



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 77

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

NOM : Ouchène
Prénom : Noémie
Filière : Médecine

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

Mention Très Bien, bac général spécialités maths, physique chimie et svt

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCER Anglais

L'année avant ton PASS où étais-tu ?

- Au lycée
 Autre (à préciser) : Première année de licence biologie

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 ?

Pour moi, les loisirs étaient primordiaux pour tenir le rythme. Je faisais 2h de sport tous les vendredis soirs pour décompresser en fin de semaine. J'arrêtais de travailler un peu plus tôt le week-end pour me poser devant un film, lire, faire une activité que j'aime (et qui change des cours !!), pour passer du temps avec ma famille, mes amis ou faire du sport. Je ne travaillais JAMAIS après les colles pour garder un petit temps pour moi en fin de journée avant d'aller dormir et d'enchaîner avec la journée suivante !

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

Au S1 j'avais toujours le même rythme. Par exemple quand on avait cours le matin, j'allais en cours (8h à 12h), je rentrais chez moi vers 12h30 et je faisais 1h de pause pour manger et souffler. Je reprenais à 13h30 et je bossais les cours de la matinée jusqu'à 17h15 puis je prenais un goûter avant de partir vers 17h30 pour aller en colle. Ensuite colle de 18h à 21h/21h30 et je rentrais chez moi vers 21h30/22h, je mangeais et je me posais avant d'aller dormir !

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 travaillais 4/5h par jour en plus des cours et des colles, ce qui faisait 10/11h de travail par jour au total. Au S1 ce sont des demi-journées de cours donc j'allais en cours et je révisais l'autre moitié de la journée. Je faisais plutôt des longues sessions de travail et des "longues" pauses, donc généralement je travaillais pendant 1h30/2h, puis je faisais 15min de pause SANS TELEPHONE (sinon c'est plus difficile de se remettre à bosser après !), j'allais boire de l'eau, marcher un peu, regarder à la fenêtre... Et je repartais pour 1h30/2h de révisions.

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

Le week-end je travaillais toute la journée le samedi et le dimanche, entre 8h et 10h par jour, j'arrêtais de travailler un peu plus tôt qu'en semaine. Typiquement : je me levais vers 6h45, je faisais ma petite "morning routine" puis je commençais à travailler vers 7h45. Je faisais une première session de révisions jusqu'à 9h45 environ, 15min de pause puis nouvelle session de 10h à 12h. Ensuite pause déjeuner d'à peu près 1h30, je mangeais avec ma famille et j'en profitais pour passer un peu plus de temps avec eux qu'en semaine. L'après-midi je reprenais vers 13h30/14h et je répétais le même schéma, 2h de révisions 15min de pause... Puis j'arrêtais de travailler vers 18h pour avoir le reste de la journée tranquille !

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

Pendant les périodes de révisions je bossais 10 à 12h par jour. Le rythme était intense mais à l'approche du concours j'étais hyper déterminée ! Dans la journée je révisais les cours et le soir je faisais des annales. A la fin du semestre, on maîtrise mieux les cours donc un chapitre qui prenait 2h de révision au début du semestre pouvait prendre moins d'1h en fin de semestre, je revoyais donc plus de cours dans la journée en faisant des pauses plus régulièrement. Je continuais à faire 2h de sport par semaine même en période de révisions car ça me permettait vraiment de me défouler et de me changer les idées pour tenir le rythme !

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

J'avais 7h de sommeil par nuit en moyenne et j'essayais de ne pas en avoir moins, c'est tellement important de bien se reposer ! Les organisations des deux semestres sont complètement différentes, le S2 est plus flexible niveau horaire, donc j'arrivais mieux à maintenir mon capital sommeil.

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.

J'étais très organisée dans mon travail, je notais tout sur un agenda pour optimiser mon temps un maximum. J'appliquais une sorte de méthode des J mais beaucoup plus libre. Par exemple, si on avait un cours le lundi matin, je le révisais le lundi après-midi, puis 2 jours plus tard (le mercredi) et je le revoyais le week-end. Ensuite j'essayais de revenir dessus les semaines suivantes. J'ai une mémoire visuelle et auditive donc pour apprendre un cours je le lisais à voix haute et je le réexpliquais à ma manière pour être sûre d'avoir bien compris et retenu les différents concepts. Je ne faisais pas beaucoup de fiches voire pas du tout. Pour les définitions, les noms, les dates... je faisais des flash-cards que je relisais régulièrement.

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 ?

Contrairement à ce que l'on dit, j'ai beaucoup aimé mon année de PASS ! C'est une année intense où on apprend énormément de choses, j'adorais aller me coucher tous les soirs en me disant que mes connaissances grandissaient littéralement de jour en jour. On en apprend aussi beaucoup sur nous-même, comment on fonctionne, les sacrifices qu'on est prêt à faire, on teste nos limites et on apprend à s'écouter SOI, pas les autres. C'est une expérience unique et riche qui, peu importe le dénouement, nous apporte plus que ce que l'on pense. Bien sûr il y a des moments difficiles, on passe tous par là, dans ces cas là il ne faut pas surtout s'isoler ou culpabiliser mais vraiment aller vers ses proches, prendre du temps pour soi, se poser un peu avant de repartir de plus belle !

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

Vous allez vivre une année pleine de défis et pas toujours facile mais qui en vaut vraiment la peine ! Donnez-vous les moyens pour réussir, faites de votre mieux et surtout ne vous comparez pas aux autres ! Je sais que c'est difficile avec un concours, mais à part vous miner le moral, ça ne vous apportera rien. Restez concentrés sur vous et vos objectifs. Ne vous oubliez pas pendant cette année, prenez du temps pour vous, l'équilibre est la clé ! Il y aura des moments difficiles mais ne vous découragez pas, parlez-en à vos proches, vos tuteurs, vos parrains/marraines, on est là pour VOUS alors n'hésitez pas ! Vous allez y arriver !