



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 60

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

**NOM :** Joliff  
**Prénom :** Adrien  
**Filière :** Médecine

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

Bac mention Bien, spécialités Physique-Chimie SVT et option Maths Complémentaires

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

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.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 ?**

Je faisais beaucoup de sport avant mon année de PASS, mais je n'ai pas réussi à en faire régulièrement pendant l'année (seulement quand j'en ressentais le besoin). J'ai continué à voir ma copine au moins tout les 2 week-ends, et j'essayais de sortir avec mes potes les week-ends où j'avais le temps.

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

Lorsque les cours avaient lieu le matin, j'allais en amphi puis je rentrais chez moi manger et travailler mes cours l'après-midi, puis j'allais en colle le soir. Si les cours avaient lieu l'après-midi, je commençais à travailler vers 8h jusqu'à ce que les cours, et j'allais en colle. Pour les jours où il n'y avait pas de cours, je gardais à peu près le même rythme.

**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...) ?**

On avait en général entre 4h et 5h de cours, je travaillais mes cours pendant 3-4h selon l'heure puis j'allais en colle, qui duraient environ 3h. J'ai toujours fait une pause à midi, pour manger tranquille et être plus efficace l'après-midi. Je faisais des petites pauses de 10 min quand j'en avais besoin, mais pas plus de 2 à 3 fois par jour.

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

J'essayais de m'arranger pendant la semaine pour avoir le moins de travail possible le week-end. Je rentrais 1 week-end sur 2, et je ne faisais quasiment rien, je profitais au maximum d'être à la maison. Quand je restais à Brest, je gardais le même rythme que pendant la semaine, 8h-21h avec la pause midi.

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

Pendant les périodes de révisions, j'essayais de travailler plus efficacement en sélectionnant les cours à apprendre en priorité, le but était de pouvoir tous les revoir avant les partiels. Je faisais moins de pause et je rentrais moins souvent chez moi, mais j'ai gardé les mêmes horaires de travail.

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

Je dormais environ 8h par nuit, car je savais que j'avais besoin de sommeil pour réussir à travailler sérieusement. J'essayais au maximum de m'adapter, si je finissais plus tard je décalais mon réveil pour garder ce rythme.

**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 plutôt au feeling, même si je m'y prenais à peu près tout le temps pareil. J'assistais au cours, puis je le relisais le jour même, pour mieux le retenir et faire le lien avec ce que pouvait dire le prof. Ensuite je relisais mon cours avant d'aller à la colle correspondante, ce qui me permettait de savoir ce que je connaissais ou pas. Si je n'avait pas bien compris le cours, je le revoyais assez rapidement, puis pendant les périodes de révisions. Si il était bien compris, je le relisais avant les partiels.

**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 plutôt bien vécu cette année, sans trop de stress et avec motivation. J'ai essayé de m'écouter au maximum, si j'avais besoin de couper, je le faisais car j'étais plus efficace ensuite. Je n'ai pas eu de grosses baisses de moral, même si il y'a forcément des jours plus faciles que d'autres, mais il faut garder en tête pourquoi on le fait, et s'accrocher. Cette année m'a permis de me tester, et m'a fait découvrir que j'étais capable de travailler sérieusement sur la durée, ce que je n'avais jamais fait avant.

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

Pour moi, le plus important c'est de réussir à s'écouter, et s'adapter en fonction de son humeur, de sa forme, de sa motivation... Il y aura forcément des moments difficiles mais ils sont surmontables ! Faites vous confiance, prenez les conseils mais n'oubliez pas de vous faire votre propre expérience, et de faire en fonction de vous ! N'hésitez pas à poser des questions, et à travailler à plusieurs car vous pouvez vous apporter ! Ne lâchez rien, vous êtes des BOSS !