TÉMOIGNAGE 11

Spécialité souhaitée :
Anesthésiste-réanimateur

Son classement final : environ 100
Son classement blanc : environ 50

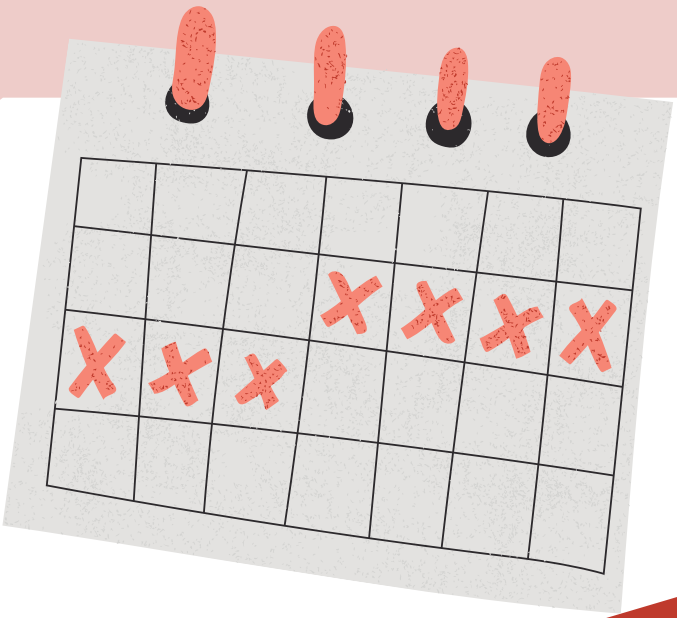
Avais-tu une prépa ?

J'ai pris l'**ACME** en D3 et en D4. On peut le prendre théoriquement à partir de la D2 mais la plupart des gens commencent en D3 ou en D4. Ils font des **conférences** sous forme de dossiers. C'est une conférence pour une matière. On fait un **dossier** en conditions réelles et après il y a une correction où le conférencier explique des choses. On fait 2 ou 3 dossiers par conférence. En D3, il y a une conférence par semaine et en D4, il y en a 2 par semaine de 19h à 21h30. Ça ressemble beaucoup aux conférences du lundi soir car c'est un peu le même principe, c'est des internes ou des jeunes docteurs qui viennent faire des dossiers et qui les corrigent. La différence avec les conférences du lundi soir c'est que c'est organisé par la fac par le professeur Le Hello et elles durent une heure en général.

En plus, comme quasiment tout le monde, j'avais prit **ECNi.fr** un peu avant la D4. Et des fois, j'allais faire les **dossiers gratuits des prépas en ligne.**

Comment as-tu organisé ta D4 ?

J'ai commencé de bosser en **juin**. Je voulais faire un **bon tour** de tous les livres vraiment **très complet** et ça m'a pris beaucoup de temps. Donc, de juin jusqu'à **fin janvier**, j'ai fait un seul gros tour. Et de février jusqu'aux ECN, j'ai fait que des **dossiers** et je revenais sur mes **fiches** de temps en temps.



Comment organisais-tu tes journées ?

Je suis plutôt fan des **plannings** pour bien cadrer mes journées et pour savoir ce que j'ai à faire. Donc, en début de mois, je me faisais mon planning pour tout le **mois** et je mettais par jour tous les chapitres à voir. Je faisais au moins **3-4 chapitres par jour**, après ça dépend de la taille des chapitres, soit environ **80-100 pages par jours** en moyenne. En général j'arrivais à voir tous les chapitres de la journée et si j'avais le temps, je prenais de l'avance sur le jour suivant. Je faisais aussi un peu des **dossiers** quand j'avais le temps même pendant mon tour de révision.

Combien as-tu fait de tours ?

J’ai fait un **gros tour de cours**, où j’ai appris mes collèges. Et après, j’ai fait encore **2 tours en ne faisant que des dossiers**.

Tu révisais sur les collégiales ou sur des fiches ?

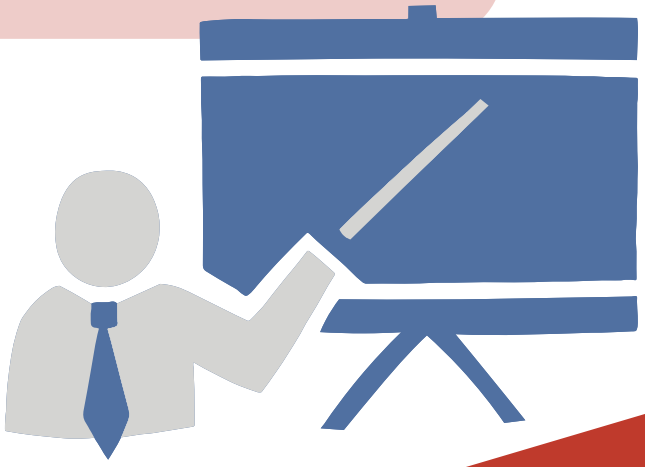
J’ai bossé sur mes **collégiales**. Au fur et à mesure quand je bossais, je me faisais des **fiches** sur des cahiers. Je bosse en écrivant donc j’essayais d’écrire proprement et d’organiser pour me faire des sortes de fiches. Mais j’ai pas pris des fiches Codex ou d’autres fiches préfaites, j’ai fait mes propres fiches au cours de l’année.

