SOMMAIRE

- Mon expérience de Anki : 3
- Réponses aux questions fréquentes : 4
- Vie en externat plus généralement : 6
- Mes conseils pour l'externat : 7
- Mes conseils pour Anki et autres : 8
- Mes conseils pour la LCA : 9

MON EXPERIENCE AVEC ANKI

J'étais dans une faculté où on commençait à préparer l'externat en début de D2. Donc j'ai commencé à ce moment là.

J'utilisais déjà Anki depuis ma p1 donc j'avais déjà un bagage technique pour l'utiliser de manière optimale. **J'ai alors commencé à créer mes ankis mais je me suis vite rendu compte qu'à force si mes cartes étaient pas bien faites, je n'arrivais plus à me situer dans mon cours**. J'ai donc décider de créer des fiches sur word et d'ensuite **mettre sur anki des screens de mes fiches** afin de pouvoir me situer sur ma fiche à chaque fois que j'en ressentais le besoin. Je pense que ça m'a évité beaucoup de confusion.

Mes trimestres en D2 se résumaient donc à créer des fiches et des flashcards toutes la journée, en faisant très peu d'entraînement. **Par contre, j'avais une règle, il fallait que j'ai fait mes anki dus tous les jours ; et ceci peu importe la situation**. Je ne suis pas sûr que ce soit absolument nécessaire ; en effet, je ne pense pas que vous perdrez du niveau parce que vous avec raté 1 jour par mois. Le but c'est de rattrapé le jour que vous n'avez pas fait.

Dès que j'avais fini de créer mes fiches et mes ankis, il me restait alors du temps dans la journée pour continuer à travailler. **J'ai donc décidé de commencer à faire tourner dans l'algorithme les trimestres déjà passés. Ce qui m'a permis d'avoir tous les pôles d'apprentissage déjà vus en tête tout le long de mon externat. Ça a permis aux informations de bien maturé dans ma tête et d'avoir ainsi des connaissances à long terme et solide.** Je le recommande ++++ si vous avez le temps car m'a permis d'avoir fini le programme en décembre de D3 car j'ai pu avancer pendant l'été vu que je n'avais pas de révision à faire puisque c'était déjà dans mon quotidien.

Disclaimer : ce n'est absolument pas nécessaire mais moi ça me rassurait, il y a pleins de personnes qui n'ont pas fait ça et qui ont eu le même classement que moi voire mieux. Je vous donne juste ma façon de faire.

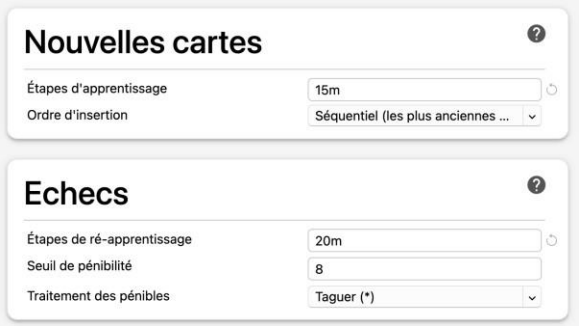
Ensuite, de décembre à juillet j'ai peaufiné mes anki pour qu'ils soient vraiment complet (de la cardiologie à la génétique en passant par l'anapath). Ensuite, de juillet jusqu'au concours, j'avais ma session anki de 2h tous les matins (révisions quotidiennes) et ensuite je faisais des entraînements toute la journée.

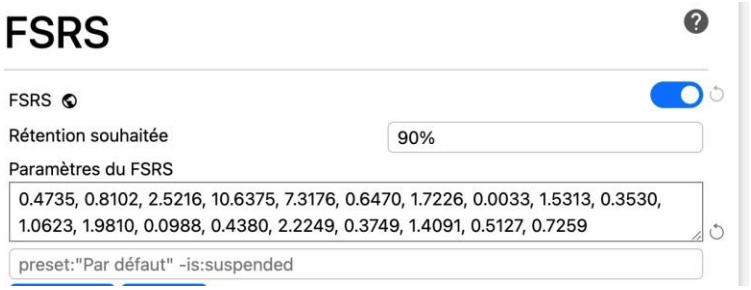
Personnellement, j'aimais bien les faire en me réveillant commeça j'avais ma routine matinale et surtout je m'étais débarrasser (parce que à la fin ça devient un bourreau).

J'ai ainsi pu finir top 300 aux écrits des EDN et le suis resté après les ECOS.

