



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 87

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

**NOM :** Tertrais  
**Prénom :** Ilona  
**Filière :** Médecine

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

Bac mention très bien avec spécialités physique- chimie et SVT

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

Sciences 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.A.S 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 ?**

Généralement je prenais ma soirée du samedi à partir de 19h30 pour faire plein d'activités différentes avec ma famille ça pouvait être des jeux de société ou des sorties au restaurant ou une soirée film.

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

Au S1 c'était réveil à 6h30 comme ça je lisais un petit cours, j'avais 30min de préparation et j'allais en cours à pieds. J'arrivais donc à l'amphi 30 min avant le début des cours pour petit déjeuner avec mes copines. Ensuite généralement on enchaînait avec 4h de cours donc je rentrais chez moi vers 12h, puis je prenais 1h pour cuisiner et manger. Ensuite, jusqu'à 17h30 je travaillais à fond les cours du matin, puis, je prenais 30min pour goûter et me rendre en colle. Je rentrais vers 20h, je mangeais devant ma série pendant 1h et après je prenais un petit cours et des flashes cards dans mon lit pour au final terminer à 22h.

**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...)?**

Au S1 en comprenant les cours en amphi et les colles j'étais à 12h de travail par jour avec toujours des pauses : 30 min le matin et au goûter et 1h pour les repas parce que je cuisinais un petit peu donc ça prend du temps. Au S2 c'était un peu plus intense parce que j'avais plus de mal à me concentrer donc je travaillais le plus souvent autour de 14h par jour.

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

Le week-end c'était toujours plus léger puisqu'au S1 je rentrais tous les week-ends donc je faisais des fois des écarts sur mon emploi du temps mais globalement je travaillais 10h par jour. Je commençais à 8h le matin je prenais 1h30 de pause à midi et le samedi j'arrêtais vers 19h. Le S2 était encore une fois différent puisque je rentrais moins souvent chez mes parents et donc je travaillais plus, même le week-end.

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

En période de révisions je rentrais chez mes parents et je travaillais autant d'heures le week-end que la semaine. C'est une période plus intense puisque le stress monte petit à petit et donc en réponse on travaille le plus que l'on peut. Pour moi personnellement j'arrêtais plus tard et je faisais des pauses plus courtes par exemple au S1 je commençais à 7h et je faisais des pauses repas courtes de 30min puisque ma famille cuisinait pour moi. Ensuite je terminais souvent à 23h.

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

Je suis une grande dormeuse et en pass le sommeil c'était ce qu'il y avait de plus compliqué pour moi. Au premier semestre j'étais à 8h de sommeil et c'était déjà compliqué. Puis au S2 je suis passée à 7h ce qui n'était pas une bonne décision puisque à côté j'étais obligée de faire des micro siestes dans la journée.

**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.**

J'ai d'abord essayé la méthode des J mais elle me convenait pas parce que certains cours étaient plus faciles que d'autres et méritaient pas le même investissement donc j'ai rapidement changé de méthode. J'ai préféré faire au feeling et m'organiser le jour pour le lendemain en fonction des cours où j'avais le plus de difficultés. Généralement je voyais une première fois le cours en amphi, à ce moment-là je surlignais et j'essayais de comprendre le cours dans sa globalité. Une fois rentrée chez moi je le travaillais une première fois en détail en faisant parfois des tableaux ou schémas ou juste en le lisant attentivement. Après le nombre de fois que je le révisais dépendait de sa difficulté mais c'était environ 6 fois chaque cours. J'ai une mémoire plutôt visuelle donc j'aimais beaucoup travailler sur les livres du tutorat où les cours sont toujours présentés de la même manière avec des repères.

**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 ?**

C'est une année intense qui demande de faire des sacrifices, le plus difficile pour moi a été d'être loin de mes amis et de ma famille. J'ai eu beaucoup de doutes sur ma capacité à réussir, les quelques jours avant le concours de décembre j'avais la sensation de ne rien connaître, je me suis sentie seule et ça a été je pense le moment le plus difficile de l'année. Mais en réalité pendant cette année on est pas seul on est tous ensemble dans cette aventure et beaucoup de personnes sont là pour nous soutenir. Je suis ressorti de cette année beaucoup plus autonome j'ai gagné confiance en moi et je me suis découverte des capacités de travail et de gestion du stress que je ne soupçonnais même pas.

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

Même si cette année est intense elle vous permettra d'apprendre à vous connaître. Vous allez découvrir des choses incroyables faire des supers rencontres et la fierté que vous en retirerez vaudra tout les efforts du monde. C'est une belle aventure pleine de surprise et qui va passer très vite ! Alors allez y à fond, montrez qui vous êtes et n'ayez aucun regret parce que les efforts finissent toujours par payer !!