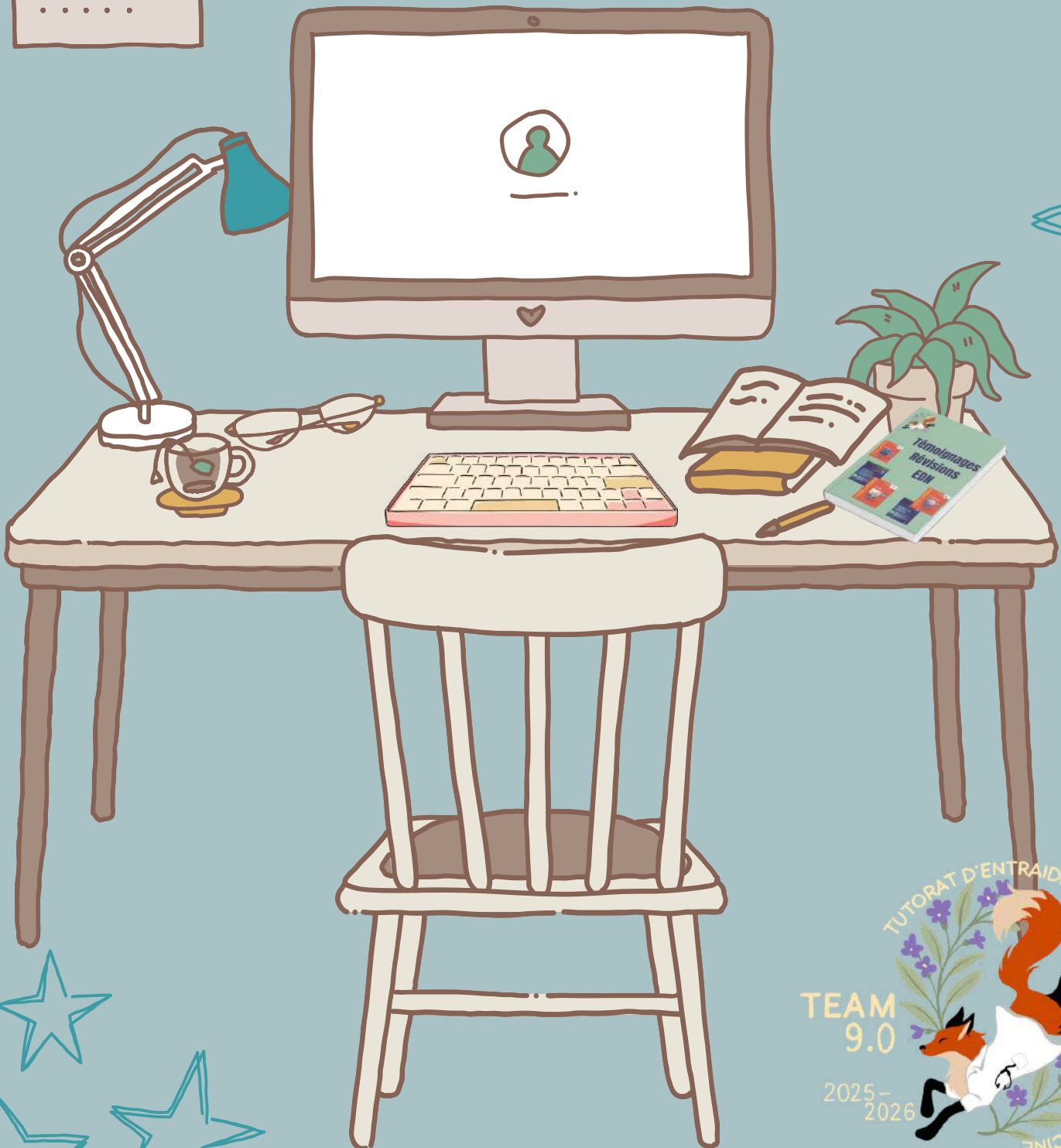
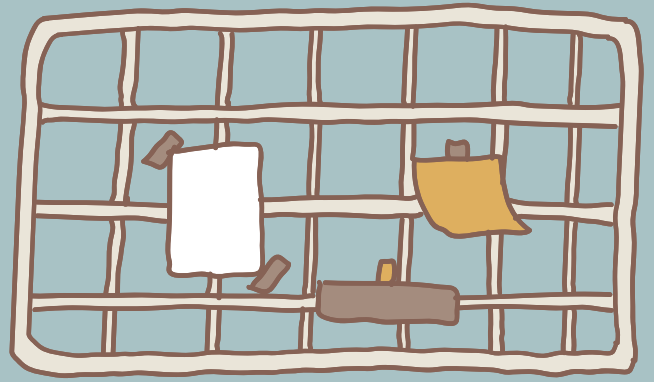
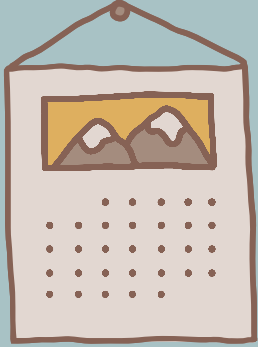




Témoignages

révisions pré-EDN



Voici une série de témoignages de personnes qui étaient à ta place il y a un an, et qui voulaient te transmettre comment ils ont réussi à se sortir de cet été de révisions.

Petit disclaimer : les témoignages récoltés sont pour une grande majorité d'entre eux réalisés par des personnes satisfaites de leur méthode de travailler, de leur classement aussi ; ils ne sont pas représentatifs de toute la promotion #biaisdesélection. Néanmoins, ils sont aussi sûrement bon à prendre pour te montrer qu'il n'y a pas 2 méthodes pareils, que le temps de travail n'a pas de corrélation avec ton classement, et surtout qu'il est possible de bien vivre son externat et son été.

J'ai rédigé une trame pour les aider dans les sujets à explorer, comme ça remonte pour certains déjà haha, sens toi libre de lire les témoignages que tu veux et les parties qui t'intéressent.

J'ai pris le parti de ne pas vraiment réaliser d'ordre de passage ou de tri en fonction des méthodes de travail, ou pire des classements, car au final chaque témoignage est bon à prendre selon moi, et qu'ils parlent de beaucoup de choses donc c'était réducteur de les limiter à ça. J'espère néanmoins qu'ils vont t'aider à te lancer !!!

L'objectif premier je pense est de te faire voir qu'il y a plusieurs manières d'être fièr.e de toi, et que ça ne dépend pas de ton classement, très vite tu vas y penser de plus en plus, surtout après le concours blanc. Il est difficile de faire abstraction, mais je te conseille de te définir en amont quels seraient tes critères qui te permettraient d'être fièr.e de toi, en dehors de ton classement : arriver à garder la motivation jusqu'à la fin ? arriver à rester régulier.e dans ton travail et discipliné.e ? réussir à aimer la LCA ? garder une activité sportive jusqu'au bout ? BREF quelque chose qui n'a pas de rapport avec ton classement.

Tu peux essayer de t'inspirer de ces témoignages pour savoir comment faire, mais attention, ce n'est pas parce qu'une méthode a marché chez quelqu'un que c'est parfaitement compatible pour toi (je pense que tu le sais déjà, mais tu vas sûrement te questionner plusieurs fois au cours de l'été pour savoir si ta méthode est vraiment la meilleure, et personne n'a la réponse, il faut réussir à te faire confiance). Par exemple avec mes deux potes on avait tous les trois des méthodes TRÈS différentes mais on a eu globalement la même tranche de classement. Y'a pas de recette miracle malheureusement.

Pour finir, voici des tips pour bien vivre ton été :

- prévois tes vacances DÈS MAINTENANT !!! même si tu n'en ressens pas le besoin en août, le plus dur c'est le mois de septembre
- faire du sport +++ (piscine Jeanne Thérèse Brulé à Porte d'Orléans qui ferme à 22h)
- entoure toi d'amis bienveillants
- péniche du Crous à côté de la BNF (prix crous même sur les cocktails, ferme à 23h)
- BNF, 10h (possibilité d'arriver à 9h) jusqu'à 20 heures, super bien climatisé
- **travaille pour toi même, pas pour les autres, pas pour l'image de ton classement**
- **prends des pauses régulièrement**

Bon courage pour cette dernière ligne droite, qui est, à l'image de l'externat, au final très longue. Tu as le temps, prends soin de toi, crois en toi !!!

Soraya

Révisions pré-EDN

Prénom : Sylvain

Année des EDN : 2025

Ressenti général des révisions 8 / 10 :

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

Je suis revenu en externat après une grosse césure (5 ans) entre la D1 et la D2, donc j'ai essayé de m'y remettre sérieusement dès le début de la D2 pour ne pas être trop perdu. Globalement j'étais sérieux avec comme état d'esprit de bosser de manière très régulière pour n'avoir aucun regret après le concours, mais sans se tuer à la tâche pour tenir sur la durée.

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

Pas de stage planque, j'essayais d'apprendre le plus possible en stage, je trouvais que ce que je voyais à l'hosto se retenait beaucoup mieux que dans les collèges.

Puis en général je bossais de 15h à 19h-20h (rarement plus) l'après midi, et le week-end en général je ne bossais que les après-midi, en me laissant des grasse mat.

Mon mode de travail : lire les items sur le collège, en faire des fiches Anki au fur et à mesure (en sélectionnant uniquement les parties compliquées à retenir, par exemple les listes d'examens complémentaires / étiologies... pour ne pas trop créer de fiches). Puis je revoyais les cartes Anki prévues pour ce jour, ce qui me prenait environ 1h30 à 2h30 / jour, puis je m'entraînais sur UNESS / Hypocampus / anciennes confs de la fac. Je faisais aussi les confs TACFA hebdomadaires depuis la D2 (quand j'avais déjà vu les spés traitées en conf)

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? *tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :)*

Idéalement pouvoir être dans une tranche de classement qui me laisse le choix de toutes les spés, donc dans les 200-300 premiers, et pour l'instant le classement post-écrit colle à mes attentes.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

J'ai commencé à sérieusement me dire que j'étais en mode révision au début du stage d'été de D3, donc en juin à peu près. Mais le reste de la D3, comme je travaillais avec Anki, je me forçais de toute façon à revoir les cartes des autres matières et pas uniquement celles du trimestre en cours (sauf pour le pôle 5, que j'avais au T1 de D3, qui était trop dense pour avoir le temps de revoir le reste des spés). Donc j'ai commencé les révisions sans avoir besoin de refaire un « tour » des anciennes spés, mais surtout consolider mes connaissances de manière générale et faire des entraînements à fond.

Etat d'esprit : content de ne plus avoir à apprendre de nouveaux collègues mais uniquement revoir des choses déjà vues, stressé par la masse d'entraînement à faire jusqu'en Octobre.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

Au début : l'idée était de suivre le rythme des confs de la fac (x 2 / semaine), continuer les confs TACFA jusqu'à la fin des confs (mi juillet).

Initialement je pensais refaire un tour de tous les collègues, mais j'ai vite vu que ça serait trop long, donc j'ai opté pour faire un tour de tout le LiSA et l'avoir fini environ 3-4 semaines avant les épreuves. C'était a posteriori une très bonne idée, car ça ne prenait pas trop de temps (3-4 fiches LiSA /j), permettait de voir certaines choses qui ne sont que dans le LiSA et pas les collègues, et éviter de se noyer dans la quantité d'infos des collègues (même s'il est à mon sens indispensable de bosser sur les collègues initialement).

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage) Est ce que tu travaillais les week-end ?

J'avais pris un stage semi-planque pour l'été (2-3 demi-journées de présence par semaine). Les jours où j'avais stage, l'après midi je faisais surtout : être à jour sur mes Anki (1h30 à 2h pour 150-200 cartes à revoir environ), faire environ 3 fiches LiSA, et si j'avais le temps, une conf / un entraînement en fin d'après midi.

Les jours sans stage : Anki le matin + commencer à réviser les fiches LiSA (9h30-13h environ). Puis grosse pause déj, reprise vers 15h, encore des fiches LiSA, puis soit faire la conf du jour (fac / TACFA), soit rattraper une ancienne conf que je n'aurais pas eu le temps de faire le jour J, puis continuer à m'entraîner sur un autre support (UNESS / Hypocampus / annales plus tard dans les révisions).

Je travaillais aussi les week-end, au début en me laissant les matinées (et soirées) de libre, puis à partir du mois d'août environ, je révisais à partir de 10h les matins aussi (rythme environ 10-13h, puis 15h-19h ou 20h).

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Plutôt oui, sauf sur le plan initial de revoir tous les collègues qui était finalement irréalisable si je voulais aussi continuer à bosser sur Anki + faire des entraînements.

En tout cas j'ai réussi à tenir le rythme sur la durée, ce qui est à mon sens le plus important, sans trop de périodes de passage à vide.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

J'avais fait le choix de garder les annales pour assez tard dans l'été, donc au moins j'avais la pression de devoir continuer à faire toutes les annales, et donc ne pas trop me poser de question sur « quoi faire » jusqu'aux derniers jours, puisque mon programme était déjà fixé jusqu'à environ J-6 du concours.

Et l'avantage des dernières semaines où je n'avais plus à revoir de fiches LiSA (j'avais fini mon tour environ 3-4 semaines avant le concours), c'est que les journées étaient un peu plus light : révision des Anki + une annale avec correction, ce qui permettait de ne pas s'épuiser pendant les dernières semaines tout en continuant à savoir quoi faire chaque jour et donc ne pas tourner en rond.

Sur la dernière semaine, quand j'avais fini les annales, j'ai simplement continué mes Anki quotidiens (plus pour avoir l'esprit tranquille qu'autre chose), et un peu de dossiers Hypocampus / UNESS, mais avec des journées de plus en plus tranquilles. Le dernier week end : juste être à jour des Anki (1-2h de travail) puis essayer de se détendre.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Les résultats de concours blanc / confs étaient un bon élément de motivation, pour à la fois voir ce qui marchait bien et là où il fallait redoubler d'efforts.

Mais l'été est fatigant, ça dure 4 à 5 mois, donc il faut admettre qu'il y aura des coups de mou, et je me disais juste que sur la durée, l'important c'était de continuer à bosser au moins un peu chaque jour, même si une semaine était plus molle que ce que je voulais.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

La durée des révisions (mi juin à mi octobre), c'est très long, on a l'impression au bout d'un moment de faire toujours la même chose, et pourtant de continuer à faire des erreurs sur plein de choses en s'entraînant. Je pense que la persévérance est importante pour ne pas craquer en route.

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Oui soutien de ma copine (qui n'est pas en médecine), pour en plus avoir d'autres choses que la médecine dont parler, et relativiser en se rendant compte qu'il n'y a pas que le concours dans la vie.

Également essayer de voir souvent d'autres amis pas en médecine, ma famille, pour essayer de garder une vie sociale relativement normale pour les moments où je ne bossais pas.

Et même à la fac, ne pas passer son temps qu'avec des gens de ma promo mais aussi des promos en dessous permet de se sortir l'esprit du tunnel EDN.

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

Réussir à me tenir à mon programme m'a permis d'avoir un vrai sentiment d'avoir été sérieux dans les révisions, en sachant que quel que soit le résultat je n'aurais pas trop de regrets à avoir sur comment j'ai passé mes révisions.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Pour moi c'était un moment particulièrement important pour :

- 1) me situer dans la promo au début des révisions, à un stade où j'avais déjà vu tout le programme mais je n'avais que légèrement commencé à tout revoir façon révision. Comme ça selon les résultats du CCB je pouvais voir quels étaient les points cruciaux à retravailler pendant les 3 mois restants.
- 2) Me préparer au format des vrais EDN (même salle, ambiance stressante, épreuves de 3h) et notamment voir comment je gérais l'incertitude dans le stress de l'épreuve, quelles erreurs ça me faisait faire etc.

Donc je l'ai abordé avec beaucoup de sérieux, je n'ai pas révisé de manière particulière spécifiquement pour le CCB (j'avais déjà fait mon planning de révision, sans l'adapter pour avoir déjà revu x% des items avant le CCB), mais en me disant qu'il fallait faire du mieux possible pour ce CCB.

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Sur le fond : probablement beaucoup plus poussé que les vrais EDN. Ça a du bon (qui peut le plus peut le moins) et du moins bon, car il y avait moins de questions de sens clinique pur, où il faut répondre à des QRU où plusieurs réponses sont théoriquement justes mais une l'est plus que les autres.

Pour la LCA, assez représentative je pense (de toute façon, tout entraînement est bon à prendre en LCA).

Pour le classement il était pour ma part un bon reflet de celui que j'ai eu aux vrais EDN.

Avec le recul je ne changerai pas mon approche de ce CCB (le faire le plus sérieusement possible), mais je me stresserai moins par rapport aux erreurs j'ai faites en corrigeant le CCB. Le plus important à mon sens est de profiter de cette mise en situation réelle pour voir quelles erreurs le stress fait faire (douter de la première intuition qui était pourtant la bonne, ou au contraire se précipiter sur une réponse sans bien prendre le temps d'analyser). Car

savoir gérer l'incertitude devant un QCM le jour J est super important et rapporte à mon avis beaucoup de points.

Par ailleurs, j'ai aussi fait les CCB Hypocampus, Asclepia et inter-UFR de fin août / septembre. Pas tous égaux à mon sens (Asclepia était mieux qu'Hypocampus et l'interUFR), mais plus on s'entraîne le mieux c'est. Ca permet aussi d'avoir plus de points de référence d'un classement à un temps T des révisions dans la promo.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

J'essayais de garder mes soirées, et de sortir les week end. Par contre en journée très focus révision, comme si j'étais en stage en journée complète en gros. Mais quand c'était fini, je m'autorisais à faire autre chose, pour essayer de séparer « en journée je révise, mais le reste du temps je suis libre ».

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

J'ai pris surtout des week end prolongés plutôt que des semaines entières de vacances. 4 jours en juillet juste avant le CCB, puis 3 jours début août, et à nouveau 4 jours fin août.

A posteriori, je pense que j'aurais même pu prendre plus de petites pauses, qui sont plus reposantes que simplement un gros bloc de 10-15 jours pour moi.

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

Un peu, mais l'été est tellement un tunnel qu'il est facile d'oublier le reste. A posteriori j'aurais surtout aimé avoir plus de temps pour de vraies vacances sans culpabiliser, mais ça sera pour l'été post-D4.

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

J'avais Hypocampus depuis la D2. Au final plus les révisions avançaient moins je m'en servais (utile surtout pour découvrir une spé, moins pour approfondir), même s'ils ont lancé leurs « Spé 360° » (équivalent des masterclass EDNi) pendant mon été de révision, qui étaient très dures mais bien pour se challenger.

J'ai aussi fait toutes les annales sur Hypocampus, mais toujours avec les PDF des annales des très bien classés et un PDF des corrections Asclepia à côté pour voir sur quelles questions les corrections étaient discordantes.

Et comme dit plus haut, j'ai fait les CCB gratuits d'Asclepia et Hypocampus pour me situer en terme de classement.

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

J'ai essayé de faire toutes les conférences d'été. Très inégales, je dirais 2/3 étaient de bons entraînements, et 1/3 franchement médiocres (de mémoire : neuro / cardio / urgences / génétique). Mais très bien d'en avoir 2/semaine pour se forcer à tenir le rythme.

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

Cf. plus haut : relecture de 3-4 fiches Anki / jour jusqu'à environ J-20 du concours pour tout revoir (donc ça m'a pris environ 100 jours), le reste de la journée = Anki (donc aussi revoir les cours, mais de manière active) et entraînements. Et les 20 derniers jours : que Anki et entraînement.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Anki +++ et fiches LiSA pour éventuellement compléter ce que je n'avais pas vu lors de ma première découverte des items lors de ma D2-D3.

Toujours les collèges sous le coude si besoin pour vérifier une info, mais je n'ai pas refait de tour des collèges.

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

J'ai commencé vers mi-fin juillet, au début en faisant une année étalée en 7-10 jours environ, puis à partir de fin août une épreuve d'annale (un bloc de 3h) par jour jusqu'à octobre. J'ai fini les annales 10 jours avant le concours environ.

J'ai fait les annales depuis 2016 (début des ECNi), ainsi que le concours blanc 2023 (rédigé par le conseil scientifique), et les annales des ECNf (2023 et 2024 quand les D3 et D4 passaient chacun leur concours) et le concours blanc Hypocampus de l'année précédente.

Pas d'autres annales de concours blanc.

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

Je la bossais de manière assez irrégulière (mais j'avais tendance à bien réussir la LCA en général), en D2 uniquement revoir les cours juste avant les partiels, pareil en début de D3, et à partir du milieu de D3 j'essayais de faire un article de LCA toutes les 2 semaines environ, voire 1 / semaine sur la fin du T3.

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

Au début de l'été, j'essayais de faire 1 voire 2 articles / semaine (mais surtout 1), des annales de partiels de la fac surtout. Puis dès que j'ai commencé les annales, ça me servait de seul entraînement (puisque ça faisait environ 2 articles / semaine voire un peu plus à la fin).

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

Théorie : le poly d'Agnes Deschartes que j'avais vu en D2, mais je ne faisais pas beaucoup de cours en LCA. J'avais déjà des notions de biostat / analyse d'article, donc je favorisais surtout l'entraînement, quitte à revoir le bouquin (ou internet) si quelque chose me semblait pas clair lors d'une correction. Mais je n'ai jamais fait de grosse session lecture de bouquin de LCA.

Par contre j'avais mis dans Anki des fiches pour me souvenir des trucs les plus importants (règles des RIPH et les autorisations nécessaires, nom des biais les plus communs, des règles d'une randomisation bien faite etc.)

Pour l'entraînement : un peu les annales de LCA de la fac, beaucoup les annales des ECN/EDN.

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté-e ?

J'ai commencé comme les annales des matières médicales (je faisais une année d'annale entière dans l'ordre, donc les 3-4 épreuves médicales puis la LCA, avant de passer à l'année suivante).

Je suis remonté jusqu'à 2016, comme les autres matières. Attention, ne pas trop se prendre la tête sur les vieilles annales (surtout 2018), qui étaient bourrées d'errata (même dans la correction a priori officielle car décodée par les algorithmes à l'époque).

Je faisais donc la correction avec : le PDF Asclepia + correction Hypocampus + Très Bien Classés + bouquin d'Hervé Devilliers, ça fait un peu mal à la tête mais quand il y a une question avec 4 corrections différentes, vous savez qu'il ne faut pas s'attarder dessus.

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Il faut être très clair dans sa tête sur les concepts de biostat / analyse principale vs secondaire / biais, mais ce sont des concepts qu'il faut mettre en pratique en faisant ++ des entraînements et en lisant des articles, car juste en lisant les référentiels ça n'est jamais hyper clair.

Faites les annales officielles qui sont la seule source d'entraînement où vous voyez vraiment l'état d'esprit des rédacteurs de LCA. De plus en plus l'épreuve de LCA met l'accent sur le côté « critique » de la matière : prenez du temps pour comprendre ce que les rédacteurs du sujet veulent vous faire dire sur les problèmes que peuvent avoir les articles. Il n'y a pas uniquement des articles « parfaits » comme il y a quelques années, autorisez-vous à dire qu'il y a des défauts dans leur méthodologie. Et soyez curieux, en essayant de vraiment comprendre l'intérêt des articles présentés, c'est comme ça que vous arriverez à vous mettre dans la tête des auteurs du papier mais aussi des rédacteurs de sujet, pour voir sur quels points ils peuvent vous piéger.

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ?

Courage l'été est long mais vous allez vous rendre compte que vous progressez à toute vitesse. Mon conseil : essayez de rapidement vous trouver un programme / une méthode qui vous semble efficace pour vous, et **il faut s'y tenir**. Si vous savez où vous allez, et que vous êtes réguliers, ça portera ses fruits et ça aide à limiter les coups de stress (par rapport à chambouler sa méthode en plein été). C'est ok d'avoir des jours off, des jours sans motivation, des jours où on se sent nul, tant qu'à la fin de l'été vous arrivez à vous dire « ok j'avais prévu de régulièrement bosser de cette façon, et au final j'ai réussi à le faire ».

Bon courage pour vos révisions !

Révisions pré-EDN

Prénom :

Année des EDN : 2025 pour les écrits

Ressenti général des révisions / 10 : 6-7/10

J'ai mis des questions types s'il y a besoin d'une trame pour donner des conseils, mais ça peut être full libre !!

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

J'ai toujours été studieuse pendant mon externat, je me suis mise assez rapidement à travailler régulièrement, j'ai travaillé l'été de ma D2. Je continuais quelques sorties en parallèle.

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

Avant l'externat, je me trouvais plus efficace le matin, l'externat m'a obligé à changer cette habitude. Au début, je n'arrivais pas à travailler très tard, je m'arrêtais vers 18/19h. Mais j'ai vite dû prendre l'habitude de travailler les après-midis/débuts de soirée. Je ne faisais jamais de journées complètes en stage parce que je préférais avoir 10 après-midis pour travailler que 5 journées complètes, j'avais l'impression d'avoir plus de temps. Je travaillais après avoir manger (début en fonction de mon heure de sortie de stage) et généralement jusqu'à 19h en D2, sauf les jours où je faisais quelque chose le soir où il m'arrivait de m'arrêter un peu plus tôt (2 à 3 soirs en semaine). En D3, je travaillais en général jusqu'à 20h, et plus si j'étais encore motivée à réviser.

J'avais commencé à travailler chez moi, mais j'habitais "loin" : le temps de rentrer chez moi + faire à manger + manger + se mettre à travailler, je commençais "trop tard" à bosser. J'ai donc changé de stratégie et je me suis mise à travailler en bu. ça m'évitait le trajet à midi (je prenais les bu les plus proches de mon hôpital et j'ai souvent été à cochin :) et ça me permettait de voir du monde !

