TÉMOIGNAGE 2

Spécialités souhaitées : Médecine d'urgence, Médecine générale

Son classement final : environ 7000

Son classement blanc : environ 5000

Avais-tu une prépa ?

"Oui, j'avais **ECNi**. Je l'ai commencé milieu de la D3 et toute la D4. Ça a quand même un coût, c'était **300€ l'année** je crois, mais il y a énormément de gens qui y sont dessus. Il y a des **supports de cours, énormément d'entraînements, les annales corrigées**, leurs fiches de cours sont à jour sur les recos. Et j'ai fait des **SIDES** surtout vers la fin, je suis pas arrivée à en faire plus tôt. J'ai jamais fait les entrainements à la fin des collèges."

Comment as-tu organisé ta D4 ?

" J'ai dû commencer un premier planning en août de l'année dernière, donc le tout premier mois de la D4. J'avais calculé qu'en faisant **une matière par semaine**, je pouvais faire globalement **2 tours jusqu'aux ECN**. Ce planning-là, je l'ai revisité 3 mois avant la fin et j'ai accéléré le rythme pour inclure toutes les annales. J'avais pris la collection des très bien classés, donc les DP, les QI et la LCA, et j'avais essayé d'en faire le plus possible. J'avais ECNi en parallèle. En gros, c'était une matière par semaine, je voyais **les cours avec les fiches Codex**, je faisais **les items sur ECNi** pour m'entrainer, et de temps en temps, je callais **des annales, des LCA.** Au fur et à mesure des semaines, **je me faisais des fiches par matières de tous les trucs que j'oubliais à chaque fois** et qu'il fallait que je revoie et j'ai revu ça le week-end avant les ECN, histoire de tout me remettre en tête. "

"Et la toute dernière semaine, ça a été de **finir les master classes** que j'avais pas faites sur ECNi, et après **les ancrages sur chaque item.**
Les master classes, c'est un regroupement sur ECNi. En général, c'est une master classe par matière, il y en a même des matières où il y a plusieurs master classes. **C'est 4 DP et environ 40 QI**, et il y a pas mal de gens qui les font. C'est assez complet, parce qu'ils essayent de faire les trucs les plus tombables et les plus fréquents. Et dans les grosses master classes, il y a **7000 participants** dessus, donc le classement est **assez représentatif.** Des fois, ils tapent dans les coins et il y a des choses en QI qui sont beaucoup trop avancées. Pour le déroulement d'un DP, il y a beaucoup d'images, c'est très exhaustif et les corrections sont bien faites, donc ça prend un peu de temps mais je trouve que c'est pas mal. **J'essayais d'alterner entre SIDES et ECNi.** Parce que ECNi c'est très bien corrigé, c'est bien complet, etc, mais des fois ça va vraiment trop loin. Alors que **SIDES, c'est un peu plus représentatif des ECN**, mais c'est pas toujours corrigé, et surtout ça se met pas à jour automatiquement. Il y a des vieux DP sur SIDES, où les corrections ne sont pas en accord avec les reco."

Comment organisais-tu ta journée ?

"La journée classique, comme c'était une matière par semaine, je comptais le nombre d'items qu'il y avait à faire. Je comptais combien il fallait que j'en fasse par jour en me laissant **le week-end** pour soit **rattraper mon retard,** soit **faire des entraînements en plus.** Donc, si t'avais par exemple 25 items, j'en comptais 5 par jour. Après ils sont pas tous d'une taille équivalente, donc faut bidouiller un peu comme on peut. Mais si j'en comptais 5 par jour, je faisais **l'item sur la fiche Codex,** après je faisais **l'ancrage de l'item correspondant sur ECNi**, histoire de passer plein de questions dessus jusqu'à ce que globalement j'en ai fait un certain nombre, mais que ça me fasse un bon pourcentage de trucs positifs.

"Et à **la fin de la semaine**, quand j'avais terminé de revoir globalement tous les items, j'essayais de faire **les master classes en rapport avec la matière**. Et puis après, que des SIDES de cette matière là, où je faisais que les dossiers qui étaient à 5 étoiles. Je tapais la matière et puis je faisais le plus possible de DP, et ça me faisait ma semaine.

