TÉMOIGNAGE 7

Spécialité souhaitée : Anesthésie-réanimation à Saint-Etienne

Son classement final : environ 2200
Son classement blanc : environ 3000

Avais-tu une prépa ?

" J'avais **ECNi** et les **confs de la fac**. **ECNi, ça tire vraiment dans les coins**, et on a plus envie de questions sur la base pour voir si on a compris et pas sur un truc écrit en tout petit sur un collège. Par contre **l'ancrage**, c'est bien pour les questions un peu chiantes qu'on arrive pas à apprendre. C'est un peu du martelage d'informations, mais ça marche bien, c'est la **répétition**. Il y avait les **confs du dernier tour**, je suis allée à la plupart d'entre elles. Il y a des confs qui étaient géniales, mais ça dépendait des gens qui la préparait. "

Comment as-tu organisé ta D4 ?

" Au **début** de l'année, je me suis fait une **liste d'items**. Pour mon **premier tour**, quand je faisais un item, je le faisais dans **toutes les matière**s où il était traité, et ça me permettait d'**éliminer des collégiales**. Ça donnait une **vision d'ensemble de certains items** qui sont traités de façon parcellaire dans certains bouquins. Par exemple, l'embolie pulmonaire en pneumo est très bien traitée, et ça évite d'avoir à le faire aussi dans d'autres matières. Donc, je notais lequel était le mieux et s'il y avait vraiment que quelques infos qui changeaient, je **notais carrément sur la collégiale** les infos manquantes pour garder qu'une ou deux collégiales si c'était traité différemment dans les 2. Et j'ai un peu fait par bouquin en même temps. Quand je commençais un bouquin, je faisais tous les items du bouquin. "

" Pour mon **2ème tour**, que j'ai pas eu le temps de finir, je le refaisais dans la **collégiale** que j'avais **sélectionné**. **J'écrivais** beaucoup dans mes bouquins, je **surlignais**, je prenais des notes pour que ça soit plus facile à relire. En gynéco, les recos n'étaient pas à jour donc je me faisais des **feuilles de recos** que je glissais dans les collégiales. Il y a pas mal de trucs pour chercher les recos en ligne. J'allais en stage les matins et l'**aprem j'étais à la BU**. Je bossais avec d'autres amis. On essayait de faire au moins **3 DP par soir** ensemble et on discutait de nos erreurs. On essayait aussi de faire tous les **dimanches une LCA**, ça donne un objectif. Je bossais surtout sur les **collégiales**, j'avais pas trop de fiches de cours. Je me faisais parfois des **fiches récap** où je me mettais tout ce qu'il y a à savoir, en pharmaco par exemple. En D4, j'ai fait un **carnet d'erreurs**, avec mes grosses erreurs sur les DP, des trucs que je savais pas, des trucs que j'arrivais pas à apprendre par cœur, tous ce qui était pas logique, tous les scores... Du coup, je les écrivais dans un petit carnet que je **relisais tous les soirs**. "

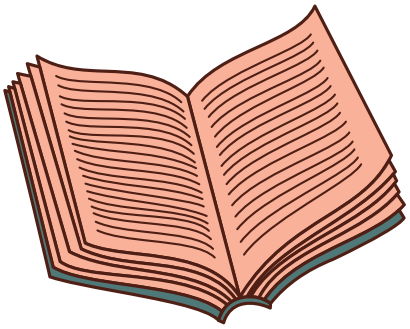
Comment organisais-tu tes journées ?

"Pendant les **stages**, c'était stage le matin. Si j'avais le courage, je faisais mon **ancrage ECNi avant de partir le matin**. J'avais environ 60 questions par jour, donc je me lançais le matin et je finissais dans le tram en général. Le midi, on mangeait au self. L'après-midi, on allait à la **BU**. En général, j'avais prévu les items que j'allais bosser avant. On faisait une pause de **16h30 à 17h** environ. Je quittais la BU à **19h,** puis à **20h** pour rentrer chez moi. Comme j'habitais avec mes parents, j'allais bosser une petite heure et après 21h, on allait manger. Et je reprenais pas le travail, **j'arrivais pas à bosser le soir après 21h**. Avant d'aller dormir, je **relisais mon carnet** avec les trucs un peu chiants. Et pendant les périodes de révision, c'était la même chose, sauf que les matins, j'étais à la BU. Quand il n'y avait pas la BU, le week-end, on faisait des **BU dans nos apparts**. On échangeait au fur et à mesure et on allait bosser chez les autres. De voir les autres bosser, ça nous mettait un peu la pression entre nous, donc ça nous **motivait à travailler**. "

Combien as-tu fait de tours ?

