

Témoignages ECN_i 2021

Bonjour à tous et à toutes,

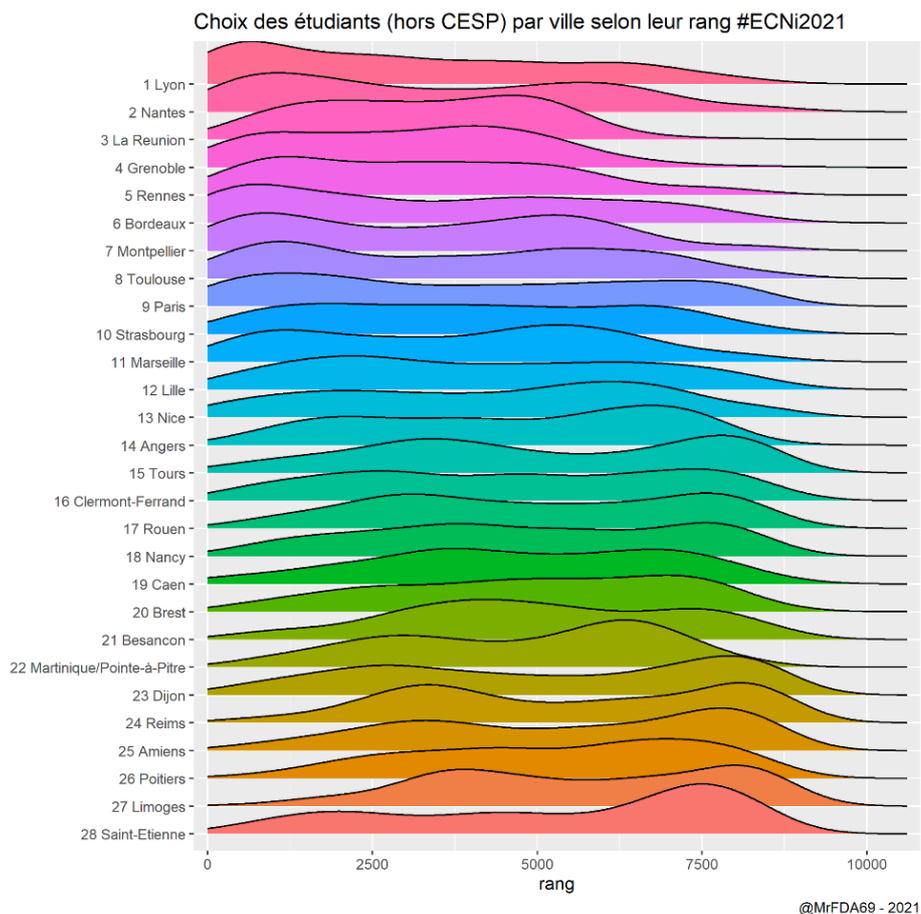
Vous les attendiez sûrement avec impatience ... Et bien les voici !

Nous vous avons concocté une compilation de témoignages d'anciens élèves de Cluj qui ont passé l'édition 2021 des ECN_i.

Ils vous partagent leurs expériences et leurs conseils/astuces afin que vous puissiez vous en inspirer pour trouver votre propre rythme et méthode de travail. Sachez qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise méthode de travail, seule celle qui vous convient est (et sera !) la meilleure.

En vous souhaitant une bonne lecture !

