



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 67

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

NOM : GUIAVARCH

Prénom : Faustine

Filière : Maïeutique

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

Bac général mention très bien, spé SVT et physique-chimie + maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

sciences infirmières

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 ?

Pendant mon PASS, je n'avais pas de loisirs particuliers, mais comme je rentrais tous les week-ends chez mes parents, je les suivais dans leurs activités : j'allais marcher au bord de la mer, je m'occupais des animaux, etc... En fait je faisais tout ce qui me permettait de penser à autre chose qu'aux cours. Je parlais du principe que je passais déjà des semaines de folie alors je profitais des samedis et dimanches pour me reposer au max et pour profiter de ma famille. Pendant la semaine, en général je n'avais pas besoin d'avoir de loisirs puisque je savais que j'avais deux jours plus tranquille. Par contre quand je ne travaillais pas, c'était une pause totale, genre je m'empêchais de penser aux cours ou de me les réciter et comme ça, je coupais vraiment et ça me permettait de mieux travailler quand je recommençais à bosser.

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

Je me réveillais le matin et je réfléchissais directement à quels cours je devais travailler impérativement, comme je ne faisais pas de plannings, c'était ma façon d'organiser mes journées. Après honnêtement je n'avais pas vraiment de journée-type. J'écoutais mon corps, j'écoutais ce que j'étais capable de faire. Il y a des jours où je n'allais pas bien alors je restais au lit quelques heures de plus, j'appelais ma maman, je prenais du temps pour moi, d'autres jours (la grande majorité quand même) ou je me réveillais d'été pour la journée qui arrivait, mais dès le début de l'année, je m'étais dit que je ne voulais pas détruire ma santé même si cette fameuse première année de médecine me faisait rêver depuis mes 6ans. Je voulais réussir plus que tout au monde mais je voulais aussi me préserver et ne pas finir l'année détruite mentalement parlant. Forcément les jours sont tous un peu similaires : cours, travail perso, colles, etc mais perdre 1h ou 2h (ou un peu plus) de travail dans ta semaine parce que tu as pris un peu de temps pour te reposer, c'est pas la mort et c'est pas ça qui va causer ton échec. C'est un peu la mentalité que j'essayais d'avoir, même si c'est pas vraiment simple et que la culpabilité arrive bien plus vite qu'on ne le pense (ahh mais lui il a travaillé plus d'heures que moi, ohh mais elle a travaillé un cours de plus que moi pendant le même temps). Le PASS c'est le truc le plus personnel que je connaisse, personne ne le vit de la même façon et le principal c'est de rester fidèle à soit même et de se retrouver dans ce qu'on fait. Je ne comptais jamais le nombre d'heures que j'avais passé à travailler dans la journée, je regardais plutôt si j'avais été efficace ou non, parce que tu peux travailler 3h, être super efficace et apprendre 10x plus qu'un autre moment ou tu aurais travailler 7h. Encore une fois ce n'est pas la quantité mais la qualité. Les pauses c'était quand j'en avais besoin mais j'évitais de m'arrêter au milieu d'un cours parce qu'après je mélangeais tout et c'était la grosse galère pour me retrouver.

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 on avait cours le matin à 8h, je ne travaillais pas avant, je dormais le plus possible. Ensuite, après les cours, je mangeais soit au RU, soit chez moi et je faisais une petite sieste "digestive" trooooooooooooo bénéfique de 15-20min, parfois plus si j'étais crevée et ensuite je travaillais toute l'après-midi les cours du matin en priorité jusqu'à 17h30 environ puis je me préparais pour aller aux colles. Quand on avait cours l'après-midi, je commençais à travailler vers 7h30/8h jusqu'à 11h30/12h les cours de la veille ou des vieux cours puis je mangeais, allais en cours (pas de sieste ces jours-là...) et colle ensuite. En rentrant des colles, parfois je refaisais un cours sur lequel je m'étais vraiment plantée, ou je relisais la colle pour ne pas refaire les mêmes erreurs mais ça m'arrivait aussi de me coucher direct. Les pauses, je les faisais entre chaque cours travaillé, et pour prendre des vraies pauses (pas collée devant mon téléphone sur ma chaise de bureau), j'allais passer un coup de balai dans mon appart ou j'allais faire ma vaisselle et ça me permettait de sortir de ma chambre (vu que je travaillais que chez moi) et de me dégourdir un peu les jambes. Donc les journées de cours, j'avais 4 à 5h de travail perso par jour, voire plus si je n'allais pas à certains cours.

