



## FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 98

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

**NOM :** SOULIER

**Prénom :** Louise

**Filière :** Médecine

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

Mention Très bien, Bac général international avec spécialités SVT et Physique-Chimie

### 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 ?**

C'était essentiel pour moi de continuer à voir du monde et avoir un moment dans la semaine loin du PASS. Comme je n'allais presque pas en cours, au deuxième semestre surtout, j'avais besoin de sortir, courir, sauter. J'allais tous les vendredi soir après les cours à mon entraînement de volley et je pense honnêtement que ça a eu un impact positif non négligeable sur mon mental pendant l'année.  
Au S1 je m'autorisais aussi à regarder un film le samedi soir en famille.

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

**PART1**

J'ai mis du temps à trouver une méthode de travail qui me convenait, changeant entre chaque semestre. Les cours du S2 diffèrent beaucoup de ceux du S1 donc mon rythme aussi.

Au S1, j'allais à tous les cours : lundi et mardi après-midi je revoyais ceux du matin ; mercredi, ceux de lundi et mardi ; jeudi matin anciens cours, après-midi amphitheâtre ; vendredi matin cours du jeudi après-midi, puis amphitheâtre ; samedi révisions du vendredi et jeudi, dimanche anciens cours. J'allais souvent à la BU sur mes demi-journées libres et travaillais environ 11 h/j (cours et colles comprises). Je ne bossais pas en rentrant chez moi après les colles.

**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...) ?**

**PART2**

Au S2, à part en anatomie je n'allais presque pas en cours et bossais davantage chez moi qu'à la BU. J'allais en revanche toujours en colles pour voir du monde et sortir de chez moi. Je travaillais 12h/j en moyenne. Je commençais assez tard mes journées (9h30) mais travaillais tard (2h) et faisais une sieste ou des micro siestes dès que je faisais des pauses pour rester concentrée.

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

Au S1 je travaillais un peu moins le weekend qu'en semaine (8h/j). Je retrouvais ma famille et c'était plus dur d'être efficace. Je prenais une soirée pour recharger mes batteries en leur racontant ma semaine ou en regardant un film avec eux. Parfois j'allais à la médiathèque pour ne pas perdre le rythme. Au S2 je rentrais moins souvent et travaillais tous les soirs. Je prenais quand-même le temps de manger avec ma famille. À ce moment, mes journées (à part le vendredi où j'allais au sport) étaient à peu près les mêmes et tout s'enchaînait très vite, mais j'étais habituée.

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

Pendant l'année j'ai travaillé tous les jours entre 8h et 15h (sauf quelques jours où je voyais mon copain de temps en temps). Évidemment les journées de plus de 13h c'était seulement pendant les semaines de révisions, je voulais voir le plus de choses possibles mais encore une fois, chacun son rythme. Les siestes c'est vraiment ce qui me permettait de bien travailler pendant ces périodes. Pour ne pas empiéter sur mon sommeil je préférais parfois manger en travaillant pour ensuite avoir plus de temps de pause.

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

Au S1 je faisais en sorte de dormir bien 8h par nuit, certaines fois même 9h. Au S2 par contre j'ai changé mon rythme de travail et j'ai dormi moins, plutôt 7h par nuit, des fois 6h mais je faisais une sieste après manger le midi et parfois même deux dans la journée pour être efficace plus longtemps.

**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'ai une mémoire surtout visuelle. Au début de l'année, je révisais comme expliqué plus haut selon mes demie-journée. Après la matinée de cours je relisais les grands axes des chapitres et tentais de réécrire (ou visualiser) ce dont je me rappelais sur chaque partie, puis je vérifiais et ajoutais en rouge ce que j'avais oublié. Mais cette méthode n'était pas optimale, alors au S2 j'ai changé. En lisant un cours pour la première fois, j'utilisais sur mon ordi une appli de flashcards pour y créer des questions précises, du type qui tombent à l'examen (on apprend vite à les repérer). Ainsi, pour revoir un chapitre, je reprenais la série et pouvais m'auto-interroger efficacement. La première lecture prenait du temps, mais c'était vite rentabilisé car je pouvais réviser ces cartes à volonté pendant des mois jusqu'à l'examen. À côté je faisais beaucoup de QCMs, je n'en ai pas assez fait au S1 et c'est vraiment très très important pour enregistrer les informations au long terme !

**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 ?**

Les semaines avant les examens étaient évidemment très angoissantes, mais j'ai eu la chance d'être bien entourée par mes amis et ma famille. Trouver la bonne intensité de travail a été difficile : je craignais de m'essouffler trop vite, il faut donner le meilleur chaque jour mais surtout tenir sur la durée ! Je suis contente que l'année soit finie, mais elle m'a beaucoup appris sur ce que j'attendais de mes études et ce que j'étais prête à sacrifier. J'ai beaucoup douté, envisageant même un autre métier. J'ai adoré tous les cours (j'abuse à peine je vous jure), surtout au S2 avec l'anatomie. J'ai découvert un milieu rempli de solidarité avec le tutorat et tous ces étudiants qui font en sorte que l'on se sente bien tout au long de l'année.

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

Le PASS c'est dur, mais c'est tellement plus que des gros bouquins et des séries de QCMs. Cette année sera passée aussi vite qu'une semaine. Je n'ai pas été l'élève brillante mais je suis allée au bout et c'est passé. Si je l'ai fait, pourquoi pas vous ? C'est un plongeon dans l'inconnu, et ça fait peur (moi aussi j'étais en pls je vous assure) mais il faut sauter et voir ce que ça donne, vous ne serez pas seul vous pouvez en être certain, croyez en vous !