



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 82

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

**NOM :** COQUOIN

**Prénom :** Benjamin

**Filière :** médecine

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

très bien, spécialité svt et physique-chimie

**Quelle était ta mineure l'année dernière ?**

science 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 ?**

Je me réservais toujours le vendredi soir après les cours comme créneau pour faire ce dont j'avais envie comme ça j'avais l'impression d'un weekend (on fait comme on peut hein). Et sinon le dimanche midi je sortais manger chez mes grands parents. Pour ce qui est du sport j'avais commencer à en faire 30mn 2x par semaine mais finalement j'étais trop absorbé par les cours et je n'en ai plus ressentis spécialement le besoin.

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

pour ma journée type en plein rythme PASS, donc après les 2 premiers mois à se chercher sur la méthode et l'organisation :

-lever 6h10 (sauf cours le matin où je me levais à 7h) : je suis plutôt du matin donc les 6h de taff avant midi c'étais bénéf

-début révision 6h30

-travail 6h30-12h30 (y'avais des pauses rassurez vous)

-pause midi 12h30-13h30

-travail 14h30-17h30

-colle 18h-20h(21h voir 22h parfois)

- diner 20h30-21h30

-parfois QCM

-dodo 22h30 max

mais tout ça s'adaptait aux horaires de cours que ce soit le matin ou l'après-midi

**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...) ?**

début des cours j'étais à 10h, les cours commençant à 8h je me levais plus tard puis progressivement à 12h (je compte dedans les colles du tutorat ce qui est pas du travail du tout vraiment c'étais les meilleurs moments de la journée donc relax). Les pauses étaient dans la théorie 10-15mn toute les 2h mais en vrai c'étais plus 15-20mn on va pas se mentir.

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

je travaillais pendant les week-end qui constituaient les vraies grosses journées de révision au début 10h aussi mais après la toussaint j'avais trouvé un rythme qui me plaisait à moi et qui était de 14h puisque je commençais systématiquement à 6h30 et finissais à 22h30 avec 1h pour chaque pause où je mangeais. En terme de pause toujours 15-20mn toute les 2h

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

là j'étais sur un rythme très dense qui était tenable sur 1 mois et demi max car trop dur sinon. J'étais à 15h-15h30 de travail j'avais réduit mon temps de pause pour manger à 30mn et je finissais à 23h parfois mais j'ai toujours gardé mes pauses de 15-20mn toute les 2h

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

premier semestre j'ai pris le temps de rentrer dans le rythme de travail donc j'étais à 8-9h les deux premiers mois et je suis descendu à 7h de sommeil pour le reste de l'année mais plus bas impossible j'étais ko sinon

**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 ce qui est de l'organisation je faisais un planning pour ma semaine tout le dimanche soir. J'essayais de réviser le jour même le cours du matin puis dans la semaine revoir ce cours au moins 2x puis je calais dans les heures restantes les anciens cours au fur et à mesure que je commençais à les oublier ou ceux dont je ressentais le besoin de voir. Pour ce qui est de la mémorisation j'ai une mémoire photographique donc je visualisais au fur et à mesure les pages pour être capable de réciter le cours de tête à la fin (ça c'était le but final) mais il m'arrivait de faire des cartes mentales ou des tableaux pour mémoriser certains cours. Le soir je réservais quand je pouvais 2h de QCM ce qui était essentiel

**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 ?**

ça a été une année chargée en terme d'émotions pour moi mais pour tout le monde. En général j'ai essayé d'être dans ma bulle pour éviter de trop stresser (le déni en gros...mais ça a marché). Mais comme tout le monde j'ai eu des moments de doute, de peur, c'est toujours difficile de se comparer tout le temps et de travailler autant d'heures, ça on y échappe pas mais c'est une année extrêmement enrichissante ! En terme d'organisation, de motivation et pour se connaître mieux soi-même. Je ne regrette absolument pas cette année et ce n'est pas non plus une année que je considère comme perdue c'est une expérience unique en son genre (et c'est pas juste pour rassurer c'est vraiment quelque chose qui mérite d'être vécu).

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

Cher nouveaux P1, je sais au point où vous en êtes ça fait peur ! j'étais comme vous à la fois excité de commencer mais aussi terrifié de ce qui pouvait m'attendre... Vous avez sûrement entendu beaucoup d'ex P1 qui vous ont sans doute parlé des sacrifices qu'il fallait faire, des heures de travail à consacrer mais vraiment rassurez-vous c'est pas si pire !! Vous allez tellement vous étonner vous-même et découvrir que vous êtes capable de choses que vous n'auriez jamais imaginé alors croyez en vous !!