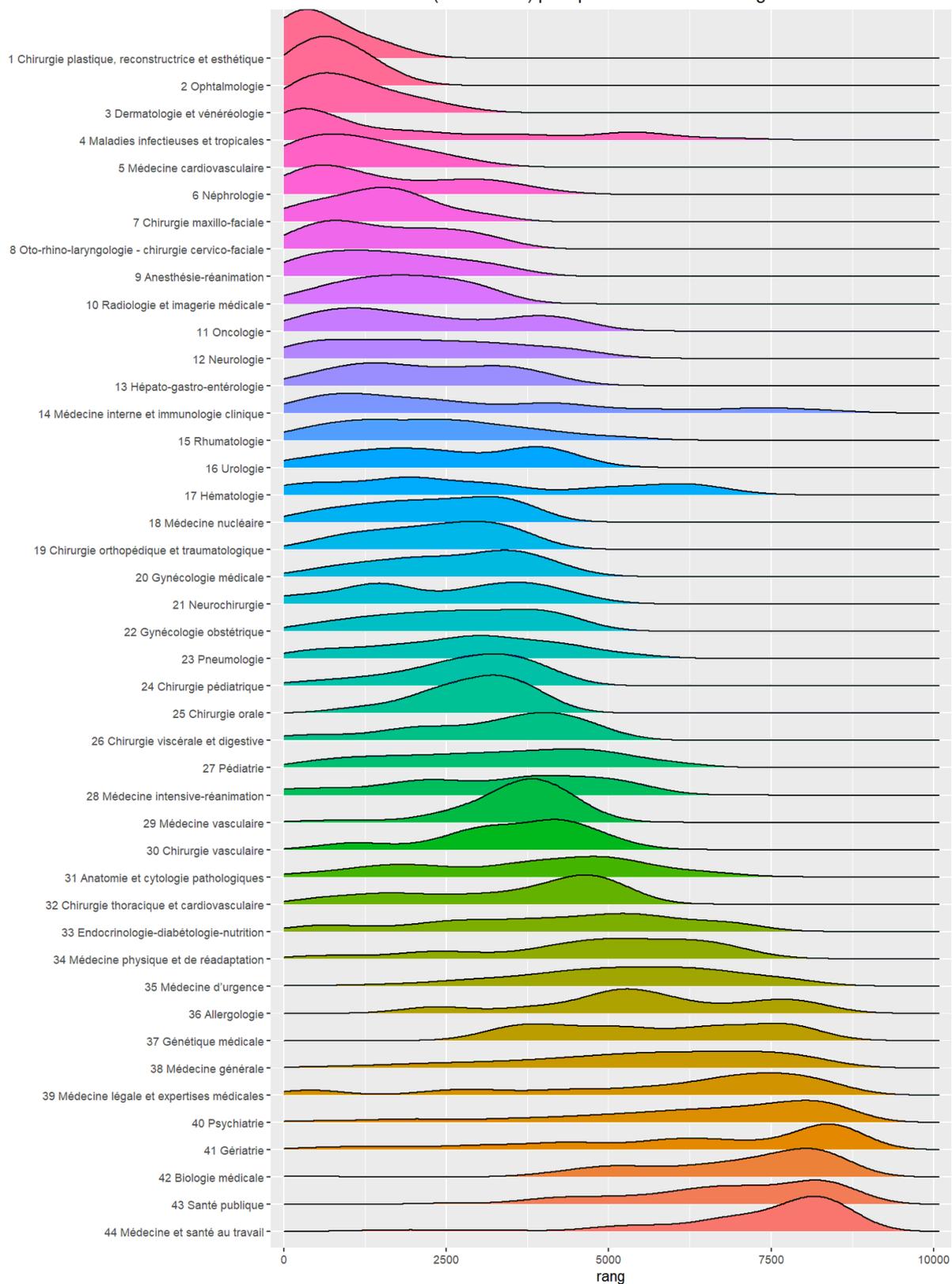
ECN_i 2021 : quelques chiffres



<https://twitter.com/MrFDA69/status/1439242884981604361/photo/3>



Choix des étudiants (hors CESP) par spécialité selon leur rang #ECNi2021



@MrFDA69 - 2021

<https://twitter.com/MrFDA69/status/1439242857454395393/photo/3>



Classement : 5276

Spécialité choisie : Pneumologie

Ville : Saint-Étienne

Date de début des révisions des ECNi : Début 4^{ème} année

Organisation entre révisions et cours à l'UMF :

Globalement j'allais en stage et en cours surtout au début de l'externat. Après j'essayais de ne pas toujours aller en cours (en fonction des absences autorisées) ou sinon la plupart du temps je ramenaient du travail à faire pour m'avancer. Puis il y a eu la COVID-19 et la moitié de la 5^{ème} année et la 6^{ème} année les cours étaient en distanciel du coup j'avançais mon programme en parallèle en écoutant d'une oreille.

Méthodologie et rythme de travail :

J'ai commencé à réviser les ECNi début 4^{ème} année. Je fonctionnais par objectifs.

Objectif principal = Avoir tout vu une fois/fiché/complété pour le début de 6^{ème} année. En gros préparer le terrain pour avoir des révisions optimales, plus rapide et avec un support unique.

À chaque module objectif = Faire les collèges des spécialités du module.

Objectif des vacances d'été = Rattraper certains collèges non finis dans l'année et répartir sur les vacances entre la 4-5^{ème} année et 5-6^{ème} année les collèges des spécialités faites en 6^{ème} année.

Tout simplement au début de chaque module je comptais le nombre d'ITEM à faire avec les collèges des spécialités du module et je savais combien en faire par semaine. C'est un programme théorique que j'essayais de tenir au mieux pour ne pas prendre de retard mais forcément on s'adapte à son emploi du temps qui des fois complique un peu la chose quand on a de grosses horaires (d'où ramener du travail à faire en amphi).

J'avais un rythme de travail plutôt soutenu, il était forcément plus léger au début et s'est intensifié au fil de temps. Je ne me privais pas de faire des choses à côté mais j'avais mes objectifs en tête donc forcément j'avais à cœur de tenir mon programme.

Pour les examens de la fac : La plupart du temps, à l'exception de quelques spécialités (vous vous rendez vite compte desquelles), c'est tout à fait possible de passer les examens en ayant bossé que les collèges. Quand même un petit coup d'œil avant la session pour voir s'il y a des cours en plus pour ne pas se faire surprendre.

Supports de cours :

Mon support de travail principal a été **La Martingale**. C'était important pour moi d'avoir un support unique pour ne pas me disperser. La Martingale permet d'avoir toutes les bases et va même dans les détails ce qui en fait un support vraiment complet avec des images et un code couleur. Il faut anticiper le fait de pouvoir faire des tours rapides en 6^{ème} année.



Anki : Très efficace pour retenir par cœur ! Je l'ai surtout utilisé pour noter des points de cours et des erreurs sur les annales + un fichier avec un peu de tout pour avoir quelque chose de très transversal et pour faire tourner un max d'infos toute spé confondue.

Les annales : Indispensable +++++ ! J'ai pris le bouquin « Les annales des très bien classés » qui a l'avantage d'avoir des corrections bien détaillées avec des tableaux récapitulatifs, des moyens mnémotechnique ...etc... Je faisais des *Anki* dessus pour pouvoir revoir tout ça régulièrement.

Les live de Conférence Cartésia sur Facebook : Ils sont bien faits, intéressants et ça permet de réviser différemment quand on en a marre de ses fiches.

Niveau entrainements : J'ai pris la prépa **Ecni.fr** dès le début de la 4^{ème} année. À la fin de chaque ITEM je faisais quelques QCM. Il y a une fonctionnalité ancrage qui permet de faire tourner les QCM et les reposer tous les x jours. C'est très pratique.

Rythme de travail en VIème année :

Objectif = 1 spé par semaine

Pour la répartition des spés : Pour chaque module je révisais forcément en autre les spés du module que je plaçais en fin de module pour faire du 2 en 1 révision ECNi et en parallèle révision exam de la fac et ne pas passer plus de temps que nécessaire sur la même spé.

Mon tour principal devait se finir fin mars, je ne l'ai fini que début mai.

Entrainement +++ : Objectif = 2 dossiers/jour, 2 sessions de *Anki*/jour, QCM ancrage du jour et 1 article de LCA le dimanche.

Les annales : Je conseillerai plutôt de les faire dans les 6 derniers mois pour que ça soit assez frais pour le jour J.