Pour **les petites matières,** genre **santé publique**, ou **médecine du travail**, ça se fait très vite, du coup ça **me laissait du temps pour faire des LCA**, ou d'autres annales, pour faire d'autres choses. J'essayais de prendre le temps pour faire vraiment la cardio ou l'infectio par exemple, parce que c'est des matières qui tombent tout le temps, donc je me dis qu'il faut être impeccable au moins sur ces matières-là. **Donc j'essayais de passer le plus de temps possibles sur les matières les plus importantes et d'assurer les matières un peu plus mineures. »**

Combien as-tu fait de tours ?

"J'ai fait 2 tours. Le 2ème tour, je l'ai fait en un peu plus accéléré pour inclure tout ce qui est annales, etc. J'avais calculé à partir d'août de l'année d'avant, donc ça faisait un peu moins d'un an avant les ECN. Il y a **des matières que j'ai un peu combiné**, comme endoc et nutrition, cardio et CCV, ORL et CMF ... Il y avait des matières qui se complétaient un peu et comme par exemple ORL et CMF, il n'y a pas énormément d'items dans chacune, du coup j'avais combiné ces 2 matières et ça me faisait une seule semaine. Pour toutes les petites matières comme médecine légale, médecine du travail, santé publique, soins palliatifs, c'était qu'une seule matière par exemple, donc une seule semaine, parce que c'était tout petit et faisait une matière par jour presque. J'ai dû passer une bonne aprem à faire la liste de toutes les matières, regarder sur le **drive un excel avec tous les items par matière, où tu pouvais cocher au fur et à mesure des items ce que t'avais fait** et tu voyais le pourcentage d'avancement dans les révisions, du coup ça aide à voir où on en est. **Et ça c'était bien pratique parce que ça évite d'avoir à tout lister soi-même."**

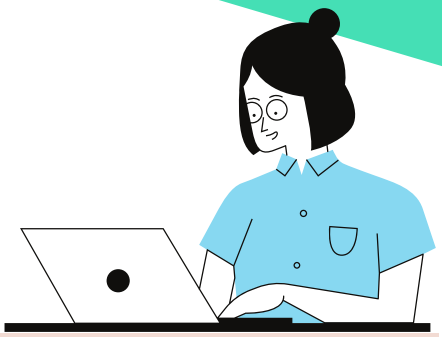
Tu révisais sur les collégiales ou sur des fiches ?

"À la première lecture de l'item, je dégrossissais en faisant **la collégiale à fond.** Après je faisais l'item correspondant sur **les Codex**, j'essayais d'annoter tous ce qui était pas marqué et de compléter un peu les fiches Codex. Après, j'ai révisé que sur les Codex, c'est comme ça que j'allais le plus rapidement. J'aurais jamais eu le temps de faire que les collèges."

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

"Je suis très mitigée sur ça, j’avais pris le bouquin des très bien classés et ça balaye les annales jusqu’en 2016. D’un côté, j’ai trouvé que c’était très bien de s’entrainer, voir le déroulement classique d’un DP, voir les QI, tout ce qu’ils peuvent poser. **Il y a des choses très basiques et des choses extrêmement pointues.** Alors des fois ça te décourage un petit peu, parce qu’il y a des choses, même en ayant les collèges sous les yeux, dont on ne peut pas répondre. **Il y a des choses tendancieuses et comme il n’y a pas de correction d’annales officielles, il y a des choses qui sont sous interprétations donc on peut pas trancher et d’un bouquin à un autre, les corrections changent.** Je trouvais que c’était un bon entraînement, après tous les faire je suis pas sûre parce qu’il y a quasiment rien qui retombe d’une année à l’autre et des fois ça peut donner un petit peu le vertige aussi de se dire que les annales ça apporte pas vraiment beaucoup de choses. **C’est un entraînement, c’est bien, ça nous met en condition, mais il y a potentiellement rien qui retombe.** Donc faire des annales, oui, toutes les faire si on a le temps, mais je dirais que ce n'est pas une priorité. Après c’est très personnel tout ça. »

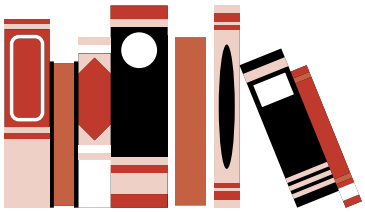
Participais-tu aux conférences du lundi soir ?



