



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 108

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

NOM : ABDYOU
Prénom : Loujaïna
Filière : Médecine

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

J'ai fait un bac général auquel j'ai eu mention bien, j'avais les spécialités maths et physique.

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Science et 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'étais(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 ?

Avant de rentrer en PASS j'étais en club d'athlétisme, j'adore courir ça me fait un bien fou que ce soit mental ou physique ! Alors j'ai conservé 1h de footing tous les vendredis soir sauf à l'approche des examens (environ un mois avant j'arrêtais). Ensuite le samedi soir généralement j'arrêtais de bosser vers 20h30-21h et avec mes sœurs et ma maman on regardait un film ou on faisait des jeux de société pour décompresser un peu. Puis au S2 il m'est arrivé d'aller manger chez une copine avec des amis après notre colle de médecine qui terminait généralement vers 22h (je ne travaillais pas après les colles sauf à l'approche des exams)

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

Mon organisation a beaucoup évolué entre le S1 et le S2. En ce qui concerne le S1 tu verras tu vas mettre un peu de temps à trouver ton organisation et c'est totalement normal pas de panique! Au S1 : soit cours 8h-12h, en rentrant pause déjeuner ~30 min, reprise jusqu'à 16h, micro pause, puis je travaille jusqu'à la colle (18h). En rentrant : douche, repas et relecture de la colle. Si cours l'après-midi, je travaillais jusqu'à midi : pause repas et j'allais en cours à 13h, puis direct en colle. Au S2, avec les e-learning et l'emploi du temps variable, je préparais mon planning le dimanche soir. Je prenais quasiment pas de pause sauf pour manger ou si j'en ressentais le besoin, puis ensuite j'allais en colle et en rentrant le soir même routine qu'au S1.

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 S1 si le cours était le matin je me levais à 6h45 je partais à 7h45 pour être en cours à 8h. Je prenais une pause vers 16h pour prendre un goûter mais il m'arrivait de ne pas en prendre jusqu'à la colle. Après la colle je ne travaillais pas sauf à l'approche des exams. Si on avait cours l'après-midi je me levais vers 7h, je prenais un petit dej et je commençais vers 7h45-8h jusqu'à 12h15. Je mangeais et allais en cours pour 13h puis j'allais direct en colle. Le S2 était différent on pouvait avoir 1h à 2h de cours en présentiel ! Je travaillais +, je commençais à 7h puis j'allais en cours si c'était le matin sinon je travaillais jusqu'à 12h, je reprenais à 12h30 jusqu'à 17h45 et ensuite : colle. Bien évidemment s'il y avait cours l'après midi j'allais en cours.

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

Le weekend et les jours où il n'y avait pas cours je me levais à 6h30 je prenais un petit dej, je me lavais les dents et le visage et c'était parti! Je commençais à 7h je bossais jusqu'à midi encore une fois sans pause sauf si j'en ressentais le besoin, puis je reprenais à 12h30 jusqu'à 16h où je prenais une pause de 10-15 min. Le samedi je travaillais jusqu'à 20h30-21h et le dimanche au S1 je bossais jusqu'à 22h ensuite douche, repas et dodo! Et au S2 c'était jusqu'à 21h30 ce qui me permettait d'avoir le temps de faire mon emploi du temps de la semaine. J'essayais toujours de me coucher vers 22h30 ! En gros j'étais à environ 13h30 de travail par jour.

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

Pendant les périodes de révisions je commençais à 6h30, je mangeais généralement à 11h (le petit déjeuner remontait un peu), je reprenais à 11h30 et j'enchaînais jusqu'à 16h petite pause de 10-15min et je reprenais jusqu'à 22h30. Parfois il m'arrivait de faire une pause pour manger mais sinon je mangeais à 22h30 et je me couchais vers 23h30. En gros j'étais à environ 15h de travail par jour.

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

J'avais un peu près 6 à 7h de sommeil par nuit. Je pense qu'au S2 j'avais moins d'heures de sommeil qu'au S1

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.

S1, le lundi et le mardi après midi je révisais les cours du matin, le mercredi nous n'avions pas cours alors j'appliquais une méthode des J un peu revisitée, pour m'organiser j'utilisais le tableau qui se trouvait à la fin des bouquins (je t'expliquerais si tu veux). Ensuite le jeudi matin pareil méthode des J et le vendredi matin je révisais les cours du jeudi ! Le week-end je consolidais mes acquis et rattrapais mon retard si nécessaire. Au S2, avec les e-learning, je m'organisais surtout selon les colles. Niveau supports : lecture à voix haute, cartes mentales, flashcards, vidéos, outils du tuto... Compréhension et répétition étaient mes priorités, varier les méthodes m'aidait énormément à mémoriser efficacement et durablement.

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 ne vais pas te cacher que c'est une année vraiment difficile, qu'il y a des hauts et des bas, des jours où tu es fier(e) de toi satisfait(e) de ta journée et d'autres où tu as l'impression d'avoir fait n'importe quoi où que tu te sens nul(le) où tu te dis que tu ne vas jamais y arriver et tu te remets en question, mais c'est normal on passe tous par là. Pour moi la période la plus dure ça a été les révisions, j'étais vraiment mal j'avais envie de tout arrêter c'était vraiment très dur mais heureusement mes proches m'ont poussée à continuer ! Durant l'année j'ai beaucoup pleuré mais aussi beaucoup ri. J'ai rencontré des personnes extraordinaires sans lesquelles je n'aurais pu réussir. Sans oublier le tuto qui font toujours en sorte de nous aider, de nous remonter le moral et surtout de nous donner le sourire ! Peu importe le résultat, cette année te transforme : elle te rend plus fort(e), plus mature et te montre que tu es capable de bien plus que tu ne le crois !

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

Déjà félicitations tu rentres en première année de médecine
Pour la plupart d'entre nous ces études sont bien plus que de simples études mais une vocation, un rêve ! Alors oui c'est une année difficile, un marathon mais moi je crois en toi et je sais que tu en es capable ! Alors saisi t'as chance, ai confiance en toi n'écoute pas ce que les autres peuvent dire et bat toi jusqu'au bout, ne lâche rien accroche toi à tes objectifs, crois en tes rêves et un jour tu la porteras cette blouse blanche ! En tous cas sache que si tu as besoin de quoi que ce soit je serai toujours là pour toi que ce soit pour des conseils ou une baisse de moral, pour te soutenir et t'encourager tu pourras compter sur moi !