



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 19

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

NOM : LAPOUS
Prénom : Marie
Filière : Médecine

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

Bac général avec spécialités SVT et physique chimie
et option mathématiques complémentaires. Avec mention très bien

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-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 me prenais le samedi soir en off un weekend sur deux. A partir de 16h j'arrêtais de travailler, puis j'allais faire du sport, ou toutes autres activités qui me détendaient (dessins, coutures...). Dans la soirée, je prenais du temps pour ma famille et/ou mes amis sans me coucher trop tard (minuit max). Et le dimanche matin petite grasse matinée (genre 9H30).

Dans la semaine, je prenais le temps de faire du sport si j'en ressentais le besoin. J'aimais beaucoup au S2 lier sport (vélos d'appart) et lecture des cours de SSH. Au S1 je ne suis quasiment pas sortie avec mes amis (attention ce n'est pas une bonne idée). Pendant vacances de Noël j'ai fait plusieurs soirées, et quelques-unes au S2 car j'en avais besoin mentalement.

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

Ma journée type quand on avait cours le matin : réveil 6h35, arrivée à la fac pour 7H40 et me poser en amphi sur des fiches/flashcards. Après les cours je me prenais 45 minutes pour manger, et j'allais à la BU quand j'avais colle le soir, sinon je rentrais chez moi. L'après midi (dès 13H ou 14H) je révisais les cours de la matinée, et je faisais des QCM sur d'anciens cours (méthode des J) avec révisions en accord avec les résultats. Pause de 15 minutes vers 16H pour le gouter (le sucre c'est la vie) et une autre à 17H30 le temps de souffler avant la colle. Retour à la maison max 21H30 pour moi, je mangeais en relisant la colle et en faisant mon carnet d'erreurs.

Si les cours étaient l'après midi, je me levais à 7H30 et à 8H je commençais à réviser avec si possible une lecture rapide des cours de l'après midi (SSH, biologie et biochimie +++), puis je révisais les cours de la veille et ceux de la méthode des J du jour. J'allais en cours pour 12H45. Puis j'enchainais avec la colle souvent avec juste une pause gouter et un temps de relecture de mon carnet d'erreurs.

Pour les soirées sans colles avec les tuteurs, j'en faisais toute seule (en respectant à peu près les temps), soit celles des années précédentes soit je refaisais les anciennes pour vérifier si j'avais compris et assimilé mes erreurs. Et à l'approche des examens blancs, je faisais les EB des années précédentes, idem pour les annales qui sont hypers importantes !!!

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...)?

Pour le temps de travail c'est compliqué à dire mais en moyenne avec 4h de cours je faisais 4H 15 de révisions derrière + le temps de colles/entraînement (soit 2H30). Si je n'avais pas cours je travaillais de 8H à 10H30 puis 10H45-12H30 (repas). Reprise à 13H45 jusqu'à 16H30 (gouter) et enfin 17H-20H si pas de colle. Si j'avais colle je prenais mon gouter à 17H puis je partais pour la fac.

J'utilisais la méthode pomodoro en adaptant à ma fatigue pour les temps travail/pause.

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

Pour le weekend, je fonctionnais comme sur la semaine avec révisions obligatoires de tous les cours de la semaine et méthode des J revisitée. Le midi je me prenais plus de temps (1H15) avec ma famille. Si j'en ressentais le besoin (au S2 +++), je dormais 30 minutes pour tenir tout l'après-midi jusqu'à 18H en révision, puis QCM, colles, annales en fonction du moment jusqu'à 19H45. Après le repas, lecture de fiches et flashcards ou travail sur les schémas. Je me gardais le dimanche de 15H à 19H30 pour le retard et l'organisation de la semaine suivante. Je suivais la méthode pomodoro, comme la semaine, en adaptant à mes besoins et je prenais toujours une pause gouter de 25 minutes avec ma famille le WE.

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

En période de révision, je fonctionnais comme en temps normal pour les jours sans cours. Juste le soir je m'arrêtais à 18h pour faire des annales et relire correctement mon carnet d'erreurs. Le midi si je n'avais pas fini les révisions du matin, je le notais et je reprenais le soir avant les annales. Mais surtout je m'obligeais à m'arrêter pour manger et poser mon cerveau. Vraiment c'est hyper important pour tenir le soir ! Après le repas je faisais des flashcards tranquillement, et à 22H30 je dormais.