Pour le dernier mois, j'ai repris « les items les plus probables » qu'avait posté La Martingale sur Facebook, il me semble pour faire un dernier tour express de lecture. Et un max d'entrainements !

Quelques conseils aux futurs étudiants inscrit aux concours :

Commencer tôt pour avoir le temps de trouver son support et sa technique de travail.

Faire des plannings. Pas un planning de fou, il doit tenir sur le long terme sans être stressant. Mais être régulier. Pas la peine de tout sacrifier. Il faut savoir ce dont on a besoin et les inclure au max dans le programme.

Entrainement +++++ : Des dossiers, les **annales**, des QCMs, des *Anki* ...etc... Pas forcément au premier passage mais la dernière année à fond.

Faire sérieusement le concours blanc : C'est le seul vrai truc officiel qui met dans des conditions similaires au jour J donc c'est un bon exercice : Gestion du temps, fatigue, difficultés, des questions ...etc... ça permet d'adapter le programme pour la dernière ligne droite (PS : la note du concours blanc ne veut rien dire, no stress sur ça).

Bon courage à tous, ça vaut le coup de s'investir (sans s'épuiser !!) comme ça quoi qu'il se passe à la fin il n'y aura pas de place pour les regrets !



Classement : 6652

Spécialité choisie : Aucune

A finalement choisi un internat en Allemagne

Date de début des révisions des ECNi : 4^{ème} année

Organisation entre révisions et cours à l'UMF :

J'essayais d'aller le moins possible en cours. Concrètement je m'arrangeais pour que quelqu'un signe pour moi et je comptais mes absences pour être sûre de ne pas être dans le rouge. Je ne recommande pas forcément de faire comme moi, mais pour ma part je perdais moins de temps à ne pas y aller et à bosser directement dans mes collèges. Seul cours indispensable : **LEUCUTA** en 6e année pour la **LCA**.

Méthodologie et rythme de travail :

J'ai commencé en 4e année à réviser systématiquement dans les collèges. Concrètement, l'été de la 3e année j'ai acheté tous les collèges du programme de 4e année, et j'ai fait la même chose l'été de la 4e année pour la 5e et l'été de la 5e pour la 6e année. N'hésitez pas à demander au petit Xerox en face de Casa de Cultura, il a beaucoup de collèges en stock. Achetez-en un maximum chez lui, ça vous reviendra beaucoup moins cher. Faites juste attention que ça soit bien la dernière version en date et préférez le vrai collège en dermato et en ophtalmo et le livre d'imagerie médicale (beaucoup d'images, c'est mieux de les acheter en vrai qu'en noir et blanc au Xerox).

À chaque module je sortais tous les collèges correspondants. Je bossais uniquement dans les collèges sans regarder les cours des profs. Puis je me prenais systématiquement 2 jours avant les examens écrits pour checker les PowerPoints des profs, pour être certaine d'avoir toutes les connaissances qu'ils demandent.

Attention : ceci est valable pour toutes les matières **SAUF l'endocrinologie !!** J'ai eu un rattrapage à cause de ça à l'oral : j'avais bossé que dans le collège et pas dans son cours et je me suis faite allumer à l'oral. Pour l'endocrinologie vous devez connaître son cours **PAR COEUR** pour l'oral et l'écrit.

4ème et moitié de 5ème année : J'allais en TP le matin et j'essayais d'échapper aux cours l'après-midi pour bosser de chez moi dans les collèges. PS : c'est normal, surtout en 4e année de ne pas arriver à terminer ses collèges, les modules sont hyper chargés. Je ne l'ai pas fait, mais je vous conseille de bosser un peu l'été de la 4e à la 5e pour être à jour au moment de débiter la 5e année.

Fin de 5ème année (Covid-19) : collèges toute la journée d'environ 8h30-12h30 et 14h-20h.



6ème année (Covid-19 = tout en ligne) : collège + QCM/dossiers

Collèges +++ : je fais partie de la team stabilote-souslignote-surlignote-annote. Du coup lorsque je relisais un collège je relisais seulement les parties stabilotées, souslignotées et annotées.

Je ne faisais pas de fiches (pour ne pas multiplier les supports). Je n'utilisais pas non plus des fiches toutes faites, totalement indigestes pour moi.

À partir de l'été entre la 5e et la 6e année, j'ai pris ECNi.fr . Je vous le recommande à 100 %, c'est même un outil INDISPENSABLE selon moi, que vous passiez les ECN ou non d'ailleurs. Vous avez tous les items avec environ 50-70 questions par items. Si vous faites le mode « ancrage de connaissances » ça permet d'avoir tous les jours des « questions du jour » avec tous les qcm où vous aviez faux. Pour moi c'était vraiment indispensable. En plus les corrections sont parfaitement à jour contrairement aux collèges (eh oui même si vous avez la dernière version). C'est sur cette plateforme que je faisais aussi des dossiers progressifs.

Supports de cours :

Collèges pour toutes les matières sauf la cardio (KB), la LCA (la LCA en anglais facile aux ECNi) et imagerie médicale (Imagerie médicale pratique édition Vuibert). J'ai choisi le KB en cardio parce que je sais qu'à la fac de Strasbourg ils bossaient dessus. La LCA je recommande le livre « la LCA en anglais facile aux ECNi ». Il est parfaitement complet et suffisant pour la LCA. Il regorge d'exemples basés sur les annales et les concours blancs. À relire (seulement les choses annotées, surlignées ou soulignées) la veille de l'épreuve de LCA.

Rythme de travail en VIème année :

Le fait que tout soit en ligne a été une immense chance pour moi. J'avais la journée entière pour travailler plutôt que de perdre du temps à suivre des cours à droite à gauche dans Cluj. Je me levais à 6h40 le matin et je faisais du renforcement musculaire pendant une petite heure. Ensuite je faisais mes questions du jour sur ECNi en prenant mon petit-déjeuner. Puis collèges jusqu'à 12h30. Pause déjeuner devant une petite série détente (genre Friends). Après avoir mangé, 1 dossier progressif de 15 questions. Puis collèges +/- QCM jusqu'à 20h. Dîner devant une série puis dodo (oui le dodo c'est important !)

