TÉMOIGNAGE 10

Spécialité souhaitée :
Neurochirurgie

Son classement final : environ 1500
Son classement blanc : environ 2200

Avais-tu une prépa ?

J’ai pris **ECNi.fr** en 5ème année, je l'ai repris pour mon année de D4. Je me suis limité à ça pour ne pas multiplier les supports.

Comment as-tu organisé ta D4 ?

Je n’avais pas fait de planning à proprement parler, c'était très brouillon, j’avais peur que ça me stresse de ne pas m'y tenir. Je m’organisais par **matière**. Souvent je faisais **deux matières en deux semaines** avec une grosse matière et une autre plus courte pour être sur de pouvoir me rattraper si jamais je débordais. J’ai commencé le programme de la D4 avec le **bloc C** (pharmaco et réa) en **fin juillet-début aout** puis j’ai enchainé sur le bloc **E** (ORL neuro rhumato etc) qui était mon premier bloc d'externat et que j'avais survolé. Ensuite j’ai fais le **bloc A** puis le **B** et le **D** (ceux de 5ème année) je crois que je les ai débutés vers **octobre novembre**. J’ai fini mon premier tour assez tard, après le CCB de **mars**, ça a été assez long mais je préférais voir les cours plus lentement mais en **profondeur**.

Comment étaient organisées tes journées?

J’allais pas mal en **stage** jusqu'au troisième trimestre. Au T1 j’étais en stage de med gé 2 à 3 fois par semaine, je me suis débrouillé pour faire des journées complètes pour avoir ensuite des journées entières de révisions, pareil pour les Urgences au T2. Mes journées types commençaient vers **8h30-9h** je débutais avec les **ancrages d’ECNi**, puis je travaillais sur les fiches codex, sans excéder **5-6 items par jour**. Je complètais mes connaissances en réalisant les **QI sur ECNi.fr** après chaque item, j’en faisais entre **40 et 50 QI en mode ancrage.** J'ai également réviser avec **Anki**, après avoir récupéré celles d’un gars sur **Entraide ECNi** dans l'été. Quand je faisais les items je reprenais les anki et je les mettais à jour. J'ai ensuite fait mon propre mode “ancrage” sur Anki à partir de novembre. Au final je commencais ma journée avec ECNi puis les Anki ; ça me prenait beaucoup de **temps**, mais ça m'a permit de bien revoir les notions importantes de cours. Après ça, je pouvais voir les cours du jour.

Combien as-tu fait de tours ?

J’ai fait un peu plus d’**un tour** mais grâce aux Anki et à l'ancrage, il ya plein de notions de cours que j'ai pu revoir énormément de fois.

Tu révisais sur les collégiales ou sur des fiches ?

J’ai travaillé sur les collégiales au début de mon externat mais j’ai vite laissé tomber parce que j'avais l'impression de ne pas avancer. J'avais besoin de chose **plus visuel** sinon j’avais l’impression de perdre mon temps sur des cours de plusieurs dizaines de pages qui ne terminaient jamais... Je me suis donc mit aux **fiches codex** qui ont été, à mon sens, bien exhaustives et plus visuelles, il manquait peut-être de base quelques illustrations mais je **modifiais** mes fiches à ma convenance en ajoutant des photos types d'examens d'imageries, et des diverses annotations.

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

Oui, il faut s’entrainer **le plus possible**, je faisais beaucoup de **QI** après chaque items et 1 à 2 **DP** tous les soirs. Je n'ai quasiment pas touché à SIDES cette année car j’avais peur de tomber sur des DP peu ou mal corrigé. J'avais la certitude qu'ils l'étaient sur **ECNi**, même si certaines notions demandées sont parfois tirées par les cheveux. Lorsque j'avais un peu plus de temps je faisais des **masterclass** qui comprenaient 4 dossiers. S'entraîner ça permet de prendre du temps pour voir ce qui est "tombable" et permettre d'appliquer les connaissances acquises ou non avec ses cours, c'est fondamental.

