



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 77

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

NOM : AVRY
Prénom : Adrien
Filière : Médecine

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

Spécialités SVT et Physique-Chimie, option maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-Chimie

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 arrêté le sport cette année, mais je sortais voir mes amis le vendredi soir, mais pas tout le temps ahah.

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

Je n'allais pas en cours, comme ça je gagnais du temps de sommeil/travail.
Je commençais à travailler vers 9h, jusqu'à 12h environ.
Reprise vers 12h30/13h jusqu'à 16h30. Petite pause goûter et j'allais en colle.
Après la colle, je travaillais jusqu'à 00h/1h, parce que j'aimais bien travailler le soir.
Quand j'avais pas colle je travaillais de 17h jusqu'au repas.
Donc je bossais environ 10/12h par jour.

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 j'avais colle je bossais un petit peu moins, je tournais plus autour des 9/10h.
Mais quand j'avais pas colle c'était du 12h par jour.

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

Le week-end j'étais toujours autour de 12h par jour, et j'essayais de pas trop faire de pause, comme ça je pouvais arrêter un peu plus tôt de travailler le samedi

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

J'arrivais à rester concentré longtemps sans faire de pauses, donc je pouvais faire jusqu'à 13/14h par jour pendant les 2 dernières semaines.

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

Au S1 je dormais 7h par nuit et au S2 5h environ, parce que je restais sur mon téléphone après avoir bossé. Je pouvais pas dormir directement, j'avais besoin de déconnecter.

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.

Alors moi tout était au feeling, j'ai toujours trouvé inutile de faire des planning vu que je n'arrivais pas à les respecter. Et quand je ne les respectais pas ça me stressait donc j'ai directement stoppé. Pour m'y retrouver dans tous les cours, j'avais fait un tableau par UE, avec le nom de chaque cours, le nombre de fois que je l'ai vu, et la date à laquelle je l'ai vu pour la dernière fois. Donc pour savoir quel cours j'allais voir, je regardais celui avec la date la plus éloignée, et aussi par rapport au nombre de fois vu.

Pour apprendre un cours, je faisais page par page. Donc première lecture, puis une deuxième ou j'écrivais les infos importantes. Ensuite j'essayais d'apprendre par coeur par petit paragraphe (pour Anat, spé med et biol). J'ai une mémoire visuelle donc je retenais les endroits des mots importants sur la page.

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 très bien vécu cette année, vu que j'adorais ce que j'apprenais (à part la SSH...). J'essayais de voir mes potes quelques heures quand je me sentais bien dans mes révisions. La PASS m'a beaucoup apporté, j'aurais jamais pensé pouvoir tenir aussi longtemps en travaillant 10/12h par jour.

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

CROYEZ EN VOUS, mais vraiment, et vous allez voir que ça va tout changer. Dites vous que vous êtes dans les études de vos rêves donc donnez tout, c'est que pour 1 an ! Il faut pas négliger votre vie sociale, parce que c'est vos amis qui vont vous booster et vous encourager. La motivation est importante, mais pour tenir sur la durée c'est la discipline, il faut vous créer une routine et la tenir tout au long de l'année. Et surtout vous tuez pas dès le début à travailler 12h, il faut y aller progressivement : comme tout le monde le dit, c'est un marathon, pas un sprint ! Vous allez voir vous serez surpris de la capacité de votre cerveau c'est une dinguerie. Et ne vous comparez pas aux autres surtout, tout le monde est au même niveau au début de l'année. Des bisous !!! <3