



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 73

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

NOM : Duquesne

Prénom : Laurine

Filière : Médecine

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

bac général mention très bien avec spés maths et svt + une option anglais (en term)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

MPMEI (maths physique)

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 ?

Au S1 je n'avais pas vraiment l'occasion je prenais que très peu de pauses sinon c'était assez rapide, je faisais du piano pour penser à autre chose pendant 15-20min. J'essayais de sortir voir des potes au moins 1 fois tous les 2 mois (ça paraît pas bcp mais pour moi c'était énorme).

Pour le S2 je prenais mes soirées de libre pour lire ou regarder une série. Ça me permettait d'avoir un objectif dans la journée pour bosser et mériter ma pause du soir !

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

Réveil 7h30 sauf quand je me réveillais plus tôt que mon réveil (ducoup je decalais toute ma journée)

Je prenais 30min pour me préparer et manger.

Je suis du matin ducoup à 8h je faisais les matières les plus dures et a par coeur (biol, bioch, med) jusqu'à 12h30-13h.

Pause de 1h pour manger devant Netflix ou youtube +sieste

Je reprenais vers 14h (parfois 14h30 c'était dur pendant la digestion 😊) avec un matière moins hard et plus type réflexion (biophys ou ssh) où je pouvais faire des colles pour assimiler mon cours.

A 19h j'arrêtais les cours et jusqu'à 21h (plutôt 22h au S1) je faisais des colles ou exos et ensuite je faisais une pause puis dodo vers 22h30-23h.

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...)?

Je bossais environ 11h par jour (en + de ma pause du midi de 1h j'essayais de faire 3-4 pauses de 15 min dans la journée pour faire des micro-siestes ou marcher dehors.)

Quand on avait cours je faisais rentrer mes créneaux dans la journée ou alors je déplaçais les moins urgents au weekend.

En ce qui concerne les colles (je n'allais que a celles de la prépa) je remplaçais juste mon créneau d'exos et colles que je faisais seule par ceux qu'on faisait a la prépa. Ducoup je ne faisais rien d'autre quand je rentrais (vers 22h)

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

J'avais les mêmes journées que dans la semaine et en général je remplissais les trous que je pouvais avoir dans mon emploi du temps par les cours que je n'avais pas pu placer dans la semaine (j'avais souvent du retard que je rattrapait là.)

Je prenais pas de pauses le w-e mais je conseille ++ sinon on pète vite un câble.

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

Au S1 j'avais le même rythme que normalement car j'étais épuisée et je n'arrivais pas à augmenter en intensité. J'ai fait plus de pauses tout du long du S2 ducoup j'ai pu rallonger de 1h le matin mon EDT environ 3 semaines avant le concours pour me déstresser. Avec du recul je ne conseille pas trop (c'est mieux d'avoir un rythme constant)

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

Je me forçais a avoir au minimum 8h de sommeil par nuit. Le sommeil ça fait tout ne le négligez pas je pense que c'est un des points clés de la pass (c'est une année éprouvante pas la peine de se rajouter de la fatigue :)

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'utilisais les J mais adapté à mon rythme (on se retrouve vite avec 20 cours par jour c'est infaisable)

J0 : fluotage du cours en prenant le temps de comprendre (important+++) c'est le J qui me prenait le plus de temps mais j'essayais de pas dépasser 2h

J2 : j'allais en cours (sauf en physio) et je considérais ça comme un J (c'est une autre manière d'apprendre + auditif

J5 : un des J les + important il faut prendre le temps d'apprendre mais sans s'occuper des détails + faire des schémas (visuel)

Selon le cours je rajoutais un J10 (j'étais flexible sur l'emploi du temps selon la difficulté du cours)

J20 : j'apprenais les détails

J40 : pour ne pas tout oublier avant les révisions

Je ne faisais pas les J pour la physio et la biostats je mettais 2 créneaux de 1h/semaine et pour la ssh je faisais 1cours par jour.

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 ?

Honnêtement c'était pas une année simple. Je suis arrivée très stressée et un peu perdue face à ce qu'on nous demandait. La pass me paraissait tellement insurmontable. Au final je n'étais pas du tout confiante et j'ai réussi donc tout le monde en est capable!

Le + dur selon moi c'est de tenir psychologiquement et de pas abandonner mais aussi de savoir gérer la charge de travail qu'on te balance du jour au lendemain (surtout que perso je faisais rien au lycée). On doit apprendre rapidement à travailler toute la journée et à être efficace.

J'avais tendance a bcp trop me comparer aux autres alors qu'au final tout le monde galère et il n'y a pas de méthode miracle si ce n'est de tout donner!

Ca reste une année qui est gratifiante quand on voit la quantité de notions qu'on aurait jamais cru pouvoir apprendre.

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

C'est une année difficile mais gardez votre objectif en tête a chaque fois que vous doutez de vous même et de votre capacité à réussir car si vous en êtes là ce n'est pas pour rien. Vous êtes motivés, compétents et vous avez toutes et tous votre place en santé donc battez vous pour votre objectif même si c'est dur car a la fin de l'année (et ce quel que soit le résultat) vous pourrez être fiers de vous d'avoir surmonté la Pass.