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

Oui, je pense que sans ça je n’aurais certainement pas bien réussi mes ECN. Je connais aussi des gens qui n’en ont quasiment pas fait et qui ont très bien réussi, donc je pense que **ça dépend des personnes**, chacun doit voir ce qu’il marche le mieux pour lui. Je trouve que si tu fais énormément de **DP**, c’est rare de tomber sur des trucs que t’as jamais fait. Avec les **QI et les DP**, tu fais travailler ta mémoire de manière **différente** et je trouve qu’on retient mieux les choses.

Participais-tu aux conférences du lundi soir ?

Non, j'y allais par parce que je ne les trouvais pas terribles. Pour celles que j'ai faites, j'avais un peu l'impression qu'ils demandaient aux CCA de les faire et qu'ils s'en foutaient un peu. J'avais déjà **l'ACME** 2 fois par semaine et ça me faisais trop de faire les conférences du lundi soir en plus. Les confs sont mieux à l'ACME et les internes sont plus volontaires.



Comment travailler la LCA ?

Je pense qu'il faut s'y mettre en **D3** idéalement et commencer à apprendre les **bases** en **D2**. J'en faisais au moins **une par semaine** le week-end et à la fin, j'en faisais **2 d'un coup** comme aux vrais ECN. Je pense que de **s'entrainer** régulièrement, c'est le meilleur moyen pour progresser parce que les articles se ressemblent tous et il n'y a pas trop de questions différentes à poser le jour des ECN. Il faut quand même bien **connaitre son cours** et dès qu'on ne comprend pas quelque chose, il faut s'attacher à le comprendre, aller voir dans son cours la notion incomprise et essayer d'aller voir sur google traduction un terme qu'on n'a pas compris dans les articles.

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

Je prenais une **bonne pause à midi**, **le matin et l'après-midi**. Jusqu'en janvier, je ne travaillais pas les **soirs** et j'ai commencé à travailler les soirs de janvier à avril-mai. Pour décompresser, je voyais ma **copine**, mes **amis**, et je faisais du **sport**. Je me suis pris **10 jours de vacances en décembre**, c'est important d'en prendre quand même.

Comment as-tu vécu ta D4 ?

C'était **long** et chiant mais je l'ai plutôt **bien vécu**, j'étais pas à bout. Je **m'écoutais** et quand j'en avais marre, que je sentais que je pétais un câble sur les révisions, je **m'arrêtais** de travailler. Quand on s'imprime ce rythme-là, qu'on fait au mieux et qu'on **ne se met pas la pression,** en général ça se passe bien.

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

Dans les jours qui précèdent les ECN, il faut essayer de **contrôler son stress.** Je pense que les gens qui se font le plus avoir aux ECN, c'est des gens qui sont trop stressés et qui **perdent leurs moyens** alors qu'ils ont les moyens de **bien réussir**.

D'autres conseils pour les futurs externes ?

Il faut prendre des **stages** qui **t'intéressent** et qui **apprennent** plein de trucs plutôt que des stages planques parce que je pense que **t'apprends plus en stage que dans les collèges.** En stage, il faut essayer d'être **impliqué** et essayer de **se poser des questions** à soi-même et au chef. Par exemple, je n'ai presque pas révisé le collège de réa parce que j'y suis allé en stage et de ce que j'ai vu ça m'a beaucoup apprit. En D4, c'est bien d'aller en stage les 2 premiers trimestres, après pour T3 si t'arrives à avoir un stage pas trop prenant c'est bien.

Moi, j'étais en néphro au 3ème trimestre et en général il y a les D1 qui sont en stage. Du coup, c'est plus facile de tourner et de prendre des semaines pour réviser. Donc, il faut essayer de **faire la part des choses** entre un stage qui apprend plein de choses et un stage qui n'est pas trop prenant non plus. Il faut essayer de vivre sa D4 et de **ne pas la dramatiser.** Le plus important, c'est de ne **pas être stressé** parce que je pense qu'en contrôlant son stress, on passe une bien meilleure D4 et on a de bien **meilleurs résultats.** Il faut essayer de **prendre du temps pour soi** et de prendre des **vacances** si on en a besoin. Les ECN, c'est des révisions sur 3 ans donc c'est pas en prenant quelques jours de vacances que ça va changer quoi que ce soit.