



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 103

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

NOM : BROCHIER

Prénom : Juliette

Filière : Médecine

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

Mention très bien avec les spécialités Mathématiques et Physique chimie et l'option Maths expertes en terminale.

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'étais(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 ?

J'essayais d'aller marcher au moins une fois par semaine avec mes parents. C'était vraiment mon moment de détente de la semaine où je pouvais me vider la tête au max.

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

Je me levais vers 6h45 tous les jours et je commençais à travailler rapidement, vers 7h. J'étais plus efficace le matin. J'essayais de faire des petites pauses de 10 minutes toutes les 2-3h et je mangeais vers 13h, en prenant généralement 30 minutes. L'après-midi, je m'arrêtais vers 17h30 pour prendre le goûter avant de partir pour les colles. J'allais à toutes les colles à 18h et je restais toujours jusqu'à la fin, vers 21h-22h (les colles finissaient beaucoup plus tard pendant le premier que pendant le deuxième semestre). Quand il n'y avait pas de colle je m'arrêtais vers 21h sauf pendant les périodes de révision où je continuais jusqu'à 22h.

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 travaillais entre 12 et 13h par jour en comptant les cours et les colles. J'ai gardé à peu près le même rythme pendant les deux semestres.

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

Le samedi je gardais exactement le même rythme que le reste de la semaine sauf que le midi je prenais une pause un peu plus longue (1h) pour pouvoir manger avec ma famille. Le dimanche, c'était vraiment la pause de la semaine. En dehors des périodes de révision, je commençais à travailler vers 8h et je finissais beaucoup plus tôt ma journée, vers 17h, pour avoir le temps d'aller marcher un peu et de profiter de ma famille. Le dimanche soir, je prenais environ 30 minutes pour organiser mon emploi du temps pour la semaine suivante.

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

Mon rythme de travail ne changeait presque pas pendant les périodes de révision, sauf le dimanche où je raccourcissais ma pause. Pendant cette période, je planifiais toutes mes journées. Mes plannings m'aidaient surtout à vérifier si je pouvais tout caser et ensuite j'y allais au feeling. Je finissais souvent mes journées en faisant 1 ou 2h d'annales.

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

Pour moi le sommeil est très important et pendant les deux semestres j'essayais de dormir au minimum 7-8h par nuit.

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.

Je faisais mon emploi du temps semaine par semaine en fonction du rythme des profs. Au début j'avais commencé avec la méthode des J, mais au fur et à mesure je l'ai modifiée pour trouver une méthode qui me correspondait mieux. C'est vraiment important d'essayer plusieurs méthodes différentes et de les modifier pour trouver ce qui marche le mieux pour nous !!

Pour apprendre, j'avais plutôt une mémoire auditive et visuelle, donc pour moi, c'était super important d'aller en cours et d'entendre le professeur expliquer les choses une première fois. Pendant ce temps, je soulignais beaucoup mes cours selon un code couleur. Ça m'aidait à retenir mes cours plus facilement et rapidement une fois chez moi. Je répétais aussi beaucoup mes cours à voix haute pour bien les apprendre.

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 est une année exigeante parce qu'il y a une grosse quantité d'informations à retenir en peu de temps, mais j'ai trouvé les cours super intéressants. J'adorais aller en colle, pouvoir retrouver mes amies et discuter avec les tuteurs !! J'ai trouvé le premier semestre beaucoup plus difficile que le deuxième mais ça dépend vraiment de tout le monde. Cette année de PASS a été difficile mais elle m'a permis d'apprendre à me connaître. J'ai compris que j'étais capable de travailler beaucoup plus que je ne l'imaginais ce qui m'a permis de prendre confiance en moi et d'apprendre à mieux gérer mon stress.

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

La première année de médecine est une année difficile mais elle en vaut vraiment la peine. Travaille progressivement, prends le temps de trouver ta méthode et surtout prends soin de toi, le sommeil sera super important cette année. Tu n'es pas seul, on est là pour te soutenir ! Le temps passe vite alors donne le meilleur de toi-même, mais n'oublie surtout pas de prendre des pauses. Accroches-toi, ne baisse pas les bras ! Aie confiance en toi et en ton travail, et je suis sûre que tout va bien se passer !!