Participais-tu aux conférences du lundi soir ?

Oui, je ne les ai pas toutes faites mais j'ai participé à la majorité depuis la 5ème année. Même si certaines étaient t**rès bien**, en D4, c'était parfois moins pertinent car elles s'adressaient à tous niveaux d'externe et ne se focalisaient parfois que sur la **base**. Cependant c'est un bon début pour se rendre compte en 4ème-5ème année des enjeux du concours.

Comment travailler la LCA ?

Il faut commencer **le plus tôt possible,** j'ai eu la chance d'avoir un stage en santé pub en 5eme année, ça m'a donc permit de faire de la LCA tous les jours pendant 3 mois. Mais sinon il faut se forcer à en faire **une au moins dans la semaine** dès la 5eme année. A la limite pas toutes les semaines en D3 mais en D4 c'est **impératif**, commencer par la théorie si c'est flou et a la fin en enchaîner **deux** pour se mettre en condition ECN. Ca vaut 10% de la note donc c'est important de **s'entraîner** car ce n'est pas si compliqué que ça une fois compris.

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

Je décompressais lors des repas, je me laissais une heure environ durant laquelle je regardais un épisode de **série**. A 16h, une pause également de 30 à 40 min. Etant donné que je travaillais avec ma copine je me permettais après chaque item de faire quelques traits d'esprit également avant d'attaquer la suite du programme. Le covid et le concours ont été une bonne excuse pour ne pas faire de sport mais selon chacun ça peut être un bon moyen de **décompressé**.

Comment as-tu vécu ta D4 ?

Plutôt bien, je bossais avec ma copine et on se **soutenait**. C'était une année hyper **enrichissante** parce que quand tu commences l'externat c'est pas facile, tu n'a pas de méthode, c'est difficile de se mettre dans le bain alors que en D4 tu arrives à **faire des liens** et c'est vachement **stimulant.** J'ai mieux vécu cette année que la P1 en tout cas! L'**ambiance** au sein de la promo était particulièrement **bonne** et on se sent pas seul contrairement à la première année. Même si tu te loupe, ça sera pour faire un **beau métier** qui est enrichissant donc c'est assez galvanisant, ça donne envie de se surpasser.

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

Bien manger, il faut se faire **plaisir**, se faire des choses qu'on aime, garder une **bonne hygiène de vie**. Ne pas arriver trop stressé et surtout **être en forme** en ayant dormi. Etre le plus possible sûr de soi, se mettre plus bas que terre n'arrangera rien. Si le travail a été conséquent toute l'année il n'y pas de raison que ça ne marche pas, après on est pas a l'abri de certaines surprises certes mais elles seront là pour de tout le monde. Il faut **bien s'entraîner** toute l'année, avoir des **gens sur qui compter**. C'est une année très **stimulante.** Sur la fin, il faut essayer de ne pas tomber dans le piège de se comparer aux autres. C'est cet aspect de **compétition** qui est un peu plus **stressant** mais après compte il faut garder en tête que l'important c'est surtout de se surpasser.

D'autres conseils pour les futurs externes ?

Ne pas se mettre trop la **pression** dès le départ, j'ai **profité** à fond jusqu'au dernier moment et je ne regrette rien. Parfois on est pas bien dans le début de notre externat mais c'est pas forcément très grave, c'est compliqué de se mettre dedans d'emblée, ça parait énorme, il y a une **montagne de connaissances** qui nous semble insurmontable devant nous mais il faut prendre le **temps** de voir comment bien bosser. Il faut pas se mettre la pression, ni se comparer trop aux autres et **profiter** encore des quelques années un peu tranquilles avant la D4 plus studieuse. Il faut cultiver sa **santé mentale**, **bien s'entourer**, faire du **sport** si ça fait du bien.

S'entraîner beaucoup sur la fin, faire des annales et **demander conseil,** c'est pas une honte de poser des **questions** à ceux qui sont plus à l'aise. C'est une année difficile mais il faut pas louper les événements de vie qui peuvent arriver non plus.