Concernant ma méthode de travail, je lisais les collèges : une première fois en les soulignant au stylo noir (je n'utilisais pas de couleurs ^^), puis une seconde fois en apprenant un maximum d'information et une troisième si j'en avais le temps (seulement pour le pôle 2 et 3 dans mes souvenirs). Une fois que j'avais fini tous mes tours, je faisais les annales. Je les commençais à peu près 2 semaines avant les partiels.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? *tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :))*

Je voulais rester à Paris et avoir du choix, n'étant pas encore certaine de la spécialité que je veux. J'ai quelques spécialités en tête : gyneco-obs, hémato, rhumato, cardio. J'ai été satisfaite par le résultat des écrits !

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

J'ai commencé les révisions après nos derniers partiels de D3. J'étais épuisée par ma D3, j'avais des problèmes de sommeil et sortais d'un stage de réa prenant. Je me suis donc pris une semaine de « vacances » : j'allais en stage le matin (dernier stage avant la vraie période de révisions) mais je profitais de mes après midis pour faire des trucs qui me faisaient du bien et que je ne faisais pas souvent pendant l'externat (musées, peinture, série...). Ça m'a fait beaucoup de bien, ça m'a un peu reposé avant d'entamer les révisions dans le dur. J'étais ensuite d'attaque pour les révisions, très motivée à donner mon maximum pour l'été qui arrivait.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

J'avais pu discuter avec une D4 sur sa méthode de révisions, je savais qu'elle avait une méthode de travail assez similaire à la mienne durant l'externat. J'ai aussi lu les témoignages que je trouvais et j'ai pris toutes les idées/méthodes qui me paraissaient bonnes et me convenaient. J'ai donc commencé par lister tous les items à voir et fait un tableau avec une colonne que je cochais lorsque j'avais revu le cours et une colonne pour quand je m'étais entraîné sur le cours.

J'ai longtemps hésité à prendre une prépa privée. Je ne l'avais pas fait de l'externat parce que je n'en voyais pas l'utilité, réviser pour les partiels me prenait déjà assez de temps comme ça et je n'ai jamais été du genre à faire des qcm à foison. Je me suis finalement décidé à prendre EDNi à partir de juin et jusqu'au concours. Ce qui m'a fait me décider : les masterclass. J'utilisais aussi la plateforme pour faire des qcm quelques jours après avoir revu le cours. Je ne pourrai pas dire que ça m'a été nécessaire, mais c'était un plus pour les révisions. Je tiens à souligner que les masterclass sont vraiment top pour revoir tout une matière après avoir fini de la revoir dans son entièreté.

Je faisais aussi les conf bi-hebdomadaire de la fac, ça me permettait d'être interrogée sans y être préparée, donc voir mon vrai niveau sur la matière et repérer mes lacunes. Je ne suivais pas systématiquement les corrections, plutôt lorsque j'avais du mal sur la matière.

Je m'étais fixée un objectif : avoir fini de revoir tous les items vers début/mi septembre pour enchaîner sur un dernier tour rapide sur ce qui me posait problème et faire des masterclass et annales. Ce fut un échec haha. Et ça m'avait pas mal paniqué quand je voyais que j'avançais pas comme je l'avais prévu.

Je ne faisais pas de planning très précis du genre « tel jour, je fais tels items » mais je me donnais un certain temps pour faire certains collèges. Si ce temps n'était pas respecté, j'essayais de taffer un peu plus sur quelques jours pour avancer au max et je réajustais le temps que j'avais prévu initialement.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage) Est ce que tu travaillais les week-end ?

En période de stage :

Pour poser le contexte, j'allais en stage 1 semaine sur deux en demie journée. J'avais des gardes sur les semaines off, 4 au total qui commençaient à 14h. C'était donc un stage assez chill qui me permettait de pas mal taffer pour le début des révisions !

Je taffais les aprèm à la bu jusqu'à 20h environ et les deux jours du week-end. Je ne me donnais pas forcément 1 journée ou demie journée de pause par semaine. J'avais prévu quelques jours de vacances et sorties par ci par là et je me contentais généralement de ces pauses. Si jamais je n'arrivais plus à taffer, je faisais une demie journée ou journée entière de pause.

En période sans stage :

Même programme que pour les semaines où je n'étais pas en stage. Je commençais à travailler vers 9h30/10h et m'arrêtais vers 20h. C'est une période où je stressais beaucoup et j'avais du mal à m'endormir, donc je me réveillais assez tard. (En août, j'ai commencé à prendre de la mélatonine et ça a CHANGÉ ma période de révisions)

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Comme je le dis plus haut, le début des révisions était compliqué car j'étais fatigué par manque de sommeil, j'avais de petites insomnies. Au début, je refusais de prendre un traitement. Mais en août, je voulais trouver une solution parce que je ne pouvais pas donner mon maximum dans ces conditions et ça m'embêtait. La mélatonine a résolu mon problème de sommeil et j'ai pu travailler efficacement sans être fatiguée à partir de la mi-août.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Les dernières semaines étaient stressantes. Je me rendais compte que je n'allais peut-être pas avoir le temps de revoir tous les items. Il fallait pourtant que je commence les annales, sinon je n'allais pas avoir le temps de les faire et les annales c'est NON négociable. J'ai donc continué à revoir quelques cours en m'entraînant sérieusement sur les annales (c'est quelque chose que je ne faisais pas, j'avais plus pour habitude de dissocier la partie révisions pures de celle d'entraînements). J'ai commencé les annales en octobre, sur les 3 dernières semaines de révisions. J'ai fait les 3 sujets de concours r2c.

En ce qui concerne la LCA, je m'y étais par contre prise plus tôt, je faisais 2 articles (entraînement en 3h comme le jour j) toutes les 2 semaines à partir d'août.

C'est une période avec du stress mais aussi, pour ma part, un peu d'espoir en voyant certains résultats aux annales et parfois des craintes sur d'autres sujets. Faut vraiment s'accrocher, c'est la dernière ligne droite ! Que l'on réussisse les annales ou pas.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

La fatigue = mélatonine (et café avant de prendre de la mélatonine : je ne suis pas une grande adepte de café, je n'en prends qu'en cas d'extrême fatigue, principalement en D3)

Le stress était la cause de ma fatigue. La mélatonine me permettait de m'endormir sans trop penser au concours. Le reste du temps, je pense que parler de ses révisions avec sa famille, c'est pas mal. Ça permet d'exprimer ses craintes et ça nous rassure. Avec certains amis aussi ! Ça dépend de votre entourage, parce que ça peut aussi augmenter le stress.

Pour la motivation : j'ai toujours été plutôt motivée à travailler pendant mon externat, mes résultats m'ont toujours motivé (parfois ils étaient mauvais et je ne voulais pas qu'ils le restent donc je bossais, parfois ils étaient bons et je me disais qu'il fallait donc que je continue comme ça). De manière générale, les proches, ça aide beaucoup !

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

L'une des choses les plus compliquées pour moi a été de gérer mon stress. Ça m'empêchait de dormir comme j'ai déjà pu l'évoquer.

L'autre chose compliqué était de garder confiance en soi. Quand on n'a pas les résultats qu'on veut aux épreuves, quand on a l'impression de ne rien retenir mais qu'il faut quand même continuer à bosser. Ça arrivera, c'est normal et humain. Parlez de vos craintes à des proches, ils vont remonter le moral et le coup de mou passera ! Du moins, c'est comme ça que je gérais mes mini « break-down ».

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Je parlais de ça avec mon copain et une amie, tous les deux en médecine et dans la même promo ; et avec ma famille. J'ai la chance d'être plutôt bien entourée de ce point de vue là. Si vous l'avez aussi, ne négligez pas l'aide qu'ils peuvent vous apporter.

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

Quelques points positifs à mon été : voir ma famille, fêter les anniversaires de mes proches, les entraînements réussis et les quelques jours de vacances que j'ai pris (2 semaines sans AUCUNE révision au total).

Je les avais étalé tout au long de l'été, de manière à avoir des pauses régulières : 4 jours en juillet, 1 semaine en août et 3 jours en septembre. Ça fait VRAIMENT du bien. D'autres personnes prenaient le parti de ne pas prévoir de « vraies » vacances mais plutôt de prendre quelques jours quand ils en ressentaient le besoin. Faites comme ça vous correspond le mieux, mais prenez des temps de pauses, c'est TRÈS important. Souvent avant de partir en vacances, je commençais à saturer niveau révisions. Je repartais de plus belle après les quelques jours de pause. J'étais alors VRAIMENT plus efficace. Ces temps sans penser aux révisions sont essentiels à mon avis. Essayez de ne pas trop culpabiliser de prendre quelques jours, même si je sais que c'est compliqué. Tout au long de l'été, je me disais que je partais peut-être trop. A posteriori, c'était très bien ! Et si je m'étais mis dans les révisions sérieusement plus tôt, je pense qu'une petite pause juin aurait été bien. Après, c'est à vous de répartir vos vacances comme vous le souhaitez et avec le nombre de jours que vous souhaitez

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Le ccb arrive tôt dans les révisions. Il m'avait permis de me donner un objectif dans l'avancement de mes révisions. Je n'ai malheureusement pas réussi à tenir cet objectif. Ça m'a donc un peu stressé, surtout qu'il y avait déjà un bon tiers du temps de révisions qui s'était écoulé. Mais pas de panique, il y a encore plein de temps pour réviser ensuite !

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Je voyais ce ccb comme l'aperçu le plus correct du classement que je pouvais espérer en octobre. Je l'ai trouvé compliqué, avec des questions assez peu pertinentes et qui ne se retrouvent pas au vrai concours. Donc je ne dirai pas que ce soit l'entraînement le plus représentatif du vrai concours. Mais il a le mérite de nous mettre en condition et je ne regrette pas du tout de l'avoir fait. Ça nous permet aussi de voir comment on réagit en étant surpris par une question, ça nous met dans la situation de stress dans laquelle on sera le jour J. Je ne changerai pas d'approche par rapport à celle que j'ai eue. Je n'avais pas révisé POUR le ccb. C'était seulement un entraînement parmi d'autres dans mes révisions qui me permettait d'évaluer mon niveau et mes lacunes.

A noter : le classement que vous avez au ccb ne définit pas celui que vous aurez le jour J. Je connais au moins autant de personnes dont le classement n'a pas bougé que de personnes dont le classement a été différent (dans le bon sens comme dans le mauvais). Donc il ne faut pas désespérer ni se reposer sur ses lauriers. Si vous avez réussi, tant mieux, vous pouvez continuer comme vous le faisiez jusque là puisque ça a l'air de fonctionner. Si vous n'êtes pas satisfait, continuez de bosser ou accélérez le rythme ou changez la méthode de travail. Trouvez ce qui a failli pour ne pas faillir le jour J.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Après que le stage ait été terminé, c'était plus simple de trouver du temps pour des activités hors médecine. Je vis seule, donc je prenais 2 soirs par semaine pour aller manger chez mes parents et voir ma famille. Je prenais un soir pour mon copain. Et je voyais des amies de temps en temps. Je prévoyais la plupart de mes activités le soir, pour empiéter le moins possible sur mon temps de travail. Je n'aimais pas trop réviser tard de toute façon.

Je ne suis pas une pro du "savoir prendre du temps pour soi", donc mis à part les quelques sorties que j'ai citées, je ne faisais pas grand chose, notamment pas de sport (ce qui est un regret, parce que je pense que ça aide vraiment à se vider la tête). Pendant tout mon externat, j'ai eu du mal à m'arrêter de travailler pour simplement prendre du temps, ça a été la même chose pendant l'été de révisions. Je ne passais pas non plus mon temps à réviser, mais sortir signifiait soit moins de temps de travail soit moins de temps de sommeil, donc j'avais un peu limité. Par contre, pendant tout l'été, je prenais mes soirées (à partir de 20h ou 21h max) pour me détendre.

Je n'ai donc pas beaucoup de conseils à donner à ce niveau-là. Garder un bon rythme de travail, celui qui vous permet de bien avancer sans vous épuiser mais prenez du temps pour vous quand vous en ressentez le besoin !

**2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ?
Referais-tu le même choix aujourd'hui ?**

Je vous renvoie un peu plus haut, j'en ai déjà parlé (Q3 de la rubrique "santé mentale")
Pour résumer : PRENEZ DES VACANCES, autant que nécessaire

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

Je l'ai déjà dit plus haut, mais oui. Je n'ai presque pas consacré de temps à mes loisirs perso, notamment pas de sport :/

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

J'en ai parlé plus haut (Q2 de la rubrique "début des révisions").

Je n'avais pas de prépa pendant l'externat mais j'ai pris un abonnement de 6 mois à EDNi avant le concours. Je ne regrette pas mais ne pense pas que ce soit indispensable non plus. Il y a beaucoup de ressources gratuites en ligne.

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

OUI ! J'ai toujours fait les conf de la fac, pendant tout l'externat. C'était ma principale (si ce n'est la seule en D2 et D3) source d'entraînements. Je pense qu'elles sont bien, la plupart reprend les points importants de chaque matière et la correction est souvent utile et pédagogique. Je ne regardais pas toutes les corrections mais seulement lorsque j'avais eu une difficulté particulière. Je conseille vraiment de les faire. C'est un entraînement à l'aveugle puisqu'on ne connaît pas la matière qui tombe. ça donne un bon aperçu de son niveau dans la matière. Ne prenez pas pour argent comptant le classement, d'autant plus lorsqu'il n'y a même pas la moitié de la promo qui a fait la conférence. Il n'est pas représentatif de votre classement final. C'est normal d'avoir de bons classements dans certaines spé et moins bons dans d'autres.

Je précise quand même que certaines conf étaient trop poussées/hors programme, mais dans l'ensemble, c'est un super entraînement. Surtout celles de SP ou médecine légale, matière délaissée en général, pour permettre de cibler ses révisions.

**3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ?
Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?**

J'ai toujours favorisé l'apprentissage à l'entraînement, depuis le début de mes études. Donc je faisais presque que de la révision de cours jusqu'à mi septembre. Je ne faisais qu'une à deux masterclass par semaine (sur des matières que j'avais déjà entièrement revues quelques jours avant), les conf de la fac et quelques qcm le soir sur les items que j'avais vu dans la journée. Arrivée en septembre, j'avais quelques masterclass de retard que j'ai donc rattrapé et je me suis mise à faire autant (voir plus) d'entraînements que de révisions en octobre, en commençant les annales.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

J'ai toujours travaillé sur les collèges +/- fiches Lisa en fonction des matières. Donc j'ai continué de la même manière l'été. Les collèges étaient 90% du temps mon support, mais certaines spé (comme la cardio par exemple) sont plus compréhensibles dans le Lisa, donc je l'utilisais parfois comme seul support ou en complément des collèges.

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

Début en octobre et j'ai fait les 3 années de concours avec réforme R2C et un ccb de juillet dont le sujet avait été rédigé par le CNG. J'ai fait le choix de ne pas remonter plus notamment par manque de temps, je n'avais pas fini de revoir tous les items et je favoriser l'apprentissage à l'entraînement, aussi parce qu'il me semblait moins pertinent de faire des sujets avant R2C, les modalités d'évaluation n'étant pas les mêmes. Je précise que je ne me voyais pas non plus commencer les annales plus tôt puisque j'aime bien avoir vu TOUT le programme avant de les commencer.

Une épreuve non LCA me prenait environ 5h (2h+ pour faire le sujet et 3h pour la correction). Je considérais que la correction était +++++ importante, donc je prenais mon temps. C'est pour ça que j'ai étalé l'ensemble des épreuves de 4 années sur 3 semaines. Je faisais une épreuve par jour.

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

Je ne travaillais pas vraiment la LCA. J'allais aux cours de la fac, je faisais leurs entraînements et je regardais les corrections des partiels de LCA. J'avais fait un tour du poly de LCA d'Agnes en D2, pour me donner bonne conscience. ça m'avait remis les bases en tête, c'était pas mal. Comme les partiels de LCA n'étaient pas trop compliqués à valider, je n'étais pas très motivée à l'idée d'avoir à la travailler régulièrement.

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

J'ai commencé par regarder les vidéos de cours de Léo Azia en prenant un abonnement LCA one. Une fois toutes visionnées, je me suis mise à faire 2 articles d'affilée (comme le jour J), toutes les 2 semaines, à partir d'août. Il faut prendre le temps de faire de la LCA et éviter de se rendre compte en septembre qu'on n'a pas commencé. La LCA n'a pas besoin d'être travaillée tous les jours, mais essayez de garder des plages horaires régulières (même si c'est une fois toutes les deux semaines) tout au long des révisions pour la LCA ; ça vous évitera d'arriver paniquer sur la fin de la période de révisions. D'autant plus que ça prend du temps d'intégrer certaines notions/pièges, il faut laisser le temps à votre cerveau de comprendre ce qui vous ait demandé pour cette épreuve. Je pense qu'il est plus intéressant de caler 30h de révisions de LCA sur les 4 mois de révisions plutôt que 30h sur le dernier mois de révisions.

Côté entraînements : je faisais les sujets des annales de concours et des ccb. L'abonnement LCA one était VRAIMENT TRÈS UTILE, surtout si on n'a pas beaucoup travaillé la LCA pendant le reste de son externat. Je vous le recommande vraiment. J'ai compris beaucoup de choses grâce à ces vidéos.

Je faisais aussi les corrections de mes articles avec cette plateforme, elle propose des vidéos de cours ET de correction des annales. C'est top et pas trop cher, donc n'hésitez pas !

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

J'y ai répondu aux deux précédentes questions :)

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté·e ?

En août, j'ai dû en faire une dizaine au total en prenant sujets de ccb et annales du concours.

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Je ne pense pas qu'il soit essentiel de commencer à réviser très sérieusement la LCA avant les révisions. Si vous le faites tant mieux ; si vous ne le faites pas, ce n'est pas dramatique. Par contre, il faut s'y mettre l'été. Je conseillerai de bien revoir la théorie avant de se mettre à s'entraîner. En tout cas, moi j'ai fait comme ça. ça permet de bien comprendre les corrections et ses erreurs pour ne plus les refaire. Revoir les points de cours si on n'a pas compris une erreur est essentiel également.

Essayer de ne pas commencer les annales trop tardivement non plus, ça prend du temps de faire un texte de LCA et sa correction (3h pour 2 sujets et 2h de correction, 1h de correction par sujet, pour ma part). Plus vous commencez tôt et plus vous aurez de temps pour progresser si vous commencez bas ^^ (et ça fait vraiment plaisir de voir ses notes monter).

J'avais commencé sans avoir la moyenne à mes premiers sujets, donc j'avais eu un p'tit coup de stress pour la LCA ; mais j'ai progressé, ce qui m'a permis de me rassurer avant le concours !

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ? :)

Je vous dirai de commencer par vous reposer si vous en avez besoin puis de vous organiser en début de révisions pour avoir une idée claire de là où vous allez et des deadlines à respecter (plus ou moins, pas besoin d'être psychorigide, mais ça aide à se repérer dans sa progression vis-à-vis de son programme).

Et bien sûr, prenez du temps pour vous ! Le but étant de bien travailler du début à la fin et d'arriver tout frais le jour J.

Bon courage !!!

Révisions pré-EDN

Prénom : Thibault G

Année des EDN : octobre 2025

Ressenti général des révisions : 9 / 10

1. Profil d'externe
2. Plateforme d'entraînement
3. Conférences
4. Concours blancs
5. LCA
6. Organisation des révisions
7. A côté de médecine
8. Préparation du jour J

J'ai essayé de donner le maximum de conseils, ce qui peut faire un ton assez assertif par moment. Évidemment il y a mille et une manières de bien faire, l'enjeu c'est surtout de faire quelque chose qui fonctionne !

Ton profil d'externe :

- **Stage** : prenant pour la plupart (pas un stage planque de tout mon externat)
- **Rythme de travail** : tous les jours à la BU jusqu'à 19h30 parfois après le dîner chez moi si je n'avais pas assez avancé sur mon programme
- Je suis un **anki lover**, j'ai fait mes cartes pendant tout mon externat, c'était ma méthode pour ne pas oublier
- **Entraînement** : assez peu en D2 et début D3, seulement 2 semaines avant les partiels, j'avais besoin d'avoir vu tout le cours avant de m'y mettre; à partir de février de ma D3 j'ai commencé à faire plus de QCMs
- **Objectif** : j'ai travaillé pour avoir Anesthésie-Réanimation à Paris et je l'ai pour le moment

Plateforme d'entraînements :

- **Hypocampus** : parfait pour les enchaîner les DP, ils sont en général assez bien fait (les corrections moins); c'est la plateforme que j'ai le plus utilisé, mais je n'en étais plus satisfait quelques mois avant le concours (CB mal fait, IA de plus en plus présente, réponses aux questions personnalisées à côté de la plaque...)
 - Concours blanc: franchement décevant, sujets contestables et qui essaient de créer une difficulté artificielle avec des questions ambiguës (ça n'existe pas le jour J je vous rassure); quitte à choisir, ne faites pas celui-là
- **EDNI** : sessions de QI très utiles surtout en fin de révisions, vous pouvez également faire les masterclass. A titre personnel je n'avais pas encore EDNI au milieu de l'été, je l'ai surtout payé pour les annales.
 - Concours blanc: très qualitatif, de bonnes corrections bien détaillés, à faire !

- **Asclepia** : je n'ai pas payé asclepia, j'ai simplement fait le CB ; la correction des annales sont très bien dessus d'après les échos que j'ai eus
 - Concours blanc : le plus important de tous, la plateforme est identique à celle du CNG, c'est très important de ne pas vous faire déstabiliser le jour J parce que vous ne connaissez pas la plateforme, ne laissez rien au hasard !

Conférences :

- **Fac** : la qualité est assez aléatoire, je faisais quelques questions pour évaluer si c'était pertinent d'aller jusqu'au bout ; si non, j'arrêtais au bout de 5 min, sinon je la terminais et je suivais la correction avec d'autres QCMs à faire en double fenêtre (gain de temps héhé)
- Je n'ai pas fait d'autres confs, c'était mon choix il y avait trop de supports de disponible, j'ai choisi de privilégier les sessions personnalisés de QCMs

Concours blancs : petit point supplémentaire dessus parce que cela va vraiment rythmer vos révisions.

- Il s'agit d'un entraînement et donc à prendre en tant que tel : le but est de trouver les spécialités ou les types de questions qui vous font faire perdre des places pour pouvoir orienter vos révisions dessus
- L'important, encore plus que la correction, c'est **l'analyse de vos résultats** :
 - Est ce que je suis satisfait sur les spécialités où je me sentais prêt ? Si oui, continuez la même méthode ça marche; sinon, essayez quelques changements dans votre organisation pour plus vous entraîner/moins oublier ou autre en fonction de votre analyse ! Sur les spés que vous ne maîtrisez pas encore, tant que c'est prévu de les travailler dans votre programme, n'en tenez pas compte
 - Est ce qu'il y a une spécialité où je perds plus de points que les autres ? Il sera intéressant de faire des sessions de QCMs ciblés sur les items/spés concernés tant que vous n'en êtes pas satisfait
 - Est ce qu'il y a un type de question (QROC, QRU...) ou un type d'exercice (DP, QI, TCS) où je performe moins ? Vous pouvez faire des sessions uniquement de QROC par exemple
- **Enfin sur les résultats : prenez le concours blanc pour ce qu'il est : un entraînement ! Si vous êtes déçus, ne baissez pas les bras surtout ! On oublie trop vite à quel point c'est déjà exceptionnel d'être en médecine et encore plus en 6ème année ; alors gardez la tête froide, adaptez vos révisions à votre profil. Plus vous travaillerez de manière astucieuse et ciblée et mieux ça marchera, donc prenez le temps de vous analyser, la remise en question c'est le nerf de la réussite !**

LCA: c'est la bête noire de tout le monde, mais il faut la travailler: vous connaissez les règles du jeu depuis le début, ça compte énormément dans la note finale et ça décline beaucoup de monde. Ce sera toujours plus rentable de faire une LCA qu'une session de QCMs.

- Si vous êtes en retard sur le cours : LCA one + textes hypocampus, ça reprend les bases et ça permet d'être béton sur l'essentiel

- Ne tardez pas trop à commencer les annales en LCA, il y en a beaucoup et ça prend du temps à corriger. N'hésitez pas à remonter jusqu'en 2017, l'épreuve n'a pas changé d'un pouce depuis.
- Je faisais 2 textes d'affilée par semaine, la grosse difficulté c'est de repartir sur le 2ème texte en essayant d'être le plus frais possible. C'est horrible à faire mais ça fait la différence de s'être entraîné à rester concentré pendant 3 heures non stop

Organisation des révisions :

- Initialement je souhaitais faire un tour de révisions complet, un peu comme tout le monde. Je me suis rendu compte que je perdais beaucoup de temps à revoir des items dont je connaissais le cours, d'autant plus que je révisais déjà le cours avec anki. Donc j'ai arrêté ce tour au bout d'un mois et demi après le concours blanc (analyse + adaptation haha)
- Le maître mot de vos révisions ça doit être l'entraînement : ce n'est pas toujours agréable, mais ça sera toujours mieux de se rater sur un QCM d'entraînement que le jour J. **Comme sur une compétition sportive c'est par l'entraînement qu'on progresse, là c'est exactement le même schéma. Plus vous mangerez de QCMs, meilleurs vous serez.**
- Mes journées s'organisaient par session de 3-4h : 1h d'anki, 2-3h d'entraînements entrecoupé de pauses (1h pour le dej, 30 min l'après-midi) pour un début à 9h30 et arrêt à 20h pour aller manger et rentrer chez moi, et le soir j'essayais de rattraper mon retard sur anki s'il était trop important, sinon je faisais ma vie

Et à côté de médecine :

- J'avais ma session de sport toutes les semaines le samedi soir ou le dimanche soir
- Si je sortais, c'était le samedi soir, sans me mettre une murge ni rentrer trop tard non plus; exceptionnellement dans la semaine, ça a dû m'arriver quelques fois
- Le dimanche je ne travaillais pas, à la limite 1h ou 2; j'en profitais pour faire de la musique, passer du temps avec ma famille ou des amis
- J'écoutais beaucoup de musique et j'essayais de rentrer de temps en temps à pied chez moi (45 min environ) pour me changer les idées
- J'ai pris une semaine de vacances avec ma famille mi-août, absolument indispensable: j'en avais franchement marre au bout de 2 mois et demi de révisions non-stop. Ça redonne de la motivation pour se lancer dans la 2ème période où il y a plus d'annales, plus de concours blancs et qui peut être difficile mentalement.
- En terme de santé mentale, je travaillais avec mes amis et on se soutenait mutuellement. Vers la fin avec le stress, j'aimais bien changer de BU pour voir d'autres gens
- J'ai pris de temps en temps mon aprem voire ma journée quand j'en avais marre: ça reste un marathon, je ne voulais pas arriver cramer

Préparation du jour J : comme vous pouvez vous en douter le jour J est horriblement stressant, mais n'oubliez pas que cela fait des mois que vous vous préparez pour cela et que vous serez plus que prêt; quelques conseils pour vous préparez au mieux :

- Faites les derniers CB le plus sérieusement possible, en condition optimale; la tentation est forte mais ne trichez pas, vous vous mentirez à vous même. Si vous faites l'erreur ça vous marquera plus que si vous checkez pendant une épreuve
- Ecoutez vous pendant l'épreuve: rendez vous compte si vous allez trop vite, trop lentement (prenez des repères temporels, genre à 1h j'ai fait 30-40 questions)
- N'hésitez pas à faire des micro-pauses au bout de quelques DPs, on a vite la tête dans le guidon
- Ca arrive à tout le monde de foirer une question ou un DP: le tout c'est de ne pas faire effet boule de neige parce que vous restez bloqués. Faites vous un rituel anti-stress: des exos de respiration, fermer les yeux, manger, aller aux toilettes... tout est à prendre
- **Coupez vos réseaux absolument**: certaines personnes ont trouvé ça intelligent de publier entre 2 épreuves leurs brouillons en prétendant qu'il s'agissait de la correction (comme on peut s'en doute il y avait des erreurs une ligne sur deux). Pour éviter de voir ce genre de comportement toxique (et garder le sommeil au passage), hésitez pas à désinstaller facebook/twitter (oui c'est X maintenant je sais) ou quitter les groupes entraide/panique/promoD4

Conclusion :

Je considère avoir très bien géré mon été, ce qui m'a permis de très bien performer aux écrits ; s'il y avait quelque chose à changer ça serait de faire plus d'entraînements en commençant plus tôt.

