



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 35

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

NOM : CORRE
Prénom : Naïs
Filière : Médecine

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

Mention bien, BAC général (spé physique et SVT)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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'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-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 ?

Ce qui me faisait du bien c'était d'avoir du temps pour me défouler. C'est pour ça que j'ai décidé de garder mon activité sportive, le basket, même pendant cette année (entraînements et matchs).

J'avais aussi pris l'habitude de me vider la tête avant de reprendre une semaine de travail en allant marcher, musique dans les oreilles, avant de retourner sur Brest.

Le sport et la musique sont vraiment des choses qui me permettaient de penser à autre chose.

Et bien sûr, quand j'avais besoin d'une pause, je m'accordais du temps avec ma famille.

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

Quand il n'y avait pas cours, je travaillais environ 10 à 12 h par jours environ. J'étais plutôt team matinale donc je me réveillais à 6h30 pour me mettre au boulot dès 7h. Je bossais jusqu'à midi où je prenais 30 minutes pour manger (souvent en faisant quelques qcm).

Je reprenais le boulot jusqu'à 17h30 et me rendais en colle.

Comme je n'arrivais pas à travailler tard, en rentrant je mangeais tranquillement et lisais quand même quelques fiches avant de me coucher.

Au premier semestre je prenais très peu de pauses mais ça m'allais plutôt bien. Au second c'était différent, j'avais besoin de me vider la tête plus fréquemment donc je prenais des pauses dès que je sentais que j'en avais besoin pour faire du sport, regarder une vidéo ou écouter de la musique.

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...)?

Au premier semestre les cours commençaient à 8h.

Je me levais à la même heure que quand je n'avais pas cours pour avoir le temps de revoir un cours simple ou de faire des qcm sur le cours qu'on allait avoir (si on l'avait déjà entamé).

Lorsque les cours finissaient à 13h j'en profitais pour m'accorder une pause en mangeant au RU avec des potes.

De 14h à 17h30 je revoyais les cours du matin avant de me rendre en colle à 18h.

On était plus sur du 6-7h de travail individuel dans ces cas là.

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

Mes journées étaient similaires à celles de la semaine sauf que lors des pauses repas, je m'accordais plus de temps pour me poser avec ma famille (même pas besoin de préparer à manger et ça c'est cool).

Le samedi je devais avoir toujours 10-12h puisque le temps de colles se faisait remplacer par mes matchs.

Le dimanche aussi et je terminais toujours mon week-end par une promenade près de chez moi avant de rentrer à Brest. En rentrant je m'accordais une vraie pause pour bien reprendre la semaine, tout ce que je faisais c'est faire mon planning de révision.

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

Dans ces moments on était plus sur du 14h environ.

Ce qui changeait c'est que mes pauses (qui n'étaient jamais planifiées mais plus au feeling quand j'en sentais le besoin) étaient plus rares et courtes.

Je faisais systématiquement des QCM en mangeant le midi et le soir.

J'affichais même des fiches dans ma salle de bain pour lire les formules de biostat en toutes circonstances (ça marche vraiment).

Je me couchais vers 22h.

Les journées étaient plus denses, je prenais moins de temps pour penser à autre chose que les cours mais je le faisais quand je sentais que plus rien ne rentrait.

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

Je ne suis pas une grande dormeuse de base.

J'étais sur des nuits de 6 à 8h max et ça me suffisait.

Je me couchais à 22h mais comme le moment de dormir est finalement le seul moment où on sort des cours, on est forcément tenté de rattraper ce qu'on ne peut pas faire (comme aller sur son tel). Donc je m'endormais finalement entre 22h30 et 00h pour me réveiller entre 6h30 et 6h45.

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.

J'essayais de faire la méthode des J pour les premières révisions d'un cours. Je le revoyais le jour même, 2 jours après puis dans le week-end où j'essayais de revoir tout les cours de la semaine + anciens cours. Après c'était plus du feeling en priorisant les cours moins révisés & ceux qui avaient plus de mal à rentrer. J'ai une mémoire plutôt visuelle et aussi par l'écriture. En cours j'écrivais les infos importantes au crayon gris mais je ne surlignais pas. Le sur lignage venais à ma première révision du cours (pour le relire mais en étant active). Je faisais aussi des fiches, des flash cards... Tant pis si je ne retenais pas tout, c'était un peu la "préparation" de mes futures révisions ou je faisais la relecture de mes fiches et la méthode de la feuille blanche (réécrire ce dont on se rappelle du cours). Je faisais aussi des post it des infos compliquées en faisant comme un quizz (je posais une question sur une face et mettais la réponse sur l'autre). Je collais ça sur mon mur et la dernière chose que je faisais dans ma journée c'est de répondre aux post it (ton mur ne ressemble plus à rien mais au moins tu retiens :))

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 ?

Le premier semestre s'est bien passé. Je bossais beaucoup mais sans que ça me dérange parce que j'avais l'adrénaline de la découverte des études sup, la motivation au max. C'était une nouvelle expérience que j'avais hâte de découvrir. Au deuxième tu sais ce qui t'attend, t'as pu goûter aux activités, au sommeil, aux soirées donc j'avais tout SAUF envie d'y retourner. La fatigue s'est accumulée, l'hiver, le mauvais temps. Ça a été l'enfer sur tout les plans: physique, psychologique, santé. C'est pour ça que je me suis plus écouté sans jamais perdre de vue mon objectif. Cette année m'a permis d'en apprendre plus sur moi et mes limites. Ça m'a permis de m'ouvrir plus puisque j'avais trop tendance à vouloir montrer que je pouvais réussir tout toute seule. Mais cette année il faut éviter de s'isoler, dire quand ça ne va pas et surtout prendre un max de conseils des autres !

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

Déjà bravo ! En vous lançant dans cette année alors que vous connaissez sa difficulté c'est que vous faites déjà preuve de beaucoup courage et de motivation. Ces qualités vous les avez déjà, donc n'en doutez jamais ;) Vous savez pourquoi vous êtes là et vous pouvez y arriver donc ne lâchez rien et dites vous que ces quelques mois en valent la peine. Tout ce que vous retiendrez à la fin c'est la fierté de ce que vous aurez accompli. N'oubliez pas de vous écouter et de vous entourer. Vos amis, votre famille, vos tuteurs seront là pour vous, n'hésitez pas à demander de l'aide. Donnez tout pour ne rien regretter, vous allez tout déchirer !