



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 76

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

NOM : TRIEUX

Prénom : Flore

Filière : Médecine

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

Mention très bien, bac général, spécialités physique-chimie et SVT, option 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 le premier semestre je n'avais pas beaucoup de temps pour mes loisirs mais j'allais à la salle de musculation environ une fois toutes les deux semaines (oups). J'avais surtout du mal à m'accorder une si longue pause donc je n'y allais que lorsque j'avais vraiment besoin de décompresser, et ça marchait :)
Au second semestre, c'est vraiment devenu indispensable de m'accorder un moment pour relâcher la pression car j'en avais ras la casquette d'être coincée chez moi. J'y allais une fois par semaine plutôt le week-end.

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

Une journée avec cours :

7h30 : réveil

8h - 12h/13h : cours

12h - 13h : repas

13h - 17h30 : au boulot

18h - 21h : colle (j'ai assisté à toutes les colles sans exception)

21h - 23h : reprise des erreurs de la colle + révision d'un cours simple + organisation du lendemain

J'ai assisté à tout les cours car cela faisait, pour ma part, partie intégrante de l'apprentissage des cours.

Une journée sans cours :

8h : réveil (attention jamais avant 8h sinon mon cerveau était en PLS)

8h - 12h : travail (sur une longue période de travail comme celle-là, je ne faisais pas la différence entre les cors durs/faciles mais je m'organisais plutôt en variant les matières)

12h-13h : repas

13h - 17h30 : travail

18h - 21h : colle

21h - 23h : reprise des erreurs de la colle + révision d'un cours simple + organisation du lendemain

Pour le repas du soir je le prenais en travaillant (pas bien) ou en rentrant de colle rapidement (pas bien non plus)

J'ai fonctionné comme ça pendant les 2 semestres. Pour moi le sommeil était très important car une journée de travail entière ne vaut rien si on n'a pas assez dormi et qu'on survole les cours.

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...)?

Comme j'allais à tout les cours et à toutes les colles, je n'avais pas énormément de temps pour travailler pendant la semaine et surtout au premier semestre car le deuxième comportait moins de cours en présentiel.

Personnellement assister à un cours était aussi efficace pour l'apprendre que de passer 2h à le lire et le relire donc aller en amphi n'était pas une perte de temps. De même pour les colles.

Pour le "travail personnel" je ne travaillais donc que entre le cours du jour et la colle donc soit une matinée soit un après-midi. Je ne révisais pas avant d'aller en cours et presque pas après les colles car je n'étais pas efficace. Pour autant j'arrivais à tenir le rythme et ne jamais être en retard.

Pour ce qui est des pauses, j'en prenais très rarement et je ne prévoyais pas une heure précise pour faire une pause à par le midi. J'aimais bien faire des micro-siestes de 15/20min quand je m'endormais sur mon livre et c'était magique.

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

Le week-end je travaillais toute la journée comme un jour de semaine sans cours. En fait, je ne faisais pas la différence entre week-end et semaine, c'était un jour de travail quoi. Je travaillais donc de 8h à 23h avec une pause un peu plus longue le midi 1h30 ou même 2h. C'était très important d'être à jour sur les cours de la semaine donc je me donnais à fond surtout le samedi.

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

Pendant les période de révisions je continuais à me lever à 8h même si c'était assez dur psychologiquement parce que j'en entendais d'autre qui se levait à 5h (je ne comprend toujours pas comment). Mais ça m'a été complètement bénéfique car j'étais à fond toute la journée. Par contre il arrivait que je continue à travailler jusque tard vers minuit ou 1h quand j'étais stressée mais rarement.*

Je travaillais presque autant que le reste du semestre sauf qu'il n'y avait plus de cours ni de colles donc beaucoup +++ de travail personnel, ce qui est quand même plus épuisant. Je prenais des pauses midi de 30 minutes au lieu d'1h. Sinon toujours 8h - 23h/00h.

A partir de 19h-20h, tout les soirs, je faisais les annales ou les examens blancs des années passées.

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

J'avais 8h/8h30h de sommeil par nuit. Important ++++ pour moi.

Pas de différence entre les deux semestres dans tout les cas je dormais le plus longtemps possible.

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.

Pour organiser mes révisions j'utilisais un tableau avec tout les cours du semestre dans lequel je notais les dates auxquelles j'avais vu chaque cours. Jamais bien faire des plannings quand il n'y avait pas cours (week-ends, semaines de révisions..) mais sinon je prenais mon tableau et j'essayais de voir quel cours je n'avais pas vu depuis longtemps. Je ne me prenais pas trop la tête à choisir quel cours je devais réviser car en ayant tout devant les yeux sur le tableau je savais à peu près lequel je connaissais plus ou moins bien. Grâce à cette méthode je prenais vraiment le temps qu'il me fallait pour apprendre/réviser un cours sans le bâcler. Je préférais ça plutôt que de me fixer, par exemple, 1h pour en voir un et survoler la fin car je n'avais pas fini à temps.

Au fil du semestre j'essayais de noter à peu près combien de temps je mettais à bien revoir chacun des cours et ça me permettait de plus facilement faire mon planning pendant la semaine de révision avant le concours.

Pour ma mémoire je dirait que j'ai une mémoire visuelle car à chaque question de QCM je visualise la page du cours où la fiche dans laquelle est écrite l'information. Je ne faisais pas énormément de fiches mais quand j'en faisais c'était simplement pour pouvoir réunir le maximum d'infos possible sur une seule et même feuille afin de mieux visualiser.

Pour la révision d'un cours en particulier : en amphi : j'annotais le cours au crayon papier avec les infos/explications importantes ou rajoutées par le prof oralement. J'enregistrais les cours sur le dictaphone de mon téléphone afin de pouvoir ré-écouter si je ne comprend plus une fois chez moi.

Quand je voyais le cours pour la première fois je surlignais avec un code couleur en prenant bien le temps de comprendre chaque phrase, chaque mot ++++. La première lecture du cours était la plus importante.

Ensuite je revoyais le cours régulièrement en le lisant doucement pour toujours essayer de mémoriser en comprenant.

Sinon je m'exerçais grâce aux colles et aux annales pour savoir ce qui était important ou pas, même si le mieux c'est de tout retenir :)

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 ?

Pour moi cette année m'a aidée à mieux me connaître moi même, que ce soit la mémoire, la gestion du stress.. J'ai eu des moments difficiles surtout au deuxième semestre mais je me suis mise dans une bulle toute l'année et rien ne pouvait me détourner de mon objectif. L'année était très intense mais j'en ressort avec un plein de fierté de tout ce que j'ai parcouru et surtout de ne pas avoir lâcher jusqu'à la fin.

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

La PASS c'est une étape dans votre vie, vous en ressortirez différent, vous allez passer par toutes les émotions pas toujours fun mais qu'est ce que ça vaut le coup quand vous terminez l'année, validée ou pas, que vous regardez derrière vous tout le chemin que vous avez parcouru. Dans tout les cas soyez fiers de vous, peut importe le résultat, vous aurez quand même fais parti du peu de personnes capables de finir une année de PASS si vous allez jusqu'au bout et ça c'est pas rien. Donc donnez tout et j'espère pouvoir partager un petit peu de mon expérience pour vous aider et qu'on se revoit l'année prochaine dans les couloirs de la fac de médecine ;)