



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 137

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2023/2024.

**NOM :** THOMAS  
**Prénom :** Lindsay  
**Filière :** Pharmacie

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

Baccalauréat général spécialités: SVT, physique chimie et option mathématiques (mention assez bien)

### Quelle était ta mineure l'année dernière ?

STAPS

### 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  
 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'éta(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

**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-rentrée) !

**As-tu fait un stage de pré-rentrée 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 du concours
- 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 ?**

J'aime le sport, la peinture, la lecture... J'ai fait un peu de badminton au S1 au SUAPS, un peu de peinture durant les révivac du S1, mais pas assez pour m'évader. C'est vraiment super important de se trouver des petits moments pour faire ce qui nous plait (sport, couture, peinture, lecture, musique...) Alors, si je peux vous prodiguer un conseil là-dessus, c'est bien de prendre du temps pour sois et de pas oublier que vous n'êtes pas des robots.

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

Chaque jour je me levais vers 7h30 pour être prête à 8h. Suivant les jours je me rendais à l'amphi ou bien je révisais chez moi. Le midi 1 à 2 h de pause suivant ma fatigue mentale et si j'allais au RU avec mes amis, pour enchaîner avec l'après-midi. J'allais en colle à 18h et finissais souvent vers 21h30. Le soir je mangeais vite pour avoir le temps de me poser et prendre une bonne douche. Parfois je travaillais encore un peu après (je ne conseil pas), puis dodo à 23h. Je ne mettais pas de pauses au planning durant la journée, j'en prenais au besoin. (ce n'est pas mal de faire plus de pause un jour et de pas en ressentir le besoin certaines fois)

**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...)?**

Dès qu'il n'y avait pas cours dans la journée c'était BU ou révisions à la maison. Je n'allais pas à tous tous les cours mais c'est super important de le faire au maximum. J'allais toujours en colle et c'est vraiment indispensable pour mieux comprendre les cours, poser des questions, être rassuré et voir ou est-ce que l'on en est. Faites des pauses ! Perso c'était dès que besoin ++.

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

Le week-end je rentrais chez moi la plupart du temps. Je révisais dans le train. Mes journées c'était 9h-23h environ avec des pauses évidemment. Parfois je me levais même plus tard car je dormais mieux chez moi. Mais je faisais en sorte de garder un rythme régulier chaque jour de la semaine.

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

Les périodes de révisions sont sûrement les plus éprouvantes. A fond les plannings de révisions ! Généralement je commençais par les cours les plus compliqué pour avoir le temps et espérer pouvoir les réviser une seconde fois en fin de révision. Pauses et repas moins bien organisés, je mangeais en travaillant... Je ne comptais plus mes heures de travail, je révisais comme jamais. C'est important de bien dormir pour ne pas arriver KO aux moments importants. Le sommeil n'est pas à négliger.

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

Je dormais peu durant le S1 (entre 2 et 6h/ nuit), (malgré toutes mes potions magiques). Mon sommeil s'est un peu amélioré avec mon humeur au S2 (environ 8h/nuit). J'ai vraiment senti la différence, même si durant la semaine de partiels je ne dormais quasiment pas ; le stress :(

**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.**

Il faut du temps pour trouver une méthode adaptée. (Chacun sa méthode) Perso, j'écrivais tous les cours au début à l'amphi pour retenir un max mais cela n'est pas réalisable pour tous les cours (certains profs vont assez vite). Donc, j'ai opté pour cette méthode et une autre en parallèle quand ce n'était pas possible : surligner et annoter un max les cours du tuto. Utilisez les cours du tuto c'est vraiment génial pour suivre et réviser !! La méthode des J est compliquée à organiser et perso je ne trouvais pas ça très utile. Un planning de la semaine chaque semaine c'est parfait, des listes de cours chaque jour ou encore des tableaux pour savoir quand est-ce que vous avez révisé tel ou tel cours. Parfois on est vite dépassé par le nombre de cours et il ne faut pas en oublier un par manque d'organisation. Je faisais pas mal de fiches et de flash cartes, des posthites, des moyens mémo technique aussi...

**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 ?**

Plus généralement, j'ai assez mal vécu cette année. Le stress et l'anxiété ont pris trop de place. J'ai beaucoup douté de mes capacités mais jamais de ma volonté. Petite anecdote : j'étais au restaurant avec ma famille durant les révac et me sentais très mal de ne pas être en train de travailler. J'ai pleuré et ma mère m'a demandé si je voulais arrêter car je me sentais mal tous les jours. J'ai réfléchi. OUI, OUI, j'ai réfléchi. Et, NON, évidemment je ne voulais pas arrêter. C'est une année pour toute une vie, alors autant tout donner. Une fois l'année terminée, on se rend compte de ce qu'on a vécu, appris sur nous ; que les limites sont franchissables et que certaines qualités humaines sont essentielles.

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

Tout d'abord croyez en vous !!! C'est vraiment super important !! Ensuite, prenez soin de votre santé, de votre corps et de votre esprit. Cette année va repousser toutes vos limites et vous mettre à rude épreuve. Mais il ne faut pas oublier pourquoi vous êtes là. Donc, restez motivés et soyez fière de vous, chaque jour. Tout est possible lorsque l'on se donne à fond, alors foncez !!! Les P2 sont là pour vous et croient en vous ;)