

Avant propos

Bonjour à tous,
ce document a été écrit par plusieurs étudiants de la promo 2019. Nous avons essayé de vous transmettre ce que nous estimons important. Nous vous invitons à également consulter le powerpoint rédigé par la promo 2018.

Ce document est divisé en 2 parties : La première, "Informations et ressources", a pour but de vous donner quelques généralités sur les ECN. Elle ne contient pas tout bien sûr, mais nous avons essayé d'y mettre quelques informations un peu moins "formel". La deuxième, "Témoignages" contient les expériences de quelques étudiants, rédigé par leurs soins. Nous vous conseillons de tous les lire, chacun de nous ayant eu un vécu différent.

Ce document n'est pas une bible, ne suivez pas tout bêtement à la lettre, utilisez le de la bonne façon.

Les révisions pour les ECN sont longues, écoutez vous. Vous faites un marathon, pas un 100 mètres.

Bonne chance à tous, et à bientôt en tant qu'interne !

Document à destination des étudiants de l'UMF Cluj. À ne pas diffuser sans autorisation.

ECNi 2019 : Feedback

Informations et ressources

- Entraide iECN
 - Groupe facebook d'entraide avec de nombreux étudiants et interne en médecine. Explications de cours, approfondissement, positivité.
 - <https://www.facebook.com/groups/922891274544363/>
- Mega Médecine
 - PDF de livres et d'annales
 - https://mega.nz/?fbclid=IwAR2qMVci380BS5ijWxSadT0g6d94XRbZocwkc4KXN_s8VOZkZ-YwruSYo7Y#F!KRIBHlqb!levAAYGECWLkxABcyGelrw!7RZjyQpK
- Rangs limites
 - Premier et dernier poste pris par spécialité et par ville. Poste non fournis.
 - Edition 2019 : <https://www.cngsante.fr/chiron/celine/limite.html>
 - Années précédentes trouvable sur google
- Neurchi d'externe
 - Un peu de détente : des meme de médecine. Attention, on ne tag pas ses amis sous peine de sanction ;)

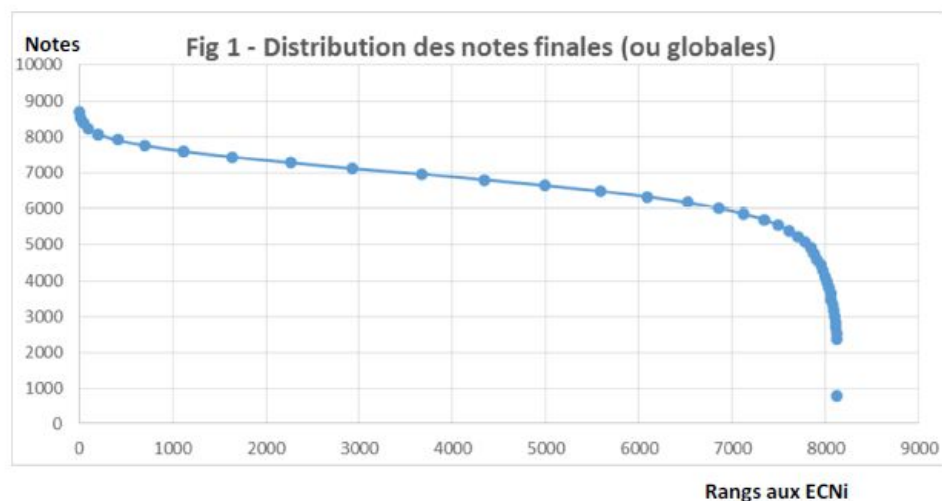
Répartition des notes en fonction du classement aux ECNi

3 – Résultats

3.1 – Distribution des notes globales (ou finales)

Le CNG présente une distribution des notes selon des classes de 158 notes. La note globale (sur 10 800 points) est la somme des notes obtenues aux trois épreuves, Dossiers Cliniques Progressifs (DCP), Questions isolées (QI) et Lecture Critique d'Articles (LCA).

La distribution des notes globales, et donc le classement des étudiants aux ECNi en fonction de leurs notes, est présentée à la figure 1.



Des **Index de discrimination** ont été calculés à partir de notes précises: la première est celle du major des ECNi, les quatre suivantes les notes d'étudiants de Bordeaux, la dernière celle du dernier classé aux ECNi.

Rang	Notes		Nombre de copies	Différences de notes	Index de discrimination
1	8702,68				
200	8070,75	entre le 1er et le 200ème	199	631,93	3,18
502	7853,46	entre le 200ème et le 502ème	302	217,29	0,72
995	7460,62	entre le 502ème et le 995ème	493	392,84	0,80
7003	5923,06	entre le 995ème et le 7003ème	6008	1537,56	0,26
8124	803	entre le 7003ème et le dernier	1121	5120,06	4,57

Tableau 1: Index de discriminations sur les notes globales. Les notes en **rouge** sont celles d'étudiants de Bordeaux

En Résumé : Si vous êtes 7000ème, vous avez quasiment la même note que le 1000ème ! Alors donnez tout, c'est possible !

Une infime extrapolation permet de conclure que l'**index de discrimination** (écart moyen de points entre deux copies

- est de 3,18 points entre le major et le 200^{ème},
- de 0,72 point entre le 200^{ème} et le 500^{ème},
- de 0,80 point entre le 500^{ème} et le 1000^{ème},
- **mais surtout qu'il n'est que de 0,26 point entre le 1000^{ème} et le 7000^{ème}.** Ou encore comme le montre le tableau 1 que les notes de 6000 étudiants, entre le 1000^{ème} et le 7000^{ème} s'échelonnent sur seulement 1500 points/10800 (soit 14% des points).

Pour rappel, ces notes, sur 10 000 points, sont affichées par le CNG avec deux décimales.

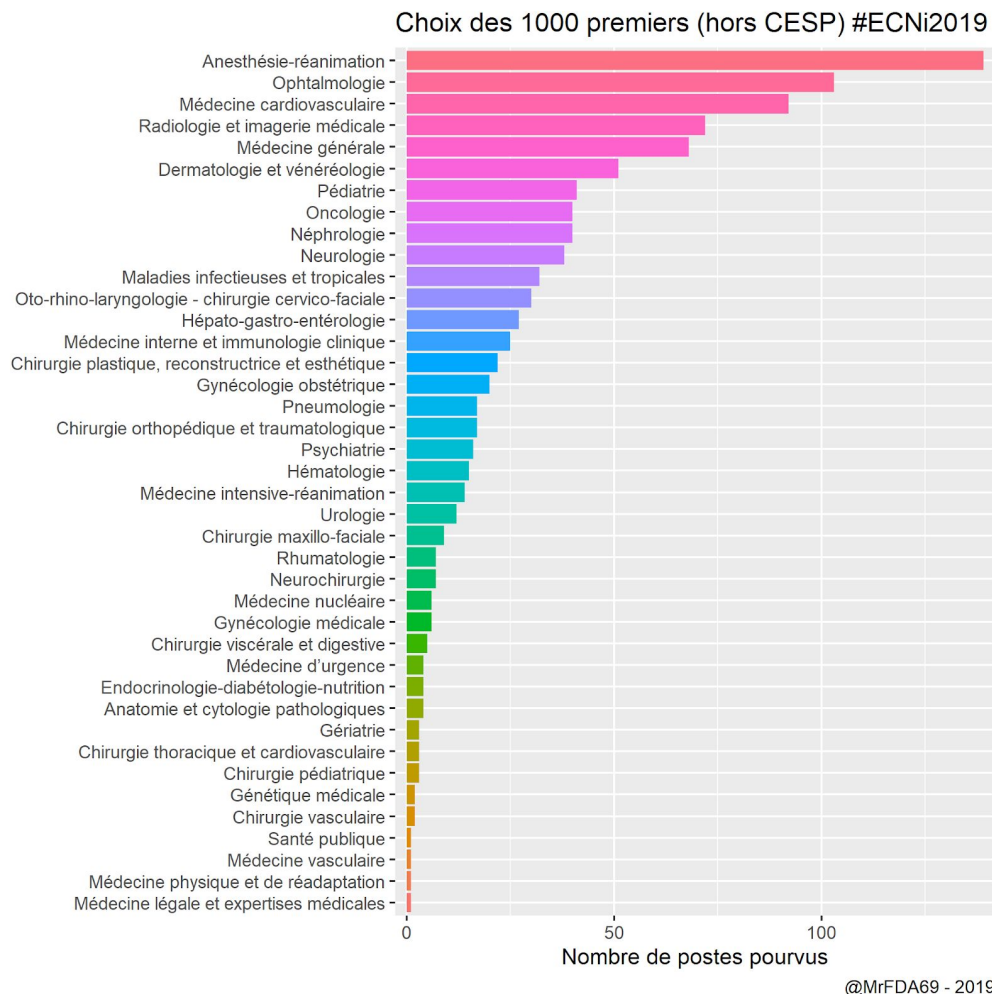
Promo 2018 aux ECNi

- 8706 étudiants classés
- Moyenne : 8185
- Médiane : 8449

Promo 2019 aux ECNi

- Les classements (sur 8728 étudiants classés)
 - 3521, 4172, 4761, 6492, 6532, 6612, 7062, 7420, 7643, 7737, 7894, 7975, 7996, 8007, 8030, 8081, 8086, 8142, 8168, 8275, 8293, 8335, 8344, 8353, 8366, 8399, 8412, 8414, 8424, 8429, 8448, 8460, 8477, 8491, 8500, 8515, 8517, 8518, 8525, 8530, 8531, 8534, 8543, 8570, 8578, 8582, 8608, 8654.
- Classement moyen : 7915
- Classement Médian : 8359
- Minimum : 3521
- Maximum : 8654

ATTENTION : en 2019, pour la première fois depuis plusieurs années, **TOUS** les postes de médecine générale ont été pourvus (dernier poste pris : 8676, cf *rangs limites*, 52 personnes n'ont donc **pas pu** choisir médecine générale). La spécialité a été la 5ème spécialité la plus prisée dans le top1000 (contre la 11ème en 2018). Cela s'est également traduit par un choix de ville grandement réduit en fin de classement.



