



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 5

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

NOM : Paboeuf
Prénom : Maëlle
Filière : Médecine

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

Mention très bien avec les félicitations du jury et bac scientifique (maths physique avec SVT en 1ere)

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Physique chimie (chimie chimie biologie plus précisément)

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 ?

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

Semestre 1 :

7h : réveil en traînant dans le lit jusque 7h30

8h-12h nouveaux cours/ cours difficiles

12h-12h30 : repas

12h30-13h30 : dodo (le sommeil c'est important)

13h30-19h30: cours plus cools/ que je connaissais

*à la fin de chaque chapitre 20 qcms (hyper important !!!)

Après 19h30 : repas/ douche et dodo (alias le meilleur moment de la journée)

Semestre 2 :

7h: réveil en traînant dans le lit jusque 7h30

8h-12h : nouveaux cours/ cours difficiles (spé med et anat notamment)

12h-12h45: repas

12h45-18h : cours plus cools

18h-21h30 : ssh (=la mort pour moi)

*toujours 20 qcms à la fin de chaque chapitre

2 mois avant le concours je remplaçais les qcms par des annales ce qui m'a permis de toutes les faire au moins 2/3 fois et je pense que c'est vraiment important car beaucoup de qcms reviennent et ça permet de se familiariser avec la formulation des profs

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...)?

Semestre 1 : 10h/j tous les jours sauf le vendredi et le dimanche où je finissais à 17h à cause du train pour rentrer

Semestre 2 : 12h/j tous les jours sauf le vendredi et le dimanche où je finissais à 17h à cause du train pour rentrer

Pour ce qui est des pauses je ne sentais pas le besoin de m'en accorder. Le fait de rentrer tous les week-ends faisait une bonne coupure avec la semaine et me permettait de me détendre avec ma famille. Je m'accordais une après-midi par semestre environ et je ne travaillais pas le week-end avant la semaine de concours pour me reposer et être au top !

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

Le samedi de 8h à 19h30 et le dimanche de 8h à 17h avec 1h30 le samedi et dimanche midi pour profiter de ma famille

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

Pendant les révisions je ne changeais rien. Je m'accordais le week-end avant concours pour me reposer (c'est super important de se vider la tête avant une période aussi stressante donc faut pas culpabiliser surtout si vous êtes à jour !)

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

Environ 8h/nuit (mamie dans l'âme j'en avait besoin sinon j'allais pas tenir)

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.

Je n'utilisais pas la méthode des j. Je savais quel cours je devais réviser dans la semaine. Quand j'avais un nouveau cours assez conséquent je fonctionnais comme ça : tous les jours de 8h à 10h pendant 1 semaine (sauf le week-end) comme ça à la fin de la semaine j'avais eu le temps de l'apprendre par cœur entièrement (en général). (Chaque matin de cette semaine je revoyais ce qui avait été vu du chapitre avant pour ne pas oublier ce que j'avais appris la veille et ensuite j'apprenais la suite - > il y a certain jour où j'apprenais qu'une feuille parce que pendant 1h30 j'avais revu ce que j'avais appris depuis le début et c'est normal faut pas stresser de mettre du temps à apprendre un chapitre). Puis selon si je le connaissais bien à la fin de la semaine, soit je le remettais 3 fois de 8h à 10h la semaine d'après soit plus (c'était hyper important pour moi de bien maîtriser les chapitres quitte à les voir beaucoup de fois dans la semaine) et la semaine d'après 2 fois puis 1 fois et enfin une fois toutes les 2 semaines. J'arrivais à voir mes chapitres au pire 1 fois tous les 2 semaines ce qui me permettait de ne jamais oublier les détails ! Ça m'a permis de finir le programme en avance à chaque semestre.

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 ?

J'ai adoré mon année ! Les cours me plaisaient énormément. Je me suis totalement découverte cette année. J'ai aimé travailler et me surpasser. Bien sûr il y a eu des moments difficiles (le début du s2 notamment car le rythme était soutenu) mais les cours étaient tellement intéressants que ça a pris le dessus. Maintenant j'arrive à profiter des petites choses qui semblent insignifiantes. Je sais la valeur d'un moment en famille, entre amis ou tout simplement solo à prendre soin de soi. J'ai grandi humainement et sais différencier les choses qui valent la peine d'être soulevées ou non. J'ai adoré ma première année et j'aimerais donner la même vision à peut-être mes futurs filleuls! La pass est dure, mais elle est aussi incroyable

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

On vous a sûrement répété que la première année de médecine est horrible que c'est que du par coeur que vous ne dormirez plus etc. C'est faux. Elle est dure mais elle n'est pas insurmontable! Les cours sont vraiment très intéressants, nécessitent d'être compris et lorsqu'on aime ce qu'on apprend, travailler autant pass (petit jeu de mot) beaucoup mieux ! Faut pas se décourager parce qu'elle en vaut la peine. Vous allez grandir, vous allez vous découvrir et après vous saurez profiter de chaque instant. Une année difficile mais qui en vaut la peine. Chaque personne est différente, chaque personne la vit différemment donc ne partez pas découragés ! J'ai aimé ma pass sincèrement. Croyez en vous, donnez le plus que vous pouvez, écoutez vous surtout. Ça ne sert à rien de se comparer. Mettez vous dans votre bulle. Vous êtes les meilleurs et votre pire ennemi c'est vous et vous seul !

PS : si je suis votre marraine je ferai de mon mieux pour vous accompagner et vous reconforter, vous encourager et surtout vous rappeler à quel point vous êtes courageux et forts d'être arrivés jusqu'ici (alias la fin de l'année parce que vous êtes des warriors)