



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 68

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

NOM : LEBRETON

Prénom : Mathilde

Filière : Médecine

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

Bac général : mention très bien avec félicitations du jury

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'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 ?

J'aime beaucoup le sport donc de temps en temps j'allais courir. Au début du premier semestre, j'essayais de m'accorder une pause par semaine pour courir puis au cours du semestre, j'avais plus de mal à m'accorder de pauses.

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

Au premier semestre, je me levais à 7h. A 7h30, je commençais à travailler. Durant la matinée, je ne faisais pas de pause à part si vraiment j'en avais besoin. Puis je m'arrêtais de travailler pour manger vers 12h30. Juste avant de manger je faisais souvent des qcms pour voir ce que j'avais retenu et ça me permettait un peu de changer de support de travail. Puis je reprenais vers 13h15. Vers 16h30, c'était l'heure du gouter. Enfin je travaillais un peu encore avant d'aller en colle vers 19h. Je rentrais de la colle vers 22h et après c'était dodo. Si je n'avais pas colle à la prépa ou au tuto, je continuais de travailler jusqu'à 20h. Je faisais une pause repas de 45 min puis je travaillais encore un peu avant de faire une ou deux colles le soir avant de me coucher vers 22h30.

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...)?

Avant de commencer cette 1ère année, j'étais persuadée que j'allais aller en cours car au lycée ce mode de travail me convenait bien. Mais je me suis vite rendue compte que ça n'était pas fait pour moi, je trouvais que ça allait trop lentement et je parlais plus que je n'écoutais. Je travaillais donc uniquement chez moi. Lorsque que j'avais colle le soir, je travaillais environ 10 h par jour. J'avais beaucoup de mal à m'accorder des pauses car je trouvais que je perdais du temps.

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

Durant le week end, je travaillais 12h/13h par jour. Mon organisation était la même que durant la semaine car je n'allais pas en cours. La seule différence est que je n'avais pas colle le soir. Je rentrais chez mes parents environ une fois par mois. Lorsque je ne rentrais pas, ils venaient des fois le week end ce qui me permettait de faire une petite pause. Sinon mon rythme de travail était le même. Je faisais pas mal de qcms sur la plateforme du tuto et des colles en plus. Je prenais de temps en temps l'air. Le soir, j'essayais de me coucher vers 22h30/23h.

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

Durant le 1er semestre, j'avais réussi à prendre de l'avance sur la fac ce qui m'a permise de revoir plusieurs fois le programme avant le concours. Au moment de la période de révisions, je ne suivais plus la méthode des J mais j'essayais de caler le maximum de cours dans une journée sans pour autant négliger les colles et surtout les annales. Mes journées étaient plus chargées je me réveillais un peu plus tôt et me couchais vers 23h. Je faisais beaucoup d'annales par jour (parfois 5/6) pour m'entraîner et pour changer des cours. Je m'accordais peu de pauses à part si besoin.

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

Durant le 1er semestre, mon temps de sommeil était assez régulier. Je dormais environ 8h par nuit. Au début du 2ème semestre, j'ai réussi à garder ce rythme même si je me sentais beaucoup plus fatiguée. A la fin du semestre, j'avais l'impression de ne pas bien connaître mes cours donc je travaillais beaucoup plus et j'enpiétais pas mal sur mon sommeil. A la fin, je dormais seulement 6h 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.

Je suis une personne assez organisée. J'ai donc choisi comme méthode de travail : la méthode des J qui m'a tout de suite convenu. Cette méthode permet de réviser régulièrement ses cours sans en oublier. Je notais ainsi tous mes J dans mon agenda. Plus j'avancais dans les J, moins je passais de temps à réviser les cours. Par exemple, au bout d'un mois, c'est-à-dire à J28, je pouvais passer seulement 15 min par chapitre car je considérais que ça devait être acquis. Ainsi, je savais la veille tous les cours que je devais voir le lendemain. Lorsque j'avais fini mon planning, je rajoutais des cours où j'avais plus de mal ou je faisais des qcms. Pour apprendre, je récitais tous mes cours à voix haute en marchant dans ma chambre. Je les lisais plusieurs fois puis j'apprenais tout par cœur. J'ai une mémoire assez générale : un peu auditive, kinesthésique et surtout visuelle. J'utilisais un code de couleur avec des fluos ce qui m'a énormément aidé car je savais exactement où se situer les informations dans mon cahier et je pouvais les repérer rapidement.

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 fut certes compliquée mais très enrichissante. J'ai appris plein de choses sur la médecine mais aussi sur moi : ma capacité à apprendre des cours par cœur, de gérer le stress, d'être autonome, ... Pour ma part, le 1er semestre s'est super bien passé. J'aimais beaucoup ce que j'apprenais et j'étais super motivée. Puis le second a été plus compliqué mentalement, j'avais l'impression de ne pas bien connaître mes cours, d'être en retard, d'avoir des notes en colles inférieures à celle du S1 ce qui me stressait beaucoup. J'en demandais beaucoup à mon corps que ça soit physiquement et mentalement. Mais je n'ai pas lâché, j'ai continué et tout ce travail en vaut vraiment la peine.

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

Je m'adresse à toi maintenant ! Tu vas démarrer une année qui demande certes du travail, du courage, des sacrifices, tu vas peut-être vivre des moments de hauts, de bas, de stress mais tu vas surtout vivre une année unique dont tu en sortiras grandi. C'est une année difficile mais pas impossible ! Reste motivé et gardes en tête ton objectif premier : « crois en tes rêves et ils se réaliseront peut-être, crois en toi et ils se réaliseront sûrement » (bon j'avoue ça ne vient pas de moi). C'est vraiment très important : crois en toi et j'en suis sûr que tu peux y arriver !