



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 123

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2024/2025.

NOM : CLÉACH
Prénom : Lilas
Filière : Pharmacie

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

Mention très bien spécialités SVT et PC option maths complémentaires

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
 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

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 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'allais courir pour faire une pause une fois par semaine environ mais y'a certains mois où je n'y allais pas du tout. J'écoutais vraiment mon corps et je faisais du sport quand j'en avais vraiment besoin. J'essayais d'aller voir mes copines qui ne sont pas en pass une fois par mois environ.

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

Je n'avais pas vraiment de journée type mais le matin je me réveillais vers 8h30 et je commençais à travailler vers 9h j'avais besoin de beaucoup de sommeil. Ensuite vers 10h30 je faisais une pause de 15 min ensuite j'allais manger vers 12h30 et je retournais travailler vers 13h30-45. Et c'est reparti je continuais jusqu'à 16h pour prendre mon goûter pendant 30 min. Et après je continuais jusqu'à 18h et je me préparais pour aller à la prépa je devais faire la route et après j'avais cours de 19h jusqu'à 22h et ensuite je mangeais et après j'allais dormir vers 23h00-30. Au second semestre j'allais à la bu certains jours donc je commençais à travailler vers 8h et ensuite le soir soit j'allais à la prépa ou au tutorat. Certains jours je n'avais pas colle donc je finissais de travailler vers 22h des fois c'était soit plutôt ou plus tard je m'écoutais si j'étais fatigué je continuais sinon je m'arrêtais.

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 environ 8h par jour sans les colles au tuto ou à la prépa. Je faisais des pauses quand je voyais que je n'arrivais plus à travailler de 5-10 min et après je retravailler c'est hyper important de faire des pauses que de vouloir travailler alors qu'on est plus productif au final ça rentre pas et ça ne sert à rien. Certaines fois je faisais presque pas de pauses et des fois j'en faisais bcp je faisais au FEELING !!

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

Le samedi je commençais pareil que pour la semaine mais je finissais plutôt vers 18h30-19h et je prenais une pause le soir pour me reposer, pour regarder la télé ou faire du sport. Je profitais aussi de ma famille ça me faisais du bien au moral ! Je m'accordais un soir par semaine ou je ne travaillais pas. Ça me faisais un bien fou. Après le dimanche j'étais fatiguée de la semaine ducoup je me réveillais plus tard et je n'étais pas trop productif donc je prenais des pauses plus souvent et j'arrêtais de travailler vers 21h30

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

Durant la période de révision je n'ai pas trop changé de rythme j'ai privilégié mon sommeil c'est hyper important +++ je pouvais peut être finir de travailler vers 23h. Ce qui changeait c'est que j'avais plus de temps le soir car je n'avais plus besoin d'aller à la prépa ou au tutorat. Je faisais un maximum d'ANNALES surtout au 1er semestre hyper important ++++ un peu moins au second semestre je faisais aussi des concours blancs des autres années pour me préparer au maximum. Je savais que si je travaillais bcp plus je me serais épuisée pour le concours. Et quand j'avais un petit cou de mou je faisais une petite pause et ça me faisais du bien.

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

Je dormais environ 9h et le week end c'était plutôt 10h à la fin du semestre je me reposais pour être en forme pour le concours et ne pas être épuisée avant d'avoir commencer. J'essayais d'être couchée pour 23h30 max.

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 testé la méthode des J au début mais ça me stressait de pas réussir à tenir mon programme donc je faisais au feeling j'essayais de revoir un maximum de fois les cours. J'ai privilégié les cours ou j'avais du mal à apprendre et après pendant les révisions comme j'avais fait les annales je savais ce qui tombait donc je revoyais en priorité ces cours là. J'utilisais les flashs cards et je faisais des cartes mentales ça mais bcp aidé car ça m'a permettait de visualiser l'ensemble du 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 ?

Globalement j'ai plutôt bien vécu cette année. Le moi de septembre a été compliqué pour moi surtout au niveau moral j'étais stressée mais j'étais bien entourée ducoup ça m'a aidé. J'étais tellement motivée pour réussir que j'ai tout donné en plus les cours m'intéressaient au 2 eme semestre ducoup c'est passé à une vitesse folle !! Cette année de PASS a été riche et m'a beaucoup apporté j'ai appris à ne plus douter de mes capacités.

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

Je vous souhaite tout mon courage je sais que cette année est pas facile mais vous allez y arriver croyez en vous !! Donnez tout, soyez fier de vous!! N'ayez aucun regret. Faites vous confiance et surtout ne vous comparez pas aux autres. Si vous avez un petit cou de mou c'est normal parlez à votre famille, vos amis et même à vos tuteurs, parrains marraines . N'hésitez pas à demander de l'aide si vous en avez besoin. Bonne chance , on est tous passé par là et après vous serez tellement fier de ce que vous avez accompli !!