

COMMENT PRÉPARER SA RÉUSSITE À L'ECN

PIERRE OLIVIER MOSER 33^{EME}

THÉOTIME DOUTREBENTE 237^{EME}

I. GÉNÉRALITÉS



II. MÉTHODOLOGIES PERSONNELLES (THÉOTIME)

- 2/3 ans de préparation => évolution inéluctable de vos méthodologies de travail
- Je changeais de méthode chaque semestre : voir ce qui ne fonctionne pas, questionnez vos années sup',
- Choix de votre/vos supports de travail : collègues, fiches maison, fiches déjà faites

II. MÉTHODOLOGIES PERSONNELLES

- 4 piliers dans mon travail durant ces 3 années de travail :
 - Apprentissage de vos **cours** : choix du support, aller en cours, se mettre en danger dans l'apprentissage
 - **Entraînement** personnel et en groupe ++++ : bon moyen de remise en question
 - **Bon sens** (esprit pratique devant un sujet atypique, ou un item que vous ne connaissez pas) : se cultive avec l'entraînement, les stages
 - **Confiance en soi** : maîtriser votre stress, celui des autres, rassurer vous quand vous avez besoin, pas de comparaisons inutiles (fac, résultats de partiels ...)
 - => L'objectif principal c'est l'ECN (et valider vos examens, sinon vous ne verrez pas l'ECN)

EXEMPLE DE MÉTHODO EN D4

- Ma méthodo de D4 est une évolution de ma méthodo depuis la D1
- Mémoire écrite => réécriture de mes cours pour les apprendre, mais mauvais esprit de synthèse
- I. 1/2 DP +/- QI : permet de baliser le terrain, voir ce qu'on nous demande sur cet item, cultiver son bon sens devant quelque chose d'inconnu (mémoire avec les erreurs et les mise en conditions des DP)
- II. Tour sur les collègues + PHYSIOPATHO + Osmosis (vidéos) : phrases aident à fixer, rechercher sur d'autres supports exhaustifs pour stimuler les autres mémoires (cours, vidéos, schémas ...)
- III. Choix de son support de révision (la 2^e fois que vous verrez l'item de façon exhaustive, ce sera probablement en révision avec un temps imparti : 10 min en D1-D2, 2h en D4 ;) !

-
- IV. Fixer son cours : courbe d'apprentissage : J0-J2-J7 avec petites fiches (facilitées par la hiérarchisation des connaissances) et DP et QI
 - V. Carnet d'erreurs : conférences, DP, QI,

QI OU DP => LES DEUX MON CAPITAINE

- QI : fixer le cours pur, apprendre/fixer le détail
- DP : apprendre son cours de façon détournée, presque amusante (on s'amuse comme des dingues devant SIDES), permet de retenir des chapitres difficiles et peu tombables seuls (134 : douleur chez l'enfant, 174 : bioterrorisme, 175 : TIAC (ECN 2021), 206 : PID...)
- Stage
- Petite leçon de ma D4 : pour moi un dossier dit intombable (SIDES, conf ...) est en fait le dossier le plus tombable => vous ne serez pas interrogés systématiquement sur vos connaissances de zone de confort et ce n'est pas vous qui déterminez que le sujet est tombable ou pas. Préparez-vous au plus difficile : entraînement difficile, guerre facile.

QUELLES IMPASSES ???

- Aucune bien sûr
- En revanche, certaines matières doivent être particulièrement maîtrisées car utiles en fin de dossier :
 - Santé Publique, Médecine du travail, Médecine légale : 1 dossier complet d'un de ces matières chaque année
 - Les items que vous n'aimez pas : hépatites virales (mon cauchemar mais important), les items-listes (antibiotiques, zoonoses (retenir les principales), néphropathies glomérulaires)
 - Plus vous allez les travailler, plus vous allez les maîtriser et les aimer (c'est un peu une histoire d'amour compliquée les items ...)

FICHES OU PAS FICHES

- Connaître sa mémoire : orale ou écrite (ça change beaucoup la manière de travailler, bon point de départ pour trouver une 1ere méthode)

LA LCA C'EST SUPER CHOUETTE ...

- Cours : c'est du cours déguisé, avec une lecture pleine de bon sens (acquis avec l'entraînement +++), pas nécessaire de le maîtriser pour faire des épreuves : LANCEZ-VOUSVITE, n'attendez pas la D4 pour vous y mettre
- Entraînement
- Entraînement
- Entraînement
- D2-D3 : 1 article toutes les 2 semaines
- D4 : 1/2 articles par semaine

SUPPORTS UTILISÉS

- Collèges pour mes tours en D2-D3
- Fiches : choix de fiches synthétiques mais très exhaustives et suffisantes pour réussir l'ECN
 - Fiches bien faites et concises => cerveau bien rangé => curiosité pour les détails
- Entraînement : DP sur SIDES ++++ et fin des collèges +++ (#DPdeTIACECN2021), QI en ligne / livre
- Annales : commencée dès le début de D4, vite s'y mettre, voir ce qu'on attend précisément de vous
- Stages

LES STAGES

- Profitez-en, surtout au début de votre externat pour :
 - vous immerger dans le monde médical
 - pour fixer vos connaissances
 - poser des questions sur tout
 - vous interroger sur votre avenir : les DP ça ne dure qu'un temps
 - Vous motiver dans les phases difficiles : chacun a ses phases dures dans l'année (arrivée de l'hiver, rentrée en janvier, révisions d'été) => aérer vous en stage

RYTHME DE VIE => CHACUN LE SIEN

- Soyez régulier
- Apprenez à BIEN travailler : pas nécessairement beaucoup
- Prenez de vrais temps de pause : matin-midi-soir
- Apprenez ce qui vous repose : aller marcher 15 min (aère le cerveau, permet de bien fixer vos connaissances ... que du bon quoi), regarder un bon film un soir
- Prenez de VRAIES vacances : surtout en D1-D2 : hiver et été
- La préparation de l'ECN c'est un marathon qui dure 2/3 ans => sachez quand mettre les coups de collier, ils peuvent aussi se payer cher s'il y a un gros dénivelé que vous n'aviez pas anticipée avant !

CONTACT

- doutrebente22@gmail.com
- pierreolivierm@yahoo.fr
- N'hésitez pas, mais surtout avant Novembre !