



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 2

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

NOM : FERRY
Prénom : Noémie
Filière : Médecine

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

Très bien général

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 colocation

Si tu étais en colocation, 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-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 ?

Au S1 j'ai pratiqué de l'aviron quelques fois. Je savais que c'était trop peu mais je devais rentrer chez mes parents et je "perdais" beaucoup de temps même si à ces moments ma santé était à son prime de l'année.

Au S2 j'ai vraiment compris (après un quasi burn out) que j'avais BESOIN de sport pour dormir et donc de mieux travailler. J'ai donc fait du HIIT puisque c'est d'après moi le meilleur rapport temps(pas besoin de se déplacer et court)/énergie dépensé.

En révision je marchais parfois avec mon copain pour digérer.

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

Je ne suis pas une personne qui pouvait travailler sur beaucoup d'heures vu que je dors beaucoup (10h).

- S1 10h/semaine, réveil 30 minutes avant d'aller en amphi le matin ou sinon pas de réveil. Flash cards sur le chemin. Amphi puis rentrer chez moi rapidement pour reprendre mes notes et compléter les parties que je n'avais pas eu le temps d'annoter. Méthode des J pauses avec QCM avant de voir le cours. 5/10 minutes (regarder au loin) toutes les 1h puis colle du tuto et dodo
- S2 même temps de travail mais vu le peu de cours en amphi, pas de réveil. Matin flash cards environ 1h puis QCM et voir les cours les plus urgents/plus difficiles en priorité. Pas de colle dodo vers 21h

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...)?

S1 : 9h30 à 10h de travail minimum pas de pauses dans la semaine = gros pétage de câble en novembre

S2 : même temps de travail mais au moins 10/20 minutes de sport à FOND

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

WK = HARDCORE 11/22h/jour

Je faisais toujours ma technique de voir les cours les plus durs/plus urgents, peu de pause sauf mes 20 minutes de sport du S2

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

12h environ

Je me débrouillais pour que tous les trucs embêtants (lessives, courses...) soient fait avant cette période pour me focaliser à fond sur les cours. Je faisais à chaque fois un emploi du temps avec les fameux cours à voir en priorité (en prenant compte les périodes où j'étais plus productive). Seule différence : moins de sport, pas de QCM de colle mais des annales + manger en révisant. Matin cours et vers 15/16h annales jusqu'à dodo vers 20/22h

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

- 8h S1

- 10h S2

Il faut partir du principe que ça fluctuait pas mal et que au S1 j'avais des GROS problème de 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.

S1 : pas fou

S2 : aucun emploi du temps des cours à réviser. Je prenais le tableau du tuto avec tous les cours et j'inscrivais les dates auxquelles je voyais les cours avec un code couleur : rouge à revoir le plus tôt possible orange, pas dingue à revoir, jaune bof prioritaire...

En appliquant environ la méthode des J + le code couleur je savais quel cours réviser. Mémoire : je faisais beaucoup d'actif (QCM + flash cards). Je prenais mon cours que je récitait à haute voix au fur et à mesure que j'avancais dans celui-ci sans lire ex : si la page 5 parle d'une propriété j'essayais de réciter qui l'avait découvert et en quoi celle ci est importante... Et quand je ne savais pas je lisais à voix haute les infos manquantes

Ça n'a pas trop changé durant mes révisions

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 ?

L'année a été franchement difficile mais pas impossible à avoir. J'admets que j'ai vraiment ADORÉ certains cours. J'ai eu des très bas (santé mentale) et vécus des moments de fous rire intense. Au cours de cette année j'ai pu approfondir mes connaissances sur moi en frôlant le burn out 2 fois. J'ai appris de mes erreurs (+dodo et méthode de travail) je pense que ces nombreuses difficultés m'ont vraiment permis de m'améliorer en tant qu'humain et qu'étudiante.

Maintenant je suis armée pour les années futures : je sais où sont les limites, quand faire des pauses et je sais mes atouts.

Si j'ai pu le faire tu peux le faire !!!

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

Salut ! Je vais la faire courte : si tu as lu tout mon profil je pense que tu commences bien ton année en t'investissant. Je pense que tu possèdes de nombreux atouts pour avoir cette année et que toutes les nouvelles personnes que tu vas rencontrer vont pouvoir faire de toi le MEILLEUR P1. Dis toi que tu connais une part de tes atouts et de tes difficultés mais que cette année va vraiment te permettre de sublimer tout ça PARCE QUE TU PEUX LE FAIRE.

Alors essaie de tirer le meilleur de toi même fait ce qui te semble juste et KIFFE TON ANNÉE ;)