" Je dirais que j'en ai fait **1,75**. Il me restait une **quinzaine d'items que j'ai pas pu revoir** parce que j'avais pas le temps la dernière semaine. Mon **1er tour** était vraiment très **poussé**, j'ai tout repris, à tout essayer de **recomprendre**. J'ai passé beaucoup de temps sur des trucs que j'avais pas compris jusqu'à présent. La D4, ça m'a donné une **vision d'ensemble** que j'avais pas avant et j'ai vraiment redécouvert la néphro par exemple. "

Tu révisais sur les collégiales ou sur des fiches ?



"Sur les **collégiales**. Quand il me manquait une info, je cherchais sur **internet**. Quand je cherchais des infos sur les antibios, j'allais voir dans le **gros pilly**, comme j'étais à la BU. Il y avait un truc qui s'appelait **aviECN** pour les recos. J'utilisais pas trop le Vidal, mais la **base de données publique des médicaments**. Pour la dermato, j'avais image ECN ou **Dermis**. J'avais les **confs de Paris Descartes** aussi. En ophtalmo, il y avait **ophimage.net** qui était bien. Il y avait aussi le **campus de sémio**, **cerimes**, où les infos étaient un peu datés mais des fois, il y avait des trucs sympas. Pour l'imagerie, il y avait un site qui s'appelait **Radeos**, c'est gratuit et il y a plein de cas d'imagerie. "

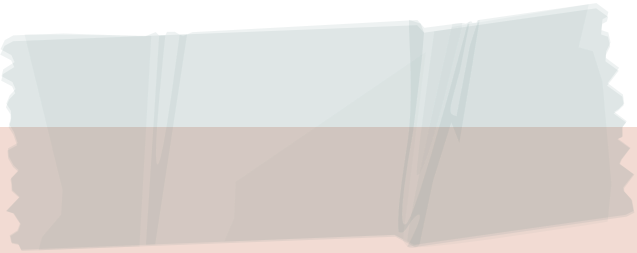
T’es-tu beaucoup entraîné avec les QI et DP ?

" **Oui**, j’aurais peut-être aimé **m’entrainer plus**. J’essayais à la fin de faire pratiquement que ça. Je pense que c’était la **meilleure technique de s’entrainer beaucoup**, parce que des fois ils mettent toujours les **mêmes pièges** donc tu les vois venir au bout d’un moment. Et on a l’impression que ces derniers temps aux ECN, il y a une volonté de mettre du **bon sens clinique dans les questions**. Et ça, c’est pas les entrainements de DP qui m’ont servis mais le **stage**. Le stage, c’est super utile quand tu veux **prioriser tes actions**. J’ai fait essentiellement des DP, un peu moins de QI. Après j’ai fait des entrainements **SIDES**, où je faisais surtout des questions qui étaient bien notées, et des DP qui avaient des corrections ".

Participais-tu aux conférences du lundi soir ?

" **Oui**, c’était sympa, les DP étaient très bien. Mais c’était **long** parce qu’on était sur Cisco, on aurait **aimé pouvoir le préparer avant et avoir juste la correction à faire**. Là, c’était tout en même temps, on répondait pas tous à la même vitesse, donc c’était un peu long. "

Comment travailler la LCA ?



" Je suis allée en cours. Les **cours de Sainté de Laporte** sont vraiment **très bien** pour **comprendre les notions**. Elle faisait beaucoup de LCA, on en avait environ **une par mois**. Pour ce qui est de l'anglais, j'avais jamais arrêté de **lire** en anglais et de regarder des **séries en anglais VO sous-titré anglais**, ça aide beaucoup. Et en bouquin, j'ai pris 3 mois avant les ECN **« LCA facile aux ECNi »**, qui est vachement bien écrit, avec des exemples. Ils reprennent les **questions des ECN précédents** et ils te disent ce qu'il fallait cocher ou pas. Et après, on faisait des **LCA en groupe** et on corrigeait ensemble. "

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

" Au **début** de l'année, je ne bossais pas les **samedis matin**. Mais, au fur et à mesure, j'ai commencé à bosser de plus en plus les samedis matin. On bossait en **groupe**. Quand on bossait à la BU, on avait une pause à 11h d'un quart d'heure, où on prenait le café. La pause de midi, c'était de 13h à 14h. Après, on avait une pause à 16h30. Et le soir, **je ne bossais pas trop après 21h** mais **je bossais les week-ends**. Après janvier, je bossais tous les week-ends de **8h à 21h**. Je me suis accordée **3 jours de pause en mars après les ECN blancs**. Il y a des fois où tu **satures**, du coup tu fais des **mini pauses** d'un quart d'heure. "

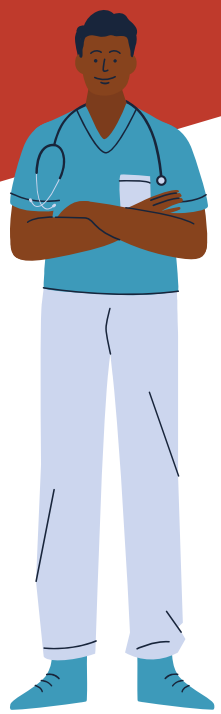
Comment as-tu vécu ta D4 ?

