



Parrainage L.AS 2021-2022

Cette fiche est à destination des étudiants L.AS qui ne sont jamais passés par PASS ou qui sont des anciens PASS n'ayant pas validé l'année (moins de 10 de moyenne).

- 1) Nom & Prénom : **Constance Masson**
- 2) Filière de santé: **Pharmacie**
- 3) Quelle était ta licence l'année dernière (ex : L.AS 180 ECTS SVT-PC...) ?
L.AS 120 ECTS Biologie BCMP
- 4) Au lycée quel(le) genre d'élève étais-tu ?
 - Sérieux et travailleur
 - Bon élève
 - Flemmard et pas très motivé
 - Mauvais élève
- 5) Etais-tu un-e L.AS 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 l'approche des partiels et des oraux
 - Pas stressé-e du tout, j'étais cool toute l'année!
- 6) Tu assistais aux cours...
 - Tout le temps, ça m'aidait à comprendre et à apprendre
 - Quasiment tout le temps, sauf pour les cours qui me paraissaient inutiles
 - Des fois, je n'allais que à ceux qui m'intéressaient ou qui semblaient difficiles
 - Jamais (sauf cours obligatoire) , je n'avais pas envie de perdre du temps !



Parrainage L.AS 2021-2022

7) Tu travaillais où?

A la BU

Chez moi : la tranquillité avant tout !

8) As-tu fait une PACES avant ta L.AS ?

Oui

Non

9) Pour ceux ayant fait une PASS

- a. Comment appréhendais-tu cette année dans un cursus qui n'était pas forcément ton premier choix au départ ? Au final comment ça s'est passé ?

Je ne savais pas trop comment allaient se dérouler ces années de licence de biologie mais je gardais ancré cet objectif de rentrer en pharmacie. C'était des études inconnues que, honnêtement, je méprisais mais il fallait passer par là.

Finalement, ces années ont été supers! Même si certains cours m'intéressaient moins que d'autres, ça m'a permis d'ouvrir mon esprit à d'autres domaines scientifiques et d'étudier des cours passionnants auxquels je n'aurais prêté attention sinon.

- b. Comment as-tu trouvé la charge de travail par rapport à la PACES ? As-tu modifié/adapté ton travail et tes techniques de révision en conséquence ?

Il y avait beaucoup moins de charge de travail en cours. J'ai donc beaucoup moins travaillé et ma méthode de travail à évolué en ce sens.

En PACES je travaillais seule en suivant le programme des cours et des colles alors qu'en L.AS je travaillais avec d'autres (il y avait beaucoup d'entraide) en suivant mes envies mais avec sérieux malgré tout.

En L.AS, il y a bien plus d'exercices concrets comme les TP ou les oraux (en groupe).



Parrainage L.AS 2021-2022

10) Comment as-tu géré ton organisation entre les cours de la licence et ceux de la mineure santé ? Comment répartissais-tu ton temps de travail entre les deux ?

En début d'année, quand le travail en licence n'était pas trop important je me suis concentrée sur les cours de santé.

Puis, j'ai d'avantage travaillé les cours de licence pour les partiels.

Une fois passés, en janvier, j'ai reconcentré mon attention et mon temps sur l'examen. Je n'allais presque plus en cours de licence les dernières semaines mais les cours de licence des années précédentes ont suffi.

Etant en biologie, j'ai eu la chance d'avoir des cours sur les mêmes sujets en licence et en santé donc ça m'a beaucoup allégé la charge de travail.

11) Quelle était ta technique de travail pour les cours de la mineure santé ? Différente des cours de licence ou sensiblement la même chose ?

J'avais la même technique pour tous les cours: réécrire mes cours. Je ne faisais pas spécialement de fiches ni de feuilles propres, j'écrivais tout ce que je voyais d'intéressants sur des feuilles de brouillons.

Il m'arrivait parfois de marcher en lisant mes cours, surtout en biologie.

Pendant les révisions de l'examen, j'ai présenté mes cours debout et à voix haute comme si j'étais le prof devant une classe, avec un diapo. Ca me permettait de voir ce que je connaissais réellement et surtout, de voir si je maîtrisais suffisamment le sujet pour l'expliquer (notamment avec mes propres mots). Réciter à voix haute est bien plus bénéfique que lire dans sa tête ou à voix basse.

12) As-tu réussi à trouver un équilibre entre tes cours de licence et ceux de la mineure santé ?

Oui. En début de semestre c'est toujours un peu la panique quand on découvre des nouveaux cours, on se met facilement la pression. Une fois le rythme pris et la confiance retrouvée, ça se fait tout seul.



Parrainage L.AS 2021-2022

13) Pour ta méthode de travail, comment organisais-tu ton travail et tes révisions (en particulier sur les cours de santé) ? Etais-tu plutôt organisé-e (la fameuse méthode des J par exemple), ou plutôt au feeling ?

