



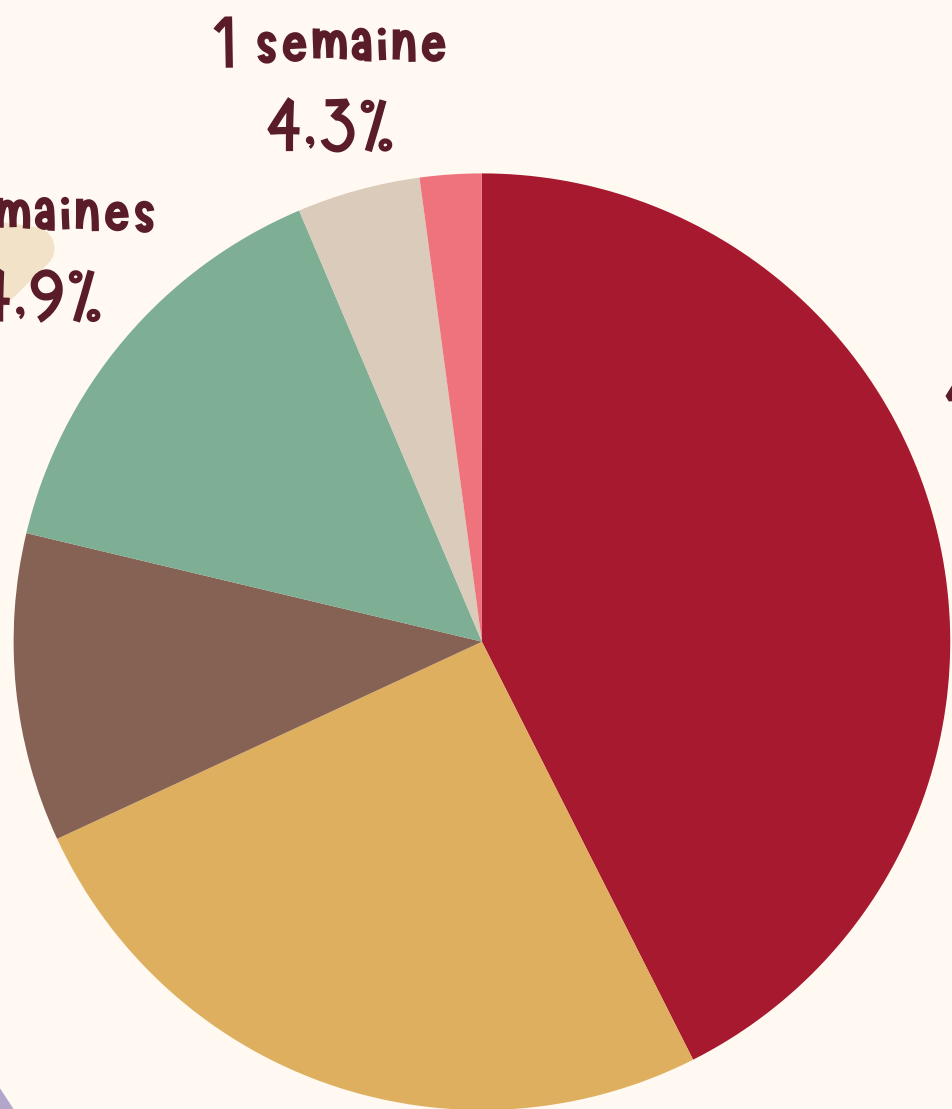
Passer un bon été entre la D2 et la D3

Nos conseils !

NB : ce ne sont que des indications sur les méthodes et conseils d'un échantillon de D3. Ils ne sont pas représentatifs de tous les avis et méthodes possibles.



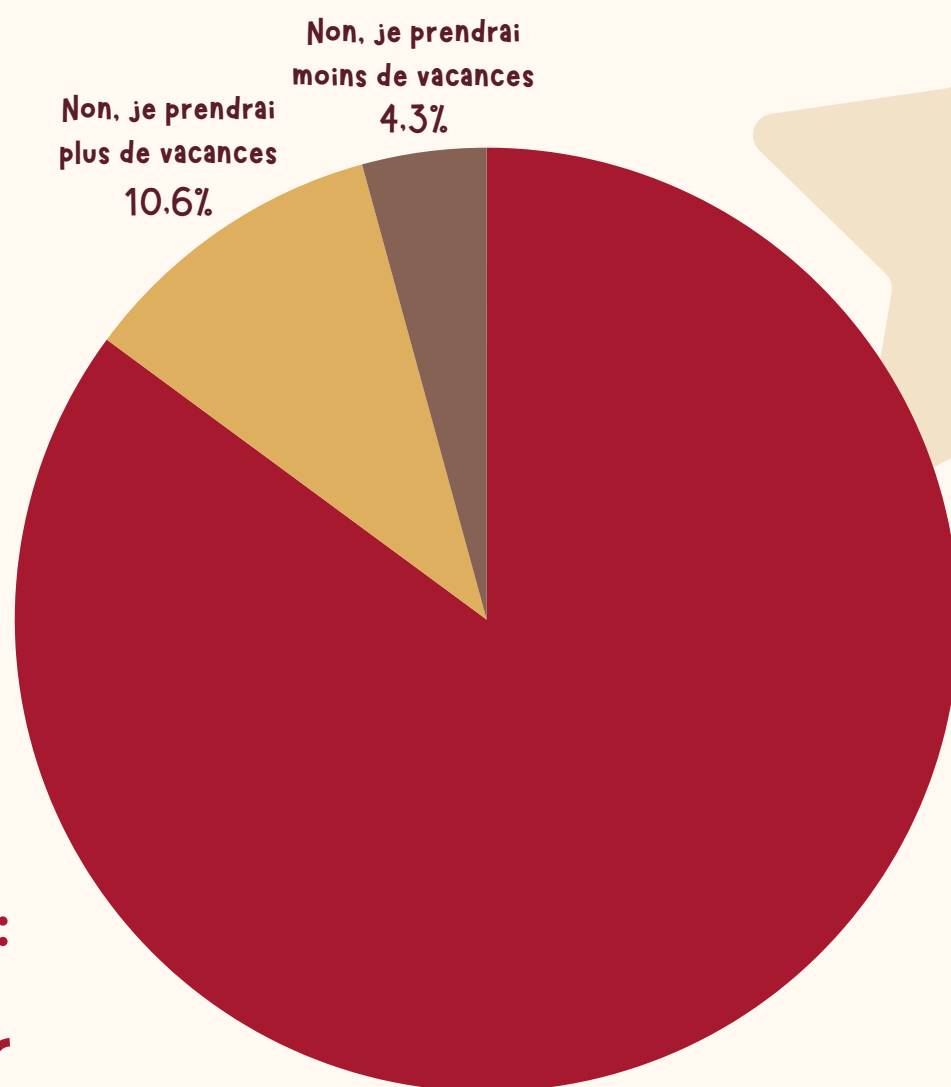
Combien de vacances prendre ?



