



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 80

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

**NOM :** Gailler  
**Prénom :** Marie  
**Filière :** Médecine

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

mention très bien avec les spécialités Physique-Chimie et SVT et l'option maths complémentaires en terminale

### 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 ?**

Le sport c'était vraiment mon moment de détente de la semaine, j'essayais de me garder une séance souvent en fin de semaine pour me vider la tête au max. Je pouvais aussi en ajouter une lorsque j'en ressentais le besoin. Je faisais aussi un peu de musique et j'en écoutais aussi pas mal quand je trouvais un moment.

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

Le plus souvent je me réveillais vers 7h et commençais à bosser assez vite vers 15, je prenais 1h pour manger le midi soit devant une série soit avec mes grands-parents pour faire une vraie coupure. Je continuais jusqu'à l'heure des colles au tuto qui permettait de bien finir la journée. Quand il n'y avait pas de colle c'était QCM à fond de mon côté. Et enfin le moment tant attendu dormir (vers 22h30 en général) ! Ça faisait environ 10 à 12h par jour (je sais ça peut paraître énorme mais rassurez vous c'est faisable).

**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 on avait cours ça ressemblait vraiment à ma journée type avec environ les mêmes pauses. Les journées étaient intenses quand on avait cours et colles mais ça permettait de ne pas être toute seule dans ma chambre et de passer du temps avec mes potes (et le fous rires en amphï je vous jure qu'ils font du bien certaines journées).

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

Le samedi c'était une journée type avec mes heures de levé et de taf idem que pour les autres jours. Par contre, le dimanche meilleure journée de la semaine ! C'était le jour de la grande pause du soir, je me levais à la même heure, travaillais de la même façon mais je m'arrêtais vers 16h. J'allais faire du sport, me balader, regarder ma série, j'essayais de ne pas être une PASS pendant quelques heures ...

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

Pendant ces périodes je prenais un rythme plus soutenu en commençant vers 7h jusque 23h avec révision des cours la journée et full annales en soirée pour bien s'entraîner. Je gardais quand même mes pauses à midi et le soir même si elle pouvait durer un peu moins longtemps. Pendant cette période ma pause sacrée du dimanche commençait vers 19h30 au moment de manger (je pense que cette pause m'a sauvée la mise plus d'une fois). C'était des journées d'environ 12/13h mais pas de panique cette période ne dure pas éternellement ;).

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

Le moment du dodo était THE moment, je l'attendais toute la journée. Pour moi le sommeil était vraiment important je dormais au moins 7h par nuit, c'était le minimum pour que je puisse être efficace. J'avais un peu de mal à m'endormir le soir donc je trouvais des petites techniques pour m'endormir plus vite.

**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.**

Je fonctionnais avec un planning organisé sur la semaine que je faisais le dimanche, au départ j'utilisais la méthode des J mais avec le temps je l'ai un peu modifiée à ma sauce pour que ça me corresponde mieux. Il ne faut surtout pas hésiter à le faire pour améliorer votre méthode si besoin.  
Pour mon apprentissage j'avais une mémoire visuelle et auditive donc un max de fluo dans la trousse et sur les cours, j'écrivais beaucoup et je récitais mes cours en même temps (on pouvait croire que j'étais une vraie folle à parler toute seule mais ça fonctionnait).  
Pour un cours je l'entendais en premier en amphi, après j'essayais de le comprendre au mieux (je ne pouvais pas apprendre sans comprendre 😞) et une fois que c'était fait je pouvais l'apprendre par cœur. Et c'était en répétant encore e encore que ça finissait par rentrer.

**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 ?**

Cette année a été riche en émotion, j'ai pas mal pleuré mais aussi rigolé (avec la fatigue on rigole très facilement).  
Le stress pouvait être compliqué à gérer, je me comparais beaucoup, pensais que je n'étais pas à la hauteur, mais ma famille et mes amis m'ont énormément aidé dans ces moments.  
La PASS m'a appris beaucoup sur moi, sur mes capacités de travail ce que j'étais capable de retenir (je vous jure c'est ouf), de me surpasser, de prendre conscience de mes capacités et de me rendre compte que j'étais capable d'aller au bout !

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

Vous allez affronter une année compliquée certes, mais vous êtes des warriors, avec la motivation et une organisation qui vous correspond vous pourrez surmonter n'importe quoi (et la PASS ne fait pas exception). Vous allez apprendre un tas de choses sur vous, sur la santé, mais aussi tisser des liens forts.  
Si vous êtes là c'est que vous êtes motivé, je crois déjà en vous (même si je ne vous connais pas encore), vous allez tout défoncer et je serais vraiment contente de vous accompagner dans cette aventure si besoin ;))) !