



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 16

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

**NOM :** Madec  
**Prénom :** Tess  
**Filière :** Médecine

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

Bac général spé SVT et Physique Chimie avec option maths complémentaires  
mention TB

### 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'étaient 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 ?

Au lycée j'étais très sportive du coup arrivée en PASS c'était dur de faire sans mais on s'y fait quand même. J'essayais de faire du sport dans mon appartement dès que j'en ressentais le besoin: le matin / le week-end ... ça fait énormément de bien. Ensuite j'allais courir tous les week-end un petit peu c'était mon rituel du dimanche et sinon j'adore cuisiner du coup en général je faisais des cookies après. Ah et aussi toutes les 2/3 semaines à peu près je voyais mon copain et on sortait le vendredi au restaurant ... (ça c'était LA pause et ça fait tellement du bien !).

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

Alors le premier et le second semestre étaient très différents mais pour le premier semestre avec des cours le matin: réveil vers 7h je prenais un petit dej et après on avait cours à la fac jusque 12h/13h. J'avais les cours imprimés du tuto donc je fluotait/annotait directement dessus. Ensuite je mangeais au RU et j'allais à pieds à la BU médecine. Ensuite la journée commence vraiment soit à 13h (si on finissait à 12h) ou 14h je commençais à revoir les cours du matin jusqu'à 18h. Puis j'allais en colle jusqu'à ce que ça se termine 21h environ et je rentrais manger (encore) puis si j'avais la force je reprenais un cours que je n'avait pas eu le temps de voir la veille ou sinon j'allais dormir (au début du semestre je ne travaillais jamais le soir). Pour ce qui concerne les pauses j'en prenais quand j'en avais besoin en général au moment du goûter.

**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 ne travaillais pas en nombre d'heures personnellement mais en général il y avait 4h/5h de cours + 4h/5h de travail personnel (le matin si cours l'aprem ou inversement) + 1h de colle (de 18h à 19h) + 2h de correction de colle ensuite il y a environ 1h de battement entre le trajet et le temps de manger, et si j'avais la force je retravaillais 1h environ. Donc je faisais 5 à 6h de travail personnel, sachant que j'avais beaucoup de mal à dormir je ne travaillais pas avant 8h. Et pour ce qui est des pauses j'avais le temps de faire les trajets/de manger et je prenais une pause en général l'après-midi au moment du goûter ou quand j'en avais besoin.

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

Le week-end c'était le moment où je pouvais rattraper mon retard de la semaine du coup je me levais à 7h30, et je travaillais de 8h à 12h (4h) ensuite 1h de pause pas une minute de plus ! pour manger ... L'après midi je travaillais de 13h à 19/20h (6h). Si j'étais chez mes parents j'allais prendre le goûter pendant 20/30 min et si je restais à Brest je ne prenais pas vraiment de grosse pause il me semble, sauf le dimanche où j'allais courir+je faisais quelque chose à manger. Et ensuite je retravaillais un peu jusque 22h30 grand maximum. (1/2h). Au total 10 à 12h en enlevant les pauses. Et quand je rentrais j'avais le trajet du dimanche donc il faut enlever 2h et le soir j'avais vraiment du mal à travailler donc c'était une petite journée.

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

Pendant les révisions c'est une autre histoire, j'ai fait beaucoup d'erreurs au premier semestre; puisque l'on avait environ 10 jours de révision du vendredi au lundi d'après. J'ai commencé doucement au début et dès le dimanche il me semble j'ai fait de grosses journées : levée à 6h30 je travaillais jusqu'à 7h45 (1h15) ensuite j'allais à la BU et je travaillais de 8h à 12h (4h). Grosse erreur je mangeais en travaillant mais j'étais "obligée" de prendre 10 min de pause pour m'aérer la tête. Ensuite je travaillais de 12h15 à 16/17h pour une petite pause goûter, et ensuite ça recommence jusqu'à 22h (fermeture de la BU). Je prenais des pauses dès que c'était vraiment nécessaire (donc l'après midi on va dire 9h à peu près de travail). Je rentrais chez moi et je re-travaillais jusqu'à 00h00 (1h30). Au total on est à 16h de travail à peu près, mais c'est vraiment pas un exemple à reproduire parce que arrivée au jeudi j'étais tellement ko que je n'arrivais plus à dormir, et je faisais des nuits presque blanches donc au final je dormais la journée / travaillais la nuit, enfin bref pas top pour aborder le concours.

