



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 128

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

NOM : Robin
Prénom : Aela
Filière : Médecine

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

Bag général mention bien, spécialités maths, SVT (physique) et maths expert

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 !

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 ?

Au début du S1 j'essayais au maximum de me promener voir aller courir pour me vider la tête. J'ai aussi vu des amis de temps en temps mais au fur et à mesure de l'avancée du semestre je sortais de moins en moins. Au S2 je suis un peu moins sortie mais j'ai quand même passée quelques après midi avec des copines.

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

Au S1 :

début 8h avec une pause à 10h puis 1h-1h30 le midi ensuite je revoyais les cours jusqu'à 17 puis pause gouter. Ensuite j'allais en colle et souvent je restais parler 1h avec une copine et les tuteurs, je rentrais, mangeais et revoyais mes erreurs des colles. J'ai fait des pauses assez rapides à partir de novembre et pris moins de temps pour le midi.

Au S2 :

L'organisation était assez similaire juste je fais plus souvent des pauses rapides mais je prenais 40 min pour manger (le temps d'un épisode)
Après j'essayais quand même de m'écouter et de m'arrêter quand je savais que je n'étais plus concentrée.

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 en comptant les cours (5h) et les colles (3h-4h) je dirais 12-13h

Au S2 à peu près le même temps de révisions, 8h je commençais et couchée vers 23h30-00h.

Mais comme les cours m'intéressaient vraiment le temps passe vite parfois parce qu'on a envie de comprendre le pourquoi du comment, on a envie de savoir !

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

Je commençais à 8h sauf des fois quand j'étais trop fatiguée le dimanche je ne mettais pas de réveil. Plusieurs fois je me suis arrêtée de travailler à 17h le dimanche mais sinon je faisais comme les autres jours en me couchant à 00h (surtout S2).

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

Au S1 je faisais du 8h-00h avec le moins de pause possible. Au S2 j'ai fait pareil mais j'ai pris beaucoup plus de pauses et elles étaient parfois vraiment longues.

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

J'essayais d'avoir 8h par nuit sinon j'étais trop fatiguée et étais inefficace. Je mettais mon réveil à 7h52 (le plus taaaard possible) pour commencer à 8h. Le sommeil c'est vraiment important ! Au S1 je faisais des petites siestes de temps en temps.

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 toujours fais au feeling, les cours ou je me disais que je ne les connaissais pas trop je les mettais dans mon emploi du temps que je faisais le dimanche soir. Mais je ne suivais pas forcément mon emploi du temps et modifiais souvent les cours selon mon envie car je ne suis pas forcément très organisée et comme j'avais peur de me stresser en mettant "trop de cours" et ne pas pouvoir tout revoir c'était souvent assez chill et arriver dans la journée je décalais tout.
Pour réviser je fluotais en même temps que les profs pour me retrouver et sinon pour retenir ça dépendait des fois j'avais besoin d'écrire des fois il fallait absolument que je parle et me raconte le cours.

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 ?

Evidemment c'était difficile surtout en période de révisions quand je ne sortais pas et voyais personne. Plusieurs fois je me suis remise en question, c'était un sacré ascenseur émotionnel ! Mais j'avais une amie en PASS aussi avec laquelle je parlais tous les soirs après les colles et on se motivait à chaque fois en nous donnant toutes les raisons de pourquoi on devait rien lâcher et réussir ! Ca faisait vraiment du bien de ne pas être seule et je passais de bons moments quand même !
PASS m'a permis d'apprendre la discipline car je ne savais pas travailler et avait souvent la "flemme" au lycée. J'ai aussi appris à m'organiser (en tout cas c'est beaucoup mieux) et avoir du mental ++
Ca reste une année inoubliable avec des bons moments même si on n'en peut plus parfois mais dans tous les cas ça nous fait beaucoup apprendre sur nous même !

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

DONNER TOUT ET NE LACHER RIEN !!! Il faut aussi toujours y croire, se faire confiance vraiment donc mental d'acier et zouuuuu on fonce : focus sur nous même sans se comparer et on reste motivé !! Il faut s'écouter, faire des siestes des pauses quand on sent le besoin et bien manger aussi.
Mais vous allez tout déchirer !