Conseils pour la préparation du concours d'accès au résidanat d'Alger
(Version 2018)

Le concours d'accès au résidanat est une étape très importante et déterminante pour la plupart des étudiants en médecine et des médecins généralistes, du fait de son importance je voulais partager avec vous ma propre expérience et les principales astuces en espérant qu'ils vous soient utiles.

Avant de commencer, il faut savoir que les sources de révision et les horaires de travail ne peuvent jamais suffire seuls pour avoir un bon classement, à mon avis, ça dépend de plusieurs autres facteurs, j'en cite :

- Les acquis pendant l'externat : ce qui est logique c'est que les étudiants qui ont été performant durant leur externat ont plus d'avantages que les autres, que ça soit dans les bases déjà acquises en tête, les résumés prêts et même la performance physique et morale !

- La méthode de révision de chaque candidat : chacun a sa propre méthode qui va lui permettre la meilleure performance possible, à vous de la découvrir et de l'utiliser comme une carte gagnante.

- Le déroulement de l'internat (pour les internes) : il est important de choisir des terrains pas très chargés mais qui permettent le maximum de formation, afin d'avoir le temps nécessaire pour la préparation mais aussi d'apprendre le bon raisonnement face aux dossiers et aux cas cliniques. Mais si vous êtes dans des terrains chargés, ce n'est pas encore perdu ! Vous pouvez aussi bien préparer, il faut juste savoir gérer son temps et son énergie.

- Un bon entourage et un bon groupe de révision : je vous conseil de former des groupes de 2-3 personnes sérieuses auxquelles vous faites entièrement confiance, vous aller faire ensemble le même programme de révisions les mêmes cours, ça vous permettra de se motiver entre vous et de comparer les QCM vu qu'i n'existe jamais de source fiable pour les corrigés !

1- Les sources de révision :

Personnellement, et en ce qui concerne la clinique, j'ai utilisé mes propres résumés que j'ai utilisé durant l'externat (si on peut les appeler résumé ! vu qu'ils étaient un peu détaillés) confectionnés à partir des cours des profs, série jaune et ECN. Pour la biologie j'ai refais d'autres résumés, à partir des cours des profs les plus récents (surtout pour certains modules soit les thèmes ont changé, soit l'objectif de quelques cours a changé).

Mais je vais vous citer quelques sources assez fiables et plus ou moins complètes pour la préparation :

Biologie :

Module	Source	Importance
Anatomie pathologique	OPU (d'Asselah) = le livre blanc +/- Cours des profs surtout les méthodes d'étude et le cours troubles métaboliques	Hyper important
Immunologie	Cours d'externat d'Alger (surtout les cours du Pr.Djennouhat)	Très important
Microbiologie	Série jaune + Cours d'externat d'Alger surtout pour les Virus à ARN et les résistances aux ATB	Très important
Parasitologie	Les cours du Pr. Hamrioui (ou résumés de Amine Babouche)	Important
Pharmacologie	OPU + cours des profs pour quelques mises à jour	+/- Important
Les modules piège !! **- Biochimie+++** **- Histologie+++** **- Radiologie+++** **- Génétique !!!** **- Anatomie**	 - Série jaune ou résumés amine - Série jaune - Série jaune - recherchez une source en prenant en compte les questions posées en 2018 - Cours particuliers du Pr.Hammoudi (allah yerhmo)	On a tendance à les négliger mais qui sont devenus de plus en plus « tombables »
Les modules utiles **- Physiologie++++** **- Cytologie** **- Embryologie**	 - Série jaune pour gastrique, neurophysio et cardiaque, PCEM pour respiratoire - Faites surtout Division cellulaire et les transports - Surtout gamétogenèse, fécondation et vue générale sur les 4 SA	Ils ne sont pas nécessairement « tombables » mais qui vont vous aider pour comprendre les autres modules

Petite remarque : Anatomie et Physiologie, chaque appareil est fait avec son module clinique respectif.

