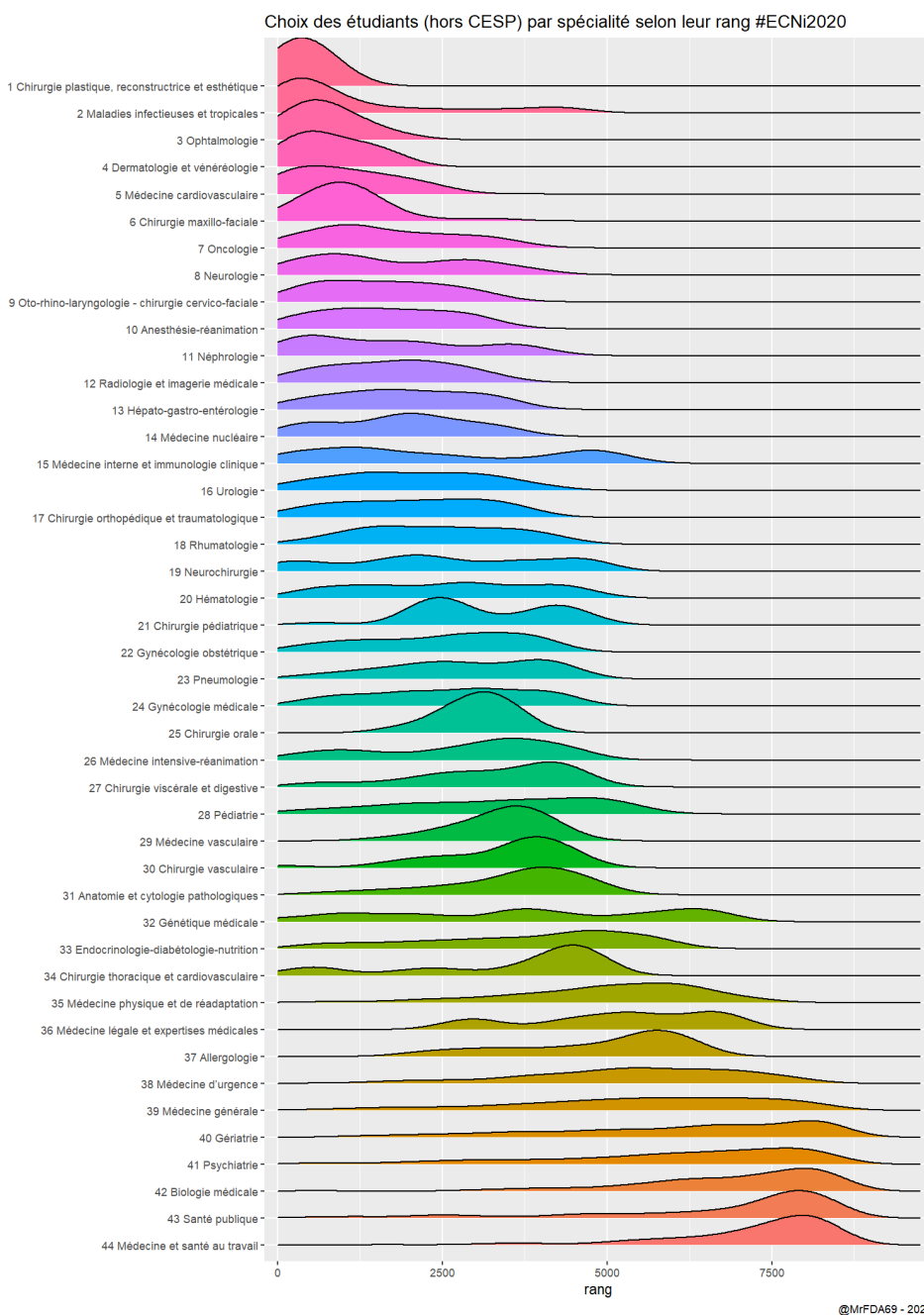


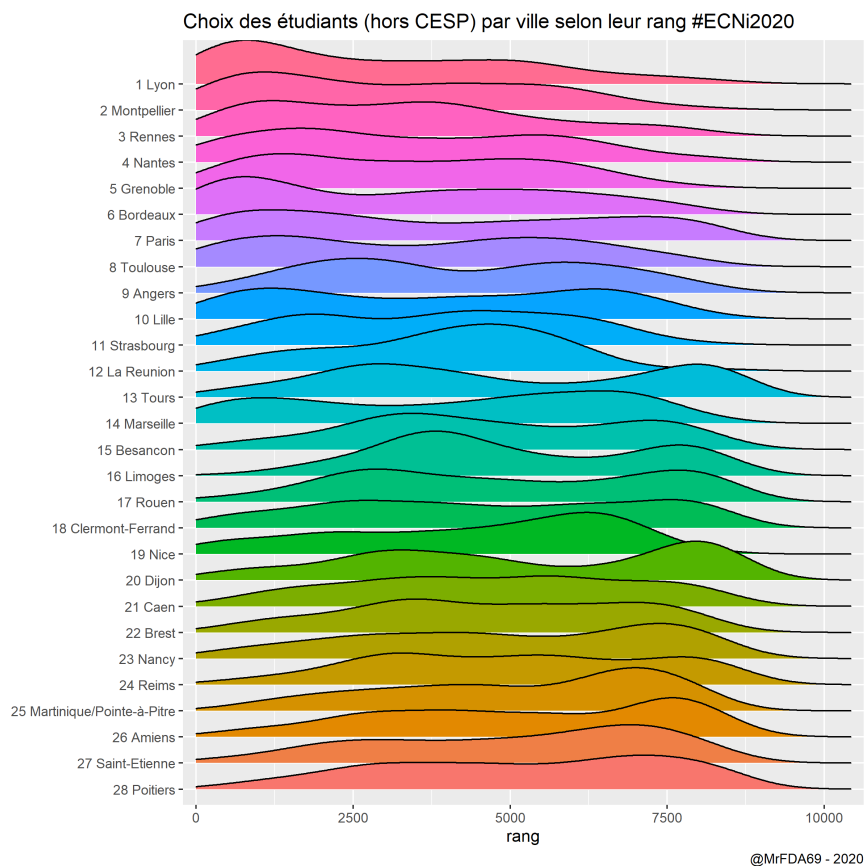
Témoignages ECN 2020

Bonjour à tous !

Ce document présente plusieurs témoignages d'étudiants de Cluj ayant passé l'ECNi 2020. Ils vous partagent leurs conseils et expériences. Le but de ce travail est de montrer comment des étudiants ayant fait le même cursus que vous ont pu préparer le concours français. Il est important de s'imprégner de ces témoignages afin d'être à même de bâtir votre propre méthode de travail. Chaque méthode est différente, et la vôtre sera la meilleure.

ECN 2020 : les chiffres





8161 étudiants ont été affectés. Les 3 spécialités les plus attractives sont la chirurgie plastique, les maladies infectieuses et l'ophtalmologie.

9 postes restent vacants en MG, 6 en gériatrie, 58 en psy, 14 en biologie méd., 13 en santé publique, 25 en méd. du travail

ECNi 2020 : les témoignages

Sophie Barthe

Classement : 6631
Note : 6454,19
Spécialité choisie : Médecine générale
Ville : Paris
Début de révisions : octobre 2019

Rythme de travail :

J'ai commencé à travailler pour les ECN à la rentrée de 6ème année. Les années précédentes j'allais en cours et je bossais pour les exams mais généralement en dehors des collèges / livres de référence pour l'ECN.

D'octobre jusqu'au confinement, j'allais à tous les cours et tous les TP. La plupart des étudiants préfèrent travailler à la maison et déconseillent d'aller en cours, personnellement aller à la fac me permettait de m'aérer, voir des amis et apprendre différemment. Après les cours, je prenais une heure de pause puis je travaillais généralement jusqu'à 21-22h, sauf le lundi où j'arrêtais vers 19h pour aller à un pub quiz et le vendredi ou j'arrêtais vers 18h pour sortir avec des amis. Occasionnellement je sortais d'autres soirs pour un dîner ou un concert. Le week-end, je travaillais environ 4-6h par jour.