" **J'avais commencé au début et j'ai très vite arrêté**. Déjà, c'était trop tard, j'avais plus d'attention, j'étais cuite. Ça durait peut être 2 heures et j'avais pas le temps, j'étais déjà en retard sur ce que je faisais la journée. De ce que mes potes faisaient eux, ça a relativement toujours été de bonne qualité. **À Sainté les profs étaient quand même assez investis. Il y avait pas mal de cas cliniques** qui étaient fait, donc je pense que ça peut être utile, après moi c'était surtout **un problème de temps.** Il y a aussi **un planning de conférences de dernier tour. C'est un prof pendant 2 heures qui balaye les grands items, les points clés à absolument savoir, éventuellement 2-3 conseils pour la fin**. J'ai commencé au début, il y avait même des potes qui nous avaient envoyé les vidéos de conférences des derniers tours de Paris Descartes, mais pareil, manque de temps, 2 heures de vidéo par cours c'était trop. Autant le dernier tour, je suis pas sûre que ça serve à grand chose, autant l**es conférences du lundi soir, je trouve que ça peut être pas mal, mais il faut avoir le temps et l'énergie.** Moi c'était pas mon cas mais il y avait des gens qui arrivaient à suivre et qui en étaient bien contents."

Comment travailler la LCA ?

"J'ai jamais fait les entraînements du docteur Laporte parce que j'ai trouvé que ça me prenait trop de temps. Il me semble que ceux qui étaient assidus sur ses cours ont trouvé que **c'était utile** et apparemment c'est quelqu'un d'assez réactive qui répond aux questions. Je crois qu'elle donnait des LCA à préparer, et après c'était une correction en visio à cause du covid, mais ça avait l'air pas mal. J'ai acheté la collégiale mais je m'en suis jamais servi parce que c'était beaucoup trop long. Il y a un bouquin qui était super, c'est **« la LCA facile aux ECNi » de Hervé Devilliers,** c'est professeur Geek. C'est un interniste de Dijon qui donne des cours à la fac de Dijon pour la LCA et il a édité un livre qui est « la LCA facile aux ECNi ». Il a aussi une chaîne youtube, où **il s'appelle professeur Geek** et où il a des petites vidéos sur des points clés de cours. Il a fait aussi des corrections en live des LCA de ces 2-3 dernières années. **J'ai trouvé son livre pas cher et complet avec énormément d'exemples, je l'ai trouvé simple et efficace, c'est un super livre."**



"Parce que **Théo Pezel**, comme tout le monde j'ai un peu commencé par ça et j'ai trouvé ça nul, que ce soit la correction ou les cours, j'ai trouvé que **c'était un peu flou, pas très concret et ça m'a absolument pas aidé, donc j'ai vite laissé tomber son bouquin.** C'est un livre qui revient souvent sur les forums d'entraide aux ECNi. Théo Pezel a fini 33ème aux ECN il y a quelques années et il édite des bouquins de LCA. Le professeur Geek, c'était plus pertinent, plus pédagogue. La LCA c'est long, il faut se concentrer longtemps, **c'est de l'anglais à lire, il faut apprendre à lire des tableaux, il y a 2-3 formules de cours à connaître, donc vraiment pour ça il y a les annales, il faut s'entraîner en lisant des articles.** C'est long, c'est chiant, il faut 2 heures pour les faire mais il faut en faire des LCA. C'est le truc que j'ai repoussé le plus possible et j'ai eu de bonnes notes aux LCA cette année, j'étais contente. Il y a des articles qui sont très bien faits, tout est didactique, on comprend facilement, et des fois les questions c'est juste de la compréhension d'article, donc si tu sais lire de l'anglais et le comprendre, tu t'en sors très bien. Mais il y a des articles qui sont « mal faits » sur lesquels il y a beaucoup de biais et il faut être entraîné à les avoir vu, parce que **plus t'en vois, mieux c'est je pense. »**

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

« Sur la fin, j'alternais une journée BU et une journée chez une pote qui habitait à côté de chez moi, ça évitait de perdre trop de temps dans les trajets. Quand c'était journée BU, on faisait une demi-heure de pause le matin, une demi-heure de pause l'après-midi, et à midi, c'était une heure le temps que la BU ferme. On allait manger au self et on reprenait l'aprem. **C'était des très grosses journées de 8h à 20h, avec pas beaucoup de pauses et tout le temps à réviser**, c'était assez fatiguant. Du coup, le lendemain, j'alternais en allant travailler chez ma pote, et là c'était beaucoup plus tranquille. **J'avais besoin de dormir, je faisais des siestes de 1 heure ou 2 parfois les après-midis.** En moyen de décompresser, **le sport** sur la fin j'ai fini par lâcher, j'avais plus la motivation. **J'avais besoin de dormir énormément, donc mes petites siestes c'étaient mes récompenses.** Je me suis jamais couchée trop tard les soirs. **J'ai pris 2-3 cuites aussi ça fait du bien pour le moral, et voir les copains surtout le soir. »**

Comment as-tu vécu ta D4 ?

