



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 90

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

NOM : GREMY
Prénom : Cloé
Filière : Médecine

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

Mention bien, bac général avec les spécialités mathématiques et physique-chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences Infirmières

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'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 ?

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

Au 1er semestre, je me levais à 6h et je travaillais de 6h30 à 12h. Je faisais les matières compliquées ou les nouveaux cours. Ensuite je reprenais vers 13h jusqu'à 19h en faisant une à plusieurs pauses de 15 minutes quand j'en avais besoin. Dans l'après-midi je n'étais pas très efficace donc je faisais des matières ou des cours pour lesquels j'étais à l'aise pour me motiver à travailler. Ensuite, je prenais ma douche et je mangeais et je reprenais vers 20h30-21h jusqu'à 23h30. Je me laissais souvent des choses courtes à revoir.

Au 2ème semestre, je commençais à travailler à 7H jusqu'à 12h. L'après-midi, de 12H30 à 18H je travaillais dans une bibliothèque à côté de chez moi car ça me motivait à travailler. Je reprenais vers 20H jusqu'à 00H-01H pour revoir des cours.

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 souvent en cours. L'après-midi, je révisais les cours de la veille que j'avais compris en cours. Je travaillais de 13h30 à 17h15. J'essayais de faire des cours qui me motivaient et je laissais les plus compliqués le week-end. Après la colle, je faisais de la relecture.

Au 2ème semestre, je n'allais plus en cours donc j'apprenais les nouveaux cours le matin et je révisais les anciens l'après-midi. Je travaillais de 7h à 17h avec une heure de pause le midi.

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

Je prenais mon vendredi soir pour me reposer de ma semaine et pouvoir bien travailler le week-end. Je me levais à 6H et commençais à travailler à 6H30. Le matin je faisais les cours compliqués ou ceux que j'avais du mal à retenir. Je prenais une pause de 12H à 13H30 et je faisais les anciens cours l'après-midi ou ceux pour lesquels j'avais du retard. Je travaillais jusqu'à 20H pour reprendre vers 21H30 jusqu'à 23H30-00H. Le Dimanche, j'essayais de me balader au moins 20 min ou j'allais faire les courses et je me levais à 7H. Je faisais des pauses de 15 min dans la journée quand j'étais fatiguée ou que je n'arrivais plus à apprendre.

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

Je préparais mon planning le week-end avant la semaine de révisions. Souvent, je commençais à travailler à 6h et finissais vers 13h, avec une pause de 30 minutes à 1 heure selon ma productivité. Ensuite, je faisais des annales jusqu'à 15h30, puis je terminais vers 21h. Je reprenais à 22h pour finir vers 00h30 en relisant mon carnet d'erreurs et mes fiches mémo. Je respectais au maximum le temps prévu pour chaque cours pour ne pas prendre de retard. Le matin, je prenais une pause de 15-20 minutes, deux l'après-midi, et aucune le soir. Pendant ces pauses, j'appelais famille ou amis pour me remonter le moral :)

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

J'étais très fatiguée vers la fin du deuxième semestre donc je me laissais dormir le Dimanche. Mais souvent je dormais entre 6h et 6H30 aux deux semestres. Il m'arrivait de faire des micro siestes (15min) deux fois par jour, surtout en période de révisions. Les deux jours avant le concours, je ne mettais aucun réveil et j'essayais de me coucher à 23H30 pour être la moins fatiguée possible.

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'utilisais la méthode des J, que j'ai un peu modifiée pour qu'elle me convienne mieux. J'imprimais des tableaux où je notais toutes les dates auxquelles je devais revoir chaque cours. Quand je terminais une révision, je surlignais la date et écrivais la prochaine selon le système des J. J'avais un code couleur avec des gommettes : rouge pour les cours à revoir en priorité, vert pour ceux que je maîtrisais bien, ce qui me permettait de mieux gérer mon temps. Je suivais un rythme de révision à J-0, J-2, J-5, J-9, J-16, J-27, J-60. Chaque soir, je préparais mon planning du lendemain, notamment pour rattraper les cours que je n'avais pas pu faire. J'apprenais chez moi, que ce soit au 1er ou au 2ème semestres, en expliquant à voix haute et en écrivant sur un tableau Velleda, comme si j'étais prof. Les cours difficiles, je les révisais surtout à l'oral, tandis que pour les autres, j'écrivais pour ménager ma voix et éviter la fatigue. Quand j'allais à la bibliothèque, je travaillais surtout les cours à apprendre par cœur, qui ne nécessitaient pas une grande compréhension.

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 ?

Pendant cette année j'ai connu des périodes plus compliquées que d'autres, avec beaucoup de remises en question. Il y avait des jours avec et des jours sans. Des jours plus productifs que d'autres. Mon entourage m'a beaucoup aidé pour me sortir la tête de l'eau. Je ne suis pas du tout sortie au 1er semestre contrairement au 2ème semestre où j'ai compris que je ne pourrai pas tenir. Je me suis écoutée et je voyais des amis tous les week-ends pendant une ou deux heures maximum. J'ai repris un peu le sport quand j'arrivais à saturation. Et j'ai été bien plus efficace après ! (J'étais stressée au début de ne pas travailler mais après on profite :)). Le PASS m'a appris à repousser mes limites et à profiter des moments simples de la vie qui deviennent des moments vraiment bénéfiques pour nous pendant cette année (rien que d'aller faire mes courses cela me faisait un bien fou).

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

C'est une année compliquée, mais elle vaut vraiment le coup d'être vécue. Peu importe ce qui arrive, vous en sortirez gagnants, parce que vous allez accomplir plein de nouvelles choses et apprendre à mieux vous connaître (et ça, c'est super important :)). Ne négligez pas votre santé mentale, c'est votre carburant (et un peu de chocolat aussi, ça aide). Pensez à vous, trouvez du temps pour vous, même si ça semble perdu, c'est en réalité du temps gagné, ahah. Cette année, c'est une aventure avec ses hauts et ses bas, mais aussi des moments de joie. N'oubliez pas de célébrer les petites victoires ! Le plus important, c'est d'être fier du chemin parcouru et de votre courage. Je crois en vous, les loulous ! À très vite ;)