TÉMOIGNAGE 5

Spécialité souhaitée :
Chirurgie cardiaque ou cardio

Son classement final : environ 1800
Son classement blanc : environ 3000

Avais-tu une prépa ?

"En **4ème et 5ème année**, j'assistais aux **confs du lundi soir** de la fac, elles ne durent qu'une heure et permettent en 4ème année de voir ce qu'on attend de nous. J'avais assisté aux **confs du tutorat** de la fac, et je n'ai pas apprécié, elles durent **2-3 heures le soir**. On fait le DP en direct, avec 1h30 pour répondre aux questions et 1h30 d'explications. Je trouve dommage de perdre 1h30, je préfère n'avoir que les explications pour rentabiliser les échanges avec les intervenants. Pour moi ce n'était pas suffisant, je trouve que la fac de Saint-Etienne ne nous prépare pas suffisamment aux concours pour avoir un très bon classement, ils nous préparent à être de bon médecin. En effet les **stages sont très formateurs**, les cours sont également intéressants cependant ils ne sont pas tous adaptés pour le concours contrairement aux cours de certaines grandes villes comme Paris ou Lyon..

Toute la D4, j'ai suivi les confs d'Hermès. À la base c'est une prépa sur **Lyon** donc j'avais prévu de faire les trajets les dimanches parce que je voulais une bonne prépa en présentiel et il n'en existe pas à Saint Etienne."

"Cependant avec le Covid, j'ai suivi toutes les conférences en vidéo en direct, on pouvait échanger directement avec les conférenciers si on avait des questions. Ainsi tous les **dimanches** j'avais une **conf de questions** sur une matière par des intervenants de Lyon, on préparait les questions les jours précédents, et pendant **2H30** on avait une correction avec des rappels de cours. En plus j'avais une **conf de 4 heures de cours supplémentaires.** A cela se rajoutais **un à deux fois par mois le dimanche, les cours de Théo Pezel**. J'avais donc cours toute la journée le dimanche. Concernant **ECNi**, je n'ai pas apprécié travailler avec leur plateforme. Il y a beaucoup de notions **pointues** à mon sens, d'informations qui encombrent l'esprit alors que ça ne tombera jamais, à mon avis c'est trop **poussé**. Je préférais une prépa qui m'oriente sur les **notions essentielles et importantes qui vont me servir pour l'avenir**. En **5ème année**, j'avais utilisé la plateforme **ConfPlus**, et je l'ai bien aimé parce que c'est moins dans le détail, ce sont plus des notions importantes comme Hermès. Enfin si tu veux vraiment **performer**, ça demande beaucoup de **travail personnel**. Je regrette de ne pas avoir pris ma prépa plus tôt, il y a plus de notions que j'aurais comprises avant."

Comment as-tu organisé ta D4 ?

"De **septembre à janvier**, j'avais un livre, le **Majbook**. Je l'ai relu plusieurs fois, donc je n'ai pas fait beaucoup d'exercices sur cette période. J'ai relu tous les items résumés, vraiment un **condensé des points les plus importants** et quelques exercices durant les périodes de partiels. Cependant je n'ai pas suffisamment travaillé le bloc C comprenant essentiellement la réanimation, je pense que cela m'a fait perdre quelques places. "

"Ensuite en **janvier**, j’ai commencé à faire des **exercices ciblés**. Je travaillais la même matière pendant plusieurs heures par jours, pour faire de nombreuses **répétitions**, retomber sur les mêmes questions et favoriser la **mémorisation**. Sur la première période, j’avais divisé **toutes les matières en 2 semaines**. Ça me faisait **4 ou 5 matières par jour** et du coup **toutes les 2 semaines** cela représentait un **“mini” tour**. Ainsi je multipliais les répétitions avec beaucoup plus **d’exercices** qu’au début de l’année. À la fin, les **3 dernières semaines**, je me suis à nouveau tournée vers mon **cours** parce qu’il y a de nombreuses de questions de cours le jours du concours dont certaines qui sont récurrentes et il est important d’avoir **compris** certaines notions, bien plus que d’apprendre par cœur."

Comment organisais-tu tes journées ?