Révisions pré-EDN

Prénom : Ella P.

Année des EDN : 2025 (ECOS 2026)

Ressenti général des révisions / 10 : 6

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

Type stage - boulot - dodo, je n'ai jamais eu de stage véritablement planqué (sauf au T3 de D3 où j'ai fait du SMUR), donc mes journées étaient assez régulières et je m'octroyais très peu de sorties.

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

Déjà je faisais de gros horaires de travail, jusqu'à 22-23h en D2 puis plutôt 20h30-21h en D3 et sur l'été de révisions.

Avec le recul je ne sais pas si je retravaillerai aussi tard, 20h ca peut être amplement suffisant et ca permet de profiter de sa soirée surtout !

Je travaillais 7 jours sur 7, ca par contre c'était un impératif pour moi car je réservais le dimanche à la LCA, mais c'était mon jour où je pouvais être beaucoup plus laxiste et éventuellement travailler que l'après midi ou ne pas travailler et me reposer si j'en ressentais le besoin.

Globalement toutes les journées étaient très cadrées, j'arrivais à la BU vers 12h30-13h puis on allait manger, on avait une pause à 17h puis d'une traite jusqu'à la fin de journée.

Mon ordre de pôle a été 1-2-3-4-5-6 (ca change rien en soit pour la préparation du concours) mais en fonction des trimestres les journées pouvaient être plus ou moins longues (coucou le pôle 1 au T1).

J'ai trouvé ma méthode de travail en milieu-fin pôle 2, sous la forme de fiches personnelles par item que je faisais à partir du LISA.

Ensuite je faisais toutes les QI d'ECNi de l'item que j'avais fiché, ca me permettait de rajouter les informations en plus qu'il n'y avait pas dans le LISA.

Globalement je faisais entre 2 et 3 items par jour, parfois plus si c'était de petits items.

En fin de trimestre, pour les items que je n'avais pas vu ou pas réussi à fiché, je me basais sur les fiches EDN+ que m'envoyaient des potes.

En D3 j'ai rajouté une masterclass d'ECNi par semaine, d'abord sur des matières de D2 puis de D3 pour pouvoir les faire en décalé et maintenir des révisions annexes par rapport aux matières que je devais bosser selon le pôle.

Questions prépas privées je n'ai pris que ECNi (difficile au début mais je ne regrette pas du tout, ca permet de récolter toutes les informations et c'est génial à partir de l'été D2 puis en D3 pour les masterclass).

Je n'avais pas de conférences privées, j'ai fait avec le TACFA et les conférences de la faculté, pareil aucun regret.

Pour la LCA, j'ai d'abord travaillé les bases à partir du polycopié de la faculté puis du livre spiralé "LCA facile aux EDN".

J'ai fait les articles du CNET puis très vite les annales du concours en D2.

EN D3 j'ai pris LCA one de Leo Azria, ca m'a permis de revoir le cours et de refaire les annales à partir de sa correction.

J'ai refais quelques annales sur l'été, donc pour certains articles j'ai pu les faire trois fois au total, en notant la progression.

Questions vacances, je suis partie une semaine sur toute la D2 et sur toute la D3.

L'été de D2 je suis partie deux semaines.

J'ai d'ailleurs travaillé pendant l'été de D2, en révisant tout le pôle 1 et en fichant les items (que je n'avais pas fait du coup vu que ma méthode de travail a été trouvée plus tard), mais les journées étaient beaucoup plus tranquilles et je partais rarement de la BU après 19h.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ?

Avant le concours j'hésitais entre la néphrologie et la réanimation, idéalement à Paris.

J'ai été très déçue de mon classement qui globalement ne reflétait pas ceux que j'avais pu avoir en concours blancs, et j'ai assez rapidement abandonné l'idée de la néphrologie que je ne voulais faire qu'à Paris (question de formation, mais débattable bien entendu).

Je suis repassée en réanimation au T1 de D4, ca m'a permis de me convaincre que je voulais faire ca.

On verra avec les ECOS pour la ville !!!

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ?

J'ai débuté mes révisions le lundi 19 mai pour être exacte, c'est-à-dire le premier jour du stage d'été de D3, donc après les partiels du T3.

J'étais très stressée par l'organisation, d'autant plus que je n'avais pas pu avoir un stage (semi) planqué l'été et que je ne savais pas vraiment comment j'allais m'en sortir.

Pour être tout à fait honnête, je pense que j'ai du pleurer tous les jours pendant une bonne semaine.

L'été a l'air insurmontable, mais spoiler alert vous aurez VRAIMENT le temps de réviser et revoir ce que vous voulez !!

2/ Comment t'es-tu initialement préparée pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

J'ai pris la plate-forme Asclépias bien avant le début des révisions, au début du pôle 5.

Ca m'a permis déjà de voir ce qui tombait, et la tête des questions et DP qu'on pouvait avoir au concours, et j'ai compris que je ne devais pas me prendre la tête avec les détails.

Ensuite j'avais déjà un peu réfléchi pendant le T3 à comment je voulais m'organiser, parce que tout revoir me semblait impossible et que je devais cibler les items et informations clés. Je me suis donc fixée un objectif de 1 matière par semaine (voire plus si petites matières comme OPH-CMF-ORL), avec trois articles de LCA par semaine le soir.

J'ai maintenu ce programme sur toute mes révisions, avec une parenthèse au moment de la réalisation des annales (et le dernier mois dont je parlerai plus tard).

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? Est ce que tu travaillais les week-end ?

J'ai travaillé 7 jours sur 7 avec une semaine et demi de vacances au total (4 jours en post CCB de juillet et 1 semaine entière la dernière semaine d'août).

Entre les semaines avec et sans stage l'organisation n'a pas vraiment changé si ce n'est que je n'ai pas travaillé la LCA sur mes semaines de stage d'été pour avoir plus de temps pour travailler les matières, et que je travaillais jusqu'à plus tard sur mes semaines de stage et que je m'arrêtais plus tôt sur mes semaines sans stage.

Je commençais mes révisions le lundi avec une masterclass ECNi de la matière afin de savoir quels items cibler, puis je faisais le planning du mardi au samedi en fonction des items importants que j'avais relevé dans la masterclass du lundi.

J'arrivais à revoir 5-7 items par jour + les QI niveau facile d'ECNi ± les DP d'annales des items sur Asclepia si j'avais le temps.

Le dimanche, je refaisais une masterclass pour voir si il y avait une progression (et oui !) et je faisais toutes les QI d'annales de la matière sur Asclepia.

Après le CCB de juillet, et donc après le stage, j'ai incorporé la LCA que je faisais lundi - mercredi - vendredi à base de 1 article puis la correction (donc plage horaire d'environ 3h, je commençais à 17h pour partir de la BU à 20h mais en pratique je finissait plutôt vers 21h à la fin). Les articles c'était surtout les annales et quelques articles par ci par là dans les différents supports disponibles en BU.

J'ai tenté les conférences de la faculté en début de révisions (mardi et jeudi) mais ca me prenait trop de temps et la qualité était trop aléatoire, j'ai donc rapidement arrêté et à la place j'ai regardé les vidéos du tour d'été du TACFA.

En termes de roulement des matières, j'ai commencé par les matières de D2 puis D3, sachant que j'ai mis de cote le pole 1 au début qui était le plus frais dans ma tete car je l'avais revu sur mon T3 (donc pole 6 et stage de SMUR, j'ai eu plus de temps pour réviser), puis pour les matières de D3 j'ai d'abord revu celles que je maîtrisais moins (pour le pole 6 qui était le plus récent j'ai tout refait sur une semaine et médecine interne et infectio qui sont un peu mon dada j'ai revu ca en last minute donc je ne les ai pas incorporé à mes révisions) + la pédiatrie j'y ai consacré deux semaines.

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ?

Oui franchement j'ai toujours été très satisfaite de cette organisation, ça m'a permis de revoir un maximum d'items tout en m'entraînant beaucoup (j'ai fait presque toutes les masterclass d'ECNi version R2C de chaque matière) ET ET ET j'ai pu faire plusieurs fois les annales en décousu !!! (vu que j'en faisais des morceaux par items / matières et que j'ai refais les annales ensuite en août ET en septembre)

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

J'ai cassé le rythme au dernier mois en faisant une matière par jour = 2 masterclass par jour globalement + quelques DP et QI d'annales sur Asclepia.

Le dernier mois est donc passé très vite et je l'ai limite trouvé marrant (déjà je revenais de vacances, cf les vacances fin août donc j'étais fraîche et pas fatiguée) et ensuite tu jongles entre toutes les matières et c'est très satisfaisant de voir la progression depuis le début de révisions.

J'ai fait le CCB Hypocampus et ECNi mais pas celui interfacultaire, ça prend du temps de tout corriger et on n'en a pas non plus des masses, faut savoir choisir son camps.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Très mal pour être honnête, je ne suis pas franchement un exemple à prendre parce que j'ai tendance à tout refouler et à être dans le déni et évidemment au bout d'un moment tout refait surface puissance 1000.

Les seules choses qui m'aient vraiment aidée ça a été mon entourage (la bande de potes que vous aurez pendant vos révisions LE PLUS IMPORTANT, ne vous isolez pas j'allais à l'HEGP pour les voir (j'habite à République), 1h de trajet tous les matins mais AUCUN regret parce que je garde des souvenirs mémorables de certaines journées et les révisions c'est beaucoup de larmes oui, mais aussi sur des fous rires) ET ET ET LES VACANCES (je ne sais pas comment font les gens qui n'en prennent pas mais j'aurais sombré personnellement sans).

(+ mon copain interne qui est passé par là aussi donc je me sentais comprise +++)

Certains auront la chance d'avoir leur famille auprès d'eux et vraiment profitez en, expliquez leur, dînez avec eux. C'est précieux, on ne s'en rend pas compte quand on les voit tous les jours, mais ils peuvent être un soutien émotionnel énorme même s'ils ne sont pas tous médecins et qu'ils ne comprennent parfois par tout <3

Pour garder la motivation franchement j'ai pas vraiment de tips non plus, au bout d'un moment on devient un automate ça avance tout seul et puis on a pas vraiment le choix :(((

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

Concernant les annales, je suis remontée jusqu'au CCB 2023 pour les épreuves de médecine et jusqu'en 2018 pour la LCA.

J'utilisais Asclepia pour les épreuves de médecine et LCA one + Dr Geek (youtube) + LCA des TBC pour la LCA (les corrections d'Asclepia concernant la LCA peuvent être douteuses mais vous verrez qu'aucune source n'a de correction consensuelles sauf lorsqu'il existe des 20/20).

J'ai commencé les annales au pole 5 afin de me familiariser avec Asclepia qui est exactement la même tête que la plateforme du concours + pour comprendre le niveau de détail des questions et DP. Je faisais quelques questions en fonction des items sur ma D3.

Avec les révisions j'ai commencé les QI par matières en mai-juin du coup, et j'avais prévu de faire TOUTES les annales complètes à partir du CCB 2023 les deux premières semaines d'août, afin de pouvoir les faire minimum 2 fois (avec une deuxième fois en septembre donc).

Le fait de ne pas avoir terminé mes révisions avant de commencer les annales ne m'a pas particulièrement dérangée, effectivement les matières non revues sont moins évidentes mais ça reste très faisable.

Il n'y a pas de peur ou appréhension à avoir pour le début des annales, plus tôt on les fait mieux c'est (mais ça sert à rien je trouve de toutes les faire d'un coup dès la D3 sauf si c'est pour avoir une vision globale de la plateforme et de certaines informations / certains items).

Je referais la même chose, ça ne m'a pas porté préjudice dans les révisions, j'avais prévu deux semaines et c'est ce qu'il fallait, et ça m'a également confortée dans ma méthode de révisions.

Le dernier mois j'ai refais les DP et QI au fur et à mesure que je revoyais les matières (1 journée = 1 matière) donc au total j'ai pu faire les annales 2-3 fois, peut être pas en totalité mais presque.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

Le stress, la pression, la durée (on pense que ça dure pas longtemps les révisions et c'est vrai mais c'est tellement intense que le ressenti peut être long), l'envie de vivre et de faire autre chose (comme sur tout l'externat finalement mais décuplé +++)

2/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

Mes potes x1000

Et mon classement au CCB de juillet (même si au final pas répété pour le vrai classement :(() parce que je me suis dit que mon travail sur toute la D2 et la D3 avait payé et que j'avais la bonne méthode de révisions, ça m'a mise en confiance :)

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Le CCB de juillet était assez important pour moi parce que ça allait être un peu le moment où j'allais pouvoir me situer de manière la plus objective possible, les CCB interfacultaires n'ayant pas vraiment de valeur à mes yeux.

Mais ça n'est pas allé plus loin, j'étais contente et fière de moi après et j'ai repris les révisions de la même manière.

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Je n'ai pas vraiment d'avis sur la représentativité du CCB, ça reste un bon entraînement et celui qui sera le plus proche des sujets du jour J.

C'était sûrement plus représentatif et plus au programme que les CCB interfactulaires de décembre-avril-septembre :), donc je vous conseille de le faire sans aucun doute parce que c'est surtout la première et unique fois que vous serez dans les mêmes conditions qu'au vrai concours.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Pas vraiment, travaillant 7 jours sur 7 et jusqu'à 21h environ c'était difficile d'avoir du temps pour soi ET pour les autres.

C'est quelque chose que je regrette aujourd'hui, surtout vis à vis de ma famille.

Comme j'ai dit au tout début, c'était stage - boulot - dodo sauf pendant les vacances, et j'en ai pas beaucoup pris.

Mes moments de disponibilités étant que le soir, c'était pas forcément le plus évident.

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

J'en ai déjà parlé plus haut mais OUI OUI OUI. Je n'aurais jamais pu tenir mes révisions sans.

Avec le recul j'en aurais peut être plus pris également en D2 et D3.

Conclusion

Soyez fiers de vous, vraiment.

Facile à dire certes, mais moi j'ai été déçue de ce que j'avais pu produire, pendant longtemps, et le plus dur ça n'était pas mon classement en tant que tel (qui me permet d'avoir la spécialité que je veux même si peut être pas à Paris) mais le fait de ne pas être fier de soit après tout le travail fourni.

Il m'a fallu du recul pour réapprendre à l'être mais aujourd'hui je le suis.

Les ECOS rebasculeront beaucoup de choses, vous n'y êtes pas encore et ça n'est pas votre priorité mais gardez le en tête.

J'ai longtemps été obnubilée par le fait de décevoir les autres, mon entourage, mes amis, ma famille, avant moi même.

Une amie m'a dit un jour "tu sais, que tu sois 1ère ou 7000ème les gens t'aimeront pareil" - ça a fait un déclic dans ma tête, et je suis devenue la priorité.

Le classement, la spécialité, c'est pour vous, et rien d'autre. C'est vous qui décidez où placer son importance.

Personne n'en parlera après, sauf peut être vos futurs externes de D2.

L'important c'est d'être heureux, et d'être bien entouré.

Je vous souhaite le meilleur, ça reste dur mais promis c'est mieux après.

Révisions pré-EDN

Prénom : Elisa

Année des EDN : 2025

Ressenti général des révisions 9 / 10 :

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiante étais-tu pendant l'externat ?

Plutôt chill. Premier trimestre de D2 j'ai pas compris, je me suis pris 3 rattrapages alors le reste de l'année j'étais assez stressée de m'en rajouter et de retaper. Au total j'en avais 5 il me semble. L'été j'ai été au prime de mon stress mais ça s'est bien passé. En D3 j'ai bien bossé dès le début et j'ai eu aucun rattrapage.

De manière générale j'étais quand même assez relax, le genre qui dit "c'est pas une heure de pause qui va me faire perdre 5000 places". Je me forçais à être sérieuse quand même, j'allais à la bu tous les jours par exemple

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

Tous les jours j'allais à la BU, impossible de travailler chez moi ! Je faisais du 13h-19h (parfois 20h) et parfois quelques nocturnes avec les copains. Pour travailler je lisais bien mon collègue une fois et j'en faisais des tableaux récapitulatifs. Et beaucoup d'annales.

Et le week end en général je faisais rien (ou alors je lisais un item mais vraiment c'était me faire violence).

Comme support j'utilisais quasiment que les collègues. Parfois quand je voulais repasser sur un item je lisais la fiche martingale. Personnellement je faisais des tableaux récapitulatifs de chaque matière (maladie, clinique, paraclinique, PEC, divers. Un truc tout con mais qui me rappelait les trucs essentiels). J'avais aussi un carnet que j'avais divisé en autant de parties qu'il y a de matières et je m'en servais pour faire des récapitulatifs de notion importantes, je collais des tableaux importants et je notais mes erreurs (une sorte de carnet d'erreur augmenté)

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? *tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :)*

Pas d'objectifs spécifiques de spé ou de ville mais j'avais envie d'avoir un bon classement pour pouvoir aller dans la même ville que mon copain (dans la même promo que moi) et puis je voulais m'offrir l'opportunité du choix. Dans l'ensemble je m'étais fixé l'objectif de faire top 50% (disons que c'était mon seuil de fierté). Au final j'ai fait top 60%, bon c'est pas tout à fait ça mais je suis pas trop mécontente.

A savoir que les spé qui m'intéressent sont des spé de bas de classement du type urgences, psy, med G. Ce qui fait que j'avais pas trop de stress de spé.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

Quelques jours après la fin des partiels du T3. J'ai un peu trainé mais j'ai fait un gros planning jusqu'aux EDN blancs. J'avais hâte de travailler et de voir mon niveau s'améliorer. J'étais pas trop fatiguée.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

Alors au début j'étais très perdue. J'ai un peu sondé les gens autour de moi mais j'ai pas vraiment trouvé les réponses que j'attendais. Alors j'ai fait un planning par matières, où je me laissais deux jours par matières environ, et j'ajustais selon si je me sentais bien vis à vis de la matière. J'ai fait ce planning jusqu'aux EDN blancs en me disant que je verrais bien aux EDN blancs si mon planning avait été tout pourri ou pas. Je voulais faire un tour complet, et j'ai à peu près réussi. J'ai pris aussi quelques jours pour revoir les items/matières que je maîtrisais pas du tout (ophtalmo), mais là j'ai pas ouvert un seul collègue, c'était que des fiches la martingale, mon carnet, mes tableaux. Et beaucoup d'entraînements.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage) Est ce que tu travaillais les week-end ?

Alors moi j'ai un groupe d'ami qui est très soudé, on est 4. Et on s'était fixé de partir en révision dans des maisons de vacances 2 semaines par mois. Le reste du temps, on était en vacances/ allait à la BU.

Au début de l'été j'étais en stage au SMUR, ce qui fait que j'ai pu répartir mes gardes sur des semaines à Paris et le reste du temps j'essayais de partir avec les copains. Je savais que la BU allait me stresser et j'avais peur de galérer à trouver de la place. En général c'était tous les jours la même chose : je révisais les items du jour, je fais des entraînements, pause, et rebelote. Je travaillais environ 8 à 9h par jour (les grosses journées). Ce que je faisais aussi à partir de EDN blancs c'est que je faisais 2 EDN (soit 6 épreuves : 2 le lundi, 1 le mardi aprem, 1 le jeudi et 2 le vendredi + épreuves de LCA le mercredi soir et samedi). Le reste du temps, je révisais les matières et je relisais les cours que je ne maîtrisais pas sur les épreuves. A la fin de l'été quand j'en avait marre je regardais des tour d'été de TACFA, c'était vraiment bien.

Les week-end j'ai commencé à travailler, tous les samedis (c'était LCA day) et quelques dimanches (mais plus rare). J'ai remarqué que moi j'aimais bien travailler tard mais je détestais me lever tôt, contrairement à deux de mes amis, ce qui fait que nos horaires de révisions étaient un peu décalés mais ça n'a pas posé problème.

Lors des semaines de révisions avec mes amis on avait mis en place un planning de repas, on avait chacun 2 à 3 jours de repas, on s'occupait de tout pendant notre jour, et on faisait les courses sur la route le premier jour. C'était super agréable de bien manger sans avoir à rien faire, quel plaisir ! Même nos jours de repas, perso je cuisinais avec une conf TACFA du tour d'été en fond c'était super.

J'y pense, mais j'ai aussi essayé d'éviter ma famille (pas trop mais un peu quand même) et tous les gens qui n'y connaissent rien aux EDN. Ils sont gentils mais ça me saoulait vite quand ils essayaient de me donner des conseils sur comment travailler au mieux/me rassuraient. (oui j'étais pas de ma meilleure humeur durant cet été)

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Oui c'était vraiment bien. Je sais que grâce à mon entourage j'ai réussi à garder la motivation pour continuer d'étudier. Je pense que seule chez moi en août j'aurais galéré à travailler.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Franchement je m'en souviens pas trop, ce que je sais c'est que la semaine avant les EDN j'étais à Paris et je n'ai fait QUE relire mes carnets d'erreurs/tableaux. Les deux semaines d'avant j'étais en révision avec les copains et franchement c'était super sympa, on était dans le Sud et il faisait beau, il y avait un jardin et une piscine. Toutes les pauses étaient au soleil au bord de la piscine (ou dedans) et c'était super ambiance. Alors oui on était tous stressés pour les EDN mais je pense que c'est bien de se changer les idées. Résultat je suis arrivée aux EDN, certes stressée mais détendue (et pas en dépression du tout)

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

J'ai pas fait grand chose, j'essayais de passer de bons moments avec mon copain/mes amis. Sinon je regardais des series.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

Le plus dur à été de ne pas savoir. De travailler mais sans vraiment savoir si ça valait un top 10 ou un top 10 000.

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Oui comme je l'ai dit plus haut j'ai beaucoup travaillé avec mon groupe d'amis et mon copain. Parfois j'avais juste envie de râler et ça me faisait du bien de savoir qu'ils comprenaient de quoi je parle. On avait aussi une amie qui n'était pas notre promo mais qui est très proche de nous qui est passée plusieurs fois durant nos semaines de révisions, elle nous faisait à manger et nous divertissait avec des histoires qui n'avaient rien à voir avec la médecine. Mine de rien c'était très agréable de pouvoir parler/penser à autre chose

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

Voir que mon classement été monté entre les EDNb nationaux et les EDNb IDF.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

C'était un simple test mais j'attendais beaucoup de pouvoir me situer vis à vis de tous les autres étudiants. Est ce que à Paris on est meilleurs ? Est ce que je suis nulle ? Je voulais savoir si mon objectif de top 50% était atteignable

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Les résultats sont tombés pendant des vacances avec les amis en Italie, j'avais pas envie de "gacher" les vacances avec un potentiel mauvais résultat alors j'ai attendu de rentrer à Paris (quelques jours). Et malheureusement j'ai mal réussi ce CCB, j'étais vraiment pas satisfaite de mes résultats (7000/9000). ça m'a un peu déprimée. Après j'ai mis en place anki dans ma routine et j'ai décidé de faire des EDN blancs 2 fois par semaine (je manquais d'entraînement). Si c'était à refaire j'aurais rien changé, avoir un mauvais résultat m'a permis de me motiver.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Oui plutôt. Déjà j'ai jamais autant vu mes amis que cet été. Pour mes loisirs je prenais certains dimanches pour regarder des series et voir ma famille. Perso je suis pas une grande sportive alors ça m'a pas dérangée de pas faire de sport mais j'ai une pote qui courait 2x par semaine et y'a eu aucun souci

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

Oui j'ai pris une semaine de vacances avec ma famille en Bretagne (assez calme, jeux de société et plage) et 5 jours avec des amis (toujours les mêmes) où nous sommes allés en Italie (+ tourisme, bonne bouffe +++). Je voulais pouvoir lâcher prise et me permettre de faire de vraies pauses. Aucun regret, je ne pense pas que ça m'ai fait "perdre" des places

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

Non globalement j'ai quand même fait des choses à côté. Sur le moment j'avais envie de tout faire sauf de réviser, alors je m'étais fait une liste des choses à faire après les EDN. Le noter quelque part ça m'aidait à me dire "ok je garde la motivation mais je ferais tout ça plus tard"

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

Yep je m'étais inscrite à Hypocampus et c'était bien, globalement c'était pratique d'avoir des QCM quasi illimité

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

Conférences d'été un peu au début et puis j'ai lâché l'affaire devant une conf qui me semblait super nulle. (Beaucoup étaient supers mais celle là m'a démotivée)

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

Au début beaucoup de relecture de fiche lisa mais à la fin je n e faisais que des QCM, si je remarquais que je ne maîtrisais pas une notion je relisais la partie de ce cours mais c'est tout

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Fiches Lisa, anki, hypocampus, et un drive qu'on avait fait avec les copains où on mettait des tableaux récapitulatifs, un ABCdaire des symptômes avec des noms bizarres etc. Mention speciale à LCA one aussi ! J'en parle après

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

Dès mai, j'en faisais qq unes pour voir à quoi ça ressemblait. Je suis remontée jusqu'à 2018 je crois, mais à la fin c'était plus trop représentatif à cause de la réforme. Par contre je faisais les annales plusieurs fois, jusqu'à les connaître limite par coeur

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

Toute ma D3 je faisais de la LCA tous les samedis (enfin j'essayais). Pour les révisions je me suis mis une deter et tous les samedis je faisais 2 articles et le mercredi après midi un article. J'ai aussi lu les TBC LCA, c'était bien mais il me manquait qq notions, alors j'ai pris LCA one et franchement une révélation, je conseille à n'importe qui, c'est pas si cher et c'est super bien expliqué.

