FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 59

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

NOM : MEUDEC
Prénom : Louis
Filière : Médecine

Mention au bac et type de bac (spécilaités et options si bac général, ST2S…) :

Bac mention TB - Spé SVT - Physique-chimie - option maths

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- [x] Au lycée
- [ ] Autre (à préciser) :

Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?

- [x] 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
- [x] Dans un appart seul
- [ ] Dans un appart en coloc

Si tu étais en coloc, 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'étai(en)t 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
- [x] 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
- [x] Prépa & Tutorat

L'été avant le PASS...

- [x] 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 ?

- [x] Oui, au tuto
- [ ] Oui, dans une prépa
- [ ] Non, les vacances jusqu'au bout !

Etais-tu un(e) PASS stressé(e) ?

- [x] 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
- [x] Jamais, je n'avais pas envie de perdre du temps !

Où est ce que tu travaillais en général ?

- [ ] A la BU (ma deuxième maison)
- [x] 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
- [x] 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'avais vraiment aucune vie en dehors de médecine, j'étais beaucoup trop stressé pour prendre des pauses.

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

En temps normal, (hors périodes révisions), je commençais à travailler à 6h et j'arrêtais vers 21h30. Je me fixais une heure de pause dans ma journée, souvent 30 min le midi et deux pauses de 15min. Je n'allais pas en cours pour avoir un max de temps pour pouvoir les apprendre. J'allais, par contre, en colle : c'était pour moi super important que ce soit pour avoir des réponses à mes questions ou juste pour avoir une « mini-vie » sociale.
Le soir, je me laissais 1h30, c'était ma « pause » de la journée.

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…) ?

Comme je n'allais pas en cours, cela ne changeait pas grand chose, hormis le fait qu'à partir de 17H30/18h, j'arrêtais de travailler. Je mangeais avant d'aller en colle comme ça je pouvais retravailler en rentrant de colle (Je faisais mes carnets d'erreurs et repérais dans mes cours les erreurs que j'avais pu faire)

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

Pareil que lors de la semaine, je ne faisais pas de différence niveau rythme de travail entre le week-end et le reste de la semaine…

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

Les périodes de révisions étaient super importantes et j'essayais de donner mon max. Je me levais à 5h30 et j'arrêtais souvent vers 22h… J'arrivais explosé à l'examen mais au moins je n'avais pas de regrets. Je réduisais un max mes pauses et chaque minute était comptée.

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

Ouah le sommeil c'était une grosse difficulté pour moi. Je dormais entre 7 et 6h. C'est vraiment pas assez mais je faisais des insomnies, pendant les semaines d'examens j'étais à 2/3h. C'est super important le sommeil et on vous le répétera tout le temps. ATTENTION : ça dépend de chacun et si vous êtes fatigués, couchez-vous une heure plus tôt ça ne vous feras pas de mal ;)

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 n'aimais pas du tout la méthode des J. En début de semestre, j'avais fait des tableaux où j'avais mis le titre de chaque chapitre et je mettais la date à laquelle j'avais révisé mon cours. Je les revoyais beaucoup de fois (15 fois en moyenne, cela dépendait beaucoup des cours). J'avais souvent de l'avance sur le programme et je voyais 3/4 fois le cours avant qu'il soit fait par le prof en amphi. Au départ, je surlignais juste avec un fluo jaune puis au fur et à mesure je repassais au fluo orange les éléments importants puis fluo rose pour les erreurs que j'avais pu faire dans les QCMs. Mes cours étaient vraiment super moches mais j'arrivais à « photographier » les pages dans ma tête. Quand je connaissais vraiment bien un cours, j'arrivais à réciter la page juste un regardant le premier mot du premier paragraphe. Le plus important, pour moi, était de comprendre tout ce que j'apprenais, donc les colles me permettaient de poser plein de questions quand je ne comprenais pas un truc. Et surtout BEAUCOUP BEAUCOUP de QCMs : super important !

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 ?

Une année incroyable ! Super enrichissante mais difficile, ça n'est pas un mythe. Mon soutien moral c'était surtout ma marraine qui me poussait et était toujours à trouver le positif même quand j'étais déçu de mes résultats…. Le S2 était vraiment difficile au niveau du moral pour moi.
J'étais Giga Méga stressé toute l'année et ce stress venait du fait que j'avais peur de l'échec. J'avais pas trop confiance en moi et j'imaginais les autres étudiants super forts. C'est cette incertitude qui était très difficile, on ne sait jamais trop où se situer… mais tout cela vaut vraiment le coup !

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

Félicitations d'avoir lu en entier ma présentation ;) La PASS c'est simple : donne ton max et tu seras en deuxième année. Vraiment saches-le, tu ne regretteras jamais les efforts que tu feras chaque jour. Ton travail et ta motivation feront la différence, n'oublies jamais ton objectif ! Doutes pas de toi (soit pas comme moi…), tu es capable, les P2, on n'est pas des surdoués, alors pourquoi pas toi ! Tu auras des coups de moins bien, on en a tous eu, saches que ce n'est que passager et surtout je serais toujours dispo pour t'aider dans quoi que ce soit. (Dispo 24h/24 mieux qu'UberEats !)