J'ai pris 4-5 jours pour faire un petit voyage juste avant Noël et une vraie semaine de vacances avec ma famille à Noël.

A partir du confinement (mars), je suivais les cours en ligne d'une oreille et je travaillais sur les collèges en parallèle. Ça me permettait de vraiment écouter les cours quand ils m'intéressaient et de suivre un minimum quand j'avais déjà fait l'item par exemple. J'ai arrêté les pub quiz et les sorties le vendredi (contrainte et forcée par le confinement !) mais je me prenais deux ou trois soirs par semaine pour décompresser. Je prenais aussi une à deux heures de pause le midi pour manger et aller courir environ trois fois par semaine.

Méthodologie :

J'ai fait une liste de tous les items et je les lisais dans les collèges et annotais le Mikbook avec ce qui manquait d'après moi. C'est d'ailleurs mon meilleur achat des 6 ans : j'ai trouvé le Mikbook très bien fait, et ça me rassurait d'avoir un seul bouquin à relire les deux semaines avant l'ECN ! Je ne me suis inscrite à aucun site de préparation aux ECN, je voulais le faire mais je me suis vite rendu compte qu'avec moins d'un an pour tout (re)voir, je n'avais pas le temps de faire des dossiers progressifs (peut-être aussi parce que j'ai refusé de tirer un trait sur ma vie sociale et mes sorties !). Je me suis rendu compte après les ECN que les entraînements sont vraiment importants, mais je visais médecine générale depuis le début, une spé pas trop difficile à avoir aux ECN, donc je travaillais plus pour avoir des connaissances que pour obtenir un bon classement.

Thèse : je m'y suis prise assez tard, donc j'ai écrit la partie théorique pendant l'année, et j'ai laissé la partie pratique pour après l'ECN. Ma prof était indulgente donc ça s'est bien passé, même si j'ai fini au dernier moment !



Conseils : je ne suis pas sûre que ma méthode de travail fonctionne pour les autres, mais compléter le Mikbook était pour moi une bonne façon d'avoir une vision globale d'un item. J'ai conscience que mon rythme de sorties était un peu intense pour une année de révisions ECN, mais j'ai mis la priorité sur mon moral, et je n'ai au final pas de regrets car j'ai eu un meilleur classement que ce que j'espérais. Je pense avoir travaillé à la hauteur de mes ambitions : médecine générale n'est pas la spé la plus difficile à avoir et je ne me mettais pas trop la pression. Si c'était à refaire et que je voulais une autre spé, je commencerais à travailler en mode ECN plus tôt (dès la 4ème année par exemple) pour avoir le temps de faire des dossiers progressifs en parallèle.

Pendant la semaine des ECN, j'ai loué un appart pour faire une coloc studieuse avec des amies, et réviser / stresser / prendre des pauses ensemble était un vrai plus pour le moral.

Bon courage à tous !! 🍀🍀🍀



Marine Desbouvry

Classée 7979
Spécialité choisie : Médecine d'urgence
Ville : Reims

Je pense avoir toujours beaucoup travaillé tout au long des 6 ans et de façon plutôt régulière.

J'ai commencé à faire des DP en 5^{ème} année. Si c'était à refaire je commencerais dès la 4^{ème} année. Je vous conseille de faire le maximum de DP et d'Annales. Les Annales des très bien classées DP et QI (disponibles au Xerox en face de casa de cultura) sont vraiment bien.

J'avais pris la prépa en ligne ECNi, pas mal pour les Conftubes et les QI. Je faisais souvent des QI ECNi quelques jours après avoir appris un item pour réviser de façon plus rigolote...

Sinon, je trouve que la banque SIDES pour les DP c'est vraiment ce qui ressemble le plus à l'ECN. Les codes des Français marchent quelques temps après qu'ils aient passé l'ECN ! A votre place je n'hésiterais pas à demander sur Entraîne Ecni sur Facebook, qu'un néo interne vous prête ses codes.

