



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 109

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

NOM : Saux--Jali

Prénom : Clara

Filière : Medecine

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

Bac general spé maths et physique chimie, option maths expertes et latin, mention très bien.

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-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 !

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 de faire une pause par semaine et de bien la respecter! J'allais en général voir mes amis pendant quelques heures (2-4h) , souvent le dimanche après midi. Je m'étais calée la pause de cette façon comme ça ça me motivait pour la semaine de savoir que j'avais une pause à la fin! Ça me permettait aussi de travailler le matin et le soir en rentrant.

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

Je me levais tous les jours à 7h15, et je commençais normalement à travailler vers 8h30 (je prenais mon petit déjeuner et je me lavais avant). Ensuite je travaillais jusqu'à 12h à peu près et je faisais régulièrement des pauses de 5-10min sur mon téléphone ou pour regarder dehors, câliner mon chat... En général je faisais les pauses entre 2 chapitres ou entre les grands titres d'un chapitre, j'adaptais mes pauses à l'efficacité de mon travail et à ma motivation. Après je faisais une pause de 45min-1h pour manger et je gardais environ 15min de cette pause pour regarder une série ou film. Je faisais souvent une sieste après le repas de midi pour mieux repartir, 15min. Ensuite je travaillais de la même façon que le matin. Et arrivé 17h30 je partais en colle ! Les colles duraient jusqu'à 21h environ et je travaillais souvent un tout petit peu après, mais ça dépendait de ma fatigue, il ne faut pas se pousser à bout dès le début !!! Et je me couchais en général vers 22h30-23h, j'ai vraiment besoin de 8h de sommeil donc je les ai conservé jusqu'à bout !!

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...)?

Au S1 on avait soit cours le matin soit l'après midi, l'emploi du temps ne changeait pas d'une semaine à l'autre. Quand on avait cours le matin à 8h, je ne travaillais pas avant, je commençais à travailler vers 13h30 si on finissait à 12h (le temps de rentrer chez moi et manger). Puis les colles arrivaient assez vite, donc à 17h30 je partais de chez moi. En général je n'avais pas le temps de finir d'apprendre les cours du matin, du coup je les reportais au lendemain. Quand on avait cours l'après midi, le matin je revisais les cours que je n'avais pas eu le temps de finir quand on avait cours le matin, et après les cours, j'allais directement en colle. Quand j'arrivais chez moi après les colles, je ne travaillais pas souvent car j'étais souvent fatiguée et il ne faut pas le négliger !! Donc je travaillais à peu près 6-7h par jour de mon côté quand on avait cours, mais à cela il faut ajouter les heures de cours (environ 5h) qui sont aussi du travail!!

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

Le week-end je travaillais en général 12h par jour, de 8h30 le matin à 23h avec 1h de pause à chaque repas. Je faisais quand même attention à bien faire des pauses entre les cours pour que le travail reste efficace !! J'étais plus efficace le matin, donc je mettais les cours les plus compliqués pour moi le matin pour les apprendre plus vite. Le dimanche, je prenais environ 2h de mon temps pour m'occuper de mes cheveux (shampooing...), après je travaillais comme d'habitude, et à partir de 15h 16h j'essayais de prendre une pause pour voir mes amis ou autre pendant quelques heures. Je rentrais souvent au moment du repas et je retravaillais après comme d'habitude! Les pauses permettaient de bien commencer une nouvelle semaine !

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

En période de révision, je travaillais environ 15h par jour, en me levant à 6h30 donc je commençais à 7h et en me couchant à 23h30 environ. Les pauses repas étaient plus courtes, environ 30min. J'essayais de garder quelques pauses entre les cours mais c'était un peu plus compliqué, je me suis vraiment poussée à bout lors de la période de révision ! Néanmoins je ne me couchais jamais très tard puisque le sommeil est hyper important !! Ça aide à tenir!

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

J'avais vraiment besoin de 8h de sommeil, donc je faisais en sorte de les garder à chaque fois, ou en tout cas de ne pas diminuer de beaucoup. Même en période de révision je ne suis jamais descendu en dessous de 6h30 de sommeil, je n'aurai pas pu travailler sinon ! J'ai essayé de garder le même rythme sur les 2 semestres, mais le 2eme étant moins organisé, c'était plus compliqué mais il ne faut surtout pas négliger le sommeil !!

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.

La première fois que je voyais un cours après le cours présentiel, je réécrivais tout le cours sur mon bloc note, ça me permettait de retenir le cours en gros. Je voyais ça soit l'après midi si on avait cours le matin (ou le lendemain matin si je n'avais pas eu le temps) ou le matin si on avait cours l'après midi d'avant. Ensuite tous les samedi, je voyais tous les cours de la semaine, et le dimanche je voyais tous les cours de la semaine d'avant. Le mercredi puisqu'on avait pas cours je voyais tous les cours des colles de la semaine d'avant, ce qui veut dire que chaque cours était revu 4 fois hors revivacs et période de révision ! Quand je revoyais mes cours hors 1ere fois, je reecrivais toutes les parties que je ne connaissais pas sur un tableau blanc, et le lendemain quand je n'avais plus de place sur le tableau, je relisais tout avant d'effacer. Cela me permettait de revoir des petites parties de cours par ci par là. Je parlais aussi beaucoup à voix haute à chaque fois que je voyais un cours, pour le plus grand bonheur de mes voisins !!

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 ?

C'est une année formidable, on apprend beaucoup sur nous même, sur nos limites et sur notre entourage! J'ai adoré le rythme du S1, j'ai eu par contre plus de mal avec le S2. Puisque le S2 est moins organisé, j'avais du mal à faire des pauses et j'ai fait plus d'1 mois sans pause, et je n'ai pas tenu, heureusement ma meilleure amie est venu me voir et c'est reparti comme sur des roulettes! Je n'ai plus du tout négligé les pauses par la suite !! Je pense que cette année nous permet réellement d'apprendre à nous gérer, aussi bien matériellement que psychologiquement car on apprend à admettre nos faiblesses pour être plus efficaces et à connaître nos limites de la même façon. C'est une année géniale qui nous en apprend beaucoup au delà des cours, ça vaut vraiment le coup d'aller jusqu'au bout car cette année nous rend réellement fier de nous, peu importe qu'on la réussisse ou pas !!

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

La PASS est une année extraordinaire dans laquelle on découvre un véritable esprit de solidarité, c'est le contraire de ce que l'on peut entendre sur la première année de médecine ! Il y a une bienveillance générale, apportée aussi par les colles qui nous permettent d'avoir des moments incroyables! L'année passe super vite et on s'en rend pas forcément compte donc il faut vraiment profiter! Vous allez ressortir avec beaucoup d'apprentissage de cette année, et pas uniquement vis à vis des cours, mais aussi vis à vis de vous même !!