semestre je devais bosser 12h par jour ces journées là, voir plus si je me sentais bien.
- Le dimanche j'essayais de me lever assez tôt aussi pour bosser le plus possible avant que j'en ai marre de et de commencer ma grande pause de la semaine. Cette journée là je prévoyais des cours plus simples et aussi de refaire la correction des colles de la semaine, c'était une journée plus chill que les autres. Dans l'après-midi dès que j'en pouvait plus je m'arrêtais quelque soit l'heure et j'allais direct faire du sport

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

Pendant les périodes de révisions je travaillais entre 12h30 et 14h par jour. Ça paraît énorme comme ça mais pendant tout le semestre j'avais augmenté la quantité de travail par jour donc à la fin ça me paraissait "normal". J'essayais de dormir le plus possible pendant mes pauses du midi et du soir, c'est ce qui me permettait de me maintenir concentré toute la journée. Je me levais à 6h30, je bossais de 7 à 12 et de 12h30 à 17h30 et de 18h/18h30 à 23 h environ avec une pause de 5 min toutes les 1h30 de taff. Si la période de révisions étaient sur 2 semaines je prenais ma pause habituelle du dimanche soir. Petite astuce pas mal : à la fin des révisions, je bossais de moins en moins et dormais de plus en plus pour pouvoir être en forme lors du concours.

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

Perso je sais que normalement j'ai besoin de 8h de sommeil par nuit. Au début du semestre je dormais donc 8h et au fil du temps je réduisais jusqu'à 7h max. Il faut vraiment pas oublier que dormir sera souvent beaucoup plus productif que de travailler.

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.

Pour m'organiser entre tout les cours et pour ne pas en oublier j'utilisais le tableau qui récapitule l'ensemble des cours du tuto. A chaque fois que je revoyais un cours, je notais dans le tableau la date et aussi une couleur selon si j'étais à l'aise avec le cours (vert), si je commençait à bien le comprendre mais qu'il me manquait des trucs (jaune) ou si j'étais pas du tout à jour sur le cours (rouge). Avec les couleurs et les dates ça permettait de voir directement quel cours il fallait que je revoit en prio (rouge et jaune) et ceux qui fallait que je revoit dans les jours qui suivent (ceux que je n'avait pas vu depuis longtemps). Du coup le soir avant de me coucher je faisais mon programme cours par cours pour le lendemain. J'essayais le plus possible de respecter mon programme quasi au quart d'heure près (mais si je n'y arrivais pas ce n'était pas grave et je remettais à plus tard ce que je n'avais pas pu faire.)

Pendant les révisions je revoyais tout les cours au moins une fois avec au début de chaque demi journée un cours difficile, après un autre un peu moins dur etc jusqu'à la fin de la demi journée. A la fin des révisions, si j'avais eu le temps de faire tout mon programme et qu'il me restait du temps (j'essayais d'avoir 2 jours sans rien avant les concours) je revoyais à fond une seule matière (celle avec laquelle j'avais le plus de mal et/ou le plus gros coeff.

Pendant le cours je fluotais de différente couleur les info plus ou moins importantes selon le prof, puis lors des relectures je fluotais les infos que je n'avais pas retenus d'une couleur différente à chaque fois que je bossais le cours pour attirer l'oeil sur les infos que je ne connaissais toujours pas. Parfois si j'avais le temps, je faisais des questions de colles sur le chapitre juste avant de le revoir pour insister sur les parties ou j'avais eu faux.

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 ?

Vous devez le savoir, l'année va être dur. Vous allez forcément avoir des moments ou vous en aurez marre, des moments ou vous aurez des doutes etc... MAIS il ne faut pas lâcher ! Ca en vaut la peine !

Il faut comprendre que vous n'êtes pas seul pendant cette année. Vous avez votre parrain ou marraine, vos tuteurs, vos potes de PASS ou qui sont d'en d'autre étude, vos parents etc.... Ce que je peux conseiller c'est que si ça ne va pas à un moment il faut parler à une de ces personnes et ne pas se renfermer.

On parle souvent de l'aspect négatif de cette année, mais elle apporte aussi beaucoup de positif, que ce soit sur le dépassement de soi, le fait de mieux connaître ses limites, d'avoir une méthode de travail... Vous aurez sûrement l'occasion de tisser des liens forts avec des potes de P1.

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

Déjà je vous souhaite bon courage pour l'année. Il va y avoir des hauts et des bas mais si vous garder le cap vous pouvez largement le faire ! Tous le monde est dans le même bateau donc n'écouter pas les gens qui vous stress car ils sont sûrement plus stressé que vous et bosse moins bien que vous ! Si vous avez envie d'arrêter, souvenez vous de pourquoi vous avez commencer. Soyez fier du travail accompli chaque soir avant de vous endormir.

Pour finir, lors de la journée de parrainage, n'hésitez surtout pas à aller parler au plus de P2 que possible (y compris moi ;)) vous aurez pleins de petites astuces qui peuvent être super pratique pendant l'année.

PS : Petit conseil qui m'a fait du bien pendant l'année : Si vous avez moyen de vous déplacer en vélo, trottinette ou qlq chose comme ça au lieu de prendre le bus ça fait vraiment la diff : ça fait prendre un grand bol d'air frais pendant votre journée + vous êtes pas coller avec les autres P1 dans le bus + vous êtes pas dépendant des horaires de bus.