



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 68

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

NOM : JARREAU

Prénom : Claire

Filière : Médecine

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

Mention bien, spécialités physique chimie et SVT (et maths en première)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Mineure LEA Anglais Allemand

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 ?

J'ai continué le volleyball durant l'année, parfois je n'arrivais pas à y aller car trop de travail mais je ne ratais jamais les entraînements pendant les semaines de révisions avant les concours car cela me permettait de me défouler un bon coup avant de replonger dans les cours.

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

Je me réveillais toujours assez tôt (6h50 en général), petit café et au travail vers 7h (ou 8h quand il y avait cours en amphi). Quelques heures plus tard je prenais une pause petit déj de 15 minutes environ, puis à nouveau travail jusqu'au repas du midi. Je ne prenais pas trop de temps pour les repas (30 minutes), mais si je sentais que j'en avais besoin je n'hésitais pas, ou alors je sortais faire un tour. Ensuite travail jusqu'au repas du soir avec des petites pauses si besoin aussi. En fait cela variait beaucoup entre les journées je faisais vraiment au feeling quitte à modifier mon emploi du temps. S'il y avait colle le soir, je partais vers 17H30 et dinais en rentrant puis au dodo. Au premier semestre je travaillais après les colles mais pas au deuxième (j'ai privilégié le sommeil et c'était bien mieux ainsi). Le vendredi soir vers 18h j'arrêtais le travail et je voyais parfois mes amis (je me couchais toujours tôt, jamais après 23h-minuit)

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...)?

Je travaillais environ 13-14h par jour avec ou sans colles (c'est à dire de 7h à 22-23h selon les jours, avec 1h pour les deux repas et 30 minutes de marche + qq petites pauses par-ci par-là). Quand il y avait cours ou colle, il y avait aussi le temps de trajet d'environ 20 minutes qui était pour moi une pause ou je pouvais écouter de la musique.

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

Environ 13-14h aussi. Le rythme était le même qu'en semaine pour moi par rapport aux nombre d'heures de travail et de pauses.

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

Pendant les périodes de révisions, je m'efforçais vraiment de sortir 1 fois par jour car le rythme était plus soutenu. Déjà il n'y avait pas de déplacement à la fac, moins de pauses et de temps pour manger le midi. Je faisais les deux entraînements de volley dans la semaine (ce qui n'arrivait par ailleurs jamais dans le reste de l'année). Je pense que je travaillais 14h environ.

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

Cela variait pas mal, au premier semestre je pense que je n'avais pas assez de sommeil, environ 7h voire moins et je faisais parfois des microsiestes de 15 min dans la journée, ou le jeudi je me réveillais à 8h au lieu de 7h (c'était un peu ma grasse mat' mdr). Au deuxième semestre en revanche je ne travaillais jamais après les colles et je m'arrêtais le soir vers 22h-22h30. J'essayais vraiment de me coucher vers 22h45 dernier délai pour avoir 8h de sommeil. Au second semestre j'ai trouvé l'organisation des révisions des cours plus difficile car les cours en amphis étaient moins réguliers qu'au premier et beaucoup de cours était en e-learning: j'avais donc une appli pour faire la méthode des J.

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.

Souvent je faisais 1h = un cours pour pas que ce soit trop lourd (quitte à le faire en plusieurs fois). J'ai fait la méthode des J (au premier semestre c'était assez approximatif) et second avec une appli. Bien sûr ensuite je devais modifier ce qui m'était proposé par l'appli pour bien répartir tout les cours. Je travaillais debout en marchant et en récitant mes cours car je pouvais pas rester assise trop longtemps. Parfois je les réécrivais (souvent quand je les voyais pour la première fois ou quand j'étais à la bu où je ne pouvais pas trop parler). J' ai une mémoire visuelle donc les schémas/tableaux/cartes mentales c'était sympa pour moi mais souvent trop long à faire malheureusement. Je faisais donc ça surtout pour les notions vraiment compliquées.

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 trouvé que le plus difficile était le fait d'être parfois dans le doute, de pas trop savoir où on en est, d'où l'importance de prendre confiance en soi et d'y croire jusqu'au bout. Je ne suis pas une personne trop stressée de base mais je ressentais une petite pression constante qui parfois était un peu lourde. Le deuxième semestre était un peu plus difficile car c'était vraiment la dernière ligne droite. On doit vraiment donner le meilleur de soi pour ne rien regretter et cela m'a aidé de me dire ça quand j'avais l'impression de mal connaître mes cours " dans tous les cas, j'aurai pas pu faire mieux". Je suis contente d'avoir fait une PASS car, qu'on passe en deuxième année ou non, il faut être sacrément courageux pour se lancer dedans ! J'ai aussi vu l'importance du soutien de l'entourage : famille, amis, parrain et tuteurs.

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

Je l'ai déjà dis mais prenez confiance en vous, n'ayez pas peur de vous donner à fond pour ne rien regretter ! Je pense qu'un des moments les plus stressant pour moi était le moment de pré-rentrée car il y a beaucoup d'appréhension mais une fois dans le rythme, vous verrez ça va tout seul, alors on reste biennnnnnnnn concentré et on voit les résultats des notre travail (ce qui est assez encourageant). Une phrase qui m'a encouragée à rentrer dans ces études était une connaissance qui était en kiné et qui m'a dit "si moi j'ai pu le faire, tout le monde peut le faire", ça m'a vraiment aidé car en terminal il m'est arrivé de me taper des sales notes en science mdr d'où une petite baisse de confiance en moi. Alors je vous le dis : si j'ai pu le faire, tout le monde le peut. <3333