



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 46

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

NOM : Wasson
Prénom : Alexandre
Filière : Médecine

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

Mention bien Bac général spécialités physique-chimie et SVT
option maths complémentaires.

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'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 !

Étais-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 pris tous mes vendredis soir avec ma famille pour me reposer et pour pouvoir souffler sans penser à mes cours.
Sinon en semaine, j'essayais d'aller courir une fois à deux fois pour pouvoir évacuer et faire du sport.
Et en parallèle des cours, j'ai monté un projet international en Roumanie pendant mon année ce qui me permettait de voir mes amis de manières assez régulières tout au long de l'année sur plusieurs week-ends.

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

Je me levais le matin vers 6 h 45 (réveil petit dej etc.) pour pouvoir commencer à travailler vers 8h à la BU (ou en amphi quand on avait cours) puis première petite pause de 10 min à 10h après reprise jusqu'à midi pour manger. Je prenais une bonne heure de pause le midi. Puis après travail jusqu'à 17h30 (avec une autre petite pause de 10 min vers 15h). Ensuite une bonne demi-heure pour souffler avant la colle. Puis après j'allais en colle à 18h et je restais faire la correction et discuter avec mes tuteurs jusqu'à 21h/21h30. Puis je rentrais chez moi manger et je me couchais vers 23h30/00h00.

Ce qui faisait environ une dizaine d'heures de travail par jour en comptant les cours les révisions et la colle le soir.

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...)?

Par jour, je travaillais environ 9h à 12h c'était variable selon le temps de pause que je prenais dans ma journée.

Mais généralement, je bossais de 8h à 22h avec 1h de pause le midi et 1h de pause réparti dans la journée, j'avais aussi 1h de transport par jour qui me permettait de me reposer.

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

Le samedi, j'allais à la BU toute la journée donc de 9h à 17h en gardant le rythme de la semaine tout en faisant moins de pauses, car la bu était ouverte moins longtemps. Le samedi soir, j'avais du mal à travailler chez moi donc j'essayais de faire des annales pour travailler quand même, mais si je me rendais compte que je n'étais pas productif, j'arrêtais de travailler car ça n'avait pas d'intérêt et je préférais me reposer. Et le dimanche, la bu n'était pas ouverte donc je me levais plus tard pour récupérer de ma semaine vers 10h à peu près, certains dimanches matin, je ne travaillais pas et je prenais du temps en famille.

Et le dimanche aprem j'essayais de faire 3/4 cours puis de reprendre des annales puis je me couchais assez tôt pour repartir en forme pour une nouvelle semaine.

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

Pendant les périodes de révision, j'essayais de revoir tous mes cours du semestre une à 2 fois ce qui était assez conséquent. Cependant, je n'ai pas eu à changer mes habitudes du semestre car allant à la bu je me callais sur les horaires d'ouverture de 8h à 22h.

Je prenais moins de pauses et moins de temps pour avoir le temps de tout revoir en une semaine mais je prenais généralement un aprem en milieu de semaine pour pouvoir souffler.

Je bossais environ 12h par jour.

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

J'ai essayé de faire attention à mon sommeil durant l'année; mais j'avais du mal à aller me coucher le soir même si je m'endormais direct. Je dirais entre 6 et 7h de sommeil par nuit.

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.

Durant cette année, j'étais incapable de tenir un planning de révision ou de suivre une méthode en particulier donc je révisais mes cours au feeling quand j'en avais envie. Je me faisais une to do list des cours que je voulais revoir et j'essayais de la suivre tout en rajoutant des cours au fur et à mesure. J'essayais de caler les cours que j'aimais moins avec les cours que j'adorais pour que ce soit plus facile à suivre. Pour chaque cours, j'essayais de les voir très rapidement après l'avoir vu en cours puis après de manière assez régulière. Et pour savoir si je connaissais bien un cours, je m'entraînais sur les colles des autres années ou sur les annales pour savoir où j'en étais et quel type de question pouvait être attendu. Pour ce qui est de l'apprentissage pur des cours, je le relisais plusieurs fois et j'essayais de voir ce que je me rappelais après. Pour certains cours, je pouvais travailler avec mon ardoise ou avec des schémas pour que ce soit plus visuel et pour voir ce dont je me rappelais.

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 ?

Mon ressenti sur mon année est très positif car j'avais la méthode de travail qui me convenait, que j'étais très bien entouré par mes proches (famille, amis, tuteurs et marraine) et que tout au long de l'année j'ai su m'écouter, faire des pauses et prendre du temps pour moi. Il y avait aussi une bonne ambiance générale avec le groupe d'amis que je m'étais fait qui me permettait de me pousser vers le haut. Certains moments de l'année ne sont pas simples, car il y a des cours qu'on n'arrive pas à apprendre et qu'on ne sait pas où on est par rapport aux autres, mais on repense à notre objectif et à ce qu'on a déjà accompli et ça va mieux. Mon année de PASS m'a apporté une rigueur, une méthode de travail mais aussi un mental et une confiance en moi quand je me suis rendu compte des capacités de travail que j'avais acquise et du travail que je pouvais effectuer.

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

Pour cette année, l'essentiel est de vous écouter et de savoir prendre des pauses quand vous en avez besoin. Il ne faut pas culpabiliser par rapport à ça, car chacun a un rythme/méthode de travail différente et qu'une pause permet d'être plus productif après. Faites vous confiance n'hésitez surtout pas à questionner vos parrains/marraines et tuteurs, ils sont là pour vous conseiller, ils auront plein de bons conseils pour vous, car on est tous passé par là donc n'hésitez surtout pas. Donnez tout ! Croyez en vous ! Prenez confiance en vous ! C'est essentiel pour réussir. Vous êtes tous des personnes incroyables avec des capacités exceptionnelles !