



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 46

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

NOM : Regbaoui
Prénom : Chérine
Filière : Médecine

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

Bac général international espagnol mention TB, spécialités maths / physique

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

MPMEI

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 ?

Tous les soirs je prenais 30min pour regarder un épisode de série ou lire un livre avant de dormir pour couper un peu avec les cours.

Tous les dimanches soirs j'arrêtais de bosser vers 19h pour avoir une soirée tranquille devant la télé ou avec ma famille. Ça m'arrivait aussi parfois de faire une petite sortie shopping.

J'écoutais tout le temps de la musique pour rester de bonne humeur entre les différents cours que je bossais.

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

Alors une journée type dans ma vie au S1: Si cours le matin, je bossais les cours vus le matin de 13h à 18h et à 18h j'allais en colle (c'était vraiment mes moments de pause où je profitais et rigolais tout en apprenant un max). Après la colle, série et DODO vers 23h max, je bossais jamais ou vraiment rarement après une colle. Et au S2: c'était beaucoup plus aléatoire, mais je commençais toujours à bosser vers 8h et après on change pas les bonnes habitudes à 18h j'allais en colle avec toujours beaucoup de pauses dans la journée.

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...) ?

Les jours où il y avait colle je bossais environ 8h avant la colle (y compris les cours en amphi) avec pas mal de pauses de 5/10min éparpillées et une pause midi de 1h.

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

Le week end je commençais à bosser vers 8h jusqu'à 13h. Je prenais une heure de pause pour manger avec ma famille. Après je bossais de 14h à 22h30/23h avec toujours plein de petites pauses (je galérais à me concentrer le week-end) donc je devais être entre 10 et 12h par jour. Comme je l'ai dit le dimanche soir j'arrêtais de bosser tôt pour vraiment prendre du temps pour moi (danse avec les stars tous les dimanches soirs...) donc ça rendait mon week-end un peu moins long!

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

Ahh les révisions c'était pas ma période préférée, j'avais beaucoup de mal à me concentrer mais globalement je faisais les mêmes horaires. Je faisais pas mal d'annales (2/3h par jour) pour m'entraîner un maaax avant le concours. Je me laissais moins de temps pour revoir un cours comme ça je pouvais en revoir beaucoup plus dans ma journée. J'essayais de caler tout le programme en 1 semaine. Je prenais toujours autant de pauses pour éviter de me surmener avant le concours.

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

Au S1 j'étais toujours autour de 8h de sommeil voir plus.
Au S2 je suis descendue vers 7h/7h30 mais JAMAIS en dessous, je savais qu'en sacrifiant mon sommeil je n'aurais pas du tout été efficace le lendemain.

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.

En ce qui concerne mon organisation c'était assez différent suivant les 2 semestres. Au S1, si on voyait un cours le matin je le revois l'après-midi et ensuite j'essayais de le revoir 2 ou 3 fois dans la semaine.

Tous les dimanches soirs je prenais une bonne heure pour organiser ma semaine dans mon agenda.

Au S2 c'était beaucoup plus aléatoire. Les cours étaient éparpillés assez bizarrement donc je me basais plus du tout comme au S1. J'organisais toujours ma semaine le dimanche soir. J'allais moins en cours qu'au S1 pour essayer de ne pas perdre trop de temps.

Pour l'apprentissage, la première fois que je voyais un cours j'essayais surtout de bien le comprendre et les fois d'après, je le lisais et le répétais à voix haute. Quand j'avais du mal à connaître le cours je faisais des fiches mais c'était vraiment pour les cours les plus durs pour ne pas perdre trop de temps.

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 ?

Maintenant que j'y repense, j'ai plutôt bien vécu cette année (surtout le S1 une pépite). Je m'étais préparée à devoir beaucoup travailler donc je ne suis pas trop tombée de haut en arrivant. Par contre j'ai trouvé assez difficile le retour à la réalité au début du S2 (janvier/ février) avec plein de nouvelles matières où je n'avais aucune notion mais après c'était reparti comme avant ! Évidemment j'ai eu des baisses de moral par moment mais rien d'insurmontable.

Cette année m'a permis de faire de super rencontres, de gagner en confiance en moi et de me rendre compte que j'étais capable de réaliser des choses qui me paraissaient infaisables auparavant!

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

Je me souviens de ce moment où je commençais à stresser pour le début d'année mais je vous assure que la PASS c'est une année où on apprend tellement de choses intéressantes. Donc ouiiii ça sera sûrement difficile par moment mais rappelez vous pourquoi vous faites tous ces efforts et ne vous comparez jamais aux autres (oui oui plus facile à dire qu'à faire). Vous avez quelques petits mois pour vous donner à fond et TOUT DÉFONCER !!!!! Il n'y a aucune raison que d'autres aient réussi cette année et pas vous <3