



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 3

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

**NOM :** BERNARD

**Prénom :** Maëla

**Filière :** Médecine

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

Bac général (Maths/Physique-Chimie + maths expertes/japonais/DNL anglais),  
mention TBFJ

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

MPMEI

### 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 !

**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 ?**

Tennis + équitation tous les week-end au S1 (chez mes parents), et au S2 occasionnellement du tennis

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

Si on veut une idée globale:

7h: réveil

8h-12h: boulot / cours

12h-13h30: repas + sieste de 15-20min (conseil +++)

13h30-18h: boulot / cours

18h-22h: mini goûter puis colle (ou sinon boulot)

22h-23h grand max: repas + douche + détente devant une petite série (je conseille personnellement Dr House ;))

**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...) ?**

+ ou - 12h (des fois je lisais des fiches en mangeant

Après je régulais mes pauses en fonction de mes besoins: par exemples il y avait des jours où je pouvais faire 4h non stop sans soucis et d'autres où il me fallait une pause toutes les heures.

Ça permet à la fois de rester à l'écoute de soit et donc de se mettre moins de pression (et clairement ça ça fait la différence) tout en optimisant son temps au max.

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

Le week end je travaillais beaucoup moins car je faisais du sport

En gros je faisais surtout de la relecture de cours et de fiches, avec le dimanche soir (après le trajet de retour) des annales.

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

Idem qu'en semaine ordinaire, je ne voulais pas me mettre en stress en changeant de rythme de travail (car oui les loulou les changements d'habitude sont une source de stress pour l'organisme donc on évite!)

Le changement c'était surtout sur ce que je faisais: en semaine normale j'avais un programme pour en magasiner le programme petit à petit, et juste avant un exam c'était beaucoup plus de QCM et d'entraînement (+ la légendaire relecture de la veille ;))

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

Au S1: 8-9h (ce dont j'avais besoin)

S2: j'avais du mal à atteindre les 8h (et je l'ai sentie passer vraiment faites gaffe à votre sommeil les gars)

**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 vais décrire ma méthode au S1 car c'est celle qui a vraiment marché (mon S2 j'ai eu beaucoup plus de mal à causes de problèmes perso donc il est clairement pas un bon exemple)

En allant en cours, je fluotais pendant l'heure où le prof parlait. L'après midi ou le lendemain je relisais ce même cours. Après le mercredi je relisais tous les cours du lundi et mardi (à 3 jours) + ceux de jeudi et vendredi (à une semaine) et le dimanche c'était ceux de jeudi et vendredi (3 jours) et de lundi et mardi (une semaine). A la fin de ça je classais le cours selon si je le connaissais bien ou pas avec des post it. (Si c'était connu j'y touchais plus trop et si ça allait pas je rajoutais des jours de relecture) Aussi j'utilisais des flashs cards (avec l'essentiel du cours où je pouvais répondre du tac au tac, Les relectures servaient alors juste à faire des liens) où j'appliquais une méthode des J (J1, J3, S1 et S2, quand j'avais bon je la passais au jours suivant etc..) En gros j'avais une pseudo méthode des J mais que j'adapte à ma vitesse d'assimilation

**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 vraiment fais 2 semestres différents:

Mon S1 s'est super bien passé, j'ai bien réussi mon examen et surtout je ne me sentais pas du tout fatiguer à la fin de ce semestre (et finalement clairement ceux qui arrivent à être en forme à la fin d'un semestre croyez moi ce sont ceux qui réussissent le mieux aussi le moral c'est ultra important)

Mon S2, lui, un peu chaotique

En fait le rythme est complètement différent et j'ai pris du retard dès le début, retard que je me suis entêtée à rattraper (alors que ça servait clairement à rien) quitte à sacrifier du sommeil (et si il y a une chose que je vous conseille d'éviter c'est ça parce que quand il vous manque du sommeil vous souffrez mentalement, mais aussi physiquement). Donc j'étais souvent fatiguée, à la fin je me sentais à bout... Et cet état d'esprit s'est ressenti sur mes notes du S2

après je reste clairement contente de mon année, je suis choquée du travail que j'ai réussi à fournir, je ne me croyais pas si forte en fait .C'est une année difficile c'est claire, mais j'ai réussi à la passer (grace au S1 on va pas se mentir XD)

Si on me proposait de refaire un PASS, clairement je dirai oui parce que ça m'a forgé un mentale acier trempé, et quand on a surmonté ça on se sent capable de tout surmonter croyez moi

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

J'ai pas grand chose à vous dire à par bonne chance et bon courage, je vous cache pas que ça va être dur, vous allez beaucoup vous remettre en question, vous allez douter... Mais c'est normal ne vous en faites pas on est tous passés par là et c'est pas pour autant qu'on n'a pas réussi !

Dites vous clairement que quelque soit le résultat à la fin, vous auriez quand même accompli quelque chose de monstrueux, que peu de personnes aurait le courage d'accomplir, et vous avez de quoi être fier! (Moi en tout cas je suis déjà fière de vous d'avoir choisi cette voie parce que c'est ultra noble comme choix d'avenir!)

Restez soudés aussi, l'amitié et la famille c'est ce qui m'a aidé à ne pas abandonner, et vous verrez à la fin comme vous être fort