



## FICHE PARRAINAGE PASS 2024/2025 N° 99

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

**NOM :** Grostete  
**Prénom :** Joséphine  
**Filière :** Pharmacie

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

Bac général avec mention bien, spécialités maths et physique-chimie (+ svt en première).

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

Physique chimie

### 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-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 ?

Pendant ma PASS, je faisais au moins une heure de natation par semaine. Aller à la piscine me permettait de me détendre et aussi de voir des personnes qui n'étaient pas en PASS. De plus, je passais bcp de temps avec ma famille. Le week-end, je rendais régulièrement visite à ma mamie ou à ma grand-mère. N'oubliez pas qu'il est crucial de garder des loisirs, de voir vos proches durant cette année intense, cela vous aidera à garder la motivation !

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

En semaine, le matin, j'avais généralement cours de 8h à 13h. Dès que je rentrais chez moi, je prenais une pause d'une heure pour prendre mon repas. Ensuite, je me mettais au travail de 14h à 17h30, en intégrant une pause vers 16h pour me détendre un peu plus. À 17h30, j'allais en colle. Après une colle, je ne travaillais presque jamais, car j'étais généralement fatiguée. Pendant ces sessions, si je sentais la fatigue ou la lassitude arriver, je n'hésitais pas à m'accorder une pause de 5 à 10 minutes pour me recentrer. Et quand j'en avais vraiment marre ou que je voulais changer de rythme, je faisais des QCM.

**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...)?**

En général, je travaillais environ 8 heures par jour quand je n'avais pas de colle. Quand j'avais une colle, ma journée de travail s'allongeait, atteignant environ 12 heures. Entre les cours, les révisions, la colle en fin de journée, le rythme était plus intense. Donc mes journées variaient entre 8 et 12 heures de travail avec parfois moins parfois plus selon mon état. Je veillais à intégrer des pauses régulières dans mon emploi du temps, avec des pauses plus longues autour de 12h et 16h. Cela me permettait de rester efficace sans trop m'épuiser.

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

Le week-end, sans cours ni colle, je travaillais généralement - qu'en semaine, car ma motivation était souvent + basse, surtout le dimanche où j'avais envie de me reposer. En moyenne, je travaillais entre 6 et 10 heures par jour. Le samedi, je restais + concentrée et suivais un rythme de travail similaire à celui de la semaine. Le dimanche, je m'accordais davantage de temps pour moi. Ce jour-là, j'allais souvent voir mes mamies, et dans ma famille, nous avons l'habitude de faire de longs repas, que j'ai toujours bcp aimés. Ces moments de détente prenaient une grande partie de la journée, ce qui faisait que le temps que je consacrais au travail le dimanche pouvait varier d'une semaine à l'autre.

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

Pendant les périodes de révisions, je travaillais plus intensément, avec environ 12 heures de travail par jour, parfois un peu plus, parfois un peu moins, en fonction de la charge de travail et de ma fatigue. Mon emploi du temps était structuré pour maximiser mon efficacité, avec des pauses à 10h, 12h, et 16h, qui me permettaient de recharger mes batteries. Contrairement au reste de l'année, je prenais beaucoup moins de petites pauses durant la journée, préférant rester concentrée sur mes révisions.

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

Le sommeil est super important !!! surtout pendant une année aussi intense que la PASS, donc je veillais à le privilégier. Je dormais minimum 8 heures par nuit, et ce, durant les deux semestres et même pendant les périodes de révisions.

**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 d'abord tenté la méthode des J, mais je n'ai pas aimé. J'ai rapidement réalisé que certains cours nécessitaient d'être revus + souvent que d'autres, tandis que d'autres demandaient - d'attention. J'ai essayé de faire des fiches, mais je n'ai pas apprécié cette méthode car cela prenait bcp de temps. Cependant, pour certains cours, je créais des flashcards, car cela m'aidait à mémoriser des informations précises de manière plus efficace.

Globalement, ma méthode principale de révision consistait à lire mes cours et à faire énormément de QCM. Pour moi, c'est ce qui m'aidait le plus à mémoriser et à comprendre les concepts, surtout parce que les QCM me permettaient de m'entraîner de manière active et de me mettre en situation d'examen. C'est d'ailleurs pour cela que je ne manquais jamais une colle, elles étaient essentielles pour m'évaluer et voir où j'en étais.

Je me basais sur la lecture des cours du matin l'après-midi même, et je les revoyais encore le week-end. Ensuite, j'adaptais mes révisions en fonction de mon ressenti, de ma compréhension du cours, et de mes besoins.

**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 ?**

En général, j'ai trouvé que la PASS est une année difficile, mais incroyablement enrichissante. J'ai appris énormément de choses, non seulement sur le plan scolaire, mais aussi sur moi-même. Je n'aurais jamais pensé être capable de surmonter un tel défi, mais cette année m'a prouvé que j'en étais capable.

Le moment le plus difficile a été le mois de novembre. J'étais vraiment à bout, fatiguée physiquement et mentalement, et j'ai eu des moments de doute. Mais j'ai tenu bon, et je suis vraiment contente de ne pas avoir lâché, car ça en valait vraiment la peine.

La PASS m'a apporté une quantité incroyable de connaissances, mais elle m'a surtout permis de mieux me connaître. Même si la PASS est une année très exigeante, elle m'a permis de grandir sur de nombreux plans.

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

Cette année sera sûrement difficile, mais c'est le cas pour tout le monde. Vous rencontrerez des défis, de la fatigue, des doutes, mais cela en vaut vraiment la peine ! Vous acquerrez une grande quantité de connaissances et grandirez sur de nombreux plans. Peu importe le résultat final, vous serez fier de vous ! Chaque effort, chaque révision, chaque colle vous rapprochera de vos objectifs et révélera des capacités insoupçonnées.

Alors, ne lâchez rien et persévérez ! Vous en sortirez grandis et prêts pour la suite !