J'ai commencé par travailler les cours par matière, en suivant un programme précis. Ca m'a permis d'intégrer rapidement les cours en début d'année.

Puis, j'ai fait la méthode des J à partir de janvier pour donner un rythme et réviser régulièrement mes cours. Petit à petit, je les intégrais mieux et ça allait de plus en plus vite. C'était rigoureux mais selon mes capacités, l'essentiel est de ne pas être trop exigeant avec soi-même et de connaître ses limites.

14) A quoi ressemblait une journée type pendant ta L.AS ?

Tout dépend de la période de l'année.

Au premier semestre, j'allais à la fac la journée et prenant des bons temps de pauses avec mes potes. En rentrant, je travaillais mes cours de santé jusqu'au dîner. Je ne travaillais pas le week-end et je sortais 1 à 2 soirs par semaine (mais raisonnablement).

En janvier et février je n'allais presque plus à la fac et je travaillais surtout mes cours de santé (ormis les TP et TD de biologie). Je travaillais mes cours tout les week-end sauf le dimanche après-midi et je sortais encore 2 soirs par semaine (un dîner entre potes pour m'aérer l'esprit). Donc je me levais le matin vers 8h, je travaillais jusqu'à 12h en faisant 10min de pause toutes les heures ou 2heures. Une pause déjeuner d'1h30 et c'était reparti jusqu'à 19h avec autant de pauses que le matin plus 30 minutes pour le goûter.

Parfois, je sentais que je n'arrivais plus à rien retenir alors je m'accordais une petite promenade ou un morceau de guitare pour me détendre et c'était reparti.

Le sommeil est ultra important pour moi donc je ne travaillais jamais après 22h et avant 8h.



Parrainage L.AS 2021-2022

15) Comment t'es-tu préparé à l'oral pendant ton année ?

J'ai préparé mon oral pendant la colle et le concours blanc. Je voyais le stress des autres augmenter avec l'entraînement et je ne pensais pas que c'était nécessaire de réviser des tonnes de textes donc je n'ai rien fait de plus que ce que proposait le tutorat. J'ai aussi lu attentivement le livret de méthodo. L'essentiel est d'avoir la méthode et le tuto nous a très bien transmis cela. Le reste dépend du texte mais on ne le découvre qu'une fois sur place... J'ai préparé mon oral de motivation avec le livret fait par le tuto. J'ai rassemblé toutes les questions et mes réponses puis je n'ai gardé que ce que je trouvais pertinent. J'ai ainsi écrit mon oral de 5 minutes puis j'ai appris les infos clés pour que ça reste naturel. Ensuite, j'ai rencontré des pharmaciens et des étudiants en pharmacie pour avoir le plus d'informations sur la formation, les différentes filières et le travail en officine qui m'intéresse particulièrement.

16) Comment s'est déroulé ton oral ? Quel était ton ressenti après ce dernier ?

Mon oral s'est plutôt bien passé. J'ai été destabilisé par le jury totalement impassible devant mes réponses à leurs questions mais j'ai essayé de ne rien montrer. Les jurys restent bienveillants et ne sont pas là pour nous piéger. Après ce dernier je me suis sentie soulagée et libérée. J'avais fait de mon mieux et c'est ce qui comptait.

17) Comment as-tu ressenti ta L.AS en général ? As-tu vécu des moments difficiles ? Et une fois cette dernière finie, estimes-tu que cela t'a apporté quelque chose ?

Je l'ai bien vécu. On avait une super ambiance de promo et on se soutenait énormément pour les cours et mentalement. Bien sûr, je me suis dit plus d'une fois que j'étais folle de penser que je pouvais être à la hauteur mais j'ai gardé mon objectif en tête ! Ça m'a énormément apporté ! En persévérance, en curiosité et en investissement. J'ai appris à faire des concessions pour me donner à fond dans un truc pas toujours drôle mais je pense qu'aujourd'hui on peut être fière de nous. Ça m'a aussi permis de voir ce qui était vraiment important pour moi (les pauses sont rares) et ça me permet maintenant de mieux hiérarchiser mes activités et sorties.



Parrainage L.AS 2021-2022

18) Et le mot de la fin ! Que dirais-tu aux L.AS pour les encourager et les motiver à affronter cette année ?

"Rien n'est impossible à celui qui croit" Tu peux y arriver, crois simplement en toi !! Ne regarde pas ton voisin qui prétend plus travailler -mais dont la méthode est moins efficace que la tienneni tes potes qui partent en soirée (ils connaîtront pas celles des pharma et ils passent à coté d'une dinguerie) ! Garde en tête pourquoi tu es là, pourquoi tu as la hargne d'y arriver et pourquoi tu veux entrer dans cette filière ! Ces quelques mois vont changer toute ta vie, c'est le moment de tout donner et tu en es capable ;)

