



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 15

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

NOM : de SOOS

Prénom : Maylis

Filière : Médecine

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

Mention très bien avec les félicitations du jury : bac général en section international (anglais)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Philosophie

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 ?

1h de chant par semaine pour déstresser ;) (gardez une activité qui vous plaît, c'est bon pour le moral !!)

le weekend pour m'obliger à sortir, je faisais une balade de 30min (ou + si besoin) pour prendre l'air, écouter de la musique ou apprendre des fiches ! (j'apprends bien en marchant et dans la nature ;))

et parfois (assez aléatoirement, des fois tous les jours pendant qqes semaines, des fois une fois par mois) je faisais une séance de sport le matin (ça m'aidait à me lever et à être motivée)

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

alors ça dépendait bcp de mon état de fatigue (j'ai des pbs de santé) et de mon programme (cours/e-learning/révisions...) alors je vous fais une journée type premier semestre :

7h20 : lever/habillage/vélo jusqu'à la fac
8h-12h : cours à la fac
12h30 : déjeuner + micro sieste si besoin
13h30 : travail en étant concentrée !!
17h30 : goûter + trajet
18h : colle
21h30 : dîner + douche
22h : travail dans mon lit (lire les cours du lendemain (je conseille +++ si vous êtes curieux comme moi ;)), apprendre activement des fiches)
23h max : dodo

ça fait en comptant les colles en moyenne 11h de boulot avec un apprentissage varié ;) (au début on commence doucement et on fait des pauses, et petit à petit vous allez être des boss du travail ;) ne vous inquiétez pas, ça peut paraître impressionnant pq on a jamais travaillé comme ça avant, mais ça se fait, promis ;))

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...) ?

cf réponse d'avant :)

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

- SAMEDI en général j'étais super motivée pour rattraper le retard de la semaine ou faire des e-learning donc je travaillais bcp mais en me levant tard quand même :
9h : lever et direct au boulot (mini pause thé/café vers 10h30)
13h : déjeuner
14h : travail
(si besoin j'allais faire un tour dehors ou un peu de sport 30min pour couper)
19h : dîner + douche
20h : colles/apprentissage actif dans mon lit (je suis très efficace le soir)
23h max : dodo

- DIMANCHE c'était bcp plus cool, je prenais du temps pour dormir, être plus en famille, me reposer pour être en forme pour la semaine :
9/10h : réveil, temps en famille, matinée off
13h : déjeuner
14h : travail plus ou moins efficace (j'avais du mal à travailler le dimanche aprem, donc c'était souvent là où je faisais mes petites balades en lisant des fiches) et je faisais mon planning de la semaine
19h : dîner
20h : apprentissage actif ou lire les cours du lendemain

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

Au premier semestre, le dernier mois avant les concours, je faisais du 8h-22h à la BU de médecine (pour changer de mon bureau que j'avais vu pendant les premiers mois) : c'était intense mais j'étais motivée et j'avais besoin de rattraper mon retard lié à des pbs de santé (j'ai commencé ma PASS alitée en allant juste aux cours sans travailler après à cause de la douleur/fatigue oupsi) donc voilaaa j'avais besoin de ce rythme avec peu de pauses (je gardais ma pause du dimanche matin quand même) et bcp de travail pour réussir les concours :)

Au deuxième semestre, j'ai gardé de janvier à mai le même rythme, même pendant les révisions (y a peu de cours en présentiel, bcp plus de e-learning et travail perso) :
9h : lever et direct au travail
10h30 : pause thé/café (+ habillage parfois hihi)
13h : déjeuner
14h : travail avec pause si besoin (appeler un ami/balade/écouter de la musique motivante/chanter/temps en famille)
19h : dîner
20h : travail
23h : dodo

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

Le sommeil c'est vraiment giga méga important les loulous !!! Alors dormez suffisamment, ça aide vraiment pour être concentrer, apprendre mieux, et être motivé ;)

Et pour moi c'était en moyenne 10h dans mon lit avec bcp d'insomnies^^ (je dors peu à cause de mes pbs de santé), y a des jours où je devais être alitée la journée donc je dormais bcp plus, et d'autres où je dormais bcp moins, c'était très variable ; mais je m'écoutais TJRS pour savoir quand j'avais besoin de dormir (et je me levais et couchais en fonction)

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.

