



FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 142

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

NOM : Uby
Prénom : Emilie
Filière : Médecine

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

Mention très bien avec spécialités mathématiques et physique-chimie (et svt en première)

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 coloc

Si tu étais en coloc, 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'éta(en)t 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 !

Etais-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 ?

Lorsque je sentais que je n'arrivais vraiment plus à travailler, je m'autorisais des pauses comme aller me promener à la plage, ou bien aller faire un entraînement de handball quand je rentrais chez mes parents le weekend afin de penser à autre chose qu'aux cours et pouvoir repartir en étant plus motivée.

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

Je fais partie des personnes qui ont besoin de beaucoup de sommeil donc pour moi ma journée type était :

- 7h30 (voire 8h30 vers la fin du s2) : lever
- 7h45 : départ pour aller en cours (toujours arriver tout juste pour ne pas perdre une minute de sommeil et bien embêter tous les gens de la rangée de l'amphi oups)
- 8h-12h : cours en amphi
- 12h-13h/13h30 : pause repas
- 13h30-17h30 : révision des cours en fonction de mon planning ou de ce qui me paraissait important de revoir (en faisant des petites pauses entre les différents cours)
- 18h-21h30 : petite colle avec les copains
- 21h30-22h30 : repas + flashcards erreurs de colle + chill

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 pense que je travaillais entre 8 et 10h réellement efficaces par jour, en faisant des pauses quand j'en ressentais le besoin (avec des durées variables) car pour moi, même si c'est important d'avoir une routine, le principal est de s'écouter. Il m'arrivait aussi de faire des siestes de 15/20 min entre 2 cours quand je sentais que j'étais trop fatiguée pour être efficace afin de repartir encore plus à fond après.

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

Il n'y avait pas de grande différence entre la semaine et le weekend, à part les trajets que je faisais avec un ami pour rentrer chez mes parents le weekend et qui permettant de faire une vraie pause à partir de 18h les vendredis et dimanche soirs. Et même si l'on peut culpabiliser de "perdre du temps" à rentrer voir sa famille pendant que d'autres restent sur place et continuent de travailler, cela fait vraiment le plus grand bien de souffler un peu avant de s'y remettre à fond.

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

Je travaillais entre 10 et 12h en semaine de révision. Je commençais à travailler vers 7h30, je faisais une pause repas d'environ 45 min puis pareil pour le soir, tout en faisant des pauses de 5 min entre les cours. Puis, j'allais dormir vers 23h après avoir révisé mes flashcards du semestre (dans mon lit parce que ça change du bureau auquel on est assis depuis le matin sans bouger)

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

J'ai besoin de beaucoup de sommeil donc je m'arrangeais pour dormir entre 8 et 9h par nuit. Et si j'étais trop fatiguée, je prenais le temps de faire une sieste quand j'en ressentais le besoin.

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.

Ma méthode de travail était vraiment différente entre les 2 semestres.

- Au semestre 1, nous avions cours soit une matinée ou une après midi entière, avec le plus souvent 2 matières différentes. J'écoutais alors au maximum pendant les cours, puis l'après midi je revoyais à fond les cours du matin pour essayer de comprendre ce que je n'avais pas compris pendant le cours en amphi. Et le weekend je revoyais donc d'abord les cours du vendredi, puis j'essayais de revoir les cours que je n'avais pas vu depuis longtemps. J'ai aussi commencé à faire des flashcards sur les points du cours que j'avais le plus de mal à retenir.
- Au semestre 2, l'organisation était totalement différente pour moi car nous avons beaucoup plus de cours en distanciel et je trouve que les matières étaient plus à apprendre qu'à comprendre contrairement à celles du premier semestre. Il était donc plus facile de faire un vrai planning de révision. J'ai aussi approfondi ma méthode de révision avec des flashcards. Enfaite, c'était simple, pratiquement tous mes cours étaient mis en flashcards. Pour cela, je commençais déjà à les faire pendant le cours en amphi si le prof n'allait pas trop vite, puis je les continuais le jour-même ou j'avais vu le cours. Et ensuite, pour réviser tous mes cours jusqu'à la fin du semestre, je n'avais plus qu'à prendre le paquet de flashcards correspondant au chapitre que je voulais réviser pour savoir si je le maîtrisais bien et après il ne me restait plus qu'à survoler le cours dans le livre. Et je faisais ça assez régulièrement en notant les cours dans un planter afin de ne pas les oublier. Cette méthode était vraiment incroyable !! (au passage j'ai gardé tous mes flashcards haha)

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 ?

Pour moi il y vraiment eu 2 phases durant cette année. Au début de l'année je trouvais les cours hyper intéressants donc je n'avais vraiment pas de mal à me motiver pour travailler toute la journée et j'étais plutôt épanouie malgré le stress et les remises en question, notamment à l'approche des colles classantes, concours blancs etc. Puis, à partir de février nous avons commencé à avoir de beaucoup moins de cours en présentiel, ce qui casse la routine et nous force vraiment à puiser dans notre mental pour trouver la motivation de se lever chaque matin. Cette période était donc assez difficile mais heureusement ma marraine et les tuteurs étaient là pour nous rassurer et nous aider !

Bien évidemment ! Cette année de PASS nous fait nous surpasser et forger notre mental donc on ne peut qu'être fier de nous en sortant de cette année, peu importe le résultat obtenu, car peu de personnes seraient capable de faire ça.

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

Je vous souhaite bonne chance pour cette année aussi dure qu'incroyable ! Croyez en vous et en vos capacités et surtout n'écoutez pas ce que les autres vont vous dire, chacun a sa propre manière de travailler alors trouvez la votre et tout va bien se passer !

En tout cas je serais ravie d'être votre marraine pour vous aider à décompresser pendant cette année, lors d'un repas, d'une aprem révisions ou même d'une sortie. Personnellement je me serais qualifiée de drôle, après ça sera à vous d'en juger mdr.

Sinon, si j'arrive à ne pas faire cramer ma cuisine, je peux aussi essayer de vous concocter des petits trucs pour que vous ne mourriez pas de faim (parce que manger c'est la vie).

Breeef bon courage et à bientôt :)