" Au début de l'année, j'allais en **stage de 8h à 12h30**. J'avais mon nombre d'**items à lire** dans la journée, s'il me restait un peu de temps, j'effectuais quelques exercices. Il faut savoir que sur cette période nous avons encore les cours du **bloc C les après-midis**. A partir de **janvier**, j'avais remplacé la période de lecture d'items par mon **planning organisé par matières**. Je n'attribuais pas le même temps à chacune, par exemple gynéco que je travaillais 3h alors que j'accordais 45min à la gériatrie. Les cours du bloc C avaient laissé la place à des **cours résumés** dans chaque matière pour nous aider pour le concours. "

"Et sur la **dernière période**, lorsque nous n'avions plus de stage ni cours, je me réveillais vers **8h** c'était beaucoup **d'exercices**, toute la journée. Je tombais sur un item, si j'avais une bonne note, je passais à des questions sur un autre chapitre, et si ma note n'était pas suffisante, je reprenais l'item avec la collégiale. Je faisais des **fiches d'erreurs** où je mettais en évidence tous les **pièges** parce que c'est souvent les **mêmes qui retombent**. Je faisais une pause à midi, je reprenais à 13h, je ne m'arrêtais jamais pratiquement. Dès la **6ème année**, j'ai **arrêté le sport** que je pratiquais quotidiennement en 4ème et 5ème année. Je voyais juste ma famille les week-ends mais la majorité du temps je travaillais. Certains étudiants ont des facilités pour mémoriser le cours, ce n'était pas mon cas, donc je suppose que j'ai dû davantage travailler pour compenser par rapport à d'autres."

Combien as-tu fait de tours ?

"Je n'ai pas compté, j'ai dû lire **2 voire 3 fois le Majbook.** Sur la deuxième période ce n'était pas des tours parce que je **ciblais les chapitres importants**, donc il y des chapitres où je passais beaucoup plus vite, voire que je ne révisais pas pendant plusieurs semaines. C'était plutôt une **répétition des items clés**. Et faut cibler les infos importantes pour éviter de perdre du temps. À la fin, j'ai axé mon travail sur les **DP** parce que c'est 70% de la note. "

Tu révisais sur les collégiales ou sur des fiches ?

"Au début, c'était le **Majbook**. C'est un très gros livre qui n'est plus édité, maintenant ils ont fait plusieurs petites éditions sur chaque matière. Ça a été fait par le major de 2018 où il résume item par item les points importants, ça permet de **cibler**.

Après j'ai reposé le Majbook et quand il y avait un item sur lequel je bloquais, je reprenais les **collégiales**. Je m'étais fait des **fiches résumées avec l'essentiel des chapitres**. Et quand j'avais des questions fausses, je regardais sur mes fiches. "

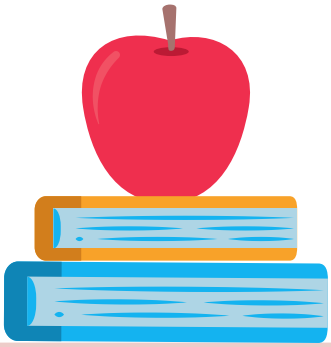
"Si l'info était écrite, je relisais et j'essayais d'apprendre et de comprendre. Et si l'info n'était pas écrite, je reprenais mon cours sur les collégiales. Je travaillais beaucoup avec mes fiches à la fin, j'avais **8 classeurs de fiches Bristol** en tout. Pour les exercices, j'avais beaucoup de **livres**, les confs de **Paris Descartes**, les livres des collèges des professeurs, et les **très bien classés**. J'avais aussi un livre **« déjouer les pièges »** qui était intéressant pour voir les pièges récurrents. Pour les maladies **infectieuses** je vous conseils le site **EPOPI** (50€ l'année) qui vous permettra d'avoir une source sûre pour toutes les questions d'infectio mais également d'avoir accès à de nombreux DP avec une très bonne correction. Bien sur j'ai fait beaucoup de **SIDES** comme tous les étudiants, s'ajoutait à cela les **entrainements** de ma prépa, les livres... Chaque support a ses avantages et ses inconvénients."

