



FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 59

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

NOM : Joannic
Prénom : Lucie
Filière : Pharmacie

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

Mention bien - Bac général avec option svt et physique chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences 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 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 ?

Quand plus rien ne pouvait rentrer j'allais faire une petite ballade (10-15min) juste histoire de m'aérer l'esprit et revenir en force !!

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

Pour ma journée type hors période de révision je commençais à travailler dès 8h avec une pause à midi pour manger (30min voire 1h) et je m'y remettais jusqu'à 16h (30min car oui le goûter c'est indispensable) et enfin je poursuivais jusqu'à 20h-21h. Je ne comptais pas forcément les heures mais je dirais entre 10-11h par jour.

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...)?

Quand il y avait les colles j'adaptais juste mon emploi du temps afin de pouvoir terminer plus tôt (vers 17h30).

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

Le samedi je travaillais à la maison mais je gardais à peu près ma journée type avec peut être un peu plus de petite pause. Et le dimanche je décalais le réveil à 9h et je terminais un peu plus tôt vers 19h.

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

Pendant les périodes de révisions je travaillais énormément négligeant parfois mon sommeil...
Je commençais à travailler dès 6h30 et mes journées s'étendaient jusqu'à 22h-23h. Le midi je prenais une pause de 30-45 min juste le temps de regarder un épisode de Friends (le classico) et je m'y remettais le café à la main jusqu'à 16h30-17h. Je me prenais une petite pause pour sortir prendre l'air pendant quelques minutes et je repartais jusqu'au soir en me laissant juste une pause pour manger.

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

Je crois pas qu'il y a eu de changement entre les 2 semestres mais je dirais que j'avais en moyenne entre 6h30 - 7h de sommeil et ça me suffisait personnellement.

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.

Au premier semestre j'avais une méthode différente du deuxième. Je suivais l'ordre des cours vu en amphitheâtre donc lundi mardi je voyais les cours une première fois le matin et l'après-midi je revoyais d'anciens cours. Le mercredi (on avait pas cours) alors je revoyais les cours du lundi mardi pour la seconde fois. Et pareil pour le jeudi vendredi matin ou je voyais de nouveaux cours que je revoyais le samedi. Le dimanche était le jour où je revoyais d'anciens cours choisis un peu au feeling selon la date à laquelle je les avais revus pour la dernière fois.

Au deuxième semestre j'ai démarré la fameuse méthode des J (un peu revisitée) qui m'a permis de nettement mieux m'organiser. Je faisais J0, J1, J3, J7, J14, J30, J45 et je rajoutais ou enlevais des J selon si je les connaissais bien ou non.

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 ?

On ne va pas se mentir, ça n'a pas été facile. C'est une année qui passe aussi vite que lentement. Il y a eu beaucoup de fois où je me suis remise en question, où j'ai cherché des plans B où je me suis dit que ça n'en valait pas la peine. Mais malgré tout j'ai persévéré gardant mon objectif en tête. Ce fut aussi une belle année avec de nombreuses belles rencontres, des cours que j'adorais découvrir et pleins de bons moments. J'en ressort grandi en ayant appris beaucoup sur moi-même et sur mes limites. Il y avait une phrase que j'entendais souvent avant d'entrer en PASS et que je peux aujourd'hui moi-même utiliser pour résumer mon année, c'est que ce fut à la fois la pire et la meilleure année de ma vie.

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

Si tu es là, c'est que toi aussi tu as un rêve en tête et que tu es sur la bonne voie pour le réaliser. La PASS c'est qu'une fois dans une vie alors vive ton année à FOND, PROFITE et surtout TIENS BON !! Il faut tenir sur la durée, cette année va être un marathon et non un sprint vers ton objectif que tu dois bien garder en vue. N'oublie pas pourquoi tu es là, c'est ça qui te fera tenir jusqu'au bout. Travail à fond pour n'avoir aucun regret à l'arrivée !! Crois en toi et rend-toi fier(e)!!!