



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 87

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

**NOM :** Lebon  
**Prénom :** Maëlle  
**Filière :** Médecine

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

Bac général mention TB avec les spécialités physique-chimie, SVT et maths complémentaires.

### 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-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 !

**Étais-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 ?**

Tout au long de l'année, j'ai essayé de continuer à nager une fois par semaine. Je me prenais environ 2h de pause le samedi matin pour aller à la piscine. Lorsque je ne rentrais pas chez moi, j'essayais d'aller marcher au moins une heure par semaine. Les activités sportives étaient les seules sorties que je me suis accordées tout au long de l'année.

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

Mes journées étaient assez différentes entre les deux semestres en fonction des emplois du temps. Je me levais vers 7h et je me couchais vers 23h. J'essayais toujours d'apprendre mes cours le jour même et en général, je n'avais pas le temps de faire beaucoup plus avant d'aller en colle. Au premier semestre, je suis allée à toutes les colles tandis qu'au 2e semestre, j'allais surtout à celles de médecine mais très peu à celles des autres matières. Je travaillais entre 6h et 13h selon s'il y avait cours et colles ou non en prenant des pauses dès que j'en avais besoin.

**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...)?**

Au 1er semestre, lorsqu'il y avait à la fois les cours et les colles, je travaillais environ 6h par jour. Au 2e semestre, j'assistais moins au cours donc je travaillais plutôt 8h-9h par jour. Je ne me suis jamais vraiment fixée de temps de pause exact dans mon emploi du temps, je prenais des pauses d'environ 5-10 minutes régulièrement quand je ressentais que je ne parvenais plus à me concentrer.

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

Le samedi, je me levais en général vers 7h45-8h et je travaillais jusqu'à 11h. Ensuite, j'allais à la piscine pendant environ 1h30 puis je travaillais toute l'après-midi jusqu'à 22h-23h. Soit environ 10h-13h par jour. Je consacrais mon samedi à l'apprentissage des derniers cours de la semaine et à la révision des cours de toute la semaine. Le dimanche, je travaillais jusqu'à 18h puis je rentrais sur Brest. En général, je travaillais environ 2h le soir après être rentrée soit jusqu'à 22h-22h30.

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

Les périodes de révisions étaient beaucoup plus intenses que le reste des semaines de l'année. Je travaillais environ 15h par jour en me levant vers 7h15-7h30 et en me couchant vers 23h-24h. Je prenais tout de même le temps de manger avec ma famille le midi et le soir pendant 30-45 minutes. Je prenais très peu de pauses, seulement 5-10 minutes lorsque je ne parvenais vraiment plus à me concentrer. Pendant les semaines de révisions, j'avais un peu négligé, à tort, les activités physiques par manque de temps.

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

Tout au long de l'année, j'ai essayé de maintenir un rythme de sommeil correct en dormant environ 7h par nuit. Pour autant, j'ai dormi un peu plus au 2e semestre car j'étais beaucoup plus fatiguée et je ne parvenais ni à me coucher trop tard, ni à me lever trop tôt.

**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.**

Ma méthode d'organisation m'est venue très intuitivement et je ne l'ai jamais modifiée au cours d'un même semestre.

Au 1er semestre, j'essayais toujours d'apprendre tous mes cours le jour même, soit directement après le cours soit avant le cours en amphi. Le mercredi, je révisais les cours du lundi, mardi et de la semaine précédente tandis que le WE, je révisais tous les cours de la semaine et des semaines précédentes. Au 2e semestre, mon organisation était assez variable selon les semaines. J'allais moins en cours donc j'apprenais mes cours le jour même et je révisais les anciens lorsque j'avais le temps. J'ai avant tout une mémoire visuelle ce qui me permettait d'apprendre en surlignant puis en lisant et en récitant le cours plusieurs fois. Lorsque certaines parties de cours étaient difficiles à comprendre ou à retenir, j'utilisais des tableaux ou des flash-cards.

**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 a été certes difficile mais elle restera incroyable et inoubliable. J'ai globalement bien vécu cette année psychologiquement même s'il y a parfois eu quelques moments de doutes et de stress plus importants notamment lors des semaines de révisions. Mais finalement cette année nous offre l'opportunité de nous dépasser et d'acquiescer une certaine fierté que l'on réussisse ou non. On apprend beaucoup de choses très intéressantes d'un point de vue scientifique mais aussi sur nous-même, sur notre capacité à gérer le stress, la pression, la difficulté et à y faire face. Quelque soit le résultat, on en ressort plus fort.

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

L'année est difficile mais finalement ce n'est que 8 mois de sacrifice pour ensuite atteindre un bel objectif! On peut dire que le jeu en vaut la chandelle! Essayez toujours de garder cela en tête lorsque c'est difficile et de garder un état d'esprit positif et d'y croire un minimum!

Enfin, je trouve que c'est important de s'entourer des bonnes personnes qui pourront vous comprendre, vous aider dans la mesure du possible et qui pourront surtout vous changer un peu les idées!