4 semaines et des week end en plus
42.6%

4 semaines pile
25.5%

Avec du recul est ce que tu es content de tes vacances ?



**Partir avec des gens hors médecine :
parents, potes n'importe mais lâcher
un peu l'externat**

Oui je referai pareil
85.1%

Comment ne pas culpabiliser d'avoir pris des vacances ?



J'ai culpabilisé, ça a gâché mes vacances

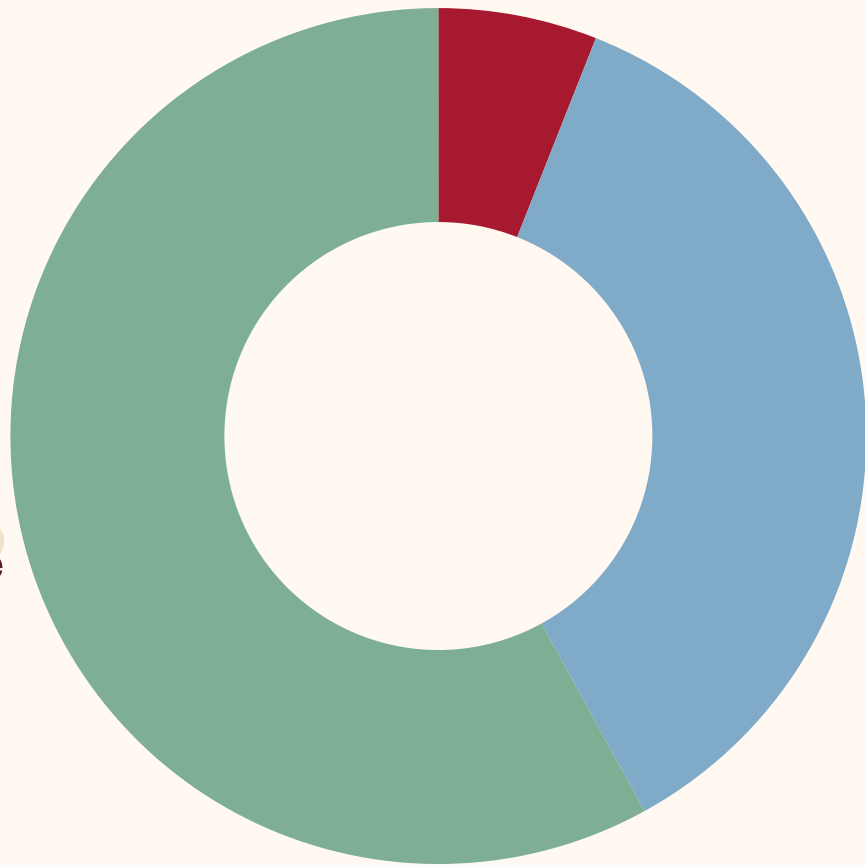
6%

J'ai eu des moments de stress et de doute mais soutenables

36%

Je n'ai pas culpabilisé

58%



C'est NORMAL

Planifier ses moments de travail ET ses pauses

Mettre ses vacances dans son planning

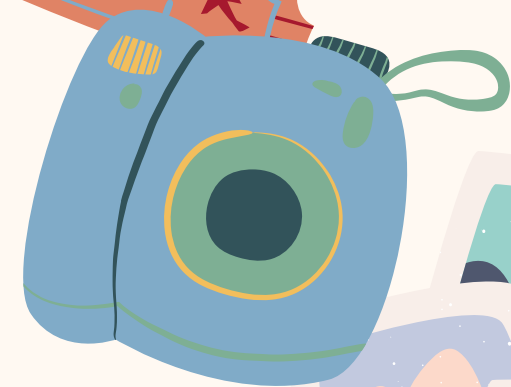
Se rappeler qu'il faut être en forme pour la D3 et les EDN donc le repos est indispensable

Vraiment travailler dans les moments de travail et vraiment se reposer pendant les périodes de pauses / vacances / week-end

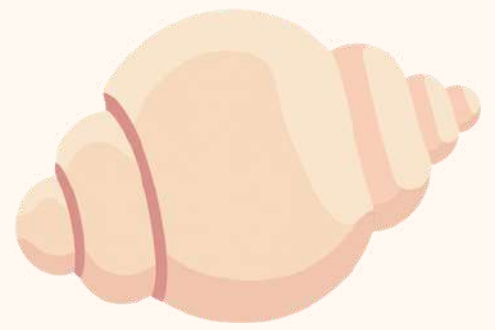
Qualité > Quantité

La D2 est difficile, les vacances sont déjà méritées

Se rappeler qu'à 14 mois des EDN, 1 semaine de vacances de plus ou moins ca ne change absolument rien



Quoi faire pendant ses vacances ?



Se REPOSER

Reprendre les activités que l'on n'a pas eu le temps de faire durant l'année :

- faire du sport
- lire (autre chose que médecine)
- faire un moodboard pour rester positif
- cuisiner au lieu d'acheter que des plats picard
- voir sa famille / ses amis
- sortir ! voir le soleil !
- aller chez le coiffeur / faire un spa / prendre soin de soi....