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté.e ?

A peu près en 2018 comme les autres annales

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Se faire des recap de cours, s'entraîner +++ en condition réelle (enchainer deux articles !). Ne pas paniquer, c'est pas très marrant mais quand on commence à comprendre les notions ça va mieux ! Ne pas se décourager, ça va venir !!

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ?
:)

Courage ça va bien se passer ! Et puis au pire vous êtes 10 000e eh bah tout le monde s'en fout honnêtement ! Vous serez quand même médecin à la fin, quoiqu'il arrive !

Si vous vous sentez mal, faites cette pause ! Même 3 jours de pause, il faut se reposer aussi ! Et essayez de vous entourer le plus possible, vraiment c'est grâce à ça que je garde un bon souvenir de mes révisions.

Révisions pré-EDN

Prénom : Sheryl

Année des EDN : EDN 2025/ ECOS 2026

Ressenti général des révisions / 10 :

- Ressenti sur mon travail personnel : 8/10
- Ressenti moral : 5/10 dans les mauvais jours, et 9/10 dans les bons jours

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

Au cours de l'externat, j'ai été studieuse en stage et je n'allais pas en cours. J'ai étudié exclusivement sur les collèges car je n'ai jamais réussi à prendre en main le LiSA.

De temps en temps, lorsqu'un cours était difficile ou peu compréhensible dans le collège, je regardais la rediffusion du cours en accéléré.

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

En termes de rythme de travail, je travaille tous les jours, y compris le samedi et le dimanche.

Ma semaine-type pendant l'externat avant les EDN :

- Lundi au vendredi : le matin en stage, puis une grosse pause déjeuner, travail sur les collèges jusqu'au dîner avec une pause goûter.
- Samedi : grasse matinée, travail l'après-midi.
- Dimanche : matin session LCA par zoom avec une pote, après-midi je travaille un peu si j'ai la foi.

Mon trimestre-type :

- Au début du trimestre, je commence à étudier la discipline dans laquelle je suis en stage.
- Le trimestre est majoritairement consacré à faire mes fiches car cela m'aide à structurer mon apprentissage.
- En milieu-fin de trimestre, je fais des annales de partiels à blanc sans faire la correction : c'est pour comprendre ce qui est attendu et la logique de la spécialité.
- Puis j'adapte mon apprentissage pour répondre aux attentes des partiels, sachant que je ne fais du par cœur que si c'est vraiment nécessaire car je déteste ça (donc je n'ai pas utilisé Anki avant les révisions EDN)

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :))

Je n'avais pas d'objectif précis, mais j'avais comme des jalons : le rang ou note qui me permettra de sentir que je n'ai pas de lacunes, le rang qui me permet d'accéder à une spécialité médicale dans une grande ville hexagonale, le rang qui me fera sentir fière de moi. Au final, j'ai été très fière de moi non seulement par les résultats, mais aussi d'être allée au bout de la période de révision que j'ai trouvé difficile moralement et des épreuves que j'ai trouvé éreintante.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

J'avais des rattrapages en juillet. Donc en juin je me suis focalisée sur mes rattrapages de neurologie en élargissant à l'ortho, rhumato et à la MPR pour créer des ponts entre ces disciplines étudiées séparément. Je n'ai pas retouché à la neuro de l'été, c'était tellement ancré après ça. J'avais révisé la pédiatrie en parallèle car j'avais un doute sur si j'allais valider ou devoir rattraper.

La 2^e partie de juillet j'ai élargi avec les disciplines que je n'avais pas vu depuis longtemps. Puis début août j'ai commencé les annales tout en continuant mes révisions de cours, mais cette fois-ci orienté.

Mon état d'esprit ? Je pense qu'il y avait un mélange de tout : à la fois fatiguée par l'externat, stressée par l'échéance qui approche et motivée au cours des révisions parce qu'on se met un vraiment comprendre des choses car on fait les liens.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

Je ne fais jamais de planning de révision car je n'arrive pas à les respecter. Mon objectif : créer des ponts de connaissance et de compréhension entre les disciplines pour mémoriser avec le moins de par cœur possible. Et aussi, je fonctionne beaucoup au plaisir car c'est déjà assez pénible de devoir réviser non-stop.

Donc, par exemple j'ai commencé par la neurologie qui est connectée avec la MPR, qui est connectée avec l'ortho et la rhumato, ces disciplines m'ont donné envie de réviser la gériatrie, etc.

Ensuite, je me donne un objectif par tour de révision, et je ne vais pas forcément tout revoir selon l'objectif. Par exemple, mon tour 1 correspondait à revoir les disciplines très lointaines dans mon esprit, donc c'est reprendre le cours de puis les bases. Le tour 2 c'est créer les ponts entre les disciplines. Tour 3 c'est revoir des arbres décisionnels. Tour 4 revoir des points de sémio non maîtrisé. Tour 5 revoir les examens complémentaires etc.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage) Est ce que tu travaillais les week-end ?

Je travaille tous les jours, au moins un petit peu. C'est ce que j'ai fait tout l'externat.

Je travaille extrêmement rarement après le dîner : uniquement quand j'ai un pic de motivation sur une thématique que je veux finir le jour J.

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Je savais que ça allait être difficile, mais on ne se rend pas compte que la période de révision est au final très longue. Finalement, j'ai bien aimé avec stage jusqu'en juillet car sinon j'aurais déprimé beaucoup plus tôt.

Ensuite, je suis satisfaite de moi, on peut toujours faire plus avec plus de temps plus de ci et plus de ça. J'essaie de faire de mon mieux en respectant mes limites physiques et mentales.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Dures dures. À la fois on doute beaucoup et on aurait envie de tout revoir juste avant. À la fois hâte que les révisions se terminent.

Si les élus peuvent travailler sur décaler les choix de stages à soit en juillet/ août ou même septembre ou alors à après le concours, ce serait top. Franchement, devoir trier 300 terrains de stage la semaine avant le concours, c'est vraiment pas sympa !

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Le stress passait par le sport et manger des choses qui me font plaisir (et les vlogs d'été j'avoue).

La fatigue : arrêter quand je sens que c'est trop.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

La période est plus longue que ce qu'elle ne paraît, et il est difficile de maintenir le pic de forme de son apprentissage pendant toute la durée.

Par ailleurs, le programme étant vaste, on peut tout à fait performer dans certaines disciplines et contre-performer dans d'autres au cours de la même journée, ce qui fait des ascenseurs émotionnels sur la confiance en soi.

Aussi, cela a été difficile de travailler seule jusqu'à la fin. Néanmoins, je sentais qu'aller à la BU allait me faire stresser davantage. Parfois, il n'y a pas de bonne solution.

2/ Qu'est-ce qui t'a permis de tenir moralement durant ces révisions ?

Changer d'environnement de travail pendant quelques semaines en changeant de ville m'a permis de changer d'air et de ne pas détester mon appartement.

De temps en temps, j'allais réviser avec des amis soit chez eux soit dans une BU où il n'y a pas d'étudiants en médecine.

Surtout j'avais bien expliqué à mes proches que cette période allait difficile pour moi. Je pense que c'est important de bien prévenir, notamment pour celles et ceux qui vivent avec des personnes ne connaissant pas les études de médecine. C'est parfois très difficile pour eux de comprendre l'engagement qu'il faut avoir pour préparer ce concours.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Ayant eu des rattrapages début juillet, je n'ai absolument pas révisé pour le CCB de juillet. Donc, j'y suis allée surtout pour m'habituer à l'organisation du jour J.

Ensuite, je n'ai pas fait le CCB de septembre car je sentais que d'un point de vue du moral et de la confiance en moi, il allait me plomber à cause de son manque de représentativité.

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Le CCB n'est absolument pas représentatif des EDN ni de près ni de loin. L'esprit ressemble aux ECNi où le but était de taper dans tous les coins du programme dans l'unique but de sélectionner.

À l'heure actuelle, les EDN et leur docimologie sont conçus pour à la fois évaluer et sélectionner, et l'état d'esprit n'est pas de taper dans les coins mais au contraire de vérifier que l'on maîtrise les raisonnements médicaux essentiels et basiques (en majorité, bien sûr qu'il y a des dossiers plus durs que d'autres).

C'est pour cette raison que je n'ai pas participé au concours blanc de septembre. À cette période-là, j'avais des hauts et des bas dans ma confiance en moi et la chose dont j'avais le moins besoin c'est un concours blanc non représentatif pour me plomber le moral.

À titre d'exemple, j'étais classée dans les 40% en juillet, et je me suis classée dans les 3% aux EDN. Avec le CCB d'Asclepia en août qui est très représentatif des EDN j'étais dans les 10-15%, et la semaine d'après avec Hippocampus qui n'était pas représentatif, j'étais dans les 30%. Mon profil est très sensible au changement de docimologie : je tâche de me perfectionner dans l'exercice de style que l'on me demande, donc cela ne veut pas dire que je serai performante dans un autre exercice au même instant T.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Plus le concours approchait, plus j'avais du mal à profiter de mon temps libre. Je pense que c'est assez normal comme sensation.

J'ai pas mal augmenté mon volume de sport car passer de 5 demi-journées de stages à 0 revient à arrêter complètement de bouger. Le corps et l'esprit le supportent mal. Donc je faisais 5-6 séances de sports par semaines, de 30-45 min par séance. Je me suis même mise à la course à pied, pas besoin de courir vite ou longtemps pour être crevée et bien dormir !

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

Oui, j'ai pris 1 semaine. Mais j'avoue ne pas avoir réussi à décrocher complètement donc je relisais juste un peu de cours pendant 30-45 min puis après je vaquais à mes occupations.

Après ponctuellement en dehors de la période de vacances, quand je sentais que c'était trop, je prenais mon après-midi pour faire complètement autre chose.

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

Bien sûr que j'aurais aimé consacrer plus de temps à mes loisirs, mais honnêtement je ne sais pas si j'aurais eu l'esprit à ça et si j'aurais pu profiter sans culpabiliser.

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

Je n'ai pas pris de prépa privée.

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

J'ai fait 3 ou 4 conférences d'été. Idem 3-4 conférences sur mon externat.

Je trouve que les conférences de la fac peinent à s'adapter à la R2C. Les notions abordées en conférence tapent dans les coins ou sont souvent du rang B dans les conférences que j'ai pu faire. Cela ne m'a pas motivée à poursuivre l'expérience, sachant que le concours est composé à 70% de questions portant sur des connaissances de rang A.

De plus le niveau et la qualité des sujets et des conférenciers est très variable. Après cela ne veut pas dire que les sujets ne sont pas formateurs, je sais que certains apprécient beaucoup les conférences de la fac. Ils ne sont juste pas pour moi, donc mon conseil : si vous ne tirez rien de ces conférences passez votre chemin.

J'ai fait par contre les 2 conférences du DJ de cardiologie, Jonathan Bialobroda. Idem, il faut payer mais ça vaut vraiment le coup. Tout le monde y trouve son compte, tant les personnes qui se sentent fortes en cardiologie et veulent approfondir, que les personnes qui ont l'impression de ne rien comprendre. Ce seront 2 demi-journées intenses, mais ce sera un vrai coup de boost à vos révisions de cardiologie.

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est-ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

Au début, j'ai passé beaucoup de temps dans les cours pour me remémorer les matières que je n'avais pas faites depuis longtemps comme tout ce qui locomoteur ou l'endocrinologie par exemple.

En révisant, j'ai rédigé quelques Anki des notions que j'avais peu claires ou vraiment oubliées dans 2 ou 3 matières. J'ai révisé avec cet Anki que 1 ou 2 fois, mais cela m'a été bénéfique. J'ai fait attention de ne pas y passer trop de temps.

Puis, j'ai commencé les annales. En corrigeant, je retournais dans le cours pour apprendre si ne connaissais pas et/ou approfondir ou élargir la question avec les notions subsidiaires. Par exemple, si je tombais sur une question sur le syndrome de l'X fragile, j'allais voir l'X fragile puis les autres syndromes congénitaux car les questions à leur sujet seront posées de la même manière ou alors seront utilisées pour nous piéger.

Je trouve qu'il faut quand même mettre le nez régulièrement dans le cours pour ne pas oublier, et s'entraîner régulièrement pour comprendre l'état d'esprit du concours.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Pour faire les annales, je conseille Asclepia. C'est la seule plateforme qui corrige chaque item, pas juste une correction générale de la question. Et c'est aussi la seule plateforme qui renvoie à des points de cours orientés en fonction de la docimologie du concours, c'est-à-dire qu'ils repèrent les notions qui tombent souvent et font un point de cours dessus. C'est la seule qui propose un site qui ressemble comme 2 gouttes d'eau au site du concours, donc pas de surprise pour prendre en main la plateforme le jour J. Enfin, c'est la seule plateforme qui fait un concours blanc réellement représentatif du concours. C'est cher, mais c'est la seule qui vaut le coup pour moi !

D'ailleurs, je trouve ça incroyable que l'université ne nous fournisse pas d'annales ni ne nous indique où les trouver. Franchement, j'ai trouvé Asclepia par le bouche-à-oreille d'un

ami qui avait fait le EDN 1 an auparavant. Sans lui, je n'aurais pas su où trouver les annales avec une correction claire et précise !

Évidemment, j'ai continué à bosser sur mes fiches et à jeter un coup d'œil aux collègues si besoin. Surtout, j'ai fait des 2 carnets de fiches ultimes des notions avec lesquelles j'avais du mal ou d'arbres décisionnels ou de notions que j'avais découverte en faisant les annales (parce que oui ça va arriver !). C'est avec ces fiches que j'ai fait les ultimes révisions les jours précédents le concours : je ne regrette rien car beaucoup de ces notions que j'avais compilé sont tombées.

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

J'ai commencé les annales début août. Je me suis concentrée à 100% sur les annales types EDN, c'est-à-dire ECNi 2023 + ECNi 2024 + les EDN, et je les ai refaites plusieurs fois jusqu'à maîtriser complètement. Pour faire une annale avec les épreuves mixtes, il faut compter 9 heures d'épreuve. Ensuite, il faut compter le temps de révision des points de cours.

Je conseille de rester focaliser sur les annales types EDN car la réforme a complètement modifier l'état d'esprit du concours. Les questions ne sont pas tarabiscotées ni écrites avec un esprit tordu (comme cela peut être le cas avec certaines conférences de la fac ou sujet Hippocampus). Comprendre comment on va être interrogé permet d'orienter sa manière de réviser les cours : en relisant le cours, on peut s'imaginer comment la question portant sur cette partie du cours sera posée.

Aussi, cela permet de se sentir progresser et performant car il y a beaucoup de rang C dans les annales antérieures.

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

En D2, je me suis focalisée essentiellement sur la théorie en utilisant le livre de cours de LCA de Thomas Pezel. Pour les entraînements, j'ai relu les cours avant de faire les partiels de LCA trimestriels et celui à la fin de l'année.

En D3, j'ai commencé à m'entraîner tous les dimanches matin avec une amie en médecine. À chaque fois on préparait l'article en même temps en 1h30 puis on débriefait la correction ensemble. J'ai trouvé essentiel pour moi de m'entraîner avec quelqu'un parce que je ne l'aurais pas fait autrement : on a toujours une bonne raison de ne pas travailler la LCA entre les partiels, la fatigue et la flemme. Aussi, cela me permettait de voir cette amie qui n'habite pas Paris de manière hebdomadaire donc c'est sympa. Et on a d'ailleurs gardé notre créneau hebdomadaire pour réviser les ECOS !

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

Pour les révisions finales, on a gardé le format hebdomadaire en prenant en compte les vacances de l'une et l'autre. Travailler la LCA à deux dans cette période permet de garder le cap et le moral.

J'ai fait des révisions générales avec les vidéos LCA one.

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

Pour la partie théorie, le livre de Pézel pour commencer, puis les vidéos de LCA One pour faire un tour de révision et peaufiner.

Pour les entraînements, j'ai fait tous les sujets du livre de LCA écrit par le Collège des enseignants en santé publique, puis un peu du livre vert de ces mêmes enseignants. Je déconseille les sujets du CNET qui n'ont pas type concours. De manière générale, j'encourage à privilégier les supports des enseignants du Collège de santé publique car ce sont eux qui rédigent le concours. Par ailleurs, la LCA est la seule discipline qui n'a pas changé avec la réforme, donc vous pouvez récupérer d'anciennes éditions du collège de LCA pour avoir plus de sujets (les sujets diffèrent entre les éditions).

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté-e ?

Je n'ai pas fait beaucoup d'annales car j'ai exclusivement travaillé sur les sujets rédigés par le collège de santé publique qui rédige également le concours. J'ai fait les annales 2023 et 2024 essentiellement.

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Je vous conseille de trouver un binôme, cela vous encouragera à travailler régulièrement la LCA. De plus, je vous conseille de faire des aller-retours entre la théorie et les entraînements pour bien internaliser les concepts. Enfin, je vous conseille de tenter d'expliquer certaines notions difficiles à des gens qui y connaissent rien, cela vous permettra de tester votre compréhension.

Conseils par spécialité (pas toute non plus haha)

- **Génétique, anapath, douleurs, palliatif, thérapeutique** : ce sont toujours les mêmes questions et mêmes pathologies qui tombent. Faites un tour de questions puis la fiche correspondant aux connaissances demandées.
- **Cardiologie** : clinique des souffles, lire un ECG (même complexe !), dépister une HTA et la partie vasculaire (PEC des maladies athéromateuses) tombe beaucoup plus qu'aux partiels.
- **Infectiologie** : c'est 80-90% de rang A, donc ne vous embêtez pas avec toutes les lignes d'antibiothérapie. L'accent est mis sur la clinique et les arbres décisionnels. Les pathologies nécessitant d'apprendre la 2^e ligne : les pathologie ORL en cas d'allergies aux pénicillines, et le fameux chapitres « Infections urinaires »
- **Néphrologie** : il y a un exercice de style particulier pour la prise en charge des troubles électrolytiques car il faut traduire en termes « hospitaliers » les arbres décisionnels pour répondre aux questions. Par exemple, si dans l'arbre décisionnel il y a écrit « Osmoles urinaires », et qu'on vous demande ce que vous devez prescrire pour l'exploration de l'hyponatrémie, vous devrez répondre « Ionogramme urinaire ». Aussi, si vous voulez vous démarquer, ça vaut le coup de bosser la néphrologie clinique, c'est-à-dire les glomérulopathies, néphropathies interstiellles etc. et d'apprendre à les reconnaître sur la sémiologie clinique, biologique et histologique.
- **Cancérologie** : dans cette spécialité, on attend de vous que vous ayez bien compris les étapes théoriques du raisonnement. Donc, même si en pratique clinique, on lance souvent plusieurs examens complémentaires en même temps, dans l'exercice de EDN on attend que vous respectiez les étapes. Par exemple, même s'il est probable

qu'il faudra faire un scanner pour le bilan d'extension, en 1^e intention on fait une biopsie donc on coche pas scanner pour l'instant, on le cochera à la question d'après.

- **Pédiatrie** : la spécialité est vaste, et est très variable selon les années. Mais, vous pouvez une fiche très courte avec les grands messages que les pédiatres souhaitent faire passer (au fur et à mesure de vos annales). Par exemple, signes neurologiques chez le nourrisson = mesure du périmètre crânien ; Évaluer l'hydratation d'un enfant = poids ; etc.
- **CMF, ORL, ophtalmo, rhumatologie, pneumologie (et j'en passe)** souhaitent vraiment que l'on connaisse bien la sémiologie.
- **En ophtalmo**, à la session annulée, on a même eu des questions de physiologie.

Derniers conseils pour la route

1/ Quelle stratégie adopter dans l'apprentissage pour les EDN ?

Familiarisez-vous avec la notation et les attendus de chaque type de docimologie :

- QCU et QRP courte : parfois toutes les réponses sont justes, il faut prioriser
- QRP longue : souvent utiliser pour nous faire prescrire des biologies, donc n'hésitez pas à procéder par élimination. Personnellement, j'écrivais toutes les lettres sur mon brouillon, et j'entourais ou cochais sur brouillon pour réfléchir de manière précise dans me mélanger les pinceaux.
- QCM : ils sont là pour sélectionner, c'est normal si c'est plus difficile
- TCS : il y en a peu, personne ne comprend trop bien comment y répondre. Pour vous donner des pistes, je me demandais s'il y avait des alternatives : si oui, je ne cochais pas les propositions extrême. Aussi, je me demandais si le lien entre les 2 propositions était pertinent : si non, je cochais neutre.
- QROC : être précis, respecter le nombre de mots, ne pas faire d'abréviation
- DP : ils sont plus longs mais avec des types de questions plus facile, ils commencent souvent avec du rang A puis finissent avec du rang B. Souvent, l'énoncé est court et chaque mot de l'énoncé est utile pour répondre aux questions, donc avant de lire les questions projetez-vous : quelle est la maladie, à quel tournant m'attend-on sur cette thématique, quels sont les pièges à éviter.
- KFP : ils sont plus courts mais la docimologie est plus difficile. Ils portent sur des tableaux cliniques typiques donc on est moins aidé.

Sur les publications d'Asclepia, vous pouvez trouver les statistiques concernant la répartition des notions de rang A et de rang B aux EDN 2025 :

- 70% de questions portant sur des connaissances de rang A, et 30% sur des connaissances de rang B
- 45% des questions sont des questions de rang A avec une docimologie rang A (donc comptant pour la validation du concours à 14), 25% des questions sont des questions de A avec une docimologie de rang B, et 30% des questions sont des questions de rang B peu importe la docimologie
- Les connaissances de rang B comptent double (sachant que la pondération a finalement très peu d'impact pour différencier les groupes de spécialité)
- 26% des questions portant sur la sémiologie clinique
- La LCA représente presque 15% des points de la note finale

Donc, mon conseil majeur : mettez le paquet en priorité sur le rang A !! Si vous focalisez votre apprentissage sur le rang B, vous ne maîtriserez pas les 70% des questions ! Le CNG

met vraiment l'accent sur les bases : la sémiologie (et parfois l'anatomie). Donc prévoyez un tour « sémiologie », puis un tour « examen complémentaire » puis « prescrire un bilan ». Cela vous permettra de consolider vos connaissances en suivant le plan d'un DP, et d'avancer sereinement dans vos dossiers. Finalement, la thérapeutique tombe assez peu.

Enfin, illustrez les connaissances via Internet. Par exemple, en 2025, une vidéo montrant un réflexe de Moro normal était au concours : Question 1 = quel est le nom de ce réflexe ? Question 2 = est-il normal ? Les questions étaient simples ... si on avait déjà vu un réflexe de Moro au moins une fois en vidéo.

2/ Conseils pour le jour J

Faites-vous une check-list pour le jour J, et préparez-la au fur et à mesure de la semaine précédente si possible pour être serein.e le jour J. Notamment, prenez connaissance des règles pour les bouteilles, la nourritures etc. Anticipez vos besoins : vous avez souvent faim en épreuve en cas, vous pensez avoir besoin de fumer pendant l'épreuve nicotine, vous avez peur d'avoir mal à la tête Doliprane en dehors du blister.

Révisions pré-EDN

Prénom :

Année des EDN : 2025

Ressenti général des révisions / 10 : 8/10

Mes attentes et mes résultats :

Je visais top 1000 depuis le début de l'externat pour pouvoir m'offrir toutes les spécialités, objectif qui n'a jamais bougé. Les spécialités ont souvent changé mais depuis le début de l'été j'espère devenir MAR à Paris et ça n'a pour l'instant pas bougé. Mes résultats à l'écrit : top 200 pour le meilleur classement.

Quel étudiant j'étais au long de l'externat :

Le long de mon externat j'ai toujours été sérieux et régulier et je pense que la réussite au concours passe grandement par là. Je ne me suis jamais complètement planqué en stage, certains étaient + chill que d'autres. Ma méthode a toujours été là même : lire une fois chaque collègue pour à la fois comprendre le cours, et pour mettre à jour les informations sur un deck anki déjà fait (celui d'Eugénie) puis apprendre les cartes et les revoir tous les jours. 2-3 semaines avant les partiels j'avais fini les items au programme du trimestre et je faisais que des QCM/dp/masterclass tout en continuant les révisions des ankis. Ça m'a permis d'être dans le premier quartile pour quasiment toutes les matières de l'externat (même si je doute que ça importe tant que ça).

