



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 23

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

**NOM :** BAUR  
**Prénom :** Emma  
**Filière :** Médecine

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

Mention très bien, spécialités physique chimie et SVT options maths complémentaires (italien et latin)

### 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 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 ?**

pas de loisirs

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

Je me réveillais entre 6h30 et 7h, si on avait cours j'y allais, donc généralement il y avait les 4 heures de cours, après vers midi je mangeais puis je bossais à la BU jusqu'à la colle du soir, donc de 13h à 18 h en faisant des pauses quand j'en ressentais le besoin. J'allais en colle jusqu'à la fin et je rentrais chez moi vers 22h30, et généralement je mangeais et j'allais me coucher direct. J'avais globalement le même rythme en weekend

**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 soit comme j'allais en cours à chaque fois je ne compte les heures de cours qu'à moitié, c'est un travail différent, donc en gros on va dire 8 à 12h par jour si on compte le fait d'aller en cours puis en colle ensuite. Avec des pauses de 10-20 minutes en fonction de mes envies.

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

Je travaillais de 8h-12h puis de 13h à 20h puis de 21h à 23h donc environ environ 11h si on compte les pauses, que je faisais toujours au même rythme. Je me prenais toujours 1h de pause pour manger en regardant une vidéo ou un film histoire de me changer les idées. Quand il faisait beau j'allais prendre l'air parfois pendant une demie heure pour m'oxygéner. Le weekend était le moment où je revoyais mes cours et rattrapais mon retard quand j'en avais.

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

en soit mes périodes de révisions ne changeaient pas trop du reste de l'année, parfois je commençais un peu plus tard quand je me sentais fatiguée, je préférais dormir plutôt que d'apprendre dans le vide. J'essayais de faire des pauses tous les 2 chapitres environ parfois après un chapitre en fonction de sa complexité. Par contre je restais chez moi et me mettais complètement dans ma bulle, histoire de bien être concentrée.

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

Je dormais environ 7h par nuit en semaine au premier semestre et 8/9h par nuit pendant le weekend. Je dormais plus au deuxième semestre, parce qu'on avait moins de cours en présentiel et que je n'avais pas besoin de me lever tôt pour aller en amphi, je dormais 8/9h.

**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'ai testé toutes les méthodes de travail, j'ai fait des flash card et des fiches comme au lycée mais ça me prenait trop de temps. J'ai fini par trouver ma méthode au mois de novembre. Je faisais des plannings des mes cours avec les tableaux du tuto. En gros j'essayais de revoir les cours une première fois dès qu'on venait de le faire en amphi, puis je le revoyais (en le lisant, parfois en me le répétant, en l'écrivant sur mon tableau) quelques jours plus tard. A la fin de chaque semaine, le dimanche soir, je regardais quels cours j'avais vu dans la semaine, ceux des semaines précédentes et j'essayais de les caler dans mon emploi du temps en fonction de leur difficulté/du nombre de jours où je ne les avais pas revus. Ma méthode se faisait donc plutôt au feeling mais elle était quand même inspirée de la méthode des J avec du recul.

**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 bien vécu mon année, j'ai eu la chance d'être entourée, et de pouvoir bosser avec les potes à la bu ce qui m'a bien aidée je pense. Je me suis pleinement épanouie dans le travail et l'acquisition de toutes ces connaissances concernant le domaine de la santé. Il y a quand même eu des moments plus compliqués avec beaucoup de remises en question, notamment sur ma méthode de travail, vous sur mes capacités à réussir dans cette voie, même si je sais exactement que c'était ce que je voulais faire. Cette année j'ai appris beaucoup de choses sur moi aussi, j'ai rencontré des personnes géniales, et elle m'a apportée une certaine confiance en moi je pense.

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

Franchement donnez tout, ne regrettez rien et épanouissez vous dans cette année, vous avez 8 mois pour atteindre vos objectifs et je suis sûre que vous pouvez y arriver :)

Je sais qu'on peut largement appréhender cette année, mais quand vous l'aurez passée, vous allez être fière de l'avoir fait, qu'importe l'issue. Même si vous avez du mal, sachez que tout est possible et faites de votre mieux.

Croyez en vous et bon courage pour cette année parfois difficile mais franchement formidable :)