Programmer son été :

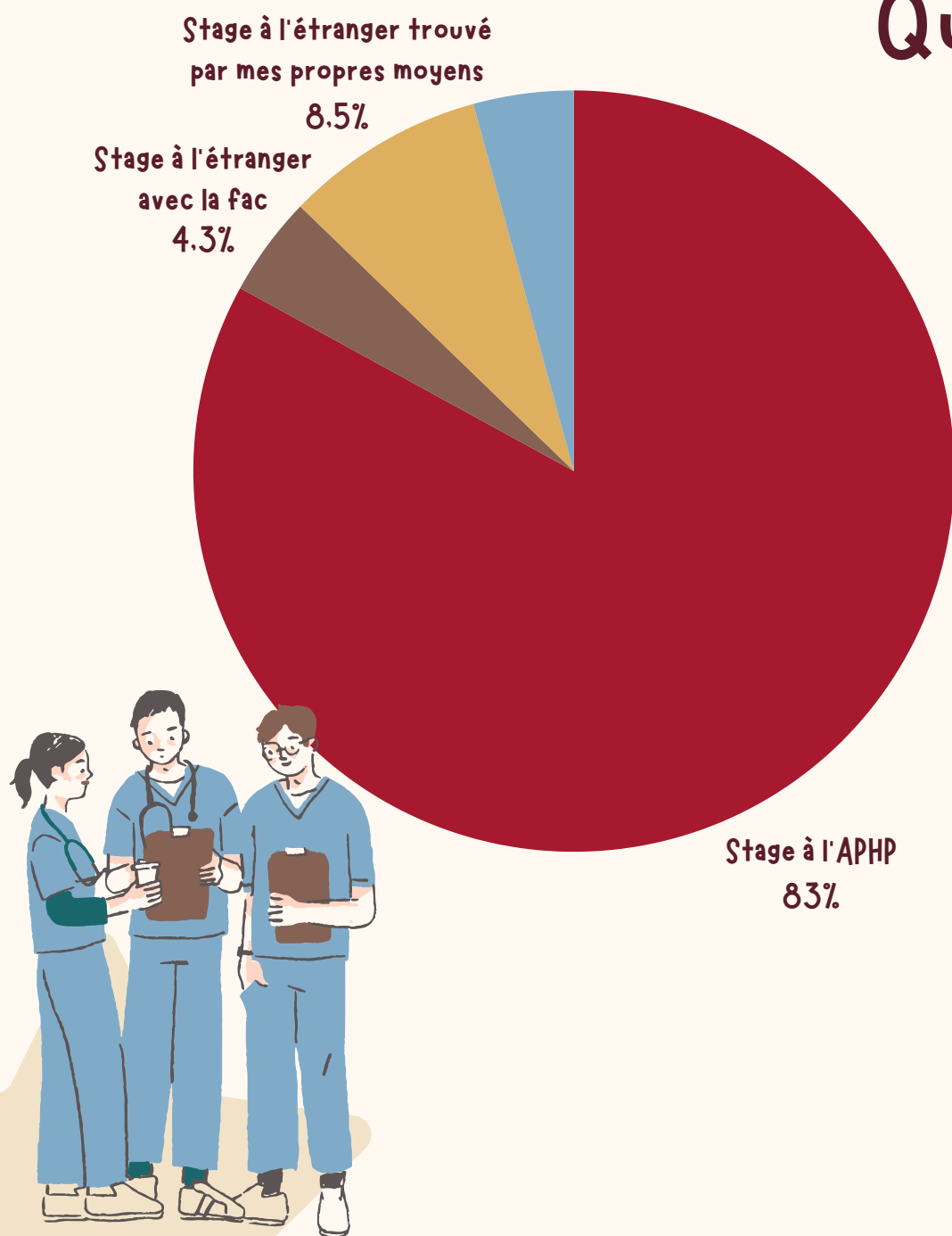
Faire un bilan de sa D2 : méthode de travail, temps de travail, acquis / non acquis, choses à revoir...

Prendre du recul sur ce qui a marché et est à refaire en D3 vs. ce qui n'a pas été efficace et peut être amélioré

Qu'est ce qui m'a fait perdre du temps ? Qu'est ce qui m'a fatigué inutilement ?

=> préparer son été et sa D3 en repartant sur de bonnes bases

Quel stage choisir ?



ASSISTANCE PUBLIQUE  HÔPITAUX DE PARIS

Quel stage as-tu pris ?

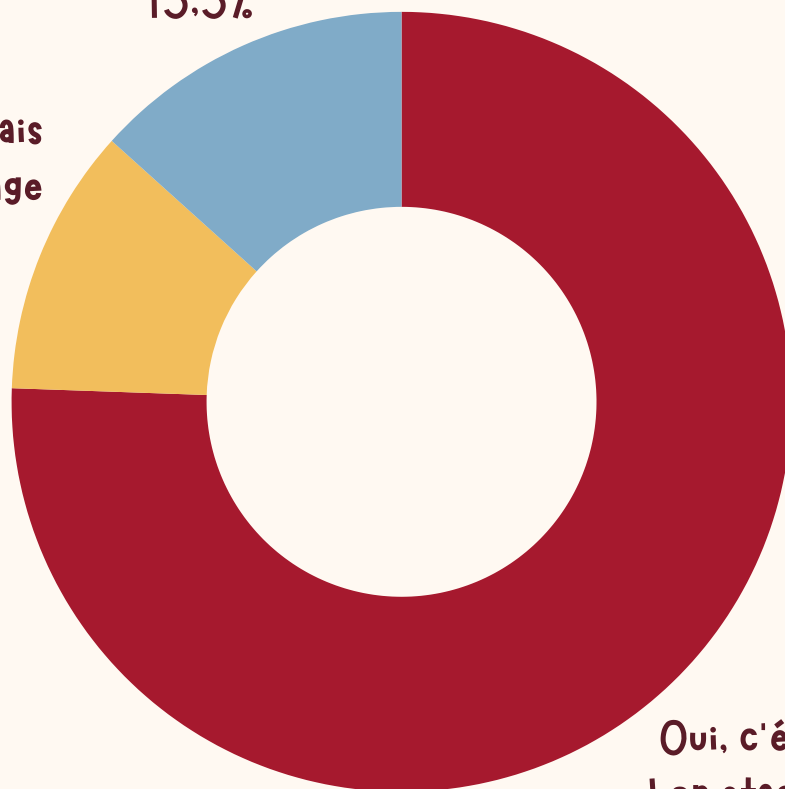


Le stage d'été ne résume pas comment se passera la D3, ni les EDN. Ne pas stresser si on n'a pas le stage qu'on voulait: prendre le meilleur de chaque stage

Avec du recul, est ce que tu prendrais le même stage ?

