



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 38

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

NOM : PONSIN
Prénom : Elena
Filière : Médecine

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

Mention TB avec les Félicitations du jury
(spécialités SVT, Anglais Monde Contemporain et option Mathématiques)

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 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 ?

J'allais tous les vendredis soir à mon entraînement de gr, c'était vraiment le moment où je me défoulais et relâchais la pression de la semaine. J'avais besoin de ça pour me dépenser, c'était ma soirée off !!
Sinon la semaine, je regardais le midi un épisode d'une série et pour ce qui est des sorties... je n'en faisais pas trop parce que ça me stressait mais pendant les vacances je profitais à fond de ma famille et de mes amis :)

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

Je me levais vers 7h et commençais à bosser vers 7h30-8h jusqu'à 13h (je faisais une mini pause quand j'en ressentais le besoin : je me faisais un café ou j'arrosais mes plantes mdr). Le midi je faisais une pause de 1h-1h30 pour vraiment déconnecter. Juste avant de reprendre je faisais TOUJOURS une sieste (15mins c'est testé et approuvé) pour repartir de plus belle !
Après les colles je rentrais manger et ensuite je travaillais jusqu'à 23h30-00h.

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...)?

En général je travaillais entre 8h et 10h quand il y avait colle. Je ne faisais pas vraiment de pauses, je n'avais pas de "créneaux" de travail (comme dans la méthode Pomodoro par exemple), en fait je travaillais jusqu'à ce que je sois déconcentrée. Donc je pouvais travailler 2 à 3h d'affilée. Sinon je faisais toujours une petite pause pour le goûter !

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

Environ 12h.

Je me levais un peu plus tard vers 8h, ça dépendait de ma fatigue. Je revoyais tous les cours de la semaine voire de la semaine d'avant. Je faisais des pauses dès que j'en ressentais le besoin et le midi ma pause était un peu plus longue vu que je prenais le temps de manger avec mes parents. Au début j'arrêtais de travailler le samedi soir histoire de prendre l'apéro et de regarder un film mais après j'ai de moins en moins fait ça. Le dimanche je bossais jusqu'à ce que j'ai fini mon programme vers 23h.

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

Alors je taffais comme une folle, je faisais du 7h-13h puis 14h-21h et après 22h-00h. Je faisais max 13h parce que j'avais quand même besoin de dormir. Même si sur le coup j'avais pas envie de faire des pauses, 2 semaines de révisions comme ça c'est dur à tenir donc c'est hyper important de se forcer à sortir prendre l'air, voir sa famille et ses potes parce qu'après on repart reboosté à bloc !!

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

MINIMUM 7h, souvent 8h (mais la dette de sommeil je l'ai bien sentie cette année mdr)

Au S2 c'était parfois un peu chaud de se coucher tôt parce que l'organisation est plus galère donc je dépassais souvent les horaires que je m'étais donnés.

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.

Au S1 on avait cours:

-lundi/mardi le matin (8h-12h voire 13h, merci la biostat ^^)

-mercredi pas cours

-jeudi/vendredi l'après-midi (13h-18h/19h)

Chaque jour j'apprenais les cours de la journée (chez moi ou à la BU), le mercredi je revoyais les cours du lundi+mardi et le samedi les cours du jeudi+vendredi. Le dimanche je refaisais tous les cours de la semaine. J'essayais de revoir les cours minimum 3 fois par semaine et de revoir encore une fois les plus durs de la semaine d'avant. J'allais à TOUTES les colles (c'est méga important ++).

Pour le S2 j'ai dû revoir ma méthode vu que la majorité des cours étaient en distanciel. J'essayais d'arranger les e-learning de spé med pour que ça me fasse des "créneaux de cours" comme au S1.

J'ai une mémoire kinesthésique donc je récitais mille fois mes cours, je faisais des fiches récap, des quizz, et au S2 pour l'anat et la med des dessins/schémas/tableaux !

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 ?

Maintenant que cette année est finie je crois que je n'en garde que des bons souvenirs et je suis hyper reconnaissante de tout ce que ça m'a apporté !! Cette année est vraiment passionnante, mais aussi stressante et intense, elle nous pousse dans nos retranchements mais à la fin on en sort grandi :)

Évidemment j'ai eu des moments de doute. Combien de fois j'ai cru que je n'allais jamais y arriver, ces moments où tout te semble insurmontable, long et fastidieux... Alors OUI c'est long, il faut savoir tenir sur la durée et garder ses objectifs en tête pour ne jamais baisser les bras mais ça arrive à tout le monde d'avoir des down. Le plus important c'est de TOUJOURS se relever parce que CE N'EST PAS IMPOSSIBLE.

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

Je sais qu'au début on se pose bcp de questions et on doute mais ça ne sert à rien (les choses viendront naturellement vous verrez). Pareil pour la comparaison aux autres, c'est plus facile à dire qu'à faire mais il faut que vous vous focalisiez sur vous, c'est VOTRE ANNÉE. Dites vous que vous n'êtes pas là pour rien et que si vous donnez tout vous ne regretterez rien.

Ce n'est que 8 MOIS DE VOTRE VIE, vous vous rendez compte ?? c'est rien du tout. Alors FONCEZ ET DONNEZ TOUT, vous en êtes capable !

bisous <33