



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 83

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

**NOM :** Morvan-Houart

**Prénom :** Imari

**Filière :** Médecine

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

Bac général Physique-Chimie et Mathématiques mention TB avec option latin, euro espagnol et euro anglais.

### 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-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 !

**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 ?**

Je prenais une pause le vendredi soir après 19h environ pour profiter de ma famille. Au fur et à mesure que le semestre avançait je « diminuais » cette pause mais dans tous les cas je prenais plus de temps pour manger que durant la semaine (pour pouvoir rester avec ma famille et garder le moral ).

Je prenais une pause aussi le samedi soir. J'arrêtais vers 18h pour pouvoir prendre l'air dehors et regarder un film le soir tranquillement. Je supprimais cette pause environ 3 semaines avant l'examen.

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

Au début du S1 :

-lever 7h30

-8h en cours en amphi

-12h/13h fin des cours

-1h de pause puis bu

-pause de 15min vers 16h30

-colle à 18h jusqu'à environ 21h30 (le meilleur moment de la journée )

5 semaines avant le concours je diminuais mes temps de pause et notamment celle du midi, je travaillais jusqu'à 22h max et je commençais à travailler à 7h.

Au S2 c'était le même type de journée mais il y avait moins de cours en présentiel. Je finissais souvent de travailler vers 21h (je mangeais toujours après mon travail le soir pour être tranquille (devant une petite série )

En moyenne je faisais entre 11 et 12 h de travail par jour en comptant les colles.

**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...)?**

Dans la semaine je faisais donc entre 11 et 12h de travail par jour (hors weekend). Lorsqu'il n'y avait pas de colles je travaillais sur des cours que j'aimais bien pour bien finir la journée. Je prenais généralement des pauses de 15 min : une le matin et une l'après-midi. Quand j'arrivais plus trop à travailler je faisais des QCM. C'est super important pour avoir les détails des cours ou juste pour vérifier qu'on a bien compris les cours.

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

Le samedi était comme une journée normale (début du travail à 8h, une heure de pause le midi...) sauf que j'arrêtais de travailler vers 18h pour prendre l'air. Le samedi j'étais donc sur du 8h de travail environ. Le dimanche je prenais une pause « goûter » un peu plus grande (30min à peu près) pour faire le trajet entre chez moi et Brest. Dans la voiture je travaillais avec des flash cards ou je révisais des formules...

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

Pendant les périodes de révisions je gardais le même rythme que celui évoqué précédemment. Je travaillais à 7h. Je prenais une pause à 10h. Je mangeais à midi en prenant une demi-heure de pause. Je prenais également une pause l'après-midi puis je finissais vers 22h. Je commençais ce rythme environ 5/4 semaines avant le concours donc le changement n'était pas brutal ce qui me permettait de ne pas me fatiguer sur la dernière ligne droite ! En général je travaillais environ 14h par jour. Je faisais beaucoup d'annales (hyper important ++)

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

Au S1 je dormais assez bien. Je dormais environ 8h et ça me suffisait. Vers la fin du semestre je dormais moins bien et je devais être sur du 7h environ.

Au S2 j'ai eu un peu plus de mal à dormir mais le temps de sommeil était quasiment le même qu'au S1. Dans tous les cas le sommeil est hyper important pour être bien concentré dans la journée !!!

**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.**

Pour mon organisation j'avais absolument besoin d'un semainier.

Tout d'abord j'apprenais le cours de suite après qu'on l'avait vu en amphi. Je le revois le mercredi (si le cours était en début de semaine) ou le weekend.

Le dimanche généralement je faisais mon planning pour la semaine (ou en tout cas pour le début de la semaine). Je mettais heure par heure les cours qu'il fallait que je revoie (donc un peu au feeling). Pour ça je m'appuyais des listes de cours qu'on a avec le tutorat et aussi dès que je pensais à un cours et qu'il n'était pas clair dans ma tête je notais le nom sur un post-it et je le calais dans la semaine (comme je pensais tout le temps au cours j'avais toujours pleins de choses à mettre dans mon planning).

Parfois quand je sentais que le cours que je révisais allait vite partir de ma tête je le mettais déjà dans le planning de la semaine qui suivait (une ou deux fois). Donc pas la méthode des J qui était trop compliquée pour moi. Pour réviser j'avais besoin soit de parler ou soit d'écrire (ou les deux !). Quand j'étais à la bu j'écrivais beaucoup (ok ça prend du temps mais j'avais vraiment besoin de ça).

Je faisais également des flash cards : au S1 pour la biophysique et surtout au S2 avec l'anglais

**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 ?**

Tout d'abord j'ai adoré les cours !! Franchement j'avais beaucoup de plaisir à les revoir. Cela dit j'ai quand même eu du mal à certains moments : moralement et physiquement (je ne bougeais plus énormément car étant toujours à ma table de travail). Mais je te rassure : c'est passer !!

MAIIS cette année m'a vraiment beaucoup apporté. J'ai beaucoup appris sur moi, sur mes méthodes de travail. Cette année m'a vraiment bien appris à gérer mon stress et c'est super essentiel !!! J'ai fait de superbes rencontres durant l'année !! Et je crois que j'ai jamais autant profité de mes temps de pause et des vacances de décembre ha ha

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

Tout d'abord : cette année n'est pas insurmontable !!! C'est important de se mettre ça dans la tête. Tu vas voir, cette année est super enrichissante !! Tu vas faire d'incroyables rencontres et les cours sont vraiment intéressants !!! Tu auras sûrement des coups de mou mais pour ça : ne t'inquiètes pas. Les tuteurs que tu vas avoir et les parrains/marraines sont vraiment là pour t'aider et te soutenir jusqu'au bout ! Ne lâche jamais rien pour être fier(e) de toi à la fin !! N'oublie jamais les motivations pour lesquelles tu es entré en médecine. Elles te feront tenir et elles te donneront la motivation nécessaire pour avoir ta place ! N'oublie pas que cette année représente seulement huit mois. Elle passera beaucoup plus vite que tu ne le penses ! Dans tous les cas tu pourras compter sur moi pour te soutenir et partager avec toi toutes les étapes de cette année ! Bon courage, donne tout et prépare-toi pour le marathon qui arrive !! Top départ : c'est partiii !