Postes restants après le dernier : Gériatrie (25), Médecine du travail (20), Médecine d'urgence (7), Psychiatrie (93), Santé publique (31), Biologie médicale (8)

sources : <https://www.cnqsante.fr/chiron/celine/finalnormcesp.html>

Tout un tas de statistiques sur les villes et les spécialités :

<https://twitter.com/MrFDA69/status/1168831584985899008>

Le *Quotidien du Médecin* en parle :

<https://www.lequotidiendumedecin.fr/internes/internat/internat-la-medecine-generale-fait-le-pl-ein-la-chirurgie-esthetique-la-plus-prisee-la-sante-publique>

Témoignages

Vous trouverez ci-dessous les méthodes de travail des 13 étudiants étant sorti des 8000 (limite arbitraire). Attention cependant, chacun a ses propres capacités, sa propre façon d'apprendre, il n'y a pas de formule magique. Ne vous fiez pas à un seul témoignage, multipliez les sources et les expériences.

Le rythme peut faire peur, mais c'est un pli à prendre. Être entouré de gens qui révisent aussi est un gros plus.

Croyez-y, ne baissez pas les bras, même après une mauvaise journée de boulot, ou une mauvaise semaine, ou un mauvais mois. N'oubliez pas pourquoi vous faites ça.

Pierre Ferrier

- Classement : **3521**
- Note (sur 10800) : **7018** (13/20)
- Spécialité choisie : **Médecine interne et immunologie clinique**
- Ville : **clermont-ferrand**
- Date de début des révisions "ECN" : **mi-octobre (de la 6^e année)**

Rythme de travail :

- **4^e et 5^e année:** je me prenais tout le temps 2-3 semaine de "vacances" au début du module où j'allais en cours et en tp sans ouvrir un livre, puis je bossais uniquement les matières du module jusqu'aux exams. j'utilisais les KB **ou** collègues (selon les matières...), et le mikbook de la matière en diagonale la veille de l'exam. A part pour la Radiologie, je n'ai pas ouvert une seule diapo des profs depuis le début de la 4^e année; les livres ECN sont largement assez complet pour l'umf.
- **6^e année:** c'est que cette année là que j'ai décidé de bosser les ecns. Mi-octobre, j'ai commencé le programme de la 6^e année, toujours sur les référentiels français, mais en complétant le mikbook après chaque item cette fois, et là je bossais tous les jours pour essayer de finir les matières de la 6^e année le plus vite possible, mais je n'arrivais pas à aller plus vite que les modules. j'ai fini ce programme que fin avril. il restait donc 6 semaines avant le concours et c'est là que j'ai commencé à revoir les matières de la 4 et 5^e année, avec des semaines hardcore type "ophtalmo+rhumato+uro" ou "pédia+endocrino"... je restait sur les référentiels mais je les lisais très rapidement, voire uniquement "pas mis 0+fiches flash". en fait je me suis tapé entièrement ceux dont le souvenir était trèèèèè vague (ophta, uro, endoc...) et j'ai un peu plus tracé sur les matières de la 5^e année. J'ai bossé presque exclusivement chez moi dans ma chambre (mais ça a du contribuer aux quelques insomnies que je me tapais vers la fin...) car j'aime bien avoir tous mes livres à côté pour pouvoir les feuilleter sur des items transversaux, et ainsi avoir toujours la même source parce que je pense que l'apprentissage est meilleur comme ça, en lisant et relisant le même paragraphe dès que tu as un trou de mémoire...

- **Thèse:** je l'ai faite avec le docteur Silaghi en endocrino. en fin de 5^e année j'ai récolté tous les articles dont j'aurais besoin plus tard pour l'écrire, puis j'ai fais l'autruche jusqu'en mars de 6^e année. Ma prof ne se préoccupais pas du tout de moi et ça m'allait très bien. je suis allé la voir en mars en lui disant en gros "je veux me concentrer sur les ecns, c'est tout ce qui est important pour moi aujourd'hui et la thèse je la laisse de côté jusqu'aux ecn (mi-juin) et je l'écrirai après en 2 semaines". Elle a un peu fais la grimace et m'a dit "attention, tu peux avoir des problèmes pour ton diplôme si tu la rends pas à tant". ca m'a un peu mis la pression, alors en 2 après-midi j'ai récolté tous mes cas dans le registre pour avoir tout le matériel pour l'écrire chez moi après le concours, et je l'ai donc laissé de coté jusqu'au 20juin (j'avais écrit que la page de garde) puis je l'ai faite à fond après le concours. la dead line pour la rendre était fin juin, et il y a la possibilité de la rendre jusqu'à 15jours avant la date de l'examen de licence (donc le 14 juillet pour nous) en payant 500 lei à la fac (umf style...), c'est donc ce que j'ai fais. En résumé j'ai eu la chance d'avoir une prof qui m'a fait confiance et m'a laissé faire comme je voulais, mais en contrepartie j'avais personne pour me driver et je l'ai faite entièrement seul.
- **LCA:** un conseil: bosser le cours+++ j'ai fais avec le livre de théo pezel qui est très bien fait. j'ai épluché le livre à fond une première fois en 6 ou 7 jours pendant les vacances de février en regardant 2 fois les 10 vidéos qui accompagnent le livre; puis j'ai relu tout le livre en 4-5 jours juste avant les ecn pour que ce soit frais avec les 10 vidéos une dernière fois la veille de l'épreuve de LCA. j'ai du faire que 4 ou 5 articles d'entraînement au final, avec Domnul Leucuta qui nous faisait l'option LCA et c'est en LCA que j'ai eu ma meilleure note des ecns; donc je pense qu'il est primordial de connaitre le cours à fond plutôt que de faire pleins pleins de dossiers, qui à mon sens sont surtout utile pour apprendre à gérer son temps (ce qui était assez difficile pour moi) et s'habituer à lire des articles en anglais. donc quelques dossiers de LCA oui, mais surtout en se cronométrant+++
- **Santé publique:** 3 mois avant les ecns, je me suis dis que j'allais pas prendre des journée entières à bosser ça. mais ca tombe pas mal en fin de compte... relou! alors j'ai mis le collège sur ma table de nuit et je l'ai utilisé comme livre de chevet (ouais pas dingue...) je le prennais en mode "allez, tu lis jusqu'à ce que tu ai envie de dormir, vois le comme un livre de culture gé que tu lis pour te distraire..." (je sais, vraiment pas dingue, mais on fait comme on peut...). j'ai donc lu le livre en 2 mois et demi au final je pense.
- **ECNi:** Je n'ai pas pris d'abonnement, je me suis contenté des 2 dossiers gratuits toutes les 2 semaines (pendant toute la 6^e année). et des vidéos conftube (la chaine est gratuite sur youtube!). je me mattais les vidéos conftube le soir dans le lit, quand j'avais pas goût à lire la LCA. côté dossiers progressifs je pense que c'est le minimum à faire pour voir un peu les questions qui retombent souvent, et le genre de pièges qu'on peut rencontrer, les erreurs qu'on peut éviter etc... après avoir fait quelques dossiers on peut lire un item de façon plus "ecn" en devinant les points sur lesquels on peut être attendu en dossier progressif.
- **Vacances:** j'ai pris les 2 semaines de noel et une semaine en février, où je ne touchais pas un livre.

