TÉMOIGNAGE 1

Spécialité souhaitée :
Gynécologie-Obstétrique

Son classement final : environ 3000
Son classement blanc : environ 2000

Avais-tu une prépa ?

"**ECNi, et après pour mon 2ème tour**, j'ai réussi à récupérer **les confs de Lille et de Paris.** J'avais réussi à les chouraver à droite à gauche et du coup j'ai fait ça à fond. **Et j'ai pas ouvert SIDES de toute l'année."**

Comment as-tu organisé ta D4 ?

« Du coup **j'ai commencé le 1er août**, où j'avais fini parce qu'on a le bloc de la réa en plus. En D4, on est censé avoir la réa et la pharmaco, qu'on a jamais traité à Sainté, et je l'avais bossé au mois de juillet. Comme ça le 1er août, **j'avais vu une fois tout le programme**, j'avais aucun cours à revoir. Et après, je m'étais mis **comme objectif la date du concours blanc régional pour finir mon 1er tour**, et **un mois avant les ECN, finir mon 2ème tour**. Je m'étais vraiment fixé ça avant de commencer l'année.

Sinon, **je prenais toujours mes dimanches soir et je bossais chez moi.** Ce qui m'a surtout désarçonnée, c'est qu'on a des **CC** à Sainté **toutes les 2 semaines** qui sont uniquement sur la **réa et la pharmaco**. Et du coup pour ça, faut surtout **pas se laisser avoir par les notes,** parce que c'est des trucs qui tomberont **jamais aux ECN.** Je sais que c'était au début de l'année et que ça m'avait vachement fait du mal. »

Comment organisais-tu tes journées ?

"Je faisais **les fiches Codex dès la D2,** donc ça fait que j'allais ultra vite dans mes tours. Et **je faisais ECNi**. Je faisais **le mode ancrage**, c'est **des questions qui reviennent en boucle à 3 jours, 5 jours, 10 jours.** Et du coup, **je faisais une semaine, une spé**, où je faisais tous les ancrages et toutes mes fiches Codex. Ça parait un peu impressionnant une semaine, une spé, mais au final, ça se faisait vraiment bien.
Et franchement, si j'ai un conseil à donner aux D4, **c'est de pas aller en stage, de se planquer le plus possible pour pouvoir bosser plus."**

Combien as-tu fait de tours ?

"Au final, **j'en ai fait 2 et après je faisais un nombre de DP aussi**.
Mon **1er tour**, je faisais que **mes cours**, j'en ai fait **un avec les ancrages et je me fixais 2 DP par jour.** On appelle ça des ECN quizz sur ECNi. Et après, mon **2ème tour**, je faisais **8 DP par jour**. Et le **dernier mois, je faisais 30 DP par jour."**

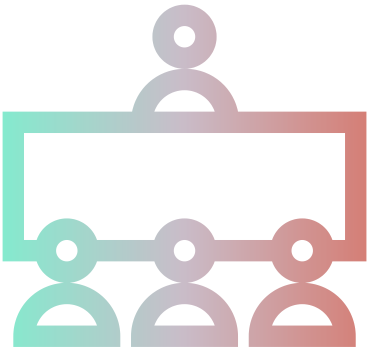
Tu révisais sur les collégiales ou sur des fiches ?

"Je prenais que **les fiches Codex**. Je pense que j'ai pas dû ouvrir une collège pendant super longtemps, sauf pour **l'imagerie** où c'était pas mal, parce que ce qu'on a eu comme imagerie aux ECN, **c'était carrément quasi identique au collège.** Ce qui est bien aussi c'est qu'on peut les emprunter à la BU toutes les 2 semaines, on a un quota, et pour la D4 c'était pas mal, ça évitait d'en racheter. **Pour mes cours, je fais qu'à l'oral, je les récite tout le temps."**

T’es-tu beaucoup entraîné avec les QI et DP ?

"**Oui, je pense vraiment que c’est ça qui fait la différence.** Et ce que **j’ai regretté, c’est d’avoir fait un 2ème tour** et **de pas avoir fait que des DP**. Parce qu’il y en a beaucoup qui ont fait ça et ça a été plus payant au niveau des classements."

Participais-tu aux conférences du lundi soir ?



"**Non**, j'y ai mis les pieds une seule fois, j'ai posé une question sur une annale et la médecin m'a dit « ah oui ça tombe aux ECN ça?» et j'ai fait « oula bah alors plus jamais ». Donc j'ai jamais fait et **je regrette pas de pas l'avoir fait."**

Comment travailler la LCA ?

"C'était vraiment **le truc qui me plombait.** Je crois que j'ai toujours pas tout compris encore. Mais malgré ça, j**e me faisais 2 LCA toutes les 2 semaines au début**, et **le dernier mois, j'en faisais 3-4 par semaine**. Celles de ECNi sont bien parce qu'il y a un classement. J'ai quand même fini dans les derniers au début et puis au fur et à mesure, on progresse, ça fait plaisir ! Pour la LCA, j'ai découvert un truc cette année, **c'est « LCA facile aux ECNi ».** Parce qu'on dit souvent de bosser sur le Pezel, mais « LCA facile aux ECNi », c'est **la base** de la base, il te prend vraiment pour un débile mais, franchement ça m'a aidé en tout cas. « LCA facile aux ECNi », c'est pas mal parce que à chaque cours, il y a les annales qui sont tombés en rapport. Donc c'est un peu plus concret que **le livre de Théo Pezel qui est plus abstrait**. Moi, je suis pas du tout scientifique à faire des articles et tout donc c'était très abstrait pour moi."

Quels étaient tes temps de pause, ce qui te permettait de décompresser ?

