



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 81

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

NOM : MALECKI

Prénom : Doria

Filière : Médecine

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

Bac mention TB, avec maths, physique-chimie et SVT (1ere), options maths expertes et euro anglais

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 n'avais quasiment pas de loisirs en PASS, j'essayais juste de sortir faire un tour dans la journée quand c'était le weekend. Sinon j'ai dû regarder peut être 2 ou 3 films dans l'année, mais c'est tout, j'avais arrêté le sport et autres loisirs. Mais c'est très différent en fonction des gens, je pense que c'est possible de continuer à faire quelques trucs pendant l'année, si ça vous fait du bien, et que c'est raisonnable en temps.

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

7h : lever

8h-13h : cours à la fac

13h-13h45 : retour en bus et déjeuner

13h45-17h40 : j'apprenais les cours vu en amphi le matin

18h-21h/22h : colle

23h30 : dodo

Si on avait cours l'après midi, j'inversais, et je commençais à travailler un peu plus tôt, vers 7h30.

Au S2 l'organisation a beaucoup changé, il y avait plus de cours en distanciel alors je restais plus chez moi, même si j'ai continué à aller à tous les cours.

Je prenais des petites pauses de 5-10 min quand j'en avais envie, souvent au bout de 2/3 heures. Il faut vraiment savoir s'écouter là dessus, car tout le monde est différent et n'a pas les mêmes besoins.

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 pense que je travaillais entre 12 et 14 h par jour (ça fait peur, mais en vrai ça le fait ;)).

Je prenais environ une demi heure pour manger le midi et le soir, comme une vraie pause pour penser à autre chose. Je ne mangeais jamais en travaillant, je trouve ça contre productif.

Je prenais bien un quart d'heure pour prendre un goûter avant la colle, et sinon des petites pauses quand je voulais.

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

Le weekend je restais sur le même rythme que la semaine, entre 12 et 14h par jour.

Quand je rentrais chez mes parents, j'essayais de faire un tour dans la journée.

Sinon mes horaires ne changeaient pas : je commençais à travailler vers 7h30 ou 8h si j'étais plus fatiguée, et coucher vers 23h30.

Je faisais des pauses quand j'en avais envie, généralement toutes les 2h/2h30. Le weekend je faisais plus de pauses que dans la semaine, car les cours et les colles me permettaient de changer d'air, et là je saturais plus vite sans ça.

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

Pour moi les périodes de révisions ressemblaient beaucoup aux weekends sur le rythme, donc je travaillais le même nombre d'heures toujours, et je prenais les mêmes pauses que sur les weekends.

Pendant les révisions, les weekends ou le mercredi (pas de cours en amphi au S1), j'alternais révisions de cours et des annales/qcms. Ça me permettait de ne pas me déconcentrer en changeant un peu d'exercice, on est stimulé différemment, et les annales c'est vraiment la base pour cibler ce que les profs attendent, donc hyper important.

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

J'ai réussi à garder le même nombre d'heures de sommeil sur l'année, donc aux alentours de 7h/7h30 de sommeil.

Si j'étais plus fatiguée, j'essayais de m'écouter et de dormir un peu plus, sinon c'est contre productif.

Le sommeil c'est super important, on est moins efficace et motivé en étant fatigué, alors écoutez-vous là dessus !

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.

Là dessus ça a beaucoup changé entre les deux semestres. Au S1 l'emploi du temps de la fac était toujours pareil, plus simple pour l'organisation. Je faisais la méthode des J, à ma manière : j'apprenais un cours en rentrant de la fac ou le lendemain si on avait cours l'après-midi, et je le revoyais le lendemain, puis le surlendemain. Ensuite je revoyais le samedi les cours du lundi et mardi une fois. Pour les cours du jeudi et vendredi, je les revoyais le mercredi de la semaine d'après. Une fois que j'avais fait ça je faisais en sorte de le revoir tous les 15 jours max (un peu chaud en fin de semestre j'avoue). Le S2 était très différent, l'emploi du temps aléatoire et plus de distanciel. Je revoyais plus les cours au feeling. En amphi je fluotais et notais des petites choses en même temps que le prof, puis quand je revoyais le cours je l'annotais, pour insister sur les points difficiles, faire des liens, etc...

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 eu un début d'année difficile, j'étais très stressée, et c'était nouveau pour moi de vivre seule. C'est après la colle classante de mi-semestre que j'ai commencé à y croire. À partir de là j'ai vraiment adoré le reste de l'année. Les cours sont passionnants, vous allez tout de suite savoir si cette voie vous plaît ou pas. J'ai eu des moments durs où j'avais du mal à suivre, mais je pense que c'est pareil pour tout le monde, et c'est aussi le mental dans ces moments là qui fait la différence. Je ne pensais pas pouvoir tenir la pression, ni apprendre autant de choses. Vous allez sortir grandis de cette année, vous allez apprendre à mieux vous connaître, et à savoir jusqu'où vous pouvez aller, alors faites vous confiance !

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

FONCEZZZ !!!! Ça va le faire, croyez en vous !! C'est normal d'appréhender, mais d'autres ont réussi avant vous, alors pourquoi pas vous ? Oui cette année est très particulière, dans les moments difficiles n'hésitez pas à vous tourner vers les autres, vos tuteurs, vos parents, et moi je vous promets de ne jamais vous lâcher ! Et rappelez vous que c'est pareil pour tout le monde !
Un seul objectif : la P2 !!
Si c'est votre rêve, que c'est ce que vous voulez faire, alors ne vous posez pas trop de questions, et foncez !!