- **Sport:** je faisais du sport au moins 2-3 fois par semaine, c'était essentiel pour moi d'arriver à me vider la tête autrement que par des cuites qui laissent trop de séquelles le lendemain pour pouvoir bosser...
- **social-divertissement:** plus de grosses soirées donc (sauf pendant les vacances, plein pot!) mais beaucoup de repas-apéro entre amis (1 fois par semaine environ) en essayant de pas trop picoler pour être efficace le lendemain. J'avais la chance de vivre dans une grande colloc donc c'était une aide +++ de croiser des gens pendant les petites pauses. Je regardais des films (environ 1 par semaine) mais je me suis interdit les séries, car je sais que je deviens beaucoup trop geek quand je commence... encore une fois je pense que c'est super important d'avoir quelque chose d'autre à côté pour arriver à tenir le coup (repas + sport pour moi), parce que si vous décidez comme moi de vous y mettre à fond la 6^e année, eh bien cest une belle année de merde...
- **une journée type de ma 6^e année:** TP le matin, cours assez rarement par rapport aux autres années, puis début d'aprem: 1 dossier progressif quand j'arrivais pas à m'y mettre (j'aimais bien ca :)) puis livre ecn jusqu'à:
 - 19h puis escalade et/ou soirée libre les soirs où je devais me prendre la soirée pour bien-être mental
 - 22h en moyenne
 - 1h du mat quand j'étais vraiiiiiiement chaud

Témoignage :

- **Ce que j'aurais aimé avoir fait différemment:**
 - compléter le mikbook en 4 et 5^e année au fur et à mesure des modules, pour avoir que ça à relire pendant le dernier tour. J'ai complété de façon quasi-exhaustive les matières de la 6^e année et j'en étais trop content. Mais pour les matières de la 4 et 5^e année qui sont loin dans les mémoires, je n'arrivais pas à relire les items de façon efficace sur le mikbook et j'ai du faire le dernier tour avec les collèges ou KB...
 - avoir fait des dossiers progressifs plus tôt (dès la 4^e année) pour être capable de lire un item en comprenant quels points et détails il était important de maîtriser.
 - Réussir à finir le programme de 6^e année un peu plus tôt, pour commencer à tout revoir 3 mois avant le concours
 - avoir réussi à me détendre le eekend avant les ecns, ça m'aurait évité une nuit blanche la veille de la première épreuve... et plus globalement avoir réussi à mieux gérer mon stress (méditation? plus de sport?) pour éviter les quelques nuits blanches pendant les derniers mois.
- **Ce que je suis content d'avoir fait:**
 - complété les pages du mikbook pour les items de la 6^e année
 - concentré les efforts en LCA sur le livre de cours de théo pezel, et avoir gardé 4-5 jours avant le concours pour revoir tout le cours
 - avoir fait les dossiers progressif gratuits de ECNi + j'ai réussi à avoir un accès au sides (grace à une fille qui a fait un erasmus en france) où j'ai du faire une 40aine de dossiers sur l'année, mais uniquement des dossiers récents et 5 étoiles car ils ont une correction - donc pas tant de dossiers progressifs que

ca au final mais ca m'a aidé à un peu comprendre comment les mecs qui font des dossiers pensent...

- avoir maintenu des activités autres que bosser, sans quoi je n'aurais pas pu tenir
- ne pas avoir trop tenu compte des conseils du style "les 3 derniers mois faut faire que des dossiers" et d'avoir travaillé jusqu'au bout selon ma méthode de travail habituelle, en ajustant le programme au fur et à mesure. je dis pas que c'est un mauvais conseil, c'est seulement qu'il faut apprendre à se faire confiance, ça fait 5 ans ou plus que vous faites des études de médecine donc vous avez acquis votre propre méthode de travail qui est adaptée à vous...
- **autres conseils et encouragement:**
 - pour chaque matière je me renseignais sur la qualité du collègue et du KB, et chaque fois qu'il était de bonne qualité (ex: hémato, cardio, gastro, pédiat, endocrino, gynéco..) je privilégiais le KB que je trouve beaucoup plus pédagogue.
 - essayer de ne pas multiplier les sources (ex: combiner le KB et le collègue) car je pense que ça gêne l'apprentissage, et ya tout ce qu'il faut dans l'un ou dans l'autre!
 - il faut garder à l'esprit que bosser les ecns, c'est très difficile mentalement et il ne faut pas négliger cet aspect, c'est important de prendre soin de soi autant que possible et de pas aller trop au delà de ses limites. chacun fait ce qu'il peut et même si on a en permanence l'impression que c'est pas assez, c'est en fait déjà beaucoup. c'est un concours débile où la quantité de travail est volontairement insurmontable, alors il faut se féliciter du simple fait de bosser, peu importe la vitesse et le nombre de sujets non maîtrisés... alors on se motive, mais on se flagelle pas!! et puis gardez en tête que indépendamment du classement (qui vu comment est construit le concours, ne traduit pas du tout vos compétences médicales...), la quasi totalité des internes sont satisfait de leur postes!! bon courage à tous !!

Fabien Rogier-Mouzelas

- Classement : **4172**
- Note (sur 10800) : **6874.81** (12.73/20)
- Spécialité choisie : **Chirurgie viscérale et digestive**
- Ville : **Tours**
- Date de début des révisions "ECN" : **Septembre 2016**

Rythme de travail :

- **4ème année** : BU 8h - 19 du lundi au vendredi puis samedi matin BU samedi après midi colle Dimanche repos.
- **5ème année** : BU 8h - 20h du lundi au samedi. Dimanche matin repos. Dimanche après midi Colle.
- **6ème année** : BU 8h - 20h lundi à dimanche. Tout les jeudis soir LCA de 21h à 23h (un articles avec sa correction) et colle dimanche après midi. Repos dimanche matin.

1 mois et demi avant les ECN 8h 19h BU puis une heure de pose puis colle tout les soirs de 20h à épuisement.

- Pour les vacances j'ai gardé 1 semaines à Noël, 1 semaine en février et une à Pâques et 2 semaines l'été pour la 4 et 5ème année puis en 6eme année une semaine à noel et une semaine après le concours blanc d'avril. Avec chaque fois 3 jours après les partiels de cluj (car pour ma part très épuisant de devoir tenir son programme plus faire les examens de cluj car j'étais toujours en décalé).

Témoignage :

- trouvez vous votre sous colleuse ou sous colleur !!!!! C'est grâce à Marina que j'ai put réussir ! Ça vous permettra de mutualiser vos forces pour gagner le concours. C'est une vraie bataille les ECN et de mon avis pour avoir un bon classement à moins d'avoir des facilités intellectuelles supérieures à nos concurrents pour réussir il faut vraiment se la donner, pas partir perdant et croire en soit. Je pense que c'est le plus dur à cluj, arriver à garder le mental car au fil des mois il y a de moins en moins de personnes qui révise pour avoir un classement, donc trouvez vous un ami ou une amie avec qui vous allez travailler ensemble avec le même objectif, vos forces complétera ses faiblesses et vice versa ! On a toujours révisé ensemble du coup l'été avant la 4ème année on a fait notre programme sur 3 ans. L'idée c'est de faire tout le programme une fois en 2 ans (on n'y est pas arrivé, on a fini le premier tours en décembre de 6eme année). Après on a refait le programme en 4 mois (l'objectif c'était d'avoir fait le deuxième tours avant les ECN blanc de mars). Puis ensuite on tout revu avec priorité sur nos points faibles. Les colles de 4 et 5ème année on se présentait dès items qu'on maîtrisait pas trop sous forme de l'ancien ECN (questions ouvertes, en faisant des petits cours sur un tableau), comme si on faisait un petit cours quoi mais avec nos mots. En 6eme année notre programme de colle c'était un concours blanc entier (18dp plus QI plus LCA) tout les mois. On a vraiment poncer tout les concours blanc d'ecni et toutes les annales depuis 2016, tout les concours Sides parisien dispo sur Facebook entraide ECNi. Ensuite les autres week end c'était 6dp et leurs corrections. Assez intense mais il faut vraiment s'entraîner en fait. En 6eme année c'est le plus important. Il faut faire du DP sinon c'est DP dans ton cul le jour des résultats quoi ! Sinon une LCA par semaine en 6eme année ce qui m'a permis d'avoir 310 points et 265 points (ce n'est pas ouf ok mais je ne parle pas anglais). Après chaque méthode de travail est perso (fiche ou direct collègue) moi j'ai fait KB d'abord pour les matières difficiles puis que les collègues sans fiches. Après je faisait des cas clinique et sur des carnets j'écrivais toutes mes erreurs de DP et en fait on se rend compte que c'est toujours le même type de questions et qu'on fait toujours les mêmes types d'erreur. Donc un conseil en 6eme année faire des dossiers voir ce qu'ils demandent, voir ce qu'on ne maîtrise pas et apprendre que ça.
- Pour finir deux conseil : AVOIR UN BINÔME DE TRAVAIL ET N'OUBLIER PAS LA CLINIQUE ! On est médecin merde ! Chaque fois que je ne savait pas je m'imaginai en face du patient et je suivait mon intuition clinique. Et un autre conseil si vous pouvait l'été de 5 à 6 faire un stage aux urgences en France en temps d'externe ce serais bien pour vous car moi ça m'a permis d'être systématique sur les dossiers classique (car les détails font la différences seulement si on ne perd pas des points dans les dossiers classique que tout le monde réussi).

- Courage à vous ! Et c'est possible de réussir les ECN en venant de Cluj il faut juste vous donner les moyens en fonction de vos capacités intellectuelles (moi j'ai besoin de beaucoup de temps et de travail pour me souvenir des choses) et pensez à votre rêve et votre objectif dans les moments difficiles !!! J'en ai chier comme jamais je l'aurais pensé mais maintenant je kiffe à mort !!!

