



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 14

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

NOM : Kergoat
Prénom : Enora
Filière : Médecine

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

Mention bien, avec spécialités physique et svt

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de la vie

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'éta(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 !

Étais-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 ?

Coucou, moi c'est Enora, au lycée je passais ma vie à l'entraînement et c'était un échappatoire pour moi. Arrivée en PASS et très stressée, anxieuse j'ai préféré stopper mes activités extra scolaires pendant ma P1. Mais cela dépend de TOI, les moments hors de tes cours sont nécessaires et te boosteront encore plus !!!! Ma première année de médecine a été rythmée par les chansons disneys et les séries type good doctor, ce qui me motivait encore plus ++. Rigueur et discipline étaient mes mots d'ordre, je m'octroyais peu de temps et ce fut une erreur, ne fais PAS comme moi et prends des pauses !! Les coups de mous sont inévitables, le plus important est de savoir se relever, les micro siestes et les en-cas réconfortant étaient mes meilleurs amis dans ces périodes. La bu (Bouguen a jamais dans mon cœur) et le RU étaient ma deuxième maison. Pour résumer, je n'ai aucun trait de caractère qui fait que j'ai réussi ma PASS, j'ai fait du mieux que je pouvais et je suis sur que si tu donnes tout ce que tu as c'est toi qui sera entraîné d'écrire ce message d'ici quelques mois !!

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

HORS RÉVISION : réveil 7h, ensuite je me rendais à la bu pour 8h, je revoyais mes cours jusque 11h30. C'était la course au RU pour ne pas faire la queue (on était folle) 12h20 retour à la BU, un café oreo et c'était parti pour réviser les cours jusque 17h45. En début de semestre je faisais une pause à 16h mais elle se faisait de plus en plus rare. Puis, je me rendais en colle. Les jours sans colles, j'allais manger au RU vers 19h et nous restions à la BU jusque 22h.

RÉVISION : N'AIES PAS PEUR PTDR.

premièrement j'ai réussi à m'octroyer 3 semaines de révision au S1, et 1 mois et demi au S2 car j'avais pris de l'avance +++ je pense que j'étais folle et bcp de P1 ont eu moins que moi et s'en sont très bien sortis. pas de panique. Mon but était de faire un maximum de tour possible, j'établissais un EDT sur une semaine avec tous les cours, et j'essayais de faire un tour de programme par semaine. Donc je me levais vers 6h, je faisais 1h d'annale sur une matière dites à « annale » (physio au S1), et j'enchaînais sur un max de cours, avec une pause dej de 30mins et de 12h30 à 21h je ne m'arrêtais pas. Ensuite venait l'heure de la douche et de manger (30 mins chrono + fiche sous la douche) puis je finissais par des annales (1/matiere) jusqu'à être exténuée .

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...)?

Grâce à ma réponse précédente en semaine j'étais environ : 8h45, sachant qu'après les colles je ne révisais pas chez moi, j'étais HS.

Ces heures sont subjectives, et me correspondaient à moi, d'autres font plus d'autres moins et ça dépend de chacun, le principal est que vous soyez efficace. En période de révision j'étais à 16h30 de révision par jour !! J'ai conscience que c'est énorme, et je n'étais pas concentré tout ce temps là, je m'entraînais ++++, qui est une autre forme de travail. Et chose à ne pas reproduire, j'ai négligé mon sommeil ++++.

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

Le week-end, je commençais généralement vers 7h45/8h après un bon petit déjeuner, à 12h je prenais 30/45mins pour manger avec ma famille, ça faisait une réelle coupure. Puis à 12h45/13h je retournais au travail, jusque environ 19h30, je prenais 1h pour manger et prendre ma douche. Et je finissais par un cours plus facile, que je maîtrisais bien, ou par de l'apprentissage et l'application de formules en biostats et biophys. Ça me faisait des journées à 12h45/13h, je n'hésitais pas à faire une pause à 16h.

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

Comme énoncé précédemment, les journées de révision étaient très rythmées et intenses, je ne me donnais pas le choix de tout donner afin de n'avoir aucun regret, effectivement ça faisait des grosses journées à 16h30/17h de travail par jour, avec des horaires finissant à 00h ou 1h. Je ne recommande pas ce rythme, je suis quelqu'un qui n'est pas dérangée par des nuits plus courtes, MAIS chacun son rythme et je regrette d'avoir tant négligé mon sommeil, qui est primordial ++++ dans des études. Ma dernière semaine de révisions était contrairement à ce qu'on aurait pu penser moins intenses, à l'approche de l'examen, impossible de me concentrer, de ne pas y penser, ET C'EST NORMAL++ C'est à ce moment là que j'essayais de lâcher prise et ce n'était vraiment pas simple, je me reposais ++, pour être d'attaque à la Penfeld

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

Je me couchais hors période de révision vers 23h/23h30, j'étais donc à environ 7h30/8h de sommeil par nuit au S1, ce qui est nécessaire. Au S2, j'ai eu beaucoup de mal à dormir, et je tournais à environ 6/7h, ce qui est peu. Aucun P2 ne vous le répétera jamais assez mais le sommeil est vital ++++, 8h de sommeil sont recommandées, et essentielles afin d'être efficace le lendemain.