Non, je n'ai pas aimé mon stage 13.3%

Pas forcément, mais c'était un bon stage 11.1%

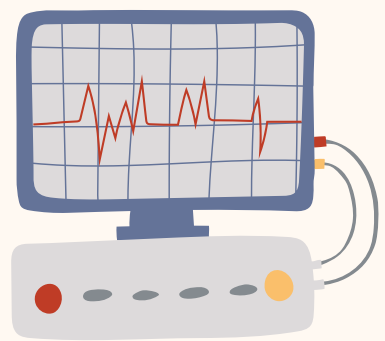
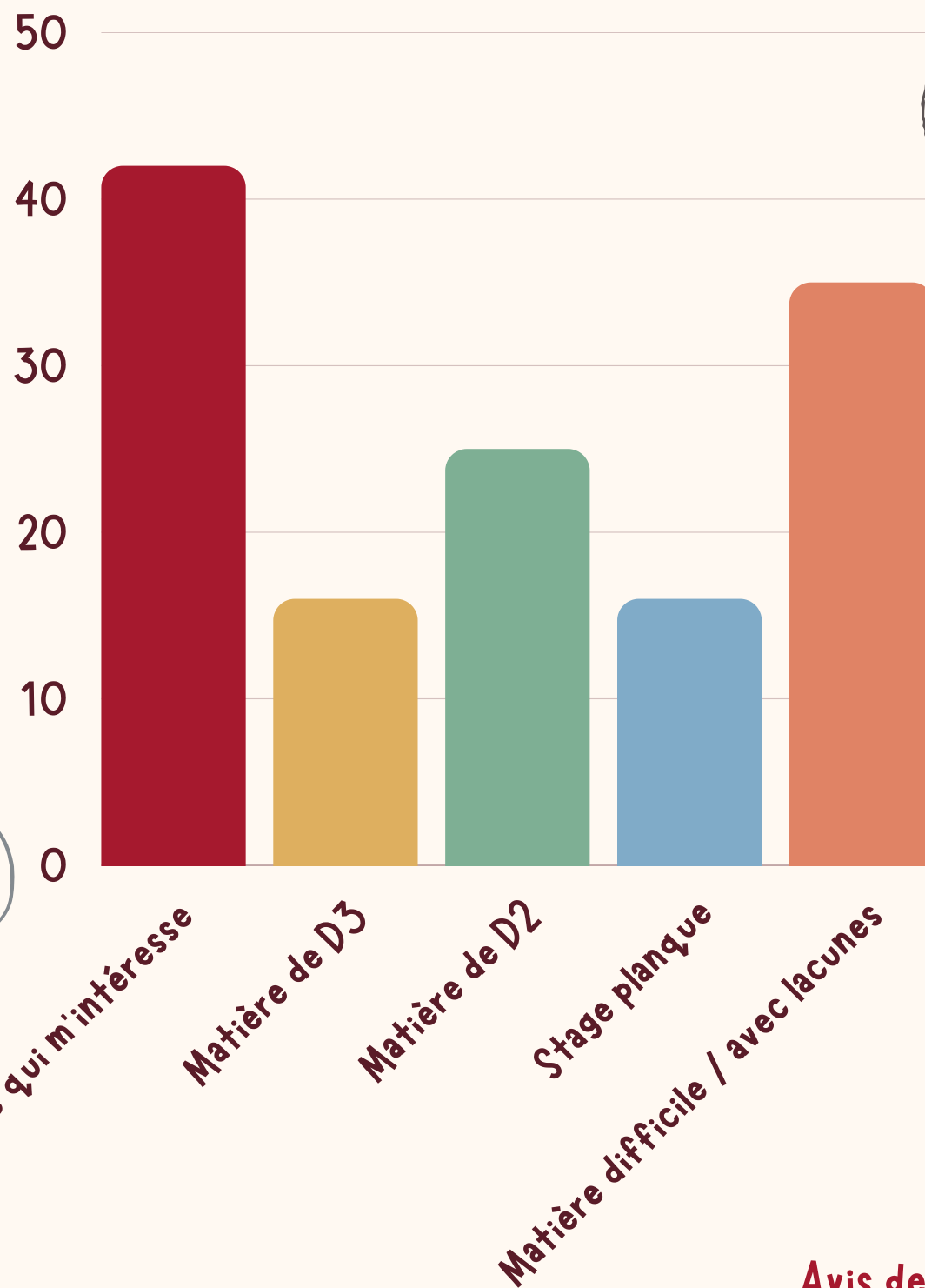


Oui, c'était un bon stage d'été 75.6%



Choisi un stage qui te plait

Quel stage conseilles-tu ?