Marina Vincent

- Classement : **4761**
- Note (sur 10800) : **6730.58** (12.46/20)
- Spécialité choisie (facultatif) : **Pédiatrie**
- Ville (facultatif) : **Limoges**
- Date de début des révisions "ECN" : **septembre de 4e année**

Rythme de travail :

- 4e année: tous les jours jusqu'à 19-20h. Les soirs et dimanche souvent tranquille. J'avais adopté au début la méthode J1-J3-J7 et 1 mois. Je faisais un planning par mois et je rayais au fur et à mesure. En écrivant tout ça me motivait à le tenir. J'essayais de m'y tenir mais ça prend du temps (genre le collège HGE en deux mois). Pendant l'été j'ai bossé tranquille quand j'avais pas stage mais j'ai bien pris une semaine de vacances et 3-4 weekends off.
- 5e année : à peu près la même chose mais je bossais le dimanche. Une erreur selon moi car je ne me suis pas assez reposée.
- 6e année : tous les jours sauf dimanche jusqu'à 20h en début d'année, à la fin des fois jusqu'à 21h30-22h, surtout les deux derniers mois. Je gardais samedi et dimanche soir de libre sauf le dernier mois ou quelques soirs ont sauté. Avec Fabien, on a changé le rythme de sixième année en mettant un CCB entier par mois en plus des colles classiques. C'est prenant mais ça vaut le coup, l'entraînement c'est ce qui paye.
Le dernier mois et demi (à partir de début mai), on s'est fait un programme où tous les soirs on mangeait ensemble après la BU et on révisait des sujets différents (ex: lundi: rhumato/med interne, mardi: pharmaco etc... et dernier we en France avant les ECN, révision de toute la cancéro en s'interrogeant à tour de rôles.
- Erreur à ne pas faire: ne pas assez dormir le dimanche/WE. Ne me laissant pas assez de repos, je suis arrivée crevée aux ECN blancs et je me suis pris une grosse déception (classée fin des 6000).
Comme quoi, tout se joue dans le mental et le repos, puisqu'aux ECN j'étais bien mieux et j'ai pris quasi 2000 places.

Témoignage :

- Comme l'a dit Fabien, rien ne vaut un sous colleur!!!
- En effet avant la 4e année, on a posé nos bases. On a fait un programme sur les 3 ans comment on pouvait caler tous les collèges. On se faisait tous les week-end une colle à la cool mais toujours sérieusement. En voyant ce que comprend l'autre et nous non, on apprend vachement mieux.

- Le premier tour a été terminé en novembre de la 6e année (plus tard que prévu, je pense que le mieux est de finir en septembre).
- Le deuxième tour a été bouclé quasi avant le CCB, en enchaînant ½ matière par semaine (chaud chaud). C'était trop fatiguant et stressant, vaut mieux l'attaquer en septembre du coup.
- Sur les trois ans j'ai fait des petits carnets "essentiels" de quasi tous les items, super pratique pour réviser pendant les stages.
- J'ai essayé d'aller aux cours seulement obligatoires ou qui m'apportaient quelque chose. Les stages pareil quand la présence était pas obligatoire.
- J'ai fait tous mes stages d'été en France, et c'était super enrichissant pour voir le niveau des externes français, je vous le conseille !
- **LCA**: une lca par mois en 4e année et une par semaine en 5e/6e année. Clairement relou, je pense qu'avant de s'entraîner faut savoir les bases du cours. J'ai utilisé le livre de Théo Pezel , il est très bien fait !! Quand même 10% de la note finale...
- **Prépa**: ECNi payant depuis la 6e année, j'essayais de faire un max de QCM d'encrage (en cours pour passer le temps ou dès que j'avais un moment), ECNi quizz, masterclass... du haut niveau et très pointu, vaut mieux bien savoir les item avant de débiter.
- **Cours à Cluj**: je les ai zappé au maximum, sauf ceux que je trouvais enrichissants (ex: gynéco). J'allais aux stages un maximum en essayant de m'investir, pour ne pas perdre de temps et apprendre au maximum.
- **ESSENTIEL pour moi** ; terminez votre thèse en décembre!!! vous aurez l'esprit bien plus clair et tranquille pour les 6 derniers mois!
- **Sport**: courir m'a permis de me vider la tête. J'y allais entre 1 à 3 fois par semaine.
- **Sorties/temps libre**: c'était clairement pas les trois meilleures années de ma vie. C'était dur, je prenais environ une soirée off par semaine minimum, et j'aurais du prendre plus de temps pour dormir et profiter du temps de repos.

COURAGE à tout le monde, on peut réussir en allant à Cluj et en bossant fort !! Ces années seront difficiles mais le futur n'en sera que meilleur !!!

Jade Thouret

- Classement : **6492**
- Note (sur 10800) : **6253,2** (11,58/20)
- Spécialité choisie (facultatif) : **Médecine d'Urgence**
- Ville (facultatif) : **Lille**
- Date de début des révisions "ECN" : **Début de 4ème année**

Rythme de travail :

- **4ème et 5ème année** : Je me faisais un planning sur une mois environ, pour faire 2 matières une petite et une grosse généralement. Le matin (ou en rentrant des cours) je voyais une première fois les items prévus. Puis l'après midi je fichais les items que j'avais vu la veille. Je travaillais en moyenne de 8h à 18-19h. En deuxième moitié de la 5ème année j'ai commencé à me lever plus tôt histoire d'avoir environ 1h-1h30 de boulot avant d'aller en cours.

- **6ème année** : Toujours le même rythme horaire mais changement de méthodologie. Second tour du plus de matière possible, en commençant par celles dans lesquelles j'étais la plus mauvaise. Je révisais les items mis à jour entre mes 2 tours dans les livres, et tous les autres sur mes fiches. Puis je faisais le maximum de QI de chaque item sur ECNi avec le mode ancrage mémoriel et des entraînements le reste du temps.
- **Week-end** : J'arrêtais de travailler le dimanche vers 14-15h généralement. Et je me prenais un week-end off toutes les 6 semaines environ.
- **Vacances** : En général je prenais la moitié des vacances de repos et la moitié à réviser. En 6ème année je faisais tous les jours mes questions du jour le mode d'ancrage mémoriel même en vacances.
 - Vacances d'été de 6ème année : 1 mois de stage obligatoire medgé + écriture de la partie théorique de thèse + finir le bouquin qu'il me manquait pour mon 1er tour. 1 mois de stage aux urgences où j'ai pas touché un bouquin. Le 3eme mois : 2 semaines de vacances. 2 semaines de révisions.

Témoignage :

- Tout d'abord, fait important à préciser je trouve, sachant que je voulais une spécialité peu demandée aux ECN j'ai travaillé pour moi et pour l'internat plus que pour le classement en soi.
- Il est important de trouver sa propre **méthodologie**, quitte à perdre un peu de temps à la trouver. Ecoutez vous, ce n'est pas parce qu'une méthode marche sur les autres qu'elle marchera sur vous. Travaillez à votre propre rythme aussi. A trop forcer, on s'épuise trop vite et c'est contre-productif. A contrario ne vous contentez pas du minimum, et surtout pas de ce qu'on nous demande à Cluj.
- Concernant ma méthodologie en 6ème année, pour ma part j'ai essayé de m'entraîner le plus possible. Et pour ça, ECNi est vraiment bien fait je trouve. Je vous la conseille pour la sixième année, avant ça la version gratuite me semble largement suffisante. Les master classes après le second tour de chaque matière, l'ancrage mémoriel avec les QI de chaque item à faire après l'avoir réviser sont deux outils qui m'ont énormément servis.

Après le concours blanc du mois de Mars j'ai essayer de finir le plus vite possible mon second tour de bouquin. Et à partir du début du mois de Mai je ne faisais quasiment que des entraînements, entre autres tous les annales ECN et ECN blanc depuis 2016. Et à partir d'une semaine avant les ECN environ j'ai commencé à lever le pied pour essayer d'arriver le jour J le moins fatiguée et stressée possible.

Pour ma part, j'ai toujours travaillé chez moi et seule. Toute en essayant de m'entourer de gens qui bossaient beaucoup afin d'essayer de me tirer vers le haut et de pouvoir échanger aussi.

Je me faisais un planning sur un mois avec des objectifs (réalisables) chaque jour. Ca me permettait, quand mes objectifs étaient finis soit d'arrêter de travailler sans trop culpabiliser, soit de continuer et de prendre de l'avance pour les jours suivants.
- Concernant la LCA, je n'y ai presque pas touché parce que je voulais privilégier la clinique et les notions qui me serviraient vraiment à l'hôpital. Je n'ai pas vraiment de regret à propos de ça mais j'ai quand même perdu environ 2000 places à cause de ma sale note en LCA. Question entraînement, je faisais les dossiers de LCA des

concours blancs, et j'ai du en faire une petite dizaine en plus, avec une correction quelque peu superficielle je dirais.

Donc si vous avez besoin d'un bon classement ne négligez pas la LCA !

- Par rapport aux cours de Cluj, j'allais à quasi tous les TP (sauf les vraiment inutiles) parce que la clinique reste la pierre angulaire de notre future profession, qu'elle aide aussi dans les cas cliniques aux ECN et que ça aide à se rappeler pourquoi on fait ça. Pour les cours, je n'en ai pas fait beaucoup sur les 3 dernières années sauf ceux vraiment intéressants (ou les obligatoires ...). Pour quasi tous les examens, les révisions ECN permettent de valider donc ne perdez pas trop de temps dans les cours de Cluj.
- Pour la thèse, ça sera, dans tous les cas, une perte de temps. Débarrassez vous en dès que possible. Faites la quand vous n'arrivez plus à bosser les ECN, quand vous êtes malade, ce genre de chose. Pas besoin de trop se fouler.
- Je vous conseille de ne pas négliger les stages d'été en France, quitte à en faire plus que nécessaire on y apprend énormément.
- Pensez à vous accorder des temps de repos. Si votre cerveau ne sait pas travailler le soir, comme le mien, c'est pas grave, profitez en pour vous vider l'esprit, vous n'en serez que plus efficace le lendemain !
- En bref, les années précédents les ECN ne seront pas les plus belles années de votre vie mais ne vous laissez pas abattre. Ne vous comparez pas aux autres. Fixez vous vos propres objectifs, essayez de vous dépasser et accrochez vous ! Essayez de vous centrer sur vous-même et au final on en voit le bout, et ça vaut largement le coup !!!

