



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 101

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

NOM : Laurent
Prénom : Awena
Filière : médecine

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

TB+ bac général physique chimie et maths (svt en première)+ maths expertes

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique chimie

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'étai(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-rentree) !

As-tu fait un stage de pré-rentree 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 ?

Avant ma PASS, je faisais beaucoup de sport et j'avais prévu de continuer cette année, mais je n'ai pas réussi à être régulière parce que je culpabilisais à l'idée de prendre une "grosse pause". J'allais courir en début d'année ou quand je n'arrivais plus à travailler. Malheureusement, je n'ai pas réussi à le faire régulièrement, et je vous garantis que si c'est important pour vous, faites en ça n'est pas une perte de temps ! Sinon le dimanche soir, je mangeais chez une amie et on cuisinait des plats bien réconfortants!

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

Au S1, je me levais à 6h avec un planning prêt la veille. Après un peu de travail, j'allais en amphi de 8h à 12h. Je déjeunais au RU avec des potes histoire de papoter un peu pendant 45min puis je rentrais travailler jusqu'à 17h45, avec une pause de 5-10min si besoin. Ensuite, je me rendais en colle à vélo, c'était le petit moment de détente jusqu'à 21h30. Après dîner, je révisais si j'étais dèter, ou alors j'allais au lit, avec un coucher régulier au début de l'année à 22h30, mais ça a beaucoup évolué après et c'était souvent plus tard. Pendant les révisions, (sans cours ni colles) je travaillais 15h par jour. Au S2, j'allais moins en cours, je restais plus souvent chez moi pour travailler solo

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...)?

Ca variait en fonction de l'année mais au S1 par exemple c'était entre 5h et 6h de cours, 4h-5h de révisions et la colle le soir. Je ne faisais pas beaucoup de pauses mais pour aller en cours et en colle j'allais à vélo ça faisait ma pause et entre les cours et le RU c'était aussi des moments cools où on pouvait rigoler entre potes et ça faisait beaucoup de bien!

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

Le samedi c'était le jour pour revoir les cours de la semaine avec une grosse journée de travail (6h30-23h), une pause le midi qui était variable en fonction de si je rentrais chez mes parents ou pas et une courte pause en milieu d'après-midi. Le dimanche matin je faisais beaucoup de biologie et des cours durs et en début d'après-midi, si j'étais chez mes parents je rentrais en bossant dans la voiture et une fois rentrée je rebossais un peu et j'allais manger le soir chez une copine (qui n'était pas en PASS). C'était vraiment le moment où on parlait d'autres choses que de médecine c'était vraiment trop bien pour finir la semaine !

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

Pendant les deux semaines de révisions, je restais à Brest seule. Chez moi, j'étais pas efficace, je travaillais moins bien quand j'entendais ma famille sans pouvoir être avec eux. Je travaillais énormément parce que j'étais stressée, même si 15h par jour n'était pas toujours productif. Au S1, je prenais peu de pauses et je dormais mal, du coup je travaillais beaucoup sous la pression et ça marchait plutôt bien. Au S2, je dormais plus, j'en avais besoin et je révisais souvent debout avec un tableau, ça rendait la journée plus dynamique!

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

Au début des semestres c'était 8h de sommeil (22h30/6h30) mais pendant et après les révisions et pendant les révisions, ça a pas mal réduit genre 6h de sommeil, parce que j'avais du mal à dormir si je n'avais pas tout terminé mon planning, et les cours prenaient souvent plus de temps que prévu :/

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.

Au S1 je découvrais le chapitre en cours en surlignant avec un code couleur. Chez moi j'essayais de comprendre au max et je notais la date d'apprentissage du cours. Ma méthode de travail était extrêmement VARIABLE. J'insiste parce que j'entendais tout le temps "il faut trouver sa méthode". Ça me faisait flipper, j'avais l'impression que c'était la solution à tout mais perso j'ai jamais fait la méthode des J, j'ai pas aimé les flashcards/fiches, mon planning était toujours trop chargé parce que je suis SUPER LONGUE à apprendre un cours donc je ne respectais jamais l'horaire. Je parlais beaucoup en COMPRENANT parce que le par coeur c'était pas pour moi. Sur le drive de mon parrain y'avait des résumés/mindmaps pas mal ! C'était surtout du feeling. Au S2 je lisais le cours avant d'y aller. J'ai acheté un tableau pour faire des dessins en anatomie. Je me sentais à la ramasse parce que je ne tenais pas mon planning mais je m'y suis faite et je préférais avoir compris le cours que de le refermer sans avoir retenu grand chose. J'essayais de revoir les cours un max de fois parce que c'est vraiment en faisant des pics de rappels que j'arrivais à retenir.

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 ?

Je m'étais vraiment préparé à ce rythme mentalement mais le vivre en vrai ça a été un peu difficile surtout sur le plan relationnel. J'ai vraiment mis de côté famille/amis. Mais on se met vite dans sa bulle et le rythme de travail devient une habitude. Les moments les plus hard c'étaient avant les exams parce qu'il y a tout le stress et la fatigue. C'est une année où on apprend pleins de choses et où on voit de quoi on est capable en terme de dépassement de soi, de sacrifices, d'organisation, de gestion du stress et de détermination ! Je ne m'en rendais pas compte quand j'y étais mais avec du recul je vois bien à quel point on peut être fier(e) de soi! J'ai eu beaucoup de chance parce que mes amis et ma famille m'ont énormément soutenu et ça m'a vraiment beaucoup aidé!

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

Vous allez vivre une année plutôt atypique qui vous fera vraiment apprendre sur vous et ça en vaut la peine! Je suis passée d'un stress énorme au plus gros soulagement de ma vie et c'est assez inoubliable. Vous verrez qu'il y aura des moments meilleurs que d'autres, et si ça ne va pas il ne faut surtout pas hésiter à appeler quelqu'un, à faire des pauses quand vous en ressentez le besoin. Il faut s'écouter c'est primordial. Ayez toujours en tête votre objectif de base ça vous aidera ;) Voilà le petit résumé de ma PASS, j'ai hâte de vous rencontrer en septembre!! bisous bisous