



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 50

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

**NOM :** LE GALL

**Prénom :** Charlotte

**Filière :** Médecine

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

Mention très bien ; bac général ; spécialité physique-chimie et SVT ; option maths complémentaires

### 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.A.S 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 ?**

Au début de chaque semestre, je consacrais 30 minutes, généralement le mercredi, pour faire du sport dans mon appartement et sinon, chaque week-end en rentrant chez mes parents, j'allais le plus souvent promener mon chien pendant 1 bonne heure ou alors j'allais courir avec ma famille. À l'approche du concours, je privilégiais une petite marche le week-end.

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

Hors journée de cours, ma journée-type débutait au réveil à 7h30. Vers 8h, j'entamais la révision de mes cours jusqu'à 12/12h30. Je prenais environ 1h30 de pause pour manger, puis je reprenais vers 14h le travail jusqu'au goûter vers 16h30/17h. Vers 19h30/20h, je prenais ma pause repas d'environ 1h pour continuer jusqu'à 22h30 à travailler des cours plus soft, faire des annales, travailler ma mineure... Si j'avais cours, je décalais si besoin mes horaires de pause et avant d'aller en colle le soir, j'arrêtais de travailler environ 15 minutes avant de partir pour me vider la tête. Je faisais donc des journées d'environ 10/11h de travail.

**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...)?**

Avec les cours, je devais faire des journées de 7/8h de travail personnel et en ajoutant les colles le soir, c'était plutôt 4h de travail personnel. Je prenais quand même des pauses aux mêmes horaires environ qu'une journée sans cours ni colle. Le soir après les colles, selon l'heure et la fatigue, je révisais généralement un chapitre et à l'approche du concours, je me consacrais aux annales.

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

Le samedi je travaillais selon le même plan que les autres jours, donc 10/11h. Le dimanche je m'arrêtais de travailler vers 17/18h pour faire une plus grande pause après laquelle je rentrais sur Brest puis une fois arrivée je travaillais un dernier chapitre et je planifiais la nouvelle semaine, soit environ 9h de travail.

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

Pendant les périodes de révision, je revoyais plus de cours en une journée mais mes horaires restaient les mêmes soit 10/11h de travail. Je m'accordais une heure maximum pour manger le midi et le soir et une petite pause goûter. Cependant, comme le rythme était plus intense, je prenais une grande pause de 1h/1h30 vers 16h pour m'aérer l'esprit au moins deux fois pendant la semaine de révision.

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

Au premier semestre, le sommeil m'a beaucoup posé problème car je me couchais vers 23h mais impossible de m'endormir avant 00h30/1h donc je dormais en moyenne 6h30 par nuit quand je n'avais pas cours et 5h30 quand j'avais cours le matin. Au deuxième semestre, c'était beaucoup mieux et je dormais donc 7h30/8h par nuit. Avec l'accumulation de la fatigue, je dormais davantage avant le concours soit près de 9h.

**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.**

En début de semestre, je débutais avec la méthode des J mais avec l'accumulation des cours, j'ai très vite revisité cette méthode donc chaque dimanche, je m'organisais le programme de la semaine qui allait commencer en établissant des priorités sur les cours récents et ceux où j'avais du mal. Par rapport à la méthode des J, je devais souvent décaler certains chapitres : pour les gros chapitres compliqués, je tentais au maximum de les réviser le jour prévu, pour ceux moins denses et plus simples, je les décalais d'au maximum 2/3 jours pour ne pas laisser trop de temps sans les avoir révisés. Pour réviser un chapitre, je relisais une première fois en étant très concentrée afin de comprendre le maximum de choses puis les autres jours, j'essayais de le répéter en cachant les phrases (surtout les chapitres type par cœur). J'ai énormément utilisé mon ardoise car j'aimais beaucoup schématiser, noter les chiffres et les notions clés et créer des exercices comme des tableaux ou je devais remplir les colonnes ou des exercices du type feuille blanche mais pour certaines notions uniquement. Sinon, pour la biophysique et la biochimie, je faisais à chaque fois des exercices pour bien mémoriser les méthodes de calculs...

**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 ?**

Cette année a mêlé énormément de stress qui m'a beaucoup déstabilisé. J'ai aussi mal vécu l'esprit de compétition qui m'a fait douté de moi, en particulier au premier semestre. Cependant, j'ai pris énormément de plaisir à réviser la plupart des chapitres et c'est ce qui m'a beaucoup aidé à me recentrer quand je ne m'en sentais pas capable. Aujourd'hui, je suis très fière d'avoir réalisé une année de PASS car je me suis prouvée que j'étais capable de tenir jusqu'au bout et de me donner les moyens de réussir. J'ai aussi beaucoup appris pendant cette année au delà des cours, notamment sur ma détermination et la gestion de mon stress. Elle a également confirmé mon envi de faire des études de santé et malgré la compétition, cette année m'a fait faire de belles rencontres.

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

Cher futur PASS, tu t'apprêtes à vivre une année à 100 à l'heure, une année stressante qui te donnera du fil à retordre mais au bout de laquelle t'attend le métier qui te fait rêver. Si tu doutes de tes capacités car tu n'as jamais été dans les premiers de la classe, je peux t'assurer que cela ne veut rien dire et que tout est remis à zéro car crois-moi, avec beaucoup de travail, une organisation qui viendra à toi progressivement et surtout une grande motivation, tu peux y arriver ! Pendant ces 9 mois d'effort, tu auras sûrement parfois le moral dans les chaussettes et c'est normal, alors après avoir pleuré un bon coup ou déchiré la feuille d'un chapitre car tu as l'impression que ça ne rentrera jamais dans ta tête, rappelle toi que cette charge de travail qui te déboussole, déboussole aussi les autres, que ceux qui parlent beaucoup et semblent très confiant te font perdre ton temps plutôt qu'autre chose et que derrière toi on sera là pour t'aider et t'écouter sans modération. Enfin, avant que tu commences cette année, un bon conseil que j'ai mis du temps à appliquer et que je te recommande à 100% est d'écouter ton corps le plus tôt possible dans l'année en lui donnant ce qu'il te demande c'est à dire une bonne pause, du sommeil... et tu verras cette année sera d'autant plus agréable !

Voilà, j'espère que ces mots t'auront un petit peu rassuré et que tu débuteras cette année de manière plus sereine.

On a hâte de te rencontrer et de partager cette fameuse première année à tes côtés !

À très vite,  
Charlotte ;)