



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 26

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

**NOM :** ORJUBIN

**Prénom :** Léanne

**Filière :** Médecine

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

bac général spécialités svt physique avec option euro et mention bien

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Chimie

### 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 ?

Pendant la PASS, je rentrais le plus souvent possible chez mes parents, c'est-à-dire presque tous les week-ends au début du semestre et presque jamais à la fin. Quand je rentrais, je ne travaillais presque pas je sortais avec mes amis, passais du temps en famille... Au début je culpabilisais beaucoup puis j'ai vite compris que sans ça je n'y arriverais pas donc je m'autorisais vraiment des moments de coupure sans toucher au cours.

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

Hors période de révision et colle du tuto ou cours, je me levais vers 7h30 pour commencer à travailler à 8h et je travaillais jusqu'à midi. Pendant la matinée, je prenais deux ou trois pauses de 5 min pas plus. Je mangeais de 12 à 13h et je reprenais les cours jusqu'à 21h voir 22h maximum en faisant quelques petites pauses dans l'après-midi dont une vers 17h. Je mangeais mon repas du soir que quand j'avais fini de travailler pour la journée. Je préférais faire comme ça pour avoir un peu de temps pour me poser la soir. En général, je me couchais vers 23h30, minuit. Donc au total, je pense que je travaillais au minimum 10h et au maximum 13h par jour mais ça c'était très rare !

**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...)?**

Quand il y avait les cours et les colles du tuto (j'ai été à presque toutes les colles), je travaillais beaucoup moins. Je pense que je travaillais environ 4 5h par jour en plus de tout ça, soit le matin quand on avait cours l'après-midi, soit après les cours quand on avait cours le matin. Par contre, je ne travaillais jamais après être rentrée de colle, j'étais souvent très fatiguée donc je mangeais et j'allais dormir.

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

Je prenais toujours une soirée dans le week-end où je ne travaillais pas (souvent le vendredi), je m'arrêtais de travailler au maximum vers 19h. Sinon, mes heures de travail étaient assez similaires à une journée de semaine sauf quand je rentrais chez mes parents, là je travaillais vraiment beaucoup moins je dirais que je travaillais maximum 5h par jour.

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

Pendant les périodes de révisions (pour moi c'était les deux dernières semaines avant le concours), je me donnais vraiment à fond. Je travaillais 15 16h par jour. Je commençais à 7h le matin. Le midi je prenais que 30min maximum pour manger et je travaillais jusqu'à 23h 23h30 le soir. Ça paraît très intense comme ça mais c'était sur une courte période juste avant les examens donc ça allait.

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

Je n'avais pas un très bon sommeil pendant la PASS. Je ne ressentais pas forcément beaucoup de stress mais j'avais beaucoup de mal à dormir pendant les deux semestres. Je dormais environ 7h par nuit au début du semestre puis ça se réduisait à 5 voir 4h par nuit vers la fin. Mais sur ça ne prenez vraiment pas mon exemple, le sommeil c'est la clé c'est super important!

**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.**

Je n'avais pas de méthode particulière pour réviser un cours, je faisais un peu au feeling. Je testais plein de méthode et j'alternais pour ne pas me lasser. Parfois je lisais juste , parfois j'écrivais, je récitais, je trouvais des mémo ... Par contre j'essayais de m'entraîner à faire des QCMs sur chaque cours que je travaillais pour savoir si je travaillais efficacement. Les premières fois que je travaillais un cours, je m'entraînais après l'avoir revu et quand je sentais que je commençais à bien le maîtriser je faisais des QCMs avant même d'ouvrir le cours. Pour ce qui est de l'organisation, j'avais un tableau avec tous les cours et le nombre de fois que je les avais revu. En fonction de ça, tous les week-ends, j'organisais la semaine qui arrivait jour par jour avec les cours que j'avais à réviser.

**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 ?**

Je ne sais pas trop comment décrire cette année, ça a été à la fois la pire mais en même temps la meilleure de ma vie. On a tous des hauts et des bas, des moments avec et des moments sans. Forcément, y'a eu des jours où j'étais vraiment pas bien où j'avais envie de tout arrêter mais à côté de ça je me disais tout le temps la chance que j'avais de faire les études de mes rêves de travailler sur des cours qui me passionnent vraiment c'est incroyable. Maintenant avec du recul je sais que cette année m'a énormément apporté, on en ressort tous changés, on grandit, on prend en maturité, on redécouvre la vie et franchement c'est super enrichissant donc ne vous posez pas de question foncez!

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

Si j'avais un conseil à vous donner pour cette année, c'est de toujours croire en vous! Ca peut paraître un peu bateau comme ça mais je vous jure que pour moi c'est la clé. Donnez toujours le meilleur de vous et tout devrais bien se passer! Moi je me disais tout le temps que j'allais y arriver et quand dans tout les cas une année c'est rien donc je ne risquais rien à tenter et à tout donner! Ne doutez jamais de vos capacités et pensez aussi à prendre du temps pour vous, à lâcher prise un peu des fois c'est super important! Bref, moi je crois en vous, vous allez tout déchirer! Bon courage pour cette incroyable année et je serais ravie d'être votre marraine !