Vers avril j'ai laissé tomber les collèges (même si je ne les avais pas tous totalement lus) et je faisais des QCM toute la journée.

Les dernières semaines : Je faisais des annales, je me suis prise une journée entière pour relire scrupuleusement le livre « LCA facile aux ECNi », que j'ai d'ailleurs relu aussi la veille de l'épreuve de LCA. Je prenais des items au hasard sur ECNi que je n'avais pas eu le temps de faire dans les collèges et je mangeais le plus de QCM possibles.



Quelques conseils aux futurs étudiants inscrit aux concours :

- **Le sommeil** : les gens qui vous disent « moi je travaille de 7h à 23h non-stop » ne les écoutez pas ce sont des gros mythos. Le sommeil c'est ultra important.
- **Pratiquer une activité sportive**: je faisais une petite heure tous les matins avant d'entamer ma journée. Car comme je travaillais de chez moi (je ne suis pas trop BU), je ne sortais qu'une fois toutes les 2 semaines pour aller au Lidl en 6e année. Donc oui pour pas craquer, faites un peu de sport pour éviter la phlébite !
- **S'écouter**: C'est un marathon pas un sprint. Il ne faut pas culpabiliser si un jour vous êtes moins efficace ou que vous êtes fatigués. Si vous n'arrivez plus à vous concentrer sur votre collègue, fermez-le. Reposez-vous et vous serez beaucoup plus efficace à la prochaine lecture le lendemain. Il faut savoir faire des pauses régulièrement.
- **S'organiser un minimum**: essayer d'avoir fait toutes ses questions du jour le jour même et s'il y a un truc que vous détestez faire, imposez-vous de le faire à telle heure ou à tel moment. Par exemple moi je n'aimais pas trop les dossiers progressifs. Du coup je les faisais après le repas du midi, comme ça je n'avais pas le choix.
- **LCA**: ne pas en faire tout un fromage comme les français. Achetez le livre que je vous ai conseillé et ALLEZ AUX COURS DE LEUCUTA !!! Plein de français vous diront « moi je fais un entraînement de LCA / semaine ». Moi je n'en ai jamais fait, j'ai juste suivi les cours de Leucuta et lu le livre 4-5 fois et c'était amplement suffisant pour avoir une très bonne note.
- **Le jour du concours**: Avoir bien dormi la veille. Se coucher tôt, c'est long 3 jours d'examens! Checklist: carte ID, convocation, masque (peut-être plus ...), mouchoirs, doliprane, eau avec bouteille sans étiquette, truc à manger, brumisateur si la fac le tolère (ça m'a sauvé la vie, il faisait super chaud en juin et ça permet de se réveiller un peu entre 2 dossiers), chaussettes de contention si vous êtes sujet aux malaises, montre, stylo, stabilos pour la LCA.

Regrets ? Erreurs ? :

J'aurais dû commencer ECNi.fr dès la 4e année. D'ailleurs je conseille ce site pour tout le monde, même ceux qui ne veulent pas passer les ECN. J'ai accumulé beaucoup de connaissances grâce à cet outil (surtout grâce au mode « ancrage de connaissance »). Mon autre erreur c'est d'avoir entamé la 5e année sans avoir bouclé les collèges de 4e année. C'est pour cela que je recommande de se mettre à jour l'été.



Benjamin Joncour

Classement : 5902

Spécialité choisie : Aucune

Date de début des révisions des ECNi :

4ème année (travail sur les collèges) et 6ème année (travail d'entraînement spécifique QCM sur ecni.fr -> indispensable selon moi)

Organisation entre révisions et cours à l'UMF :

J'allais le moins possible mais beaucoup trop quand-même (présence obligatoire tmtc). On ne le dira jamais assez mais si vous travaillez pour les ECN, n'allez SURTOUT PAS EN COURS, c'est une perte de temps.

Méthodologie et rythme de travail :

J'ai commencé les collèges en 4ème année, en essayant pour chaque module de faire les collèges correspondants. Je vous rassure tout de suite, je n'ai évidemment pas réussi à rester à jour et ça me paraît impossible tellement les modules de 4ème année sont denses et mal organisés.

En 4ème et début 5ème année : TP le matin (j'ai toujours été très mauvais pour échapper aux TP) et travail l'après-midi (en essayant au maximum de ne jamais aller en cours).

En fin de 5ème année (cours en ligne) : Collèges toute la journée, environ 8h30-12h30, 13h30-20h et parfois 21h-22h. J'ai pour une période de quelques semaines décalé mes horaires, parce que je n'arrivais à travailler que de nuit, mais je ne conseille pas cette méthode (je dormais de 4h à 11h du matin en général, et je bossais l'après-midi et surtout la nuit).

En 6ème année (cours en ligne) : QCM (questions d'ancrage), collèges (nouveaux items) puis QCM sur les items correspondant (nouvelles questions) et au moins 2 dossiers par jour (souvent après manger).

Je n'aime ni surligner les livres, ni faire des fiches, ni apprendre sur des fiches toutes faites (ultra indigestes et souvent privées de toute logique).

Je lisais une fois chaque collège (en étant sûr d'être concentré et en prenant le temps de tout retenir) puis je faisais des dossiers et QCM (en 6ème année surtout, je pense que je n'ai pas assez pris le temps de le faire en 4ème et 5ème année) sur les items correspondants. En 6ème année, je faisais tous les qcms en ancrage et j'avais donc entre 200 et 500 qcm/jour à refaire.

De manière générale : À mon sens il est plus important d'adapter son programme à son état de forme, concentration et humeur que d'avoir un planning strict. Donc je n'hésitais pas à passer de la lecture des collèges à des qcms d'ancrage ou des nouvelles questions quand j'en avais marre ou que je me sentais moins efficace.

