



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 93

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

NOM : Baghdadi

Prénom : Batoul

Filière : Médecine

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

Bac mention TB avec félicitations du jury pour les spés maths et physique-chimie (option international en anglais)

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'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 dimanches matin de l'année (sauf semaines de révisions) j'allais à la patinoire de 10h à 12h avec ma soeur et des amis !
Soit j'arrêtais de travailler à 9h soit je me levais à 9h pour me préparer. Le temps de rentrer et manger je reprenais le travail vers 13h30.
Et je m'autorisais des pauses un peu plus longues quand des amis revenaient à Brest pour les voir !

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

- Lever à 6h50 si j'allais à la BU ou 7h40 si je restais chez moi (au début je prenais un petit déj tranquille mais au final je préférais dormir plus et manger en travaillant)
- Travail de 8h à 12h
- Pause déj, soit j'étais avec une amie et on mangeait en 1h/1h30, soit je mangeais en 20 min pour faire une sieste avant de reprendre
- Travail de 13h jusqu'à la colle
- 18h - 21/22h = colle
- Je rentre, je papote avec ma famille, douche et je retravaille jusqu'à 00h/1h/2h, ça dépend.

Donc ça fait en moyenne 14-15h de travail par jour avec des pauses par ci par là. J'avais pas de moment spécial pause dans mes plannings mais entre les chapitres je faisais des siestes, je papotais, je prenais l'air... Et il y a quand même la pause goûter qui reste sacrée !

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...) ?

Perso j'allais assez rarement en cours donc soit j'allais à la BU de l'ouverture à la fermeture, soit je restais toute la journée chez moi. Mais j'allais tout le temps en colle avec le tuto pour sortir, voir ma pote, poser mes questions aux tuteurs... Et à part les pauses pour manger et le goûter, je prenais des pauses quand j'en avais besoin !

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

Alors honnêtement le week end y avait pas spécialement de différences au niveau de mon planning à part pour le patinage le dimanche matin.

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

Alors je faisais beaucoup plus attention à mon sommeil pour être sûr d'avoir au moins 8h/nuît les semaines de révisions. Et en vrai à part en dormant je travaillais tout le temps. Je n'allais plus à la BU pour ne pas perdre de temps au niveau du trajet, je mangeais plus vite et souvent en travaillant et je faisais moins/pas de siestes. Il me semble que je faisais du 8h - 00h avec peut-être au total max 1h de pause donc je faisais du 15h par jour. Mais les veilles de concours on travaille moins et on dort plus !

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

Au S1 ça allait, au début j'étais à 7h/nuît mais plus ça allait plus je tendais vers le 6h/6h30. Par contre au S2, catastrophe, j'étais en moyenne à 5h30/6h par nuit. Mais le sommeil est hyper important (!!!) parce qu'il faut vraiment être en super forme pour le concours pour éviter toutes les erreurs bêtes d'inattention donc les dernières semaines je dormais 8h par nuit !!

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.

Je faisais une sorte de méthode des J à ma sauce et un peu au feeling. C'est-à-dire que si je vois un cours pour la première fois lundi, je le revois forcément mardi, puis jeudi, puis samedi, puis une ou deux fois la semaine suivante et ensuite au feeling. Soit c'est vraiment un cours super simple que je reverrai 1 fois par mois soit c'est un cours assez complexe où j'ai besoin de le revoir toutes les semaines (et ça deviendra toutes les 2 semaines...).

Pour vraiment apprendre un cours une fois que je l'ai bien lu, compris et fluoté, moi je le récitais dans ma tête comme si je l'expliquais à quelqu'un d'autre plusieurs fois. Je faisais aussi des schémas ou des cartes mentales/tableaux pour certaines parties du cours.

Et pour certains chapitres je faisais des flashcards ! Soit je faisais vraiment le cours en entier en flashcards soit juste une partie que j'avais du mal à retenir.

Évidemment on n'oublie pas les qcm pour s'entraîner ou réviser un cours plus rapidement !

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 ?

C'était une année difficile mentalement on va pas se mentir, j'ai pleuré toutes les larmes de mon corps devant certains cours, j'ai stressé jusqu'à ne plus pouvoir rester en place avant les examens... Mais je me suis aussi tapé de supers fous rires avec mes potes, j'ai rencontré de supers personnes que ce soit dans la promo ou parmi les tuteurs, j'ai jamais autant adoré des cours, appris des milliers de choses super intéressantes et je ne me suis surtout jamais sentie aussi heureuse qu'après avoir vu les résultats ! J'ai énormément douté de moi et de mes capacités, je me comparais beaucoup... mais au final je me suis prouvée à moi-même que j'en étais capable !!

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 n'est PAS impossible !

Tu vas apprendre plein de trucs intéressants, faire des rencontres incroyables, rigoler mais aussi pleurer... et C'EST OK ! Les tuteurs et ta marraine seront là pour t'aider et te soutenir.

Surtout, ne lâche rien : si tu es là, c'est que tu es MOTIVÉ(E) et DÉTERMINÉ(E) alors pas question d'abandonner ! Ne te compare pas, aie confiance en toi, respire, fais des pauses et garde ton objectif en tête ! Ce n'est que 8 mois de ta vie à fond et tu seras fier(ère) de toi !

Bref, donne tout et sois prêt à te lancer dans ce marathon de l'enfer où je peux t'accompagner en tant que marraine si tu le veux (j'en serai ravie) !