Pendant les deux derniers mois des révisions je faisais du cours le matin et des DP l'après-midi.

Pour la LCA, je suis allée à une conférence de Théo Pezel en décembre, il disait qu'il fallait avoir fait chaque Annales de LCA 2 fois avant l'ECN, car c'est tout le temps la même chose qui tombe. C'est ce que j'ai fait, et effectivement, avec de l'entraînement on acquiert certains réflexes pour les questions qui se ressemblent.

Je me suis rendu compte, un peu tard, que ce qui tombait le plus souvent au concours c'était les pathologies les plus fréquentes dans la vraie vie. Je pense qu'on gagne plus de points en étant incollable sur l'anémie, l'insuffisance cardiaque ou le cancer de la prostate (pour exemples) qu'en apprenant le mini détail que vous aurez oublié le jour J à cause du stress !

Je pense que les questions qu'on réussit le mieux à l'ECN sont celles, sur des notions qui sont bien ancrées et comprises par votre cerveau et pas des choses apprises à la va vite une semaine avant ! Donc très important de consolider les bases.

Attention, énormément de questions à choix unique à l'ECN 2020. Très déroutant, de voir, à la question 2 qu'on a faux à la question 1... Donc se préparer psychologiquement à ça !

Et aussi beaucoup de questions sur les classifications (les plus fréquentes) genre NYHA.

Quand viendra le jour de vous inscrire au concours, je vous conseille de choisir un centre d'examen commun avec quelques amis, c'est plus facile de ne pas être seul dans ce genre de moment !

J'ai pour ma part évité tous les CM et TP obligatoires depuis la 5^{ème} année car je considérais que c'était une perte de temps.

J'allais courir un quart d'heure tous les jours en rentrant de la bu.

Médecine d'urgence est une spécialité de plus en plus choisie, effectivement cette année il ne restait plus de postes après le rang 8399. Ce n'était pas le cas l'année dernière. Donc ceux qui veulent urgences, ne lâchez rien ! Ça va marcher !



Pour que vous ayez une idée, avec mon classement, les villes qui m'étaient proposées pour urgences étaient Paris, Reims, Dijon, Limoges et Amiens.

Je vous souhaite bon courage, la dernière année est une année difficile mais ça passe vite. Croyez en vous, le plus important est d'être fier de son travail et de ne rien regretter.

N'hésitez pas à me contacter si besoin !



Julien Giraud

Classement : 3831
Spécialité choisie : MPR
Ville : Paris

Bonjour, concernant ma préparation à l'ECN :

Tout d'abord, je vous renvoie au témoignage de Pierre, de la promo précédente (https://1drv.ms/b/s!Ao5S2OIIK7G_ge8m6lhXGA5PAYcmmg?e=tcn4SQ) sur lequel je me suis beaucoup appuyé, et je n'aurai pas grand-chose à rajouter en réalité. Comme lui, je visais d'être très bon en LCA et santé publique, médecine du travail, et d'avoir des bases solides dans les autres matières.

Ensuite, il faut garder en tête qu'avec la situation sanitaire, le confinement, les cours en ligne, j'étais dans une situation « idéale », en tout cas pour organiser mes révisions, donc mon témoignage ne sera peut-être pas applicable pour les années suivantes.

Personnellement, j'ai toujours étudié sérieusement, avant même de commencer ma préparation « pour l'ECN », les cours de la fac à Cluj. Pendant les années 4 et 5, je les travaillais bien plus que les collèges. Certains modules, je consacrais plus de temps aux collèges, mais les cours de la fac primaient toujours.