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

Pendant le week-end ducoup, je prenais plus le temps de faire des pauses, mais j'essayais quand même de garder un bon rythme puisque sans les cours, ça permet de travailler beaucoup plus dans la journée. Y'a 1 seul truc que j'ai respecté toute l'année, c'est pas de travail le vendredi soir, je ne touchais pas un seul cahier après le dernier cours du vendredi après-midi. Sinon, les samedis et dimanches, je commençais à travailler à 8h comme la semaine jusqu'à 12h/13h en faisais des pauses entre chaque cours différents que je révisais quand je commençais à saturer sinon j'enchaînais. Ensuite je mangeais avec mes parents et le midi je faisais souvent une grosse pause, sieste/film/sortie dehors... et je reprenais le travail dans l'après midi, vers 15h ou 16h jusqu'à 20h. Après le repas du soir, je me posais devant la télé avec mes parents mais je relisais mes cours quand même sur mon ordi (oui je travaillais dans le bruit et devant la télé...) donc en fin de compte je travaillais 8 à 10h par jour le week-end.

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

Pendant les périodes de révision, j'avais un rythme tootaaalement différent. En gros mon beau-père a son entreprise et dans les locaux y'a une grande salle de réunion donc je me levais à 5h du matin et j'y allais avec lui. Je commençais à travailler à 6h et je faisais du non-stop jusqu'à 12h (mise à part les pauses pipi parce que je ne buvais que du thé comme une mémé). Je prenais 1h de pause pour manger (avec un petit épisode Netflix) et je me remettais à travailler à 13h jusqu'à 18h/19h. Je ne faisais pas de plannings parce que ça me stressais plus qu'autre chose, je me faisais juste une liste des cours que je devais revoir en priorité et je travaillais celui que j'avais envie de faire au moment présent. Je faisais tous les cours les premiers jours de révisions et les 4-5 derniers jours, je faisais toutes les annales dispo, ça me permettait d'avoir toutes les questions des années précédentes en tête. C'était un rythme pas simple à tenir mais franchement, arrivé à ce stade du semestre, on n'a plus rien à perdre donc autant y aller à fond les ballons.

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

J'essayais de respecter mes 8h de sommeil par nuit, coucher : 23h, lever : 7h. La différence entre les 2 semestres, c'est qu'au premier, je ne respectais pas forcément ça et j'ai fini super fatiguée très vite alors qu'au deuxième, je faisais super gaffe à mon sommeil et j'étais 1000fois plus efficace. Sinon les siestes c'est trop cool, ça m'a sauvé un bon paquet de journées !! Mais le sommeil c'est super important et c'est vraiment pas un truc à négliger !

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.

