



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 93

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

**NOM :** MATHAUT

**Prénom :** Victoire

**Filière :** Médecine

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

Mention très bien avec les félicitations du jury, spécialités maths et physique-chimie

### 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'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 ?**

Que ce soit au premier ou au second semestre, j'avais du mal à trouver du temps pour décompresser sans culpabiliser. Cependant, quand j'y parvenais, je profitais généralement de ces moments pour promener mon chien ou passer du temps avec mes parents. Prendre une pause n'était pas facile pour moi, donc je préférais consacrer ce temps à ma famille plutôt qu'à la pratique d'une activité sportive.

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

Une journée sans cours : 6h50 : Réveil / 7h - 13h : Travail chez moi / 13h - 14h/14h30 : Repas + sieste / 14h30 - 17h30 : Travail chez moi / 18h - 21h : Colle / 21h - 23h : BU ou QCMs chez moi.

Une journée avec cours : 7h : Réveil / 8h - 12h/13h : Cours / 12h - 13h : Repas / 13h - 17h50 : BU médecine (comme ça j'étais à côté pour les colles) / 18h - 21h : Colle / 21h - 23h : BU ou QCMs chez moi.

Quand j'avais du mal à rester concentrée, je faisais une pause café vers 10h. J'avais vraiment besoin de beaucoup dormir, que ce soit la nuit ou la journée, c'est pourquoi je devais faire une sieste (je n'ai jamais réussi à faire de micro-sieste) pour bien séparer ma matinée de travail de l'après-midi. Aller en colle était essentiel pour moi, car je pouvais vraiment décompresser tout en vérifiant mes connaissances.

**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 premier semestre, j'assistais à tous les cours (sauf vers la fin du mois de novembre) et à toutes les colles. J'avoue que suivre les cours était surtout un moyen de passer du temps avec mes amis, plutôt qu'un réel atout pour mon apprentissage personnel. Après les cours, je faisais des fiches à la BU en attendant d'aller en colle (oui, j'ai fiché TOUS les cours de l'année). Cela m'aidait vraiment à m'imprégner du contenu en l'écrivant moi-même. Au deuxième semestre, l'emploi du temps était moins régulier avec beaucoup de cours en distanciel, donc mes journées ressemblaient davantage à ce que je faisais le week-end au S1.

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

Que ce soit le week-end ou les jours de semaine sans cours, mon temps de travail ne variait pas vraiment. J'arrêtais de travailler vers 19h (sauf si j'avais du retard à rattraper), puisqu'il n'y avait pas de colle. Ensuite, je faisais des QCMs de 20h30/21h à 23h, ou moins longtemps si j'étais trop fatiguée. Le week-end était aussi l'occasion pour moi de rattraper mon manque de sommeil et de me faire chouchouter par ma famille, qui me remontait le moral quand ça n'allait pas.

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

Je sais que cela peut surprendre, mais je ne travaillais pas plus pendant les périodes de révisions que durant le reste du semestre. Comme je chronométrais le temps passé sur chaque cours, je pouvais organiser mon emploi du temps beaucoup plus facilement. Par contre, j'avais vraiment besoin de rentrer chez mes parents pendant les semaines de révisions à cause du stress.

Je me levais à 7h et travaillais jusqu'à 13h, puis, après le repas et une sieste bien sûr, je reprenais vers 14h30 jusqu'à 19h. Ensuite, je faisais des annales et des examens blancs jusqu'à 23h.

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

J'essayais vraiment de dormir 8h par nuit, ou au minimum 7h, pour bien commencer ma journée. J'ai réussi à maintenir ce rythme tout au long des deux semestres. Bien dormir c'est vraiment indispensable pour être efficace !

**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'avais un tableau avec tous les cours, le nombre de fois que je les avais vus, la date à laquelle je les avais vus, et le temps passé sur chacun. Cela me permettait d'organiser plus facilement mon emploi du temps chaque dimanche pour la semaine à venir.

Quand je voyais le cours pour la première fois, je faisais mes fiches, réécrire le cours m'aidait vraiment à intégrer les premières notions. Je commençais à « réellement » apprendre lors de la deuxième révision, en réécrivant le contenu de ma fiche sur mon ardoise tout en parlant (à mon chat haha), comme si je donnais réellement un cours. Le fait d'être active en parlant et écrivant en même temps me permettait vraiment de rester concentrée et d'intégrer plus facilement mon cours, en général, je répétais le processus 3 à 4 fois pour le connaître parfaitement.

Si je devais parler en termes de « J » ça donnerait plus ou moins ça : J0 : fiches / J1/J2 : 1er apprentissage / J5 : 2ème apprentissage / J9/J10 : 3ème apprentissage / J15/J16 : 4ème apprentissage. En gros j'essayais de voir le cours 4 fois en deux semaines, puis j'espaçais la fréquence de révisions en fonction de ma maîtrise du cours.

**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 ?**

Cela a évidemment été une année riche en émotions, entre les fous rires en colles et les moments de solitude et de remise en question dans mon appart. J'ai traversé des périodes difficiles, surtout au 2<sup>e</sup> semestre, où je me suis beaucoup comparée aux autres et j'ai beaucoup douté. Mais dans ces moments-là, ma famille (et mon chat) m'a apporté beaucoup de réconfort. Finalement, même dans le doute, rien n'aurait pu me détourner de mon objectif. Mais, c'est avant tout une année qui m'a permis d'en apprendre plus sur moi-même : de persévérer, de me surpasser, et de prendre conscience de mes capacités. J'ai aussi fait de superbes rencontres, que ce soit avec d'autres P1 ou mes tuteurs. Quand le moral n'était pas au top, se sentir entourée et soutenue n'avait pas de prix !

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

La PASS ce n'est qu'une seule fois dans une vie. C'est une année éprouvante, certes, mais vous en ressortirez changés et surtout grandis. Évidemment vous passerez par toutes les émotions, vous rencontrerez des gens incroyables et découvrirez des disciplines fascinantes ! Quelle que soit l'issue de cette année, vous pourrez être fier du chemin parcouru, car tout le monde n'est pas capable de faire preuve d'une telle détermination.

Je serais ravie de partager mon expérience avec vous et de vous accompagner dans cette aventure. Et surtout, n'oubliez pas, j'étais à votre place il y a an, alors vous aussi vous pouvez le faire !