



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 88

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

NOM : Najj
Prénom : laïla
Filière : Pharmacie

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

mention: assez bien spé: SI, maths, physique-chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

éco-gestion

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 !

Ettais-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 ?

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

Voici à quoi ressemblait mon emploi du temps au premier semestre :

- 6h30 : Je me levais, prenais mon petit-déjeuner et me préparais pour aller en cours.
- 8h-13h : Cours en amphi.
- 13h : Déjeuner et sieste de 15 minutes.
- 14h30 : Révision des cours du matin et de la veille (et parfois du lendemain si j'avais du temps).
- 17h30 : Goûter et aller en colle.
- 21h : Dîner et douche.
- 21h30/22h : Couché.

Je prenais des pauses quand j'en avais besoin (ce qui était assez fréquent !).

Au deuxième semestre, je n'allais plus en cours, je m'organisais toute seule. Je préférais alterner entre nouveaux cours et anciens au cours de la journée. J'aimais quand même suivre l'avancée des cours en même temps que les profs.

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...) ?

J'ai jamais trop compter mes heures de travaille, mais quand il y avait cours: 3h/4h en plus des cours et de la colle.

J'aimais bien prendre une bonne heure pour manger le midi, et vers 19H le soir, les poses je les mettais quand j'en avais envie. J'essayer de prendre 15 min (ou même plus) au bout de 1h30/ 2h de travaille par exemple.

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

Le samedi, je restais à Brest pour travailler. Je me levais vers 7h20 pour commencer à 8h, et je finissais vers 21h/22h avec des pauses.

Le dimanche matin, je travaillais encore, et le midi je rentrais chez mes parents. Je révisais les cours faciles et je m'entraînais un peu. Je finissais vers 15h pour passer du temps avec ma famille, jusqu'au soir et je rentrais.

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

Pendant les révisions, j'essayais de commencer vers 7h et de bosser jusqu'à midi, en faisant quelques pauses. Après avoir mangé et fait une petite sieste, je reprenais à 13h jusqu'à 16h ou 17h, heure du goûter (et souvent une autre sieste). Ensuite, je me concentrais sur des annales et des cours assez rapides et simples jusqu'à 20h ou 21h.

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

Je dormais généralement 8 à 9 heures par nuit. Je me couchais vers 22h30 et je me réveillais vers 6h30 ou 7h30. J'ai essayé de maintenir ce rythme pendant les deux semestres.

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.

Avant chaque cours, je me préparais en surlignant et en prenant des notes pour mieux suivre après. En amphi, j'écoutais attentivement les explications du prof et je prenais quelques notes. Ensuite, pour les apprendre, j'aimais bien lire à voix haute des petites parties et les réécrire sans regarder. Je ne comptais pas forcément combien de fois je revoyais les cours, mais je savais lesquels j'avais plus de mal et je les revoyais plus souvent. Quand c'était des cours difficiles, j'aimais bien les voir chaque jour jusqu'à ce qu'ils rentrent. Tous les dimanches, je me faisais un planning pour la semaine suivante.

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'étais stressée avant cette année, mais en fait, ça s'est plutôt bien passé. J'ai réussi à avoir des moments pour moi, et avoir des copains à la fac, ça aide vraiment beaucoup ! Bien sûr, il y a eu des moments où j'ai craqué, surtout pendant les révisions. Mais avec le recul, je suis fière d'avoir réussi cette année. Ça peut faire flipper au début, mais une fois qu'on est lancé, le temps passe assez vite.

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

Je comprends que vous puissiez vous sentir un peu anxieux en ce moment. Les cours de pré-rentree peuvent faire peur, et c'est tout à fait normal. Si vous vous sentez mal, n'hésitez pas à contacter vos proches ou à aller les voir. Parler à d'autres étudiants peut aussi être utile, car ils ont vécu la même chose. Fixez-vous des objectifs et récompensez-vous (avec de la nourriture, des achats, etc.). Vous avez tout ce qu'il faut pour réussir cette année, alors soyez confiants !