Une chose capitale, l'organisation !! La semaine avant les révisions je me préparais un planning que je respectais vraiment pour ne pas me perdre ou oublier un cours. Le matin au S1 c'était biologie, biostat/physio (un jour sur deux) et l'après-midi biochimie et biophysique. Au S2 le même principe sur 2 semaines, et ça m'a vraiment permis de revoir tous les cours comme il fallait et être « prête »...même si on trouve qu'on n'a jamais assez travaillé.

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

Pour le sommeil, je me couchais à 22H30 tous les jours, le weekend aussi sauf exception les samedis off où je me fixais minuit. Réveil à 6H35 les jours de cours le matin et 7H30 sinon (semaine et WE). Je mettais vraiment un point d'honneur à respecter ça car sinon je perdais mon rythme et j'accumulais trop de fatigue. J'ai faibli fin du S2 et je l'ai vraiment senti passer, donc mon conseil : tenez vos temps de sommeil et n'écoutez que vous. Certains travaillent très tard mais commencent tard le lendemain matin et d'autres dorment tôt mais sont d'attaque le matin. Écoutez votre corps, ne vous forcez pas à travailler le soir jusqu'à 22H si ce n'est pas possible pour vous, ça ne servira à rien d'autre que vous fatiguer encore plus et mettre à mal votre moral.

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.

Mon organisation : si j'avais cours le matin révisions de cela l'après midi + les cours de la méthode des J à ma façon (l'appli HipHipHip est absolument géniale pour ça). Si les cours étaient l'après-midi (mercredi) révisions des cours des jours précédents (lundi mardi) + méthodes des J le matin. Le matin suivant (jeudi) révisions des cours du mercredi. Si je prenais du retard, le dimanche après midi je rattrapais le mieux possible.

Faire moi-même mes fiches, flashcards et schémas étaient hyper important. J'ai plutôt une mémoire kinesthésique, donc faire les choses en bougeant m'aide beaucoup.

Attention aussi, j'allais à TOUS les cours (sauf biostat), entendre le cours une première fois avec une prise de note était capital. Alors certes ma concentration n'était pas de 100% tout le temps mais entendre les professeurs qui appuient sur des points, donne des informations intéressantes, etc... ça facilite selon moi l'apprentissage des cours (surtout les cours "par coeur").

Pour revoir le cours c'était plutôt simple, je le relisais le jour même ou le lendemain, puis 3-4 après avec des QCM. Et ensuite je faisais la méthode des J à ma façon selon la matière et la difficulté du cours. Certains demandaient juste de la lecture, d'autres de les réécrire ou faire des fiches. Je faisais au feeling... Pour vérifier les connaissances les QCM, les colles et les annales sont de bons indicateurs.

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 vécu une très belle année ! Alors oui j'ai pleuré, j'étais fatiguée, stressée et j'avais peur mais je n'ai jamais abandonné. J'ai continué à travailler, à croire en moi et je me suis dépassée. J'ai rencontré des personnes incroyables, j'ai appris tellement de choses sur la médecine et sur moi que l'année de PASS est l'une des meilleures années de mon parcours scolaire.

Néanmoins après les épreuves du S2 je me suis effondrée, mentalement et physiquement. J'ai osé en parler, et j'ai compris qu'on est beaucoup à avoir vécu ce sentiment de fatigue, de ne plus trop savoir quoi faire de nos journées et être perdu. Pendant l'année le cerveau est constamment sollicité, et la plus rien ou presque, c'est mentalement très compliqué.

J'ai bien vécu mon année pendant les cours, mais une fois les examens finis j'ai beaucoup moins aimé, attendre les résultats a été très pesant.

L'année de PASS m'a permis de m'apprendre sur moi tellement de choses, peu importe la finalité c'est une année qui fait réfléchir, qui vous fait sortir de vos habitudes et surtout vous force à vous adapter et ça c'est une leçon très importante à mes yeux.

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

Vous allez y arriver !!! L'année ne va pas être tranquille, mais avec de la motivation, de la discipline et de l'envie vous pouvez aller loin. Vous avez choisi d'être ici, avec un rêve, un projet qui vaut la peine de se battre. Réussir à finir PASS c'est incroyable, il faut du courage et une force de caractère dont vous serez fiers !

Vous ne serez jamais seuls (promesse de marraine), vous allez vivre une année inoubliable et qui laisse de très bons et beaux souvenirs. Alors ne lâchez rien, quand vous avez une petite baisse de moral parlez-en, quand vous n'arrivez plus à retenir les cours mangez (votre cerveau est gluco-dépendant ^^).

Force et courage !

A très bientôt, des bisous.

Marie