



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 94

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

NOM : Jaffré
Prénom : Nina
Filière : Médecine

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

Bac mention Bien avec les spécialités SVT, Physique Chimie et Maths complémentaires

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences de l'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 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 ?

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

Si on avait cours le matin:

réveil 7h

Si nous n'avions pas cours:

réveil 7h40

8h-12/13h cours ou révisions

1h de pause pour manger et faire une sieste

14h-19h révisions des cours du matin + les anciens

Une pause de 10 min environ dans l'après midi quand j'en ressentais le besoin

19h-22h30 repas, pause...

Lorsque nous avions cours l'après midi jusqu'à 19h, je ne retravaillais pas en rentrant.

Je n'allais pas en colle car elles terminaient assez tard et j'avais l'impression de perdre

moins de temps à les faire chez moi. Je faisais généralement les colles de la semaine

le samedi matin.

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 travaillais en moyenne 10h par jour en comptant les cours et les révisions. Je prenais 1h de pause le midi puis ensuite une petite pause dans l'après midi si j'en ressentais le besoin.

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

Le week end, je travaillais au même rythme que la semaine soit 10h par jour avec 1h de pause le midi et une pause dans l'après midi si besoin.

Ma famille venait me voir un samedi après midi toutes les deux semaines. Lorsqu'ils venaient, je m'arrêtais de travailler à 12h et je reprenais ensuite que le dimanche matin à 8h.

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

Pendant les périodes de révisions, j'ai également gardé le même rythme que pendant une semaine classique.

Je commençais à 8h et je m'arrêtais à 19h.

A chaque période de révisions, je me préparais un emploi du temps à l'avance.

Chaque jour, je savais quel cours je devais revoir. Cela me permettait de ne pas perdre de temps et d'être certaine que j'allais bien revoir tous les cours.

Je suis rentrée chez moi pour les "vacances" d'octobre et les révisions d'avril afin d'éviter d'être toute seule à Brest, de faire à manger... pour de ne pas perdre de temps.

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

Au début du S1, je dormais + de 9h par nuit. Au fur et à mesure de l'année, j'ai un peu réduit le temps de sommeil car j'en avais "marre" de me coucher tôt sans avoir pu prendre un peu de temps tranquille pour faire autre chose que de travailler.

Ca peut paraître bête de perdre du sommeil pour ça mais cela me permettait de penser à autre chose pour repartir le lendemain.

Au S2, je dormais environ 8h.

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.

Au S1, quand j'allais en cours le matin par exemple, j'essayais d'être hyper attentive pour cibler les points sur lesquels les profs insistaient. Je n'arrivais pas à le retenir en amphi, mais lorsque je rentrais chez moi, je l'avais globalement compris. Chez moi, avant d'aller en amphi, je fluotais le cours pour l'avoir lu une fois vite fait pour savoir de quoi le cours aller parler. Ensuite, l'aprem je prenais le temps qu'il me fallait pour apprendre une première fois les cours du matin puis je revoyais les anciens cours. J'essayais ensuite de le revoir le lendemain ou le sur lendemain en fonction de comment j'avais réussi à le mémoriser. Je faisais une sorte de méthode des J mais sans être rigoureuse sur les jours. C'est à dire que si je ressentais le besoin de revoir le cours je le faisais sans pour autant que ça fasse pile 10 jours que je ne l'avais pas vu. Quand j'apprenais un cours, en fonction de la matière, soit je parlais, j'écrivais ou je répétais à voix haute en étant debout pour mémoriser. Je n'avais pas une seule méthode pour apprendre.

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'est une année particulière qu'on vit qu'une fois. De manière générale, j'ai bien vécu cette année même si il y a eu des jours plus compliqués. C'est une année de changement car en plus de la difficulté de l'année, c'était aussi ma première année dans un appartement seule. J'avais mon entourage qui me soutenait, ce qui a été très important pour moi. Avec du recul, c'était finalement pas si horrible que ça, même si sur le moment, la charge de travail et la pression était importante et tout semblait un peu "insurmontable". Cette année, m'a également permise de voir que j'étais capable de garder une rigueur de travail, de m'organiser et de persévérer même dans les moments plus difficiles.

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

Tout d'abord, il faut se dire que c'est que 8 mois ou il faut tout donner pour ensuite atteindre les études que vous voulez faire. C'est important d'essayer de se faire confiance et de croire en soi même si je sais que c'est pas évident. Aussi, c'est vraiment super important d'être bien organisé, d'avoir une bonne méthode de travail, de la rigueur et de la régularité pour valider cette année. Enfin, il faut surtout pas se démotiver et y croire jusqu'au bout, sans rien lâcher pour ne pas avoir de regrets, même dans les moments où on en a marre et que tout paraît compliqué. Je vous souhaite plein de courage pour cette année!