Organisation des révisions

Quand j'étais au début des révisions pour moi c'était l'étape primordiale : trouver une organisation précise jusqu'au concours, ça me stressait un peu au début. "Et si je commence à réviser selon un certain programme mais que c'est pas la bonne méthode au final ?". En fait, on s'en fout un peu. Quoiqu'il arrive tu vas bosser tous les items, le programme et l'orga ne change pas grand chose. Ce qui compte selon moi, c'est l'efficacité, c'est à dire à quel point en bossant 1h je peux retenir le plus de nouvelles choses, et la régularité, soit bosser correctement, tout le temps, du début des révisions (et même du début d'externat mais on y est plus) jusqu'aux edn. Pour le premier point concernant l'efficacité, mes conseils seraient de ne pas perdre du temps à relire passivement son cours mais plutôt manger des qcm, c'est selon moi la meilleure méthode de révisions ; et ne pas s'attarder à passer 1, 2, 3h sur un item que parce qu'il est dans votre programme mais en fait vous le connaissez bien. Si vous révisez un item, et que vous sentez que vous le maîtrisez, que ce soit un item simple, ou même un long genre le diabète si vous êtes passez en diabéto, si vous maîtrisez à fond un item il faut passer à l'item d'après. Ces 2 conseils j'ai eu du mal à les appliquer au début de mes révisions, mais quand j'ai compris ça, que j'ai arrêter de relire passivement mes ankis et que j'ai commencé à presque sauter des items que je savais connaître sur le bout des doigts, j'ai gagné beaucoup de temps et j'ai vu les progrès là ou j'avais initialement plus de mal. Pour finir en termes d'organisation je vous détaille mon planning personnel. J'ai commencé les révisions vers la fin du pôle 6 au T3, en créant un grand excel avec tous les items. Et j'ai commencé à revoir chaque item les un

après les autres, en commençant par ceux du pôle 1 car se mélangeaient au pôle 6 que je réalisais, puis j'ai remonté les pôles des plus anciens aux plus récents de mon externat. De cette manière je savais que les items les plus obscurs du début de ma D2 seraient un peu + frais pour le ccb de juillet. Quand je disais "revoir un item" ce que je faisais toujours c'était : faire entre 10-25 à 50-75 QI (edni+ ou hypo) sur l'item, pour tester mes connaissances avant de revoir l'item ; puis je relisais très rapidement mon cours, puis 1 semaine après je refaisais le même nombre de QI sur l'item et 1 ou 2 DP de plus, et enfin je relisais mon cours. Avec cette méthode j'ai fini mon "premier tour" (en réalité mon seul vrai tour des items, même si comme je revoyais un item 2 fois à une semaine d'intervalle, on pourrait considérer que c'est 2 tours) vers le 10 septembre. En parallèle de ces révisions d'items uniques, j'ai commencé à partir du 11 août à incorporer une session d'épreuve par semaine, je faisais en général 2 épreuves de médecine le lundi, 1 le mardi, et la lca le mercredi mais je détaille après pour la LCA. J'ai commencé par l'annale de 2018, puis je me suis rendu compte que c'était trop éloigné alors j'ai fait toutes les annales, concours blanc interfac, et ccb hypocampus et edni depuis la réforme, en en faisant une par semaine. Quand il y avait les ccb des plateformes je les comptais comme une épreuve pour pouvoir me laisser le temps de revoir les items à côté. A partir du 10 septembre, moment où j'ai fini de revoir mes items séparément, j'ai poursuivi cette méthode en passant à 2 épreuves complètes par semaine (2 sessions le lundi, 1 le mardi, 2 le jeudi, 1 le vendredi) et en dehors de ça, je passais mes journées à faire des masterclass et des dp sur ecni, en faisant environ 1 à 2 matières par jour en masterclass/dp. Donc mon 2e tour des matières s'est fait sur les masterclass, ce qui était bien car en 1 à 2 masterclass tu revois bien toute une matière, et les classements, même si à prendre avec du recul, peuvent t'indiquer si tu maîtrises plus ou moins bien une matière.

LCA

J'ai commencé la lca en D2 en travaillant un peu au 1er trimestre le cours sur le poly descartes, puis je n'ai plus touché de LCA jusqu'à l'été de la D2, où j'ai consacré 1 mois et demi à devenir béton sur le cours en finissant le poly descartes et en apprenant sur des ankis déjà faits. Puis de la fin de l'été de la D2 jusqu'au début du dernier trimestre c'était 1 article tous les weekends (pas toujours bien tenu), puis 2 articles (d'affilé évidemment) par semaine à partir du début du T3 (ou être au pôle 6 aide beaucoup), puis 4 articles par semaine (2x 2 d'affilée, le mercredi et samedi) à partir du concours blanc de juillet jusqu'aux edn. Pour ce qui est des sources d'entraînement, j'ai utilisé au début le livre vert du collège des enseignants de santé publique, assez bien faits et articles triés par types donc pratiques pour tout voir et cibler les entraînements, puis j'ai du faire les 2/3 des sujets d'entraînement de la plateforme edni+, et à partir de mi juillet c'était les annales depuis 2016, faites 2 fois chacune au total, et beaucoup de sujets des différents concours blancs des années précédentes (concours blancs nationaux, interfac, edni+ et hypocampus). Je recommande moyennement les sujets d'hypocampus, à mon goût trop simples. À mes yeux les points importants pour la lca c'est :

- Maîtriser le cours
- S'entraîner +++ et en faisant 2 épreuves en 3h comme le jour j le plus tôt possible, c'est primordial pour apprendre à gérer son temps, le jour des edn le stress et les conditions font que la majorité des étudiants bâclent les dernières questions, la gestion du temps fait vraiment la différence.

- S'attarder sur la correction, essayer de comprendre les erreurs et les noter, je faisais tous mes entraînements à partir de juillet avec 1 à 2 amis, on corrigeait ensemble c'est hyper pratique pour s'entre corriger les erreurs, pour s'accorder sur les questions ambiguës etc, je recommande+++

La lca vous verrez on peut refaire le même sujet à 1 mois d'intervalle et cocher des trucs à l'opposé en étant d'accord avec les corrections 1 jour et l'autre non. Quand on arrive à ce stade et que 95% des erreurs en lca sont sur les questions ambiguës (omniprésentes dans les annales) c'est qu'on est sur le bon chemin.

Concours blanc

Sur ce point c'est simple, je les ai tous fait sauf le dernier interfac de début septembre. Tous les autres interfac, les nationaux, et les plateformes edni+, asclepia et hypocampus. C'est à mes yeux les meilleurs entraînements, c'est selon moi également important d'être confronté à ses propres classements régulièrement, pour être conscient de ses capacités. J'ai toujours été dans le top 1000 (sur 10000 en rapportant les classements avec un produit en croix) à tous les ccb et sans surprise aux edn c'était le cas aussi. Il ne faut pas se laisser abattre par un mauvais classement car il y a toujours un ccb qu'on rate, mais à mes yeux il faut vraiment tous les faire. Enchaîner 4 épreuves de 3h en étant concentré tout le temps, c'est vraiment dur, et à mon sens c'est pas avec 1 ou 2 ccb dans les pattes qu'on est prêt en octobre. Et les erreurs qu'on fait, c'est des erreurs qu'on retient+++ . Enfin, une excuse qu'on entend souvent pour ne pas faire un ccb c'est le classique "ça prend trop de temps et je suis en retard dans mon programme" ; certes avoir un programme c'est utile pour bien s'organiser, mais ca veut rien dire à mon sens être en retard dans son programme quand le programme c'est toi qui le crée. au final t'arriveras aux edn t'auras vu tous les items plusieurs fois, parfois un ccb de plus peut faire la différence plutôt que revoir l'item Acné une 6e fois de plus.

Volume horaire / Vacances / temps de pauses

Pendant l'été je bossais tous les jours, y compris les week ends même si le volume horaire était souvent un peu + tranquille, ce qui me changeait pas tant que ça car tout le long de l'année je bossais déjà tous les jours (quelques heures seulement le samedi et le dimanche, mais fallait bien faire les ankis quotidiens. À partir de la fin du T3 je commençais environ à 9h-10h le matin, puis pause de 1h le midi pour manger, puis je bossais de 13h30-14h à environ 19h-20h ou je rentrais chez moi, avec 30 min à 1h max de pause l'aprem. Puis 1 soir sur 2 j'arrêtais à 20h et je faisais du sport, et les autres fois je retravaillais environ 1h de + le soir après manger. J'ai tenu ce même rythme jusqu'au concours. En termes de vacances j'ai pris au total 2 semaines, une avec ma copine juste après le ccb de juillet dans le sud à rien faire, et 1 mi août avec ma famille. Pendant mes 2 semaines j'ai continué à travailler (ankis et qlq items par ci par là) en général 4-5h par jour là 1ere semaine et 2-3h par jour la 2e. C'était un choix personnel de continuer avec un petit rythme, je voulais pas stopper complètement et je savais que ça me ressourcerait quand même. Je pense que prendre des vacances, 1 à 2 semaines, est primordial pendant l'été, rien que pour partir un peu de Paris, voir autre chose, ça libère l'esprit. Je trouve qu'au-delà de 3 semaines de vacances l'été, si c'est des semaines ou vous bossez zéro, ça fait beaucoup pour quelqu'un qui vise environ top 1000 mais tout est faisable. Continuer ou pas à bosser change pas grand chose à mon avis, ça relève du choix personnel, certains préfèrent couper complet pendant 1 semaine, d'autres comme moi préfèrent garder un rythme même si très léger.

Dernières semaines / jours

Franchement ma période la plus dure moralement était entre fin août et mi-fin septembre. C'est la période ingrate où tes vacances sont finies, tout le monde repart au boulot et commence sa nouvelle année et toi tu es bloqué dans un espace temps éternel que sont les révisions. J'ai trouvé que c'était les semaines les plus longues, garder le moral était dur, surtout car on voyait vraaaaaaament pas le bout. C'est dans ces semaines difficiles que c'est important d'être bien entouré et soutenu, se forcer à aller réviser avec ses amis pour ne pas rester seul, voir du monde le soir sur les temps où on travaille pas. Sur les dernières semaines, quand la lumière au bout du tunnel apparaît, le moral remontait car je savais que tout était bientôt fini. Je venais de moins en moins à la bu car je trouvais l'ambiance de plus en plus anxiogène et je préférais m'installer dans ma bulle avec ma famille. A partir de 2 semaines avant le premier jour je ne suis plus retourné à la bu. Pour ce qui était des révisions, j'ai toujours continué le rythme de la lca parce que je voulais pas perdre la main, je continuais à manger masterclass sur masterclass pour grappiller les détails que mon cerveau retenait pas encore, et je lisais mon carnet d'erreurs que j'avais rempli le long des révisions. Enfin les dernières semaines, je faisais moins de masterclass, et je revoisais surtout quelques items en faisant des qcm et en relisant quelques points de cours, ceux que je maîtrisais le moins et qui me faisaient le plus peur, ou que j'étais sur allaient tomber. Le but était de réactiver ma mémoire à court terme pour ces items, et même si je doute que ça ait changé grand chose, ça me rassurait beaucoup alors je le faisais. Enfin les derniers jours, je pense que ça ne change plus rien. J'ai des amis qui ont arrêté de bosser 2-3 jours avant le début des edn, moi j'ai continué jusqu'à 18h la veille parce que je savais que si j'occupais pas mon cerveau à bosser j'allais juste stresser. Pour ceux qui continuent à bosser moi je recommande de faire des masterclass et des qi sur les matières où vous vous sentez nuls, et de relire le carnet d'erreurs en boucle. Les conseils pour le jour j, y'en a pas vraiment d'universel, faites ce qui a marché pour vous en p1. Moi je voulais vraiment arriver avec une mentalité de guerrier donc on se répétait beaucoup avec un ami qu'on était les meilleurs etc, c'était un peu second degré mais on se mettait vraiment en confiance, et au moins je suis arrivé au concours en me disant "si moi je sais pas la réponse, personne ne sait", et en prenant mon temps, je répondais avec assurance aux qcm et ça a marché. Enfin, dernier point sur se comparer aux autres le long de l'été : c'est important, mais faut le faire de manière saine. C'est pas parce que un tel part 1h de plus le soir de la bu qu'il va mieux réussir. C'est pas parce que votre pote vous a battu a un concours blanc parmi d'autres qu'il est meilleur. C'est pas parce que vous chiez une masterclass que les concours seront ratés !

Messages clés :

- **j'ai pas abordé ce point avant mais planquez vous pour le stage d'été. J'étais 800e à choisir et pour autant j'y suis allé qu'une dizaine de jours. Le stage d'été n'a aucun intérêt, c'est pas en 1 mois et demi en révision qu'on découvre ni apprend une spé. Vous gagnerez du temps à bosser, vous reposer et vous réussirez mieux le ccb de juillet qui compte beaucoup pour le moral de l'été !**

- **bossez+++++ la lca, 2 articles d'affilée une à deux fois / sem**
- **gardez la motivation (+ facile à dire qu'à faire), c'est ce qui fait la différence sur des révisions aussi longues**
- **mangez des qcm toute la journée, y' a que ça de vrai, lire son cours en boucle c'est une perte de temps**
- **mangez des épreuves, si vous faites chaque semaine plusieurs épreuves de 100qcm avec toute la médecine mélangée, le jour j c'est une semaine comme une autre**
- **profitez de vos journées, vous êtes avec vos amis et la médecine c'est passionnant :) c'est plus simple de se lever le matin comme ça**

Mot de ma copine avec un oeil extérieur :

Je suis dans la santé mais pas en médecine, je comprends donc bien les enjeux sans pour autant être sujette à ce genre de pression / d'exercice. Globalement je trouve qu'il a bien résumé ce que j'ai pu voir de lui, même si je pense qu'il sous estime un peu certaines amplitudes horaires de travail. En tant que proche je pense que l'environnement joue beaucoup et c'est ce sur quoi je pouvais agir. Au début de l'été j'avais essayé de mettre en place le fait de faire ensemble une activité chouette au moins par semaine (sortie, sport, film...). Je trouvais ça important d'essayer d'avoir toujours quelque chose d'autre de chouette à attendre dans sa semaine. Je ne suis pas sûre qu'on l'ait toujours respecté mais je pense que ça reste quelque chose de bien qui peut être mis en place.

Autrement n'oubliez pas que vous faites au mieux avec vos ressources. Tout le monde n'a pas les mêmes chances ni le même entourage et peut se permettre de telles amplitudes de travail au quotidien, alors soyez indulgent avec vous-même. Vos proches sont déjà tellement fiers de vous. Ça reste des épreuves ingrates mais j'espère que vous réussirez à la hauteur de votre travail et que, résultats ou pas, vous serez fière de votre parcours et du travail que vous aurez fourni.

Motivation :

Déjà dites vous que l'été passe très très vite, comme ya toujours quelque chose à faire (bosser mdr) et qu'on a toujours plus ou moins cette sensation d'être en retard, malgré le fait que certaines journées passent lentement, les semaines passent plus vite qu'on ne le pense.

On peut dire ce qu'on veut, le travail paye. Bossez beaucoup et surtout bien, et vous serez récompensés !

C'est difficile à s'imaginer au début des révisions mais aujourd'hui en février de ma D4, j'arrive à être nostalgique des révisions de cet été (même si je ne le referais pas, 1x suffit). Donc profitez et voyez les côtés agréables ! Je passais tous les jours à la bibliothèque avec mes amis, les pauses le midi et l'aprem on rigolait beaucoup, y avait une sorte de matrix / dépression commune autour des révisions qui faisait qu'on blaguait et rigolait beaucoup, ya beaucoup d'entraide entre vous et vos potes les + proches, ça renforce beaucoup les amitiés, les relations.

Quand le moral est un peu bas, prenez 15-20 minutes et créez une note dans votre téléphone où vous écrivez tous les trucs que vous avez hâte de faire une fois le concours fini. Ça remonte le moral à fond et vous pouvez la regarder quand ça va bof, la compléter etc !

Les vacances post-EDN c'est vraiment génial, et en D4 on revit vraiment+++

On finit tous médecins :) soyez fiers de vous !

Révisions pré-EDN

Prénom : Mylenna Mélois

Année des EDN : 2025

Ressenti général des révisions / 10 : 7/10

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

Pendant l'externat j'étais plutôt le type d'étudiante à faire les cours de la fac en rediffusion toutes les conférences de la fac, les conférences du tacfa et avoir des stages assez prenant donc ça change forcément sa manière de s'organiser pour travailler à la bibliothèque. Derrière j'avais beaucoup de choses à gérer d'un point de vue personnel donc je peux pas dire que j'étais l'étudiante la plus assidue à aller à la bibliothèque tous les jours et jusqu'à tard. Dès que je pouvais je faisais des nocturnes mais il y a malheureusement peu de jours où je pouvais le faire. Pour les partiels, j'avais tendance à devoir rattraper une grosse partie en dernière partie de trimestre ce qui était assez frustrant.

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

Au quotidien je m'organisais via l'application trello, c'était un outil vraiment chouette pour savoir où est-ce que j'en étais dans mes items. J'avais en amont du trimestre trier chaque item de moyen long court et du coup ça me permettait d'organiser ma journée de bibliothèque pour faire les items qui rentraient dans le temps. J'ai très rarement fait plus de 3 items par jour à la bibliothèque je peux même plutôt dire que j'en ai plutôt fait un car j'ai des troubles d'attention et du coup j'étais particulièrement lente par rapport aux autres. J'aimais bien commencer ma journée par des petits ancrages des petites questions isolées de LCA que je retrouvais dans le livre de 1000 QCM que je conseille ++++ d'ailleurs. Ensuite je partais sur un item en lisant à l'avance ce qu'il y avait marqué dessus dans l'abrégé très bien classé je trouvais que ça aidait à savoir qu'est-ce que je devais retenir en lisant l'item et je faisais des screen que je m'étais encore une fois dans mon trello. Quand je faisais l'item j'ai tendance à remarquer dans mon application les questions que je voulais retenir et je les retenais pendant ma première lecture et puis je faisais des questions de cours sur hypocampus. Entre chaque cours j'ai essayé de réviser un autre item en faisant des QCM cette fois-ci sur hypocampus. Globalement j'avais comme ça un nouvel item puis un ancien item en qcm et cetera et cetera j'ai très rarement pu faire deux tours lors de mes trimestres.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? tu peux préciser si au final tu es satisfaite de toi :))

Personnellement c'est au début de la D3 que j'ai vite compris que je voulais médecine générale. Je n'ai jamais vraiment envisagé de quitter Paris parce que je suis très proche de ma famille et je me vois pas partir après m'être privée pendant autant d'années de passer du temps avec eux. Donc on va pas se mentir que c'est pas quelque chose de difficile à avoir donc oui je suis satisfaite de mon classement et dans tous les cas quoi que je veuille je pense que j'aurais été satisfaite.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

J'ai débuté les révisions juste après les partiels du T3, je n'ai pris qu'une semaine de vacances ou je suis allé à Madrid mais du coup je me permettait beaucoup plus de sortir avec des amis partir un peu plus tôt de la bibliothèque pour aller danser et cetera. j'étais forcément très motivée comme c'était le début un peu stressée parce qu'il fallait trouver la méthode de travail ce qu'on souhaitait faire je n'ai pas arrêté de changer de méthode de travail durant l'été.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

J'avais pour objectif je pense comme tout le monde de revoir tous les items. Mais avec ma lenteur j'ai très vite compris que ça allait être impossible donc je ciblais les items grâce aux conférences de la fac que je conseille de faire. Comme j'étais très lente, faire les confs de la fac me prenait déjà assez de temps et du coup m'empêcher de faire les autres conférences de edn.fr par exemple donc c'est un peu un des regrets que j'ai. Ma journée consistait globalement à corriger les conférences et à me faire une liste gigantesque de choses à revoir grâce aux conférences. J'en faisais du coup des anki que j'ai essayé de revoir assez régulièrement entre deux items par exemple entre deux corrections. Globalement j'avoue que mes révisions étaient du coup assez rythmées par les conférences et les articles de LCA.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage) Est ce que tu travaillais les week-end ?

Je n'allais pas en stage j'avais pu pour une fois choisir un stage planque. Globalement j'arrivais à la bibliothèque je faisais mes anki quelques QCM du livre [1000 QCM de LCA](#). Ensuite je me lançais souvent dans des corrections de conférences le soir quand j'avais un peu le temps j'aime bien faire les tours d'été du TACFA.

Pour le coup je travaillais tous les jours sans distinction avec bien sûr comme j'habitais seule le dimanche il fallait bien faire les lessives, m'occuper de mon appartement mais globalement j'ai travaillé tous les jours. Il y a forcément des side quests qui se mettaient un peu dans mon chemin comme rendre service à ma famille ou mes rendez-vous médicaux mais dès que je pouvais j'ai essayé de travailler. Les concours blancs /conférences m'ont toujours pris un temps fou à corriger j'ai l'impression d'avoir passé tout mon été à faire ça

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Je n'ai pas du tout révisé comme j'avais prévu si j'avais pu j'aurais fait un tour de tous les items mais c'était clairement impossible avec ma lenteur finalement je suis contente de la manière dont j'ai travaillé car c'est assez représentatif de ma manière de voir les choses pas tout revoir juste pour revoir mais me concentrer sur les points où j'ai du mal. Je pense que j'ai quand même de la chance de pouvoir retenir les choses sur un assez long terme et j'ai pu voir quand même pendant ces révisions que la répétition n'était pas forcément ce qui m'aidait le plus car comme je l'ai dit plus haut il y a des collègues que je n'ai fait qu'une fois et que je n'ai jamais réouvert pendant l'été. En tant que D2/D3 j'ai toujours plus été du genre à travailler sur les collègues et là plutôt sur les fiches EDN j'avais besoin de quelque chose de clair et synthétique à la fois

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Au début beaucoup de stress au moment où on réalise que les épreuves approchent et puis après presque de la hâte que ce soit bientôt fini de pouvoir retourner à la vraie vie. Avec un ami on a décidé de travailler dans un endroit très calme assez isolé sans étudiant en médecine et je le referai 100 fois s'il le faut c'était une super période où on était un petit groupe en bonne ambiance sans le stress du monde impossible qu'il peut y avoir des fois dans les bibliothèques médecine à cette période-là. J'ai surtout fait des annales puis revu tout ce que je me notais sur le côté (cf image plus bas)

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Rester motivé n'était pas facile car à l'exception du concours blanc national je n'étais pas très contente de mes autres classements. J'ai eu plusieurs fois l'impression d'avoir totalement foiré ma période de révision car j'avais changé plein de fois de méthode de travail. J'essaie quand même de m'accrocher à d'autres choses pour rester motivé comme des classements que je pouvais avoir en conférence ou autre mais ce n'était clairement pas simple. J'ai décidé d'avoir un peu la tête dans le guidon et de pas trop y réfléchir pour m'accrocher jusqu'au jour J. Les annales ont été assez rassurantes tout de même. Même si j'ai clairement pas pu en faire autant que je voulais j'en ai fait peut-être trois à tout casser ce qui est peu par rapport aux autres personnes mais on fait comme on peut. Ce qui m'a vraiment aidé à gérer mon stress c'était de toujours prendre des pauses avec mes amis des goûters je me suis loué un vélo via le système veligo et clairement ne pas foutre les pieds de tout l'été dans le métro a été une des meilleures décisions de ma vie car une fois qu'on est dans le métro on est obligé d'être sur son téléphone et moi ça m'a totalement éloigné de ça

et ça m'a fait beaucoup de bien. Comme j'ai pas mal de soucis médicaux cela engendre forcément des soins au quotidien donc vers la fin j'ai réduit mon temps de sommeil pour pouvoir me permettre de faire ces choses-là et de ce fait ne pas arriver trop tard à la bibliothèque. Avec du recul je me dis forcément que je n'aurais pas dû faire ça mais c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire quand la plupart des personnes contre qui vous passez le concours n'ont pas de job à côté, ne vivent pas seuls et sans problèmes médicaux et que vous vous retrouvez à gérer plein de choses et que le temps est malheureusement inextensible...

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

Le plus éprouvant je pense que ça a été d'avaloir les résultats des concours blancs et de voir que je n'ai pas réussi à tenir la méthode de travail que j'aurais voulu faire

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Cet été là je suis surtout restée proche de mes amis qui passaient les EDN mais j'en voyais quelques un en dehors. On s'est beaucoup soutenu, on était tous les jours ensemble via zoom ou à la bibliothèque. Certaines personnes peuvent dire que ça peut être stressant mais au contraire je trouve qu'on en parlait quand ça allait pas et on se changeait aussi facilement les idées donc c'était chouette. Il y a quand même eu une période où je voyais bien que j'étais beaucoup là pour les autres sans prendre de temps pour moi-même et que ça m'avait fortement épuisé. à ce moment-là j'ai pas mal coupé contact pendant quelques jours ça m'a permis de repartir sur de bon pied et me recentrer sur le fait que moi aussi je passais le concours et que j'avais le droit de me concentrer sur moi-même. Ma copine ne passait pas les EDN et clairement sans elle cette période de révision n'aurait pas été pareille, elle a été d'un grand soutien m'a rendu beaucoup de services pour me faciliter la vie jusqu'à la semaine même du concours elle est restée auprès de moi.

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

J'aurais dit l'été de manière générale c'est une période qui me rend heureuse quoi qu'il arrive le soleil et le beau temps pouvoir s'habiller comme j'aime. Le vélo dans Paris c'est vraiment une dinguerie je recommande ++++ . j'ai continué de lire des livres audio que j'aillent aux toilettes ou même chez moi et ça aussi ça me changeait vraiment beaucoup les idées. Globalement j'ai bien vécu ma période de révisions en faisant attention à ces petites choses et en dansant régulièrement.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Moi je l'ai vu vraiment comme un test je me suis pas du tout mise la pression pour le réussir ou quoi et de même je n'ai pas vu ça comme quelque chose qui devait me fatiguer et après

laquelle je devais prendre une pause j'ai clairement tout le temps enchaîné. D'autres ont décidé d'adopter d'autres positions par rapport à ça moi j'ai préféré le voir comme un truc simple pendant lequel j'allais clairement donner du mieux de moi-même mais sur lequel je n'allais pas baser tout mon futur ni ma réussite aux EDN. Je l'ai clairement bien réussi mais c'est pas pour autant que je me suis reposé dessus. Je me mettais quand même beaucoup la pression je pense par rapport à d'autres personnes qui ont pu se reposer dessus. J'étais assez déçu des classements dans les autres concours blancs.