Le mot d'ordre pour moi c'est (à l'exception des derniers mois) limiter au maximum le parcœur. Évidemment il faut y avoir souvent recours, on ne va pas se mentir, médecine c'est pas les études les plus intelligentes qui soient, mais quand on a une question piège aux ECN (avec



toute la pression qui va avec) sur un sujet qu'on a appris par un moyen mnémo 2-3 ans auparavant, on est pas sereins.

Donc soulagez votre cerveau, trouvez la logique là où il y en a, soyez certains de vous rappeler de toutes les infos à partir d'un minimum d'espace de stockage occupé et prenez le temps de comprendre.

Supports de cours :

Les collèges (dernière version en date impérativement). J'ai mis un point d'honneur à ne jamais toucher aux cours des profs, sauf 1 ou 2 jours avant l'examen en question, juste histoire de valider.

ATTENTION cependant à L'ENDOCRINO en 4ème année, le COURS DE LA PROF (spécifiquement) doit être su à 100% pour valider (ou alors tirer diabéto pour l'oral).

Rythme de travail en VIème année :

Je vous conseillerais, dans l'idéal, d'avoir fini tous les collèges avant la 6ème année. C'était loin d'être mon cas, donc j'ai essayé de tous les terminer avant les ECN (j'y suis arrivé) en lisant une fois chaque chapitre/item, puis faisant toutes les questions de l'item sur ecni.fr en mode ancrage.

Donc pour décrire une **journée typique** :

Lever 6h40, sport (renforcement musculaire en général), douche, petit déjeuner en commençant les questions d'ancrage (vers 7h40), collèges/questions sur les items du collège/questions d'ancrage en fonction de la concentration/humeur du moment. Repas vers 12h30 devant un épisode de série (1 seul !!!) puis 2 dossiers progressifs (la somnolence postprandiale est une excellente simulation de la fatigue mentale pendant les épreuves réelles) et rebelote (ancrage/questions des nouveaux items/collèges) jusqu'à 20h-20h30. Puis repas devant un épisode de série (oui toujours 1 seul) et dodo (meilleur moment de la journée).

Les dernières semaines : Le matin entraînement dossiers progressifs, après-midi relecture des collèges les plus anciens. Pas d'entraînement LCA (grosse perte de temps à mon avis), je me suis contenté de lire une fois "la LCA facile aux ECNi" afin d'être certain de connaître le cours à 100%.

Quelques conseils aux futurs étudiants inscrit aux concours :

- **Ayez d'autres options** (Roumanie, Suisse, Allemagne...) pour faire la spécialité que vous voulez, ça paraît con dit comme ça, mais c'est à mon sens indispensable pour diminuer en partie la pression qu'on a le jour du concours.
- **Adaptez votre volume de travail/type d'exercice** à votre état de forme et de concentration. Passer une journée devant un collège en tournant les pages n'a aucun intérêt si vous ne retenez pas ce que vous lisez (à part pouvoir dire qu'on a travaillé 10h par jour). Si vous vous sentez sur le point de craquer, faites une pause avant que ça arrive (quelques heures, jours voire semaines si nécessaire). Il vaut mieux se prendre un week-end détente de temps en temps que de faire un blocage de plusieurs semaines.



Ce qui comptera au final, c'est votre capacité à cocher des petites cases pendant 5 demi-journées, que vous vous soyez préparés en travaillant 12h/jour tous les jours pendant 3 ans, la tablette s'en bat la RAM.

- **LCA** : N'ayez pas peur de la LCA, c'est beaucoup plus simple que la biostat des 2 premières années. Ne perdez pas de temps à vous entraîner pour ça.

IL Y A 2 CHOSES IMPORTANTES : avoir un niveau d'anglais correct (plus de la moitié des questions correspond à de la pure compréhension) et avoir lu (et compris) le cours à 100% (beaucoup de pièges sont sur des termes qui n'existent pas, donc s'il vous manque ne serait-ce qu'un chapitre, vous aurez toujours l'impression que la réponse est dans cette partie).

Les COURS DE LEUCUTA dans son option LCA sont géniaux, suivez-les (perso je les écoutais en faisant la cuisine).

- **Le jour du concours** : ne paniquez pas, prenez votre temps mais ne traînez pas (oui je sais, hyper utile comme conseil). Validez sans hésitez quand vous êtes sûrs de vous, choisissez au hasard rapidement quand vous êtes sûrs que vous ne savez pas et PRENEZ LE TEMPS DE RÉFLÉCHIR quand vous pouvez retrouver la réponse (on est pas en PACES, vous avez largement le temps de réfléchir).

Ne voyez pas des pièges partout, les questions des dossiers sont pour la plupart assez simples si vous avez l'item en tête.

- **Matières** : Ne négligez pas les matières de merde (genre médecine légale/santé publique...). La petite question de fin de dossier sur la loi du 4 mars 2002 vaudra autant de points que celle sur le diagnostic de la pathologie (alors qu'en pratique vous tuez le patient si vous ne savez pas).
- **Sport et vie sociale** : En 4ème année et début 5ème, 2-3 entraînements de rugby par semaines et occasionnellement soirées (détentes, pas grosse beuverie) avec des amis. En fin de 5ème année et 6ème année, courses au Lidl toutes les 2 semaines...

AYEZ CONFIANCE EN VOUS. Les étudiants français ne sont pas intrinsèquement meilleurs. Juste mieux préparés. Donc faites en sorte d'avoir une préparation adéquate et vous vous battrez à armes égales.

Il y a beaucoup de hasard dans un concours comme l'ECN, concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler : arriver le mieux préparés possible, lancer les dés, choisir un dieu et prier.

Regrets ? Erreurs ? :

J'aurais sans aucun doute du prendre ecni.fr dès la 4ème année. On se rend compte en faisant les QCM qu'ils portent sur tout ce qu'on n'apprend pas quand on lit un collège seul.

