



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 76

Cette fiche est à destination des étudiants engagés dans le parcours accès spécifique santé (PASS) au cours de l'année 2025/2026.

NOM : Le Gloahec
Prénom : Hélène
Filière : Pharmacie

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

Maths Physique option euro maths , mention assez bien

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(e)
 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
 Aucun des deux

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 de l'examen
- 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 ?

Mon moyen de me détendre c'était l'équitation quand je rentrais le weeknd ou sinon j'allais prendre l'air tous les dimanches apres midi si je restais à Brest.
Musique à fond à chaque pause c'est la clef sinon !! J'avoue que le sport est un peu passé après mais tout dépend du sport de chacun, certains prennent plus de temps que d'autres!

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

J'essayais de dormir au moins 9h par jour comme je suis une grosse dormeuse ihih. Je bossais régulièrement avec des petites pauses mais je finissais rarement après 21h/22h. J'allais pas beaucoup en colles du tuto mais c'est pas un exemple, même si ça l'a fait !
Pour moi c'était bosser régulièrement mais pas s'épuiser pour tenir l'année !!

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...) ?

Environ 8 à 10h ou plus selon mon état. Je m'écoutais un max et j'essayais de faire des pauses de 15min 2 fois le matin et 2 fois l'après-midi et le midi 30min ! Je faisais mes colles chez moi quand j'étais lancée à réviser et que je voulais pas perdre de temps.

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

La même chose qu'en semaine mais le dimanche je faisais une pause et je refaisais des qcm ou annales le soir.

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

J'allais +++ à la BU pour détacher de mon téléphone parce qu'avec le stress je n'arrivais plus à m'en détacher. J'essayais d'arriver à 8h et je repartais pour 21h en général. Je prenais plus de temps pour manger avec les copains le midi par contre !!

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

Avant les concours c'était c'était 7 ou 8h mais sinon minimum mes 9h de sommeil .

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 m'organisais tous les dimanches pour faire mon planning de la semaine suivante en utilisant une méthode des J mais à ma sauce parce que sinon on devient vite dépassé. Je révisais beaucoup en écrivant et en récitant mes cours toute seule à mon téléphone. J'ai utilisé Anki au 2eme semestre et c'était vraiment top !!

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 bien aimé mon année même si parfois on se demande ce qu'on fait la !! Le but c'est d'être motivée et de pas se poser trop de questions. On donne son max pour pas regretter mais faut pas se mettre trop de pression !
Je pense que peu importe le résultat de la PASS c'est une expérience. Ça fait vraiment grandir et au delà de ça ça coupe du monde donc depuis j'utilise moins mon téléphone !!

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

Te pose pas trop de questions, tu sais pourquoi tu es là alors donne tout, c'est même pas une année et au moins tu l'auras fait !! Avec ou sans résultats tu y arriveras, donc fonce et cette année sera la bonne !