



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 95

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

NOM : Berkouk
Prénom : Maëlys
Filière : Masso-kinésithérapie

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

Mention TB, spécialités P-C et SVT, options maths complémentaires et euro anglais

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 ?

Je vous avoue que j'ai arrêté le sport à partir de la moitié du S1... J'habitais à 40 minutes en voiture de la fac, donc quand les colles ont commencé je rentrais chez moi assez tard. En plus de ça j'ai mis pas mal de temps à trouver une organisation qui me convenait ce qui m'a fait perdre pas mal de mon temps libre. J'ai quand même réussi à sortir de temps en temps le soir, quand ma meilleure amie rentrait à Brest, mais je ne rentrais presque jamais après minuit. Outre mes quelques sorties du week-end j'ai consacré mon temps libre à regarder des séries (médicales sinon c'est pas drôle), ce qui m'a coûté quelques heures de sommeil ... (⚠ À ne pas reproduire !)

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

Je vais vous parler surtout du premier semestre parce que le deuxième est assez différent et vous aurez largement le temps de poser des questions et de trouver une organisation qui vous convient d'ici là !
Le matin quand on avait cours je buvais un café vite fait, je me préparais en 15 minutes top chrono et je partais de chez moi vers 7h10 pour arriver à l'amphi 5/10 min avant le début du cours. (Bon ça c'est en théorie, en pratique je partais de chez moi à 7h20, je me tapais tous les embouteillages sur la route et j'arrivais en cours avec 2 minutes de retard 😊)
Le midi je mangeais au RU avec 2 copines. On se prenait entre 45 minutes et 1h15 de pause en fonction de notre planning de l'aprem.
L'après-midi on bossait nos cours du matin à la BU jusqu'à 18h, puis on assistait aux colles et à la correction des colles +++ jusqu'à 21h/21h30.
Perso quand je rentrais chez moi après les colles au S1, je mangeais et j'allais me doucher et regarder ma série avant de dormir.
Le mercredi, samedi et dimanche on n'avait pas cours, donc je travaillais les cours du début de semaine + les cours que j'avais besoin de revoir. Ces jours-là je commençais à travailler de 7h30 à 12h, puis je reprenais de 13h à 19h. Le soir de 20h à 22h, je rattrapais mes cours de retard (oui parce que j'étais du genre à être tout le temps en retard sur tout, mais je me suis vraiment améliorée au cours de l'année !) et je faisais des colles et des annales le plus possible ! Je prenais toujours une quinzaine de minutes de pause entre chaque cours en sachant que je revoyais entre 3 et 4 cours le matin et entre 3 et 5 l'après-midi.
En tout je devais travailler 10/11h par jour.
Ça peut paraître énorme mais je vous promets qu'on s'y fait !

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...) ?

J'avais la plupart du temps 5h de cours en amphi le matin (ou l'aprem) puis je bossais 4h à la BU l'aprem avec une pause café de 15 minutes. (Quand j'avais cours l'après-midi c'était l'inverse, sauf que je bossais chez moi le matin). Pour finir la journée j'allais en colle, ce qui durait en moyenne 3h.

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

Voir les réponses précédentes

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

Globalement j'avais le même rythme qu'un week-end, sauf que je commençais à 7h le matin, je finissais à 23h le soir et j'essayais de prendre des pauses beaucoup plus courtes.

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

Je dormais entre 5 et 7h par nuit alors que j'en avais besoin d'au moins 8 voire 9. J'ai vraiment hyper mal géré mon sommeil pendant mon année de PASS et c'est quelque chose que je regrette vraiment. Je vous conseille à 1000% de faire passer votre sommeil avant les séries médicales sur Netflix 🤔.
Les semaines pendant lesquelles je me forçais à dormir plus, je me sentais beaucoup plus motivée et plus efficace !!

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.

Honnêtement je ne suis pas du tout quelqu'un d'organisé de base (au cas où vous ne l'auriez pas deviné), donc la méthode des J ça a tenu littéralement 2 jours avec moi... Par contre j'ai imprimé la liste des cours disponible sur le site du tuto et j'essayais de noter dans les cases la date, à chaque fois que je revoyais un cours. Ça me permettait d'une part de visualiser l'ensemble des cours du semestre par matière, mais aussi de voir si il y avait certains cours que je n'avais pas revu depuis longtemps. J'écrivais mon planning de la semaine le dimanche soir en faisant en sorte que les 3 premières fois que je revoyais un cours soient assez rapprochées. Pour les cours que j'avais vu plus de 3 fois, je les introduisais dans mon planning un peu au feeling, quand je sentais que j'avais besoin de les revoir.

