



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 16

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

NOM : MOYSAN

Prénom : Perrine

Filière : Médecine

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

Bac général mention Très bien avec les félicitations du jury, spécialités Maths et Physique-Chimie, option Maths expertes

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociales

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 ?

J'avais un cours de danse un soir par semaine, et au début de chaque semestre je faisais une séance de sport en plus dans la semaine (après je n'avais plus le temps donc juste le cours de danse).

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

6h30: réveil

8h: cours en amphi

12h00-13h00: pause repas

13h15-17h40: je bossais à la BU

17h40-18h: petite pause goûter en allant en colle

18h-21h30: colle, je restais jusqu'au bout de la correction

22h: repas en rentrant, puis je relisais mes erreurs de colle + je bossais un peu si j'avais la force, je l'ai surtout fait au S2 car on avait rarement cours le lendemain matin à 8h

puis dodooo

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...) ?

en comptant tout:

- 4h de cours le matin

- 4h30 de travail l'après-midi avant la colle

- 3h de colle

- et en moyenne 1h en rentrant de colle

=> 12h/12h30 par jour (c'était un peu plus au S2 car moins de cours en amphi = moins de temps dans les transports, donc plutôt 13h/jour au S2)

je faisais mes pauses pour les repas, je prenais 1h le midi et le soir (et 45 minutes en fin de semestre), et 30 minutes au goûter.

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

Le samedi, je travaillais à peu près 10h parce que je m'arrêtais après le dîner (au S1 j'ai supprimé cette soirée de pause mi-novembre, et au S2 début mars).

Le dimanche je travaillais 13h environ, en prenant mes pauses au moment des repas (cf. question précédente).

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

Pendant les révisions du S1, je travaillais entre 13h et 13h30 par jour. Cette période était un peu compliquée, j'en avais marre de bosser donc certaines pauses étaient un peu plus longues que prévu, mais globalement c'était ça.

Au S2 ça s'est mieux passé au niveau du moral, mais on avait aussi plus de cours à revoir donc je bossais quasiment 14h par jour sur les 2 dernières semaines.

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

Au S1 je dormais 7h30 par nuit, mais c'était assez irrégulier à cause des cours.

Au S2, mes horaires de coucher/lever étaient beaucoup plus réguliers, mais je dormais un peu moins de 7h par nuit. C'était pas tout à fait assez, mais comme c'était régulier je me suis calée sur ce rythme, et grâce à ça j'ai tenu tout le semestre.

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.

J'utilisais la méthode des J en l'adaptant un peu. Je voyais le cours juste après l'avoir eu en amphi, puis le lendemain, puis le week-end suivant pour les cours de début de semaine. Ensuite je le revoyais une fois la semaine suivante (ou 2 si cours compliqué), 1 fois la semaine d'après, et ensuite environ tous les 15 jours (toutes les 3 semaines si je connaissais bien le cours).

Pour apprendre, j'ai utilisé la méthode des flashcards. J'utilisais le logiciel Anki sur mon ordi. Quand j'avais eu le cours en amphi, je le "convertissais" en flashcards, sous forme de questions/réponses. Ensuite, à chaque révision, je repassais les flashcards. Je m'entraînais aussi en faisant des QCMS à partir des colles des années précédentes.

Cette méthode me convenait bien parce que j'avais besoin de me tester pour retenir, je n'arrivais pas à apprendre en lisant, ou en faisant des fiches parce que je ne retenais pas les détails des cours.

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 ?

J'ai très bien vécu le S1, j'étais "sur un petit nuage" d'être dans des études qui me plaisaient, et étonnamment cette motivation a duré tout le semestre. Malgré tout, j'étais fatiguée et un stressée à l'approche du concours, mais je n'ai pas eu de gros coup de mou.

En revanche, la première moitié du S2 a été beaucoup plus difficile mentalement. Je bossais autant mais je n'ai pas retrouvé cette excitation du début de ma PASS, malgré les nouvelles matières. Il faisait moche, je ne voyais pas le bout de cette année...mais à partir du mois de mars c'est allé mieux, je sentais que c'était bientôt la fin !!

La PASS m'a permis de me prouver que je pouvais accomplir des trucs de ouf, malgré les moments difficiles.

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

Cette année va être super intéressante et enrichissante, vous allez en apprendre beaucoup sur vous ! Quoi qu'il arrive, gardez toujours l'objectif final en tête, et n'écoutez pas trop les autres autour. C'est VOTRE année, chacun vit sa PASS différemment, donc faites les choses comme vous le sentez et faites vous confiance. Pensez aussi à prendre du temps pour vous reposer et voir vos proches. Il y aura des moments difficiles, mais aussi des super souvenirs, et dans tous les cas vous pourrez être fier de tout le chemin parcouru !!