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

" **Oui énormément**, les entrainements permettent d’avoir une **autre vision du cours**, et mettent parfois en avant des notions que l’on n'a pas toujours comprises. J’ai **répété les annales** encore et encore. Il y a beaucoup de sujets qui retombent, ce ne sont pas les mêmes questions mais c’est la **même thématique**, on en revient aux **items clés**.

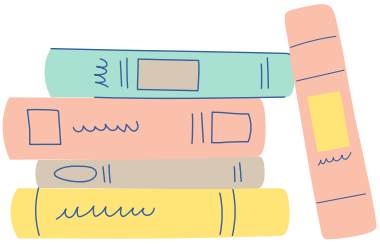
Après je me disais que si je connaissais bien mon cours et que j’avais bien fais les DP, ça me servirait pour les QI. On voit de plus en plus des **“mini DP” lors des QI** maintenant, ils citent un contexte pose une QI dessus, ensuite il y a les QI qui sont des questions de **par cœur**."

Participais-tu aux conférences du lundi soir ?



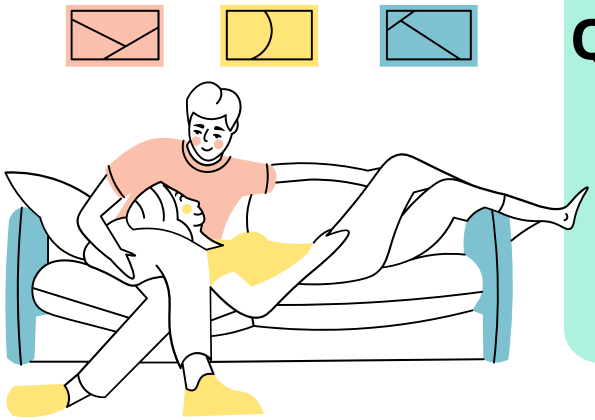
" Oui, en **4ème année** surtout, et un peu en **5ème année**. Après en 6ème année, je n'y allais plus du tout parce que c'etait **peu rentable**. Beaucoup de **temps** pour mettre la conf en route, répondre aux questions du DP avec une correction où l'on ne nous explique pas toujours les réponses, j'ai donc choisi d'utilisé mon temps autrement. "

Comment travailler la LCA ?



"Je faisais tout avec le livre de **Théo Pezel** et j'avais des livres **d'entrainement**. J'avais fait une première fois les **annales** en fin de 5ème année et je les ai refaites au moins **2 ou 3 fois**. À la fin, j**e ne lisais presque plus le texte** parce que je ne voulais pas perdre 1h30 à faire une LCA. Il y a des questions à proprement parlé de lecture c'est cette partie que je passais très rapidement. En effet une LCA était quasiment toujours **organisée de la même manière** donc quand c'est une question de lecture on sait vite où chercher, de plus ce ne sont pas des questions discriminantes puisque la majorité des étudiants ont justes. "

" Ce qui m’intéressais, c’était de faire les **questions de cours** qui étaient rattachées à la LCA. J’essayais de voir où **l’auteur voulait en venir**, si c’était une question de cours car c’est là que la différence entre les étudiants se fait. J’ai assisté aux **confs de Théo Pezel** où il corrigeait les annales et d’autres où il donnait des cours. Ainsi, j’avais une **conf de LCA une fois voir deux par mois**. Ensuite il y avait les entrainements de **Sylvie Laporte** qui étaient bien. C’est dommage parce les cours de LCA sont intéressants mais on les fait surtout en **6ème année** à la fac. C’est **mal réparti durant l’externat**, il faudrait qu’ils en mettre davantage en 4ème et 5ème année. Au début de la 6ème année, je faisais des LCA **une fois par semaine** ensuite j’ai levé le pied parce que je me suis rendu compte que mes résultats étaient corrects mais que je ne ferais jamais un excellent résultat dans cette matière. "



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

" Les moments de détente étaient lors du **repas**, et surtout le **soir** dans mon lit si je ne travaillais pas jusqu'à minuit, je jouais, je prenais un peu de temps pour moi, pour discuter. Mais ça ne durait qu'une demi-heure, une heure c'est tout.
Il m'arrivait parfois pendant le repas à **midi** de regarder des **conférences vidéo de Paris Descartes**, alors ce n'était pas vraiment une pause, mais je ne travaillais pas vraiment. Ensuite les **week-ends** me permettaient de souffler, même si je travaillais, je rentrais chez mes parents, ça me faisait du bien, ils me chouchoutaient. Ensuite j'ai repris les **footings** à la fin pour évacuer la pression. Mais sinon, il n'y a pas eu beaucoup de temps de pause. "

Comment as-tu vécu ta D4 ?