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Je trouve ça compliqué de se baser seulement sur un concours blanc qu'on fait en juillet alors que le concours est en octobre. après je ne peux pas cacher qu'en ce qui concerne mon classement il a été plutôt représentatif. Tout l'été je me suis quand même mis la pression quand je voyais mes classements des concours blancs où j'étais moitié de classement et au clair je n'étais pas satisfaite en oubliant que ce concours blanc avait existé alors que je l'avais bien réussi mais je pense quand même que j'ai adopté la bonne posture vis-à-vis de ce dernier. Je pense qu'il faut le faire sans pression et ne pas tout parier dessus.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Jusqu'à très tard je pense par rapport à la plupart de gens j'ai continué à danser au moins une heure et demie par semaine comme je faisais pendant toute l'année déjà point je pense que c'est indispensable. Je me sentais vraiment repartir pour une nouvelle semaine une fois que j'avais fini un cours de danse. À partir de septembre j'ai même débuté un cours de 3h à la semaine. Bien entendu au bout d'un moment le stress a pris le dessus et je n'ai pas pu continuer à le faire jusqu'au concours J'ai dû m'arrêter peut-être un mois avant le concours. Les livres audio faisaient clairement partie de mon quotidien je pense que j'en lisais trois quatre à la semaine sans aucune blague mais c'était un vrai moyen de me changer les idées quand j'allais aux toilettes quand je me douchais quand je faisais ma vaisselle et cetera. De même quand mes potes voulaient sortir le soir j'ai pris le temps car comme je n'avais pas pris beaucoup de vacances je me le suis permis.

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

J'ai pris une semaine de vacances ou je suis allé faire la pride avec des amis à Madrid. Il m'arrivait des fois quand je rendais visite à ma famille forcément de pas trop pouvoir travailler ou quand j'ai préparé mon anniversaire mais je trouvais que ça compensait bien avec le fait que je n'avais pris qu'une semaine de vacances par rapport à d'autres personnes. Je n'ai aucun regret dessus de la même manière que lors de mon été de D2 je n'ai pas beaucoup travaillé je n'ai aucun regret dessus non plus et je pense sincèrement que ça n'aurait rien changé si j'avais plus travaillé cet été là.

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

en effet je me rappelle cet été là d'avoir beaucoup lutté pour ne pas me prendre plus de cours de danse mais j'ai quand même préféré ne pas le faire ayant conscience de ma lenteur et de la quantité assez faible de choses que j'arrivais à faire à la journée même en faisant du 10h22h.

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée

si on considère hypocampus et edn.fr comme des privés dans ce cas oui sinon rien de plus. je me suis pas mal basée aussi sur les supports du tacfa notamment leur tour d'été sont incroyables et comme il y a plein de collègues que je n'ai clairement pas rouvert de l'été ça m'a permis de faire des tours de matière assez simplement.

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

les conférences de l'été de la fac ne sont clairement pas toutes qualitatives après j'ai préféré partir du principe que comme je les avais commencé je voulais les finir du coup j'ai préféré les faire au détriment des master class de edn.fr avec du recul j'aurais peut-être dû les faire et les privilégier. Le problème étant que j'étais lente et qu'il fallait clairement que je fasse un choix entre tous ces supports. En ce qui concerne les conférences de la fac la qualité de celle-ci est clairement beaucoup trop variable ce qui est vraiment dommage à quelques mois des EDN mais elles m'ont aussi permis de voir que j'étais assez stable dans toutes les matières ce qui est très rassurant et de cibler les choses que je devais clairement réviser !

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

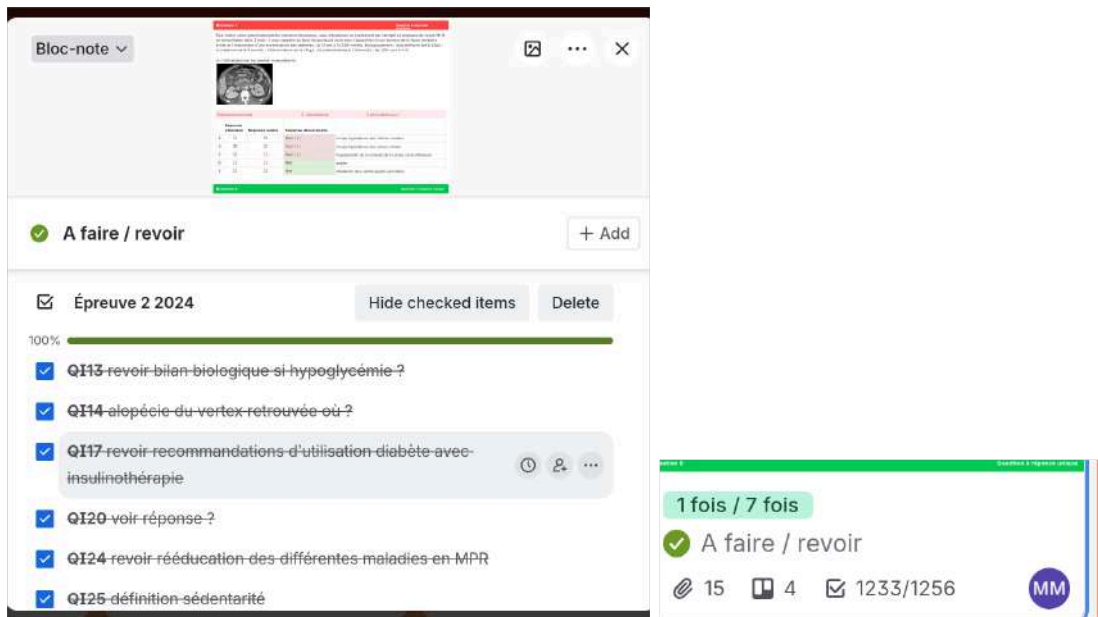
Au tout début de l'été j'ai voulu refaire des collègues en entier donc je pense que j'ai passé beaucoup de temps mais après la correction des conférences me prenait tellement de temps que cette partie de révision est vite passée à la trappe. Globalement j'avais une liste énorme de choses à revoir j'ai essayé de toutes les revoir au moment de corriger, avant chaque annales que je faisais je me mettais à jour dans mes taches.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Perso les fiches EDN sont la meilleure découverte de mon été avec le code couleur et cetera ça permettait de trouver les réponses hyper facilement de manière hyper complète. J'ai beaucoup de mal à comprendre des phrases du premier coup donc le format fiche après avoir déjà vu une fois les items dans le collège était parfait pour moi. elles n'étaient clairement pas toutes parfaites mais elles ont fait le taf pour moi

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

J'ai débuté les annales peut-être 3 semaines avant le concours il me semble j'ai réussi à n'en faire que trois (EDN 2024, CCB 2023, ECN 2023) car la correction me prenait beaucoup de temps. J'avais pour habitude à chaque conférence et annale que je faisais de me noter sur le côté si j'avais des questions en particulier et du coup j'en profite et que de la correction pour aller répondre à cette question là même si des fois elle n'avait rien à voir avec la correction de l'épreuve en elle-même



LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

Quelques QCM avant de commencer les items puis articles de la fac ou du TACFA. De temps à autres un article par semaine mais je n'étais pas du tout régulière.

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

J'ai commencé très tôt pour le coup j'ai direct commencé par les annales pour en faire un maximum. Je conseille de commencer à faire deux articles de suite directement même si oui ça fait peur de perdre 3h et en ce qui me concerne des fois cinq avec mon TDAH mais c'est comme ça qu'on s'entraîne à tenir sur la durée pour cette épreuve qui demande beaucoup de concentration. je n'avais pas vraiment de planning mais du coup c'était une annale donc une année par semaine

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

déjà dit plus tôt mais globalement une dizaine de QCM par jour avec le livre 1000 QCM de LCA + une annale par semaine

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté-e ?

2018, dès le début

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

j'ai commencé l'été en refaisant tout le cours avec Léo azria et le livre Elsevier que je surligné en parallèle. je suis vraiment contente d'avoir pris le temps de refaire le cours j'aurais beaucoup moins réussi mes articles sinon. Le cours est à vraiment bien connaître et comprendre pour éviter de tomber dans des pièges bateau et répondre aux questions qui demandent + de réflexion. Cette épreuve est clairement une épreuve de sémantique ce qui fout clairement le seum parfois mais malheureusement tellement indispensable à notre réussite

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ?
:)

je pense que le plus important c'est de bien se connaître, ne pas se faire un planning que l'on sait irréaliste pour soi-même et peut-être réalisable pour d'autres gens. Moi j'ai très bien compris que mes troubles de l'attention ne me permettraient pas de revoir tous les items alors je me suis basée sur quelque chose de beaucoup plus centré sur les entraînements et les points sur lequel je galérais le plus pour gagner du temps. je pense que j'avais probablement déjà très peu de grosses lacunes en commençant l'été et du coup le principal était pour moi de les combler. Tout le monde n'est pas pareil donc chaque technique de révision est propre à chacun

Révisions pré-EDN

Prénom : Loria

Année des EDN : 2025

Ressenti général des révisions 8 / 10 :

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

J'étais une externe très travailleuse et régulière. Bien entendu, il y a eu des variations au cours de l'externat mais j'avais un volume de révision assez conséquent. J'étais plutôt organisée et quand même assez stressée. Il est à noter que je suis arrivée à Paris pour l'externat donc j'ai dû apprendre à gérer cette période particulière dans les études de médecine mais aussi à me faire à un mode de vie très différent car je viens de Nice...

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

Au quotidien, j'allais en stage le matin (en D2, j'ai eu des stages vraiment prenants, en D3 c'était plus hétérogène), puis je rentrais chez moi et je travaillais jusqu'à 20h-20h30. Quand je n'allais pas en stage, j'étais très matinale et je me levais à 6h pour travailler. J'allais à la BU quelques fois mais jamais tous les jours, j'alternais avec une majorité de travail chez moi.

Je travaillais le pôle en cours en faisant environ 2 matières, j'essayais d'avancer le plus vite possible sur les cours pour les revoir le plus possible. De plus, je faisais systématiquement des entraînements sur les chapitres que je voyais dès la première lecture.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? *tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :)*

Je voulais être le mieux classée possible. En termes de spécialité, je voulais de la chirurgie (même si en fonction des stages ça pouvait varier) et pour la ville, j'ai passé la majorité de mon externat à vouloir Paris pour finalement changer d'objectif en fin d'externat. Lorsque je révisais cet été, j'étais fixée sur gynécologie-obstétrique (qui est la spécialité que je veux encore aujourd'hui) à Paris (maintenant, je veux Nice). Finalement, je suis un peu déçue car je voulais être mieux classée mais je suis à l'aise pour avoir ce que je veux, donc on peut dire que oui, je suis satisfaite.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

J'ai commencé fin mai les révisions des EDN. J'ai pris environ 1 semaine de vacances après les derniers partiels avant de m'y mettre. J'avais assez hâte de m'y mettre dans le sens où les dernières révisions des partiels étaient compliquées car je voulais passer à autre chose et travailler les EDN. Bien sûr que j'étais fatiguée et stressée mais je mettais tout en œuvre pour tirer le positif de ce stress et me dire que cette période est la mienne, que je vais tout donner pour ne rien regretter. Je voulais en découdre avec ce concours et me montrer que j'étais capable de changer ma vie pendant cet été alors que la plupart des personnes vivent dans une oisiveté stérile l'été. J'essayais de me nourrir de ce contraste entre les vacances pour beaucoup et le concours pour moi et la portée qu'il avait. Bien entendu, cette période si particulière suscite des émotions en tout genre et tout se mélangeait, mais j'essayais de garder mon objectif en tête.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

J'ai commencé par les matières de D2 qui m'avaient posé des soucis (cardiologie, pneumologie...). J'avais une grande idée du moment où je voulais finir le programme, à telle semaine de révision, quelles étaient les matières que je voulais avoir revues mais je n'avais pas de nombre d'items par jour car je ne pouvais pas prédire combien de temps allait me prendre un chapitre. En revanche, je me préparais quotidiennement un planning pour le lendemain afin de savoir exactement ce que je devais réviser.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage) Est ce que tu travaillais les week-end ?

Période de révision avec stage : j'étais en chirurgie plastique à l'HEGP donc c'était un peu à la carte. Quand j'y allais, je faisais juste moins d'items par jour mais c'était la même organisation. Ce qui changeait c'est que j'allais à la bibliothèque de l'hôpital pour travailler après le stage plutôt que de travailler chez moi.

Je me levais à 6h (je suis matinale), je prenais mon petit-déjeuner, ma douche, parfois un peu de sport en fonction de l'endroit où je me situais puis je me mettais le plus rapidement possible au travail. Je commençais ma journée par des annales/entraînements diverses. Tout l'été, j'alternais pendant mes révisions la relecture des cours et les entraînements. Je prenais une pause de 15 minutes environ tous les 1h30-2h. Cette pause est nécessaire car le cerveau doit être frais pour rester concentré et travailler en pensant à autre chose est du temps de perdu.

Le midi, je n'hésitais à prendre mon temps. 1h30-2h de pause environ (cela variait bien entendu). Je mangeais et j'essayais de faire une activité qui me plaisait en plus.

Et l'après-midi, je travaillais jusqu'à 20h en alternant avec des petites pauses de 15-20 minutes. Sachant que je ne suis vraiment pas du soir (mais vraiment pas), je faisais les cours les plus faciles en fin d'après-midi.

Et je me couchais à 22h.

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Honnêtement, c'est toujours perfectible, être plus concentrée à ce moment, réviser d'une manière différente un cours qui nous a posé problème etc. Mais dans l'ensemble, j'ai révisé comme j'avais prévu, j'ai vraiment fait du mieux que j'ai pu et je peux dire que je suis satisfaite de ce que j'ai fait, je n'aurais pas pu faire mieux. Je n'ai jamais procrastiné, j'ai tenu mon planning, j'ai été régulière...

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Les dernières semaines avant le concours, j'ai vraiment diminué le travail. J'étais encore dans un autre endroit et j'ai changé ma façon de faire.

J'avais des maux de tête jusqu'à temps que je me lève le matin sans réveil. Je ne chronométrais plus mes journées. Je travaillais en ne faisant presque plus que des QCMs, en prenant de bonnes pauses, en me reposant et quand je travaillais, je luttais pour rester concentrée et je ciblais ce qui tombait le plus et que je maîtrisais le moins.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Il ne faut pas se fier à la motivation car elle vient et elle part. Je voyais les EDN comme le moment où je devais tout donner, j'essayais de me convaincre que j'étais heureuse de la situation, car je l'avais choisie. J'ai toujours voulu faire médecine et là j'arrivais à mon objectif. Ce qui m'a fait tenir, c'est l'organisation et le fait de travailler dans plusieurs endroits différents (j'ai commencé à Paris, puis le sud puis le Portugal etc). Je suis retournée chez mes parents donc je pouvais avoir l'esprit libre pour le reste. Le fait d'avoir des journées conséquentes où je travaillais beaucoup me libérait du stress et j'étais très à cheval sur mon sommeil. Si j'étais fatiguée, je préférais arrêter pour aller me coucher plus tôt pour pouvoir bien travailler le lendemain.

Et je prenais du plaisir dans les petites choses du quotidien : mon café etc.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

Dans ces révisions, ce qui a été éprouvant, c'est vraiment de devoir autant travailler après des années de travail intense. Supporter la chaleur n'était pas une mince affaire non plus.

Ce qui a été dur c'est la culpabilité de ne pas travailler. S'accorder des pauses alors que tout le monde travaille beaucoup est vraiment difficile car on se dit qu'on perd des places alors que non.

J'ai mal vécu le fait de me dire que travailler sérieusement ne me garantissait pas d'avoir le classement que je voulais, qu'il y a autre chose.

L'impression de mettre sa vie de côté et de stagner voire régresser dans tous les aspects de sa vie, de vivre une vie en parallèle n'a pas été facile non plus.

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Etant donné que j'ai fait un transfert, mon cercle d'amis de médecine n'est pas sur Paris donc j'ai passé mon externat assez seule. J'ai pu compter sur mes amis de Nice passant les

EDN, je suis allée à Nice réviser avec eux pendant un temps, et ma famille qui me préparait tout alors que je vivais seule pendant le reste de l'externat.

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

Je tire beaucoup de points positifs de cet été. S'isoler afin de se donner à fond à un projet qui nous est cher est quelque chose que je conseille à tout le monde. Je n'en sors pas la même. Je pense que cette épreuve m'a donné confiance en moi. J'ai été capable de travailler sérieusement et même si j'ai dû accepter un classement inférieur à mes attentes, il est quand même très bon. Aussi, j'ai compris que le classement tout seul ne veut rien dire.

Voir des liens se former entre les connaissances, les notes qui montent, les classements qui s'améliorent, tout cela fait plaisir.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Je n'ai pas révisé pour ce CCB en particulier. Je me disais que c'était un bon entraînement mais que le ccb n'est pas le vrai concours. Je ne comprenais pas pourquoi certains étaient persuadés que c'était primordial d'être bien classé dans le sens où il a eu lieu 3 mois avant et dans une ambiance tellement différente du vrai concours d'octobre. Pour moi, c'était un test pour que je connaisse Villemin (je n'y étais jamais allée) et me familiariser avec l'organisation. Et en cela, c'est très bien.

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Pas du tout. Mon classement n'a rien à voir et je ne vais pas m'éterniser sur les questions...

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Pas vraiment mais j'avais accepté cette idée. Je faisais un peu de tricot/crochet/couture et j'ai pris un cours de chant mais c'est tout. Je les prenais sur mes temps de pause, ils prenaient une petite place.

J'étais plus proche de mes proches car je vivais avec eux contrairement au reste de l'externat.

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

J'ai pris un week-end en août et un en septembre avec une journée pour mon anniversaire et des demi-journées par ci par là.

A refaire je prendrais plus qu'un week-end (5-6 jours) juste pour me reposer, même si finalement je ne pense pas que ça aurait changé quoi que ce soit.

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

Aimer oui mais est-ce que c'était possible et en accord avec mes objectifs ? Non. A refaire, je changerais rien.

Entrainements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

- EDN plus +++++ : masterclass, QI, DP... C'est le super que j'ai le plus utilisé, je faisais beaucoup de QCMs dessus
- Conf Khalifa : 2 confs par semaine : autre façon d'aborder les choses, explications
- Asclepia : les annales, très bien mais si pas les moyens les autres font l'affaire je pense
- Hypocampus : quelques QCMs mais je m'en suis peu servi cet été

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

Oui j'ai fait leurs conférences mais je n'assistais pas aux corrections, je regardais les vidéos uniquement en cas de besoin. Je loue l'initiative mais c'est trop éloigné de ce qui nous est demandé aux EDNs.

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

J'ai toujours fait beaucoup d'entraînement (au moins 50/50) et cette part a augmenté au fil de l'été.

Ce qui est important c'est de se servir des QCMs pour voir quels sont les points de cours à revoir. C'est utopique de penser qu'il faut tout lire. Il faut cibler les cours qui nous posent problème et passer du temps. C'est inutile de travailler plus ce qu'on sait pour se rassurer.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Fiches des plateformes et Lisa cet été, parfois le collège (collège en D2 et D3).

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

J'ai commencé les annales dès le début des révisions en mai. J'ai augmenté le nombre d'annales que je faisais par jour.

J'ai fait les QI jusqu'à 2016 et les DP depuis la R2C.

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

J'en faisais au moins tous les dimanches en D3. Avec cours ++++++ et textes (1 à 2 par semaine)

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

J'en faisais 2 puis 3 fois par semaine avec des tours de cours et je faisais 3-4 textes par semaine à la fin (je ne m'en souviens plus bien honnêtement)

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

- théorie : LCA one, livre LCA facile aux EDNs
- entraînements : annales, un livre vert (mais annales++++)

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté-e ?

Dès le début de la D3. J'ai fait depuis 2016.

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Être régulier et voir les cours. Vraiment cette matière n'était pas mon fort donc difficile de donner des conseils.

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ?
:)

- s'écouter
- s'entraîner
- croire en soi

Donnez tout car vous en êtes capable !

Si besoin de parler :

Loria ESPNHA sur facebook

Révisions pré-EDN

Prénom : Adrien

Année des EDN : 2025 (écrit)

Ressenti général des révisions / 10 : 8/10

Globalement, j'ai bien vécu mes révisions/externat, j'ai toujours eu une bande d'amis soudés et on était toujours ensemble pour se motiver. Pendant les révisions, j'ai peut être été plus solitaire, à travailler dans mon coin, mais cela m'allait.

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

- Je n'ai jamais eu de stage planque (sauf les étés de D2 et D3) mais sinon j'étais quasiment systématiquement en stage le matin et je travaillais l'après-midi.
- Je n'avais jamais trop travaillé en P2-D1 donc pas de bases solides en début de D2 mais j'étais motivé et je savais que je devais m'y mettre dès le début
- Je savais que je serai meilleur et plus motivé à travailler si je restais régulier donc je me suis toujours forcé à travailler tous les jours, même un petit peu, pour garder un rythme régulier. Je travaillais le samedi jusqu'à 18h30 environ et presque jamais le dimanche (je faisais 1 article de LCA le dimanche en D3)
- je n'ai presque pas travaillé pendant l'été de ma D2, j'ai revu la néphro et l'infectio, et rien d'autre.

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

- J'étais (très) souvent en stage le matin puis je travaillais l'après-midi. Mes horaires étaient (en gros) 14h-21h pendant D2/D3 (plutôt 22h juste avant les partiels) et 8h30-18h30 le samedi. Pour les pauses, c'était environ 1h pour déjeuner et 30-45min vers 16h30, je ne travaillais pas après le dîner.
- Je n'ai jamais vraiment eu de planning millimétré tout au long de mon externat. Je travaillais un peu au feeling. En gros, j'essayais de voir tous les cours du pôle le plus rapidement possible, tout en faisant les QCMs correspondant sur hypocampus et quand j'avais fini de tous les voir, je les revoyais tous (en tout cas j'essayais). Pour voir mes cours, je faisais des fiches sur mon ordi (en gros je lisais le cours sur collègue et je le tapais avec mes mots et ma mise en page).
- avant les révisions, je n'avais « que » HYPOCAMPUS et pas EDN.fr, que j'ai pris à partir de mai de D3
- Je n'ai que travaillé sur les collègues (je relisais mes fiches faites à partir des collègues), vraiment presque jamais de LiSA, sauf pendant l'été de D3.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? *tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :)*

Je me suis toujours dit que je devais faire le maximum pour me permettre d'avoir le choix entre les spécialités même si je n'avais pas d'idée précise au début. Puis j'ai bien aimé la chirurgie notamment ORL/CMF donc je voulais me donner les moyens de pouvoir les avoir.

J'ai aussi toujours voulu rester à Paris mais je n'étais pas fermé à un départ dans une autre ville si cela me permettait d'avoir la spécialité que je voulais.
Au final, j'ai été plutôt content de moi.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

- Dès janvier de D3, j'ai commencé à revoir des cours hors pôle (j'étais pôle 6 donc réa et j'ai revu HGE, cardio, néphro, infectio)
- Mes vraies révisions ont vraiment commencé après les partiels du T3 donc fin mai/début juin.
- je ne voulais pas commencer mes révisions avant d'avoir vu tous les cours au moins une fois
- J'étais stressé parce que pour moi le début des révisions signifiait une vraie scissure avec la D2 et la D3, durant cette période je n'avais plus l'excuse de me dire que cela faisait longtemps que je n'avais pas revu ce cours/item donc c'était normal de ne plus savoir. Mais en même temps, très motivé, c'était la dernière ligne droite, je devais me donner à fond pour ne pas avoir de regret sur mon travail. Je savais très bien que ce stress serait aussi moteur pour moi.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

- je m'étais dit que je devais d'abord revoir les cours de D2 que je n'avais pas revu depuis longtemps (càd pôle 3 + hémato/endoc/onco + uro). Que je n'avais pas revu depuis littéralement la D2. Donc j'ai commencé par ça puis après les autres matières en priorisant les matières transversales ou que je maîtrisais moins.
- Je m'étais dit que je devais au moins revoir tous les items une fois, sans autre vrai objectif, à part peut être le fait de me sentir le mieux préparé pour octobre
- j'ai vite commencé à faire des Masterclass sur EDN.fr. C'était vraiment top, ça me permettait de revoir une grosse partie des items et les corrections sont souvent bien faites. Je les ai globalement toutes faites entre juin et septembre (toutes celles R2C, pas celles d'avant ça sert à rien).

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (*en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage*) Est ce que tu travaillais les week-end ?

- j'avais stage 1x/sem en JC (ORL saint Jo, environ 8h-17h) donc, souvent, je en travaillais pas si j'avais stage, ou bien seulement des QCM en rentrant (questions de cours sur EDN.fr ou Masterclass)
- Les autres jours, j'ai été assez régulier pendant l'été, je faisais du 8h30-21h30/22h avec 1h30 de pause par jour en gros (10 min le matin, 40 min le midi, 40 min l'après-midi, je dînais après ma fin de journée et je ne travaillais pas après)

- je travaillais le samedi de 8h30 à 18h30 avec le même rythme de pause, et je faisais 1-2 article(s) de LCA et 1 Masterclass le dimanche.