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

J'ai eu énormément de problèmes de sommeil, donc je ne suis clairement pas un exemple à prendre. Mais sinon au début du premier semestre je dormais réellement 8h puis au fur et à mesure je dormais de moins en moins donc en moyenne je faisais des nuits de 6h ou 7h quand ça allait. ( de 00h00/1h à 7h)

**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 j'ai presque testé toutes les méthodes de révisions (fiches/flash card/ méthode des J/feuille blanche) mais au final c'est un peu un mélange de pleins de choses. Comme beaucoup mes révisions étaient rythmées par rapport aux cours eu à la fac. Si on prend une semaine typique: lundi cours le matin donc je révisais ces cours l'aprem (J1) et le soir colle, le mardi c'était la même chose. Le mercredi je revoyais les cours du début de semaine (J2). Jeudi (cours l'aprem) je revoyais les cours que je n'avais pas eu le temps de voir 2x ou alors je revoyais les cours de Mr Talagas. Vendredi matin je voyais les cours du jeudi aprem. Samedi matin cours du vendredi aprem. Puis samedi aprem et dimanche je voyais mes cours soit à J3 ou alors des cours que j'avais eu il y a plus longtemps. En gros la méthode que j'avais était une sorte de méthode des J à ma sauce. Je faisais mon emploi du temps sur mon ordi comme ça je pouvais décaler si j'avais pas eu le temps de voir un cours, et j'essayais de voir au moins 5x un cours (sans période de révisions). Et pour expliquer comment je voyais un cours: à J1 j'essayais de l'apprendre directement sur les cours imprimés (environ 2h) puis à J2 je prenais une feuille blanche et le sommaire du chapitre et j'essayais de retranscrire le plus de choses possible; ce que j'avais oublié/mal appris je le fluottait encore plus, ou alors si c'était vraiment important j'avais des minis post-it ou je ré-écrivais cette partie que j'avais oublié. Ce qui fait que à J3/J4 ect je révisais seulement les parties re-fluottées ou bien les post-it, et plus j'avancé dans mes J moins j'avais de post-it. Mes manuels ressemblent à rien mais ça m'a fait gagner énormément de temps.

**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 est extrêmement difficile (mais pas forcément comme on le pense), il y a énormément de bas, c'est très dur de s'écarter de ses copains/ sa famille pendant ces quelques mois. Le plus dur je trouve est que l'on a beaucoup moins de vie sociale, on voit tout ses copains qui sortent ... pendant que nous on doit rester toute la journée sur une chaise, tous les jours, week-end / vacances pour sans arrêts engranger de nouvelles connaissances. Bien sur que j'ai eu des moments difficiles notamment à cause d'un sommeil catastrophique, mais avec du recul c'est une année qui vous apporte tellement d'un autre côté. Déjà vous allez rencontrer des personnes incroyables qui vous tireront vers le haut, que se soit d'autres P1 ou bien vos parrains/marraines et encore vos tuteurs ! Sinon rien que sur soi-même, il faut énormément de détermination pour aller jusqu'au bout de cette année. Aussi cette année va vous offrir un sentiment d'accomplissement qui est inégalable je trouve.

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

Cette année paraît insurmontable, mais en réalité elle ne l'est pas !! On peut penser que ceux qui réussissent sont des personnes extrêmement intelligentes, avec beaucoup de capacités, mais en réalité il faut surtout de la persévérance et que vous croyez en vous ! C'est une année qui n'est comparable à aucune autre, et qui vous offrira tellement de connaissances/ d'amitiés/ et de savoir sur vous même. Durant cette année ne vous comparez pas, faites vous confiance et ne vous précipitez pas. Trouvez vous des petits rituels et moments qui vous font du bien pour tenir durant ces 8 longs mois (qui ne sont pas si longs au final ! ). Enfin bref (jsp si vous avez eu le courage de tout lire) mais je vous souhaite de réussir de tout coeur, et de passer tout de même une année riche en émotion <3