



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 141

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

NOM : Grange
Prénom : Ninon
Filière : Médecine

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

Mention très bien bac général spécialités mathématiques et sciences et vie de la terre

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Svt / physique

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 ?

/

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

Je commençais ma journée à 8h, je faisais ensuite une pause à 10h de 15 minutes puis je reprenais jusque 12h15. Pour la pause du midi je prenais environ 1h15 donc je reprenais mes révisions vers 13h30. Ensuite pause gouter à 16h30 et je finissais ma journée vers 20h.

Quand j'allais en cours par exemple le matin, je rentrais, je prenais 1h pour manger et je travaillais jusque 20h. Et bien sur si j'avais colle j'arrêtais de travailler environ 30 minutes avant d'aller en colle et faisais ma correction en rentrant.

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...)?

Lorsque j'avais cours et colle dans la même journée je travaillais environ 8h par jour en comptant les heures de cours. Je prenais toujours une pause de 1h le midi et une pause au gouter (très important le gouter !). J'essayais de finir mes révisions un peu avant l'heure de colle pour ne pas enchaîner.

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

Le week end je travaillais 8h par jour, je commençais à travailler un peu plus tard donc à 9h. Je ne faisais pas de pause jusque 12h puis je reprenais à 13h30, faisais ma pause gouter et finissais à 20h. Le soir je mangeais tranquillement et regardais ma série parce qu'il faut bien se détendre après une journée de travail !

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

Pendant les périodes de révisions je travaillais environ 12-13h par jour. Je faisais ma journée normale, puis, je prenais le temps de manger en regardant une petite video YouTube et après je faisais des annales jusque minuit-1h du matin.

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

J'essayais d'avoir toujours 8h de sommeil sauf en période de révisions ou j'étais à 6-7h de sommeil.

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 j'avais un semainier. C'est à dire que le dimanche soir j'organisais mes cours pour toute la semaine à venir ce qui me permettait de voir ce que j'avais réussi à faire en une semaine. Je faisais une méthode des J adaptée c'est à dire que je modulais un peu cette méthode pour ne pas avoir des journées avec 36 cours et d'autres avec 2 cours. Pour cela je plaçais mes J en respectant la méthode sur un premier semainier et quand je faisais mon autre semainier pour la semaine à venir je les plaçais un peu comme je voulais tout en respectant ceux que je devais voir cette semaine là. De plus, si on avait cours le matin, j'apprenais ces mêmes cours directement l'après midi en faisant mon J0. J'avais une mémoire auditive donc pour apprendre mon cours je le récitais comme si j'étais le prof et ça marchait bien. Et pour moi un cours était égal à 1h de révision je ne passais jamais plus de temps dessus donc je coupais tous mes cours en faisant des parties que je pouvais apprendre par coeur en 1h.

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 ?

Personnellement j'ai très bien vécu mon premier semestre et un peu moins bien le second. J'ai eu des moments difficiles à l'approche des deux concours et au second semestre plus particulièrement parce que ça a été compliqué pour moi de reprendre le rythme après les vacances de décembre. Et cette année peut mettre le moral à rude épreuve donc c'est normal d'avoir des passes plus compliquées. Mais j'estime que le PASS m'a énormément apporté car on apprend beaucoup sur nous même et sur nos capacités, après on sait de quoi on est capable et jusqu'où on peut se pousser pour atteindre nos objectifs. Comme on dit c'est la pire et la meilleure année de notre vie.

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

Je dirais que si c'est vraiment ce que vous voulez ne lâchez rien et donnez vous à fond parce que ça vaut le coup !! Surtout ayez confiance en vous, en vos capacités et en votre détermination à toute épreuve. Ne vous comparez pas aux autres et tracez votre propre route. La première année de médecine est un marathon mais à l'arrivée vous serez tellement fiers de vous !! Gardez toujours en tête que même si ça peut être dur, tout ce que vous allez faire en vaut vraiment la peine.