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

- Ne m'étant pas donné de vrai objectif avec un planning précis, j'étais plutôt content de moi parce que j'ai réussi à faire ce que je voulais, même si c'est toujours perfectible a posteriori.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

- Bien, j'ai continué sur le même rythme, peut être un peu plus quand même (je finissais régulièrement à 23h)
- j'étais chez un ami pour les 4 semaines avant et on était 4, on s'est bien motivés et on s'est tous poussés pour donner le meilleur de nous.
- Un peu de stress, mais surtout de l'excitation et le soulagement de se dire que tout cela est bientôt fini et que tous mes efforts vont être mis à l'épreuve.
- Le stress était un stress moteur qui me poussait à y aller à fond. C'était surtout un stress de ne pas être content de moi lorsque l'on aurait les résultats, et un pas trop un stress venant de la réalisation que je n'ai pas assez travaillé pour mes objectifs.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

- Je me suis mis dans une bulle, j'essayais de me concentrer sur mon travail sur l'âme moment présent, ne pas penser à ce qu'il s'était passé avant et ce qu'il se passerait après.
- cette bulle m'a permis de ne pas trop penser à la fatigue, je me disais que cela serait une seule fois dans ma vie et que ça guiderait mon futur donc que je devais tout donner et que le repos peut attendre
- je n'ai jamais eu de gros coup de mou ou de down, j'essayais vraiment de rester motivé et constant.
- Même chose pour la motivation et le stress.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

- que cela soit pendant l'été je trouve, de voir tous ses amis profiter pendant que tu es enfermé chez toi ou à la BU à travailler comme un porc.

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

- j'ai pu compter sur ma famille qui était vraiment avec moi tout du long. Ils m'ont motivé/rassuré et ils ont vraiment été une merveilleuse aide pendant tout l'externat.
- On forme un bon groupe avec mes amis donc on s'est vraiment tous poussé vers le haut pour donner le maximum de nous.

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

- voir mes grands parents 3 jours, avoir fait un vrai break de 4 jours après les EDN blancs de juillet.

- j'ai découvert des supers artistes musicaux qui me suivront longtemps (j'écoute de la musique en faisant mes QCMs)

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

- je l'ai pas vraiment intégré dedans, je ne me disais qu'il fallait que je vois tout avant. Je l'ai perçu comme un entraînement qui m'aiderait à poser les bases de la suite de mes révisions (voir ce que je dois revoir en priorité, ce que je maîtrise bien).
- Il avait quand même un certain enjeu puisque c'était le premier vrai entraînement que je faisais (càd en condition réelle en présentiel, je ne faisais pas sérieusement les CCB interfac)

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

- Non pas représentatif et je ne changerai mon approche

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

- je réussissais à garder un bon équilibre. Je vis chez mes parents donc je les voyais tous les soirs et c'était agréable.
- Je voyais mes amis tous les jours (eux aussi en D3 tu connais)
- j'ai réussi à faire un peu de sport pendant l'été mais vraiment 1x/sem grand max, et le dimanche)

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

j'ai Pris 4 jours de vacances juste après les EDN blancs de juillet. Je le referai c'était trop bien d'avoir ce break et ça m'a vrm permis de repartir au mieux après.

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

- J'avoue ne pas trop comment répondre à ça, cela ne m'a pas dérangé plus que ça de les mettre de côté le temps d'un été

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

- non pas de prépa privée juste EDN.fr/Hypocampus/Asclepia

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

- Pas du tout

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

- AU début, peut être 70% lecture et 30% QCMs puis à la fin c'était 90% QCMs et 10% cours (les corrections de QCM me servaient de cours)

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

- Fiches via collège, EDN.fr (plus qu'hypocampus et Asclepia)
- Jamais de LiSA

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

- Les annales des EDN, je les ai commencées 3 semaines avant et j'ai fait EDN 2024, EDN 2023
- Les annales des plateformes, je les ai commencées plus tôt, peut être en juin/juillet. Et pareil, je suis allé jusqu'à 2023, je n'ai pas fait les annales ECN

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

- J'ai pas mal procrastiné. En D2 je devais faire 1 article par semaine et j'avais lu le cours de P6 mais qu'une seule fois est sans fiche donc j'ai rien retenu
- En D3 je m'y suis mis sérieusement grâce à LCA one, j'ai fiché les vidéos et je relisais mon cours régulièrement et je faisais 2 articles /sem (jusqu'à août) puis 2 annales /sem (donc 4 articles) en septembre

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

- Je me disais juste que je devais faire 2 articles/sem. Souvent le dimanche ou sinon dans la semaine en random, quand j'en pouvais plus des cours classiques

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

- Théorie : LCA one
- Entraînement : LCA one, LCA - Les dossiers de l'IECN, site du CNET (collège de thérapeutique, pas mal pour bien apprendre à lire un article et savoir où chercher), EDN.fr
- pour la correction des annales 2023 et 2024, je vous conseille de regarder sur le site du CESP (collège de santé pu), y'a 5 médecins de SP qui font une correction qui est vrm cool (c est un PDF)

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté.e ?

- Dès le début de l'été et jusqu'à 2016 pour les annales officielles
- Comme c'est globalement la même chose, on peut remonter très tard sans que cela perde du sens, comme pour les cours de médecine où les modalités d'évaluation étaient différentes de maintenant

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

- Il faut connaître le cours vraiment bien et vrm je conseille LCA one pour ca, les videos sont top
- répéter les entraînements c'est comme cela qu'on sait ou chercher dans les textes et voir les pièges récurrents.

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ? :)

Faites vous confiance, n'écoutez pas les autres. Ne vous épuisez pas non plus, l'important c'est de ne pas faire un burn out. C'est une période stressante mais ca en vaut le coup, le soulagement après les écrits étaient une sensation vrm cool.

C'est vous les meilleurs

Révisions pré-EDN

Prénom : /

Année des EDN : octobre 2025

Ressenti général des révisions 9 / 10 :

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiante étais-tu pendant l'externat ?

Plutôt adepte de stage prenant, avec beaucoup de gardes ; état d'esprit assez chill, je ne suis pas une grande stressée et je savais qu'en restant régulière ça irait !

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

Je prenais assez peu de vacances, plutôt des jours off par ci par là et des journées plus légères par moment. J'ai utilisé anki dès la D2, je faisais très peu de qcm (uniquement les annales de partiels de la fac jusqu'en fin de d3), j'apprenais surtout avec la physiopath. 14h-21h en d3 dans mes souvenirs. Surtout en BU (de préférence debout) ou en BU virtuelle, j'avais besoin de beaucoup bouger et ce système m'allait bien.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? *tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :)*

Je vise MIR-Paris, j'ai terminé autour de 600 pour ma spé (provisoire), mon classement m'offre une marge confortable pour les ecos je suis assez satisfaite même si rien n'est vraiment joué avant les oraux !

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

J'ai débuté mes révisions après le T3 de la fac, un peu fatiguée par un passage en MIR cochin, plutôt motivée par l'EDN blanc de juillet.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

Je m'étais fixé des objectifs clairs dès mi-mai, j'avais demandé à quelques D4 leur méthodes / supports pour avoir une vision globale de ce qui se faisait. J'avais établi une liste de matières à revoir pour finir un premier tour de révisions (collège + anki) avant mi août, et une liste d'annale EDN-ECN à faire impérativement.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage) Est ce que tu travaillais les week-end ?

Dès le T4 hors stage (moitié planqué à ce moment) :

- Matin 7h45-12h : SP/MLMT ou LCA pendant 1h puis UE classique avec anki et collègue
- Après-midi 13h-19h00 (+30 min pause et plus si besoin): entraînement (annale ou qcm hypocusampus) et correction
- Soir 20h-22h00 : anki (surtout cours difficile, annale ratée) + 1 sujet de LCA OU QI de LCA (cahier d'erreur en LCA et annale uniquement)

Autant j'ai fait très peu de qcm (je déteste ça) autant j'ai poncé la LCA, minimum 5 sujets par semaine, à la fin c'était devenu "pause LCA" :) on finit par aimer ça, je ne sais pas si ça a servi aux EDN (pas de correction) mais avoir 17 en moyenne sur les articles de l'EDN blanc m'a convaincu de poursuivre cette méthode (plutôt une quiche en LCA jusqu'en début de d3) :)

Full BU virtuelle, ça m'a bien aidé à tenir mentalement, j'en garde plutôt un bon souvenir
Je dormais un peu plus le dimanche mais je travaillais le week-end

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Oui

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Un peu stressée par l'échéance mais soulagée de voir les vacances approcher ! J'avais fait le tour du programme.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Un peu de méditation, quelques footings, des micro siestes régulières et beaucoup de café (j'étais déjà insomniaque avant médecine les edn n'ont pas changé mon rythme)

J'avais repris quelques gardes de réanimation après le T4, les stages me manquaient un peu

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

c'est long, il fait chaud, j'avais envie de glander sur la plage :)

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

oui (amis en D3 et hors médecine + famille) c'est important de s'entourer des bonnes personnes !

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

J'ai réussi à me faire confiance jusqu'au bout sur la méthode (aucune masterclass, j'ai refusé de prendre EDNi, j'ai beaucoup revu mes cours, et zéro QCM d'ancrage).

J'ai pris le temps de me préparer mentalement à échouer, à garder mon sang froid en cas d'erreur de coche en DP. ça paraît stupide dis comme ça mais en partie grâce à ça l'épreuve annulée m'a fait ni chaud ni froid, j'ai pas ressasé les qcm raté en post épreuves etc... C'était important pour moi.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Je l'ai pris très au sérieux ! Il m'a servi "d'étape intermédiaire" avec une DL pour certaines matières, un aperçu du classement possible et surtout une prépa mentale (devoir rester 3h assise sans sortir plus tôt, ne pas paniquer devant les sujets). C'est surtout la dernière partie qui m'a été utile le jour J.

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Oui, très représentatif ! Le classement l'a été pour moi (mais ce n'est absolument pas le cas de beaucoup, à nuancer donc). Au-delà de ça, les questions sont représentatives. Oui certains items sont litigieux, mais ils le seront aussi aux vrais EDN, c'est malheureux mais c'est comme ça, faut faire avec.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Honnêtement, à part un peu de sport et un café en terrasse de temps et temps non. C'était une P1-bis, mais je l'ai bien vécue, je n'ai pas ressenti le besoin de partir en vacances etc... J'ai continué à lire la plupart des soirs (assez pour relire la trilogie LOTR)

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

Non, un ou deux week-ends mais c'est tout. Je referais le même choix, je n'en ressentais pas le besoin

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

Oui et non, j'aurais dû faire plus de sport mais ça ne m'a pas manqué tant que ça.

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

Oui, j'ai pris hypocampus en mai de la d3 (QCM et annales) et ça m'a bien servi ! J'avais pris Khalifa au début de l'année de D3 pour les conf vidéo, je ne sais pas si je recommanderais ... quelques conférenciers sont pépites mais qualité parfois aléatoire, vu le prix TACFA fait un taff au moins aussi bon !!

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

Oui j'ai fait la plupart des conf d'été, en général assez quali, parfois plus difficile qu'aux EDN (mais c'est ce que je recherchais), et une partie du tour ultime (très quali hors SP)

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

EDT stable cf haut, je n'ai jamais fait "full entraînement"

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

ANKI +++

hypocampus pour les QI-DP et finalement quelques masterclass

Tous les concours blancs des prépas (gratuits)

LCA : annales, LCA facile, LCA one +++, les dossiers de LCA du CUESP, la LCA en 1000 QI

Quelques conf TACFA (youtube)

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

Honnêtement je ne sais plus, assez tard il me semble. J'avais fait les annales de LCA depuis 2016 et ECN 2020 ou 2019 compris

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur·es candidat·es ? :)

C'est une période longue et dure (titre), essayez de rester motivés et de ne pas vous épuiser. Ne vous comparez pas aux autres, on a tous des méthodes différentes, il n'y a pas de recette miracle !

Vous serez tous médecin, et les ECOS font vraiment bouger les classements !!!

Révisions pré-EDN

Prénom : Adèle

Année des EDN : 2025

Ressenti général des révisions / 10 : 7/10

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

J'étais plutôt été très sérieuse et organisée durant tout l'externat. Assez stressée au début de la D2 dont j'avais mis en place une méthode de travail assez rigoureuse avec des semainiers tous les dimanches que je respectais plutôt bien. Team stage plutôt que planque.

Mais jamais de travail le dimanche !!

Donc en gros travail très régulier mais pas non plus très acharné non plus (jamais le soir, sauf cet été)

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

Je travaillais 2 matières du pôle en même temps et je faisais 1 matière par jour (genre une après-midi complète de cardio par exemple) dans laquelle je faisais des J. Je calculais à peu près le nombre d'item à faire par semaine par matière et je les faisais rentrer dans ma semaine, à peu près 2 ou 3 nouveaux items par jour. Autrement je faisais des J :

- J1 : rédaction de mes anki/ apprentissage par cœur du cours (enfin essayer)
- J3 (la fois suivante ou je faisais la matière en gros, vu que c'était 1 jour sur 2) : relecture/ révision sur les anki
- J5 : QCM hippocampus (ils sont top ils suivent de fou le cours donc top au début quand tu veux juste apprendre tes cours)

Donc après-midi type : 2 J5 2 J3 et 2 J1 ce qui rentrait dans une après-midi avec une fin de travail entre 19h15 et 20h15 jusqu'à la mi D3 en gros, pas tellement plus tard (après j'étais assez rapide pour apprendre et travailler)

Et à la fin du pôle, rebelotte : petits J pour revoir tous les cours et faire un petit tour avant tout en faisant les annales.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :))

En commençant l'externat je ne savais pas trop quoi viser car aucune idée de spécialité, mais au final fin D2 j'ai su que je voulais faire de la chir à Paris donc c'était mon objectif (uro). Mais je voulais surtout être fière et contente de moi, enfin être le mieux classée que je pouvais quoi.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

J'ai débuté les révisions dès le début du stage d'été (mi-mai), j'étais assez stressée mais déterminée et j'avais un peu hâte de tout réapprendre et tout revoir. Et surtout en faisant un bon planning bien carré pour pas trop laisser de doute.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

Je m'étais organisée assez tôt pour avoir le temps de bien réfléchir à comment je voulais faire. J'avais en gros compté le nombre de semaines et de matière (en s'arrêtant en gros un mois avant). Je sentais que j'avais besoin de faire un gros tour des matières donc je savais que je voulais faire 1 tour + les annales et pas plusieurs tours comme certains. Et donc j'avais classé les matières 3 catégories : grosse, moyenne et petite et en gros j'avais compté 1 grosse + 1 moyenne + 1 petite en 2 semaines.

Donc j'avais un planning long terme (=matière en quelles semaines) mais le détail des items je le faisais chaque semaine comme ça c'était modulable donc possible de pas trop prendre de retard en fonction du planning de la semaine notamment avec le stage au début.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage) Est ce que tu travaillais les week-end ?

Cet été, je me levais tôt pour essayer de commencer à travailler entre 8h10 et 8h30. Je commençais par la matière que je voyais en ce moment et là aussi je fonctionnais par J (quasi pareil que pdt les trimestres de l'année cf au-dessus) mais en plus rapide, donc avec en gros 5-6 items par jour. Ça m'amenait environ vers 15-16h.

Ensuite je faisais des masterclass de la matière que j'avais vu juste avant donc 1 ou 2 par fin d'après-midi et après si j'avais le temps j'essayais de faire un sujet blanc (type conf EDN sur ECNI) ou de temps en temps je refaisais des vieux anki d'une matière que j'avais vu il y a 2 ou 3 semaines ça dépendait.

Donc en gros que des entraînements à partir de 15-16 heures, et 2 ou 3 matières dans la journée pas plus, et une fin de journée entre 21h et 22h (ça dépend si je dînais à la BU ou pas), avec quelques pics à 22h30 mais pas plus tard (parfois 20h 20h30 surtout en début de révision avant le CB de juillet quand on avait stage j'étais plus fatiguée).

Le samedi : réveil un peu plus tard mais début de travail vers 9h avec une continuité de la matière que je faisais (donc les J de d'habitude) et l'après-midi 2 articles de LCA avec une pote + correction et donc fin de travail vers 19h pas +.

Le dimanche : quasiment jamais de travail sauf vraiment 2 ou 3 fois mais seulement si j'en ressentais le besoin, je me suis toujours écoutée sur ça.

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

A peu près comme je le voulais, j'ai gardé mon planning pareil tout le long des révisions.

Evidemment certains soirs pas possible de travailler et c'était ok, surtout ne pas stresser.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Assez bien étonnamment, je sentais que j'étais prête. Les dernières semaines je ne faisais que des annales : 1 sujet + correction par matinée + des petites relectures d'erreurs/ QCM l'après-midi, et j'avais arrêté de travailler le soir donc je m'arrêtais vers 20h ce qui fait que j'étais moins fatiguée.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Ça a fluctué, des journées où je me sentais excellente trop forte et tout et littéralement le lendemain je me trouvais nulle et incapable. Donc dans ce cas-là j'essayais d'extérioriser mon stress à mes potes ou mes proches, ou bien attention j'allais regarder les masterclasses que j'avais hyper bien réussi genre pour me dire quand j'étais nulle que j'avais réussi des trucs avant quoi, mais ça c'est un peu bizarre ahah

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

La longueur, et la fatigue.

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Oui ! On était assez soudée avec mes copines de médecine mais parfois difficile de parler de son stress à d'autres gens qui vivent la même chose que toi. Donc j'ai pu compter sur mon copain et mes parents notamment, qui me faisaient des bons petits plats et qui n'attendaient rien de moi et qui étaient vraiment là pour moi.

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

Un bon classement au concours blanc de juillet qui m'a fait me dire que c'était possible que je n'étais pas si nulle que ça donc ça m'a donné de l'espoir.

Le fait d'avoir réussi à surmonter ça et à trouver ça limite plutôt long alors qu'en y pensant durant toute l'année de D3 j'avais l'impression que ça serait beaucoup trop rapide pour tout revoir que ça allait être impossible.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Je n'ai pas révisé spécifiquement pour (par exemple je n'avais jamais fait de sujet type EDN avant car j'ai commencé les annales en septembre), il ne représentait pas vraiment un enjeu mais en même temps assez stressée d'être déçue du classement et peur que ça me mine pour le reste des révisions ?

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Pas très représentatif sur le fond mais pour moi très représentatif en termes de classement.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Un petit peu, je gardais mon samedi soir et la journée de dimanche donc c'était déjà pas mal du tout. Et j'ai pris une grande semaine de vacances en aout !

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

1 semaine en Aout à Belle Ile. Indispensable selon moi.

A prévoir avant de commencer les révisions comme ça aucun culpabilité de partir en vacances !! (très important)

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

Pas forcément, j'avais surtout envie de rien regretter en cas de mauvais classement donc de me donner à fond pendant cette période, quitte à en sortir rincée.

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépas privées ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

J'avais pris Hypocampus durant la D2 et la D3 et milieu D3 j'ai pris ECNi (repris car je n'avais pas aimé en début de D2) essentiellement pour les masterclass ++ et les QI (souvent pas ouf mais plus nombreuses que sur hypocampus).

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

J'ai commencé à faire les conférences d'été de la fac mais j'ai vite arrêté car les corrections étaient trop lentes, et je n'aimais pas tellement faire des matières random que j'avais pas encore revues. Toutes les confs ne se valent pas mais certaines étaient vraiment bien.

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

Comme évoqué + haut quasiment moitié moitié dans la journée, mais quand même la lecture des cours avait une grande place. J'ai continué comme ça jusqu'en septembre et quand j'ai commencé les annales je m'étais dit que je referais un tour très rapide en relisant les cours mais en fait je n'en pouvais plus donc à ce moment je faisais quasiment que des entraînement + lecture de mes erreurs.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Collège +++, anki (mais seulement en frais, je n'utilisais pas l'algorithmique), hypocampus et ECNi

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

J'ai commencé fin septembre après la fin de mon 1^{er} tour. Je faisais 1 sujet de 3h le matin + la correction et j'ai seulement fait les annales de la réforme.

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

Aucune LCA en D2 et j'ai commencé à m'y mettre sérieusement en septembre avec 1 article + du cours le samedi.

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

Je faisais 2 articles le samedi après-midi (annales) à partir de mai, on a commencé les annales à partir de 2016 pour la LCA quitte à faire 2 tours d'annales, mais c'était très bien de fonctionner comme ça. Et au fil de l'été je me rajoutais ou un peu de cours le mercredi soir ou 1 article hors annales pour intensifier un peu le rythme sur la LCA.

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

Théorie : la LCA facile +++ et les vidéos LCA one

Entraînements : au début, les articles du CNET puis le livre vert de santé publique et enfin quasiment que des annales à partir de mai.

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Ne pas desperer ça va finir par venir surtout au cours de l'été +++, j'étais carrément nulle en D3 et en D2 mais avec l'entraînement on finit tous par comprendre enfin et à devenir assez bon !! Donc faire des entraînement +++++

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ?
:)

Force !!!!! ça sera mieux après !!!!

Révisions pré-EDN

Prénom (*non obligatoire*) : I

Année des EDN : 2025

Ressenti général des révisions / 10 : 8/10

Ton profil d'externe

1/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

J'ai jamais fait des très grosses journées de travail car c'était trop fatigant donc j' ai insisté sur le fait d'être régulière et de travailler presque chaque jour.

Pour apprendre les items j'ai fais 2 tours sur la plupart des collèges au moment des pôles avec des annales de la fac avant les partiels puis un grand tour avant les EDN (je l'ai jamais fini mais c normal)

2/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? *tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :)*

Oui je voulais rester à Paris et faire une spé d'organe et normalement ça devrait être possible.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

Techniquement ça commençait dans ma tete dès le début de l'externat mais en vrai je suis rentré un peu dans la mentalité concours après les EDN blanc de septembre de D3 (is ne sont pas representatif car on connait que la moitié des matières mais c'est un premier contact). J'ai jamais été super confiante j'avais l'impression d'être moins bonne que les autres mais bon comme a la fin on est obligé de le passer, je me suis mis à bosser en me disant que j'allais faire de mon mieux et voilà.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

J' ai fait un gros tableau Excel avec tous les items et j'essayais d'en voir 3 ou 4 par jour en moyenne. Au début d'un pôle tu prends ton tableau tu regardes combien il y a d'item en tout et combien de pages de travail tu as et le calcul est vite fait. Pour l'été j'ai fait la même chose. Quand je me suis rendu compte que je n'allais pas pouvoir tout revoir, je me suis mise à prioriser selon mes faiblesses.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (*en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage*) Est ce que tu travaillais les week-end ?

En gros c'était toujours la même chose : j'ai fait quasi que des stages en demie journée classique le matin , pas planqué, donc j'allais tous les après midi à la même BU et je bossais de 14h à 18h/18h30 du lundi au vendredi (avec une petite pause pour couper). Je ne suis jamais resté après 19h parce que je n'avais pas la capacité de concentration d'être 100% efficace plus longtemps que ça, et le soir je rentrais chez moi et je me reposais. Par contre je travaillais 2 demies journées systématiquement chaque week end donc au total 28 à 30 heures par semaine maximum. C'est possible de bien réussir en faisant des "petites journées" à condition d'être super régulier.

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

En période de stage ça roulait comme sur des roulettes, par contre à la fin du T3 de D3 j'avais pour projet de refaire un tour de tous les items et je pense que j'en ai revu la moitié pas plus. J'étais paniquée de ne pas pouvoir tout revoir. J'avais commencé mon tour avec les matières de D2 et ducoup les matières de D3 étaient plus fraîches dans ma tête donc ce n'était pas si grave au final.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Les 2 dernières semaines alors même que je n'avais pas fini mes révisions j' ai décidé de lever le pied pour pas arriver épuisée au concours donc c'était stressant mais plus tranquille qu'avant. Je me suis concentrée sur le fait d' avoir un sommeil régulier de fou. A ce moment-là je ne faisais pratiquement plus que des annales pour me conditionner : je faisais une épreuve le matin et sa correction l'après midi. et le week end je relisais mes erreurs.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Franchement c'était nul d'être à la BU quand tout le monde est en vacance, mais le fait de réviser en groupe aide vraiment à rester motivé.

Un problème majeur à été la canicule : faites vous des potes qui ont la clim et n'allez pas à villemain quand il fait plus que 30 degré.

Pour le stress en fait on se dit que les EDN c'est pas exactement à la fin de l'été c'était fin octobre donc quand tout le monde revient de vacance en septembre toi t' es resté là tout l'été et t' es encore là pour 2 mois; donc faut s'économiser l'été parce que c' est pas à ce moment là la dernière ligne droite mais ducoup si c' est pas la dernière ligne droite c est pas si stressant. Quelque chose comme ça.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

L'impression que même si on se donne tout le mal du monde on sera pas à la hauteur et que les autres sont forcément plus forts.

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Oui mes amis avec qui je révisais +++ quand tes proches hors médecine sont tous à la plage en train de se reposer au soleil c'est cool de pas rester seul et on a moins envie de tout abandonner.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

Je ne l'ai pas spécialement préparé, par contre en y allant j'essayais de me mettre en condition comme si c'était le vrai concours. J'appréhendais beaucoup le fait de ne pas réussir et que ça me démoralise pour les derniers mois de révisions.

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Pas trop représentatif, mais ça reste un bon exercice pour réviser ses notions de cours et pour l'aspect ne pas être dépaysé le jour J. Je l'ai trouvé super dur, et frustrant sur pas mal d'aspects. J' étais déçue de mon classement. Aux EDN c'était différent, les DP valorisent un peu plus la réflexion (ce qu' on retrouve aussi dans les annales) . Donc c'est bien de le faire pour se confronter à des épreuves en situation réelle mais le risque est de se sentir découragé par un classement au final pas forcément représentatif.

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

J'ai essayé de garder au maximum le sport et la musique dans ma vie. J'ai fini par lâcher un peu le sport au moment de l'été parce que je me sentais épuisée. Je pense que dans l'idéal il faut garder le sport si on s' en sent capable mais on fait comme on peut.

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

je suis partie 2 semaines avec mes parents à la campagne mais j' ai travaillé presque chaque jour là bas. Sinon il m' est arrivé de prendre une journée off par ci par là pour garder la pêche

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

J' ai pris la plateforme ECNi 5 ou 6 mois avant le concours qui m'a surtout servi pour faire les annales avec la correction, les ancrages et des DP d'entraînement. Sinon pas d' autre prépa privée.

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

J ai fait au début le tour de conférence et au bout d'un moment vers début août j'en ai eu marre car ce n'était pas toujours très pertinent (on s'en rend compte au fur et à mesure a force de faire des CCB et annales) donc je regrette pas de l'avoir fait au début et je regrette pas d' avoir abandonné.