" **Globalement, pas trop mal au final**, sauf le dernier mois où tout le monde en avait marre. Mais le reste de la D4, j**e me sentais bien parce que on avait un bon rythme, un bon groupe, on s'entraînait, je savais ce que j'avais à faire, on était vraiment rodés** au bout d'un moment, on avait nos habitudes, je connaissais tous mes bouquins, je savais comment m'organiser, on était efficaces. Après, le dernier mois était vraiment long, on en avait tous ras le bol, tout le monde commençait vraiment à stresser. Quand le décompte des jours passe en dessous de J-30, ça fait bizarre, il y a le stress qui monte. **Les ECN blancs s'étaient relativement bien passés pour moi, j'étais contente, j'avais le sentiment d'avoir progressé et j'ai un peu foiré le jour J, mais bon c'est le jeu aussi**. Et à la fin, ça a été beaucoup plus aussi se préserver paradoxalement."

"Il y en a qui travaillaient beaucoup plus, qui enchainaient, qui révisent. Il y a ma pote avec qui je travaillais qui elle au contraire s'était surchargé de travail à la fin, elle voulait faire en 2 semaines ce que normalement on fait en 1 mois, mais elle ça la rassurait de se dire que plus j'en vois, plus j'en saurais, c'est sa manière de travailler. Moi je sais que c'est pas maintenant que je vais rattraper le retard éventuellement de ses 3 ans d'externat donc il fallait que je me repose. Moralement, j'en avais ras le bol à la fin, physiquement j'étais fatiguée, je voulais juste dormir et que ça passe. **Donc la dernière ligne droite, compliquée, mais après, on était dans un bon groupe, du coup on en parlait entre nous en pause, on décompressait un petit peu, une petite cuite de temps en temps, et puis ça s'est passé !"**

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

« Je dirais de **se reposer le week-end avant** parce que de toute façon la nuit d'avant elle se passera mal, on dormira mal, on va y penser, on va tourner en rond. Donc, **je dirais faire quelque chose qui nous détend, ça peut être soit faire du sport, soit aller au ciné, juste faire autre chose, faire ce qui nous rassure.** Mais passer son temps à relire ses dernières fiches le dernier jour, à mon avis, ça sert strictement à rien parce que ça sert juste à fatiguer l'esprit. Le lundi matin de toute façon, il n'y a pas d'épreuve, c'est juste le test de charge. On va dans l'amphi, on se connecte et si tout est bon ça commence l'après-midi. Donc, je dirais se détendre un petit peu parce que globalement, **on arrive au bout de 3 ans d'externat, ce qu'on a à savoir on le sait,** on apprendra pas de nouvelles choses à la fin. C'était un peu la politique qu'on avait tous, on apprendra pas de nouvelles choses les derniers mois. C'est vraiment plus de la mémoire immédiate, de la répétition à court terme parce que on en fera pas plus, on est saturé, on est fatigués, on en a bien marre.

Moi je dis que **lever le pied un petit peu avant** c'est pas plus mal pour y arriver après. Et puis si on se sent seul, d'en parler aux copains. Il y a aussi cette pression qui est pas toujours facile. Des fois à la BU tout le monde à l'air d'aller bien, ça rigole aux pauses, etc. Et quand on stresse dans son coin, on se sent un peu seul, et pour en avoir parler avec des copains, **tout le monde se sent à un moment débordé et c'est bien de le dire aussi.** Parce que même des copains qui ont fait **100, 800 aux ECN, même eux se tapaient des angoisses à la BU.** Donc chacun a **ses petits objectifs personnels et c'est bien d'en parler les uns avec les autres, on a tous des moments un peu durs. »**

D'autres conseils pour les futurs externes ?

