



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 2

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

**NOM :** DECHERF

**Prénom :** Noan

**Filière :** Médecine

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

Mention bien; bac général, spe SVT et physique, option maths complémentaires

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

### 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 !

**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 ?**

Jusqu'à l'année dernière je passais ma vie au hand, mais comme je n'ai pas pu continuer cette année j'allais courir le dimanche et je faisais du renfo les soirs où je n'avais pas colle histoire de ne pas tout arrêter et de me vider la tête. Pour ce qui est des sorties, je passais tous les dimanches après midi avec ma meilleure amis et mes vendredis soirs avec ma famille. Je m'autorisais beaucoup de pause mais j'en avais besoin pour pouvoir travailler efficacement le reste du temps.

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

Contrairement à beaucoup d'autres j'étais loin (très loin) des 14h de travail par jour ! J'étais plus aux environ des 7h30 (sans compter les heures de colles). Le matin ( si il n'y avait pas cours ) je commençais à travailler à 8h15 jusqu'à 12h30 en faisant des pause vers 9h30 et 11h de 15 minutes  
Le midi je prenait 1h30.

L' après midi ( si il n'y avait pas cours ) je travaillais jusqu'à 17h30 en faisant une pause vers 15h. Si il n'y avait pas colle, j' allais faire du sport, prendre une douche et manger puis je finissais ma journée en faisant des QCM jusqu'à 21h max. Si il y avait colle, j'y allais et en rentrant j'allais directement dormir.

**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...)?**

Au premier semestre, on a des demis journée de cours donc si on prend l'exemple ou il y a cours le matin, j'y allais de 8h à 12h. Ensuite j'allais manger jusqu'à 13h30 et je travaillais à la BU jusqu'à 17h30 en faisant une pause ou 2 de 10 minutes. Après j'allais en colle de 18h jusqu'à 20h30 en générale et en rentrant je mangeais et j'allais dormir.

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

Le samedi je travaillais comme les autres jours de la semaine sauf que je commençais à travailler à 9h et que l'heure de mon repas variait en fonction de l'heure à laquelle mangeaient mes parents. Et l'après midi je travaillais jusqu'a ce que mon programme soit fini donc environ jusqu'a 18h et après je faisais du sport, je mangeais et je terminais par des QCM jusqu'à 21H

Le dimanche je ne travaillais que le matin. Je commençais vers 9h en faisant des QCM ou en rattrapant le retard éventuel de la semaine. Vers 12H j'allais courir et après douche. l'après midi et le reste de la journée je prenais du temps pour moi ou pour sortir.

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

En période de révision je suivais le planning que j'avais bien pris le temps de préparer à l'avance. pour le premier semestre j'avais 1 semaine de révision avec des cours précis à faire par jour. Mais au final je faisais quasiment les mêmes horaires, je commençais à 8h15 jusqu'à 12h30 et je reprenait à 13h30 ou 14h en fonction de mon retard. Le soir je m'arrêtais quand mon planning était fini mais comme je savais combien de temps j'avais besoin par cours je n'avais pas tant que ça de retard à la fin de la journée donc je finissais vers 18h et après le sport et le repas je faisais des QCM jusqu'à 21h.

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

Tout les soirs de l'année sans exception j'étais dans mon lit au plus tard à 22h. J'arrêtais de travailler vers 21h pour avoir 1h de calme et de temps pour moi et ça me permettait de m'endormir plus facilement (bon je prenais quand même des cachets mais voilà). Si on avait cours à 8h je me réveillais à 6h40 mais si on avait pas cours je me réveillais à 7h30 ce qui fais que j'étais dans mon lit 8h30 par nuit minimum.

**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.**

Alors j'ai testé ENORMEMENT de méthodes différentes parce que je ne sais pas pourquoi mais je n'aimais pas avoir la même tout le temps j'avais envie de changer sûrement pour ne pas faire tout le temps la même chose mais j'ai fait des trucs vraiment bête qui m'ont fait perdre beaucoup de temps. Ce qui a vraiment marché c'est les post it dans les livres pour bien mettre en évidence ce que j'avais du mal à comprendre ou là où je m'étais trompé en QCM, les couleurs différentes de fluo en fonction de l'importance, les logiciels pour visualiser (surtout en anat et spé med) et le fait de lire mon cours à voix haute. Pour réviser un cours je le voyais environ 3 fois la semaine où on venait de l'avoir. Par exemple si on avait un nouveau cours le lundi ou mardi matin, je le revoisais l'après midi du même jour, le mercredi après midi et le samedi matin. Ensuite je les calais sur mes créneaux fait pour les révisions des anciens cours ( le mercredi après midi, le jeudi matin et le samedi après midi ). Donc normalement à la fin du semestre j'avais revu minimum 6 fois chaque cours mais ceux où j'avais du mal je les revoisais beaucoup plus.

**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 ?**

Forcément cette année c'était pas la plus drôle et forcément mon avis après coup est différent que celui que j'aurais pu avoir si j'avais raté mais je trouve que cette année à été très enrichissante. Jamais de toute ma vie j'avais passé plus de 30 minutes à réviser et même si je m'étais préparé le choc en début d'année a été super violent. Mais en suivant mon planning, en m'accordant des pauses et en pensant à l'objectif j'ai réussi à rester motivé toute l'année et à tout donner. Des moments difficiles il y en a eu beaucoup, que ce soit à cause d'événements extérieurs ou des moments de doutes et de stress mais c'est normal et le fait d'en parler avec des copines de PASS qui vivaient la même chose et qui comprenaient ça a beaucoup aidé. Maintenant, je dirais que le pass m'a apporté un sacré mental, une méthode (approximative) de travail, l'envie de se surpasser et surtout à ne pas baisser les bras.

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

Vous en êtes tous capables ! On entend de sacré chose sur cette année ( vrai ou pas ) mais je pense sincèrement que le mental fait toute la différence. C'est sûr que c'est pas une année facile et un an ça peut paraître long mais ça passe très vite ( tout s'enchaîne et s'accélère ). Le plus important c'est de ne pas écouter les autres, de ne pas se comparer. Chacun est différent, a des besoin de travail ou de pause différents et c'est pas parce que vous prenez une pause plus longue, que vous travaillez moins longtemps ou que vous avez des cartons en colle que vous allez raté. Croyez en vous, donner tout pour rien regretter et BON COURAGE