



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 39

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

NOM : Cotonea
Prénom : Charlotte
Filière : Médecine

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

Mention bien spécialité physique chimie et SVT et option 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(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 !

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 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 m'étais laissée très peu de loisirs, à part la course. Ça me permettait de prendre l'air et ça me vidait bien la tête, surtout au moment du coucher de soleil (alors qu'avant la PASS, je détestais courir). Je faisais aussi tous mes trajets à pied, ça me faisait bouger un peu plus, j'ai dû prendre le bus à peine trois fois dans l'année.

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

Je me levais tous les jours à 7h, même le week-end. Après une douche et un petit déj, je bossais de 8h à 12h, avec une pause vers 10h30 pour un thé ou un café sur le balcon avec mes colocos. L'après-midi, je reprenais de 13h à 17h30, puis c'était l'heure du petit craquage : je sortais marcher/courir un peu ou je m'achetais un goûter, histoire de souffler. Ensuite, je bossais jusqu'au dîner vers 22h, qu'on faisait tard pour éviter de retravailler trop après. Et quand j'avais encore un peu d'énergie, je m'y remettais une heure, de 23h à minuit, souvent installée dans mon lit.

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, j'allais pas mal en cours et à toutes les colles, donc je bossais entre 6h et 8h par jour selon l'emploi du temps. Au 2e semestre, j'allais presque plus en cours ni en colle, donc je bossais plutôt 13 à 14h par jour. Je faisais une pause café/thé le matin, et une pause goûter, course ou petite marche l'après-midi.

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

Le week-end, mon organisation changeait peu, sauf que je rentrais chez moi. Mes parents faisaient à manger, donc je passais plus de temps à table et moins en cuisine. Il n'y avait pas les colles non plus, alors je bossais entre 13h et 14h le samedi. Le dimanche, c'était plus léger, autour de 10h, parce qu'il fallait préparer le sac et repartir, mais souvent c'était mes parents qui me ramenaient.

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

En période de révision, je gardais à peu près le même rythme, sauf la dernière semaine avant les exams où je dormais beaucoup plus pour être en forme le jour J. C'était une période où j'avais plus de mal à rester concentrée, donc je misais sur le repos pour compenser. Je préférais garder de l'énergie plutôt que m'épuiser juste avant, ça m'aidait à mieux gérer le stress et à arriver plus sereine aux épreuves.

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

Au premier semestre, j'ai augmenté doucement mes heures de coucher : de 22h30 à minuit vers la mi-semestre, sauf la semaine avant les exams où je dormais plus. Au deuxième semestre, je me couchais presque tous les soirs à 23h30, sauf quand j'étais épuisée. Je tournais autour de 7 à 8 heures de sommeil.

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.

Au premier semestre, c'était un peu aléatoire : je révisais un cours quand j'en avais envie et que ça faisait longtemps, mais je n'utilisais pas du tout le tableau des cahiers et j'ai dû revoir mes cours seulement 3-4 fois durant tout le semestre. Je n'avais pas trop de méthode, je lisais beaucoup et j'écrivais énormément sur mes tableaux Veleda, où je parlais toute seule.

Au deuxième semestre, pour le coup, je me suis vraiment organisée : j'ai fait des emplois du temps, j'utilisais à fond les tableaux derrière les livres et je prenais vachement d'avance, ce qui fait que j'ai réussi à revoir entre 12 et 15 fois chaque cours, avec toujours la méthode de parler ou d'écrire, mais cette fois-ci plus sur des feuilles, et j'ai fait pas mal de fiches qui m'ont bien aidée pour mes révisions.

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 ?

Honnêtement, c'est une année pas facile. Ce qui m'a le plus pesé, je pense, c'est le manque de sommeil, de vie sociale et d'activité extérieur.

À côté de ça, c'est une année qui apporte aussi beaucoup : j'ai rencontré plein de monde et je me suis fait plein d'amis, surtout en colle.

C'est aussi une année où tu grandis énormément et tu apprends beaucoup à te connaître. Ça fait un peu bateau dit comme ça, mais c'est vraiment vrai.

En tout cas, je ne qualifierais pas cette année d'atroce, sauf avant les exams où c'est vraiment dur mentalement, avec le stress et tout. Sinon, globalement, j'ai passé plutôt une bonne année.

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

Cette année, même si c'est intense, elle va t'apporter tellement. Tu vas apprendre plein de choses super intéressantes et vraiment grandir. C'est normal d'avoir des hauts et des bas, mais le plus important, c'est de garder confiance en toi. N'oublie pas de prendre soin de toi et de savoir t'écouter. Bonne chance, ça va le faire je crois en toi !!!