



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 30

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

**NOM :** Violain  
**Prénom :** Anaëlle  
**Filière :** Médecine

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

Mention bien

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

Science 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 ?

Mon plaisir c'était de regarder des séries ahah alors dès que j'avais une pause ( surtout les repas je me laissais un ou deux épisodes ) et après j'y retournait comme ça je bossais à fond et je savais que j'avais une récompense à la fin de ces heures de travail..

La carotte ça marche toujours ahah

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

Je commençais souvent à travailler vers 7h30 - 8h et je m'arrêtais pour aller manger vers 11h et là je me laissais pas mal de temps pour bien couper ( généralement 1h30) puis je reprenais tranquillement. Et tous les jours c'était SIESTE obligatoire pour tenir jusqu'à 21 voir 22h après les colles du tutorat, et en rentrant généralement je mangeais et j'avais hâte d'aller dormir ( ou si j'avais encore un peu de motivation je relisais mes erreurs de la colle mais jamais plus ). Et quand il n'y avait pas de colle le soir je terminais plus tard, mais toujours avec des qcm ça me permettait de voir si j'avais bien retenu mes cours du jour et des jours d'avant.

**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...)?**

Quand il y avait colle je faisais du 8h -11h puis 12h30-17h30 et toute la soirée colle ( donc environ 8h à la maison plus la colle )  
Mais quand on en avait pas je terminais souvent vers 22h - 23h ( donc là ça faisait des journées de 12h à peu près )

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

Le week-end je me laissais une soirée de repos ( souvent le samedi soir ) ça fait du bien de couper un peu et de passer du temps avec sa famille, histoire d'oublier le stress pendant une soirée et repartir motivée pour toute la semaine qui suit (Mais ça m'arrivait régulièrement de me laisser même deux soirées parce que je voyais que j'étais plus efficace du tout )

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

Pendant les périodes de révision je gardais dans l'ensemble le même rythme je réduisais juste mes pauses repas ( au lieu d'1h30 je les réduisais à 30 -45 minutes environ ) mais la sieste toujours présente

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

Le premier semestre je stressais tellement que je négligeais beaucoup mes heures de sommeil, je dormais 6 - 7h, beaucoup disent que c'est assez et qu'ils tiennent avec ce quota d'heures mais à la fin du semestre j'en pouvais plus j'étais trop fatiguée.  
Alors au deuxième semestre j'ai vraiment fais attention à ça, je me gardais au moins 8h pour dormir et résultat ça s'est beaucoup mieux passé , le sommeil c'est tellement important faut vraiment pas le négliger !!

**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 essayé la méthode des J mais ça me faisait peur d'avoir au bout de deux semaines 15 cours à voir dans la même journée donc je l'ai un peu remanié à ma sauce ahah, je voyais le cours pour la première fois en amphi avec le prof et ensuite mon objectif c'était de le revoir trois fois avant la fin de la semaine, puis deux fois la semaine suivante et une fois encore celle d'après. Et pour les garder au frais dans la tête je les revoyais tous une fois tous les 15 jours. Donc je me faisais une liste par semaine que j'arrangeais un peu comme je voulais (et je faisais mon planning de la semaine le dimanche d'avant )

**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 ?**

L'année est longue donc il faut surtout tenir sur la durée, j'ai eu des moments où je me suis dis que je faisais tout ça pour rien, que j'allais pas y arriver et qu'il fallait que je lache. Mais c'est là qu'il faut se rappeler qu'on est tous dans le même bateau, qu'on se bat tous pour les mêmes places et que ça se joue à pas grand chose... et même si ça passe pas au moins on a tout donné.

Je pense que le plus dur ça a été l'annonce des notes du premier semestre, j'ai vu mes notes et je me suis dis que ça n'allait pas passer, on entend partout que les gens ont eu des superbes notes mais c'est du bluff, faut pas lâcher et continuer, au finale ça paye !!

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

Ça va être une année difficile mais faut la kiffer !! Les cours sont géniaux et les profs aussi alors ça va tout seul, alors évidemment il faut travailler mais faut aussi savoir souffler, le tout c'est de tenir sur la durée. Comme on dit c'est pas un sprint c'est un marathon et 8 mois c'est quand même long.

Il faut toujours se rattacher à pourquoi on fait ça, pourquoi on est parti en pass. C'est un rêve et pour l'atteindre faut travailler d'arrache pied, à fond et tout le temps, mais faut savoir trouver le juste milieu pour que le corps et la tête suive..

Crois en toi et donne le meilleur de toi même pour ne rien regretter !! Tu verras ça sera une année géniale malgré la dose de travail !!!