



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 147

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

**NOM :** MÉNERAY

**Prénom :** Marc

**Filière :** Médecine

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

Bac S, option SVT spé physique chimie, mention très bien

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

Mathématique

### 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 ?

J'adore cuisiner, je prenais donc souvent un soir dans la semaine où je me prenais 2h ou plus pour vraiment me préparer un bon repas et j'avais des restes pour le reste de la semaine.

J'allais aussi à la piscine une fois par semaine afin de me vider la tête et rester en forme, et j'allais aux colles en vélo donc ça aérail encore plus l'esprit !

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

J'ai fait ma PASS pendant le COVID (donc en 2020/2021), j'ai vraiment pu me caler mon rythme où je travaillais tard le soir mais je recommençais tard dans la matinée. Je travaillais en moyenne de 8 à 10h par jour, cours et colles compris. donc ma journée type ressemblait un peu à ça :

Réveil ~1h30 pour me préparer, préparer mes affaires pour la journée -> ~4h travailler un max jusqu'à avoir faim -> ~1h pause repas -> refaire pareil l'après midi ~5h (avec les colles ça rajoute encore du temps là dedans)

Puis dodo et on recommence.

Du coup dans travailler je comprends le fait d'être en cours !

**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'essayais toujours de travailler un maximum, et je considérais qu'aller en colle c'était travailler donc c'est plutôt proche de ma journée type donc autour de 8h + 2~3h de colle.

Niveau pauses, je n'hésitais pas à en prendre dès que je sentais que je n'étais plus productif. Bien sûr, il faut rester raisonnable et ne pas en abuser mais les pauses c'est giga important pour tenir sur l'année !

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

Le week-end fonctionnait en demi-journées, le samedi matin j'allais 1h à la piscine, donc petite grasse matinée et juste le temps de me préparer, m'y rendre et revenir, puis manger, ma matinée était finie. Le samedi aprem, c'était travail : rattraper les cours de la semaine, revoir d'autres précédents. Puis après quand j'étais fatigué, petit épisode de série et dodo.

Le dimanche matin, grasse matinée, ménage, puis dans l'aprem de nouveau travail jusqu'à ne plus trop pouvoir SANS SE SURMENER !

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

C'était même idée que mes journées type, avec juste moins de pauses donc la c'était vraiment autour de 10h par jour.

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

8h !!! Le sommeil j'en ai extrêmement besoin sans je n'arrivais (et n'arrive toujours pas) à travailler, c'était donc dans mes priorités d'avoir 8h de sommeil ! Et ça a été ça tout au long de l'année.

**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'y allais au feeling, je regardais mes cours et essayais de me les remémorer. quand je voyais que vraiment ça bloquait je remettais la tête dedans. J'ai certains cours qui sont bien rentrés en 2 lectures d'autres même en 5 c'était encore compliqué... J'avais aussi des post-it car j'ai une mémoire assez visuelle, j'en avais vraiment partout même au plafond.... Dessus je mettais les points que je voyais j'avais du mal à retenir lors de mes relectures de cours et ainsi je pouvais revoir ce point plus souvent juste en passant devant par exemple. Et de temps en temps je faisais un tour de tous les post-it pour voir si je les retenais bien.

**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 ?**

Cette année a été une épreuve, j'ai honnêtement pas mal pleuré pour des raisons parfois, avec du recul, hilarantes. J'ai franchement eu des moments compliqués aussi, cependant j'ai pu faire vraiment confiance à ma marraine à l'époque pour me remonter le moral, me motiver et même me changer les idées ! C'est à ça que ça sert, sans aucun jugement j'ai pu lui envoyer des dizaines de messages vocaux où je me plaignais. Il n'y a aucun jugement de la part des parrains et marraines, on est passé par là et on va être là pour vous !  
Le PASS a vraiment été une expérience enrichissante pour me connaître moi-même et apprendre comment je fonctionnais et j'ai aussi pu y rencontrer, malgré ce qu'on pense, des amis super !

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

Premièrement, bon courage !  
Deuxièmement, c'est bien de stresser un peu, ça permet de se mettre à travailler mais il ne faut jamais mettre sa santé de côté ! Il faut aussi retenir que chacun va avancer à son rythme, pas besoin de se faire peur en se disant que d'autres ont déjà fait ceci cela alors qu'on l'a pas encore fait, ça arrive et c'est normal, mais ça ne détermine en rien la finalité de l'année !!!  
Troisièmement et dernièrement, le sommeil et les pauses ne sont pas du temps perdu ! c'est vraiment important et je ne le répèterai jamais assez !

Bon courage !!!!