" C'était **horrible**. Je n'aime pas du tout cette **ambiance de concours**, toujours en train de se demander combien je vais être classée, qui a mieux réussi que moi. À la fin, je **saturais** vraiment, j'en pouvais plus de **bosser comme une machine**. On arrive à un point où t'as plus envie d'avoir les ECN pour être bien classés et avoir ce que tu veux, mais t'as **envie d'avoir les ECN pour que ça se finisse**. J'ai bien vécu mes stages à part un. J'ai pas aimé l'ambiance de la D4, c'est dur, il faut avoir des **gens qui te soutiennent**. "

" C’est important d’avoir soit la **famille** soit les **amis** qui soient là et qui tiennent le coup. Dans mon groupe d’amis, on s’est soutenu à des moments différents parce qu’on n’a pas été mal au même moment. C’est **très fatigant**, mais il faut garder des **horaires de sommeil convenables**. Ça sert à rien de bosser jusqu’à 3h du matin si c’est pour être complètement mort le lendemain. J’avais mes **horaires fixes de sommeil de 23h à 6h20** et je m’y suis tenue toute l’année à peu près. Faire du **sport** aussi, j’avais arrêté à un moment mais je m’y suis vite remise parce que c’était **dur pour le moral de plus rien faire**. "

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

" Il faut **pas essayer de tout revoir au dernier moment**, ça marche pas. C'est important d'essayer de **prendre du temps pour soi** les derniers jours, de **souffler**, de se dire que ça va bien se passer. Ce qui est bien les derniers jours, c'est de **pratiquement plus réviser**, de faire que des **dossiers** ou des **questions**. Et ce que j'ai vraiment aimé, c'est de reprendre mes **carnets**, mes **fiches récap**, faire des révisions de trucs que je savais pas trop. J'ai fait ça au dernier moment, faire de la **mémoire rapide** sur des trucs qu'on sait qu'on ne sait pas, ça marche bien. Et puis, prendre un peu de temps pour soi le dernier soir, se **coucher tôt.** Il faut se faire plaisir, manger un truc qu'on a envie de manger, regarder un film. Il faut essayer de **décompresser** les 2 jours avant même si c'est dur à faire. "



D'autres conseils pour les futurs externes ?

" De **ne pas prendre le stage pour une corvée**, on apprend vraiment beaucoup de trucs en stage. Ça m'énervait de bosser pour l'ECN, je bossais pour être interne, mais après tout ce que t'as apprit ça va te **servir**. Tout ce que t'auras vu en stage, tout ce que t'auras comme **réflexe**, ça va être hyper important. Et il y a des trucs que t'auras appris en stage, et que tu vas te dire devant ton DP à l'ECN que c'est logique de cocher ça parce que tu l'as vu en stage. On apprend une **façon de penser qui va être hyper utile pour les ECN**. On apprend aussi la **façon de se comporter** avec le patient et avec les autres. Et pour tous les **gestes pratiques**, on peut pas les apprendre dans les livres. "

" Il faut pas hésiter à **montrer que t'es intéressé**, souvent les internes te montreront plus de trucs. Si vous avez une **passion**, comme la musique ou le sport, **il ne faut ne pas l'arrêter**, sinon c'est un coup pour finir en dépression. Il ne faut **pas prendre pour argent comptant tous ce qu'il y a dans les bouquins**. J'y ai cru au début et je me suis rendu compte qu'il y a plein de trucs qui sont faux ou pas à jours. Il ne faut pas hésiter à **vérifier les infos** parce des fois, il y a de grosses erreurs. Donc si il y a un truc qui parait bizarre, il ne faut pas apprendre bêtement, et ne pas hésiter à aller checker. Et c'est hyper important d'avoir un **objectif**. Il y en a beaucoup qui ne savaient pas ce qu'ils voulaient faire et ça leur a demandé beaucoup plus d'efforts de se concentrer pour bosser. Même si c'est pas une spé, c'est bien d'avoir un **objectif de vie, au moins de savoir ce qu'on ne veut pas faire**. "