Avoir fait une mauvaise performance le deuxième jour du concours. Sinon je ne pense pas que j'aurais pu travailler plus. Je pense que j'étais au meilleur niveau qu'il m'était possible d'atteindre au moment du concours et c'est ce qui compte.



Classement : 7435

Spécialité choisie : Médecine générale - Paris

Date de début des révisions des ECNi : 4^{ème} année

Organisation entre révisions et cours à l'UMF :

J'allais tout le temps en cours dès que possible à l'époque pré-covid, j'avais tendance à mieux retenir les différents principes à apprendre quand on me les expliquait à l'oral plutôt que sur les collèges même si j'étais conscient que c'était une perte de temps si l'objectif était de maximiser ses révisions. Pareil pour certains stages qui ont pu me sauver pour les ECN (gynéco par exemple) où les fondamentaux, et l'interprétation de certains examens sont expliqués, qui ont fini par tomber en DP au concours.

Méthodologie et rythme de travail :

J'ai « commencé » à réviser à partir de la quatrième année en bossant sur les collèges en parallèle des cours de la fac, mais sans jamais aller jusqu'à apprendre par cœur et finir les collèges que je faisais, par manque d'organisation et de détermination.

Je n'avais pas d'organisation précise et stricte, c'était beaucoup au feeling et selon l'importance que j'accordais à la matière (pas un exemple à suivre haha).

Avec des amis nous avons l'habitude de travailler en visio sur teams pour se motiver et se poser des questions si on avait un doute ou une difficulté. Et j'avais notamment un excellent binôme (qui se reconnaîtra) de révisions, de LCA et de motivation qui avait un rythme et une organisation très carré, ce qui contrastait avec la mienne, de fait on était très complémentaires en se tirant vers le haut chacun. Je vous recommande vivement de travailler à plusieurs dans la mesure du possible si vous sentez que ça ne vous ralentirait pas tant que ça.

Pas de rythme précis non plus, autant en début de module je pouvais faire 2 items/semaine autant quand on s'approchait de la fin je pouvais tourner à 6 items/j.

De manière général : Je prenais ce que j'avais entendu/compris des cours et des stages pour me faciliter ce que je lisais dans les collèges, pour chaque item je me notais sur une feuille de brouillon les notions importantes pour essayer de les retenir au mieux, puis il me fallait une deuxième lecture pour vraiment fixer les choses. Ensuite je m'entraînais sur des QCM (PRIMORDIAL) afin de voir les détails que j'avais raté ou les notions que j'ai pu mal comprendre.

Supports de cours :

J'ai commencé par les collèges en 4ème année, en parallèle à mon abonnement ECNi.fr que j'ai gardé jusqu'au bout. Ensuite par manque de temps à force de traîner je suis passé sur la martingale pour m'économiser de faire les fiches, puis dans la dernière ligne droite le mikbook (mais qui reste très superficiel).



Rythme de travail en VIème année :

Avec un rythme plus soutenu que les années antérieures, en essayant d'avancer les matières de fin d'année histoire d'avoir tout vu avant le dernier trimestre. Avec un focus particulier sur les « grosses matières » de Cluj du genre : **DERMATO, GYNECO, MALADIES INF, ATI**, pour ne pas finir en rattrapage au passage.

La thèse est passée aux oubliettes (même si elle revient hanter après le concours du coup).

J'ai appris le *mikbook* au cours du dernier mois, à un rythme de 30 pages/j, ce que je ne recommande à personne mais c'était de la survie à ce moment-là.

Quelques conseils aux futurs étudiants inscrit aux concours :

Essayer de se faire violence pour ceux qui ne sont pas des acharnés du travail comme moi, afin d'avoir le moins de regrets possible arrivé au concours. Et même si c'est un concours important de ne pas se braquer à l'idée qu'il se rapproche au fur et à mesure de l'année pour garder le cap et avoir l'esprit clair dans ses révisions.

- **Vie sociale/pauses** : Je n'ai que très rarement utilisé des réveils pour les révisions, et j'ai le plus souvent travaillé à mon rythme (peu soutenu), du coup j'ai beaucoup profité de mes dernières années malgré le concours en sortant dès que possible et en essayant de voir le maximum de personnes. Cependant cela impliquait d'être vraiment concentré lors des moments de travail, mais il n'est pas incompatible de bien réviser en journée et de se faire des petites soirées ensuite.

Regrets ? Erreurs ? :

Si je devais changer des choses ça aurait été d'être plus structuré dans mes révisions, je n'ai pas fait un tour complet de toutes les matières finalement, mais j'ai été sauvé par mon attention en cours. Année covid oblige, les BU étaient fermées ce qui était handicapant personnellement. Et de prendre un peu plus au sérieux L'ECN BLANC, plutôt que de le passer au lit, parce que les 3j de concours en vrai sont usants et de le découvrir sur place peut se révéler déconcertant.

Si j'ai pu arriver au bout c'est que tout le monde peut le faire, courage !!!



Théodore Pauget

Classement : 6270

Spécialité choisie : Médecine générale

Date de début des révisions des ECNi : l'été de fin de 5^{ème} année

En arrivant en 6^{ème} année j'ai un peu paniqué et je me suis demandé comment je pouvais réussir à rattraper mon retard parce que je n'avais jamais bossé sur les collèges (ou très peu) et j'étais 0 sur les dossiers et les qcm. J'ai bien compris que je ne pourrais jamais revoir tous les collèges et je pense même que ça aurait été une perte de temps de me noyer dans les textes et les informations.

Méthodologie et rythme de travail

- **Rythme de travail** : honnêtement je n'ai pas bossé pour être ophtalmo ou radiologue ^^ Je commençais vers 9h-9h30 et je finissais vers 18h30 avec genre une pause de au moins 1h à midi. Je ne bossais jamais le soir + je prenais parfois du temps pour faire du sport. En plus de ça je ne me privais pas complètement de sortir parfois (c'est tuia++) et j'ai même pris une semaine de vacances complète à Noël et en février. Donc franchement pas insurmontable comme rythme mais j'ai été **CONSTANT ET RIGoureux** quand même ce n'était pas non plus une partie de plaisir 😊.