Pour ma façon de travailler à proprement parler :

Perso j'ai plutôt une mémoire kinesthésique et visuelle. J'avais beaucoup besoin d'écrire et de m'entraîner sur des qcms pour mémoriser un cours. Tout d'abord quand j'assistais au cours en amphï, je le surlignais avec un code couleur et j'essayais de prendre en note quand le prof rajoutait des détails ou insistait beaucoup sur une partie. La première fois que je retravaillais un cours, je l'écrivais presque entièrement sur un cahier. La deuxième fois que je revoyais un cours je réécrivais tout ce qui ne me semblait pas évident quand je le relisais et je faisais des flashcards. La troisième fois que je révisais le cours je réécrivais encore tout ce qui m'avait échappé la dernière fois et soit je continuais à faire des flashcards, soit je révisais celles que j'avais fait la fois d'avant. Et ainsi de suite, plus je connaissais un cours, moins j'écrivais. Par contre à chaque fois que je révisais un cours, je le lisais attentivement et intégralement même si je le connaissais plutôt bien (en écrivant au fur et à mesure ce que j'avais du mal à retenir).

Surtout ce qui me semble important c'est de s'entraîner à fond avec des flashcards, des qcms et de faire les colles sérieusement. J'ai noté mes erreurs les plus fréquentes et toutes mes erreurs d'annales sur un petit carnet que j'ai relu avant le concours, et je peux vous assurer que ça m'a permis d'éviter au moins deux fautes par matière !!

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 ?

L'année de PASS est vraiment spéciale. Pleine de rebondissements, elle m'a appris énormément de choses !

Tout d'abord j'ai été passionnée par la majorité des cours qui nous sont enseignés et je pense que ça m'a beaucoup aidé. Je me souviens aussi à quel point j'étais impressionnée par les professeurs et par les 2èmes et 3èmes années du tuto ! Ils étaient vraiment une source d'inspiration pour moi et quand j'avais une baisse de moral je pensais à eux et ça me remotivait à fond ! Quand ça ne suffisait pas j'envoyais un message à ma marraine ou à mes tuteurs et ils réussissaient toujours à trouver les bons mots pour me rebooster !

Une année en PASS c'est plein de beaux moments :

- c'est se rapprocher du métier de tes rêves
 - c'est te voir progresser à une vitesse impressionnante
 - c'est te redécouvrir sous un autre angle
 - c'est des fou-rires inarrêtables en colles
 - c'est des fou-rires insoutenables en cours
 - c'est de la complicité, de l'entraide, de l'espoir et de la fierté
- Une année en PASS c'est aussi des moments difficiles :
- c'est se remettre en question et douter de toi régulièrement
 - c'est perdre confiance en toi quand tu as une mauvaise note
 - c'est parfois craquer de fatigue et d'autres fois craquer de stress
 - c'est faire passer tes études avant tes proches

C'est une année pleine de sacrifices, mais tous ces sacrifices en valent la peine !

Personnellement j'ai eu beaucoup plus de mal à surmonter le deuxième semestre. J'étais à bout psychologiquement et même physiquement. Plus d'une fois j'ai un peu décroché, j'ai fait des longues pauses imprévues (d'une demi journée), j'ai même pensé à abandonner à plusieurs reprises. Mais regardez où j'en suis aujourd'hui !

Si c'était à refaire, je pense que j'hésiterais quelques secondes mais je le referais !

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

Jeune PASS, futur(e) filleul(e), apprête toi à vivre une année éprouvante ! Une vraie aventure, enrichissante mais périlleuse ! Si tu en es là aujourd'hui c'est que tu es capable de réaliser ton rêve, alors ne doute pas de toi une seule seconde (facile à dire, je sais). Il y a un an, quand on me disait "PASS c'est autant de mental que de travail" je n'y croyais pas une seule seconde... sauf que c'est vrai. Si je peux te conseiller une seule chose, c'est de croire en toi, de te forcer à être fier toi à chaque petit pas que tu fais vers la réussite. Sors de ta zone de confort. N'aie aucun regret. Donne toi au maximum, et surtout aime tes études.

Au moindre doute, je serai là pour répondre à tes questions ou pour écouter tout ce que tu as sur le coeur. Je serai là pour te remonter le moral et pour t'encourager un max avec un Mcdo, des sushis ou des cookies du subway !

Aujourd'hui c'est à mon tour d'être là pour toi comme on l'a été pour moi !

Mes chers PASS vous avez tout le tutorat et tous les deuxièmes années de chaque filière derrière vous, et même si vous avez à peine commencé nous sommes déjà très fiers de vous !