



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 97

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

**NOM :** DROGOU

**Prénom :** Jeanne

**Filière :** Médecine

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

Bac général mention très bien, spé SVT et physique chimie

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

Mineure 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.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 ?**

Tout les soirs je m'autorisais 1h de séries c'était un pause nécessaire pour moi sinon le lendemain j'étais pas de bonne humeur. Je faisais aussi des balades une fois par moi avec mes amis extérieur à la PASS. Parfois le week end il m'arrivait d'avoir de l'avance dans ma journée donc je me posais 2h pour regarder des matchs de foot. Je préférais faire pleins de petites pauses dans la semaine plutôt qu'une seule.

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

Je me levais à 8h. De 8h30 à 12h30 je faisais le maximum de j, des plus anciens aux plus récents. Ensuite je prenais 30min-1h de pause pour manger. L'après midi je finissais mes j si j'avais pas eu le temps le matin. Vers 14h30, c'était ma période d'apprentissage ou je faisais 2-3 nouveaux j. Si j'avais besoin vers 16h30 je faisais une pause goûter de 20min. Je m'arrêtais vers 18h30 quand j'avais colle à la prépa puis je me couchais vers 23h. Les autres jours, soit je continuais à apprendre de nouveau cours jusqu'à 19h puis ensuite je faisais des colles et du surlignage (je préférais faire ça le soir pour pas perdre du temps le lendemain) soit j'allais en colle au tuto à 18h si j'avais le temps (j'habitais à 30minutes de la fac il fallait que je prévoit le trajet). Je me couchais entre 22-23h.

## 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...)?

Le matin (8h30-12h30) : les j  
Pause du midi : 30min-1h  
L'après-midi 13h-17h30/18h30/19h : j + nouveau cours avec pause de 20 minutes pour le goûter  
Fin d'après midi-soirée :  
-si tuto 18h-21h : colles  
-si prépa 19h-22h : colles  
-si je restais chez moi 19h-21h : colles, surlignage.  
Le soir 21h-22h : séries, match  
Total d'heures de travail : environ 10h  
Total d'heures de pauses : 2h30

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

Je changeais pas trop de méthode si j'étais fatiguée et que je voyais que j'étais bien dans ma semaine soit je m'autorisais à dormir 1h de plus donc je me lever vers 9h, soit je faisais une plus longue pause le samedi soir ou le dimanche. C'était en fonction de mon état de fatigue.

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

Pendant les révisions je changeais pas trop mes horaires : 8h30-21h  
Au S1, j'avais réussi à finir 2 semaines avant le concours donc j'avais fait deux fois le tour du programme plus 3 fois certains cours que j'arrivais pas. Je commençais par réviser mes cours puis vers 18h je faisais des annales.  
Le S2 est beaucoup plus long et il y'a la possibilité d'avoir environ 3 semaines de révisions. J'avais fait comme au S1 : 2 fois le programme, 3 fois pour les cours difficile. Vers 17h je faisais des annales pendant une heure. Après je faisais 1h30 de mineure. Puis ensuite 1h d'anglais. Si j'avais la force des fois je faisais en plus des QCM après.

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

Au S1 j'étais très fatiguée donc il me fallait 8-9h de sommeil. Au S2 c'était environ 7-8h de sommeil. C'était super important pour moi de dormir parce que sinon j'étais pas concentrée et je perdais du temps.  
C'est la chose qui a été le plus dur pour moi parce que au lycée j'aimais bien dormir 10h le week end donc ça a été très dur au début de s'y habituer mais au final ça devient une routine.

**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'utilisais la méthode des j que j'organisais grâce à une application sur mon téléphone. Je retenais mes cours en visualisant les phrases en fonction du surlignage donc j'avais un code couleurs précis pour les chiffres, les formules... je surlignais mes cours le soir pour le lendemain ça me permettait de perdre moins de temps sur mon j le jour même. Pour apprendre mes cours j'avais besoin de bouger donc je tournais en marchant dans ma maison.

Je révisais mes cours en les divisant en partie (chaque partie = 1J) parce que je n'arrivais pas à rester concentré sur le même cours plus de 1H. L'apprentissage d'un cours pouvait parfois me prendre 4 jours. Au début j'avais peur de pas avoir assez de temps pour tout apprendre en faisant ça mais au fur et à mesure j'ai remarqué que vu que j'apprenais partie par partie je retenais mieux donc j'allais plus vite dans mes révisions et j'avais le temps de faire plus de j.

**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 ?**

Au début j'avais énormément peur avec tout ce qu'on voit sur les réseaux, on se dit qu'on va jamais s'en sortir, que c'est horrible, qu'on aura plus aucune vie. Mais c'est loin d'être ce que j'ai vécu. C'est bien évidemment une année totalement à part où on est déconnecté du monde mais c'est aussi une année où on apprend des choses sur nous même. Une des raisons qui m'a permis de bien vivre cette année c'est mon entourage. J'avais des amis avec moi en PASS avec qui je pouvais partager les trucs qui m'énerver, les trucs que je comprenais pas. Les tuteurs et parrains/marraines étaient toujours là pour répondre à nos questions. Un des moments les plus difficiles mon année je pense que c'était le mois de mars, il y avait plus trop cours à la fac et j'étais isoler et c'est quelque chose que je regrette.

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

Cette année est loin d'être insurmontable. Contrairement à ce qu'on entend vous n'allez pas être isoler pendant 1 an, vous allez faire des rencontres et les parrains/marraines sont aussi là pour vous épauler.

Même si c'est un concours, il faut essayer de rester focus sur son travail, sur son organisation et ne pas regarder ce que font les autres autour.

Il faut essayer de rester positif toute l'année même si ça peut vous sembler difficile.

A chaque fois que vous avez un coup de mou il faut vous rappeler pourquoi vous faites ça. Si vous voulez vraiment atteindre votre objectif alors vous y arriverez.

Vous en êtes capable !!