



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 51

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

NOM : LE PODER

Prénom : Lisa

Filière : Médecine

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

Bac Maths - Physique (SVT en première) mention TB option euro anglais

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science Infirmière

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 ?

Avant d'être en PASS je faisais bcp de sport mais pendant ma PASS j'ai fait le choix de tout arrêter pour travailler +. Par contre j'allais à la fac (30 min) et en Colle (10 min) à pied, ça me faisait du bien. Le week-end et pendant les révisions, comme il n'y avait pas cours je sortais marcher tous les jours 10/15min. Ensuite, 1 Samedi sur 2 ma famille venaient à Brest, je me prenais 5h de pause en famille pour aller à la plage, au resto...

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

Je travaillais environ 10h + les colles (3h)
Le matin je me levais à 6h30, je me prenais 1h pour manger et me préparer.
Je commençais à 7h30 le travail jusqu'à 12h. Je faisais des petites pauses de 5 min entre les cours pour me faire un café.
Le midi je me prenais 1 heure de pause. Je regardais Netflix ou j'appelais ma famille en mangeant pour me changer les idées.
Je reprenais à 13h jusqu'à 17h40. Comme le matin : des petites pauses pour faire mon café entre chaque cours.
Ensuite j'allais à pied aux colles, en prenant un goûter.
Quand je rentrait de colle je mangeais devant Netflix ou en appel, me douchais...
Et je retravaillais jusqu'à 23h.

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...)?

Au S1, j'allais toujours en cours (le matin ou l'après-midi). Au S2, j'allais moins en cours donc je travaillais + (je n'avais pas les 30min de marche aller/retour) donc je travaillais 1h de +.
Avec ± 1h de pause le matin, le midi et le soir. J'allais à toutes les colles.
Je me levais donc à 6h30 et me couchais vers 23h.
Ça me faisait 4h de cours à la fac / 5h de travail chez moi / 3h de colles.

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

Le samedi je me reveillais à 6h30 et le dimanche à 7h pour dormir 30min de +
1h pour manger et me préparer
Puis je bossais jusqu'à 12h chez moi, avec 1/2 pauses cafés
1h de pause jusqu'à 13h.
Je bossais jusqu'à 17h, avec 1/2 pauses cafés.
Je prenais 15min pour marcher, prendre un goûter...
à 17h15/20 je reprenais jusqu'à 20h.
Encore 1h pour manger, douche...
Ensuite de 21h à 23h QCM.
Ça fait environ 13h de travail.
Mais 1 samedi sur 2 j'arrêtais de travailler à 17h pour faire ma pause avec ma famille.

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

+ le concours approchait, + je réduisais mes temps pauses. Au lieu de 1h matin/midi/soir, je prenais 40min.
Je travaillais + tard aussi le soir, au lieu de finir à 23h j'arrêtais à 23h30.
Comme il n'y a ni cours/ni colle ça libère du temps.
Par contre pendant les semaines de révision, je faisais tous les jours 1 pause de 15/20min de marche vers 17h.
La dernière semaine je devais être à 14/15h de travail.

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

Je dormais de 23h à 6h30, donc 7h environ ! J'avais du mal à m'endormir avec le stress. Les cafés étaient très utiles !
Le S2, le 1er mois, j'allais pas trop en cours donc je me levais à 7h.
Il ne faut pas hésiter si on est fatigué à décaler le réveil ou se coucher + tôt, car si on est trop fatigué on n'est plus efficace.

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 S1

Quand on voyait un cours à la fac le lundi matin, je le voyais l'après-midi (fluotais avec un code couleur à moi, annotais). Je le revoyais le lendemain, puis le week-end. Tous les dimanches soir je faisais mon planning, qd ça faisait lgt que j'avais pas vu 1 cours je le mettais dans mon planning. C'était pas très organisé.

J'utilisais le tableau du tuto avec dates de chaque passage.

Au S2 j'ai fait la méthode des J. C'était + organisé, dès que je voyais un cours, je mettais dans mon agenda la prochaine fois que j'allais le voir. Et j'adaptais en fonction des cours, les + difficiles je les voyais + souvent.

Le 1er passage j'essaie de comprendre+++

Le 2/3e passage, je prenais une feuille pour me poser des questions sur le cours.

Dès le 4eme passage je commençais par des QCM ou mes questions sur le cours pour voir les parties que je connaissais mal.

Si besoin je faisais des schémas/fiches

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 ?

Au S1, 3 semaines avant le concours j'allais pas bien, je stressait beaucoup. J'avais donc pris une pause au RU avec ma marraine de PASS, elle m'avait bcp rassurée. Je n'avais pas du tout confiance en moi, je ne voyais pas en quoi moi je pourrais mieux réussir que d'autres.

Au S2, je n'ai presque pas travaillé la semaine avant le concours, le stress me bloquait, je pense que je ne faisais plus assez de pause.

Les pauses c'est vraiment important pour pouvoir tenir sur la durée. Faire du sport, voir des gens, sortir, sinon on fini par péter un câble.

Mis à part ces moments, l'année est passé super vite, les cours sont vraiment super intéressants, on apprend bcp de chose sur soit.

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

Au début de l'année, qd des 2e années disaient qu'ils bossaient 14h par jours ça me paraissait énorme mais quand on y est on les voit pas passer.

Tout le monde est capable si il se donne les moyens. Il faut travailler de façon concentré, efficace et être régulier tout le semestre. Quand vous n'allez pas bien, rappelez vous pourquoi vous avez choisit ces études.

Il faut voir ça comme 2x4 mois, et tout donner pour ne rien regretter, exploiter tout son potentiel.