Concernant ma préparation spécifique pour l'ECN, j'ai commencé pendant l'été entre la 5ème et la 6ème année, avec comme support le MAJBOOK. En effet, j'aimais avoir tous les items réunis dans un seul livre, surtout ceux qui peuvent être traités dans plusieurs collèges, et un code couleur constant. C'est un livre très complet, parfois trop, c'est peut-être là son défaut. Il manque aussi un peu d'images, mais pour ça les cours de la fac peuvent aider. Je ne pense pas qu'il faille s'inquiéter du côté « fiches », ni du côté « pas à jour » face aux collèges qui sortent régulièrement : je n'ai quasiment rien eu à y rajouter, au contraire je faisais plutôt des coupes, et si une recommandation est plus récente, ou pressentie pour tomber, tout le monde en parle suffisamment, vous serez au courant. De plus, en tout cas jusqu'à mon classement, cela ne se jouait pas à une dernière recommandation près.

Pour la LCA, j'utilisais le livre de Théo Pézel. J'y ai passé énormément de temps, il est très difficile de s'en sortir sans comprendre clairement les notions abordées.

Pour l'entraînement, j'essayais de faire 3-4 dossiers progressifs par semaines. Il existe tellement de supports (prépas, livres, etc), vous trouverez celui qui vous convient. Corrigez-les attentivement.

Enfin, il a été important pour moi pour tenir toute l'année de m'accorder de vraies pauses. A côté de ces révisions de l'ECN, j'ai continué à faire du sport pendant l'année, je m'y suis même beaucoup investi, plusieurs fois par semaine au début, un peu moins à partir de mars-avril. Je prenais aussi au moins 1 soirée off par semaine. J'ai continué de prendre des vacances, sur les vacances scolaires de Cluj, tant que la fac fonctionnait.

Je suis évidemment disponible si vous avez des questions. Bon courage à tous.

Anne-Claire Déru

Classement : 4925
Note : 6993,02 / 10800
Spécialité choisie : Médecine Générale
Ville : Rennes
Dat de début des révisions « ECN » : octobre 2017 (mais plutôt 5^{ème} année)

Rythme de travail / témoignage

4^{ème} année

Ayant des amis en France en médecine, j'avais en septembre de la 4^{ème} année demandé conseil à propos des référentiels français, méthodes de travail etc. J'ai donc commencé les modules de Cluj sur les référentiels français (KB ou collège, en vrai je pense que tout ça se vaut, à vous de voir quel type de support vous convient le mieux). Je n'avais pas du tout fait de planning en fonction des items puisque je n'arrive jamais à le respecter. Mais avec le recul, sans se mettre la pression ou quoi, ça peut permettre de se motiver et de mieux s'organiser.

J'allais à tous les TP et à une bonne partie des CM. Je ne pense pas qu'assister aux CM soit essentiel mais parfois ça permet de mieux débroussailler le terrain avant et d'avoir des anecdotes / cas cliniques qui restent en mémoire.

Pour valider les examens, il n'y a aucun souci à se faire je pense en travaillant sérieusement les référentiels français (moi c'était une histoire de bonne conscience et franchement ça n'en vaut pas la peine. Certains de leurs cours sont bien je pense mais multiplier les supports freinent l'apprentissage à mon sens).

Le mieux je pense étant d'essayer de faire quelques « petites » matières en plus des gros modules pour pas se faire surprendre plus tard par les petites matières non vues.

Quant au rythme de travail, je n'avais pas de journée type. J'alternais entre la BU et chez moi, j'ai toujours travaillé très sérieusement (tous les jours et très souvent le we lorsque la semaine j'avais eu un rythme plus cool). Je ne travaillais pas pendant les vacances.

J'avais acheté en librairie quelques livres de dossiers progressifs, assez bien faits je trouve, et permet d'être plus « actif » en apprenant.

5^{ème} année :

J'étais plus assidue sur les collègues et j'ai essayé d'aller plus vite dans l'apprentissage. J'allais toujours en TP et souvent aussi en cours. Je ne faisais pas tellement de dossiers de cas cliniques. Idem, pas de journée type, mais globalement je travaillais à la BU l'après-midi jusque 20H30 je dirais et parfois je travaillais après dîner. De mai à juillet, j'ai écrit la partie théorique de ma thèse.

