



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 64

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

**NOM :** Lefèvre  
**Prénom :** Loane  
**Filière :** Médecine

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

Bac général avec les spécialités physique-chimie, svt et option mathématiques complémentaires avec mention très bien.

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

science infirmière

### 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'étais(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 ?

Quand je rentrais chez mes parents un week-end sur 2 au S1 et 1 fois tous les 3 week-ends au S2, j'allais courir près de la mer avec mon papa. Quand je restais à Brest, j'allais courir à la salle ou je faisais du sport dans mon appart. Au S1, je faisais 1 h de sport pas plus, parce que j'avais peur que ça prenne trop de temps sur le reste donc je faisais le minimum pour me libérer l'esprit. Au S2, je n'ai pas pu tenir le même rythme, j'avais besoin de plus de temps donc j'ai rallongé mes séances.

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

Au S1, mon organisation était totalement différente que celle du S2. Globalement pour les matières à par cœur, j'utilisais une application pour faire la méthode des J, je m'organisais avec ça. Pour les autres matières, je faisais des révisions espacées aussi, mais moins strictes. Je revoyais après le cours pour bien comprendre même si j'avais déjà bien compris en allant en amphi. Ensuite, je me repérais avec le tableau de révision du tuto pour revoir les chapitres. Au S1, je ne prenais pas de pause, j'allais en cours et en colles, ça me suffisait. Au S2, je faisais une pause quand j'en avais besoin. Je prenais 1h pour le repas du midi surtout au S2, mais je mangeais vite le soir. Souvent, après les colles, je relisais 2 ou 3 trucs avant d'aller au lit.

**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...)?**

Je me réveillais vers 7h30 quand il n'y avait pas cours le matin et je me couchais vers 23h. Je voulais toujours avoir 8h de sommeil. Je commençais à travailler vers 8h après un bon ptit dej. J'allais en cours et aux colles, je travaillais le reste du temps. Je devais donc avoir une dizaine d'heures de travail par jour. Au S1, je minimisais mes pauses du midi, tandis qu'au S2, je prenais bien 1h de pause pour manger.

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

J'avais les mêmes heures de coucher et de lever le week-end. La seule différence, c'est que le dimanche matin, j'allais forcément au sport (parfois, le samedi, si je restais à Brest). Mes parents venaient me voir le week-end, mais ne restaient pas plus d'une heure, pour m'aider avec le ménage et m'apporter les courses. Des fois, ils venaient pour manger le soir. Je devais avoir plus ou moins une dizaine d'heures de travail aussi.

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

Pendant la semaine de révision d'octobre, je suis rentrée chez moi. Je m'étais fait un planning de révision pour la semaine. Je me levais vers 7h et je me couchais vers 23h, ou plus tôt si j'en ressentais le besoin. Je ne prenais pas trop de pauses, le midi avec mes parents je restais un peu plus longtemps, et j'allais courir le dimanche. J'avais pris une soirée quand même pour voir mon copain et une autre pour regarder un film avec ma sœur. Pour la semaine avant les examens, je suis rentrée que le week-end, j'ai travaillé dans mon appart à Brest le reste de la semaine. Je me couchais plus tard cette fois, mais pas tous les jours pour rester en forme le jour J. J'essayais toujours d'avoir 8h de sommeil.

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

Je dormais 8h par nuit au premier semestre. Au deuxième, ça pouvait changer en fonction des cours qu'on avait dans la journée mais je restais sur 8h ou un peu plus.

**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.**

La révision d'un cours dépendait beaucoup de la matière, et même parfois du chapitre. Je faisais la méthode des J pour la biologie au S1 et au S2 pour l'anatomie et la spécialité médecine. La biostatistique, je la révisais 1h le mercredi et le week-end (pour me forcer un peu). Les autres matières, je les révisais en fonction de comment je le sentais avec le tableau des manuels du tuto. De manière générale, je fichais énormément. Parfois, je faisais plusieurs fiches pour un même chapitre, mais je ne les relisais jamais. C'était juste pour moi, le moyen d'ordonner les idées dans ma tête. Sinon je faisais des schémas et des tableaux, et dans ce cas, c'était mon unique support de révision du chapitre. Pour quelques chapitres de biochimie, de biostatistique, je faisais des flashcards en marchant dans ma chambre. Pour l'anatomie, je marchais aussi en récitant le trajet des vaisseaux par exemple.

**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, je peux dire que cette année a été une bonne expérience qui laissera un meilleur souvenir que ce que j'aurais pu imaginer. Elle m'a permise de mieux me connaître même si je me connaissais déjà plutôt bien, puis de me fixer d'autres priorités en supprimant le négatif. Par moments, j'avais le fameux syndrome de l'imposteur qui frappait, mais il faut rester motivé et imaginer la réussite à la fin pour ne pas trop y penser. Ce n'est pas évident de se repérer même avec les colles classantes et l'examen blanc, mais il faut rester focus. Cette année m'a, aussi, apprise à apprécier d'être seule. Parfois c'était difficile, mais honnêtement on finit par apprécier avec le temps. De la même façon, j'ai pris conscience que j'étais quelqu'un de très "famille". Mes parents m'ont beaucoup apporté cette année, en faisant le ménage dans l'appart, en me préparant des plats pour la semaine et bien sûr en me donnant tout leur soutien tout au long de l'année.

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

Mes deux premiers conseils et les plus importants: ne pas négliger le sommeil et trouvez vous au moins 1h/semaine pour faire du sport+++ . Ensuite, fixez-vous des objectifs élevés, et ayez la rigueur nécessaire pour les atteindre. Je vous dirai aussi de ne pas écouter les autres en amphï ou aux colles, car même les meilleurs là-bas, ne parviennent pas forcément en 2e année. Et enfin un conseil de mon dentiste avant ma PASS: créez-vous votre bulle, ne pensez qu'à vous et éloignez vous de ceux qui sont négatifs pour vous. Préférez avancer seul(e) mais avancer, plutôt que rester avec des gens qui ne croient pas en vous et vous font ralentir. Dans tous les cas, cette année, vous aurez votre super marraine/parrain pour vous aider, vous conseiller et surtout pour vous comprendre, car personne ne peut mieux vous comprendre que quelqu'un qui a vécu la même chose que vous ; )