



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 87

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

NOM : AUGRAIN

Prénom : Zoé

Filière : Maïeutique

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

Mention bien au bac général spécialités physique-chimie et mathématiques

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science Infirmière

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 colocation

Si tu étais en colocation, 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'étaient 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 ?

En PASS, c'est hyper important de pouvoir décompresser. Au premier semestre, j'avais arrêté complètement le sport, alors que j'en faisais beaucoup avant. J'ai un peu repris au deuxième, j'essayais d'en faire une fois par semaine. J'ai réussi à faire quelques sorties en début de semestre comme par exemple un cinéma ou des restaurants pour les anniversaires de ma famille. Je ne travaillais jamais le vendredi soir, c'était ma grande pause !

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

J'organisais mes journées en fonction des cours qu'il y avait. Par exemple, si j'avais cours le matin, je me levais vers 7h pour aller à l'amphi. Une fois la matinée de cours terminée, je prenais une pause jusqu'à 13h, pour manger et faire une sieste. Ensuite, de 13h à 17h20 j'apprenais les cours que j'avais prévu dans mon planning. Enfin, à 17h30 je partais pour aller en colle. J'avais colle souvent jusqu'à 22h et on restait discuter après avec nos tuteurs et mes amis, ça nous permettait de parler de nos doutes et nos peurs. Je rentrais chez moi, je mangeais et j'allais dormir aussitôt.

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...) ?

Le temps qu'il me restait, après être allée en cours et en colle, je le passais à réviser. Je travaillais en moyenne 10h par jour en semaine. Je ne faisais pas beaucoup de pauses, sauf quand j'en ressentais le besoin. Elles n'étaient pas organisées à des heures précises et j'essayais de ne jamais être sur mon téléphone pendant mes pauses.

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

Le week-end il n'y a pas de nouveaux cours en amphi, c'était donc pour moi le moment de me mettre à jour, de m'approprier les cours ou de prendre de l'avance en fin de semestre. Ça me rassurait d'être en week-end car je savais que j'allais avoir plus de temps pour connaître mes cours de la semaine. Je travaillais 10-12h par jour, c'était quand même deux journées très complètes car je n'avais pas envie de perdre de temps. Le samedi soir j'étais un peu plus tranquille, j'arrêtais de travailler plus tôt si je pouvais.

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

Au premier semestre en période de révision, j'ai été plus constante en terme d'heure de travail qu'au deuxième. Je pouvais travailler jusqu'à 16h par jour maximum. Je m'étais complètement décalée, je me réveillais tard vers 9h même 10h, mais je me couchais à 3h-4h, l'heure où j'arrêtais de travailler. Le rythme était soutenu mais j'avais quand même le temps lors des plus petites journées de regarder ma série en mangeant. Je ne faisais pas beaucoup de pauses, et je pense que j'aurais du prendre l'air plus souvent.

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

En PASS, j'étais très souvent fatiguée. Au premier semestre je dormais environ 7h par nuit, et je faisais des siestes de 20min. Au deuxième, c'était différent, j'avais accumulé beaucoup de fatigue et je dormais presque 8-9h par nuit et mes siestes pouvaient durer plus d'une heure. C'est très important que vous vous écoutiez.

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.

Mon organisation était différente entre les deux semestres. Au 1er, je m'organisais sur un semainier, où je notais tout ce que j'avais fait. Ma méthode a été de voir les cours avant d'aller en amphi et d'avoir fait « ma première lecture » avant, comme ça j'arrivais à comprendre durant le cours. Je passais énormément de temps sur cette première fois. Je bossais sur les livres du tuto car j'ai une mémoire visuelle, je me suis énormément servie d'un code couleur bien précis. En fonction de comment j'avais compris le cours, je savais quand il fallait que je le refasse et combien de fois. Au deuxième semestre, je me suis servie d'un calendrier sur ordi et d'un tableur excel. Je prévoyais d'avantage ce que j'allais revoir dans la semaine. Le tableur excel me permettait de mettre un code couleur et surtout de noter la date à laquelle j'avais vu le cours. C'est comme ça que je repérais quels chapitres je devais revoir.

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 ?

Je dirais que j'ai plutôt bien vécu cette année. Durant toute la PASS, j'étais contente d'étudier le domaine qui me passionne. J'ai eu des moments difficiles, je pense que c'est inévitable, mais j'ai réussi à m'en sortir en m'écoutant. Quand plus rien ne rentre et qu'on n'arrive plus à apprendre, il faut savoir faire autre chose qui nous fait plaisir. Pour ma part, le deuxième semestre a été plus compliqué car je l'ai trouvé très long. La PASS m'a apporté énormément de choses, sur le domaine de la santé, sur ma capacité à apprendre mais également sur ma vie personnelle. Je me suis redécouverte, j'ai appris à gérer mon stress et à rester positive. J'ai aussi rencontré des personnes formidables !

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

Je pense que le plus important, c'est surtout de ne pas vous comparer aux autres. Faites vous confiance et entourez vous des bonnes personnes. L'année ne va pas être facile, mais vous en sortirez grandi. Si vous pensiez vous connaître avant la P1, vous allez voir que vous allez en apprendre encore plus sur vous même. Gardez de l'énergie pour faire des choses qui vous font plaisir, tout en gardant votre objectif en tête. Je serais ravie d'être votre marraine, vous pourrez entièrement compter sur moi ! Je crois en vous !