Mathias Nicoud

- Classement : **6532**
- Note (sur 10800) : **6240** (11,56/20)
- Spécialité choisie (facultatif) : **Med G**
- Ville (facultatif) : **Marseille**
- Date de début des révisions "ECN" : **octobre de 6eme année**

Rythme de travail :

- **4eme année** : je me suis mis à bosser dans les collèges et j'ai arrêté de toucher aux cours des profs qui sont pas nécessaires pour valider quand on a bossé sérieusement les collèges.
 - Je me suis mis à bosser un peu plus sérieusement qu'avant ou j'étais un branleur, mais rien de terrible non plus, en gros je me mettais à bosser 1 mois avant les exams et je faisais environ 70% des collèges des matières importantes. C'était pas assez pour les ECN, et j'ai du revoir pas mal de trucs en 6eme année, mais ça m'a permis de trouver ma méthode et de monter en régime pour la suite.
 - Les 2 matières les plus importantes sont l'hémato (oui c'est chiant mais ça tombe tout le temps) et la nephro.

- J'aurais du commencer à faire des dossiers dès la 4eme année pour mieux savoir quoi apprendre pour l'ecn . En 4eme année je recommanderais conf+ pour les vidéos de cours, et pour commencer les dossiers.
- **5ème année** : j'ai bossé plus régulièrement tout le long du semestre. En gros je faisais 1 tour complet des collègues importants et un 2eme tour des items les plus importants. J'ai commencé à faire des dossiers mais très peu, j'avais pris conf kalifa que je ne recommanderais pas. En 5ème année je conseillerais conf+ si vous venez de vous y mettre, ou ECNi si vous êtes plus chauds, et que vous bossez tout les jours.
- **6eme année** : La je me suis mis plus de temps dans les révisions. J'allais en cours le moins possible, en me disant au pire je suis déjà là en juillet, si jamais je dois prendre les absences d'une matière et la passer au rattrapage on s'en fout je préfère réussir les ECN. Et de toute façon à partir de la 4eme année je n'ai jamais vu quelqu'un qui a été aux rattrapages à cause des absences (sauf cas extrême).
 - Ma journée type si je n'avais pas cours : 9h - 19h, 1h de pause à midi, toute la semaine sauf un jour de repos le week-end. Je bossais exclusivement à la BU avec regis (pour moi très important de bosser avec des amis pour le moral, les pauses, échanger les infos, etc), ou le week end avec Hugo, Segou, Camille, parfois Marina et Fabien. Clairement on avait tous des infos de par nos amis de France, et le fait de voir comment et combien bossent les autres, de parler des items à pas négliger, comment les autres révisent les petites matières, etc m'ont énormément apporté et j'aurais fait un classement bien moins bon si je n'avais pas eu ça.
 - Vacances : je n'ai pas travaillé en décembre, et presque pas à Pâques. C'est pas par choix, c'est juste que j'arrive pas à bosser quand je suis pas à la BU, clairement j'aurais du bosser aux vacances de Pâques (en décembre pas obligé à mon avis même si c'est toujours mieux)
 - Globalement mon année a été séparée en 2 périodes : avant le concours blanc (en Mars) et après.
 - En octobre j'avais fait la liste des matières que je voulais absolument revoir (une douzaine) et j'avais divisé ça sur l'année. Heureusement des potes de France qui avaient fini très bien classés (100 et quelque) m'avaient clairement dit que le nerf de la guerre c'était les dossiers, que c'est quasi impossible de faire un classement correct en ayant fait moins de 1000 dossiers dans sa vie (eux ils en font dès la 3eme année). Donc sur ma journée classique dans un ordre selon mon humeur je faisais :
 - 2 items sur le collègue en moyenne.
 - Dès que j'avais fini un item, j'allais trouver cet item sur ECNi et je faisais les questions en mode ancrage mémoriel (entre 15 et 40 minutes par item), clairement pour moi c'était une façon incroyable d'apprendre car ça me permettait de mémoriser les détails bien chiantes de cours mais qu'il faut absolument savoir (tableaux, valeurs normales, pièges classiques) sans que ce soit trop pénible, et de me

rendre mieux compte des parties importantes de l'item qui ne sont pas toujours celles qu'on croit.

- 3 dossiers cliniques sur la matière que j'étais en train de voir ou sur une que j'avais déjà vu avant, de préférence sur SIDES, si je n'en trouvais pas de bien, sur ECNi.fr (2h correction comprise)
 - Les questions ECNi d'ancrage mémoriel sur les items que j'ai fait les jour d'avant (tout les jours le programme te repropose les questions sur lesquelles tu t'es trompé les jours d'avant pour bien les mémoriser) ça aussi ça m'a énormément aidé. (1h-1h30)
 - Une LCA chaque weekend avec la correction, en lisant le cours seulement quand j'ai eu faux, pour éviter de se bouffer le livre entier, qui est chronophage et un peu inutile à mon sens. Mes potes de France m'avaient dit de pas passer trop de temps sur la LCA, c'est important d'avoir une note correcte pour pas te pénaliser mais tu feras pas la différence là dessus, donc en faisant une 20aine d'articles et en les corrigeant bien ça passe.
- Le problème : je n'avais absolument pas le temps pour les autres matières plus petites, et même pour les matières que j'avais mis dans ma liste j'ai vu que je n'aurais pas le temps. Au concours blanc j'ai été 7900 car j'ai perdu énormément de points sur les petites matières (géria, médecine du travail, santé pub,...) donc je me suis dis : de 1 j'ai pas le temps de faire mon programme, et de 2 mon programme n'est pas suffisant, il faut que je change de méthode.
- A partir de mars : que des dossiers ! Au début c'est chaud comme décision, heureusement les autres avec qui je bossais faisaient pareil donc ça rassure, j'ai aussi augmenté les journées et supprimé le jour de repos le week-end, sauf quand je sentais que j'en avais vraiment besoin.
- L'idée c'est qu'au lieu de faire un item et de faire le dossier derrière, c'est l'inverse. Tu fais des dossiers à la chaîne, et tu refais seulement les items que tu réussit mal. Soit sur le collège quand on maîtrise vraiment pas, soit sur les fiches codex quand on maîtrise moyen ou pour les questions sur les petites matières de geria, médecine du travail ou autres. C'est plus dur psychologiquement parce que tu te vois moins avancer, tu revois seulement ce que tu ne sais pas. Mais clairement c'est incomparablement plus efficace pour gagner des places ! Car au final le programme paraît énorme mais les items qui tombent souvent sont les mêmes, les pièges fréquents sont toujours les même, donc quand tu arrive à être chaud sur les 20% du programme vraiment récurrents, tu décolles brusquement niveau note.
- Les dossiers :
- L'idéal : les annales des ECN des années précédentes, corrigés (sur ECNi.fr) ça c'est la crème de la crème, c'est exactement les items qui tombent souvent, c'est le vrai niveau de difficulté, les petits pièges à la con, les questions de fin de dossiers de santé pub, etc. Impératif de les garder pour la fin (moi je les ai commencé en avril), quand on a fait des dossiers toute l'année et que du coup ils seront le plus bénéfiques.

- Les concours blancs ECNi, conf+, etc, il y a plusieurs concours blancs à partir de mars, tous les faire ! Le niveau est clairement trop exigeant, ils préparent les gens pour le top 1000 donc ils posent beaucoup de questions de bâtard, mais au final c'est cool pour voir ses points faibles et les items que tu dois absolument voir et auquel tu n'aurais pas pensé : « vas y ça fait 3 dossiers que je me fait defoncer sur le lupus, et ben tant pis je prends le collègue et je fais l'item nickel au moins je me ferais plus jamais avoir ». Au final quand tu fais ça sur une 20aine d'items clés tu voit tes notes en concours blanc qui montent d'un coup.
- Sides : classique, les dossiers à faire en chaîne tout les jours
- ECNi : les dossiers sont durs mais ça permet de varier, et de faire des dossiers qui regroupent beaucoup d'itels comme le jour J
- Les livres de dossiers cliniques progressifs : au bout d'un moment lorsqu'on a épuisé tout les dossiers SIDES corrigés, ça permet d'avoir des supports d'entraînement de qualité . Prendre que ceux des grosses matières à mon avis (<http://leblogmedical.fr/?p=1018>)

En bref :

- faire énormément de dossiers c'est la clé de la réussite
- Ne pas passer trop de temps sur les cours
- Rester motivé, au final la quantité paraît énorme mais 1 an c'est assez de temps et y a moyen d'abattre une quantité de travail dont on a absolument pas conscience avant de s'y mettre
- Ne pas s'inquiéter de ses notes et classements au début, c'est la progression qui compte. Personnellement mes notes n'ont vraiment décollés qu'au mois d'avril.

