



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 125

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

NOM : Toujas
Prénom : Liza
Filière : Pharmacie

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

bac général mention très bien, spés maths physique-chimie et option maths expertes

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(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 ?

J'ai vu mes amis quelques fois pendant le semestre, surtout pour manger ensemble. Quand je rentrais chez mes parents je prenais plus de pauses pour profiter de ma famille. Au deuxième semestre surtout j'allais parfois me promener/courir quand j'en avais trop marre et je faisais un peu de sport dans mon appart.

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

Pour le S1 si il y avait cours le matin j'y allais et je mangeais au ru. Après je rentrais chez moi/ j'allais à la BU et je travaillais jusqu'à 17h30 et j'allais en colle. Je rentrais souvent vers 21h30 donc je mangeais et j'essayais de travailler un peu en renvoyant des cours faciles ou en faisant des qcm mais ça m'arrivait assez souvent de rien faire parce que j'étais trop fatiguée.

Si il y avait cours l'aprem c'était la même chose juste je travaillais chez moi le matin ou à la bu.

Au S2 il y avait plus de cours en distanciel donc généralement je commençais à travailler vers 8h/8h30 après je faisais une pause pour manger je travaillais jusqu'à aller en colle.

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 cours et colle je travaillais environ 10/11h par jour avec 4/5 heures de cours et 3h de colles environ Je faisais une pause le midi pour manger en regardant ma série pendant environ une 1h et je prenais des pauses de 5/10 min pendant la journée.

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

Pendant le week-end je travaillais un peu moins, plutôt 9/10h car je prenais un peu plus de pauses ou je finissais de travailler moins tard mais je gardais la même organisation.

Quand je rentrais chez mes parents (quasiment tout le temps au S2) , le dimanche je travaillais moins parce que j'avais une 1h de trajets pour rentrer sur brest le dimanche soir et après souvent je ne travaillais pas.

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

Pendant les périodes de révisions je travaillais environ 13h par jour au max, je prenais moins de pause le midi et je finissais plus tard en faisant des annales, souvent vers 23h/minuit. Mais il y avait aussi des jours où j'avais du mal à me concentrer et dans ces cas là je prenais plus de pauses et je travaillais moins.

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

Pendant les 2 semestre j'essayais de bien dormir, je dormais 8h par nuit environ mais les 2 semestre pendant la période de révision je dormais plutôt 7h

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'avais pas de méthode particulière je faisais un planning le week-end pour la semaine, comme ça je savais quels cours je devais réviser pendant ma journée. Au S1 j'apprenais les cours du lundi/mardi matin l'après-midi et ensuite je les revoyais le mercredi, pareil le jeudi/vendredi mais je revoyais les cours le matin. Le week-end je rattrapais mon retard. Au S2 il y avait moins de cours donc je fluotais une première fois les cours en les lisant attentivement et j'essayais de les revoir 1/2 fois dans la semaine. J'aimais bien aller à la BU parce que ça me permettait d'être vraiment concentrée. Mais pour apprendre mes cours je les redisais à voix haute donc pas hyper pratique...Du coup j'allais à la BU quand je voyais les cours pour la première fois ou quand j'avais trop de mal à me concentrer. Je faisais aussi pas mal de QCM sur la plateforme du tutorat entre les cours, ça me faisait une "pause" en continuant à travailler

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 ?

C'est une année compliquée mais je m'étais préparée et au final je l'ai plutôt bien vécue. Il y avait quand même des moments difficiles où c'était dur de continuer à travailler surtout au S2 où j'en avais marre. C'était super compliqué de voir tous tes amis sortir quand toi tu dois rester réviser toute la journée. Mais aller en cours/en colle ou manger au RU me permettait de continuer à voir du monde, de me changer les idées et de me remotiver. Au final c'est une année où on apprend beaucoup de choses, les cours sont intéressants et on est super fier de réussir à travailler autant.

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

Bon courage pour cette année compliquée, vous allez apprendre plein de choses et être fiers de vous à la fin!! Donnez vous à fond et au final cette année passe plus vite qu'on ne le pense, c'est seulement 8 mois !! Gardez en tête ce pour quoi vous travaillez, croyez en vous et restez motivés !!