"Du coup, **j'avais mon dimanche, où je sortais,** sinon je sortais jamais de chez moi comme je bossais chez moi. Et dans mes grands moments de mous, je regardais une vidéo sur youtube, où il y a un mec qui filme ses potes pendant les résultats des ECN. Et quand j'étais démotivée, au fond du gouffre, je regardais ces gens et je me disais « putain ça va être moi et c'est maintenant qu'il faut faire les efforts ! ». Voilà, c'était les petits délires. Et des fois, **je regardais sur youtube des conseils sur comment réussir la P1** et je me disais « putain t'as fait ça quand même, il y en a plein qui réussissent pas » et ça vraiment c'était une grosse force de motivation pour moi."

Comment as-tu vécu ta D4 ?

"**Je me suis retrouvée en P1**, vraiment c'était à peu près le même délire, **tu bosses à fond et c'est un concours**. Après, moi je bosse exclusivement **seule dans mon appart,** ce qui fait que j'étais quand même très isolée. Mais au final, **ce qui est important avec la D4 c'est de ne pas la subir.** Comme la P1, tu te dis que c'est une année qui est ultra dure, ultra compliquée, mais au final **autant prendre le meilleur de cette année**. Au niveau des horaires, je commençais à bosser à **10h avec une pause à midi de 1 heure, et je bossais jusqu'à 23h-minuit.** Et je sais que j'angoissais beaucoup parce que personne commençait à 10h donc ça me faisait beaucoup flipper."

Un conseil pour les jours/semaine avant le jour J ?

"Le jour J, il faut prendre en compte qu'**on va prendre plus de temps que d'habitude** parce qu'on va être ultra stressés, on va vérifier, on va relire 50000 fois. Et moi je me suis fait un peu n***** pour ça. Se dire qu'**il y a aussi beaucoup de questions à choix unique**, j'étais pas vraiment prête à ça. Et c'est un truc trop con mais quand t'as une question à choix unique, tu peux en cliquer plusieurs, alors que d'habitude à nos partiels quand c'est marqué choix unique, tu peux pas en cocher plusieurs, et donc bien lire la phrase au-dessus. Et surtout **j'ai trouvé que c'était pas si dur que ça**, même si c'est un grand mot, mais ils essayent beaucoup de **déstabiliser, avec le nombre de questions** où on a les réponses à la suite de ce qu'on aurait dû cocher. Et je pense que ça fait vraiment la différence de pas se prendre la tête parce qu'on a pas répondu à une question unique. **Et pour le jour J, de ne pas bosser la veille.** Je dis ça mais j'ai bossé comme une folle la veille donc bon. Et surtout, entre les épreuves, **vraiment de rentrer chez soi et dormir. C'est sur 3 jours et faut vraiment dormir, c'est important de lâcher l'affaire."**

D'autres conseils pour les futurs externes ?

"Déjà, il faut se dire que même si t'as pas bossé en P2 ou en D1, surtout pour l'entrée en externat, c'est pas parce que t'as eu un mauvais début dans l'externat que ça impacte forcément la D4. J'en connais plein, moi déjà **j'ai rien foutu en P2-D1, ça impacte pas forcément,** mais par contre il faut bosser comme des malades. J'avais un peu de mal avec Sainté, **il faut se dire qu'on peut quand même arriver bien classé, avoir la spé qu'on veut.** Et surtout, ne pas se démoraliser, se dire qu'il y a des belles choses qui arrivent quand même. **Et ne pas hésiter à demander aux plus vieux, de leur envoyer des messages c'est important."**

"Comme en P1, je me faisais **mes propres moyens mnémotechniques**, j'en inventais plein. Et ça m'a vraiment aidé parce que des fois, ça tombe vraiment sur des petits détails.
A Sainté, on est quand même très soudés, donc ne pas s'exclure à cause d'un classement ou un truc comme ça. J'en ai vu plein des potes qui se parlent plus du tout à cause de la D4. C'est complètement con et je pense que ça a impacté aussi leur classement. **Donc, ne pas hésiter à valoriser ses potes, à rester proches d'eux même si c'est un concours.**

Pendant l'externat, ce qui est un peu dur aussi, c'est les retours des médecins en stage. J'ai pas mal de potes qui ont un peu pété des câbles à cause de ça et faut vraiment mettre la distance. C'est des médecins en général qui sont hyper stressés et qui voient plus l'externe dans sa globalité que la personne, c'est pas personnel en général les réflexions. **Et s'il y a de la me*** aux urgences, des réflexions un peu sexistes, il faut en parler."**

"Du début de l'externat jusqu'à la fin de D3, je pense que le stage c'est la base de tout. Parce que même aux ECN, ils posent des questions, c'est pas forcément du cours, mais c'est plus de la réflexion pratique. Donc pour ça, le stage, c'est super important, ça met les bases de nous en tant que médecin, c'est des échanges avec les patients. P**ar contre la D4, moi je conseille de pas y aller si on veut essayer d'avoir un bon classement.** Et surtout il faut faire **des stages qui nous plaisent pour nous donner confiance en nous.**

Pour la réforme, je conseille de prendre **les fiches Codex pour ne pas perdre de temps, c'est 40€**, et c'est des fiches un peu comme médiplus. Déjà, tu fixes tes stages en fonction de tes souhaits pour avoir ce qui t'intéresse vraiment. Et je conseille de **bosser les soirs, même si t'en as plein le c*l en journée complète.** Parce que je pense que c'est un peu le piège de pas bosser les soirs pendant 6 semaines. Tu bosses, t'y vas à ton rythme, tu te prends pas la tête et essaye de kiffer parce que des fois on apprend des choses intéressantes quand même. **Et la dernière année quand tu regroupes toutes ces informations que t'as acquises, c'est quand même le feu, tu te dis que t'as appris plein de trucs ! "**