Après voilà je voulais MedG et je ne voulais pas me ruiner la vie pour ça. Donc tout ce que je vous dis là c'est à prendre en fonction de vos objectifs ^^

- **ECNi.fr** !! (point super important) **S'entraîner s'entraîner s'entraîner**, même si vous êtes complètement nul au début ce n'est pas grave il ne faut pas avoir peur de se lancer dans les dossiers et les masterclass.
Les masterclass sont importantes ++ quand vous avez fini une matière (sur le mikbook ça me prenait environ 1 semaine pour une grosse matière je dirais). C'est au fur et à mesure de l'année et surtout une fois que j'avais vu toutes les matières que ma progression a été rapide. Au début de l'année j'étais dans les 10% dernier quasiment tout le temps, et avant le concours en juin j'étais plutôt dans la moitié du classement. Juste pour dire que c'est possible ^^
- **LCA** : j'essayais d'en faire 2 par semaine environ. Quand on a compris le truc ça se fait assez bien, au début ça fait peur mais à mon sens ce n'est pas le pire finalement.

Supports de cours :

Ce que j'ai fait donc, c'est qu'après avoir fait les collèges qui comportent des images (dermato, ophtalmo ++), je me suis lancé sur le **Mikbook** à fond. Le mikbook est incroyable en réalité.



Il comporte toutes les infos nécessaires de manière concises et surtout toutes les matières en un seul livre.

Donc plus tard dans l'année quand on progresse, on peut aller choper les informations super vite en transversale d'une matière à l'autre. Ça ne paraît rien mais c'est super important à mon avis car on a en permanence une vision globale de ce qu'on nous demande au concours et ça fait gagner énormément de temps. Cependant parfois il me manquait des infos ou il y avait des approximations. Je rajoutais donc ces infos sur mon livre en fonction des corrections des dossiers et des qcms.

Rythme de travail en VIème année :

Les dernières semaines : avant le concours je me suis juste acharné sur L'ENTRAÎNEMENT. Je faisais que des dossiers et des masterclass. A la fin j'avais fait tous les dossier **d'ecni**. Mais franchement bosser en étant actif c'est plus agréable que de juste lire des bouquins ou de réviser des fiches à mon sens et surtout c'est plus constructif.

Quelques conseils aux futurs étudiants inscrit aux concours :

Si vous êtes satisfaits d'avoir une spé qui ne demande pas un très gros classement, c'est de pas vous ruiner le moral et la santé, de continuer à faire du sport et à voir ses amis, sortir boire des coups et manger dehors quand même de temps en temps mais d'être super rigoureux dans votre travail et de surtout beaucoup vous entraîner sur les dossiers. Même si parfois c'est super dur, il faut relativiser et savoir se poser 😊

Noroc tuturor !



Matei-Dediu Benyamin

Classement : 5480

Spécialité choisie : Santé Publique

Ville : ?

Date de début des révisions des ECNi : Octobre 2020

Organisation entre révisions et cours à l'UMF :

Présence en cours ? Non, à chaque fois que je pouvais éviter, je n'y allais pas. Avec le Covid, on avait que du distanciel, je me connectais et je mutais pour me concentrer sur les révisions.

Méthodologie et rythme de travail :

Pendant longtemps l'ECNi était une option parmi d'autres, et je révisais les matières de Cluj sur les collègues mais sans être rigoureux, juste assez pour passer. Je considère que j'ai vraiment commencé à réviser pour l'ECNi à partir d'octobre de la 6^{ème} année.

Mon organisation n'était pas très optimale. J'ai beaucoup tâtonné pendant la 6^{ème} année. J'ai d'abord survolé les matières que je ne connaissais pas du tout en essayant d'être en accord avec le module de Cluj en cours. Mon objectif était de vite tout voir une fois afin de pas être perdu dans les dossiers quand je m'exerçais.

Ensuite mais un peu aussi en parallèle, je fichais tout sur **Anki**, que ce soit **Codex ou Collège** pour juste réviser ensuite en boucle sans plus toucher aux collègues déjà vus. J'avais aussi à partir de quelques mois de révision utilisé l'Excel de Codex pour suivre les items et les matières que j'avais faites pour être sûr d'avoir fait tout le programme.

Rythme : À partir d'octobre était assez soutenu. Au début mon objectif était d'avoir 6h de vrai travail concentré par jour. J'utilisais **l'App Forest** (cf. figure) pour tenir compte. Vers la fin je visais les 10h/ jour. Bien sûr ces objectifs n'étaient souvent pas atteints, mais cela me donnait une cible quotidienne d'abord en quantité de travail, j'évitais de me perdre pendant la journée sur des tâches insignifiantes.



Méthode de travail de manière générale ?

Lecture et compréhension des matières que je n'avais jamais vues (Psychiatrie, Gynéco, Infectieux etc...) révision active sur Anki.

Exemple méthode de travail :

Ma méthode de révision avec Anki était je pense la partie qui a le plus contribué à mon classement.

- Après avoir fiché une matière
- je la révisais sur Anki, en essayant de retranscrire de mémoire les informations qui étaient cachées au verso de la fiche.
- En fonction de ma satisfaction des informations que j'avais retranscrites, je la revoyais plus ou moins dans longtemps.

Ça m'a permis de rester concentrer et d'être efficace même si c'était très épuisant.

