



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 25

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

NOM : GILLET

Prénom : Lucie

Filière : Médecine

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

Mention bien, bac général, spécialités Physique-Chimie et SVT, options Math Complémentaire et Art Plastique

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-Chimie option Biologie

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 ?

Je dessinais, c'est la manière avec laquelle je m'exprime (et me défoule) pour évacuer les émotions. Dès que j'avais un moment, dans un carnet que j'avais spécialement acheté, je dessinais ce que me passais par la tête

Les pauses dessin me permettaient de décompresser, que se soit 5 minutes ou 1 petite heure.

Aussi, j'habitais à 20 minutes de la FAC, j'allais donc en cours à pied, cela me faisait vraiment du bien, je prenais l'air et me préparais avec ma musique à aller en cours, c'était une sorte de pause quotidienne.

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

Ma journée commençait à environ 8h (plus tard si j'étais fatiguée) et finissait vers 0h-1h

En comptant l'heure où les repas, une sieste, la marche pour aller en cours et aller aux colles, ça fait une journée de travail de 12-13h (en comptant amphis et colles)

Utilisant la méthode des J, j'avais un « lot » de cours à réviser par jours, j'allais en cours et aux colles du tuto

Je ne faisais pas souvent de pause, les repas et ma sieste me suffisait, plus on avançait dans la journée plus j'étais efficace, je révisais souvent les cours complexes le soir

N'étant pas une « lève tôt » je démarrais lentement et le soir j'étais très efficace

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 début de soirée j'allais à toutes les colles du tutorat à 18h et je restais jusqu'à la fin (vers 22h souvent)

Puis en rentrant je mangeais et je relisais soit un cours simple et court, soit je relisais quelques schémas ou fiches (mais je regardais pas la colle, ça me déprimait la plupart du temps)

Je dormais vers 0h-1h avec peu de pauses mais une sieste après le repas du midi

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

Les jours où on n'avait pas cours, j'avais automatiquement une liste plus grande de cours à réviser, qui complétait donc parfaitement la journée

Je mangeais le midi un repas un peu plus préparé que ceux de la semaine (ça me détendait de cuisiner) puis je faisais ma petite sieste habituelle de 15 à 20 minutes

Et souvent le dimanche si je le sentais, j'arrêtais de travailler vers 18h pour avoir une petite soirée avant de commencer une nouvelle semaine en forme

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

Pendant les périodes de révision, je me reposais (ça peut paraître illogique oui), mais avant les examens, depuis le collège je savais qu'il me fallait un repos conséquent avant les grosses évaluations pour que je sois concentrée (le fait de réaliser aussi, une préparation mentale était plus que nécessaire)

Je me levais donc plus tard (vers 10h) pour commencer bien reposée la journée et j'essayais de finir vers 0h

Mon emploi du temps de révision était préparé à l'avance et je faisais en sorte d'y mettre au moins 1 fois chaque cours par semaine (c'était en fonction de leur difficulté)

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

Non, j'aime bien dormir, j'ai toujours dormi un peu au « feeling », donc ça variait énormément en fonction de mon état surtout, je ne me forçais jamais à me lever si j'étais trop fatiguée

Mon nombre d'heure de sommeil influençait ma concentration (et mon humeur) pour la journée, c'était important pour moi de me sentir en forme, je pouvais l'être tout autant avec 6h que 10h 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.

J'utilisais la méthode des J un peu (voir trop) revisitée, dès que j'assistais à un cours en amphi je prenais en compte sa difficulté, le notais sur un fichier Excel puis espaçais les jours où je le révisais en fonction de sa difficulté, plus il était dur, plus je faisais en sorte de le réviser

Je les dispatchais aussi en fonction des jours, les week end j'en mettais beaucoup plus que pendant les journées de cours par exemple

Chaque matières avait également une couleur, donc j'essayais de bien répartir chaque matières pour pouvoir toutes les réviser et éviter de n'en réviser qu'une seule dans la journée

J'ai une mémoire très très visuelle, surtout pour les schémas et je retenais les cours en les lisant, relisant encore et encore. Plus je les répétais plus ça rentrais et je les révisais vite (très vite des fois), ce qui me permettait d'en réviser plus que la moyenne par jours, sans me surmener

Dès que j'avais l'occasion je refaisais les schémas du cours (je retenais facilement en dessinant, ma main imprimait un peu le schéma dans mon esprit) et des fois je les faisais sous forme de tableaux ou cartes mentale

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 beaucoup aimé l'année, les cours, l'ambiance, je n'ai pas rencontré de difficultés particulières au niveau du travail et du rythme

Néanmoins, c'est en particulier au niveau moral où j'ai rencontré une énorme difficulté, j'ai vécu la perte d'un de mes parents peu avant l'examen du S1

Un cas particulier que je ne souhaite à personne, mais il m'a permis de comprendre que c'est une année dure, où la vie nous semble stoppée, où on est dans sa bulle, mais qu'elle ne s'arrête pas

C'est une année ± compliqué pour tous, mais que devant elle, on est tous différents. C'était l'un des moments les plus difficiles de ma vie mais où j'ai voulu et su continuer et je me retrouve à faire cette fiche de parrainage

À la fin de cette année j'ai pu découvrir que sans s'en rendre compte, on est plus fort qu'on pense, il suffit d'y croire jusqu'au bout du bout même en revenant de très très loin

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

Déjà, félicitation de t'être inscrit(e) en PASS, c'est connu pour être difficile et intense, ça fait peur MAIS cela reste enrichissant

Ce n'est que bénéfique, peut importe le déroulé de cette année, on en apprend + sur soit, elle fait grandir, et c'est un gros changement au quotidien

Il faut resté motiver, + facile à dire qu'à faire, mais je crois en toi, la motivation n'est peut être pas infinie mais elle doit être nourrie (oui c'est beau)

Entoure toi bien ! Et nous, on est passés par là, si tu ne te sens pas compris par tes proches (ce qui est normal), on sera là pour la nourrir cette ptite motivation !

Tout le monde peut y arriver !