FEELIIINGGGG +++ moi je ne fonctionnais quueeee comme ça. J'ai essayé la méthode des J pendant 2 jours et j'étais déjà perdue, donc j'ai vite abandonné lol. Je faisais en priorité les cours les plus récents et sinon en fonction du temps depuis lequel je n'avais pas travaillé un cours ou si il y avait en un sur lequel j'étais vraiment perdue, je les privilégiais. Quand je me lançais dans un cours, il était déjà tout beau et plein de couleurs puisque je surlignais et prenais des notes en amphi et que je ne prenais pas d'avance sur les cours. J'enregistrais les profs aussi donc si y'a des parties sur lesquelles j'étais perdue, je réécoutais le nombre de fois nécessaires pour comprendre le cours. J'essayais vraiment de comprendre plutôt que d'apprendre par cœur et ça me permettait de retenir 10x plus vite, après forcément, y'a des choses qu'il faut apprendre "bêtement" sur le bout des doigts mais ohhhh comme c'est plus simple d'apprendre quand on a compris !! Ensuite j'écrivais, des feuilles et des feuilles où je recopiais toutes les infos que je voulais retenir : ça c'était ma méthode : écrire ! j'ai une mémoire visuelle alors les couleurs, les listes ça me parle, c'est comme ça que je fonctionnais. Je travaillais dans le bruit aussi, toujours un bruit de fond : radio, musique, film, télé, podcast, ..., n'importe quoi qui fasse du bruit sinon j'étais incapable de me concentrer (la BU = mon ennemie jurée). Comme j'étais déjà assez travailleuse au lycée, j'avais déjà ma méthode mais c'est un truc super perso : les uns qui ne font que lire, les autres qui font comme si ils expliquaient le cours à d'autres personnes : c'est suuper perso et il faut "juste" trouver la sienne. Ça peut paraître compliqué mais une fois la méthode trouvée, apprendre ses cours devient tout de suite moins effrayant !

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 ?

Le PASS ça a été assez dur pour moi. Le début du mois de septembre avec l'arrivée à la fac, dans un nouvel appart avec la pression de l'année qui s'annonçait... WOOOW too much. Mais grâce à mes parents et mes sœurs qui m'ont beaucoup soutenue, les copains de PASS qui sont un soutien de fou aussi, j'ai réussi à trouver mon rythme et à partir de ce moment-là, c'est parti mon kiki, j'étais inarrêtable.

Ce que je trouvais difficile par rapport au lycée, c'est de travailler sans relâche sans avoir de résultats concrets (mise à part les colles) mais comme les premiers partiels ne sont qu'en décembre, je ne savais pas si je travaillais correctement et si ce que je faisais correspondait à ce qu'on attend d'un étudiant en PASS. C'est vraiment à partir de la Toussaint et de la colle classante que j'ai vu que le travail que j'avais fourni commençait à payer. Avec le recul maintenant, je peux dire que la légende ne ment pas, ce n'était pas facile la première année de médecine mais je ne dis pas ça pour faire peur, c'est un truc de dingue le PASS et je ne regrette rien de cette année, elle mérite d'être vécue.

Maintenant que l'année est passée, évidemment que je peux dire que le PASS m'a apporté quelque chose, c'est une expérience unique qu'on ne peut comprendre qu'en la vivant et ça permet d'en apprendre beaucoup beaucoup sur soi, que ce soit à propos de son propre corps grâce aux cours ou bien psychologiquement parlant aussi : le mental c'est un élément clé et ça compte ++++. Des moments difficiles, évidemment que j'en ai vécus, mais j'ai aussi vécu une année de fou pendant laquelle j'ai pu rencontrer des gens extraordinaires. Je ne regrette pas du tout de m'être lancée dans cette aventure, parce qu'il faut le dire : c'est une aventure incroyable !!

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

Hellloooo les PASS !!! Déjà, félicitations d'être arrivés ici, c'est un beau bout de chemin de parcouru !! Maintenant, les choses sérieuses vont commencer... Je sais comme c'est long de lire toutes ces présentations mais je sais aussi à quel point c'est important d'être accompagné pendant ces quelques mois de folie. Vous allez vivre des choses folles, découvrir tellement de choses passionnantes parce que si vous êtes là, c'est très probablement parce que vous êtes des passionnés ! Je ne peux que vous souhaiter du courage et vous donner toute ma force pour que vous réussissiez :) Je suis à fond avec vous et pour ceux ou celles qui voudront bien de ma présence dans leur parcours, je serai très heureuse de vous accompagner, de pouvoir vous aider, vous conseiller, vous faire sortir de chez vous quand ça ne va pas, et toutes ces petites choses anodines qui finalement sont super importantes ! Encore une fois, je vous donne toute ma force et vous fait des gros bisouuuus

Faustine :))