



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 140

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

NOM : Wong Chi Man

Prénom : Arthur

Filière : Médecine

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

Bac général; spécialité physique chimie, math et svt(première); mention très bien

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Chimie

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 ?

Souvent je m'accordais une pause de 1h - 1h30 dans la journée pour faire du sport quand j'étais satisfait de mon travail de la journée. Sinon je sortais manger en ville avec des amis 1 fois par semaine (en essayant de ne pas trop m'éterniser...). Ça m'aidait à décompresser et à mieux travailler ensuite. Ensuite j'allais assez souvent à la BU pour travailler ou je retrouvais des amis pour la journée. On mangeait ensemble le midi et le soir pour rester motivés pendant nos révisions.

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

Je travaillais en général entre 8 et 10h par jour en comptant les heures cours en amphitheatre et les colles quand j'y allais et que je n'avais pas trop de retard dans mes révisions. C'était assez intense mais je m'accordais aussi des pauses dans la journée de quelques minutes pour souffler. Souvent une plus grande pause l'après midi de loisir et bien sûr les pauses repas. Au final je prenais beaucoup de pauses quand je travaillais seul chez moi mais je travaillais également sur de longue heure et je me couchais donc assez tard le soir et me réveillais le matin en général entre 6h30, quand je décidait d'aller en cours à 8h, et 8h quand je restait chez moi ou que j'allais à la BU.

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 entre 8h et 10h par jour, parfois plus quand les examens approchaient. Je prenais des pauses de quelques minutes pendant mes révisions et 1h à midi et le soir pour manger. Quand je trouvais que j'avais bien travaillé dans la journée, je faisais un peu de sport pour décompresser.

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

Il n'y avait pas trop de différence entre mes jours de semaine et de week-ends en ce qui concerne mon temps de travail. Comme je rentrais rarement chez mes parents je gardais mon rythme de travail que ce soit en semaine ou non.

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

À l'approche des examens mes heures de travail étaient beaucoup plus longues (plus de 12h) et j'allais plus souvent à la BU ou je faisais la fermeture à chaque fois (pas forcément l'ouverture car je ne suis pas quelqu'un qui se lève tôt). Mes pauses repas raccourcissaient et je prenais moins de temps pour faire du sport.

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

Le sommeil était très important pour moi. D'ailleurs je préférais me coucher plus tard et me lever plus tard également car j'avais du mal à sortir du lit le matin sinon... En moyenne je pense avoir dormi entre 7h et 8h par nuit. (Ce qui est déjà peu pour un gros dormeur comme moi). Je pense même avoir plus dormi au deuxième semestre qu'au premier.

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 n'avais pas vraiment de méthode de travail et je n'ai jamais compris la méthode des J mdr . Je faisais un peu au feeling mais j'avais également une liste de tout mes cours et je savais quels cours me donnaient le plus de mal et qu'il fallait que je revoie. Je me donnait un nombre de cours à revoir par jour et je prenait le temps qu'il faut pour les revoir. Je ne me donnais pas de limite de temps fixe comme certains le faisaient je préférerai le faire à mon rythme plutôt que de bâcler mon travail pour finir à une heure que je m'étais fixée. La façon dont je voyais le cours dépendait de la matière mais globalement je faisait beaucoup de prise de notes actives mais aussi beaucoup de qcm. J'étais assez polyvalent et j'aimais beaucoup diversifier mes méthodes de révisions (lectures passives/actives à voix haute ou non, prise de note, qcm, se poser des questions entre amis, ect...)

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 sûr que l'année de PASS a été très difficile. Néanmoins j'ai su garder le moral toute l'année et ai eu la chance d'être entouré de bonnes personnes. J'ai passé énormément de bon moment même avec ma tête plongée dans les livres. Cette année était très chargée en émotions, du stress jusqu'à la joie en passant bien sûr par la peur de l'échec... Mais finalement je trouve que j'ai surtout beaucoup appris sur moi-même et cela m'a surtout montré ce dont j'étais capable et je pense que peu importe la réussite ou l'échec tout le monde peut être fier d'être allé jusqu'au bout de cette année sans rien lâcher. (Alors oui c'est facile à dire quand on a réussi)

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

Bon courage pour cette année difficile et intense !! Croyez en vous et ne lâchez rien surtout. Essayez de vous entourer de bonnes personnes les parrains, les tuteurs, les professeurs et bien sûr vous les nouveaux P1 sont tous des gens géniaux qui vous accompagneront tout au long de l'année. Apprenez à gérer votre stress et n'ayez pas peur de l'échec (surtout que ce n'en est pas un) il existe plein d'autres voies autres que médecine (encore une fois je sais que c'est facile à dire quand on a réussi). Donnez le meilleur de vous, c'est le plus important pour ne pas avoir de regrets et vous verrez bien à la fin pas la peine de se prendre la tête et de se mettre dans des états pas possible . Avec du recul (beaucoup) on se dit que ça passe vite, vous verrez à la fin de l'année ça vous manquera presque .