Ségolène Mashhour

- Classement : **6612**
- Note (sur 10800) : **6203,6** (11,48/20)
- Spécialité choisie (facultatif) : **Gériatrie**
- Ville (facultatif) : **Rennes**
- Date de début des révisions "ECN" : **Octobre 2017**

Rythme de travail :

- 4ème et 5ème année tous les jours jusqu'à 18-19h, le dimanche moins, 6ème année tous les jours jusqu'à 20h environ. En allant le moins possible en cours surtout la 6ème année.
- Je n'ai jamais travaillé pendant les vacances.
- Je m'écoutais beaucoup, la fin de 6ème année je me laissais dormir le matin, je partais de la Bu dès que je sentais que j'étais pas efficace.

Témoignage :

- Il n'y pas de méthodologie type, je pense qu'il faut surtout se connaître et savoir ce qui nous correspond. Je n'ai pas eu un rythme très rigoureux avec des horaires super précis et une méthode de travail particulière.

- 4ème année : je bossais déjà sur les collèges/KB en suivant le rythme des modules en ne faisant que les items qui correspondait au programme de la fac avec en parallèle les cours des profs. Je pense avoir perdu beaucoup de temps cette année la, car je travaillais mais pas en “mode ECN”.
- 5ème année : j’ai commencé à être plus efficace dans mon travail, je faisais de temps en temps les qcm à la fin des collèges, j’essayais plus ou moins de faire tous les items des collèges. Je suivais encore les modules mais sans bosser les cours, que je lisais juste une fois avant les exams.
- 6ème année : J’ai pris ECNi, je suivais toujours le programme des modules en faisant beaucoup de QI, presque pas de dossiers au début. En même temps je me suis fait un programme de révision des matières de 4ème/5ème année. Au moment de l’ECN blanc il me manquait encore pas mal de matières à voir (LCA, Santé Pu, médecine du travail, psy etc..) et je n’avais pas fait beaucoup de dossiers. Là j’ai accéléré le rythme pour essayer de finir le programme et j’ai commencé à faire beaucoup plus de dossiers. J’avais le compte **SIDES** d’un ami en France et ECNi, et j’alternais entre les deux. C’est là où j’ai vraiment commencé à progresser, et j’ai regretté de ne pas l’avoir fait plus tôt. Je notais les pièges que je voyais souvent ou les petits trucs de par coeur que je n’arrivais pas à retenir. Je n’ouvrais quasiment plus les collèges sauf pour les matières que je n’avais jamais faites (Gyneco, infectio etc)
- J’utilisais les **fiches codex**, qui sont assez complètes pour toutes les matières style Santé Pu, médecine du travail etc Matières à ne surtout pas négliger !!
- Le **mikbook** à compléter au fur et à mesure, est très bien pour réviser aussi
- LCA : je me suis très peu entraînée (à peine une dizaine d’articles) mais j’avais un peu bossé le cours, ce que je pense être le plus important !!! Le livre de **Théo Pezel** est très bien ++
- J’allais vraiment en cours au minimum, quand c’était obligatoire ou quand les TP étaient bien, je ne suivais pas du tout les modules surtout les 3 derniers mois, et je ne bossais plus du tout pour les exams.
- Pour la thèse, je ne suis pas un exemple, je l’ai faite en 10 jours après les ECNs (très chiant), j’avais une prof qui s’en foutait donc j’ai pu faire comme ça par contre elle ne m’a pas du tout aidée et j’ai tout fait seule. Vraiment ne perdez pas de temps la dessus, ça ne sert à rien ! Si possible, s’en débarrasser en 5ème année.
- Tous les samedis soirs je faisais un dîner/verre avec mes amis, et à la fin de l’année j’allais souvent boire un verre en sortant de la Bu le dimanche.

Mes conseils :

1. **S’entraîner !!!!** Commencer **le plus tôt possible** même si c’est pas facile ! C’est vraiment en faisant des **dossiers** qu’on comprend ce qui est important à connaître, les items qui tombent tout le temps, les pièges fréquents, ce qu’il faut maîtriser sur le bout des doigts et ce qui est plus négligeable. Ça permet de comprendre ce qu’on attend de nous, et comment bosser les items ensuite. C’est vraiment **LE PLUS IMPORTANT !**
C’est décourageant au début car on se prend des taules mais c’est vraiment un gain de temps par la suite et c’est ça qui permet d’être efficace quand on travaille.

Le **SIDES** est vraiment bien au début car il y a des dossiers moins transversaux et qui permettent de s'entraîner vraiment sur une matière à commencer dès la 4ème année si possible ! Le niveau est plus proche du vrai ECN ! Ne faire que des dossier 4 ou 5 étoiles. Il n'y a pas toujours de correction malheureusement !

ECNi est bien, mais parfois trop difficile, trop précis, trop piégeux, par contre les corrections sont bien . Je pense avoir perdu du temps en faisant des milliards de QI ultra précises sur certains items qui au final ne servent pas du tout ! Ca reste un bon outils d'entraînement mais plutôt pour la 6ème année, ECNiquizz, faire les **annales** !! Il faut d'abord vraiment maîtriser la base. En s'entraînant on se rend compte qu'il y a des items "incontournables" et d'autres moins. C'est pas facile mais en 6ème année il faut arriver à se détacher des bouquins, quitte à relire des parties d'item en corrigeant un dossier.

2. **Ne pas négliger** : Santé Pu, Médecine du travail/médecine Légale : ça tombe tout le temps ! Faire des dossiers, les questions qui tombent portent souvent sur la même chose et ce sont des points faciles à obtenir quand on les a vu ! Moi j'ai été incapable de lire le bouquin (vraiment trop chiant) mais les fiches codex et des dossiers m'ont permis de faire un peu le tour de ce qu'il fallait connaître la dessus
Et évidemment la **LCA**, connaître le **cours +++** et s'entraîner un peu pour savoir ou chercher les réponses dans l'article mais je pense que c'est vraiment primordial de maîtriser le cours !!
3. Bien s'entourer : je pense qu'il est important d'avoir un petit groupe de travail pour se motiver, se soutenir, l'ambiance n'est pas toujours très studieuse à Cluj et c'est cool d'avoir des gens à qui on peut poser des questions, sur les cours, sur la méthode etc..
4. S'écouter : chacun fonctionne à sa manière mais il est important de savoir se reposer, faire une pause quand on en peut plus, prendre un jour off s'il faut, garder une vie sociale, ne pas se pousser à bout. Ce sont des années difficiles, mais il faut garder en tête que le classement n'est pas représentatif de notre niveau, et quoiqu'il arrive une fois que l'internat commence, tout le monde est content. Même si c'est difficile sur le coup, essayez de prendre du recul par rapport à tout, et bossez pour vous.

Bon courage à tous !!!

Camille Michel

- Classement : **7062**
- Note (sur 10800) : **6025,31** (11,15/20)
- Spécialité choisie (facultatif) : **Médecine Générale**
- Ville (facultatif) : **Saint Etienne**
- Date de début des révisions "ECN" : **Septembre 2016 (4ème année)**

Rythme de travail :

- J'ai commencé en Septembre de 4ème année, en travaillant à la bu ou chez moi , ca dépendait des périodes de l'année.
- Je faisais un maximum de sport , 1-2 fois par semaine.

**A destination des étudiants de l'UMF Cluj.
Ne pas diffuser sans autorisation.**

- Et un dîner avec mes amis le samedi , sans trop picoler pour être frais le lendemain.
- Je ne travaillais pas le dimanche, ou alors 2/3h l'après midi si j'étais à la bourre en 4 et 5ème année.
- Et en 6ème année je me suis mise à bosser le dimanche en plus de la semaine. En effet, le but était d'aller le moins possible en cours et en TP. Histoire de ne pas perdre de temps, et d'être le maximum à la bu. Je restais en moyenne jusqu'à 20H à la bu le soir.
- Mais sans me forcer, si j'étais crevée je rentrais plus tôt, et si ca allait , je rentrais plus tard !
- J'ai pris mes vacances en 4ème année et moitié de 5ème année.
- Puis après je bossais pendant les vacances et l'été entre la 5 et la 6ème année.
- Je me suis pris une semaine off en France avec ma famille 1 mois avant les ECN.

