



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 62

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

NOM : LE BEC
Prénom : Eloïse
Filière : Maïeutique

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

Bac général spé SVT et PC mention bien

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.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 ?

Cette année, j'ai fait le choix de ne pas travailler le vendredi soir et le samedi soir (après 21h). Durant ces soirées, j'en profitai pour voir mes amies, regarder une série, profiter de ma famille...

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

Voici une de mes journées types :

Lorsque je n'avais pas cours à 8h je me réveillais à 7h tous les jours. Je prenais le temps pour bien déjeuner et être bien réveillée. Ensuite je travaillais jusqu'au repas du midi en faisant une petite pause de 15 min vers 10h. Je prenais 1h pour manger et ensuite j'enchainais en travaillant toute l'après-midi jusqu'à l'heure de la colle. Je prenais une pause de 30 min vers 16h pour goûter. J'allais en colle à 18h jusqu'à 21h et ensuite je ne travaillais plus de la soirée. En rentrant, je me douchais, je mangeais et ensuite j'allais dormir pour 22h30/23h max. Je travaillais environ 8h par jour.

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...) ?

Exemple d'une journée lorsque j'avais cours le matin (de 8h à 12h par ex):

Réveil pour 6h30 puis cours toute la matinée. Ensuite pause de 1h pour manger au RU. En rentrant, sieste de 15 min (très important !). Apprentissage des cours de la matinée toute l'après-midi jusqu'à la colle avec une pause de 30 min pour goûter. Après la colle c'était une douche, le repas et au lit !

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

Pour moi, la seule chose qui changeait entre la semaine et le week end c'était la colle du soir. Le week end, je remplaçais le temps de la colle par des révisions de plusieurs chapitres. Le samedi je terminais de travailler vers 21h/21h30 pour pouvoir ensuite profiter de ma soirée en regardant des films, aller voir des matchs de hand... Au total je travaillais donc 11h le samedi et un peu moins le dimanche car vers 17h je préparais ma valise et je rentrais sur Brest.

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

Je travaillais 12h par jour. J'avais toujours le même rythme (levé 7h et couché 22h30). La seule chose qui changeait c'est que après le repas du soir je faisais des annales et des QCM d'entraînement jusqu'à 22h. Pour moi, les périodes de révisions étaient des périodes très intensives car j'essayais de revoir tout le programme en peu de temps.

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

Je dormais en moyenne 8h par nuit (aussi bien au 1er qu'au 2eme semestre) . Ça peut paraître beaucoup pour une personne en PASS mais moi je ressentais vraiment ce besoin de bien dormir pour être efficace la journée. Après, cela dépend de chacun mais il est vraiment important d'écouter son corps ;)

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.

Personnellement je n'utilisais pas la méthode des J. J'avais ma propre organisation. Dans un agenda, je faisais une liste de tous les chapitres que je voulais revoir dans la journée. En général si j'avais cours la journée, je révisais les chapitres vu en cours le jour même et je rajoutais d'autres chapitres du semestre. C'était vraiment un planning personnel qui me correspondait. Certaines personnes prenaient de l'avance sur les cours, moi ce n'était pas le cas. Pour apprendre, je faisais quasiment tout le temps des flash cards et j'avais vraiment besoin de réécrire les points importants du cours sur une ardoise car j'ai une mémoire plutôt visuelle mais encore une fois cela dépend de chacun ! Vraiment si j'ai un conseil à vous donner c'est de vous faire confiance et de ne pas se fier aux autres. En effet, chacun à sa méthode qui lui correspond.

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 vous mentir, ça n'a pas été une année facile. On passe par des moments de doute et de stress mais c'est pour cela qu'il est vraiment important d'avoir des moments pour décompresser. Lorsque vous faites une pause, c'est important que ce soit une vraie pause. Certes, c'est une année difficile mais vous verrez, elle passe rapidement et heureusement !! J'ai trouvé que les périodes les plus dures de l'année étaient celles des révisions car le stress des examens arrive et on travaille vraiment tout le temps. Cette année était très dure mais on apprend tellement de choses intéressantes. J'ai préféré les matières du 2ème semestre comme l'anatomie ou aussi ma spé car j'ai trouvé qu'elles étaient plus concrètes.

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

Croyez en vous car le travail paye !! Donnez vous au maximum et vous verrez à la fin de l'année vous serez fiers du travail que vous aurez accompli. Surtout restez motivé et organisé toute l'année et ça va bien se passer. De toute façon, je serai là pour vous accompagner et vous booster pour réussir cette année ! ;) Un conseil : le plus important c'est de ne rien regretter et de ne pas culpabiliser quand vous prenez du temps pour vous !