



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 84

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

NOM : DERRIEN

Prénom : Léonie

Filière : Médecine

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

Bac général mention très bien avec les spécialités maths et physique (et SVT en première) et section européenne

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de l'infirmière

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, j'ai essayé de garder une activité physique : j'allais courir le dimanche matin vers 12h ou un soir dans la semaine avant que les colles commencent donc en septembre. Cependant au S2 je n'y allais plus du tout car je n'en avais pas envie. Mais si vous avez la motivation faites le car au S1 ça me permettait de décompresser.

Sinon le dimanche midi, je mangeais avec mes parents et j'allais prendre l'air avec eux en début d'après-midi. Le vendredi soir parfois, il pouvait m'arriver de manger avec mon copain ou avec une copine de PASS.

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

Au premier semestre, lorsqu'on avait cours le matin, je me réveillais vers 6h45, j'assistais aux cours qui me semblaient importants. Le midi je rentrais chez moi manger en regardant une vidéo youtube ou un épisode de ma série netflix, ça me permettait de faire une bonne pause. Ensuite, j'apprenais une première fois les cours de la matinée jusqu'à l'heure de la colle environ 17h40. Si j'avais le temps je revoyais d'autres cours. Après la colle, je corrigeais simplement mes erreurs en mangeant. Puis je me couchais vers 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 travaillais environ 10h par jour en période de cours. Je faisais la matinée ou l'après-midi à l'amphi et ensuite je travaillais chez moi. En général, le matin je ne faisais pas de pause car je n'en ressentais pas le besoin, par contre l'après-midi je faisais une pause vers 16h pendant la quelle je prenais mon téléphone avant de faire une autre session de travail avant d'aller en colle.

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

Le week-end s'organisait quasiment pareil pour moi. Je me levais vers 7h40 pour commencer à travailler à 8h, je me préparais vers 11h et ensuite je mangeais en général vers 13h. Souvent le samedi soir, j'avais plus de mal à travailler alors je m'arrêtais plus tôt que la semaine. Le dimanche matin je travaillais, puis mes parents venaient manger avec moi le midi donc je faisais une grande pause mais en général je reprenais le travail vers 15h/17h.

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

Pendant les périodes de révisions, j'avais toujours le même rythme mais je faisais beaucoup plus de QCM le soir. Je faisais les mêmes pauses (c'est important de continuer les pauses même en période de révisions) que pendant les périodes de cours sauf que je travaillais dès 7h30 et que je travaillais jusqu'à 22h30/23h environ.

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

Pour moi le sommeil était extrêmement important, j'ai besoin de mes heures de sommeil pour être le plus concentrée possible. En général, j'essayais de ne pas me coucher après 23h et je me levais vers 7h40 si il n'y avait pas cours ou alors 1h plus tôt lorsque je devais me rendre à l'amphi.

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 m'organiser, j'utilisais un planner qui me permettait d'avoir une vision globale de ma semaine et des cours que je devais revoir. Le planner me permettait aussi de savoir quand est ce que j'avais révisé le cours pour ne pas en oublier. Ensuite, j'essayais de lire le cours avant d'assister au cours pour savoir déjà de quoi ça allait parler sans être perdue. Pendant le cours et après le cours je surlignais avec toujours le même code couleur. De retour chez moi, je commençais l'apprentissage du cours en essayant de voir si j'avais bien tout compris. Je lisais de nombreuses fois le même passage et j'essayais de le réciter à haute voix ou dans ma tête (quand j'étais à la bu j'écrivais aussi). Aussi, pour certains cours je trouvais nécessaire de faire des tableaux récapitulatifs ou des schémas que je faisais avant même d'apprendre le cours. Quand j'avais fini l'apprentissage ou la révision du cours, j'utilisais la plateforme QCM du tuto et faisais une série de 10 QCM ça me permettait de voir ce que j'avais bien appris et les choses sur lesquelles j'avais plus de mal.

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 ?

Globalement cette année a été une année compliquée mais aussi une année très enrichissante. Si c'était à refaire je le referais (presque) sans me poser de questions. J'ai aussi été très très bien entourée par ma famille et mes amis tout au long de l'année et j'ai même réussi à rencontrer de nouvelles personnes. Cependant, j'ai eu des moments difficiles notamment quand je savais tous mes amis réunis ensemble pour la remise du diplôme du bac mais ce n'était que passer car je me disais qu'une fois cette année passé tout serait différent et que j'aurais le temps de rattraper tout ce que je n'ai pas pu faire. Le second semestre a pour moi été moralement plus dur que le premier dû au plus faible nombre de cours en présentiel car moi j'avais besoin de garder de l'interaction sociale. Mais maintenant l'année finie, je peux dire que cette année m'a énormément apporté car j'ai pu apprendre a encore plus me connaître et à développer ma persévérance ainsi que mon mental.

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

Même s'il faut faire quelques sacrifices et passer de longues heures assis à son bureau à travailler, il faut toujours garder en tête notre objectif final qui est celui de réussir le concours. Il faut toujours rester motivé jusqu'au bout ! Si vous avez une baisse de moral vous aurez toujours quelqu'un pour vous remonter le moral que ce soit votre parrain/marraine ou vos tuteurs. En tout cas moi je serai toujours là pour vous :)

Soyez à fond jusqu'au bout pour n'avoir aucun regret à la fin quel que soit le résultat de votre concours. D'ailleurs n'oubliez pas que si vous ne réussissez pas dès la première année le concours, il vous reste la LAS pour rentrer dans les études de santé !