Témoignage :

- J'ai commencé en me renseignant au maximum auprès des gens que je connaissais en France qui était en médecine, pour les supports. L'important est de bien choisir ce que vous préférez comme support et de ne pas vous perdre dans les multiples existant.
- J'ai choisi de bosser sur les collègues, mais mon problème étant que je suis OBLIGÉE de ficher si je veux réussir à apprendre !!
- Donc mon objectif était de ficher tout le programme de l'ECN , évidemment en apprenant en même temps, en 2 ans. Pour avoir une année de révision du programme.
- Donc je me suis lancé dans un programme de fiche sur deux ans, j'avais calculé le nombre de matière au programme pour savoir combien je devais en faire par mois. Je n'ai évidemment pas fiché les matières inutiles (anapath, immuno, radio, CMF,)
- J'ai quand même pris mes vacances mais toujours en bossant quelques heures par jour (quand j'y arrivais).
- Pour savoir l'ordre des matières, j'essayais de faire les matières du module en même temps , sinon c'était impossible.
- J'ai pris ECNi en 5ème année mais inutile, car c'est vraiment TRÈS transversale, par contre si vous avez des codes SIDES c'est très utile de pouvoir s'entraîner au maximum le plus vite possible car vous vous rendez compte que ce sont toujours les mêmes items qui tombent dans chaque matière.
- A la fin de l'été de 5ème année, j'avais fini de ficher le programme. J'ai définitivement laissé mes collègues et c'était parti pour un an d'entraînement avec ecni et sides. Je fais plutôt 2 ou 3 matières par semaine, uniquement avec des dossiers, des séries de QI sur les matières, et je relisais au fur et à mesure, à partir de mes fiches, les items concernés.
- L'entraînement à la méthode d'évaluation de l'ECN est la clé de la réussite. Si vous comprenez leur fonctionnement dans les questions c'est un grand pas déjà.
- Malheureusement vous avez toujours des nouveaux référentiels qui sortent tout le temps donc j'étais obligée de me replonger dans les collègues par exemple avec celui de réa.
- J'ai fait des concours blanc, pendant l'année, et évidemment l'ECN blanc.

- Pour la LCA, j'ai fait 1 sujet par semaine le soir après le dîner pendant 1 an.
- C'est hyper important d'être entouré, à la bu comme au quotidien. C'est toujours plus facile de bosser à plusieurs pour se motiver !
- L'environnement de Cluj n'est pas très adapté pour avoir une ambiance de travail. C'est à vous de vous imposer une rigueur de travail et pour les soirées à vous de juger.
- Après, on est tous différent, on a tous une méthode différente, l'important est de trouver sa propre méthode qui marchera le mieux, mais rien ne vous empêche de nous demander des conseils ;) On est là pour ça maintenant !

Bon Courage à tous !! Vous le faites pour une bonne raison ! Vous serez bientôt médecin et c'est la plus belle des récompenses.

Valentin Delpui

- Classement : **7420**
- Note (sur 10800) : **5848** (10,83/20)
- Spécialité choisie : **Gériatrie**
- Ville : **Montpellier**
- Date de début des révisions "ECN" : **Janvier 2019**

Rythme de travail :

- Environ 4/5h/j la semaine et 8 h/j le week end. Cependant j'ai dû diviser mon temps de travail par deux à partir de avril/mars à cause de ma thèse (en infectio) qui m'a pris énormément de temps. Je conseille donc de **régler l'histoire de la thèse avant Noël** (ou alors la rendre après les ECN mais il vous restera 2 semaines et il faut payer une taxe) parce que après ça peut demander bcp de temps et être super stressant à l'approche des ECN.
- Perso j'ai essayé d'aller aux cours que je trouvais intéressants : psychiatrie (La prof nous faisait des cas cliniques en TP et un cas assez similaire à un des cas est tombé le jour J et ça m'a grandement aidé), infectio... Mais j'apportai les collègues avec moi pour suivre. Par contre il y a des matières où il faut **absolument pas aller** (perte de temps et d'énergie) genre santé publique, malpraxis, med légale, épidémiologie... Faut pas négliger ces matières pour autant (santé publique!! med du travail) car ça tombe énormément dans les dossiers et les QI, si j'avais eu le temps je les aurai plus bossés ça m'aurait sûrement rapporté des points.
- J'ai bossé pendant les vacances mais beaucoup plus chill!

Témoignage :

- J'aurai dû commencer au tout début de l'année. Je pense qu'il faut au moins un an (minimum). Si vous n'avez pas la foi de vous y mettre intensément en 4^{ème} ou 5^{ème} année comme moi je conseille de au moins bosser avec les **référentiels français (KB ou collègue) pour chaque spé** ce que je n'ai malheureusement pas fait en 5^{ème} année car étant en erasmus en Allemagne pour un an. Si vous connaissez les référentiels français franchement ya pas de soucis à se faire pour les exams roumains (car en général plus complet et surtout plus centrés sur la prise en charge alors que les bouquins roumains vont plus détailler la physiopath par exemple) Sinon

j'ai aussi bossé les cours des profs pour me donner bonne conscience mais honnêtement j'ai perdu énormément de temps en essayant d'apprendre certains cours qui n'avaient aucun sens et dont l'examen se valide facilement en ayant bossé les collègues/KB ! (par contre je pense que ya des cours où on peut en tirer qqch, à vous de voir). Il faut aussi essayer de profiter des stages pour mieux mémoriser... même si je sais que dans certains stages on tient plus les murs qu'autre chose (perso les stages comme ça j'apportais des bouquins histoire de pas perdre de temps et puis c'est utile aussi après avoir vu un cas de se refaire un topo).

- **S'entraîner** : Un des trucs les plus importants! Je m'y suis mis malheureusement beaucoup trop tard et j'ai réalisé à la fin que c'est finalement là que tu peux gagner le plus de points! A l'ECN il faut avoir beaucoup de connaissances bien sûr, mais la **méthodologie** est tout aussi importante, beaucoup de questions reviennent (ou le même genre de questions), faut s'habituer aux **dossiers progressifs** et en faire bcp bcp bcp, s'habituer aux MZ (mis zéro) et PMZ (pas mis zéro). ECNi c'est pas mal (surtout certaines corrections qui sont top!) mais si vous avez accès à SIDES je pense que c'est encore mieux (car plus proche de ce que vous aurez à l'ECN). Faire les **annales des ECN** également! Je pense que commencer à faire des dossiers en 4ème / 5ème année c'est pas mal (sans se mettre trop de pression mais pour au moins s'habituer à la méthodologie), c'est plus stimulant que d'apprendre par coeur un bouquin et ça vous mettra dans le bain de ce qu'est l'ECN, genre si vous avez module de gastro faites des dossiers de gastro etc...
- Ne pas oublier la **LCA** (même si c'est relou) en faire régulièrement mais ne pas non plus perdre trop de temps dessus.

Déborah Dahan

- Classement : **7643**
- Note (sur 10800) : **XXXX (XX/20)**
- Spécialité choisie (facultatif) : **médecine interne**
- Ville (facultatif) : **suisse**
- Date de début des révisions "ECN" : **01/10/2018**

Rythme de travail :

- **En 4ème et 5ème année**, j'ai arrêté de travailler avec les cours des profs et je me suis concentrée sur les livres d'ECNs (notamment sur les collèges). Je n'avais pas d'horaire fixe de travail par jour et par semaine, je travaillais tant que j'étais réellement efficace.
- **En 6ème année** : j'ai commencé à vraiment m'y mettre en revoyant les matières des années précédentes + les matières de l'année en cours. J'ai utilisé principalement l'application " AnkiApp" en créant des questions/ réponses sur les items vus dans la journée et le soir une heure avant de dormir je faisais soit des Qcms soit des dossiers progressifs sur la prépa en ligne CONF +. Le lendemain avant de commencer les révisions du jour, je lançais l'application et je faisais 50 questions au hasard sur la matière vue.

Je me suis tout d'abord concentrée en Octobre et Novembre sur les matières que je maîtrisais pas bien notamment la pneumologie/ néphro et uro ainsi que la santé

publique en délaissant les matières que je maîtrisais bien comme l'endocrinologie, la cardiologie. J'ai essayé au premier semestre de bien faire la LCA mais j'avoue que cette matière m'ennuyait et je trouvais toujours autre chose à faire (j'aurai dû persévérer et mieux me préparer vu que cela représente 10 % de la note finale et que les moyennes finales sont serrées entre les candidats).

Je préparais également en parallèle mon dossier de candidature pour la suisse pour la rentrée de Novembre 2019.

Témoignage :

- Je pense que chaque personne a sa méthode de travail et qu'il ne faut pas se calquer sur celle des autres. Chacun connaît ses forces et ses faiblesses pour mettre en place un emploi du temps personnalisé de travail. Je pense qu'il faut travailler pour soi avant toute chose et essayer de ne pas se comparer à un autre. L'entraînement sur les différentes prépa en ligne est nécessaire en 6 année pour voir comment les questions sont posées et quel type de piège on est susceptible d'avoir le jour J.
- Ce que j'aurai dû faire selon moi : j'aurai dû travailler pendant les grandes vacances tranquillement depuis la 4ème année. J'aurai dû commencer à m'entraîner sur les conf en lignes depuis la fin de la 5ème année et surtout dormir suffisamment avant la semaine J et gérer mon stress pendant l'épreuve.
Bon courage pour cette année ! :)

Yassine Seba

- Classement : **7737**
- Note (sur 10800) : **5619,82** (10.41/20)
- Ville : **Suisse**
- Date de début des révisions "ECN" : **4ème année**

Rythme de travail :

- Je ne pense pas qu'il y ait de secret concernant le rythme du travail, il faut forcément fournir beaucoup de travail et le plus possible jusqu'à 20h du soir voir + ou - selon vos possibilités en terme de temps mais aussi en fonction de votre capacité à travailler continuellement. Je pense pour moi que le plus important est la méthodologie type ecn que vous devez adopter le plus tôt possible. Pendant vos tours de révisions ecn, concentrez vous d'abord sur les généralités et la base que vous devez obligatoirement connaître avant de vous lancer dans les détails et les subtilités pour essayer de faire la différence car cela ne servira à rien si vous perdez déjà des points dans les questions de généralités. Même raisonnement pour les petites matières style gériatrie, MPR, médecine du travail etc.. Il y a des questions sur ces matières qui tombent bien entendu mais toujours d'abord consolider la base. Et je me trompe peut être mais aux ecn 2019, j'ai trouvé notamment dans les dossiers progressifs qu'il y avait plus de questions générales que de questions détaillées et précises au final donc adoptez une révision en entonnoir. Je vous conseille de débuter le plus tôt possible surtout pour pouvoir prendre le temps de s'approprier les informations, dites vous que si vous faites 1 item par jour bien

comme il faut en 4eme année par exemple, vous aurez fait un tour en une année déjà sachant qu'il y a 365 items à peu près. Je pense qu'en ce qui me concerne, c'est la méthodologie et l'organisation qui m'a fait le plus défaut et comme pouvez le voir, cela ne pardonne pas. Sachez vous reposer bien entendu aussi, c'est primordiale et je vous conseille de faire un sprint les semaines avant les ECN et de concentrer plutôt vos efforts que de vous reposer en vous disant que vous assez travailler jusque là bien que vous ayez sûrement raison, mais la mémoire à court terme peut aussi faire la différence surtout en LCA qui rapporte beaucoup de points et qui est une matière dont vous pouvez faire le tour rapidement. Et croyez en vous même, nos capacités sont similaires et vous pouvez tous réussir comme eux.