REPONSE AUX QUESTIONS FREQUENTES

Quels paramètres j'utilisais :





Type de carte préféré :

J'utilisais principalement les cartes classiques avec reverse possible. Vers la fin j'ai commencé à me lasser alors que j'ai fait beaucoup de carte enhanced closed deletion pour modifier mon quotidien.

Honnêtement, aujourd'hui je pense que les cartes classiques avec reverse sont plus rentables car demandent plus d'effort de mémorisation. Mais je pense qu'un mix est encore plus optimal pour tenir sur la longueur.

Grosses cartes ou cartes atomiques ?

Comme je vous le disais dans l'introduction, le problème des cartes atomiques c'est qu'on perd très vite le fil et on en arrive très vite à tout confondre ++++. Ici, les cartes sont le plus souvent des screens de mes fiches et ça permet de se situer car il y a des parties et des sous parties.

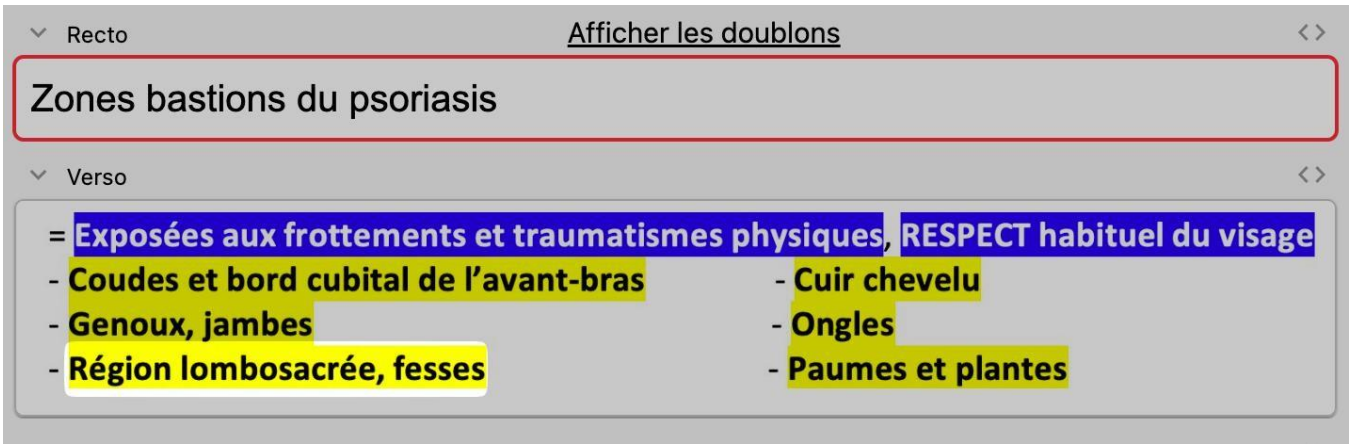
De plus, je suis convaincu que les EDN reposent principalement sur la réflexion. Je ne me voyais pas créer que des cartes atomiques au point de perdre le lien entre toutes les informations que j'avais dans mon deck. Cette façon de faire m'a au contraire permis de créer des liens très rapidement.

Il y a quand même certaines cartes atomiques, celle-ci correspondent principalement à des petites informations de grosses cartes que je n'arrivais pas à retenir.

Comment gérer les échec sur des grosses cartes ? On met échec ou on met correct si on a 80% de la carte ?

Personnellement, si les 20% manquants était très importants, j'ajoutais une nouvelle carte atomique qui était un screen de la grosse carte avec un spotlight sur cette information.

Voici un exemple :



Ici, si j'avais oublié région lombosacrée, je créais une carte avec un spotlight comme ceci.

Si c'était pas important, je mettais correcte.

Si il me manquait > 20%, je mettais échec.

Combien de nouvelle carte par jour ?

TOUT. Le but est de tout faire tourner le plus vite possible. Donc le matin je faisais mes révisions quotidiennes et ensuite je faisais toutes les nouvelles cartes quelques soient leur nombre.

En termes d'importance, révision quotidienne > Nouvelle carte.

GESTION DES ERREURS :

- J'avais un 2e deck anki (qui n'est pas en vente car trop personnel, vous devez créer le votre ; le mien ne vous servirait à rien) dans lequel je mettais toutes mes erreurs, que ce soit sur anki (une info que j'ai oubliée en récitant) ou une erreur à un QCM. Je voulais être sûr de ne jamais reproduire une erreur que j'avais déjà faite (et ça fait bien décoller les notes je vous l'assure).

