



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 26

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

NOM : DUGUAY

Prénom : Eloane

Filière : Médecine

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

Bac général spécialités SVT et mathématiques + physique-chimie (1ère) - Mention Très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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 m'étais fixée de garder une séance de sport le week-end mais je stressais de ne pas travailler donc j'ai vite arrêté (pas la meilleure décision mais c'était ce qui me convenait) ! Je me gardais quand même le vendredi soir un temps avec ma famille et si j'en ressentais le besoin le dimanche j'allais marcher 30min.

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

Au S1, si je prends une journée quand on avait cours le matin :
Je me levais à 7h30 pour aller en cours de 8h/12h (j'habitais juste à côté), je faisais une pause d'1h pour manger ensuite je travaillais de 13h/17h30 puis une pause goûter 30min (très importante ;)) ensuite colle 18h/21h, puis repas et routine du soir 21h/22h et dernier créneau plus tranquille de 22h/23h30

Au S2, ça variait mais généralement je me levais à 8h/8h30 et je me couchais à 00h/00h30 tout en gardant mes pauses !

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 avec les cours et la colle : au S1 environ 10h et au S2 environ 12h/13h
Je prenais 1h pour les repas et 30min avant la colle pour goûter. Entre les cours ou quand j'en avais marre, je faisais des pauses de 5/10min.

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

Entre 10h à 12h, je prenais mon temps lors des repas pour manger avec ma famille et je finissais le samedi vers 21h/22h.
Je rentrais sur Brest vers 20h le dimanche après avoir mangé et je préparais mon planning avant de recommencer la semaine.

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

Pour les révisions, je me suis faite un planning dans lequel j'avais réussi à mettre tous les cours du semestre et je me gardais toujours 1 à 2 jours à la fin pour remettre les cours qui étaient plus longs ou compliqués.
Je commençais à 8h et les soirs, je finissais avec les annales jusque 23h30. Je travaillais environ 13h/14h et je m'accordais beaucoup moins de pause.
Le jour avant les partiels, je m'accordais un moment pour décrocher et penser à autre chose (très important) !

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

Le sommeil est super important en PASS donc je gardais au minimum 8h de sommeil (voir plus quand j'étais fatiguée) et si j'en ressentais le besoin je faisais des micro-siestes.
Au S2, c'était minimum 7h/7h30 mais avec une sieste le midi !

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'avais un cahier dans lequel je mettais tous les cours que je voulais voir le jour-même et je reportais ce que je n'avais pas fait. Je m'appuyais aussi du tableau du tuto qui permettait de me situer dans mes révisions et de savoir ceux que je n'avais pas vu depuis un moment.

J'assistais à tous les cours, ça me permettait de mieux comprendre et donc d'apprendre plus facilement.

En général, je voyais le cours le jour-même puis 2 jours plus tard et le week-end pour commencer. J'avais une mémoire plutôt visuelle donc je lisais mes cours et si j'en ressentais le besoin j'écrivais sur mon ardoise ou je me faisais des fiches. Je fonctionnais beaucoup sur la compréhension et la répétition.

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'est une année difficile, j'ai eu un peu de mal à trouver ma méthode de travail et à l'approche des partiels la fatigue se ressent, il faut savoir gérer son stress et la pression.

Je n'ai jamais eu trop confiance en moi donc je doutais constamment, je me remettait beaucoup en question mais c'est aussi ce qui m'a permis de me dépasser et de toujours être déterminée à tout donner.

Cette année m'a prouvé que j'étais capable de toujours pousser mes limites sans jamais perdre mon objectif. On en apprend énormément sur nous !

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

Croyez en vous, c'est le plus important ! (même si c'est plus facile de le dire, ça je suis d'accord !) Ne perdez jamais votre objectif de vue et dites-vous que vous pouvez l'atteindre ! Votre motivation sera votre moteur alors ne vous découragez pas ! Si les autres y arrivent, vous pouvez réussir à votre tour ! Apprenez de vos erreurs et de vos coups de mou pour repartir encore plus fort ! Soyez régulier et écoutez-vous c'est important ! Vous en êtes capable et vous aussi vous pouvez avoir le métier de vos rêves !

Je suis de tout cœur avec vous et, j'en suis sûre, vous allez tout déchirer !! ;)