Pathologie :

Module	Source	Importance
Gastrologie	Cours de l'externat et ECN	Hyper important
Gynécologie	Cours de Belfort + ECN pour les cancers	Hyper Important
Endocrino-diabétologie	OPU	Très important
Hématologie	Objectif d'hématologie (la nouvelle version 2017)	Très important
Appareil locomoteur	- Orthopédie : cours des profs - Rhumato : ECN - Rééducation : faites surtout lésions nerveuses+ amputation+ déviations rachidiennes	Très important
Pédiatrie	Cours des profs de BEO	Important
Les triades de la 6eme année : Travail, légale, Epidemio, dermato et ORL	Cours des profs d'Alger	Important !! C'est devenu la tendance ces 3 dernières années
Cardiologie	Cours des profs sinon Flash mémo pour les cours simples et ECN pour les grands cours	Important
Maladies infectieuses	Cours des profs service Nicolle	Important
Neurologie et Pneumologie	Série jaune (+ pour les grands cours de neuro voir ECN Medline)	Important
Urologie et psychiatrie	Série jaune ou cours es profs	Non tombables mais à ne pas négliger
- UMC **- Néphrologie**	- Surtout polytraumatisme, intoxications et brulures - A faire à partir des samedis pédagogiques Ou Mikbook	Importants et très utiles

2- Les sources des QCM :

- Siamois QCM très utile que ça soit pour les premières couches ou pour le dernier mois.
- Grand Melbouci, je trouve qu'il est devenu un peu inutile, non seulement il ne contient que les anciens QCM mais tout existe déjà dans siamois.
- Sujets des 2-3 dernières années des externes d'Alger « Secret Weapon » y a eu pas mal de questions dans le concours 2017 et 2018 ramenés des sujets des externes ! Faites les, surtout lors de la dernière couche.

3- Rythme et méthodologie de la révision:

L'idéal est de commencer le plus tôt possible, pour les étudiants soit durant les UMC de la 6eme année ou l'été précédant l'année de l'internat, ou sinon au début de l'internat. Pour les autres candidats faites que ça soit 12-14 mois avant le concours. Mais dans tous les cas tout

dépend de vos objectifs, celui qui veut être classé parmi les 100 premiers ne va pas avoir le même rythme que celui qui veut seulement avoir un poste.

Personnellement J'ai fais 4 couches, et le rythme était le suivant :

- Première couche : 180 jours (en comptant les gardes, le service, et les jours de repos !)
Vous pouvez soit commencer par la biologie, ou sinon alterner un module de biologie avec un module de clinique, mais ne JAMAIS laisser la biologie en dernier !
Ma méthode pour la première couche était un peu particulière, je faisais 3 petites couches durant la même couche, je m'explique:
Prenons l'exemple de la cardiologie : je l'ai faite en 9 jours total
* j'ai commencé par Première mini couche en 5 jours : l'objectif est d'avoir une bonne idée sur les tous cours et les faire plus ou moins bien mais sans trop rentrer dans le détail inutile.
*juste après j'ai fais une Deuxième mini couche en 3 jours : l'objectif est de refaire tous les cours mais se concentrer sur les plus importants, en plus de ça faire 80-100 QCMs chaque jour
*si en faisant les qcm, j'ai découvert quelques lacunes dans quelques cours, je refais une 3eme et dernière mini couche dont l'objectif est de consolider les lacunes découvertes pendant les QCMs.

- Deuxième couche : 90 jours (toujours en comptant les gardes et jours de repos)
Suivez à peu près le même ordre que la première couche, et faites en sorte que la durée de chaque module soit la moitié de celle que vous avez fait au cours de la première couche, Mais si vous trouvez des lacunes ! Ça fait rien, prolongez la duré un peu.
* Durant cette couche, je n'avais pas fais de qcm, mais à la fin de chaque module je sélectionnais les parties qu'on a tous tendance à oublier (TNM, classifications, définitions, les traitements difficiles) je les ai mentionné dans des Post-It et collé dans un registre par module

- Troisième et quatrième couche : 45 jours chacune
Durant lesquelles vous allez refaire les cours (surtout les plus importants !) + Revoir vos Post-It que vous avez réservé + faire autant de qcms que vous voulez (isolés, cas cliniques et dossiers), tantôt par module et tantôt un mélange de modules (en utilisant l'option « test » de siamois) sans oublier de mentionner dans un carnet, les nouvelles informations découvertes en faisant les qcm, que vous disposez pas dans vos cours, ils vont vous servir lors de la révision générale.

