



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 61

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

NOM : Daniel-Simon

Prénom : Esther

Filière : Médecine

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

Bac mention très bien, spécialités mathématiques et physique-chimie (SVT en première), section européenne

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 n'avais pas de loisir mais m'accordais tout de même mon vendredi soir en famille.

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

Il m'a fallu 2-3 semaines pour trouver mon rythme. J'ai compris que j'étais plus efficace le matin, je commençais donc ma journée de bonne heure et la terminais assez tôt. Je faisais une pause dans la matinée et une dans l'après-midi quand je sentais que j'en avais besoin. Je prenais une heure le midi et pratiquement une heure le soir aussi.

Je me rendais quasiment tout le temps en cours et faisais les colles du tutorat le soir.

Néanmoins, au deuxième semestre, il a fallu repenser l'organisation. Il y avait beaucoup moins de cours en présentiel, nous étions beaucoup plus chez nous, je prenais donc davantage de pauses.

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 premier semestre, lorsque les cours étaient le matin, je me réveillais à 6 h, travaillais un peu avant de me rendre à la fac et d'y rester jusqu'à 13 h.

Je commençais l'apprentissage de ces mêmes cours à 14 h, je m'arrêtais à 17h45, les colles commençant à 18 h. J'essayais de me coucher vers 22 h.

Quand les cours étaient l'après-midi, je travaillais les notions de la veille jusqu'à 12h, les cours débutaient à 13 h. Mes soirées étaient essentiellement consacrées aux colles.

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

Le week-end, je me réveillais à 6 h, prenais un petit-déjeuner rapide avant de travailler jusqu'à 10 h. Je faisais alors une pause de 15 mn puis reprenais jusqu'au repas du midi, pendant lequel je m'accordais une pause d'une heure. Je faisais ensuite à nouveau une pause dans l'après-midi avant de m'arrêter vers 21 h, pour manger et prendre un peu de temps avant de dormir.

Je prenais tout de même mon vendredi soir et le dimanche j'arrêtais de travailler vers 18h30, le temps de préparer mes affaires et de faire la route jusqu'à Brest.

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

Au premier semestre, les révisions étaient très courtes, j'ai donc eu un rythme intense, ne faisant pratiquement pas de pause : je me réveillais, lisais des fiches pendant mon petit-déjeuner, prenais 30 minutes le midi et mangeais en faisant des annales le soir.

Au deuxième semestre, les révisions sont plus longues, il était donc impossible de reprendre le rythme de celles du premier semestre. J'ai alors conservé les mêmes horaires qu'un week-end classique, en prenant tout de même moins d'une heure le soir.

J'étais très stressée et travaillais beaucoup, mais pas de panique, il n'y a pas besoin d'en faire autant pour réussir !

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

J'ai essayé d'avoir 8 heures de sommeil toute l'année. Dans mon cas je me réveillais à 6 heures et allais au lit vers 22 heures, mais peu importe les horaires, tout ce qu'il faut c'est essayé de bien dormir. Il est inutile de réduire son temps de sommeil pour travailler plus, vous perdriez en efficacité !

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.

Mon organisation évoluait au cours des semestres. Je commençais toujours avec la méthode des J. Au début, je la suivais de manière très stricte (J1, J3, J7, J10, J21, suivi d'une relecture par mois), puis environ un mois et demi après le début du semestre, il y avait l'arrivée des colles et beaucoup plus de cours à relire, je n'arrivais donc plus à la suivre aussi strictement et l'adaptais. A la fin de chaque semestre, j'arrêtais la méthode des J car il y avait des cours que je connaissais très bien et que je n'avais plus besoin de relire et d'autres, notamment les plus récents, qui nécessitaient plus de temps. Je faisais donc un tableau récapitulatif de l'ensemble des cours, et prenais le temps de faire un planning qui me correspondait.

Ayant une mémoire visuelle et auditive, j'avais besoin de parler et d'expliquer pour apprendre (je relisais mes cours à haute voix), vous comprendrez pourquoi je travaillais chez moi et non à la BU... 😊

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 ?

Je ne vais pas mentir, l'année de PASS est une année difficile. Il faut réussir à rester motivé même lorsqu'on est en retard ou que l'on a pas les résultats souhaités en colles ou aux concours blancs. Mais c'est aussi une très belle année pendant laquelle on se découvre une capacité à s'organiser et surtout à travailler immense! J'étais certes très stressée, mais je pense que ça m'a aidé à rester motivée et déterminée tout au long de l'année.

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

Il y a un an j'étais à votre place et je sais à quel point cette année est importante pour vous. Oubliez tout ce que vous avez pu entendre sur la PASS, je vous assure qu'avec beaucoup de travail et de détermination, ce concours est réalisable. Je vous conseille de tout donner pour ne pas avoir de regrets, le métier de vos rêves est au bout. Vous serez entourés et pourrez toujours compter sur nous en cas de baisse de moral.

C'est loin d'être inatteignable, ne lâchez rien et croyez-en vous, vos efforts seront récompensés ! 🍀