



FICHE PARRAINAGE PASS 2025/2026 N° 42

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

NOM : TOURNIER

Prénom : Yona

Filière : Médecine

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

Mention très bien. Bac général mathématiques, physique-chimie avec SVT en 1ère.
Options musique et maths expertes.

Quelle était ta mineure l'année dernière ?

Sciences infirmières

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 ?

Je faisais un max de mini pauses de 5~15 (voire 30) minutes, pendant lesquelles j'en profitais pour faire du ménage, de la cuisine, de la guitare, chanter, danser à fond, lire, aller marcher, prendre l'air, me reposer les paupières ou appeler un.e proche. Je passais, environ une fois par mois, un week-end entier avec mon copain, sans bosser ou presque. Et sinon quand j'avais la dete j'allais à la piscine (bonus lavage de cheveux).

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

Ma journée dans l'idée (sans compter les minis grasses matinées, la procrastination puis le grattage de temps pour compenser la procrastination) : lever 7h, 8h au boulot, 12h-13h pause du midi, 22h arrêter de travailler et puis dormir avant minuit. Quand on avait colle à 18h je prenais un gros goûter à 17h30 puis je mangeais un repas léger à mon retour de la colle à 22h (je restais quasi toujours pour poser mes questions puis discuter).
J'aimais beaucoup aller en cours parce que pour moi rien ne vaut les explications d'un prof. En plus, l'aller-retour m'offrait 1h de marche quotidienne sans culpabilisation puisque que c'était pour travailler.

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 théorie je pouvais faire du 12h de travail par jour (4h de cours, 3~4h de colle, 3~4h de travail perso). En pratique c'était parfois moins que ça (faut bien entretenir son moral).
Niveau rythme je faisais 45 minutes de travail, 5 minutes (ou plus au besoin) de pause. Je m'obligeais à changer de cours entre chaque session pour forcer l'efficacité (quitte à faire les longs cours en plusieurs fois).

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

Ça dépendait énormément d'où je passais mon week-end.
Chez mes parents je devais passer deux 1/2 journées dans le we. Je faisais des sacrés grosses pauses (un peu trop donc j'ai vite arrêter de rentrer tous les we).
Chez ma grand-mère c'est là où j'étais la plus efficace, trois 1/2 journées où je retenais beaucoup et je rentrais chez moi rassasiée, reposée et fière de moi.
Et à Brest trois~quatre 1/2 journées, travailler plus longtemps mais sans retenir forcément beaucoup plus et sans avoir pris assez de temps pour moi.

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

Pendant les semaines de révisions pour l'examen j'allais chez ma grand-mère qui m'aidait à ne pas procrastiner à cause du stress, qui me faisait des bons petits plats et avec qui je pouvais passer mes pauses. Je faisais particulièrement attention à rester en forme pour le jour J. Sinon la seule chose qui changeait vraiment c'est que j'avais un programme pour me dire quelles annales je faisais quel jour. À part ça j'avais environ le même rythme.

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

Je me suis imposée au début un 7h-22h, donc j'avais entre 8h et 9h de sommeil. Plus je devenais un zombie et moins ça me fatiguait sur le long terme.
J'aimais bien une fois que j'étais habituée à mon réveil ne plus le mettre et me réveiller naturellement au alentour de l'heure prévu (si je n'avais pas cours le matin bien sûr).

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 faisais chaque semaine des plannings avec tous les cours à réviser. Le truc c'est que pour éviter trop de pression (quand j'ai peur de mal faire je ne fais pas alors pour éviter de procrastiner j'essayais d'être un max indulgente avec moi même) je ne mettais aucun horaire ni jour ! Simplement une chronologie basée sur le principe de répétition espacée. Aussi, j'essayais de finir de réviser les cours au programme des colles environ 2~3 jours avant.

Je mixais globalement tous les types de mémoires. Mon but était de kiffer le plus possible réviser donc j'y allais au feeling. J'ancrais super profondément les cours quand je prenais le temps d'expliquer le cours à quelqu'un avec parfois un grand tableau blanc. Sinon je lis, fluote, annote, dessine, fais des schémas pour synthétiser, trouve des images/jeux de mots rigolos, récite en parlant avec les mains, écris des flashs cards sur mon tel (app noji).

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 ?

À mon grand étonnement j'ai adoré cette année, sans mentir c'est une des plus belles de ma vie. J'ai passé ma terminale en dépression à faire crise d'angoisse sur crise d'angoisse alors la PASS à côté c'était (presque) le paradis. Le fait d'avoir un objectif pour lequel je devais gérer mon moral comme une ressource m'a "forcée" à prendre soin de moi.

À mes yeux le plus dur était les débuts de semestre. Encore plus en septembre quand on sort tout juste du lycée et qu'on ne se connaît pas vraiment.

Cette année j'ai appris que j'étais une femme capable, forte et hyper smart. J'ai aussi fait de très belle rencontres qui m'ont aidée, soutenue et appris à appeler l'aide quand ça ne va pas.

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

Déjà, on est en septembre donc t'inquiète si tu n'es pas encore une machine de guerre, ça va venir petit à petit. Esprit kaizen !

Si je ne dois dire qu'une chose c'est croyez en vous !!! Si vous avez confiance en vous, vous pourrez déplacer des montagnes ! Et j'ai pas volé ça a un post insta, le mental ça a vraiment un pouvoir de fou. Alors croyez en vous, vous êtes des boss, vous pouvez le faire !!

On apprend mieux quand on est heureux alors je vous souhaite de kiffer un max cette année !