TÉMOIGNAGE 8

Spécialité souhaitée :
Médecine d'urgence

Son classement final : Environ 7500
Son classement blanc : environ 7300

Avais-tu une prépa ?

"Oui, **ECNi**. Et aussi **l'ACME** que j'ai bien suivi pendant mon premier semestre uniquement.
ENCi, je recommande. L'ACME pas vraiment... En fait, ce sont des internes ou des jeunes médecins qui le font et c'est pas mal pour revoir la **globalité** de l'item mais pour les détails, je trouve que c'est pas top. Ils n'utilisaient pas forcément tout le temps les dernières reco, les exos types ECN et ça prend du temps les soirs. Et je pense que l'ACME est assez facilement **remplaçable** en faisant des entraînements sur **SIDES**... En terme de DP, d'entraînements et de possibilités de poser des questions, on a suffisamment à disposition."

Comment as-tu organisé ta D4 ?

"Je n'avais pas nécessairement d'organisation. Je me mettais à bosser et si par hasard j'avais fini avant, je revoyais des items que je voulais revoir des journées d'avant, je faisais plus d'exercices... **je n'avais pas vraiment de journées types.**
Dans ma scolarité, j'ai fait pas mal de choses en dehors de mes études ce qui fait que en début d'année, j'avais quand même pas mal de **lacunes** théoriques. Je savais que je ne pourrais probablement pas tout rattraper et pour m'améliorer, il fallait que je sois ultra **régulier**."

Comment organisais-tu tes journées ?

"En période de révisions: l'objectif c'était de me lever à 8h, je commençais à bosser à **9h** à la **BU** de Tréfilerie et je m'arrêtais à **20h** pour prendre mes soirées.

Je prenais **1h de pause le midi** et 20-30 min de pause dans l'après-midi."

Combien as-tu fait de tours ?

"**2 tours** dont 1 tour complet + 1 autre avec les items qui tombent régulièrement quand tu fais des entraînements."

Tu révisais sur les collégiales ou sur des fiches ?

"Non, je n'ai pas touché les collégiales à part au premier tour quand j'avais des questions sur des items un peu compliqués. Sinon je faisais tout avec **les fiches Codex**.

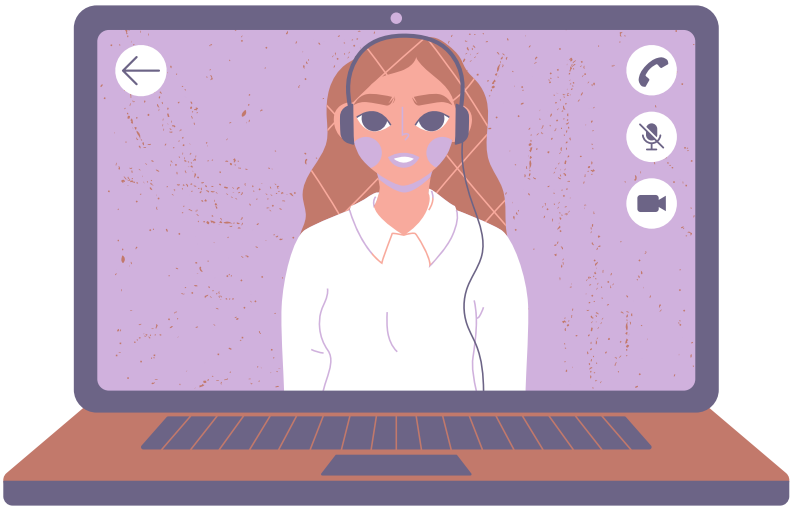
J'ai commencé à faire des **ancrages mémoriels** avec ECNI à la fin de la D3."

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

"**Oui** tout **mon deuxième tour** à partir de février. En revoyant les items qui tombaient **régulièrement**, en faisant les fiches de ces items."

Participais-tu aux conférences du lundi soir ?

"**Non.**
Je faisais beaucoup les conférences de Laporte et de l'ACME quand il s'agissait de gros items. Et c'est tout...après ça fait beaucoup."



Comment travailler la LCA ?

"J'ai eu 16,5 en LCA donc pour le coup je peux donner pas mal de conseils là-dessus...
Être **très régulier** !! J'en faisais **tous les dimanches**. Le dimanche c'était mon jour de repos: je me levais tranquillement, puis en début d'après-midi, je faisais la LCA pendant 1h30 et puis 1h30 de correction, donc au total 3h.

Je conseille les LCA de **Laporte absolument** parce qu'elles sont vraiment super bien et je conseille plus les LCA de **SIDES** que d'ECNi. ECNi, je les trouvais un peu moins bien car il y avait des questions qui étaient plus tendancieuses. SIDES, c'est plus précis par contre il faut regarder les commentaires pour voir s'il y a une correction de faite. Généralement, il y en a plein qui sont corrigées."

