



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 36

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

NOM : Delloitte
Prénom : Rose
Filière : Médecine

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

Bac Général (Physique, SVT, Maths Complémentaires), Mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

LLCER Anglais : Langues, Littérature et Civilisation Étrangères et Régionales

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 ?

Je n'avais pas d'activité sportive pendant ma PASS, mais je m'obligeais à sortir dehors tous les jours (même sous la pluie) pour m'aérer un minimum +++
J'avais avec moi mon lapin, donc j'avais mes petites séances de câlins destressants !

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

J'organisais ma journée en fonction de mes cours. Je révisais le matin si mes cours étaient l'après-midi, et inversement. J'avais une demi-heure (marche + bus) pour aller à la fac de droit. J'arrivais à me concentrer assez longtemps, et je faisais des petites pauses entre mes cours (toilettes, goûter ++++).

Je n'ai raté AUCUNE colle, même si je ne connaissais pas bien le cours. Au contraire, chacune de mes erreurs me permettait de me corriger, et les tuteurs étaient géniaux. Je ne retravaillais pas après la colle. Douche, manger, et au dodo ! J'ai voulu faire un carnet d'erreurs, mais ça me prenait trop de temps, alors j'ai abandonné. J'avais tendance à me lever tôt, et à finir "tôt". En effet, ma règle, c'était de m'arrêter de travailler avant minuit, pour pouvoir bien dormir !

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'essayai de travailler le maximum possible. Les déplacements pour aller en cours et au tuto peuvent être longs et chronophages, mais si c'est comme ça que tu apprends, n'hésites pas à être présent face aux profs et aux tuteurs.

Je travaillais 4h le matin ou 3h30 l'après-midi (lorsqu'il y avait cours ~ 4 à 5 h), puis j'allais au tuto (~ 2 à 4h).

Au niveau des pauses, je le faisais lors des transitions entre les chapitres, ou quand j'avais le cerveau à deux doigts d'exploser. Mais je ne me suis jamais imposée de temps pour réviser : quand je revisais un chapitre, c'était en entier ! Donc je passais autant de temps qu'il le fallait dessus.

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

Le week-end, je travaillais plus (quand je ne rentrais pas chez moi, mais /\ le temps avec les proches est important ! Ne pas négliger la vie sociale +++), vu que je ne perdais pas de temps dans les transports. Je faisais mes courses et ce moment-là (quand ce n'était pas mes parents qui venaient me ravitailler ha ha), et je travaillais une dizaine d'heures par jour. Je n'ai jamais comptabiliser mon temps de travail (sauf en période d'examen, où je mettais un minuteur pour être sûre de travailler un temps minimum que j'avais choisi).

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

Mes périodes de révisions étaient plus ou moins différentes entre le S1 et le S2. J'essayais d'aller un maximum à la BU (car voisins bruyants), mais parfois je n'arrivais pas à me concentrer là bas, donc je n'avais pas d'endroit atitré pour réviser.

Je faisais peu de pauses (en fait, c'était pour aller aux toilettes...), et je n'ai sauté AUCUN repas ! La bouffe, c'est la vie, donc on prend le max de carburant pour booster son cerveau +++ Les pâtes deviendront tes meilleures amies (et ce n'est pas une blague). Je prenais 4 à 5 repas/collations par jour.

Dès que je me levais, je bossais, et je m'arrêtais lorsque j'avais fini mon chrono et que j'étais fatiguée.

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

Écouter son corps, c'est primordial, donc le sommeil n'est pas à négliger non plus ! Au S1, je dormais peu (conclusion : j'étais à deux doigts de m'endormir sur mes cours, donc je ne conseille pas). Mais au S2, je dormais 8h et j'étais bien plus efficace. Je faisais de temps en temps des petites siestes (entre 5 et 15 minutes, quand j'étais vraiment épuisée).

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 voulu utiliser la méthode des J, sauf que je me suis retrouvée rapidement surpassée, donc j'ai laissé tomber et je me suis organisée à ma façon. Je faisais en sorte de réviser les cours que j'avais vu la journée ou la veille. Puis, en fonction du nombre de fois où je les avais revu, ou de la facilité que j'avais à les retenir. Donc je calais dans mon agenda les cours (entre 5 et 6 un jour de week-end). J'ai fait quelques flash card, et j'utilisais beaucoup les cours du tuto. J'essayais de faire des fiches, mais j'ai tendance à avoir du mal à trier les infos (tout est important à mes yeux), donc je regardais les mails récapitulatifs ou les fiches des tuteurs. J'essayai de faire dans la quantité et qualité, mais je préférais revoir un cours rapidement entre 4 à 8 fois dans le semestre, parce que je retenais mieux avec la répétition.

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 ?

Franchement, cette année a été difficile, mais je l'ai ADORÉE ! Je m'attendais vraiment à pire, à pleurer tous les soirs, mais je n'ai pas verser une larme ! J'étais devenue une guerrière, j'étais motivée, et surtout, les cours étaient passionnants ! La PASS m'a permis de grandir, de savoir ce qui était essentiel pour moi, mais aussi à avoir confiance en moi ++++. Je n'ai jamais été aussi fière que cette année, et j'ai donné mon maximum pour me dépasser et réussir.

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

La PASS, c'est un autre monde, qui paraît effrayant et qui ne semble pas accueillant parfois, mais si ton rêve est de devenir médecin et que tu aimes ce que tu apprends, alors FONCE !

J'ai confiance en toi, et si devenir médecin est ton rêve et que tu aimes ce que tu apprends, alors il n'y a aucune raison pour laquelle ça se passerait mal. Tu es bien plus fort/e que tu ne le crois !

Je suis de tout cœur avec toi, et n'oublie pas que ÇA VA LE FAIRE !
Plein de courage pour cette année qui commence, et à bientôt !