



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 102

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

NOM : Nicol
Prénom : Margot
Filière : médecine

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

bac mention très bien spé physique et SVT option math complémentaire

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociales

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 ?

Je prenais une pause le vendredi ou le samedi soir à partir de 18h30/19h, je profitais avec ma famille, ça me permettait de décrocher des cours. Quand j'en ressentais le besoin surtout le week end ou pendant les périodes de révision je sortais marcher 10min dans mon quartier. J'essayais aussi de faire du sport donc j'allais courir une fois par semaine mais j'ai arrêté vers la mi-semestre.

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

Quand il n'y avait pas cours, je me réveillais à 6h45, je prenais mon petit-déjeuner et je commençais à travailler à 7h jusqu'à 12h30 avec une petite pause café vers 9h. Je prenais une pause de 45min/1h pour manger en regardant grey's anatomy puis je reprenais vers 13h15/30 jusqu'à 19h avec si j'en ressentais le besoin une micro-sieste de 10min vers 15h. Ensuite le soir je prenais 1h de pause pour manger toujours avec grey's anatomy et je rebossais de 20h à 22h30 et dodo vers 23h. Quand il y avait cours et colles je modifiais un peu mes horaires mais en gros c'était la même chose.

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...)?

Quand il y avait cours le matin j'y allais donc 4/5h de cours puis je mangeais 45min et je bossais jusqu'à 17h30 environ 4/5h. Puis j'allais en colle je rentrais le plus souvent vers 21h mais ça dépendait, je mangeais et parfois je travaillais, je faisais par exemple de la biostat, des QCM ou de l'anglais et je dormais vers 23h. Donc ça faisait des journées d'environ 11/13h.

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

Pendant le week-end je faisais la journée type décrite dans la question plus haut donc ça faisait environ 14h de travail. Avec 45min/1h de pause pour les repas et parfois des micros – sieste et des petites promenades dans mon quartier.

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

Pendant les périodes de révision, je n'ai pas forcément changé d'organisation, j'ai un peu réduit mes pauses donc je mangeais en 45min et je me couchais plus vers 00h. Par contre, je sortais tous les jours me promener 10min et je faisais assez souvent des micro-sieste quand je somnolais un peu trop.

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

Je dormais 7/8h par nuit et ça me correspondait bien, je n'ai pas observé de différence entre les deux semestres. Le sommeil, c'était vraiment important et c'est pour ça que je n'hésitais jamais à faire une sieste de 10 min si je commençais à m'endormir sur mon cours parce que je savais que ça ne servait à rien de forcer.

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 une méthode des J revisitée. J'avais un tableau par matière où je notais chaque cours et les dates auxquelles je devais les revoir et chaque soir, je faisais mon emploi du temps pour le lendemain et le vendredi soir, je faisais mon emploi du temps pour tout le week-end.

J'allais souvent en cours, ensuite, je rentrais et je révisais l'après-midi les cours du matin, j'étais vraiment très attentive sur ces lectures, je surlignais et j'annotais, je prenais mon temps, ça correspondait à mon J0. Je le relisais le lendemain, c'était mon J1. Pour moi, c'est deux lectures étaient super importantes. J'ai une mémoire auditive donc pour apprendre, je parle et j'utilise beaucoup de moyen mémo-technique.

J'utilisais en plus le tableau du tuto, après chaque lecture, je cochais avec un code couleur selon la difficulté et comme ça je savais si je devais réviser ce cours en priorité ou pas.

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 ?

Ce serait mentir de dire qu'il n'y a pas de moment difficile pendant l'année. C'est une année éprouvante qui demande beaucoup de motivation et de sacrifice, pour autant je pense qu'il est important de garder quelques moments de pause pour prendre du temps pour soi, mais aussi pour reconnecter avec la civilisation. Si l'année est très dure, je pense qu'elle rapporte plus qu'elle ne prend, on rencontre des personnes géniales et surtout, on en apprend beaucoup sur nous, quel que soit le résultat.

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

Quand l'année dernière, je lisais les fiches de parrainage, je stressais à l'idée de ne pas trouver ma méthode de travail. Mais quand ça a commencé, j'ai pris mon temps et je me suis faite confiance. Donc ayez confiance en vous et en vos compétences, car vous en êtes capables, ne vous comparez pas et concentrez-vous seulement sur vous et vos objectifs pour ne rien regretter. J'avais lu sur une fiche l'année dernière "il ne faut pas se dire pourquoi moi et pas eux, mais plutôt pourquoi eux et pas moi", bon c'est complètement bateau certes, mais je me suis accrochée à ça et ça me motive donc maintenant, c'est votre tour !