



## FICHE PARRAINAGE PASS 2023/2024 N° 34

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

**NOM :** Lieury  
**Prénom :** Anaëlle  
**Filière :** Pharmacie

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

Mention assez bien

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

Science de la 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  
 Dans un appart en colocation

### Si tu étais en colocation, 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'étaient 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 !

**Étais-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 ?**

Je sortais de temps en temps faire du shopping ou manger au restaurant environ 1 à 2 fois par mois

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

Je travaillais environ 10 à 12h par jour, je bossais de 8h à 22h avec 30min de pause le matin, 1h de pause à midi, 1h de pause l'après midi et 1h de pause pour dîner. Je n'allais pas souvent en colle sauf pour comprendre des exercices comme en biochimie ou biophysique donc 1 à 2 fois par semaine. Si parfois j'avais du mal à tenir ce rythme, je n'hésitais pas à sortir ou faire une pause SANS CULPABILISER.

**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...)?**

Mon organisation de la semaine et du week-end était à peu près équivalente vu que je n'allais presque jamais en cours et assez rarement en colle donc je travaillais entre 10 et 12h en n'hésitant pas à faire des pauses ou réduire mon temps de travail si j'en ressentais le besoin

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

Comme en semaine je travaillais 10 à 12h mais si je rentrais chez mes parents je n'hésitais pas à prendre une plus longue pause à midi pour rester avec eux et discuter un peu de tout, ça me permettait de recharger mes batteries et de repartir plus sereine pour la semaine

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

Mon rythme de travail n'a pas changé pendant les révisions, j'ai toujours travaillé dans mon appartement mais pour les révisions du 2e semestre j'avais tenté d'aller à la BU pour voir des gens vu que je trouvais le 2e semestre interminable, ça m'a permis de tenir jusqu'au bout et de me remotiver

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

Au premier semestre je dormais environ 7h30-8h, je me réveillais le matin sans aucun soucis mais au 2e semestre j'étais beaucoup plus fatiguée donc j'essayais de garder cette base de sommeil mais si j'étais trop fatiguée je savais que je n'allais pas être efficace donc je me levais parfois 1h plus tard vers 8h30-9h

**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 pense que l'organisation est un point très important de cette année, pour un nouveau cours j'essayais de le voir 3 fois la 1ere semaine puis 2 fois la semaine d'après et enfin toutes les 2 semaines. Cette organisation me permettait donc de tout revoir en 2 semaines, aux fins de semestres j'arrivais à refaire tout le programme en 2 semaines environ 2-3 fois (=4 a 6 semaines)

**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 ?**

J'ai assez bien vécu cette année car j'ai été assez bien entourée mais j'ai forcément eu des moments difficiles, le plus important est de tenir sur la longueur donc faire des pauses à été très bénéfique pour moi. J'ai toujours été une plutôt bonne élève mais je n'avais aucune methode de travail, cette année m'a apporté beaucoup de rigueur et de détermination.

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

Foncez ! Cette année vous ne la vivrez qu'une seule fois donc autant tout donner ! Je sais que l'année peut être difficile mais ne lâchez rien. Vous allez vite être intéressé par les cours et vous ne compterez même plus les heures de travail. Chacun vit son année différemment mais je trouve que c'est plus impressionnant à lire/raconter qu'à vivre, vous allez vite vous prendre au jeu !