- Bon courage et bonnes révisions à tous !

Tiphaine Du Mas De Paysac

- Classement : **7894**
- Note (sur 10800) : **5493,72** (10,17/20)
- Spécialité choisie : **médecine générale**
- Ville : **Tours**
- Date de début des révisions "ECN" : **pas tellement de date de début, travail en continue même si assez irrégulier**

Rythme de travail :

- Je ne pense pas être tellement un exemple à suivre niveau travail, (tout juste la moyenne aux ecni..) mais bon j'ai sûrement pas assez travaillé je suis très très irrégulière avec des gros problèmes de concentration. Je peux bosser une heure par tranche de 20min et passer l'après-midi à mater des séries et puis d'un coup à 21h faire des recherches de vidéos sur le sujet que j'ai lu en début d'après-midi puis bouquiner le soir.

J'ai quand même travaillé mais je ne vous conseille pas de faire comme moi ^^

Témoignage :

- je pense que c'est pas mal de discuter de ce qu'on a appris avec d'autres personnes, en débattre, expliquer aux autres et se faire expliquer. Y a pas mieux comme apprentissage que de se tromper en discutant avec quelqu'un. Poser des questions aux profs+++ et l'expérience à côté de la fac, les stages++ le volontariat+++ et ecni+++ moi j'ai fait qq questions sur les items qui me semblaient durs ou m'intéressaient... pas forcément tombé mais bon c'est toujours ça de pris.
- Je fais un ffi là avant l'internat et franchement je regrette de ne pas avoir fait plus de stages en france. C'était compliqué là où j'habite et j'ai peut-être fait au plus simple à l'époque mais au final, on peut apprendre énormément en stage

Hugo Sarraute

- Classement : **7975**
- Note (sur 10800) : **5399**(9,9999/20)
- Spécialité choisie : **inchallah chir ophtalmo**
- Ville : **Allemagne**

- Date de début des révisions “ECN” : **Octobre 2017**

Rythme de travail :

- Tous les jours 9h-18h 5e année et 9h-20h en 6e année, j’ai pas bossé du tout pendant les vacances.
- Fuyez les CM et TP

Témoignage :

- Ne prenez pas ECNi avant la 6eme année, vous allez vous faire éclater. En 6eme année, s’entraîner régulièrement en faisant les annales surtout, si je pouvais revenir en arrière je m’entraînerai pendant toute la 6e année. Ne laissez aucune matière au hasard, par exemple j’ai délaissé la LCA et des matières comme la santé publique genre claquées au sol, j’ai pris 5 et 6 en LCA ce qui m’a fait dégringoler au classement. Essayer de vous trouver des binômes de travail ou des gens motivés qui vous tireront vers le haut. Ne soyez pas obnubilé par le classement travaillez d’abord pour vous, pour être bon, ça fait un peu phrase de daron mais avec le recul on se rend compte que ce classement ne reflète pas les compétences réelles qu’on a, la différence se fera sur des détails genre l’épidémiologie du cancer de la prostate chez les hommes de 45 ans dans l’est du Guatemala. Les choses importantes, la prise en charge de l’AVC tout le monde la connaît et c’est ça le plus important.

Régis Ojeil

- Classement : **7996**
- Note (sur 10800) : **5382** (9.97/20)
- Spécialité choisie : **Médecine Générale**
- Ville : **Dijon**
- Date de début des révisions “ECN” : **Octobre 2018**

Rythme de travail :

- **4ème et 5ème année** : J’ai commencé à travailler de plus en plus sérieusement (sur les collègues, exit les CM), en essayant d’avoir un rythme de travail régulier. Ca a pas toujours été une réussite mais j’essayais et ça m’a aidé à prendre le rythme en 6ème année. On bossait ensemble avec Mathias donc voir son témoignage.
- **6ème année** :
 - BU tous les jours de la semaine jusqu’à 19h-19h30 + samedi OU dimanche.
 - Rater le plus de cours possible et aller au maximum aux TP qui étaient bien fait en faisant sauter ceux que je trouvais “nul”
 - J’ai essayé de bosser pendant les vacances, Noël : échec, février : thèse, Pâques : révisions bien sérieuses. Je ne suis rentré qu’à Noël parce que chez moi je branle rien.
 - j’ai pris ECNi

Témoignage :

- J’ai commencé l’année en me disant que je voulais travailler pour moi pour être un peu plus sur de moi quand je commencerais en tant qu’interne. J’ai quand même

parlé a plusieurs personnes qui ont fait médecine et france et qui avaient déjà passé les ECN (classé 200 / 500 / 4500 / 7500) afin d'avoir des conseils de travail. Et il y a UN truc majeur qui en est sorti : **entraîne toi**, fait des dossiers à la chaîne.

- **Partenaire de travail** : Avec un ami, Mathias, on s'est dit qu'on allait se motiver mutuellement à travailler. Il nous arrivait de temps en temps d'aller à la BU avec Ségolène, Hugo et Camille. **Communiquez !!!** Passez vous les infos, les bons plans (quels items tombent souvent, discutez de vos méthodes de travail, etc). Vous n'êtes pas en concurrence avec les 40 pelos de votre promo !!!! La plus value d'avoir des gens qui bossent autour de soi est assez incroyable.
- Au début de l'année je me disais que j'avais pas le niveau pour faire que des dossiers, et que j'allais juste me faire éclater et rien apprendre. Donc j'ai repris des collègues sur lesquels j'avais beaucoup de lacune, et chaque fois que je faisais un item je faisais des questions isolés sur ECNi. De temps en temps je faisais des dossiers (une dizaine par semaine) et quelques LCA. J'ai travaillé comme ça jusqu'au ECN blanche en février ou j'ai fini 8095 / 8358, (63 / 169 parmi les étudiants européens). J'étais un peu déçu de pas être sorti des 8000 mais je me suis raccroché au fait d'être dans le premier tiers des européens. Après les ECN blanches j'étais conscient qu'il fallait que je lâche complètement les livres pour m'entraîner mais j'ai vraiment eu du mal à le faire, j'avais peur de ne rien apprendre. Donc j'ai continué comme ça.

J'ai eu un gros passage à vide en mars ou j'arrivais plus à bosser, mais quand j'ai réussi à m'y remettre en avril je suis parti en mode uniquement dossiers. 100% dossier et annales des ECN, en faisant une bonne correction, en cherchant des explications sur internet, en lisant des morceaux d'items, et la j'ai vraiment vu une belle progression. Même sur des chapitres que je maîtrisais très mal.

- **Compte SIDES** : Demandez a des étudiants ayant fait un erasmus en France, ou a des étudiants ayant fait médecine en France et ayant déjà passé les ECN, etc. Pour ma part j'ai eu 3-4 comptes différents pendant l'année, car ils ont été plusieurs fois désactivé (procédure normale après un certain temps ?), c'était un peu chiant parce qu'à certaine période j'en avais plus du tout et que je perdais le suivi de ceux que j'avais déjà fait ou non mais j'ai fais comme j'ai pu.
- Mon conseil ça serait de trouver le courage de **lâcher les livres** le plus tôt possible, et de **faire pleins de dossiers** (si possible sur SIDES, ils sont vraiment dur ceux d'ECNi), et surtout de prendre le temps de **bien les corriger**. Il y a beaucoup de choses qui tombent tout le temps, des pièges qui sont toujours les mêmes, et rien n'empêche de chercher des explications ou un schéma thérapeutique dans un collègue pendant la correction.
- Mon **classement** est pour moi une **réussite**, même si pour certains il ne le serait pas : j'ai la moyenne (oui bon presque... a 18 putain de point mais on va pas chipoter) et je suis sorti des 8000, cap symbolique que je voulais passer. J'ai réussi à recoller au peloton et j'en suis fier.
- N'oubliez pas que vous faites ça pour vous, que le classement n'est pas forcément le reflet de vos connaissances, mais que ce que vous apprenez vous permettra d'être plus sereins en novembre 2020.

Bonne chance !