



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 73

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

NOM : Querné
Prénom : Ilona
Filière : Médecine

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

Bac général mention très bien avec les spécialités physique-chimie, 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'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 ?

Pendant la PASS j'ai essayé de maintenir une activité physique, c'était indispensable pour moi et je pense que ça m'a aidé à tenir jusqu'au bout. En général, je faisais 10 minutes de cardio par jour (juste avant de manger le soir), ce n'est pas énorme mais ça me permettait de me vider la tête et de relâcher la pression. Par contre je prenais rarement de pauses...seulement quand je sentais que je n'arrivais plus à retenir mes cours. Dans ces moments-là, je regardais un film avec mes parents le soir ou alors j'allais me balader, voir la mer.

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

Je me levais à 6h30 pour déjeuner avant de me mettre à travailler à 7h. De 7h à 12h je faisais souvent mes J0, J1, J3. J'étais plus efficace le matin donc c'était sur ce créneau que j'apprenais mes cours par coeur. Je découpais mes cours en plusieurs petites parties pour que ce soit un peu plus digeste ;) Ensuite je prenais une pause de 1h pour manger et de 13h à 18h30 je continuais mes J3 + les anciens J7, J14 etc. De 18h30 à 19h30, je faisais 10 minutes de sport + douche et je mangeais. A partir de 19h30 jusqu'à 22h30/23h je continuais mes J et je faisais quelques QCM sur les cours que j'avais pu voir dans la journée. Au total je travaillais 13h30/14h par jour.

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 suis allée en cours au tout début du S1 et ensuite je suis restée travailler chez moi. Du coup mon organisation était la même tous les jours. J'allais en cours/colle dans ma prépa et je faisais toutes les colles du tuto en distanciel. Quand il y avait cours ou colle, j'avais la même organisation mais je stoppais à 18h15, pour arriver à 19h à la prépa (j'habite à 30 minutes de Brest donc je prenais large pour être à l'heure) + je mangeais dans ma voiture pour ne pas perdre trop de temps. Au retour, je rentrais chez moi vers 23h et dodo à 23h30.

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

Le week-end, je travaillais aussi 13h30 à 14h par j avec la même organisation que les autres jours de la semaine. En dehors de mes pauses pour manger, je faisais 5 minutes de pause entre chaque cours pour bouger un peu. Le samedi je prenais aussi 1h pour faire mon emploi du temps de la semaine qui arrivait.

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

Au S1, j'avais réussi à avoir deux semaines de révisions avant le concours. Niveau horaires, j'étais plus à 14h par jour. Je faisais 4h d'annales tous les jours. Je n'avais pas fait plusieurs tours du programme, j'avais résonné plutôt en fonction de ma maîtrise et de la difficulté des cours. J'avais revu certains cours 3 fois et d'autres 1 seule fois. J'avais continué le sport mais sinon pas de pause pendant ces deux semaines.

Pour le S2 c'était autre chose, j'avais commencé mes révisions 3 semaines à l'avance et je faisais du 6h30-23h30/00h. Cette fois-ci j'avais fait deux tours du programme + revu plusieurs fois des parties du cours où j'avais le plus de difficultés (+annales).

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

Au S1, environ 7h30, j'essayais de faire en sorte que mon travail ne déborde pas sur mon temps de sommeil, j'avais besoin d'au moins 7h30 pour être en forme et efficace le lendemain.

Au S2, j'étais plus à 6h30 de sommeil, le rythme était plus intense, j'avais du mal à m'endormir donc un peu plus difficile avec la fatigue qui s'accumule.

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.

Pendant la PASS j'ai utilisé la méthode des J sauf pour les biostats, physio et SSH pour lesquelles je mettais plusieurs créneaux dans ma semaine. Pour les autres matières je découpais beaucoup mes cours, par exemple, pour un cours qui faisait 15 pages je le découpais en 3 parties. En général je voyais les deux parties de ce cours dans la même journée : J0 part 1 & J0 part 2 le lundi et donc J1 part 1 & J1 part 2 le mardi et ainsi de suite. Pour la partie 3 je mettais le J0 part 3 le mardi et J1 part 3 le mercredi. Ca peut paraître assez compliqué mais je préférais voir mon cours en plusieurs parties en mettant 1h à chaque fois plutôt que mettre un créneau de 3 heures et le voir en entier. Ca me permettait d'optimiser ma concentration et de voir différents cours dans la même journée. J'étais assez flexible sur mes J pour faciliter l'organisation de mon edt. Le soir je faisais des QCM sur les cours que j'avais pu voir dans la journée. Pour ce qui est de ma mémoire, c'est un mix des 3 (visuelle, auditive et kinesthésique) ! Mais ce qui marchait le mieux pour moi c'était de réciter mes cours à voix haute en marchant. Je faisais aussi quelques fiches pour retenir les formules. Ce qui m'a beaucoup aidé c'est d'avoir un code couleur bien défini pour pouvoir visualiser les infos (définitions, exemples, chiffres) sur ma page quand je récitais à voix haute.

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 ?

Honnêtement ce n'est pas une année qui a été simple pour moi, j'ai beaucoup douté de moi et stressé tout au long de l'année, surtout à l'approche des examens ! C'est important d'avoir un soutien à côté (famille, amis) dans les moments difficiles. Mais au final, c'est une année qui permet de dépasser ses limites, de mieux se connaître, gagner en confiance et surtout de se forger un mental d'acier et une organisation +++

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

La PASS est une année difficile mais elle est loin d'être insurmontable !! La clé c'est l'organisation et la motivation !!! Ne doutez pas de vous, vous avez votre place dans les études de santé :) Dans les moments difficiles, gardez toujours votre objectif en tête !!! Vous en sortirez hyper fiers ! Et surtout ne vous comparez pas aux autres, vous savez ce qui est bon pour vous alors restez focus sur votre travail ! Vous allez tout déchirer !!