VIE EN EXTERNAT PLUS GENERALE

Horaires :

Quand j'avais stage : Je me levais 1h30 ou 2 heures avant le stage en D2 pour faire mes ankis et ensuite j'allais en stage. Je finissais vers 13h, je rentrais, je mangeais et je reprenais vers 14h ou 14h30. Je m'arrêtais maximum à 20h. En 3 ans d'externat, je n'ai jamais travaillé après 20h. Après 20h soit je mangeais chez moi soit je sortais manger dehors et je ne rentrais pas trop tard pour avoir 8h de sommeil (parfois j'en ai eu 7 voire 6, mais si c'est occasionnel ça va).

Si je n'avais pas stage : je me levais à 6h ou 6h30 du matin pour travailler, je prenais 2 heures pour manger le midi et j'arrêtais à 20h tous les jours.

J'essayais de faire 30 min à 1h de sport par jour (c'est nécessaire +++++).

Le samedi je travaillais comme en semaine et je sortais le soir (rentré à chaque fois vers minuit).

Le dimanche je me levais plutôt vers 10h, je faisais 2 articles de LCA le matin et l'aprèm je faisais mes anki.

Je sortais le soir généralement 2 ou 3 fois par semaine ; j'avais donc encore une petite vie sociale.

MES CONSEILS POUR L'EXTERNAT

- Mangez bien, essayez d'éviter la mal bouffe.
- **Dormez minimum 7h30 par nuit**.
- **Faites 30 min à 1h de sport par jour**.
- Si vous pouvez, essayez de méditer même 5 minutes tous les jours. C'est très sous-estimé mais ça change tout. Que ce soit pour améliorer votre humeur au quotidien et votre concentration.
- FAITES DES PAUSES
- C'est un avis personnel, mais j'avais enlevé les réseaux sociaux (que je n'ai d'ailleurs jamais remis) car je trouvais que ça me polluait le cerveau. Pour vous convaincre simplement, regardez votre temps d'écran sur les réseaux d'aujourd'hui, et dîtes vous que ce temps aurait pu être utilisé pour dormir, faire du sport, voir des proches, ou travailler.
- Essayez de vous entourer, voir vos proches régulièrement, même quelques heures (ça ressource fortement).
- **Évitez de vous isoler quand ça ne va pas ; même si c'est le premier réflexe**.
- **Tout le monde a des coups durs pendant l'externat (du 1er au dernier) donc ne paniquez pas si ça vous arrive à vous aussi c'est malheureusement absolument normal**.
- **COMPRENEZ CE QUE VOUS FAITES**. Vous verrez, il y a beaucoup d'explications dans les anki que je vous ai partagé, essayez, vous aussi de compléter avec des explications car on on ne retient que ce qu'on comprend.
- **Un dernier conseil, qui, selon moi est le plus important et qui est trop sous-estimé. AMUSEZ-VOUS. Si vous vous levez tous les matins en vous disant que vous allez vous amuser ; les journées ne vont pas être les mêmes. Personnellement je me suis beaucoup amusé pendant mon externat parce que j'ai réussi à rendre mon apprentissage très ludique grâce à Anki. J'étais donc très heureux de me lever le matin pour travailler car je m'amusais. Essayez de trouver un moyen de vous amuser ou en tout cas arrêtez d'utiliser une méthode de travail que vous subissez**.

MES CONSEILS POUR ANKI ET AUTRES

Il y a 2 principales raisons qui poussent à utiliser Anki, ces mêmes raisons qui montrent son efficacité bien supérieure aux mêmes d'apprentissage conventionnels.

1ère raison : La répétition espacée

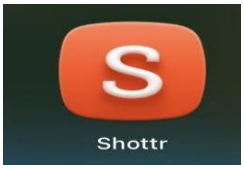
- Selon moi, vous devez absolument faire vos révisions quotidiennement (pas de soucis si 1 jour saute dans temps en temps). Sinon, vous perdez une des grosses puissances d'anki et c'est une perte de chance pour vous. Malheureusement, ça demande un énorme investissement de votre part, mais je peux vous assurer que ça va en valoir le coup.