Exemple suivi des items et des matières fichées :

		<- mettre un "1" quand l'item est vu		ECN - Xe TOUR	
ENDOCRINOLOGIE	220	Dyslipidémie		0%	
	238	Hypoglycémie		0%	
	239	Goitre - Nodule thyroïdien		0%	
	239	Cancer thyroïdien		0%	
	240	Hyperthyroïdie		0%	
	241	Hypothyroïdie		0%	
	242	Adénome hypophysaire		0%	
	242	Syndrome d'hypersécrétion		0%	
	243	Insuffisance surrénale		0%	
	244	Gynécomastie		0%	
	245	Diabète		0%	
	245	Diabète type 1		0%	
	245	Diabète-complication aiguë		0%	
	245	Diabète-complication chronique		0%	
	245	Diabète type 2		0%	
	246	Prévention primaire par nutrition		0%	
	247	Modifications thérapeutiques du mode de vie		0%	
	248	Dénutrition		0%	
	249	Maigrissement		0%	
	251	Obésité		0%	
	253	Aptitude au sport		0%	
	266	Hypercalcémie		0%	
	266	Hypocalcémie		0%	
	35	Contraception		0%	
	37	Stérilité du couple		0%	
	48	Pathologie osseuse osseuse		0%	

ECN - Xe TOUR	
0%	
ENDOC-NUTRI	0% 23
URO	0% 15
PNEUMO	0% 20
CARDIO	0% 20
GYNECO	0% 36
HGE	0% 32
STOMATO	0% 6
ORL	0% 12
OPHTALMO	0% 19
CANCERO	0% 6
NEURO	0% 26
RHUMATO	0% 12
ORTHO	0% 12
SOINS PALLIATIFS	0% 9
MPR	0% 6
HEMATO	0% 16
PSYCHIATRIE	0% 27
GERIATRIE	0% 7
DERMATO	0% 16
SANTE PUB-LEGALE-MT	0% 28
INFECTIO	0% 26
GENIA	0% 47

<http://www.s-ecn.com/node/21633>

Supports de cours :

Collèges et Codex principalement.

Rythme de travail en VIème année :

Je n'ai vraiment travaillé que la 6^{ème} année. La 5^{ème} année, à part faire des captures d'écran pour les mettre sur Anki, dont beaucoup m'ont été inutiles, je n'ai rien fait de sérieux pour l'ECNi.

Durant les dernières semaines :

J'avais pris un compte ECNi 3 mois avant l'ECNi, à ce moment-là je faisais beaucoup de QI, et surtout les dernières semaines je faisais les annales des ECN.

Je conseille vivement de faire les annales, voire même 1-2 assez tôt (je ne l'ai pas fait moi) pour avoir une image claire de ce qu'est l'ECNi : comment sont posées les questions, et quel



type d'informations sont importantes. À mon avis, c'est important parce qu'instinctivement on ne sait pas quelles informations sont importantes à retenir, ni comment il faut raisonner. Voir ce qui a été déjà demandé en donne une idée précise. En plus, cela permet d'être plus détendu le jour J, sachant qu'on a de l'expérience sur le type d'épreuve, qui ne sont pas des simulations de sujets, mais les vrais sujets des années précédentes.

Pour l'anecdote, j'ai eu plusieurs questions dont 1 piège le jour J, qui étaient dans les annales.

Quelques conseils aux futurs étudiants inscrits aux concours :

- **Être exigeant avec soi-même :** On peut facilement tomber dans des révisions inefficaces, qui sont passives mais qui donnent l'impression de bien travailler, ça coûte cher le jour J. C'est inutile de se stresser par rapport au résultat final, l'important c'est de se focaliser pour que chaque jour individuellement soit de qualité. Ça n'arrivera pas toujours bien sûr, il y a des périodes plus ou moins longues où on est à bout, mais globalement il ne faut pas perdre ce cap.
- N'hésitez pas à faire des jeux, des challenges un peu bêtes mais qui motivent. J'ai commencé à utiliser Forest pour mieux me concentrer, mais au final je me faisais des challenges d'heures par jour, ou bien je voulais plus bosser pour avoir un autre arbre.
- **Regrets ? :** Je considère que j'ai fait beaucoup d'erreurs que ce soit dans mon organisation ou dans ma façon de travailler. Heureusement malgré ces erreurs j'ai pu avoir un bon classement grâce à la situation du Covid qui m'a permis de combler les erreurs d'inefficacité par beaucoup d'heures de révision.
J'aurais dû faire les annales plus tôt, et toutes les terminer avec les corrections. J'ai révisé pendant des mois en étant dans le flou, sans vraiment savoir comment étaient posées les questions à l'ECN_i.
En plus de ça, j'aurais pu ficher directement les Codex sur Anki, j'ai perdu énormément de temps à faire des fiches un peu bizarres que je n'ai pas utilisées.
- **Repos et vie sociale :** Honnêtement, presque rien. Avec les confinements à répétition, et les restrictions permanentes, avoir du vrai repos ou un semblant de vie sociale demandait de la réflexion et j'ai clairement abandonné assez tôt.
Heureusement, je vivais avec ma petite amie pendant toute la période de révision, et ça m'a permis d'avoir du contact social quand elle rentrait (vers 19h). Je me faisais juste un footing régulier à la mi-journée afin de me détendre un peu. D'un côté le Covid a été une aide pour la révision de l'ECN_i mais aussi l'ECN_i m'a permis d'être occupé et de mieux supporter la période de restriction qu'on a vécu.



Et voilà c'est tout pour cette édition 2021 des témoignages ECNi !

Nous espérons que cela vous aura plu et vous aura apporté un maximum de motivation pour entreprendre cette grande aventure qu'est l'ECNi.

Un grand merci à Célia PETITJEAN, Marie-Sophie VERDUN, Benjamin JONCOUR, Omar OULD-SAADY, Théodore PAUGET et Matei-Dediu BENYAMIN pour leur retour d'expérience à ce sujet.

Et pour les futurs candidats, nous sommes de tout cœur avec vous, nous vous souhaitons bon courage pour cette année et n'oubliez jamais « Croyez-en vos rêves et ils se réaliseront peut-être. Croyez-en vous et ils se réaliseront sûrement » (Martin Luther King).

Témoignages recueillis par Léopoldine MULLER et Anne WITTERSHEIM

CMC, pôle Formation et Orientation

