



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 55

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

NOM : Le Douarin

Prénom : Bleuenn

Filière : Médecine

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

Mention très bien avec spécialités Mathématiques et Physique-Chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-Chimie

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 ?

Lorsque j'en pouvais plus des cours et de rester assise toute la journée, je faisais 30 minutes de sport histoire de me défouler un max ou alors je testais une nouvelle recette de cuisine pour me vider l'esprit.

Au début des semestres je regardais des épisodes de séries le soir avant de dormir. Sinon mes sorties étaient plus avec ma famille ou mon copain ex: restaurant, promenade...

Et j'essayais de voir mes amis sur des temps de repas pour garder mon rythme de travail.

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

Mes horaires étaient 8h-12h puis 13h-20h avec une pause goûter à 16h, puis 21h-22h30 (j'aimais de pas aller en cours pour avoir ma propre organisation et avoir le choix des cours à travailler).

Mais dès que je ressentais le besoin d'une pause je n'hésitais pas, donc même dans le 8h-12h il m'arrivait de faire des petites pauses ! Je faisais aussi une sieste de 20min chaque jour, plus souvent vers 14h.

Et j'allais à toutes les colles du tuto ;)

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...) ?

Environ 11h par jour, tout en ayant des petites pauses lorsque j'allais faire mes courses, mes repas ou des pauses goûter ! Et les jours de colles du tuto je m'arrêtais à 17h30 pour y aller puis je travaillais un cours facile une fois rentrée.

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

Le samedi je travaillais comme un jour de la semaine et le dimanche je me levais une heure plus tard et je commençais à 9h. Souvent c'est le week-end ou le vendredi soir que je m'accordais des soirées donc je finissais vers 19h (environ 1 week-end sur 2).

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

Pendant les périodes de révisions je gardais le même rythme que le reste du temps sauf que j'essayais de rétrécir mes temps de pauses en prenant par exemple 40min pour les repas.

Le midi et le soir après manger je faisais des annales et donc je pouvais terminer plus tôt le soir si j'arrivais à finir plus vite les annales. Je n'ai pas forcément augmenté le rythme car sinon j'aurais été épuisée pour le concours.

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

Environ 8h30 par nuit et 9h30 le dimanche. Et une sieste de 20 minutes chaque jour ! C'est au semestre 2 que j'ai choisis de commencer 1h plus tard le dimanche car finalement ça me permettait d'être moins fatiguée et plus productive.

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.

Je travaillais les cours plutôt au feeling en essayant de faire les cours les plus chargés le matin et le soir car c'est les moments où j'étais plus efficace et le midi je me gardais les cours assez simples.

Pour apprendre les cours je les lisais et les surlignais et les éléments que je n'arrivais pas à retenir je les écrivais sur une ardoise et à la fin de chaque cours je m'imaginais donner un cours à quelqu'un d'autre, ça me permettait de mieux retenir. Lorsque j'allais en cours j'écoutais, surlignais et prenais des notes puis je reprenais ce cours dans la journée ou le lendemain pour l'intégrer entièrement.

Je n'ai jamais réussi à me tenir à la méthode des J ou à une organisation précise mais j'essayais de revoir chaque cours assez régulièrement pour ne pas les oublier, mais j'avais tendance à passer beaucoup de temps sur chaque cours et à ne pas les revoir un grand nombre de fois dans le semestre.

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 ?

J'ai très bien vécu le premier semestre sauf les résultats du concours blanc qui m'ont donné un gros coup de pression. Le début du semestre 2 a été assez compliqué car se remettre dans le travail après les vacances de Noël et dans des nouvelles matières ça n'a pas été simple mais finalement j'ai adoré le deuxième semestre.

L'année PASS m'a beaucoup apportée, on apprend énormément sur soi-même, sur sa capacité à se discipliner, à se battre pendant une année entière. On apprend que même lorsqu'on pense ne jamais y arriver, rien n'est perdu et qu'il ne faut jamais abandonner. Et qu'il ne faut surtout pas se comparer aux autres, chacun a son propre rythme et méthode de travail.

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

On entend beaucoup de négatif sur cette année mais il y a aussi beaucoup de positif, vous allez découvrir des cours passionnants et une ambiance géniale dans les amphis et aux colles du tuto !

Vous entrez dans une année où il ne faudra rien lâcher, mais vous êtes tous prêts à donner le meilleur de vous-même pour réaliser votre rêve et accéder aux études de santé. Vous allez apprendre beaucoup sur vous-même et ressortir de cette année grandis et fiers de vous. Croyez en vous et en votre détermination +++ car chacun d'entre vous peut réussir cette année !

Et même si cela peut arriver d'avoir des doutes ou des coups de mou, vous allez être bien accompagné tout au long de l'année pour pouvoir vous surpasser et réussir à passer en deuxième année ;))