



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 66

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

NOM : ROLLAND

Prénom : Joséphine

Filière : Médecine

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

Spécialité Maths et SVT mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

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 m'accordais tous mes vendredis soir pour sortir ou simplement pour me reposer. Je reprenais le samedi matin un peu plus tard que les autres jours (vers 9h30). En plus de ça j'allais courir minimum 1 fois par semaine histoire de prendre l'air.

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

En temps normal je me réveillais à 7h30 pour commencer à travailler à 8h, ensuite ma pause du midi était de 1h (12h-13h) au début de l'année puis seulement 30 minutes (c'est pas assez ne faites pas ça je mangeais beaucoup trop vite). Ensuite l'après-midi j'essayais de faire une pause de 16h30 à 17h, puis 19h pause douche/repas et je reprends vers 20h/20h30 jusqu'à 22h30 environ. Pour m'organiser je faisais mon emploi du temps le dimanche soir pour la semaine et le vendredi soir pour le week-end.

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...)?

Quand j'avais cours le matin par exemple : 4h de cours environ (au s1), une pause du midi autour de 1h puis BU pendant 3h/4h et enfin la colle qui dure à peu près 3h. J'essayais de ne pas travailler en rentrant de colle pour me reposer mais parfois je n'avais pas le choix donc je travaillais 1h. Au total je travaillais entre 10 et 11 heures la semaine.

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

Le week-end je travaillais entre 10 et 12h en prenant évidemment des pauses (pour sortir ou courir) pour pouvoir tenir le rythme.

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

Pour les révisions je gardais à peu près le même rythme que le week-end, les seuls changements étaient que parfois je me réveillais 30 minutes plus tôt (donc à 7h). Je travaillais autour de 12h par jour avec des révisions de chapitres toute la matinée et l'après-midi puis à partir de 20h c'était des annales jusqu'à ce que j'aie me coucher.

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

J'essayais d'avoir 8h de sommeil par nuit (j'y arrivais pas tout le temps je vous avoue), en tout cas jamais moins de 7h. Le sommeil est hyper important donc j'ai gardé à peu près le même rythme toute l'année.

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 j'utilisais la méthode des j et pour ça j'avais une appli, c'était vachement bien pour l'organisation mais c'était aussi une source de stress car j'arrivais pas souvent à tout caser dans ma journée (je priorisais les nouveaux cours pour pas prendre trop de retard). Au fil de l'année j'ai un peu adapté cette méthode, c'est-à-dire que je respectais pas forcément les j, ce qui était important pour moi était de revoir le chapitre un certain nombre de fois donc il m'arrivait de décaler les j quand je n'avais pas le temps, tant que je le révisais dans les jours suivants ça ne changeait pas grand chose.

Pour apprendre un cours je le lisais à voix haute et je le répétais jusqu'à le connaître vraiment bien. J'imaginai aussi que j'expliquais mon chapitre à quelqu'un pour savoir si j'avais bien compris.

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 ?

Sincèrement moi j'ai aimé mon année, parce que j'appréciais apprendre les cours, je les trouvais super intéressants. En plus j'avais la chance d'avoir des super potes avec moi donc je me sentais moins seule et ça me permettait de décompresser un peu avec eux (c'est aussi à ça que ça sert des parrains/marraines ;)).

Évidemment ça reste une année difficile donc forcément j'avais des moments où je me sentais vraiment fatiguée et je voulais juste faire autre chose que travailler du coup je m'accordais des pauses parce que je suis pas un robot.

Mais globalement la PASS m'a apporté plein de bonnes choses et m'a montré que je suis capable de bosser à fond pendant toute une année (ce que je pensais pas du tout).

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

Je vous souhaite plein de courage pour cette année et ce que je pourrais vous conseiller c'est de tout faire pour ne garder aucun regret, de pouvoir vous dire que vous auriez pas pu faire plus que ce vous avez fait. Surtout n'écoutez absolument pas les autres autour qui peuvent être tellement stressants, vous allez à votre rythme, ce sera peut être pas le même que tout le monde mais tant que ça vous convient c'est le principal. Toujours croire en vous parce que n'importe qui peut y arriver tant qu'on s'en donne les moyens.