



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 10

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2025/2026.

NOM : Thomas
Prénom : Pauline
Filière : Maïeutique

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

Bac général spécialités SVT / Physique-Chimie avec Mention Très bien

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(e)
 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
 Aucun des deux

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 !

Ettais-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 de l'examen
- 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 ?

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

J'avais à peu près les mêmes journées le week-end et en semaine, environ 13 à 14 heures de travail par jour. En général, je me levais vers 8h et je me couchais vers minuit (8 heures de sommeil minimum +++ !!!!!).

J'allais à toutes les colles du tuto.

Pour les cours, au S1, j'assistais à tous les cours, mais au S2, je n'en suivais que quelques-uns.

Je prenais toujours une pause pour manger le midi et le soir, ainsi qu'une pause de 10 minutes le matin, l'après-midi et le soir (mais globalement, je conseille de faire une pause dès qu'on en ressent le besoin).

Si j'allais en cours le matin, je retravaillais les nouveaux cours l'après-midi, et si j'avais cours l'après-midi, je révisais ceux de la veille le matin.

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 en moyenne entre 13 et 15 heures par jour en semaine, avec une pause de 30 à 45 minutes pour manger le midi et le soir, ainsi que quelques pauses supplémentaires quand j'en ressentais le besoin.

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

Le week-end, j'avais à peu près le même rythme que la semaine (entre 13 et 14 heures de travail par jour). Ce qui changeait surtout, c'était la durée de mes pauses : elles étaient un peu plus longues les week-ends où je rentrais chez moi, car je mangeais avec ma famille. Je faisais alors des pauses d'environ une heure pour avoir le temps de souffler un peu et de discuter avec eux.

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

Pendant les périodes de révision, mon rythme n'était pas très différent. Je ne prenais que 30 minutes maximum pour manger, mais dès que je sentais que je me déconcentrais, je faisais de petites pauses de 5 minutes pour faire redescendre le stress.

Ce qui changeait surtout pendant cette période, c'est que tous les soirs, je faisais beaucoup d'annales +++ (c'est important, car vous allez vite vous rendre compte que de nombreux profs posent chaque année des questions similaires, ou avec une mécanique très proche).

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

Toujours 8 heures de sommeil !!!!! C'est hyper important, le sommeil joue un grand rôle dans la mémorisation, la concentration, le moral... en bref sur TOUT !!!!!

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'ai une bonne mémoire à long terme, donc dès qu'on avait un nouveau cours, je l'apprenais par cœur (au mot près). Globalement, pendant une semaine, je revoyais les mêmes cours en boucle jusqu'à les connaître sur le bout des doigts. SURTOUT : FAITES DES COLLES !

Au S1, je ne revoyais quasiment pas les anciens cours pendant le semestre. J'attendais la semaine de révision avant les colles classantes et les partiels pour les retravailler. Ça a bien fonctionné pour moi, car j'ai une très bonne mémoire à long terme, mais je ne conseille pas cette méthode si vous avez besoin de revoir régulièrement vos cours pour les retenir.

Au S2, j'étais beaucoup mieux organisée (on a aussi beaucoup plus de temps). J'utilisais la même technique qu'au S1, mais j'avais en plus le temps de revoir les anciens cours, notamment grâce au SAINT GRAAL : QUIZLET. Les flashcards ++ et les tableaux m'ont littéralement sauvé le S2.

Pour apprendre un cours, je commençais toujours par le comprendre (primordial pour mieux le retenir), puis je l'apprenais en le récitant à voix haute, et bien sûr en m'entraînant avec les colles.

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 vécu une année très difficile, non pas à cause de la complexité ou de la quantité des cours, mais à cause du stress, de la peur de ne pas réussir, de l'échec... Je m'en rendais littéralement malade. Pourtant, c'est OK de ne pas réussir, de ne pas pouvoir tout retenir.

J'ai failli abandonner au S1 à cause du stress et parce que je n'avais pas assez confiance en moi pour croire que j'étais capable d'y arriver, alors que j'avais toutes les clés en main.

Avec le recul que j'ai aujourd'hui, je me rends compte que c'est une année qui apporte énormément : discipline, rigueur, dépassement de soi... Et c'est tellement gratifiant de voir tout ce qu'on est capable de mémoriser.

Je pense que, quelle que soit l'issue, que l'on réussisse ou non la PASS, c'est une année profondément enrichissante. Une vraie épreuve de résilience, qui nous rend plus forts.

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

C'est normal d'avoir peur, de douter, que ce soit avant, au début ou même en milieu d'année. Le PASS, c'est une année où l'on apprend sur soi, mais aussi sur les autres. Je vous conseille vraiment de trouver votre binôme, trio ou quatuor : une ou plusieurs personnes avec qui vous pouvez traverser cette aventure. Faites de votre mieux.

En PASS, la réussite n'est pas une question de capacités ou d'intelligence, mais de détermination (mentalité KAIZEN)

Mon tuteur nous avait partagé une phrase à laquelle je me suis raccrochée quand je doutais :

"Un rêve qui ne fait pas peur, c'est un rêve qui n'est pas à la hauteur de ce que vous valez."