



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 36

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

**NOM :** PARIS  
**Prénom :** Marguerite  
**Filière :** Médecine

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

Bac spécialités physique chimie + SVT, mention bien

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

Mineure 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 ?

J'ai trouvé important de garder quelques moments pour moi cette année, donc j'avais généralement 2 pauses dans la semaine. Premièrement je réservais mon samedi soir (à partir de 18h) pour voir mon copain, et puis j'allais courir tous les dimanches après-midi (1h environ) car faire du sport c'est important pour moi (parfois j'allais courir un autre jour en + si j'avais le temps). Sinon pour mes pauses midi j'aimais trop regarder des vidéos/série, mais jamais + qu'un épisode...

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

Je me levais à 6h45 tous les matins et après le café bien-sur, je commençais mes révisions à 7h (car je suis du matin +++ ) et donc j'avais pas besoin de trop de temps pour me préparer (je travaillais en pyj..). Le matin je bossais de 7h à 12h, puis entre 12h et 13h c'était pause repas (souvent je dépassais 12h en travaillant mais par contre je reprenais forcément à 13h, tant pis pour ma pause lol). Puis l'aprem je bossais de 13h à 17h30, puis j'allais en colle (18h). Je revenais chez moi le soir vers 22h environ et puis douche (avec fiches plastifiées mdr) et repas puis dodo 23h (parfois les colles finissent plus tôt et c'est cool car on peut même voir un petit cours avant de dormir...).

## **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 n'y avait pas cours, j'arrivais à environ 10h de taf/j (comme la journée que j'ai décrite juste au dessus).  
En revanche quand il y avait cours le matin je me levais plus tard (7h30) pour y être à 8h et l'aprem je travaillais encore de 13h jusqu'à la colle, donc environ 4h30 de travail perso. Quand il y avait cours l'aprem je commençais à travailler à 7h le matin, jusqu'à 12h donc 5h de taf perso, puis je mangeais et j'allais en cours et après les cours j'allais en colle.  
Au S1 je prenais jamais de pauses car je n'en ressentais pas le besoin, mais au S2 j'en prenais bcp +, mais c'était pas du tout des horaires fixes, c'était quand je le sentais, et souvent j'allais parler avec ma sœur (=ma coloc aussi), ou bien je dormais la tête sur mon bureau..

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

Donc le week-end je travaillais environ 10h par jour, comme je l'ai dit plus haut, le samedi soir je voyais mon copain (oui on s'est vu que 1 fois par semaine pdt une année scolaire mais ça passe vite, et puis on s'appelait souvent sur mes heures de repas le reste de la semaine, quand il pouvait). J'allais courir tous les dimanches pour me vider la tête et pour rester à peut près en forme (car on est bcp assis durant cette année donc il ne faut pas négliger le sport !!!), j'y allais en fin d'après midi pour finir un peu la semaine, après ça je révisais des cours pas trop compliqués et je faisais mon emploi du temps pour la semaine à venir. Ah oui et je ne rentrais vraiment jamais chez mes parents, comme au lycée j'étais en internat pour moi c'était pas un pb, et ils sont venus certains samedis sur Brest pour manger avec moi le midi (mais à 13h j'étais au boulot!).

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

Pendant les périodes de révisions j'avais les mêmes horaires que quand il n'y a pas cours mais en + il n'y'avait pas colle donc : 7h-12h et 13h-19h, (19h-20h je dînais). Puis après le repas du soir je me douchais et je retravaillais jusqu'à 22h30 max. Donc on arrive à + de 12h de travail/jour MAIS le travail que je faisais en fin de journée (donc l'heure avant le dîner et le temps d'après) c'était des annales et des QCM +++ donc c'est pas vrmt des révisions de cours et puis c'est bien pour finir une journée. Pendant les révisions je ne voyais plus mon copain les 2 samedis soirs avant les concours MAIS je continuais d'aller courir le dimanche!! La veille du concours par contre je faisait juste les sujets de l'année précédente le matin, et l'aprem je suis aller marcher au bord de la mer mdr #pensive.

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

Pour moi le sommeil c'est SUPER MEGA important +++ (c'est sûr que tout le monde le dit), alors comme moi je travaille mieux le matin et bien je ne me couchais jamais trop tard pour pouvoir me lever tôt... Je me levais à 6h45 quand il n'y avait pas cours et je me couchais vers 22h30/23h MAX, donc minimum 7h45 de sommeil.  
Le deuxième semestre a été + compliqué niveau sommeil car je faisais souvent des insomnies (c'est juste horrible, je ne vous le souhaite pas) donc je me suis gavé de plantes pour dormir (et ça marche en vrai) et en plus mon volet était cassé donc la lumière des lampadaires c'était pas cool...

**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.**

Au début je pensais que la méthode des J ce n'était pas pour moi, je trouvais ça un peu chelou et trop galère... résultat, 3 semaines après la rentrée j'ai compris que j'avais aucune organisation et que j'étais à la ramasse (je connaissais les cours mais ça s'accumulait beaucoup et je me perdais), donc j'ai pris un aprem pour tout réorganiser et je suis passé à la méthode des J, méthode que j'ai gardé jusqu'à la fin de l'année et qui m'a sauvée. Bien que parfois il y ait trop de cours dans une journée, je faisais mon emploi du temps de la semaine le dimanche soir donc en gros je répartissais mieux les cours etc. Dès qu'on avait eu un cours en amphî, je prenais mon semainier et je notais au crayons gris les J. Pour revoir un cours je le relisais A VOIX HAUTE très attentivement, je répétais plusieurs fois les trucs importants, je marquais sur des post-it les trucs qui ne rentraient pas dans ma tête...

**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 ?**

En règle générale j'ai vraiment aimé mon année de PASS, c'est peut-être bizarre mais j'ai vraiment trop aimé les cours, j'avais un super groupe de travail (des gens de mon lycée qui n'étaient pas spécialement mes potes avant, mais ça nous a beaucoup rapproché !). Alors évidemment, si je dis que ça a toujours été génial c'est un gros mensonge car j'ai beaucoup pleuré aussi cette année, mais j'ai jamais baissé les bras et je me suis accrochée ! Et cette motivation elle ne vient pas toute seule, il faut se fixer des objectifs et savoir s'organiser, et surtout quand on va pas bien, il faut évacuer, soit en pleurant, ou bien en parlant avec qqun (ma marraine perso ou bien ma sœur). Quand je repense à ce que j'ai fait, j'ai du mal à y croire, je me rappelle qu'en septembre ça me paraissait insurmontable, et pourtant non !!

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

Vous devez certainement appréhender cette année, c'est normal !! En amphî vous aller entendre des gens qui ont soit disant de l'avance sur le programme, qui ne semblent pas du tout stressés etc, mais souvenez vous de leurs visages car même pas sur qu'ils soient toujours là au S2 ! Votre année va passer super vite donc accrochez vous, le + important c'est la régularité, et surtout c'est tout à fait normal si il y a des jours ou vous ne serez pas bien, mais parlez-en, il y a pleins de monde qui vous soutient !!

Perso ce qui m'a le + boosté cette année, c'est de repenser à des gens qui m'avaient dit que j'y arriverais pas, j'avais trop envie de leur montrer que si :) Et puis j'avais lu une phrase qui m'avait bien motivée dans une fiche de parrainage : Ne vous dites pas, pourquoi moi et pas eux mais plutôt, pourquoi eux et pas moi !!!