Alooooo je suis une personne très organisée mais je n'avais pas du tout de méthode particulière (type J), qui selon moi n'est pas adaptée à tous les cours/matières, mais j'avais quand même un emploi du temps à respecter ;)

Les dimanches je faisais mon planning de la semaine (j'avais un agenda papier avec écrit heure par heure ce que je devais faire) (conseil important : se mettre des timings/horaires ça aide à être plus concentré et efficace ;))
La plupart du temps, je lisais le cours en avance (en le soulignant, regardant les termes que je ne comprenais pas, en lisant attentivement les passages importants, pour m'approprier le sujet etc - étant très très curieuse, cette première approche du cours me passionnait vraiment ;)), et comme ça, en cours, j'avais déjà un train d'avance, je connaissais déjà vite fait le sujet (ça rassure) et on est plus attentif aux détails que le prof peut donner, et on comprend plus vite ! vraiment tout bénéf ;)
après, 2 jours plus tard en moyenne, je revoyais le cours en apprenant dans les grandes lignes les choses importantes, concepts clefs, un peu les différentes parties/le plan et en ayant au préalable TOUT compris !! (si on comprend pas tout, pas de panik, faut creuser, regarder sur internet, y revenir plus tard, demander à sa marraine ;) ou à son tuteur préféré, on est là pour ça ;)) mais en faisant l'effort de comprendre, vous apprendrez plus vite, mieux, et durablement !!
une ou deux semaines après, rebelote en testant ce que j'avais retenu, et en allant plus loin dans l'apprentissage (détails, etc.), et après encore des révisions au besoin (la fréquence à laquelle je revoyais mes cours dépendait de la difficulté/longueur du cours en question, mon emploi du temps s'adaptait vraiment à chaque cours et à mon ressenti !)
J'avais un tableau du tuto (avec tous les cours) où je notais la date de la révision avec une couleur associée (pas compris, en cours d'apprentissage, maîtrisé, cours facile etc.) pour vraiment suivre mes révisions et choisir intelligemment quel cours réviser, quand et cb de temps, lorsque je faisais mon planning le dimanche ;)

Après, apprenez à vous connaître, connaître vos heures de productivité (moi c'était le matin avant le dej et le soir), vos limites/besoins (faire des pauses, bien dormir, voir ou appeler la famille/amis pour le moral), votre manière d'apprendre (votre type de mémoire), le rythme dont vous avez besoin pour revoir et apprendre un cours (certains vont assez vite mais voient leurs cours 8 fois pour l'apprendre ; d'autres comme moi, prennent bcp plus de temps pour une révision (donc font moins de cours différents en une journée) mais au bout de 3/4 on maîtrise déjà)... ça dépend bcp de VOUS, c'est VOTRE PASS, à vous de trouver la meilleure méthode pour VOUS !!

Sinon, je pense que la clef de la réussite c'est l'apprentissage ACTIF des cours, pas juste lire !!
(j'avais plein de manière différente d'apprendre, plein de méthodes adaptées selon la matière, le type de cours, etc.)

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 ?

C'était une année INTENSISSIIIME (au niveau intellectuel certes, mais surtout au niveau physique et moral pour moi) : faut tenir les 9 mois de travail en gardant la motivatioooooon, ce qui est loin d'être évident...! J'ai eu plein de moments difficiles (pbs de santé/maladie, décès d'un proche, marre de travailler, fatigue, pleurs... et j'en passe) mais l'important est de savoir rebondir, recommencer chaque jour en essayant de faire mieux qu'hier, tout donner pour y arriver, ça vaut le coup !!!!
Même si certains cours sont clairement chiants, on voit quand même des trucs passionnants !!!!! Et la quantité d'infos de choses qu'on a appris en 9 mois.... y a de quoi être fière ;) donc globalement, malgré les hauts et les bas, cette année m'a fait bcp bcp grandir, j'ai appris à me connaître vraiment en profondeur, à me surpasser... et à bien travailler ;)^^^!

Et le tuto c'est pépète (pré-rentree, cours tapés, colles, parrainage, tuteurs incroyables, concours blancs) On est tellement entouré et soutenu par le tuto, notre famille, nos amis, que ça le fait, et on oubliera jamais cette année !!!

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

UN PETIT POÈME
pour vous dire de ne rien lâcher !!!

En première année de médecine, vous voilà embarqués,
Dans un tourbillon de connaissances à assimiler, sans relâcher.
Au menu, des termes complexes et des épithéliums à apprendre,
Mais ne vous découragez pas, vous finirez par les comprendre.

Pour travailler la biochimie, la pharmacologie et l'anatomie,
Il vous faudra du courage, de l'audace et un brin de folie.
Restez motivés et concentrés, vous allez y arriver !
Et dans 9 mois, vous serez fiers de l'avoir fait.

Conseil numéro un, prenez soin de vous.
Dormez, mangez bien, c'est bénéf de fou !
Conseil numéro deux, croyez en vous.
Accrochez-vous, vous êtes capables de tout !!

Pour surmonter les doutes, le stress et les peurs,
Vous pouvez compter sur les P2, vos grands frères et sœurs.
Rappelez-vous toujours pourquoi vous avez commencé,
Votre passion pour aider, soigner et soulager,
Vous voulez sauver des vies, offrir un peu d'espoir,
Et c'est cette noble quête qui vous mènera à la victoire.

Alors, futurs médecins, donnez-vous à fond,
Soyez des champions pour ce long marathon.
Ne lâchez jamais rien, le monde a besoin de vous !
Et bientôt, vous serez fiers d'avoir bossé comme des fous !

La tubièze les loulous ;)
Mayfly, alias poète et philosophe à ses heures perdues