Une spécialité qui m'intéresse

Matière de D3

Matière de D2

Stage planque

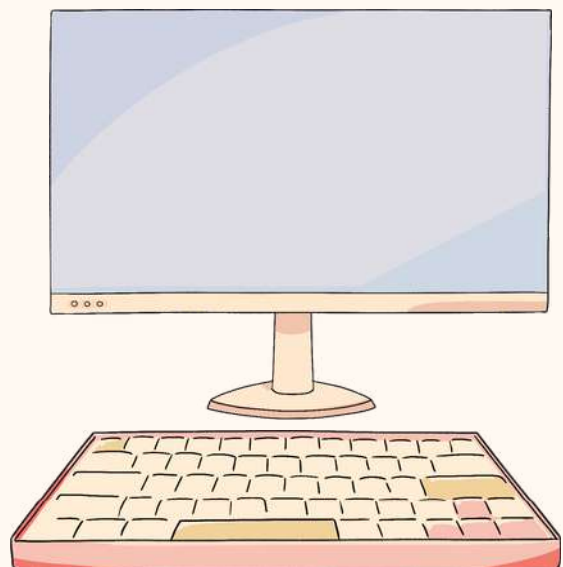
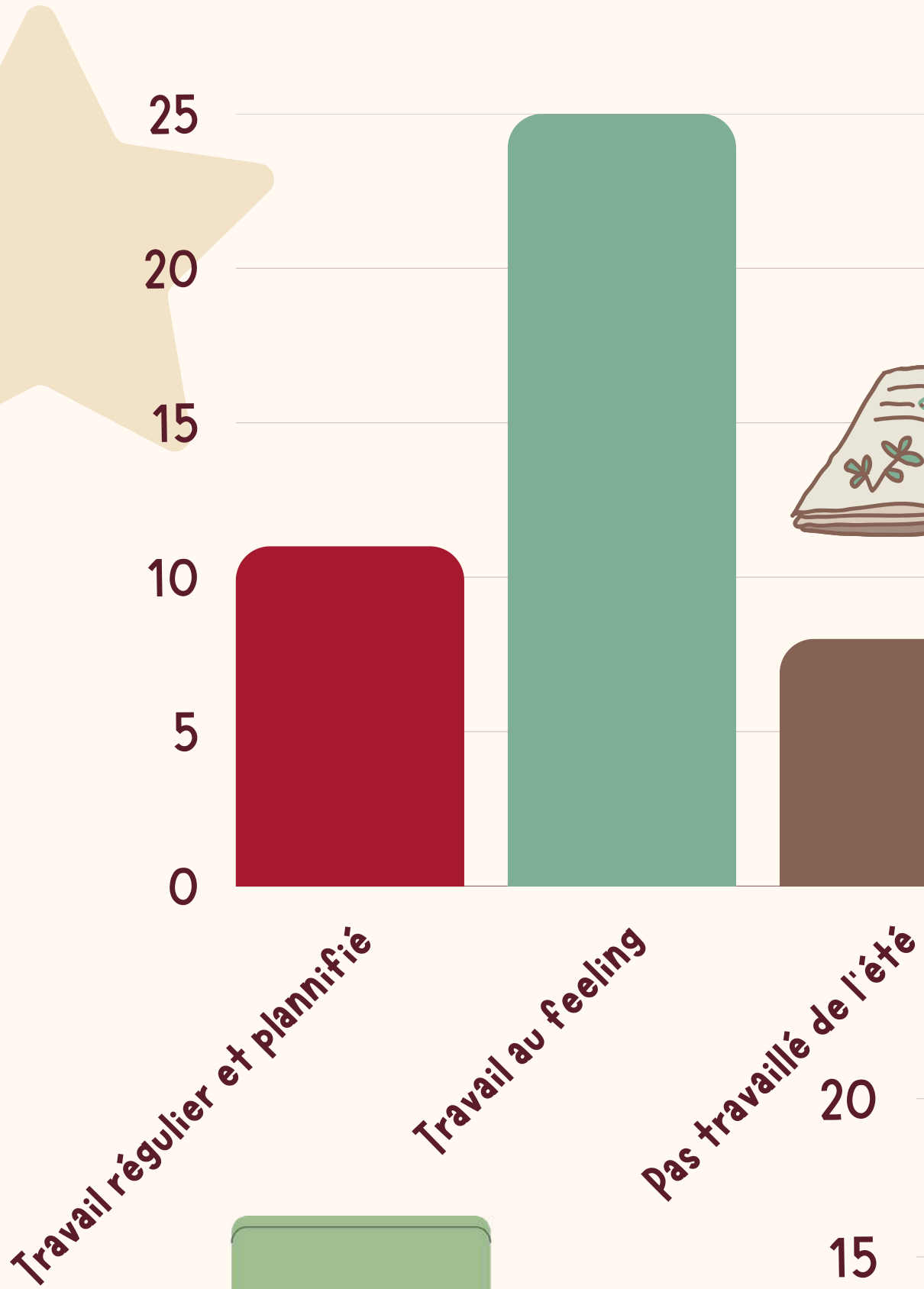
Matière difficile / avec lacunes

Avis des D3 :

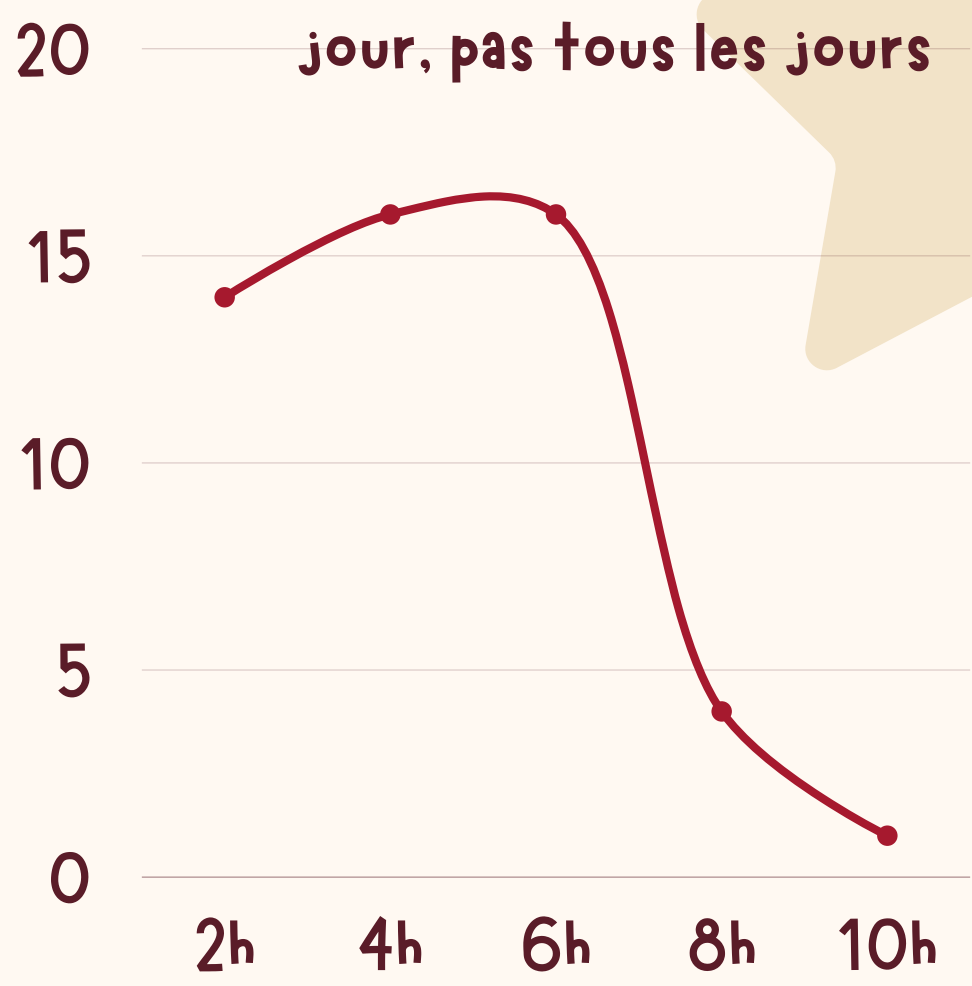
- Prendre un stage pour découvrir une spécialité car le stage est long alors il faut prendre quelque chose qui nous intéresse
- Profiter de l'été pour remplir son cota de gardes. Petit bonus, les gardes sont souvent plus chill l'été (mais il y en a aussi plus, et moins de costas...)
- Profiter des moments où l'on a pas stage pour se reposer et profiter du stage pour apprendre



Comment travailler cet été ?



