



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 71

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

**NOM :** Dupuis  
**Prénom :** Alicia  
**Filière :** Médecine

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

Bac Général mention TB, spécialités Maths, PC, SVT ( Maths et PC en term ), Options Maths

### 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 ?**

J'ai eu très peu de loisirs cette année là. J'ai couru quelques fois dans l'année, sinon j'allais tout le temps à la fac en vélo ce qui me permettait de faire ma dose de sport quotidienne ;) En terme de sorties, j'ai vu ma meilleure pote une fois à chaque semestre, et j'ai fait une soirée au premier semestre jusque minuit.

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

Dans une journée type, j'allais en cours le matin ou l'après midi selon les horaires ainsi qu'en colle le soir. Cela me laissant environ 6 h de travail personnel dans la journée, sachant que je me levais vers 7h et me couchait vers 23h.

**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...) ?**

Pour un jour avec fac de 8 h à 12 h et colle le soir :

Lever vers 6 h 45 pour commencer à travailler à 7 h. Je relisais juste une fiche ou un cours compliqué puis départ pour la fac à 7 h 30. Après les cours, je mangeais généralement au RU avec des amis avant de rentrer à mon appart. Je travaillais ensuite jusque l'heure de mon départ pour la colle vers 17 h 40. Je faisais parfois une pause dans l'après midi si j'en ressentais le besoin, ou pour goûter.

Je bossais parfois un peu après la colle selon à quelle heure elle finissait et essayais de faire des qcms. A 23 h, relecture d'une fiche et dodo :)

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

Lever 6 h 45 et coucher 23 h. Je travaillais donc de 7 h à 23 h, en faisant généralement une petite pause à 10 h, mangeais de 12 h 30 à 13h et faisais une pause goûter vers 17h, pour dîner de 19 h 30 à 20 h.

En réalité, je prenais surtout des pauses quand j'en avais besoin, en écoutant de la musique, sans qu'il y ait spécialement un horaire. Les we où je rentrais, je prenais aussi beaucoup plus de temps pour manger ( car avec ma famille, et je travaillais moins avec la voiture, le train...).

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

Je gardais exactement le même rythme que le reste de temps, en essayant peut-être d'être le plus possible efficace et concentrée dans les moments où je bossais, en éteignant vraiment mon téléphone. Je mangeais parfois aussi en lisant des fiches de révision.

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

Environ 8 h tout au long de l'année :). Plutôt 8 h 30 vers le premier semestre avec un rythme assez variable, puis je me suis rendue compte que 7 h 30 me suffisaient avec un rythme vraiment régulier c'est à dire en me couchant et me levant tout le temps à la même heure pour être en forme.

**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.**

J'organisais généralement mes cours dans la semaine, en bossant ceux vus la journée Je revoyais le mercredi ceux du début de semaine et le samedi ceux de la fin de semaine. Je ne suivais pas réellement la méthode des J, mais je notais dans un cahier la date où je revoyais mes cours, ce qui me permettait de revoir dès que j'avais du temps les plus anciens en n'en oubliant aucun ainsi que ceux que je maîtrisais le moins. Je faisais des qcms le soir, et les annales le dimanche après-midi à la fin du semestre. Sinon, je me faisais un planning précis lors des semaines de révisions en plaçant chaque cours dans une plage horaire pour être au point le jour du concours.

J'aimais beaucoup me réciter les cours en marchant dans mon appart pour les apprendre, et les surligner ++ de mille couleurs en faisant des schémas, des dessins. Je me faisais énormément de fiches, de flash-cards, et utilisais au max des mnémotechniques pour mieux retenir dans la durée. Généralement, dans l'ordre, je surlignais mon cours pendant que le prof parlait, puis chez moi je faisais une lecture approfondie en essayant vraiment de tout comprendre, et enfin je l'apprenais.

**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 plutôt bien vécu le premier semestre, car il y avait pas mal de cours donc ça me permettait de voir des amis, de sortir un peu de mon appart. Il y avait aussi l'aspect nouveauté, le fait de faire des rencontres à la fac, de découvrir l'appart, l'amphi et de nouvelles matières qui était cool. J'ai eu du mal au début à m'organiser, à "apprendre" à apprendre, et à être vraiment la plus productive et efficace possible, mais en expérimentant et en demandant des conseils, on finit par trouver sa méthode.

Le deuxième semestre a été plus difficile pour moi, car malgré mon intérêt ++ pour les matières, la solitude me pesait beaucoup. Au final, je ne pensais pas pouvoir travailler autant, et j'ai vraiment appris à me dépasser, à reconnaître mes limites, mais aussi à me remettre en question et à relativiser pour gérer le stress tout au long de cette année.

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

Bonjour à vous les P1 !

Tout d'abord si jamais vous êtes peut-être un peu perdus au début, c'est normal. N'oubliez que nous aussi on est passés par là, et qu'on ne pensait pas forcément y arriver, et au final ça l'a fait ! Alors, croyez en vous, vraiment c'est le plus important. Vous pouvez y arriver alors donnez tout pour n'avoir aucun regrets et go go go ! Et il faut vraiment se dire que quelque soit l'issue de cette année, elle vous apprendra énormément de choses sur vous pour le reste de votre vie !!

Je vous envoie toute ma force !

Vous allez tout défoncer :) coeur sur vous