6^{ème} année :

L'été entre la 5^{ème} et la 6^{ème} année, je n'ai pas tellement pris de vacances en fait. J'ai refait les matières « à compréhension » du style néphro, endoc, uro ... et j'ai entamé le livre de Pezel de LCA. Certaines matières de 4^{ème} année essentiellement qui étaient loin dans mon esprit. En entamant la 6^{ème} année, il me restait beaucoup de matières à faire : maladies infectieuses, gynéco, psy, gériatrie, santé publique, et certaines matières de 4^{ème} année et 5^{ème} année loin loin dans mon esprit. Alors, j'ai vraiment accéléré le rythme. J'ai travaillé tous les jours et beaucoup... Je n'ai pas pris de vacances et pas pris de we off non plus (sauf 4/5 jours à Noël mais c'est tout). Alors je crois qu'il ne faut PAS faire comme moi, pensez à vous prendre des pauses plus

régulièrement pour tenir l'année qui est un marathon !! J'allais globalement à tous les TP, presque pas aux CM par contre. Je ne travaillais plus les supports des profs pour les exams de Cluj. A propos de la thèse, ça dépend quel degré d'importance vous y accordez. J'y ai passé personnellement beaucoup (trop ?) de temps et d'énergie surtout. Idéal de la finir tôt dans l'année.

« Conseils » pour la 6^{ème} année (mais à adapter à la méthode de travail de chacun, il n'y a pas une méthode-clé, ça se saurait ! :))

ECNi.fr

J'ai souscrit à ECNi.fr en juin de ma 5^{ème} année, mon avis sur ECNi.fr est mitigé. C'est une bonne source d'entraînement certes mais vraiment parfois hard. Ca peut servir à la fois de cours et entraînements car leurs corrections sont très détaillées, gros gros plus par rapport au SIDES. SIDES est bien aussi je trouve, mais uniquement pour les dossiers corrigés avec annotation sinon on comprend pas forcément les erreurs. Plutôt le SIDES pour débiter car les dossiers sont plus simples puis ECNi.fr quand on connaît bien la base je dirais.

Sur ecni, les masterclass sont bien mais d'autres vraiment avec un niveau trop élevé (sauf si vous visez de finir dans les 1000 premiers j'imagine), faut un peu trier.

Les annales/concours blancs +++

Important selon moi : faire les annales, la collection « annales des très bien classés » d'Aymeric Rouchaud est top. C'est un peu cher mais j'ai trouvé que ça valait le coup.

Sur Entraide ECNi sur facebook, j'ai trouvé un lien avec beaucoup de concours blancs de facs parisiennes notamment. J'ai fait tous les concours blancs nationaux et de nombreux régionaux. C'est la que je me suis aperçue que beaucoup de dossiers se ressemblent en définitive, et une fois la logique des dossiers comprise, je trouve ça plus abordable. Alors clairement les résultats des dossiers, faut pas y prêter attention, faut les enchaîner.

Cours en 6ème année

« La Martingale » est bien fait je trouve pour revoir les items en 6ème année, plus rapide que relire les collèges (mais tout dépend de chacun encore une fois :))

LCA

Concernant la LCA, moi j'ai clairement pris le problème à l'envers : il faut comprendre la base, les notions simples avant d'aller plus loin. Le livre de Pezel est certainement bien mais archi complexe je trouve à appréhender au tout départ, plutôt le réserver pour après. Pour débiter : les petites vidéos de Pezel proposés avec son livre, sont super, à regarder plusieurs fois !

Sur youtube, j'ai découvert un prof de la fac Dijon de LCA, je conseille sa chaîne : Pr. Geek, il aborde des notions clés lui aussi. Il a d'ailleurs écrit un ouvrage : « la LCA facile aux ecni, » je ne l'ai jamais lu, mais je pense que ça peut être plus facile pour débiter cette matière obscure que le livre de Pezel !

Les annales de LCA corrigées par Pezel sont bien aussi.

