TÉMOIGNAGE 4

Spécialité souhaitée :
Pédiatrie

Son classement final : environ 1000
Son classement blanc : environ 600

Avais-tu une prépa ?

Oui **ECni** et je le conseille mais pas trop tôt, en D4 c'est bien. Pour revoir les cours **rapidement** c'était bien avec les fiches, les annales sont corrigées et on est classés c'est un autre niveau que SIDES et presque toujours bien corrigé. Le **mode ancrage** c'est bien aussi pour intégrer les choses parfois trop précises mais il faut prendre de la distance avec ça car des fois c’est vraiment très poussé et c’est normal de pas savoir. ECNi ça permet d’avoir une autre vision des connaissances aussi et parfois on comprend mieux en les abordant d‘une autre façon.

Comment as-tu organisé ta D4 ?

Je voulais revoir tous les items et ceux que j'avais jamais vu **avant les régionaux** parce que j'ai pas été très réglo les autres années. Il fallait que je vois tous les cours et je bossais les items des CC. Après j'ai fait un tour sur les items ou j'étais le moins à l'aise puis après les blancs j'ai fait deux tours par matière. A la fin pendant 4 semaines je faisais **une demi journée par matière** et **60 questions** sur **SIDES** pour cibler les difficultés que je devais revoir. J'ai fait toutes les matières en deux semaines avant les ECN et j'ai fait ça deux fois. J'ai aussi fait un **excel** pour voir sur quel item j'étais à l'aise et un tableur avec la liste des items pour voir où j'en étais.

Comment organisais-tu tes journées ?

C’était **stage** le matin, **cours** les aprèms et je bossais après. Sans **BU** c'était un peu compliqué mais quand elle a rouvert j’y allais jusqu'à la fermeture, je faisais des pauses à 10h et à 16h de 30min maxi puis il y avait la pause du midi pendant que ça fermait. J'allais aux **conf du dernier tours** aussi. Le soir (moi j’ai commencé en octobre) je faisais **3 à 5 cas cliniques** avec mon copain, c'était pas mal de le faire à deux pour se motiver, je conseille de faire ça pour revoir les matières toutes les semaines.

Combien as-tu fait de tours ?

J'ai fait **un gros tour**, un autre un peu plus court et deux petits tours rapides : je préférais tout voir **rapidement** sur la fin quitte à ce que ce soit moins complet mais ça me rassurait que ce soit **récent**.

Tu révisais sur les collégiales ou sur des fiches ?

J'ai bossé sur les **collégiales** et fait mes propres **fiches**, parfois sur les fiches ECNi ou codex (pour la médecine légale, santé pub par exemple)

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

Tous les soirs je faisais **3 DP** et avant de voir un item je faisais **10 QI** et encore **10 après**, ça permet de voir ce qu'on maîtrise ou non.

Participais-tu aux conférences du lundi soir ?

Je pouvais pas toujours mais celles que j'ai fait étaient biens, celle de gastro par exemple. C'est bien de faire des **cas cliniques**, jsp si ça vaut le coup pour les d4 par contre...

Comment travailler la LCA ?

Aller aux cours du Pr **Laporte** absolument! Je n'étais pas dans la bonne logique et c'est grâce à ces confs que j'ai compris, il faut **s'entraîner**, j'en faisais **une par semaine**. Il faut être **régulier**, c'est toujours la même chose, les mêmes questions, les mêmes endroits où chercher les infos, je conseille vraiment les conf de Laporte. J'ai aussi lu les bouquins rouges de la **LCA facile en anglais collection facile aux ECNi de Hervé Deviller** c'est très complet et mieux que Théo Pezel mais la clé c'est l'**entraînement**.

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

Mes loisirs, la **musique** surtout, une **série** parfois, je n'ai pas pu faire de sport par contre avec le covid...

Comment as-tu vécu ta D4 ?

J'ai plutôt **bien** vécu mon année c'était dur sans la BU, les ECN régionaux ont été durs, mais j'ai été rassurée par une interne, j'étais fatiguée et j'avais envie que ça se termine mais finalement ça a été!

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

Avant Le jour J il faut faire **comme on le sent**, travailler si on en a **envie**, j'ai travaillé les soirs entre les épreuves car j'avais de l'énergie, il faut vraiment **s'écouter**, moi je pensais pas bosser et finalement j'étais motivée! J'avais un carnet avec mes erreurs fréquentes et les trucs importants et je l'ai relu le dimanche d'avant, c'était assez **rassurant** d'avoir revu ça. On a déjà fait l'essentiel, il faut se rappeler qu'on est pas là pour rien et **ne pas avoir peur** des autres, il ne faut pas perdre son self contrôle, ne pas se laisser **déstabiliser** on est pas seul à se tromper, **avoir confiance** c'est la clé!!

D'autres conseils pour les futurs externes ?

Si la compet ca ne t'intéresses pas il faut se concentrer sur la **base** des cours car les questions sont **pondérées**, je le savais pas avant mais les plus difficiles valent moins de points donc il vaut mieux savoir prescrire de l'amox plutôt que connaitres les trucs hyper rares en gros, il faut **comprendre** les trucs importants avant d'apprendre la posologie par exemple, ne pas perdre son temps avec des trucs que personne ne sait. C'est une course de fond donc il faut **dire quand ça ne va pas**! C'est normal si ça ne va pas, tout le monde a des moments de moins bien, et il ne faut pas hésiter à le dire.