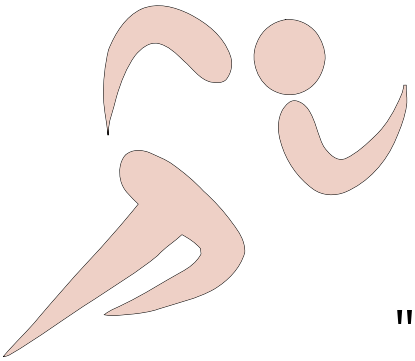
Quels étaient tes temps de pause, ce qui te permettait de décompresser ?

"Pas grand chose...Les soirs, je m'arrêtais vraiment à 20h. J'aime bien **cuisiner** donc je me faisais des bons plats les soirs en regardant un bon **film** ou des **séries**.
Je faisais un petit peu de **sport** aussi les week-ends: des petites sessions de muscu, du vélo, j'allais courir,..."

Comment as-tu vécu ta D4 ?

"Ça va, plutôt **bien**... après moi j'avais **un objectif de spé** depuis le début de mes études de médecine qui ne m'obligeait pas avoir de gros classements.
Je bossais plutôt **pour moi** que pour les ECN. Tout ce qui était "ultra spécialisé", je ne l'apprenais pas. Je savais que j'allais pas faire un bon classement de toute manière parce que pendant tout mon externat, j'avais fait beaucoup d'autres choses en dehors de mes études qui me prenaient beaucoup de temps. J'ai quand même senti au début de ma D4, que je m'étais tiré une balle dans le pied pour le concours mais ça ne me dérangeait pas."

"C'était aussi un **choix** de ma part. Une de mes internes m'avait dit ça: "si tu veux une spé qui est un peu demandée, tu vas devoir faire une D4 que tu vas probablement mal vivre parce qu'il va falloir que tu bosses H24."
Alors que moi j'avais **urgence**, je savais que même si je ratais complètement, j'aurais un classement qui me permettrait de faire cette spé. J'ai beaucoup bossé, forcément, mais je me suis **moins mis la pression**.
Et puis, je suis arrivé environ 7700 avec 12,5 de moyenne générale: j'ai plus bossé pour être à l'aise quand je prendrai mes **fonctions d'interne** avec les connaissances nécessaires plutôt que pour le concours. J'ai appris les choses qui me paraissaient importantes pour ma **vie professionnelle** plutôt que pour le concours."



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

"**Ne pas perdre le rythme!!!**
Les semaines qui précédaient le Jour J, j'avais fait que de **l'entraînement** mais des entraînements réels:
le matin **6 DP**, l'après-midi **6 DP**, ensuite **120 QI** puis **2 LCA** à la suite.
C'est un **gros rythme**, pas facile à tenir mais c'est un moyen d'avoir un vrai entraînement. Avant, il y a les concours régionaux mais ce sont des mini entraînements sur une seule journée et aussi le concours blanc à taille réelle mais ce n'est pas suffisant pour s'entrainer aux ECN.
Donc je ne faisais que ça mais c'était des grosses **sessions d'entraînements durant les 2 dernières semaines.**

Prendre plus de temps de pauses: c'est mon point de vue mais les 2 dernières semaines, bosser le WE ça sert à rien... les 2 trucs que tu vas apprendre pendant le WE et que tu vas oublier la semaine suivante parce que tu as fait plein d'entraînements. Il faut arriver aux ECN en étant reposé prêt à encaisser de grosses épreuves **. Il faut pas lâcher mais diminuer le rythme pour être reposé"**

D'autres conseils pour les futurs externes ?

"Pendant l'externat, c'est quelque chose que je n'ai pas du tout fait, mais si vous voulez faire des activités en dehors des études, c'est super bien mais il faut **bosser régulièrement!** Les ECN se préparent dès la D2 donc ne surtout pas bosser à la dernière minute, sur un mois,... C'est ça l'erreur que j'ai faite, j'ai voulu faire d'autres choses qui me plaisaient plus que de bosser à ce moment là et je suis arrivé en D4 en m'étant tiré une balle dans le pied. Donc mieux vaut bosser régulièrement en D2-D3 et **sans se mettre de pression** en D4, tu auras plus de chances d'être dans les 5000.

Préserver sa **santé mentale** surtout si tu n'as pas envie d'une spé sélective. L'externat c'est dur et déprimant pour tout le monde.
Il faut bosser pour être de bons médecins et pas pour être bons pour les ECN.

Être régulier, garder du temps pour soi-même et se préserver mentalement !"