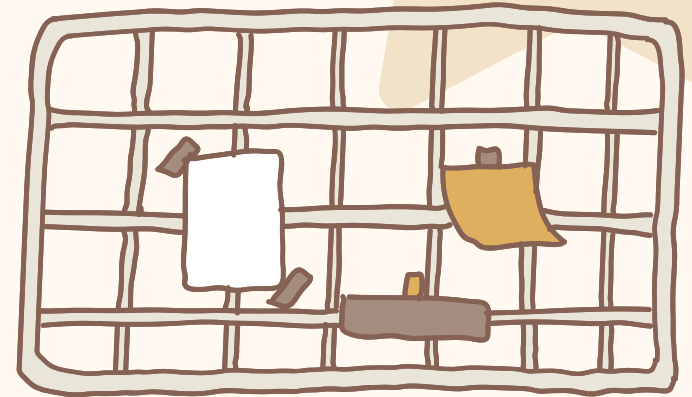
En moyenne entre 4 et 6h par jour, pas tous les jours



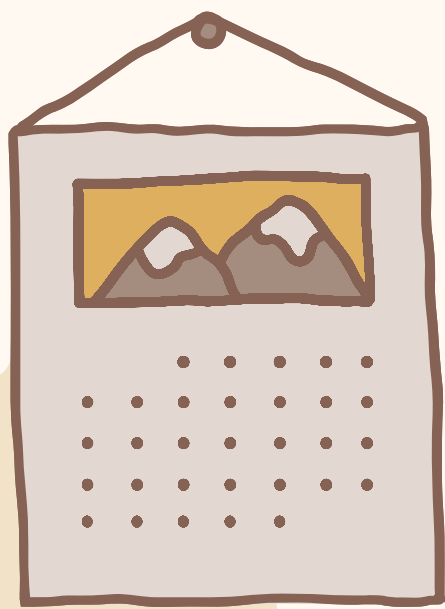
Les conseils de D3 :

Faire un planning sur tout l'été en classant par ordre de priorité les matières :

- matières à lacunes
- matières trop survolées durant l'année
- matières nécessitant de l'entraînement
- matières bien connues / facultatives / à revoir si temps



Choisir au feeling ce que l'on a envie de travailler chaque semaine, en prévoyant les moments de pause



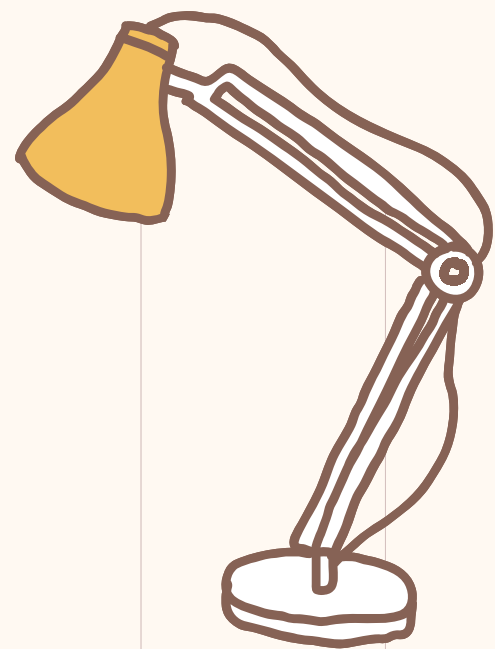
Profiter du stage pour revoir les items correspondant aux patients du matin

Etre content de soi, se satisfaire d'un planning plus léger que le reste de l'année

Profiter de l'été pour souffler entre les sessions de travail



Faut-il travailler le week-end ?



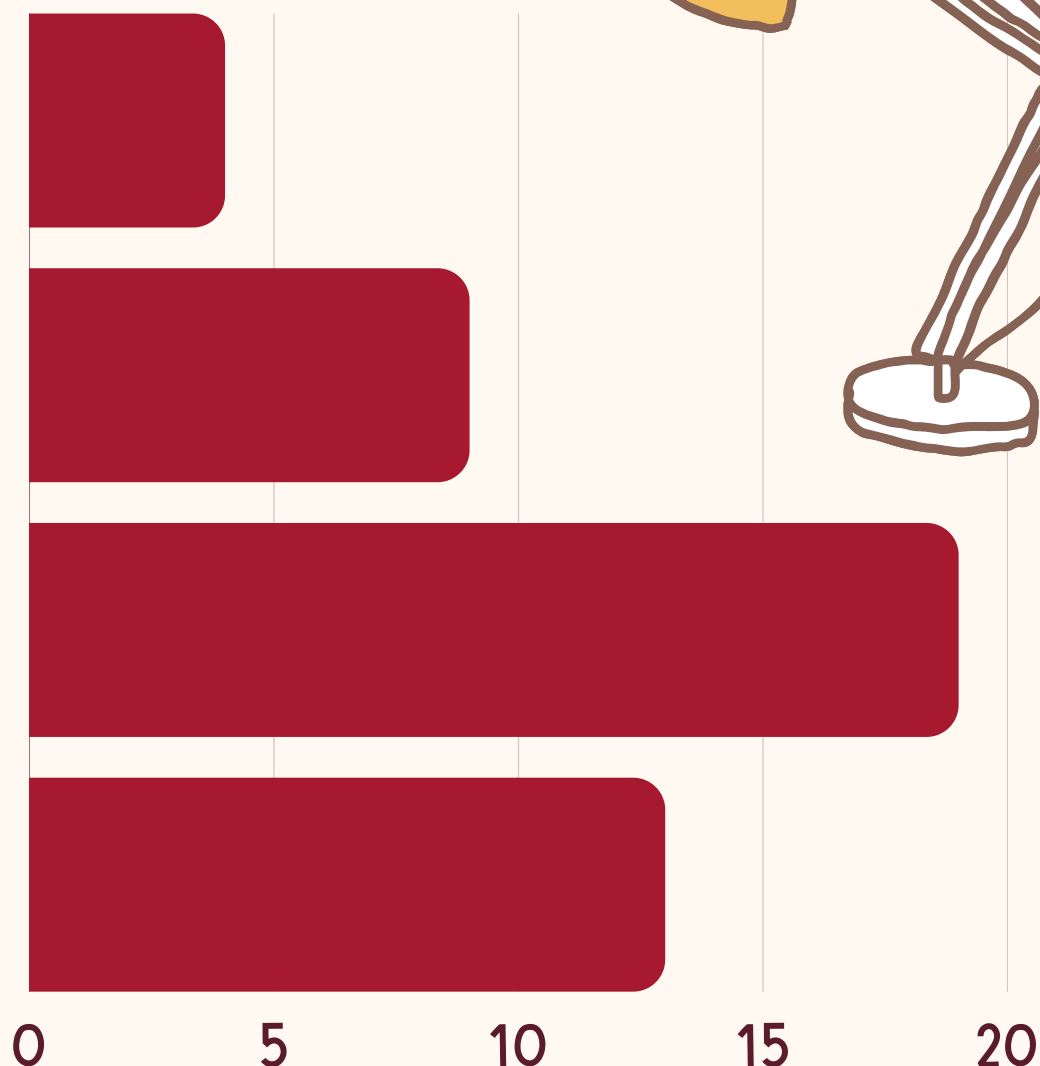
J'ai travaillé :