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.

Alors au S1 tu verras, tu auras cours le lundi et mardi matin, et jeudi et vendredi aprem. Étant donné que j'étais très dissipée en cours je ne m'y rendais pas, et faisais tout à distance. Donc le lundi, mardi, jeudi, et vendredi matin je regardais les nouveaux cours sur l'EDT, et j'essayais de comprendre ++, faire des schémas ++, mnémotechniques etc... si un cours me prenait moins de temps que prévu j'essayais de prendre de l'avance. L'après midi, je revoyais les anciens cours. Alors, quand je suis arrivée en p1 je me demandais mais comment vais-je savoir quels anciens cours réviser ?? Alors j'ai mis en place une méthode des J revisitée. C'est à dire que quand j'avais un nouveau cours dans la semaine, je le revoyais 3 fois (par exemple le lundi matin, ensuite les nouveaux cours du lundi et mardi je les revoyais le mercredi matin et une 3e fois le samedi matin), ensuite la semaine suivante je le revoyais 2 fois dans mes plages horaires réservés au ancien cours, et je finissais par le revoir une fois la semaine suivante sur le même principe. Pour finir, je le revoyais toutes les deux semaines. J'essayais de ne pas revoir un cours si je l'avais en colle lendemain ou le soir même ++. Tandis qu'au S2, les heures de cours sont beaucoup plus en distanciel etc, l'organisation des cours n'était pas la même, mais j'ai tout de même essayé de garder le même rythme, pour ne pas être perdue, et avoir des repères.

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 ?

Cette année, fut la meilleure année de ma vie, j'ai appris des centaines de choses sur un sujet qui me passionnait depuis petite : le monde de la santé. L'accompagnement qu'offre le tutorat, a été une aubaine pour moi, avoir le témoignage et les conseils des neo-p2, m'a permis d'aborder cette année d'un autre œil, que l'angoisse et la peur. Les moments de doutes, d'angoisse, de stress seront présents, le plus important c'est d'en retirer le côté positif, de sécher ses larmes et de tout déchirer. Ma marraine a été très présente durant cette année, et m'a beaucoup réconforté, ce fut un pilier sur lequel m'appuyer, et je lui en suis tellement reconnaissante. Cette année m'aura permis de découvrir des personnes extraordinaires, d'en apprendre plus sur moi et sur le corps humain, de dépasser mes limites, et de réaliser mon rêve. Malgré, les périodes difficiles, je referai cette année sans hésiter.

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

Je me souviens très bien de l'année dernière, lorsque je me trouvais à votre place, ressentant le même mélange d'excitation, d'appréhension et d'incertitude face à l'immensité du parcours qui nous attend. La première année de médecine est sans doute l'une des étapes les plus exigeantes de notre cursus, tant sur le plan intellectuel qu'émotionnel. C'est un marathon où chaque instant compte et où chaque effort peut faire la différence.

Je voudrais vous encourager à garder en tête quelques éléments clés qui m'ont aidé à surmonter cette année décisive :

1. ****Organisation et Régularité**** : La quantité de matières à assimiler peut sembler écrasante, mais avec une bonne organisation et une étude régulière, vous pouvez y arriver. Établissez un planning réaliste et tenez-vous-y.
2. ****Prendre Soins de Soi**** : N'oubliez pas de prendre soin de votre santé mentale et physique. Le sommeil, l'alimentation, l'exercice et les moments de détente sont essentiels pour maintenir un bon équilibre et des performances optimales.
3. ****Persévérance et Passion**** : Gardez en tête votre objectif final. La passion pour la médecine et l'envie de devenir un bon médecin doivent être vos moteurs. Chaque effort que vous fournissez aujourd'hui vous rapproche de votre rêve.

Souvenez-vous que chaque étape de ce parcours est un apprentissage, non seulement sur le plan académique, mais aussi personnel. Vous allez acquérir des compétences et des connaissances qui vous seront précieuses pour le reste de votre carrière.

Je vous souhaite à tous beaucoup de courage et de succès. Croyez en vous, restez motivés et persévérez. Vous avez déjà franchi un grand pas en étant ici, et je suis convaincu que vous avez toutes les capacités pour réussir. Je crois en vous, et j'espère pouvoir vous accompagner. À bientôt j'espère.