



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 113

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

NOM : BRU-PICART

Prénom : Maëlle

Filière : Pharmacie

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

Mention très bien. BAC général avec spécialités maths et physique-chimie

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences sanitaires et sociales

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 ?

Je ne pratiquais pas d'activité sportive, tout simplement parce que je DÉTESTE le sport. En revanche, je prenais l'air en allant me balader ou alors je m'autorisais une pause film, au moins une fois par semaine. C'était un petit peu comme la carotte au bout du fil qui me permettait de tenir le rythme, et chacun à sa carotte (sport / sorties entre amis / moments calmes), c'est très personnel!!

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

S1 : Le lundi & le mardi, j'allais en cours le matin et je révisais les cours qui avaient eu lieu le matin, l'après-midi & inversement pour le jeudi/vendredi. Je n'avais pas encore trouvé MA méthode donc je faisais un peu comme tout le monde & sincèrement ça le fait ! Et c'est OK de galérer à trouver une méthode qui nous correspond !

S2 : Je travaillais les matières en fonction de leur coef donc toutes mes journées étaient des copies conformes :

8h-10h: ANAT

10h-12h30: SSH ou ICDM

13h30-19h: pharma

soir : QCM

Le soir j'allais quasi tout le temps en colle, l'ambiance était super, on travaillait tout en relâchant un peu la pression, c'était AU TOP !!

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...) ?

S1 : comme j'allais un peu en cours et que j'avais 1h de transport, je travaillais ~ 9h quand j'allais en cours et 11/ 12h quand je restais chez moi.

S2 : je restais chez moi et c'était du 10/11h par jour.

Concernant les pauses je prenais 20 min de pause le matin, 1h le midi, 30 min au goûter & 1h le soir.

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

Globalement, mes journées de travail le week-end ressemblaient aux journées en semaine quand je restais chez moi. Je prenais simplement une pause plus longue, comme je le disais dans les questions précédentes, pour m'aérer l'esprit et penser à autre chose.

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

Pendant les révisions j'atteignais plutôt les 13/14h, en diminuant les temps de pause dans la journée. Ça peut faire peur au premier abord mais honnêtement c'est pendant les périodes de révisions qu'on voit le bout du tunnel, alors on se donne à fond et on s'accroche pour la dernière ligne droite !

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

Le sommeil HYPER important ! Je dormais le plus souvent 9h et minimum 8h pour être bien concentrée la journée.

Je suis plutôt une lève-tôt, alors je me levais tous les jours à 7h, pour me mettre à travailler à 7h30, et je me couchais entre 22h et 23h.

Vraiment si j'ai UN conseil à donner, c'est de ne pas jouer avec le 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.

Déjà j'avais un grand tableau comme ceux fournis par le tutorat qui répertoriait tous les chapitres par matière et un semainier. Dans les tableaux je notais : la date de première lecture du cours & chaque date de révision du cours, comme ça je voyais quand est ce que j'avais révisé tel cours pour la dernière fois, et ça me permettait de me faire mon planning avec les cours les plus urgents à réviser (c'est une méthode des J revisitée).

Ensuite, pour apprendre un cours j'ai besoin de le réécrire, de reformuler, de synthétiser sous forme de fiche/ carte mentale, alors c'est ce que je faisais (même si certains le déconseillent car « perte de temps »). Pour ma 1 ère lecture du cours, je faisais une lecture attentive en surlignant avec un code couleur, puis pour apprendre et réviser le cours je faisais des fiches/ recopiais.

Et pour la spé pharma, exercices à gogo, c'est le meilleur moyen d'apprendre!

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 ?

Cette année a été compliquée & ça serait mentir de dire le contraire, néanmoins je m'attendais à pire. Les moments les plus difficiles pour moi ont été les révisions parce qu'on est à bout, qu'on a l'impression d'avoir tout oublié, que les résultats des examens blancs sont pas forcément fameux. Mais ce moment est compensé par la hâte d'être enfin libéré, d'être en vacances et aussi par les encouragements des tuteurs/ parrains/marraines !

Les colles peuvent aussi être démoralisantes car on se prend de sacrés notes (< 5) sur des cours qu'on a pourtant bien révisés, alors il faut se dire que ça n'est ABSOLUMENT PAS significatif.

Après, pendant le semestre, on se crée une routine et on ne pense pas forcément au concours.

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

Avec toutes les histoires qu'on entend, on se façonne une idée de la PASS comme une année insurmontable. Ôtez vous ça de la tête ! Oui c'est une année où il faut beaucoup travailler, où il faut donner de sa personne, où il faut faire des concessions, mais c'est dans vos cordes !

Pour les pharmas, la spé pharma est top, les cours sont hyper intéressants, vous allez vous éclater !

J'espère pouvoir vous motiver & suivre votre parcours tout au long de l'année !

Je vous souhaite plein de force et de courage ! Donnez tout !!