



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 10

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

**NOM :** Morvan  
**Prénom :** Lorette  
**Filière :** Maïeutique

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

Bac général mention bien. Spécialités Svt, géopolitique et mathématiques (abandonnée)

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

Philosophie

### 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 !

**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 ?**

Pour moi les loisirs c'est quelque chose de primordial. Pour cette raison je prenais des cours de yoga et de stretching pendant 1h sur la pause du midi le mercredi avec mes ami.es. Des fois je sortais aussi courir le week-end pour me vider la tête. Sinon je ne peux que conseiller les micro-siestes c'est super bénéfique ! Après il est vrai que quand je me sentais trop débordée je ne faisais plus forcément tout ça mais je pense que c'est très important de garder une activité qui permette d'avoir un petit moment de détente.

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

J'avais un rythme très soutenu tout au long de l'année donc je pense que je travaillais à peu près 15h/jour (je sais ça fait peur )

Je me levais à 6h30 tous les matins sauf le week-end où c'était plutôt 7h. Habitant assez loin du centre ville, j'étais déposée tous les matins de semaine soit à l'amphi de droit soit à la bu par mes parents et je ne rentrais pas chez moi en journée.

Le matin c'était vraiment mon moment d'efficacité donc je bossais quasi en continu.

Soit je décidais de ne pas prendre de pause car j'étais dans un pic de concentration ou que je me sentais trop dans le rush ou alors je prenais une pause de 5/10min quand j'en sentais le besoin pour grignoter et discuter avec mes copines.

J'allais manger au RU à 11h30 pour éviter de faire la queue et de perdre du temps. Ma pause déj prenait environ 1h.

A 12h30 je reprenais à la bu et je me remettais à travailler à fond jusqu'à 16h30 pour une petite pause goûter (c'était un incontournable pour moi #teamgoûter ).

A 18h j'allais aux colles proposées par le tutorat qui finissaient à des horaires vraiment variables mais je rentrais chez moi au plus tôt à 20h45 et au plus tard à 22h.

Chez moi je mangeais puis petite douche (n'oublions pas l'hygiène... ) et je me remettais au turbin jusqu'à 23h30. Ensuite je dormais puis c'était reparti pour une autre journée !

**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...)?**

pour réussir à bien les enregistrer et cela m'obligeait à avoir un rythme de travail plutôt dense de ~15h/jour. Comme je l'ai dit précédemment je prenais assez peu de pauses (je sais que c'est quelque chose de bénéfique mais c'est vrai que chez moi ça générait pas mal de stress).

Du coup je prenais à peu près 2 pauses de 5 min/jour, une en milieu de matinée et l'autre milieu d'après-midi sans compter les pauses repas. Après en fin de semestre je faisais pas mal d'annales et je considérais un peu ça comme des "pauses". J'en faisais toujours soit en rentrant des colles pour finir ma journée, soit pour commencer ma journée le week-end. Pour les annales chacun a sa méthode mais moi ça m'aidait

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

Je me levais vers 7h00 en fonction de mon niveau de fatigue et de la façon dont j'appréhendais mon avancée dans les différentes matières.

Après je m'entraînais environ 1h30/2h sur les annales (en fin de semestre sinon au début du semestre je travaillais juste mes cours mais c'est vrai que j'avais un peu tendance à m'endormir dessus... )

Ensuite j'essayais de bosser les matières sur lesquelles je rencontrais le + de difficultés le matin car je préférais garder le meilleur pour la fin de la journée !

Vers 12h30 je mangeais avec ma famille et je reprenais à 13h30 après avoir quelquefois fais une petite sieste éclair (10 min)

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

que je me mettais un peu dans le rouge en me levant à 6h et me couchant vers 00h. Je pense que mon exemple n'ai pas le plus sain mais je ne prenais plus de pauses (à part pour manger mais je prenais 30 min grand max) et je ne respirais plus que pour mes cours

Après j'y étais super efficace et c'est ce qui a fonctionné pour moi mais privilégiez VOTRE ressenti !

Je précise aussi que le 2e semestre j'ai eu mes épreuves de mineure (philosophie) la semaine d'avant celles de médecine (ce n'était pas le cas des autres mineures) ce qui m'a fait perdre du temps de révisions pour la med raison pour laquelle j'ai du

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

négliger

Au premier semestre j'avais un super sommeil, je posais ma tête sur l'oreiller et hop je m'endormais !

Au deuxième semestre j'ai eu beaucoup plus de difficultés à trouver le sommeil et j'étais dans tous mes états car je voyais le temps tourner sans réussir à dormir.

**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.**

Alors moi j'ai commencé par utiliser un emploi du temps où j'attribuais heure par heure les cours et les matières que je devais réviser. J'ai suivi cette méthode tout au long du premier semestre et un peu du second mais j'ai ensuite préféré utiliser seulement la grille qui se trouve à la fin de chacun des manuels du tuto. Cela me permettait de voir le nombre de révisions que j'avais effectué pour chaque cours et les dates de celles-ci. Après pour le nombre de révisions je gérais plutôt au feeling en fonction des notions sur lesquelles je me sentais plus ou moins à l'aise. Pour apprendre je fonctionnais en lisant mes cours à voix haute et en réalisant des fiches récap ou des schémas pour certaines des notions. Je pense que l'investissement dans une ardoise peut aussi être utile, moi je l'utilisais pour m'entraîner à certains calculs ou pour légènder mes schémas !

**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 c'est une année hors du commun, tu mets tout sur pause pour apprendre toujours plus. Pour moi c'est vrai que ça a été très fatiguant mais aussi tellement instructif ! Elle apprend à connaître ses limites mais aussi ses capacités et franchement on en ressort tous tellement grandis ! J'ai eu la chance de commencer cette aventure en étant pas mal entourée puisque j'avais beaucoup d'amis qui étaient en Pass avec moi et que je vivais toujours chez mes parents. Cela n'empêche pas que l'année a été marquée par des moments assez durs puisque 2 de mes proches sont tombés malades et que ma sœur jumelle est partie étudier à l'étranger. Malgré tout je ne garde de cette année que le meilleur et aujourd'hui je me sens vrmt fière d'avoir réussi à le faire !

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

Tout d'abord si vous êtes là ce n'est pas pour rien, le plus important ce n'est pas vos aptitudes mais votre motivation et ce que vous décidez d'en faire. Si moi, avec mon parcours plus qu'atypique, j'ai réussi à le faire, alors n'importe lequel d'entre vous en est capable ! Soyez prêts à tout donner tout en gardant la tête sur les épaules et alors vous n'aurez rien à regretter. J'ai été à votre place et je sais que ça peut faire peur de lire tout le travail qui vous attend mais réussir cette année c'est possible et je suis derrière vous. Rappelez vous qu'au bout du compte vous ne vous résumez pas uniquement à vos études et qu'en cas d'échec comme de réussite vous êtes bien plus que la médecine ! La bise et plein de force à vous<3