



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 32

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

NOM : TRALBOUX

Prénom : Charline

Filière : Médecine

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

Bac international espagnol mention bien, avec spécialités SVT, physique chimie et option mathématiques

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociales

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 ?

Dans la semaine, et surtout pendant le week-end, lorsque je n'arrivais plus à travailler, j'essayais de couper en allant marcher quelques minutes sans avoir de temps fixe prévu pour cela. Au S2 je l'ai beaucoup moins fait par rapport au S1, et franchement même si quand on est dans son truc ça peut être compliqué de couper, c'est NECESSAIRE ++++

Sinon tous les vendredi soirs (après 19h plus ou moins) j'arrêtais de bosser pour passer du temps avec ma famille, pour faire du sport ET SURTOUT pour dormir plus tôt ;) Puis j'ai petit à petit diminué ces pauses à 1 mois de l'examen.

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

Au S1, je commençais à bosser à 6h (ne partez pas en courant, je suis du matin...) pour avoir le temps de bosser un peu avant d'aller en cours à la Fac. Sachant que vous aurez cours soit le matin soit l'après-midi au S1, donc je gardais cette heure même quand les cours étaient l'après-midi pour ne pas décaler tous les jours l'heure de réveil. Ensuite, à 12h je mangeais du coup, souvent, je faisais une pause de 30-45 minutes (et moins en période de révisions). Puis je bossais jusqu'à la colle du soir, ou au repas s'il n'y avait pas de colle, donc 18/19h. Souvent l'après-midi je prenais des pauses par-ci, par-là pour me nourrir de café (on finit par y prendre goût...). Puis j'allais en TOUJOURS colle, c'était la pause (mshk la pause) et je rentrais chez moi et je dormais en gros à 22h30/23h et je ne bossais JAMAIS après la colle.

Au S2, globalement, j'étais sur la même organisation sauf que je n'allais pas en cours (ou pour retrouver la civilisation) et mes pauses du midi étaient de plus en plus courtes donc je bossais un peu plus et j'allais en colle le soir comme d'habitude !!!
Donc, concrètement, je travaillais en gros entre 10h et 14h par jour (hors période de révisions), après honnêtement 10h efficace c'est LARGEMENT suffisant voir trop pour certains, donc à chacun de faire sa PROPRE organisation ;)

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...)?

Du coup au S1, comme j'allais en cours, c'était globalement du 10 à 12h par jour avec des pauses BIEN aléatoires quand j'en ressentais le besoin (fin surtout le besoin de café quoi).

Et au S2, j'allais moins en cours donc c'était du 13-14h par jour avec toujours des pauses bien aléatoires.

Après franchement, 10h efficaces sont suffisantes pour certains voir même trop pour d'autres, mais bon disons qu'ici, on est LENNTTTTTT. Dans tous les cas, vous ferrez, chacun à son PROPRE rythme +++++

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

Le week-end pour moi, c'était presque pareil que la semaine, juste je commençais à bosser vers 6h45 et en terme de pauses, j'arrêtais de bosser à 19h le vendredi et souvent le dimanche, je prenais 1h dans l'après-midi pour faire du sport.
Pour moi, le week-end, c'était la même organisation que les jours où ils n'y avait pas de colle donc je les aies remplacées par des annales que je faisais à l'heure des colles (donc en gros 19h/21h30).

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

En période de révision, je gardais plus ou moins le même rythme pour ne pas me perdre dans mes révisions ou d'arriver complètement morte à l'examen.

Juste concernant les pauses, j'arrêtais de ne rien faire le vendredi après 19h et à la place, je faisais FULL annales. Pareil pour les autres jours de la semaine, le soir j'essayais vraiment de m'entraîner un MAXXX sur les annales puis je les corrigeais le lendemain en mangeant pour prendre du recul et ne pas faire ma correction dans le vent :)

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

TOUJOURSSSSS minimum 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.

Rentrons dans le vif du sujet...

Globalement mon organisation de travail, c'était la méthode des J que j'avais complètement approprié à moi (en gros, ça ressemblait plus à une méthode des J mdrrrrrr). J'avais chacun de mes J rentraient sur un tableur (que je pourrai, vous montrez pour mieux comprendre!!!!), le problème, c'est que ça marche qu'un temps, mais quand les cours s'accumulent, il faut vraiment être FLEXIBLEUU car si vous essayez de tout finir à tout prix, soyons honnête, vous n'y arriveriez pas... La méthode des J c'était donc vraiment la base de mon organisation, mais tous les dimanches, je me prenais parfois 1h (même plus...) pour réorganiser ma semaine et ensuite, je me tenais à mon tableur. Franchement prendre ce temps le dimanche était NECESSAIRE et ça m'évitais d'être complètement dépassé mi-semestre et tout reprendre ma méthode, ce n'était pas du temps de perdu au CONTRAIRE !!!!!!!

Sinon en théorie dans la journée, le matin (s'il n'y avait pas cours) j'apprenais mes nouveaux cours et l'après-midi je révisais les anciens. Après, en pratique, je finissais chaque journée avec des trucs pas fait (la LENTEURRRRR) mais je préférerais vraiment prendre le temps qu'il faut pour comprendre mon cours la 1er fois plutôt que faire des contre-sens qui peuvent vite rester dans la tête.

Quand je révisais mes anciens cours, je récitais à haute voix comme une poésie et sinon pour les nouveaux cours je travaillais à FOND ma mémoire visuelle car c'est ce qui marchait le plus pour moi ;) Au S2, notamment (il y a un peu de temps uiii), il ne faut vraiment pas hésiter à prendre le temps de visualiser les choses ++++++

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 ?

Personnellement, je garderai un bon ressenti de cette année, car j'étais préparée aussi à sa difficulté et je n'ai donc pas eu de fausses illusions !! Après, n'allons pas mentir, c'est une belle année oui, mais bien sûr que certains moments sont plus difficiles que d'autres et il arrive que l'on doute malgré la motivation. Mais ce sont aussi ces doutes qui vous permettront d'avancer et de finir cette année jusqu'au DERNIER jour !!!!

Malgré le travail, on a aussi le temps de rencontrer pas mal de personnes, notamment durant les colles et ça permet aussi de couper de certains moments de solitude. Concrètement les colles c'est TOPPPP ;)

Puis vous verrez, après cette année qui passe plus ou moins en fonction des jours (et des cours mdrrrr) vous serez des BETESSSSS avec un vrai MENTALLLL !!!!!

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

Déjà une chose essentielle, cette année DEFONCEZ TOUT et restez fier de vous jusqu'à la fin !!!! Entourez-vous de personnes bienveillantes qui vous donneront envie de vous dépasser chaque jour et n'oubliez pas pourquoi vous vous êtes engagé dans ces études (dans les moments plus compliqués, c'est ce qui vous aidera un MAXXXX). Essayez de ne pas trop vous comparer, même vis-à-vis des heures de travail etc car CHACUN est différent et vous trouverez votre méthode !!!!!

Comme vous lisez tout ça en début d'année, ça peut sembler être beaucoup d'information d'un coup et surtout vous avez sûrement des questions alors n'hésitez surtout pas, c'est vraiment pour ça qu'on est là ;) NE PERDEZ PAS DE TEMPS, foncez dès maintenant et dans quelques mois, vous verrez que tout sera NIQUELLLLLLL !!!!

BON COURAGE A TOUS, donnez tout <3