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

Ça a été inversement proportionnel : au début je privilégiais le fait de relire les collègues pour retrouver toutes les infos que j'avais oublié, et limite ça m' angoissait de caler des entraînements long (type 1 epreuve d annale qui prend 3h) car je pensais perdre du temps et à force d'en faire j'y ai consacré plus de temps et vers septembre j'avais délaissé les cours et je faisais presque que des entraînements avec des corrections minutieuses.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Team collègue +++ (à l'exception de certain comme le collègue de cardio) et surtout team ne pas multiplier les supports. C est un interne qui m avait expliqué ça en D2 et je suis d accord donc je transmet le conseil : la plupart des supports sont bon donc quand on en choisit un ou 2 max on se disperse pas et on revoit son cours sur le même support ca permet de mieux ancrer même si on a fmo de son pote qui fait le codex et de sa voisine qui fait les fiches martingale.

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

J' ai du en faire une en août et les autres en septembre octobre, j' ai fait jusqu'à 2021 environs, et aussi il y a 2 CCB qui avaient été écrit par le CNG a faire aussi et c' est déjà pas mal. Aussi j' ai commencé par les plus anciennes : ça ressemble en terme de réflexion et connaissance mais pas en terme de format (DP très longs). pour finir sur les annales plus récentes qui sont proches de l'épreuve des EDN que nous avons passée. Et ducoup ça

permet de faire les entraînements les plus réalistes au moment ou on à le plus avancé dans ses révisions.

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

Dans la souffrance je me suis obligé a faire un article par semaine à partir de la fin de la D2 au début ça n'a aucun sens parce que les EDN sont loin mais a posteriori on est content de l'avoir fait. Ensuite une fois que j'étais à l'aise je m'entraînais parfois à en faire 2 d'affilé ce qui est un peu plus sport pour la concentration.

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

J' ai continué au moins une fois par semaine tous les mercredi jusqu' au bout pour garder les automatismes. Et une fois que je faisais les annales je faisais la LCA des annales.

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

Au tout début je faisais les articles de la fac sur Theya, ensuite j'ai fait Le livre (vert) "les dossiers de l'iecn" en entier un article par semaine, parfois j' ai pris des sujets sur ECNi puis annales.

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté-e ?

En même temps que les annales d'EDN, et je suis remonté jusqu'à 2021.

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Ne pas lacher meme si c' est compliqué et chronophage, faire des entraînements réguliers, prendre le tps de lire le texte ça sert a rien de faire 3 articles par semaines si c'est "bâclé", et prendre vraiment le temps qu'il faut pour la correction.

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ? :)

Courage, dites vous que vous êtes largement capables, essayez de faire des révisions un moment pas désagréable en vous entourant des bonnes personnes et en étant dans un bon cadre. Quoi qu'il arrive à la fin, le classement ne définit pas si on est un bon médecin ou pas, on ne le répète jamais assez.

Révisions pré-EDN

Prénom (*non obligatoire*) : /

Année des EDN : 2025/2026

Ressenti général des révisions / 10 : 8/10

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

J'étais assez constante dans mon travail, j'ai travaillé régulièrement pendant tout l'externat.

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

J'ai pas vraiment eu de stage planqué (même si certains étaient plus chill que d'autres) donc globalement : stage le matin, ensuite les après midi je travaillais de chez moi surtout. Je suis du genre à passer du temps sur les items mais à les voir qu'une ou deux fois chacun pendant le trimestre. Chaque semaine je me faisais un edt global pour la semaine en essayant de noter quels items je devais voir chaque jour (le nombre variait selon la longueur des items à lire). Ensuite à 1 ou 2 semaines des partiels quand j'avais fini mon 1er tour je faisais 1 annale pour chaque matière pour voir quels items je devais revoir en priorité, et le temps restant jusqu'au partiel je relisais les items que je maîtrisais le moins + des annales des années précédentes et des qcm hypocusampus avant de relire un cours pour voir quels points de l'item il fallait que je revois le plus.

Globalement je travaillais jusqu'à 20h30 max (quelquefois jusqu'à un peu plus tard pour finir un item mais c'était rare) voire 19h30 sur les trimestres ou j'avais des stages qui commençaient tôt pour pouvoir me coucher plus tôt. Les weekend je travaillais un peu la LCA les dimanche matin (de genre 10h à 12h) et les aprem je faisais un ou deux items jusqu'à max 16/18h sinon repos.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ?

Je savais pas exactement ce que je voulais comme spé mais dans les spé que j'appréciais plusieurs nécessitaient de bons classements donc je partais du principe que j'essayais de viser le meilleur classement possible pour avoir le choix.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

J'ai débuté mes révisions des EDN après les derniers partiels de D3. J'étais super anxieuse de devoir organiser toutes les révisions et j'étais fatiguée par les 2 ans d'externat et mon dernier stage de D3 qui m'avait bien fatigué mentalement et physiquement. Donc j'ai pas commencé les révisions avec un moral au top.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

J'avais une liste avec tous les items et mon objectif c'était de tous les voir au moins une fois avant les EDN tout en ajoutant les révisions de LCA + des CCB. Je ne savais pas vraiment par où commencer donc j'ai décidé de commencer par le collège de la spé dans laquelle j'étais en stage d'été.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (*en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage*) Est ce que tu travaillais les week-end ?

En période de stage (donc jusque fin juin / début juillet dans mes souvenirs ?) je travaillais les aprem après le stage. Au début je travaillais collège par collège en commençant par celui de la spé ou j'étais en stage. Au bout de quelques semaines j'ai préféré faire un mélange et je travaillais plusieurs collèges en même temps, en essayant de travailler plutôt pôle par pôle.

Une fois le stage fini je travaillais en journée complète de 8h/ 8h30 à 20h30 max (au fil de l'été je finissais de plus en plus tôt style 19h / 19h30). Je prenais des pauses à chaque fois le matin (genre 10h à 10h30) le midi je me prenais bien 1h30/2h de pause et une pause au goûter aussi.

Pour les weekends je faisais comme le reste de mon externat la plupart du temps : je me prenais au moins un jour off complet dans la semaine et l'autre jour je commençais à travailler plus tard pour me reposer le matin et je finissais plus tôt notamment pour faire un peu de sport. Certaines semaines (surtout en post vacances) je travaillais un peu les 2 jours du WE.

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Je voulais faire le tour complet des items ce que je n'ai pas réussi à faire (il doit y avoir ~5/10 items que j'ai pas eu le temps de revoir). Mais globalement j'ai plutôt réussi à réviser comme je le voulais.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

Les dernières semaines j'ai surtout lu les items que je trouvais les plus compliqués pour compter sur la mémoire à court terme et je faisais des annales des EDN des années précédentes. Vers la fin je faisais des journées de plus en plus courtes parce que je commençais à être un peu blasée/ fatiguée des révisions ça devenait dur de réviser à fond. Les 2 dernières semaines (la dernière ++) j'avais vraiment allégé mon edt, mon but c'était d'arriver reposer et en forme aux EDN, donc le matin je mettais plus de réveil je travaillais vers 10h environ.

Les tous derniers jours j'ai juste fais un peu de LCA et je relisais des notes que j'avais faites (type carnet d'erreur un peu). La veille j'ai pas vraiment travailler.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

Ma famille et mes amis étaient un soutien assez important, le fait de prendre des vacances, de voir mes amis sur les jours off ça m'a pas mal aidé à tenir. Quand j'avais des grosses baisses de moral j'en parlais avec mes amis qui vivaient la même chose ça nous aidait pas mal de savoir qu'on était tous dans la même situation, la même fatigue le même stress donc on se motivait entre nous pour tenir. Prendre des jours off et se reposer un peu les soirs selon moi c'est vraiment capital pour tenir sur la longueur parce que le temps semble bien long jusqu'à fin octobre.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

Tenir un rythme important de travail pour pouvoir suivre son programme alors qu'on a envie de profiter de son été, de se reposer. C'est dur de voir pleins de gens en vacances, mais on se dit que c'est la dernière ligne droite qu'il faut tout donner.

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Oui famille, amis révisant les EDN et hors médecine aussi.

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

M'en être sortie en ayant quand même réussi globalement à préserver ma santé mentale.

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

J'ai fait le CCB de juillet en le prenant comme un entraînement car je savais que je n'aurais pas fini les révisions du tout avant le CCB, mais je m'étais quand même mis une petite pression vis à vis du classement. Je conseille de le faire pour avoir un examen blanc fait dans les vraies conditions (avec les temps d'attente, le stress qui seront présents le jour J).

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Je ne pense pas que je changerai mon approche, j'ai trouvé certaines épreuves le jour J plus perchées que le CCB même s'il avait aussi son lot de questions tordues (numéro tabac info service MDR), le classement était à peu près représentatif pour moi (j'ai perdu quelques places aux vrais écrits mais on était aussi plus nombreux à le faire que le CCB donc je pense que c'était globalement représentatif).

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

Je prenais du temps pour moi les soirs, je ne travaillais pas après avoir mangé le soir pour pouvoir avoir un peu de temps pour me changer les idées (séries/lire etc) et les weekends mon jour off était important +++. J'essayais de prendre du temps 1x dans la semaine pour faire du sport (même si pendant l'été j'ai un peu lâché).

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

J'ai pris 1 semaine de vacances en post CCB en juillet pendant laquelle je suis partie avec des amies pendant laquelle je n'ai pas du tout travaillé, puis j'ai repris 10 jours de vacances fin juillet/début août pendant lesquels je suis encore partie avec des amies. Les seules choses que j'ai faites pendant ces 10 jours c'était les conférences de la fac (je faisais la correction de mon côté sans regarder la correction des profs donc c'était plus rapide je travaillais max 2h les jours de conf).

Je ne regrette absolument pas d'avoir pris ces vacances, je pense qu'elles m'ont aidé +++ à ne pas craquer et à tenir jusqu'à fin octobre, si c'était à refaire je le referai.

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

Non je pense globalement que je prenais assez de temps pour me reposer, je suis du genre à culpabiliser rapidement quand je travaille pas assez donc je pense que j'avais trouvé le bon équilibre.

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

J'avais pris hypocus, je faisais leurs questions avant de relire un item pour me permettre avant de le relire de voir ce dont je me souvenais ou pas.

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

Oui j'ai fait toutes les conférences d'été de la fac. Certaines étaient vraiment bien ++ d'autres étaient moins bien mais bon ça faisait un entraînement global de chaque matière régulièrement, donc même si c'était sur des matières que j'avais pas encore trop revues ça me remettait des choses en tête.

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

Je passais beaucoup plus de temps à relire les cours qu'à faire des entraînements, je faisais juste une dizaine de questions sur chaque item avant de les relire + des annales de temps en temps. A partir de fin août début septembre la proportion d'entraînement a augmenté

parce que je faisais les CCB (gratuits) de toutes les plateformes donc les faire et bien faire les corrections sérieusement prenait du temps.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Pour les cours les collègues ++, parfois fiche LISA, pour les entraînements hypocampus

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

J'ai débuté dès le mois de juin en en faisant 1 pour voir un peu le niveau des questions et faire un tour des connaissances que j'avais en début de révisions. Ensuite j'en ai fait 1 en juillet je pense et ensuite surtout en août / septembre / octobre. Je suis pas remontée super loin, seulement jusqu'aux ECNi de 2023. A côté des annales je faisais beaucoup de CCB des plateformes d'entraînements, le tout prenait beaucoup de temps avec les corrections et je voulais garder du temps pour lire un maximum d'items avant les EDN.

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

J'ai travaillé la LCA régulièrement pendant l'externat, je lisais différents supports de cours et je regardais les quelques cours de la fac. En entraînement je faisais des annales de partiels de temps en temps et avant les partiels.

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

Je faisais de la LCA 1x par semaine comme je l'avais travaillé plutôt régulièrement pendant l'externat. Je faisais 1 sujet par semaine au début +/- de la lecture de cours sur les points où j'avais du mal. Assez rapidement j'alternais 1 semaine 1 article puis la semaine suivante 2 articles d'affilés comme aux EDN.

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

Poly descartes, le livre des TBC, PEZEL, entraînement : sujets de partiels, annales sur hypocampus. (je ne l'ai pas utilisé mais je connais pas mal de personnes qui avaient du mal avec les cours de LCA qui ont bien aimé LCA one)

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté.e ?

Je ne sais plus quand je les ai commencé mais je suis remontée jusqu'en 2023.

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Essayer de bien lire et comprendre le cours avant de vouloir se focus sur les entraînements.

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ? :)

Bon courage, c'est très long et très fatigant l'externat mais lâchez pas tenez bon. On le répète souvent mais c'est vrai : la santé mentale c'est important ++ si on est épuisé mentalement c'est vraiment dur de bien travailler donc donnez le meilleur de vous même mais surtout prenez soin de vous, prenez du temps pour faire des choses que vous aimez, du sport, profitez des gens que vous aimez et culpabilisez pas de prendre du temps pour tout ça. On est un peu formaté à vivre pour ces études, à les mettre au centre de notre monde mais au fond ça reste que des études donc vous ruinez pas la santé pour ça et culpabilisez pas de prendre soin de vous et de profiter de la vie en parallèle des révisions :))

Révisions pré-EDN

Prénom : Soraya

Année des EDN : 2025

Ressenti général des révisions / 10 : 8

Ton profil d'externe

1/ Quel type d'étudiant.e étais-tu pendant l'externat ?

En D2 j'étais assez chill, je finissais jamais après 19h, mais j'étais très régulière. J'avais plutôt des bons résultats comme ça parce que je pense qu'il était important pour moi de garder un équilibre et d'être loin du stress des EDN, c'est déjà assez long comme ça ! J'aimais beaucoup aller en stage.

2/ Comment travaillais-tu au quotidien pendant l'externat ?

J'avais aucune organisation, si ce n'est d'essayer de faire le plus rapidement possible les collèges pour après avoir une vision d'ensemble et m'entraîner beaucoup. Du coup j'essayais de faire les collèges du pôle en 1 mois et demi, puis faire full entraînement. Je me faisais des fiches, très exhaustives et après je ne bossais que dessus.

3/ Avais-tu des objectifs précis pour les EDN (spécialité visée, ville, ou pas) ? *tu peux préciser si au final tu es satisfait de toi :))*

Pas vraiment si ce n'est être fière de moi, mais pendant toute ma D2 et la moitié de la D3, je ne savais pas quel était mon vrai niveau et ça m'allait, je voulais juste avoir le choix. Pour le moment, c'est le cas.

Début des révisions

1/ À quel moment as-tu débuté tes révisions pour les EDN, et dans quel état d'esprit étais-tu ? (Fatigue cumulée, stress, motivé.e++, ou mélange de tout ?)

A la fin des partiels du D3, j'ai pris une semaine off pour ne pas bosser et puis je m'y suis mise. Je crois que j'étais assez motivée de me dire que enfin j'avais fini d'avoir vu LA médecine, même si c'était assez stressant.

2/ Comment t'es-tu initialement préparé.e pour savoir par où commencer ? Avais-tu fixé des objectifs dès le début avec un planning type ?

Je ne savais absolument pas par quoi commencer comme je n'ai jamais été organisée de ma vie et que j'ai toujours fonctionné au feeling et ça le faisait bien. Mon objectif était de revoir la D2 avant les EDN blancs du juillet, revoir la D3 avant septembre et de commencer les annales en septembre. C'était globalement ça à 1/2 semaines près je pense, et c'était suffisamment des grosses échéances pour m'aider dans mes révisions. J'avais revu les pôles dans l'ordre de mes poles en D2/D3 (1-2-3-6-4-5), c'était bien pour bien me focus sur des trucs dont j'avais vraiment zappé.

Organisation et rythme de vie

1/ À quoi ressemblait une journée et une semaine type de révision à ce moment-là ? (*en essayant de faire la distinction des périodes avec et sans stage*) Est ce que tu travaillais les week-end ?

Au début de l'été, je voulais profiter du fait que les BU soient ouvertes longtemps pour faire de grosses horaires et boucler mes révisions de D2 avant mi-juillet (*update j'ai pas vraiment réussi mais en vrai chill*) donc plutôt 9-21h. Je révisais avec mes amis donc les journées étaient quand même cool, et c'est gratifiant de voir que tu t'améliores très vite. Je faisais en gros 2 à 3 collègues par semaine quand je n'avais pas stage, sinon plutôt 2. Je travaillais les weekend mais plutôt chill et généralement 1 semaine sur 2 je prenais un jour off pour aller voir ma famille. Ça me convenait à ce moment là car je n'étais pas fatiguée. Puis y a eu les horaires restreintes de la BU, et comme je travaille que la bas, c'était plus compliquée et ça m'a stressée de me dire que je bossais pas autant que je le voudrais, j'essayais du coup de relire chez moi mon carnet d'erreur. Honnêtement je n'ai pas beaucoup aimé août pour ça, j'étais stressée de peu bosser et j'en voulais à la fac de nous mettre des bâtons dans les roues, surtout qu'en septembre lorsque tu reviens, tu es fatiguée de refaire de gros horaires.

2/ Avec le recul, as-tu réussi à réviser comme tu l'avais initialement prévu ? Si non, pourquoi ?

Oui plutôt en vrai et je suis étonnée d'avoir réussi à tenir mes échéances sans savoir de mini échéances. C'est ok de pas trop s'y tenir, surtout que je ne me rendais pas compte à quel point septembre et octobre c'était long et que les annales en vrai ça va vite.

3/ Comment se sont passées les toutes dernières semaines avant le concours ?

J'ai fait surtout des annales, que j'avais voulu garder pour la toute fin, j'ai fait uniquement les sujets rédigés par le CNG actuels (2023 je crois) + LCA + carnet d'erreur, que j'ai relu les 3 jours avant les concours, l'idée de faire des fautes en QCM à J-1 me stressait donc j'avais arrêter les entraînements quelques jours avant.

4/ Comment as-tu géré ton stress, ta motivation et la fatigue durant l'été ?

J'ai pas trop été stressée comme j'avais pas vraiment d'attente envers moi ; au final le CCB m'a beaucoup motivée car j'étais heureuse de mon classement. J'ai géré la fatigue avec mes amis, on faisait des pauses longues le midi et on faisait du sport ensemble. J'évitais de me poser trop de questions sur si j'allais bien ou pas.

Santé mentale

1/ Qu'est-ce qui a été le plus éprouvant durant ces révisions ?

Je pense que ça a été la solitude... Je vis seule et quand en plus tu ne vas plus trop en stage, je trouvais ça difficile de passer toute sa journée sans beaucoup d'interactions sociales, pendant plusieurs jours. Il faut être bien entouré et faire plein de pauses pour réussir à garder une vie à peu près normale à côté !

2/ Est ce que tu as pu compter sur des personnes (amis révisant aussi les EDN ou non, famille) ?

Oui, mes amis, on était un groupe de 4 et on a passé 90% de nos révisions ensemble, c'était génial. A la fin de l'été, on pouvait plus trop se voir mdrrr mais on s'est beaucoup rapproché, et on a vécu aussi des supers moments ensemble.

3/ Quels ont été les points positifs ou les petites victoires de ton été ?

Je dirais avoir réussi à trouver et garder l'équilibre de vie et la motivation tout du long des révisions ! Le CCB m'a boostée pour rester motivée et m'a fait gagner confiance en moi, c'est toujours ça de pris !

Concours Blanc

1/ Comment as-tu intégré le CCB de juillet dans ton programme ? Que représentait-il pour toi (un simple test ou un enjeu particulier) ?

C'était juste une échéance pour savoir quand finir mes révisions de D2, en me disant que les notions de D3 seraient sur de la mémoire +/- lointaine ! Il ne représentait pas vraiment un enjeu particulier, si ce n'est réussir à faire 2 épreuves de LCA d'affilée et savoir où je me situais par rapport aux autres. Je n'ai jamais revu mes cours de D2 en D3, donc c'était difficile de savoir si les CCB d'avant étaient représentatifs

2/ Avec le recul, ce CCB était-il représentatif des vrais EDN (fond des questions et classement) ? Changerais-tu ton approche vis-à-vis de cet examen blanc ?

Je ne crois pas qu'au niveau des questions il était représentatif, mais je pense qu'il y avait des questions farfelues comme on peut avoir au vrai, et c'est sur ça que ça fait la différence. Au niveau du classement c'était globalement la même chose, même si pour certains de mes amis il y a eu des remontadas énormes ! Je pense que ça dépend aussi de ta préparation à ce moment-là (si t'as déjà bouclé ton programme ou si tu viens à peine de t'y mettre car tu avais stage etc).

Temps pour soi et équilibre

1/ As-tu réussi à garder du temps pour toi, tes proches et tes loisirs ? Quelle place cela prenait-il par rapport à tes révisions ?

J'arrivais à en avoir, c'était pas la meilleure période de ma vie mais j'avais pris le parti de kiffer ma D2 et moins mon été pré EDN on va dire haha

2/ Avais-tu pris des vacances ? Si oui, combien de temps et à quel moment ? Referais-tu le même choix aujourd'hui ?

Oui j'avais pris 5 jours juste après le CCB, et c'était vachement bien pour se vider la tête et sortir la tête de l'eau après l'effort que j'avais fait de travailler beaucoup. Et au final, j'avais pris 4 jours une semaine avant le CCB qui n'étaient pas anticipés, c'était top aussi et ça n'a pas eu d'impact sur mon ccb haha !

A refaire peut être que je reprendrais 4 jours fin aout car la fin des révision est très longue.

3/ Aurais-tu aimé consacrer plus de temps à tes loisirs ?

J'en ai pas ressenti le besoin, je savais y consacrer du temps quand je le voulais.

Entraînements

1/ Avais-tu une ou plusieurs prépa privée ? Quelle aide (ou non) t'a-t-elle apportée ?

J'avais Hypocampus pendant tout l'externat, j'ai pris [EDN.fr](https://www.edn.fr) 6 mois avant et je travaillais beaucoup sur UNESS. Je n'ai pas trop touché à Hypocampus pendant mes révisions, si ce n'est pour reprendre quelques bases de chapitres que j'avais complètement oublié, sinon [EDN.fr](https://www.edn.fr) j'avais fait les annales dessus et les masterclass, c'était pas mal car je suis du genre à faire beaucoup d'entraînements, quitte à ne pas passer beaucoup de temps sur les corrections.

2/ T'es-tu servi.e des supports de la fac cet été ? Que penses-tu des conférences d'été ?

Oui, avant de débiter une matière à réviser je faisais le dernier partiel de l'année, ça me permettait de savoir les chapitres importants à travailler. J'ai fait globalement 75% des conférences, sans forcément regarder la correction en direct. Elles sont de qualité variable mais ça vaut le coup de se faire sa propre idée.

3/ Quelle était la part de lecture/révision des cours par rapport aux entraînements ? Est-ce que cette répartition a évolué au fil de l'été ?

Au début : beaucoup de révisions de cours, surtout que je finissais de faire mes fiches (j'avais commencé qu'au milieu de la D2 à les faire) puis de plus en plus d'entraînement (je dirais au début 30-40% puis à la fin 90%). Mes fiches me permettaient de retrouver les informations très rapidement et donc gagner beaucoup de temps.

4/ Quels ont été tes supports de prédilection (Collèges, fiches perso, plateformes en ligne) ?

Fiches du coup, j'aimais bien les PPT de correction des conférences de fac

5/ Quand as-tu débuté les annales ? À quel rythme et jusqu'à quelle année es-tu remonté.e ?

A partir de mi septembre, environ 4 semaines avant le concours je pense. Je faisais 2 annales par semaine environ pour avoir le temps de voir d'autres choses. Je suis remontée jusqu'en 2023, mais il y a plusieurs sessions en 2023 et 2024. A refaire je ferais la même chose

LCA

1/ Comment avais-tu géré la LCA durant ton externat avant l'été ?

En D2 = 0 article, en D3 je m'étais mise à en faire 2 articles par semaine, pendant l'été j'avais gardé globalement ce rythme en ajoutant une annale en plus. J'avais commencé les annales de LCA pendant la D3, et donc j'avais eu le temps de les faire 2 fois (spoiler : je m'en souvenais déjà plus). J'aimais bien ça, c'était une sorte de pause (ça veut pas forcément dire que la LCA m'aimait bien néanmoins).

2/ Comment l'as-tu intégrée dans ton planning de révisions final ?

Je faisais 2 matinées de LCA globalement. J'ai jamais enchaîné 2 articles sauf en CCB (c'était trop horrible). Article + correction + cours, ça me prenait généralement 2 heures 30 (j'allais assez vite sur les articles, je passais pas forcément beaucoup de temps sur les corrections comme dans tous les cas elles sont pas de qualité monstrueuse...)

3/ Quels supports utilisais-tu (pour les parties théorie et entraînement) ?

LCA One +++ poulet surtout pour la correction des annales et les cours ! Sinon pour les articles en dehors, j'utilisais le livre blanc et vert fluo de santé publique et les articles UNESS (4 ou 5 étoiles)

4/ Quand as-tu commencé les annales de LCA et jusqu'où es-tu remonté-e ?

Jusqu'en 2018, à partir de la moitié de la D3.

5/ As-tu des conseils généraux pour cette matière ?

Faut vraiment pas la sous-estimer ! Entraîne toi régulièrement, j'aimais bien faire 2 matinées plutôt que d'enchaîner car j'étais plus concentrée et donc j'avais plus de réflexes qui se développaient sur la lecture du texte et les questions de cours.

Tiens un carnet d'erreur ++

Je demandais beaucoup à Gemini de reformuler des notions de cours ou de m'expliquer par des exemples et ça m'a énormément aidé.

Conclusion

Quel serait ton petit mot de la fin ou ton conseil ultime pour les futur-es candidat-es ? :)

C'est pas si horrible que ça *en vrai*, entoure toi de bonnes personnes, souviens toi de pourquoi tu le fais (aka pas pour le regard des gens !!) et SOIS FIER.E DE TOI !!

Si tu as des questions, mes MP sont ouverts cet été !