Les deux jours

1 jour sur 2

Parfois mais pas tous les week-end

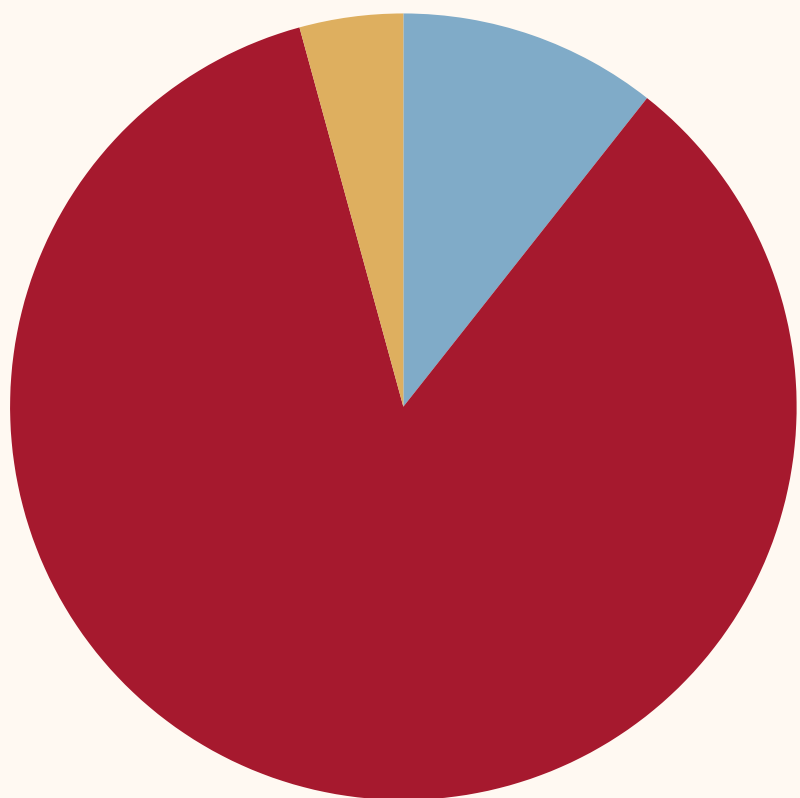
Jamais le week-end



● Travail autant que le reste de l'année

● Travail moins que le reste de l'année

● Travail plus que le reste de l'année



Conseils :

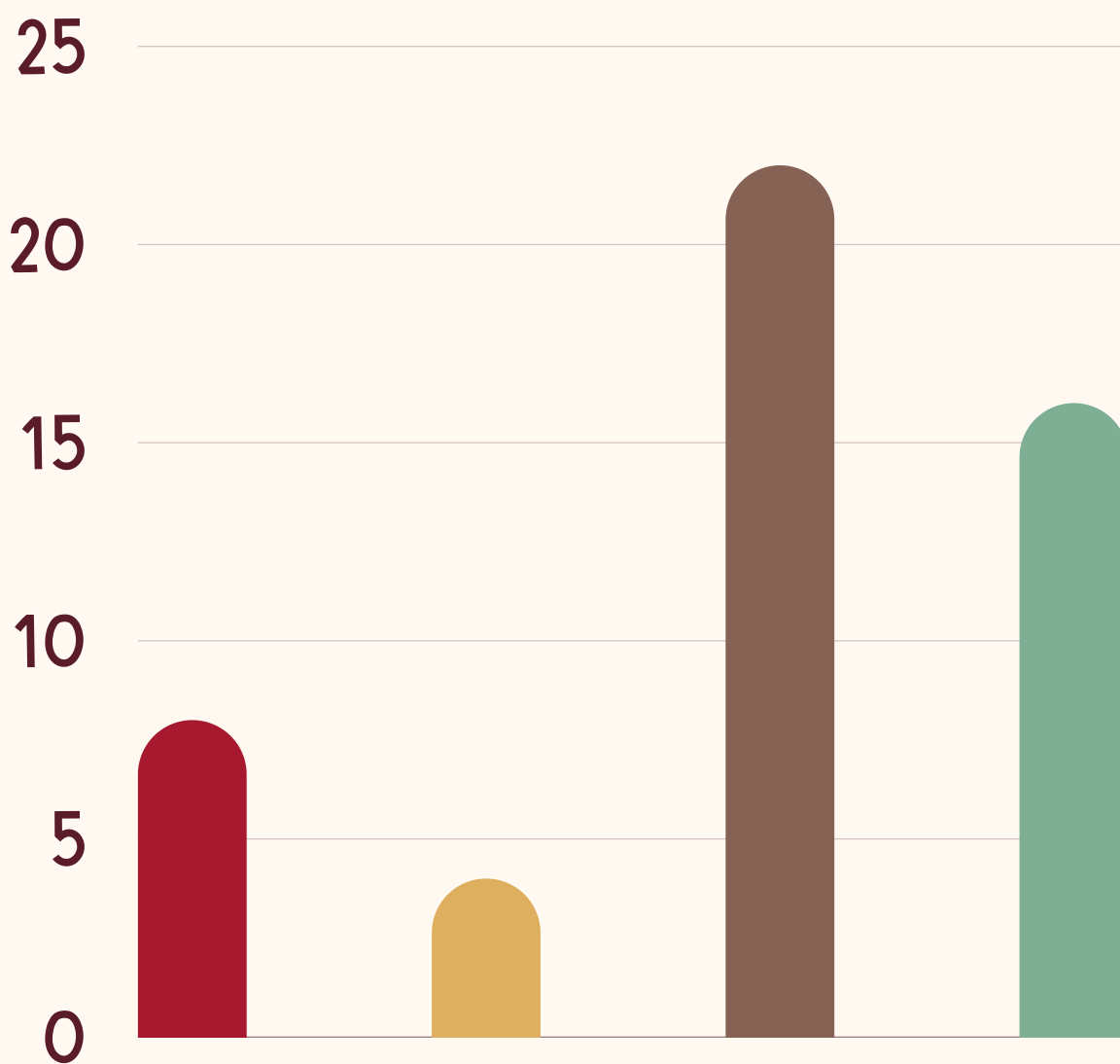
Ne pas s'épuiser, la D3 sera longue et l'été de D3-D4 encore plus.

