



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 9

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

**NOM :** Berthouloux

**Prénom :** Eve

**Filière :** Médecine

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

Bac general mention TB avec FJ, svt + physique chimie avec maths complementaire

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Biotechnologie santé

### 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'éta(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 ?**

Je sortais quasiment tous les samedis soir pour aller voir un match de hand vu que la salle était à côté de chez moi. Et de temps en temps une amie venait manger chez moi le midi donc ça me changeait les idées.

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

Je commençais à 7h30 jusqu'à 12h sans pause puis je reprenais à 13h15, une pause de 30 min pour le goûter à 16h, puis je bossais jusqu'au dîner avec ma famille et reprenais après jusqu'à 21h30 au S1 et 23h au S2 en général en faisant des annales. Je faisais une pause le samedi soir en finissant à 19h pour aller voir le hand quasi chaque semaine.

Pour le choix des chapitres je suivais la fac en essayant de garder de l'avance et je les répartissais suivant mon envie en essayant de varier les matières dans la journée. Je faisais mon emploi du temps le weekend c'était un bon moment souvent car je voyais que je maîtrisais mes journées donc ça me rassurait.

Concernant les cours à la fac je suis allé au début de l'année puis plus du tout et pour le S2 je ne suis allé qu'une fois en ICDM car j'avais l'impression de perdre mon temps donc ça me stressait.

**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...) ?**

J'allais uniquement aux colles de la prépa donc je finissais mes journées à 18h car les colles commençaient à 19h. Je me couchais directement quand je rentrais. Je voyais ça comme une pause car je passais du temps avec des amies donc c'était agréable.

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

Je travaillais environ 9h le samedi car je finissais plus tôt ce soir là mais le dimanche je faisais du 7h30 21h30/23h, c'était une journée normale.

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

Je ne travaillais pas plus que pendant mes journées types donc environ 12h sauf le samedi où j'avais gardé ma pause. Je ne changeais pas mon rythme pour les révisions pour pas me fatiguer plus ou inversement trop relâcher.

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

J'arrivais à avoir au moins 7h de sommeil voir 8h sauf quelques fois où j'ai fait des insomnies notamment au S2 mais j'essayais quand même d'avoir de vraies nuits.

**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'utilisais la méthode des J sauf pour la physio, les biostats et la ssh où là je mettais juste des créneaux de 2h. A partir du J14 je ne mettais pas le jour pile mais la semaine pile et j'essayais après de refaire les chapitres une fois toutes les 2 semaines.

Au S1 j'ai mis absolument TOUS mes cours en flashcard sur anki sauf pour la biostat et la physio et ça a marché direct. Je les revoyais en fonction des J tout en écoutant de la musique. Je faisais vraiment beaucoup de QCM.

Au S2 par contre j'arrivais pas avec les flashcards donc je récitais mes cours par coeur mais j'ai mis un peu de temps avant d'y arriver au début car ça m'ennuyait vite. Concernant les matières sans J je faisais comme au lycée j'essayais surtout de comprendre.

Mais avant tout, je faisais tout le temps des QCM, je refaisais toutes les colles sur plusieurs années, plusieurs fois chacune, pareil pour les annales. Dès que je finissais un chapitre ou au moins la matinée je faisais au moins 30min/1h de QCM, par demi journée, je voyais ça comme une pseudo pause car j'écoutais de la musique en même temps.

J'ai essayé au début d'avoir un carnet d'erreur mais ça m'a vite énervé donc j'écrivais en gros et en couleur sur mes cours directement au final.

**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 ?**

J'ai correctement vécu cette année, enfin les deux semestres étaient très différents. Le S1 s'est très bien passé j'ai vite trouvé ma méthode de flashcard donc je ne faisais pas des horaires de dingue, je suis allé à quelques cours quand même les 2 premiers mois. J'ai réussi à garder de l'avance et à avoir 3 semaines de révisions.

Au S2 j'ai eu du mal car les flashcards ne fonctionnaient pas à cause du rythme de la fac, on avait beaucoup de chapitre en peu de temps. Cependant ma mineure était à distance donc je me suis organisé grâce à ça, elle ne me prenait que 4h le samedi et 2h le dimanche donc j'avais mon vendredi de libre et c'était comme une pause. J'ai beaucoup plus travaillé et stressé au S2 au point de vomir régulièrement à la fin alors que j'avais 1 mois et demi de révisions. Mais j'ai survécu en m'accrochant et en gardant mes pauses régulières.

J'ai eu la chance de voir mes potes assez souvent donc et de sortir voir le hand je pense que c'est ce qui m'a aidé à tenir surtout au S2.

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

Comme tout le monde je pense mais c'est vraiment important : écoutez vous, faites des pauses et ne vous comparez pas aux autres. C'est répétitif mais vraiment tout le monde est différent, c'est pas parce que vous travaillez plus ou moins que les autres que vous n'allez pas réussir. Il faut avoir sa routine et la garder tout du long mais ne pas hésiter à modifier des choses si ça ne marche pas. Il faut être un minimum flexible. Et surtout essayez de vous faire des potes, c'est essentiel d'avoir du soutien autre que votre famille car ils ne savent pas réellement ce que vous vivez. Enfin FAITES DES QCM ET DES ANNALES c'est la clé de la réussite, c'est grâce à ça que vous verrez réellement si vous connaissez vos chapitres et que vous retiendrez les détails. Tout ira bien et c'est normal d'avoir des moments de mou mais ça va le faire croyez en vous.