« De mon expérience personnelle, **j'avais abordé la D2 de manière trop relax.** Ça ressemblait trop à la P2-D1, j'ai mis du temps à m'y mettre. **Et ce retard-là, j'ai dû le rattraper en D3-D4 et clairement, ça fait un train de retard par rapport aux autres qui s'y sont mis tôt.**
Je trouve que la fac ne communique pas bien dessus, mais quels sont les ouvrages de références, comment on révise, qu'est ce qu'on attend de nous, quels sont les sites disponibles ... Je trouve que c'est des informations que j'ai eu que par des externes plus vieux et donc on découvre les choses sur le tas. **Et je dirais de parler aux plus vieux le plus possible pour savoir ce qu'on a comme ressources,** qu'est ce qu'on attend de nous, les ECN qu'est ce que c'est exactement, combien de DP et de QI.
Se faire des plannings, ça m'aidait bien, ça structurait ma journée, c'était rassurant et ça permet de voir où en est la progression.

Et je pense que de commencer dès la D2, sans parler de passer 4 heures sur un item, mais au moins de survoler l'item, **d'avoir compris un peu l'idée générale et commencer à s'entraîner un peu**. On saura jamais tout dès le début, mais je pense que **la répétition est plus utile que de passer 6 heures sur un item**, parce qu'il y a des choses qu'on va savoir par cœur à la fin de la journée, et on se rend compte qu'à la fin de la semaine on a complétement oublié ce qu'on a fait.

C'est bien d'approfondir les stages. Là où on doit être en stage, je pense qu'il faut **l'investir au maximum** parce que ce qu'on voit en stage on s'en rappelle beaucoup plus qu'en lisant dans les collèges. Donc, solliciter, des fois il y a des internes qui sont dispos avec nous, des médecins pareil. Alors ça dépend des services, les services de chir sont vites débordés, c'est pas toujours facile, mais je pense que solliciter les plus vieux c'est une bonne chose. **Et dès qu'on a l'occasion d'esquiver un peu les stages et de se barrer**, on le fait tous c'est normal, mais je pense que des fois **il faut se forcer un peu à faire de l'excès de zèle**, que ce soit pour faire des examens, pour lire des images. Tous les internes sont chauds pour lire des scans, des IRM avec nous, pour regarder des bios, pour faire des trucs comme ça, plus on s'y confronte, mieux c'est.

Essayer de bien choisir ses stages aussi. Moi en D2, c'était un peu du classement de la D1, je me suis retrouvée avec 3 stages de chir alors que c'était pas du tout ce que je voulais faire. Alors autant ça m'a laissé beaucoup de temps et c'était super, mais paradoxalement ce temps je m'en suis pas beaucoup servi parce que j'ai pas compris tout de suite la charge de travail qu'il y avait.

Donc échanger avec les autres, je pense que c'est une bonne chose pour commencer à se mettre dans le moule. **Faut découvrir les collèges, faut s'habituer à retravailler parce qu'après la P2-D1, c'est pas facile de se remettre dedans.** Mais pendant la D2-D3, je dirai qu'on peut se permettre d'avoir un rythme de croisière pour en garder sous le pied pour la D4. Parce que la D4, c'est long et c'est pas comme la P1 où c'est un an de rush et c'est fini, c'est un an de rush mais avec 5 ans de médecine derrière. **Il y a aussi une fatigue qu'il faut anticiper et il faut se préserver.** Il y a quand même beaucoup de gens en P1 qui ont craqué et qui se sont fait du mal, il faut penser que c'est sur la durée aussi.

Il y a des partiels réguliers pour voir un peu où on en est donc ça c'est pas mal.
ECNi, si on est prêt à travailler tôt, je l'aurais pris dès la D2 parce que c'est un bon support d'entrainement. Après c'est un coût et pas tout le monde peut se le permettre, donc à voir si on ne se le réserve pas pour la D4.
Les SIDES, en faire régulièrement, ça fait chier de s'entraîner, on se dit qu'on connaît l'item, alors que quand on s'entraîne, on se rend compte qu'on est passé à côté de plein de choses. Donc, je pense qu'il faut s'entraîner régulièrement et **profiter de la D2-D3** pour sortir et faire autre chose que la médecine, parce qu'on a tendance à parler que de ça, à se comparer tout le temps.
Autant à Sainté il n'y a pas trop d'esprit de compet, autant la pression on peut se la mettre à soi-même aussi. »