" Maintenant que c'est fini, c'est plus simple à dire mais j'ai trouvé cette année **très intense**. J'ai **arrêté le sport** en début d'année et cela m'a fait défaut, cependant je ne suis pas certaine que j'aurais eu le même classement si j'avais continué. Je savais que ça allait être **difficile** mais j'étais **motivée**, je me suis organisée pour, après que c'est une **année de sacrifice** et il faut tenir le coup. En **janvier**, j'ai commencé à avoir un peu des **doutes**, à me poser des questions. Donc à partir de là, ça a été plus compliqué avec un peu plus de stress. Les deux derniers mois, il n'y avait plus de stage, donc je révisais toute la journée. Je sentais qu'il fallait que ça se termine vite parce que ça commençait à être **difficile moralement**. "

" Après sinon, en soit, ça a été, c'est juste que c'était **long et pénible surtout à la fin**, si on me demandait de le refaire, je ne suis pas certaine de le faire. Je ne voyais presque personne à ce moment-là, je voulais tellement ne pas perdre de temps, essayer de réussir mon examen, que j'essayais de **travailler presque tout le temps**. C'est à cette période là où j'étais fermée à réviser toute la journée que je suis allée **courir** quelques fois parce que je sentais que c'était trop. Je me disais que de toute façon si j'étais trop fatiguée mentalement je ne serais pas productive, il fallait que je coupe, et finalement j'ai plus **relâché pour baisser le stress**. Donc les **derniers jours** avant l'ECN, je me suis plus relâchée, j'ai fait beaucoup plus de choses pour moi, pour y aller **détendue**. Et je pense que ça m'a aidé parce que j'avais peut-être **moins de stress** que d'autres personnes. "

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

" Les derniers jours, j'avais fait des **fiches à relire la veille** pour les QI, DP et la LCA. C'est utile pour relire les **points clés** et réactivé ces notions, parce que l'on ne peut pas tout retenir. C'est simplement **réactiver ta mémoire** en relisant un support que tu connais bien. Quand tu le revois, ça réactive tout car tu l'as déjà lu des dizaines de fois. Mes petites fiches, ça me faisait cet effet-là.

Faire plus de sport à la fin, et y aller **détendu**. Le week-end d'avant, je n'avais presque rien fait, je bronzais sur la terrasse. Donc, y aller relâché, parce que de toute façon ça ne changera rien. Vous perdrez plus de places à y aller stressé et épuisé plutôt que **reposé et détendu**. J'ai donc **relu quelques petites fiches**, mais je n'ai pas fait de DP les derniers jours. "

D'autres conseils pour les futurs externes ?

" C’est difficile de donner des conseils généraux parce qu’on n’a pas tous les mêmes **objectifs**. Personnellement j ’ai travaillé parce que je voulais une spécialité particulière. Ça dépend donc si l’objectif est de performer à l’ECN ou réussir sa D4 pour être un bon médecin. Si c’est pour performer, il faut **travailler tôt**, je regrette de pas avoir pris la prépa avant, en quatrième année. "

" Il faut être bien **organisé, cibler les items importants,** et garder un **moment pour soi**, c'est important. Ne **pas se comparer** aux autres, ne pas croire que le classement du concours blanc sera son vrai classement. Pour moi, il y a eu plus de 1000 places de différence, donc il n'y a rien qui est joué jusqu'à la dernière minute, tout peut changer. A l'inverse des étudiants ont perdu des places, il ne faut donc **pas se relâcher**. Être **régulier**, la régularité c'est ce qui paye, et être **organisé**. Et bien sûr **garder le sourire** malgré ces moments difficiles, souvent on s'isole plus la dernière année parce qu'on travaille tous dans son coin. Cependant nos potes font la même chose, ils sont enfermés chez eux en train de bosser. Même si c'est une **période très compliquée des études**, il faut savoir **penser à ce qui arrivera après. Courage à vous !** "