2e raison : La répétition active

- Vous devez absolument réciter les cartes anki, c'est fondamental. Trop de personnes utilisent anki sans réciter les cartes et n'ont pas les résultats qu'on leur avait promis avec Anki. Vous devez absolument galérer à essayer de vous souvenir de la carte, de son aspect, même des couleurs (vous verrez que j'utilisais énormément les couleurs). Si vous ne le faites pas, cela reviendra à lire des collèges et vous n'aurez rien gagné dans l'histoire.

Autres :

- Amusez-vous, donc si un moment vous en avez marre d'utiliser le même format de carte, n'hésitez pas à en utiliser un nouveau pendant qq temps, ça permettra de faire varier les plaisirs. Sachez qu'on peut utiliser anki avec une manette de Switch. J'ai personnellement passé ma D3 à utiliser Anki avec. Ca rend les choses plus agréables.
- Si vous trouvez les cartes trop longues, n'hésitez pas à les couper. Pour les couper et garder le contexte autour (ce qui est indispensable selon moi), je vous recommande fortement une application qui s'appelle Shottr. Elle est gratuite et c'est cette application qui permet de mettre des spotlights sur des images, d'encadrer, de surligner.



- Vous verrez aussi que j'ai beaucoup utilisé d'arbre décisionnel. Si vous voulez en créer vous aussi, je vous recommande l'application EdrawMind qui est aussi gratuite. Elle est peu connue en France mais très connue aux US.

- Petite astuce avec les arbres décisionnels, je vous recommande de les créer et d'ensuite créer des cartes avec des images occlusions sur les arbres décisionnels. Ca change un peu et c'est très efficace.

MES CONSEILS POUR LA LCA

Comme toute le monde je pense, j'avais énormément de mal en LCA. Pourtant j'avais commencé en D2 à apprendre parfaitement mon cours (je n'avais pas encore commencé à faire d'article). Puis aux CCB de décembre de D3, j'ai eu une très mauvaise note en LCA par rapport à mes notes en médecine, donc j'ai commencé à faire 1 articles par semaine jusqu'au CCB de mars/avril.

Au CCB de mars/avril, même histoire, j'ai encore eu une mauvaise note en LCA donc je suis passé à 2 articles par semaine puis idem au CCB national de juillet où je suis passé à 6 articles par semaine.

C'est à ce moment-là que j'ai compris que le plus important en LCA était l'entraînement >> cours (même si le cours était fondamental à connaître).
J'ai aussi compris qu'à force de rechercher des articles sur différentes plateformes, soit les sujets n'étaient pas pédagogiquement intéressants, soit c'était tout le temps les mêmes types d'étude (par exemple, on avait accès à beaucoup plus d'Essai Contrôlé Randomisé >>> essais observationnels et diagnostics) ou les mêmes biais qui étaient traités. Il arrivait aussi que les corrections n'étaient pas détaillées.
Corrections non détaillées → on ne comprend pas ses erreurs et donc on ne progresse pas.

Il existe différent support pour s'entraîner que je vais vous lister ici mais aucune ne m'a complètement satisfait :

- **Collège de Santé Publique** (Plutôt bon sujets, écrits par des PU mais pratiquement pas de correction).
- **UNESS** (Plutôt bon sujets, écrits par des PU mais pratiquement pas de correction aussi, et parfois un peu tiré par les cheveux + très peu d'essais observationnels et diagnostics)
- **Prépas privées**
- **Annales** : meilleur support qui existe mais selon moi inutile de les refaire plusieurs fois (et surtout il faut voir de nouvelle chose car chaque année il y a des nouveautés en LCA, cf minimisation, score de propension, étude sur l'IA ...). Si vous les avez bien corrigées, vous n'êtes pas censé apprendre de nouvelles choses si vous les refaites.

C'est pourquoi au début de mon internat, j'ai décidé de créer ma propre plateforme de LCA → LCAmax.fr. J'y ai implémenté toutes les fonctionnalités que j'aurais voulu avoir lorsque je passais les EDN et que je galérais en LCA. Les sujets sont bien détaillés et corrigés (avec pour certains des vidéos de correction) et les sujets couvrent l'entièreté du programme, voire plus pour éviter les surprises le jour J. Si ça vous intéresse vous pouvez y jeter un œil.

Même si vous ne l'utilisez pas, aucun soucis, **mais ENTRAÎNEZ-VOUS ++++ c'est vraiment ça le secret de la LCA** (+ que le cours qui est très difficile à comprendre sans s'entraîner et l'appliquer).