Au total en 6^{ème} année, je pense que la règle d'or vraiment c'est de S'ÉCOUTER. Faites pas attention aux discours des uns des autres, des conseils, des « tours de bouquins » à faire, prenez des pauses quand vous le sentez nécessaire (personnellement je n'en ai pas pris assez, alors faites pas pareil :p). Tout dépend de la méthode de travail chacun encore une fois, mais je conseillerais de commencer dès la 4^{ème} année les dossiers progressifs (trouvables en xerox par matière) ou mieux, d'avoir SIDES. Concernant les objectifs de classement, travaillez déjà pour vous, pour avoir une



base solide pour après. Et après pour viser une spécialité plus prisée si vous le souhaitez, il faut adapter son objectif à ce qu'on veut faire après. Pensez à relâcher la pression avant le concours aussi avec ce qui vous détend VOUS, c'est là que se joue la différence parfois !

Claire Bornet

Classement : 7856
Spécialité choisie : médecine générale
Ville : Paris
Date de début des révisions ECN : 6^{ème} année

On ne peut pas dire que mon approche de ce concours ait été faite dans les règles. Je voulais médecine générale à Paris, je n'étais donc pas très inquiète de mon classement final. J'ai donc commencé à l'envisager au début de ma 6^{ème} année et suis arrivée 7856.

Cours : j'ai choisi d'aller à tous les cours et tous les Tp de Cluj, et ce depuis la 4^{ème} année, laissant de côté les collèges et KB. Les explications de vives voix par des médecins qualifiés, les interactions, la possibilité de questions-réponses rapides m'ont plus convenues que les heures passées devant les bouquins chez soi. J'ai travaillé sérieusement les examens de Cluj.

Support : le Mikbook ! il est devenu ma bible ! je l'ai complété avec les cours, et pour certaines matières des infos des collèges. Ayant une mémoire visuelle, avoir un support unique avec les grandes idées m'a été d'une grande aide.

6^{ème} année : au début de la 6^{ème} année, je me suis inscrite au site ECNi, parce que tout le monde en parlait. Le plus intéressant était les dossiers progressifs, pour comprendre l'esprit (tordu) du concours. J'en ai fait plus ou moins régulièrement pendant l'année.

Les dernières semaines avant les ECN, j'ai tenté de faire un tour rapide du Mikbook.

Quelques jours avant les ECN, avec des amies nous avons loué un appartement à 5min du centre d'examen et révisé ensemble avec le Mikbook. Même le soir entre les épreuves nous révisions. On essayait d'enregistrer la moins petite information, de jouer avec notre mémoire à court terme, et au final ça m'a pas mal aidé ! Notamment dans les questions isolées.

Conseils :

- 1) Trouvez un partenaire de travail ! +++ À partir de la 4^{ème} année, j'ai trouvé quelqu'un avec le même rythme de travail et la même approche du travail que moi, et ça a été un soulagement. Travailler à deux m'a changé la vie. Pour la motivation, la stimulation, les interactions, les questions, le soutien, tout ! Merci mille fois Caroline si tu lis ces lignes !
- 2) Faites du sport ! j'y allais de 2 à 3 fois par semaine le soir, pour me défouler, rencontrer d'autres personnes, et surtout faire autre chose que travailler.
- 3) Sortez et détendez-vous : les restos, les soirées chez les amis, les apéros quizz, les verres, chaque semaine j'avais quelque chose ! Je ne pense pas que se priver de vivre soit la solution.

Je sais bien que ce témoignage ne parlera pas à ceux visant une spécialité, qui adopteront un rythme de travail plus soutenu bien plus tôt, peut-être dès la 4^{ème} année. La seule chose qui me semble importante au final est de bien s'entourer, de construire et d'entretenir nos amitiés, nos amours, car c'est elles qui vous porteront pendant ces longues années ! Si on est bien dans sa tête, les choses sembleront moins difficiles.

Bon courage à tous pour tout !

Claire



Sources :

<https://twitter.com/MrFDA69/status/1307763860967956480/photo/1>

Témoignages recueillis et retranscrits sans modification du contenu.
Claire Le Hébel pour la CMC Formation/Orientation

