



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 42

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

NOM : Le Bras
Prénom : Elouann
Filière : Médecine

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

Bac général spécialités Maths / Physique-Chimie / SVT
- option classe euro Anglais scientifique

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique-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'étai(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'ai arrêté tous mes loisirs durant l'année de Pass, je n'arrivais pas à décrocher assez... et je pense clairement que ça a été une grave erreur. Un peu plus de temps pour soi ne peut que être bénéfique pour la santé mentale et pour la mémorisation.

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

J'avais deux journées types, celles avec cours et celles sans cours.

AU S1, sur une journée avec cours je perdais pas mal de temps dans les transports parce que j'avais 30 min de bus aller puis retour jusqu'à la fac, je bossais entre 5 et 7h30 + 3 à 5 h de cours à la fac + (3-4h de colle)

Sur une journée sans cours mais avec colle je faisais 7h-12h30 puis 13h-17h45 + colle de 18h à 21/22h et après je bossais en fonction de mon niveau de fatigue jusqu'à 23h / 00h00 voir + , après avoir grignoté un truc. Et les journées sans cours et sans colles, c'était 7h-12h / 13h-20h/ 21h-00h00.

Ce qui faisait entre 12h et 16h/j en tout.

Au S2 je suis passé à 100% en journée depuis chez moi puisque j'ai fait une grosse dépression et j'ai donc choisi de rentrer chez mes parents, là j'ai allégé le programme.

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 niveau des pauses.

Au S1, je m'accordais 30min à 1h de pause le midi et le soir pour manger et 15 min en moyenne le matin et le soir pour me préparer. Sachant que les pauses et le temps pour soi, ont été réduit au minimum pour survivre au fur à mesure qu'on s'approchait du concours.

Au S2, je faisais 1h30 de pause le midi ou j'allais marcher un peu en forêt et 1h le soir ou je regardais un peu la télé. Je prenais une bonne demi-heure pour me préparer le matin et pareil pour ma toilette avant d'aller me coucher.

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

En ce qui concerne les week-ends, je ne faisais pas vraiment de différence avec les jours en semaine. C'était donc le programme de la journée sans cours et sans colle. A la simple différence que lorsque je rentrais chez moi, ce que j'ai fait au début du S1 et après tous les weekend au S2 (jusqu'à ce que je rentre définitivement), j'avais en moyenne 1h15 de route pour rentrer chez moi puis pour retourner sur Brest. Mais je bossais dans la voiture aussi.

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

En période de révision, au S1 on avait en gros 10 jours de révision, je suis rentré chez mes parents, là j'ai bossé non stop, non stop les 6/7 premiers jours et puis j'ai peu à peu ramollie sur le travail et augmenté le temps de sommeil, pour au final faire des nuits de 12h le dernier week-end. Au S2 étant donné que je n'allais pas méga bien j'ai essayé de m'avancer au maximum dans les cours par peur de craquer avant la fin, j'ai donc réussi commencé les révisions 1 mois avant les partielles, en faisant des tours de planning. Et sur la fin j'ai également essayé de faire de grosses nuits de sommeil.

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

Au S1 je dormais plutôt bien au tout début, du style 8 bonnes heures de sommeil, puis j'ai commencé à devenir insomniaque et là ça variait beaucoup, entre 3 et 6h de sommeil environ.

Au S2, c'était un peu le même scénario, au début aucun soucis pour dormir mais petit à petit ça s'est dégradé, et ce même en étant rentré chez mes parents. Pourtant avant la Pass je n'avais jamais eu de troubles de ce genre.

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.

En cours de semestre je faisais une sorte de méthode des J sur les premières révisions d'un cours, puis, au bout de 3/4 répétitions, c'est à dire environ 2 semaines avec ce cours en méthode des j, je basculais sur une organisation au feeling, et ce en fonction de mon aisance vis à vis de ce cours et des plannings de colles. J'ai une mémoire qui est à la fois très visuelle et auditive. Ainsi à chaque fois que je voyais un cours pour la première fois je le fluotais avec pleins de couleurs (sans aucune logique), ensuite je fixais une page, je l'imprimais dans ma tête et puis je la récitais mais en essayant de l'expliquer comme si j'étais le prof, puis je changeait de page et recommençais... je faisais le même exercice à chaque révision, et plus je connaissais un cours moins j'avais besoin de le regarder pour le réciter, et ce pour au final pouvoir le réciter quasiment en entier de tête. Au S2 j'ai intégré un exercice que je ne trouvais pas le temps de faire au S1, des séries de QCM avant chaque révision. En révision je faisais la méthode des tours de planning.

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 ?

Cette année à été assez compliquée, j'ai eu des hauts et des bas, comme tout le monde certes, mais bon ça n'en reste pas moins difficile à vivre, je me suis souvent senti seul et franchement j'ai plusieurs fois pensé à abandonner mais heureusement grâce aux personnes qui m'entouraient, j'ai surmonté les différentes épreuves que j'ai pu rencontrer et ai réussi à avoir mon année. Malgré tout , cette année m'a apportée beaucoup de choses en terme de connaissances, honnêtement il y a plein de cours qui ne sont pas très intéressants mais il y en a tout autant qui sont vraiment géniaux à étudier. La Pass m'a aussi fait gagner énormément en terme de maturité. Et ce que je retiens finalement c'est que cette année m'a fait réellement grandir, et j'espère qu'elle vous fera grandir également à votre tour.

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

Si il y a un truc que vous devez saisir c'est que la Pass est une année difficile. Il ne faudra jamais que vous oubliez pourquoi vous faites cela. C'est pour faire le métier de vos rêves, non ? Il faut que vous restiez fort mais aussi et surtout BIENVEILLANT, quoi qu'il advienne. Être fort c'est savoir demander de l'aide quand on en a besoin. Et Il y aura du monde pour vous aider, ne vous inquiétez pas, que ce soit moi en tant que Parrain, le tutorat avec vos tuteurs et le bureau du TSB ou bien même certaines personnes de la faculté. Maintenant ce que j'entends par « Être bienveillant » c'est de demeurer avant tout humain, empathique, enclin à aider et ce malgré cette ambiance de compétition qui pourra s'installer entre vous.