



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 27

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

NOM : GEFFROY

Prénom : Claire

Filière : médecine

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

assez bien, bac S option maths

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

MPMEI (maths)

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
- Autre (à préciser) : je travaillais (reconversion professionnelle)

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 promenais mes 2 chiens 45 min tous les jours, avant d'aller en colle. Je faisais une grande sortie à la plage le weekend pour m'aérer et faire une pause.

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

J'allais à tous les cours, le midi je prenais 1h30 de pause avant de me remettre au travail. Je travaillais tout l'après-midi, pause de 45 min avant d'aller en colle. J'essayais de ne pas travailler après les colles le soir. J'essayais d'équilibrer mes journées et de ne pas trop travailler pour éviter le coup de mou le lendemain. J'ai essayé de respecter mes besoins en sommeil toute l'année (même si ça voulait dire démarrer la journée à 10h le samedi) pour être efficace lorsque je travaillais.

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 dehors des cours et colles, environ 3h par jour. Si journée sans cours, 7h peut-être. Je faisais des pauses quand je n'arrivais plus à avancer (même si c'était très culpabilisant). Tous les jours 45 min de marche minimum, et une bonne pause midi et soir (minimum 1h).

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

Les weekends où je restais travailler j'étais sur un rythme semaine (avec grasse matinée si besoin), les weekends avec famille je travaillais beaucoup moins.

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

Mes périodes de révision étaient intenses. Je travaillais 11h par jour environ (voir plus si j'y arrivais). Je démarrais à 9h pour finir vers 22h-23h. Une bonne pause déjà le midi, et une pause au goûter (mais plus de balade avec les chiens). Le soir je m'arrêtais 45 min et je remontais faire des annales jusqu'au coucher.

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

Ca dépendait vraiment des jours. J'ai besoin de beaucoup dormir et j'ai eu une carence en sommeil toute l'année, surtout au 1er semestre. Je dormais entre 6h et 8h par nuit. C'était plus facile à gérer au 2ème semestre car moins de cours en amphi.

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'allais en cours (mémoire auditive) puis j'apprenais tous mes cours par coeur (mémoire visuelle) en les récitant à voix haute. J'allais à toutes les colles au 1er semestre et je faisais des colles des années précédentes en plus si je trouvais le temps, et beaucoup d'annales pendant les révisions. C'était un très bon moyen pour retenir les choses pour moi.

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 qui s'est bien passée en général car je ne me suis pas mis la pression, j'y suis vraiment allée en me disant que j'avais tout à gagner et rien à perdre. J'adorais aller en cours car je les trouvais super intéressants. Le premier semestre a été plus difficile mentalement car je ne connaissais pas du tout mon niveau. Se mettre dans le rythme a aussi été difficile et septembre-octobre ont été rudes physiquement. Au 2ème semestre, il y a beaucoup de cours en ligne et ça a été difficile pour moi d'appréhender ce format. J'ai eu quelques épisodes de stress, surtout au moment des révisions. J'ai bien sûr eu des coups de mou avec pas envie de travailler / je suis nulle je n'y arriverai jamais mais à ce moment-là je faisais une bonne pause pour me changer les idées et me reposer et ça repartait. Je verbalisais ces moments de moins bien à mon entourage qui m'a énormément soutenue toute l'année. La PASS m'a appris à croire en moi et mes capacités, m'a demandé beaucoup d'auto-discipline et m'a appris à savoir doser mes efforts pour tenir toute l'année.

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

La PASS est une année durant laquelle il faut beaucoup travailler, mais si vous y avez été admis c'est que vous avez les capacités d'aller jusqu'au bout ! Il faut savoir doser vos efforts pour tenir les 2 semestres. Un an ça peut paraître long mais ça passe en fait très vite, il faut se rappeler pourquoi on fait cette année et pourquoi on est là, ça permet de rester motivé toute l'année. Il faut aussi savoir s'arrêter et s'aérer la tête, en faisant du sport, en regardant des séries ou en appelant des amis/sa famille. Croyez en vous !