Prendre des vraies pauses régulièrement, des soirées, des week-end selon ses envies.

Changer de cadre, bosser dans des parcs, sortir de chez soi...

Faut-il anticiper la D3 ou se concentrer sur la D2 : revoir ses bases ?

45% des D3 n'ont fait que revoir les matières de D2, en les consolidant de juin à septembre



J'ai anticipé 1 matière de D3

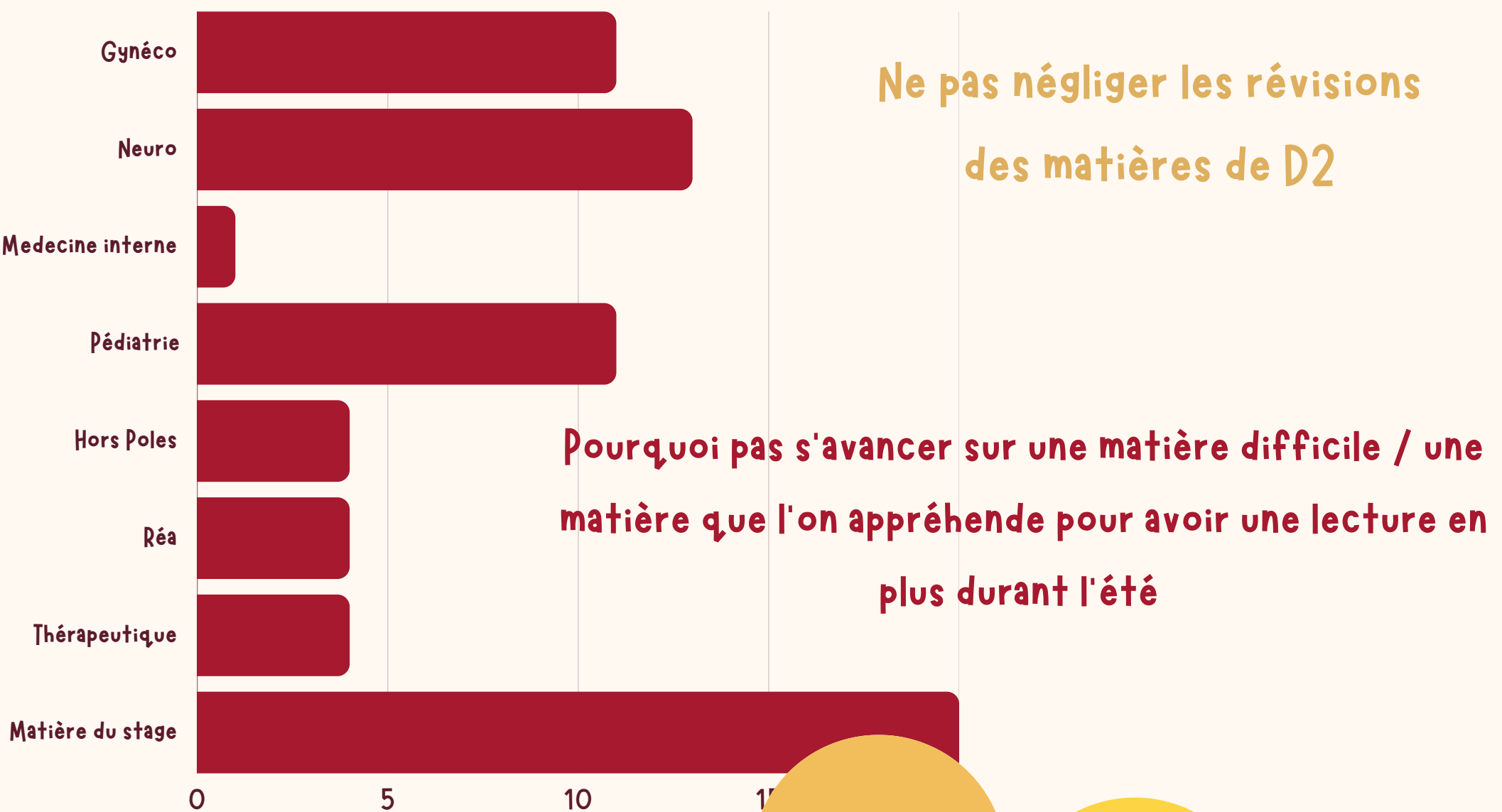
J'ai anticipé 2 matières de D3

J'ai revu uniquement la D2

J'ai appris ma matière de stage qui était un stage de D3



Quelles matières de D3 faire durant l'été : les conseils des D3



Ne pas négliger les révisions des matières de D2

Pourquoi pas s'avancer sur une matière difficile / une matière que l'on appréhende pour avoir une lecture en plus durant l'été

Profiter à fond de son stage pour travailler la matière de la spécialité (que ce soit une matière de D2 ou de D3) !

Vision plus transversale

Meilleure compréhension

Plus de temps dans l'année

Moins de stress

Pas d'avantage

Erreurs à ne pas faire :

Vouloir faire trop de choses et négliger les choses prioritaires : faire trop et mal

Ne pas prendre assez de vacances, arriver fatigué en D3

Ne pas revoir les matières bacées en D2 : coup de stress et lacunes une fois en D3...

Vouloir absolument commencer la gynéco l'été et arriver en septembre en ayant oublié comment lire un ECG...

Etre trop maximalliste dans son programme

Refuser des soirées / pauses pour au final ne pas être concentré et être déçu de ne pas y être allé. Avoir le FOMO et ne pas avoir travaillé : double échec

Ne pas prendre assez de vraies vacances. J'aurai du faire 3-4 vraies semaines de vacances plutôt que des demi vacances : soit je travaille, soit je me repose mais ça ne sert à rien de procrastiner en culpabilisant de ne pas travailler

Utiliser la même méthode de travail que l'année : l'été on connaît déjà les items le but est d'entretenir les connaissances, relire tous les collègues n'est pas forcément la bonne méthode...

→ cibler les entraînements, QCM, annales de fac, conf d'été...

Il n'est jamais trop tard pour tester une nouvelle méthode de travail