



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 122

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

NOM : Douliazel
Prénom : Lisa
Filière : Médecine

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

Bien spécialité Mathématiques, physique chimie avec section européenne et maths expertes

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCER anglais

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 n'ai pas fait beaucoup de loisirs pendant cette année... oups. Le sport n'était pas ma priorité, mais pour me changer les idées, je regardais des films ou des séries comme Grey's Anatomy avec 20 saisons je pense que cela peut facilement occuper une année de PASS haha. Sinon, je rentrais chez moi la plupart du temps le week-end, donc je passais du temps avec ma famille, comme aller au restaurant, par exemple, au début du semestre.

C'est surtout parce que je culpabilisais que je ne faisais pas plus de choses mais je pense que ça peut être bénéfique..

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

Pour commencer, j'allais en cours tous les jours donc j'organisais mes journées en fonction. Je me levais vers 7h et j'allais en cours. Quand c'était 8h-13h je rentrais pour manger chez moi ou au RU et l'après midi je revoyais les cours du matin, et si j'avais le temps des anciens cours. Je m'arrêtais de travailler vers 17h30 pour aller en colle et quand je rentrais le soir je mangeais et je reprenais avec un ancien cours car je n'avais pas de problème à reprendre un cours. Vers la fin du semestre je consacrais mes soirées aux annales.

Cela me faisait une journée d'environ 12h, cela peut paraître beaucoup mais avec les cours et les colles, on ne voit pas du tout le temps passer je vous assure ! Les colles m'ont été d'une grande aide et c'était pour moi nécessaire d'y aller car j'apprenais beaucoup de mes erreurs donc tous les soirs c'était colle.

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...)?

Mes journées étaient d'environ 12h voir 13h quand il n'y avait pas de colle ni cours. Quand on a cours et colle ensuite, c'est difficile de revoir les anciens cours mais c'était pour moi nécessaire d'y assister ça faisait vraiment parti de ma mémorisation. Parfois le soir je ne travaillais pas énormément car après les colles c'est compliqué... mais je faisais tout le temps quelques choses, un cours facile, des qcm ou des flash cards ! Pour les pauses, je trouvais pas vraiment nécessaire d'en faire pendant la journée car cela me couper plutôt qu'autre chose dans mon travail mais quand j'en ressentais le besoin bien sûr j'en prenais une. Sinon c'était à midi entre 1h-1h30 et le soir pareil, généralement avant la colle 30min pour prendre un petit goûter ;)

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

Pendant le week-end, j'avais des journées similaires au reste de la semaine. La différence était que je rentrais la plupart du temps chez moi, donc le vendredi et dimanche soir je faisais le voyage en train ou en bus, c'était un petit moment de pause pour décompresser même si la plupart du temps je revoyais un cours ou faisais des colles ahah

Je ne faisais pas de longues pauses ou une activité particulière car c'était pour moi 2 jours bonus en quelque sorte pour revoir tous les cours de la semaine et d'anciens cours.

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

Pendant les périodes de révision je travaillais comme d'habitude de 8h jusqu'à 23h30 voir plus tard parfois... (pas bien du tout). Mais pas plus tôt car j'avais besoin de sommeil et être d'attaque pour commencer la journée. J'ai toujours gardé des pauses de 1h le midi et le soir. Ces périodes sont compliquées parce qu'il n'y a plus cours ni colles donc beaucoup plus dure mentalement +++++ Vers l'approche des examens en plus le stress monte et beaucoup de personnes travaillent de plus en plus mais je ne voulais pas m'épuiser et je ne ressentais pas le besoin de me lever à 5h

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

Je suis partie en voulant absolument 8h de sommeil mais au fur et à mesure qu'on avançait dans le semestre il diminuait surtout au deuxième. Mais si j'étais fatiguée pendant la journée je faisais une micro sieste (découverte fantastique de ma PASS) et j'étais repartie !

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.

pour mettre la priorité sur certains cours.

Ma méthode principale c'était celle des J mais à ma façon, je faisais un JO J2 J4 J7 J30. À chaque fois que j'avais un cours, je notais dans mon planner le jour où je l'avais eu et ensuite je le replaçais dans les jours où je devais le voir. Après je dis à ma façon car le mercredi je revoyais les cours aussi du lundi et mardi et le weekend je revoyais tous les cours de la semaine. Le dimanche soir je me posais et je faisais mon petit planning de la semaine sur mon ordi, en plaçant les nouveaux cours que j'allais avoir, les J et des anciens cours. Parfois il pouvait m'arriver de couper des cours ou encore qu'un soit trop compliqué et qu'il me paraissait nécessaire de le revoir plus encore donc j'adaptais tout ça !

J'ai une mémoire essentiellement visuelle, quand je répondais aux QCM je voyais la page du cours dans ma tête hahaha ou mes fiches. Les fiches étaient essentielles pour moi vraiment ++++ ma marraine m'avait fait un drive donc j'en ai récupéré pleins et j'en ai fait beaucoup avec beaucoup de couleurs (oui atelier coloriage en PASS mon quotidien) que je peux partager ;) Mais c'était également nécessaire pour moi d'aller en cours et de l'écouter attentivement, je n'aurais jamais pu faire sans car j'ai nettement vu la différence en faisant un test de ne pas aller en cours et l'apprentissage était beaucoup plus long !

Pour un cours en particulier, je lisais tout à voix haute tout le temps c'est comme ça que j'apprends le mieux et ensuite je faisais un QCM avec la plateforme après le cours et quand j'avais trop de mal je faisais des colles en plus pour avoir des questions très pointilleuses. En cours, j'essayais d'écouter tout le plus attentivement possible, j'avais un code couleur particulier pour surligneur et je faisais des annotations en plus surtout que vous allez voir les profs parfois vont appuyer sur des choses ! J'enregistrais pour certains profs ou si c'était un cours complexe. Quand je rentrais le JO était vraiment essentiel pour moi c'est comme ça que je me rappelais des explications des profs.

Je sais qu'on dit que la PASS c'est du par cœur mais au premier semestre surtout la

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 ?

J'ai beaucoup aimé cette année, j'y allais avec de l'appréhension parce qu'on se retrouve entouré de personnes qui veulent toutes faire la même chose que toi. Même si c'est ce que je voulais faire depuis toujours j'avais peur d'être submergé par les cours et la pression... Mais les cours sont super intéressants et je me suis accrochée dès le début pour les 2 semestres. Pour le premier, le plus important pour moi était la compréhension et au deuxième la visualisation surtout en anat mais c'est tellement intéressant vous allez voir ;)

Mon premier semestre s'est mieux passé que le second car j'allais en cours et cela permettait de voir du monde ! J'ai eu des moments difficiles mais j'avais mon objectif en tête et je me suis battue pour arriver jusqu'au bout sans regrets.

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

La PASS c'est une année difficile en apparence, mais quand tu es dedans tout va très vite, les semaines s'enchaînent et les cours sont super intéressants en tout cas il n'y a pas que des moments difficiles. Je pense qu'il faut y aller en étant motivé, tout est possible il faut se dire qu'en arrivant on est tous au même niveau et le but c'est vraiment de tenir jusqu'au bout sans lâcher. Donnez tout vraiment il faut se battre et croire en soi un minimum, toujours se rappeler pourquoi on le fait et j'espère pouvoir partager mon expérience, quel vous aide et qu'on puisse se croiser dans les couloirs de la fac l'année prochaine