- Révision générale (consolidation) : tout ce qui vous reste en attendant le concours
C'est à vous de l'organiser selon vos lacunes, mais je vous conseil fortement de refaire les modules de biologie durant cette période vu que ça s'oublie rapidement !
N'oubliez pas de faire les samedis pédagogiques, surtout les grands thèmes, sans trop vous perdre dans les détails.
C'est durant cette phase aussi que vous allez faire les sujets de résidanat à partir de 2011, une année(3sujets)/jour vu que ça prend énormément de temps et d'énergie, donc faites vos précautions.
N'oubliez pas aussi de faire les sujets de la dernière année d'externat, et revoir vos Post-It et les infos que vous avez récoltés en faisant les qcm

4- Conseils importants :

- La préparation et longue et fatigante, essayez de la rendre plus intéressante et « fun » en utilisant des moyens mnémotechnique pour retenir les parties les plus difficiles, en révisant en groupe afin de rigoler un peu, en prenant de petites pauses de 10min entre chaque 2 cours pour faire une activité que vous aimez (youtube/jeux...etc)

- L'élément le plus important au cours de la préparation est LA REGULARITE, il vaut mieux faire régulièrement 5 heures de travail que de faire occasionnellement 10 heures de travail !

- Ne faites jamais des programmes au long terme ! Sinon vous allez vous perdre, faites de façon que votre programme soit par semaine, par module, ou entre deux gardes si vous êtes internes, de cette façon vous allez réduire la pression, et vous pouvez prendre des journées de repos de temps en temps sans trop de calculs inutiles.

- Si vous voulez être très bien classés, ne négligez aucun cours, et prenez la peine de jeter un coup d'œil sur les notions absentes dans vos cours mais qui vous semblent quand même important, mais SURTOUT ne vous perdez pas trop avec les détails, ça va juste vous encombrer la tête et vous stresser.

- Si vous vous sentez fatigués et ou perdez votre concentration ! Ça fait rien vous êtes humains ! Prenez une journée de repos même si vous vous sentez en retard, ça va vous permettre de reprendre le souffle et de vous donnez plus d'envie à réviser.

- On a tous des problèmes chez nous, entre amis ou en famille, essayez de gérer des problèmes mais ne les laisser jamais vous perturber, dites vous que vous avez un Objectif et que vous allez réussir quelque soit les conditions !

- La période la plus difficile de la préparation, est à partir du mois d'aout, le concours s'approche mais la famille est en vacance, vous allez vous retrouvez seul à se réveiller tôt, à réviser, à ne pas sortir, mais il faut être FORT ! Si vous n'arrivez pas à bosser chez vous allez en bibliothèque, ou changez d'endroit, il ne faut surtout pas lâcher, c'est la période la plus importante de la préparation.

- Une autre période difficile et déterminante est la semaine précédant le concours et les jours de l'examen, essayez de vous éloigner des réseaux sociaux, de vous concentrer au maximum, mais surtout d'éviter tout stress, ce stresse ne peut être que CONTRE VOUS, il ne va jamais vous servir, restez concentré, faites confiance en Dieu Sobhano et en vous. Même si en sortant de la première épreuve vous vous rendez compte que vous n'avez pas bien travaillé et que l'épreuve était difficile (ce qui a été le cas pour notre promo) ne baissez jamais les bras, ne regardez pas en arrière, profitez des chances qui vous restent et restez concentrés.

Pour finir, j'espère que j'ai pu répondre à toutes les questions qu'un simple candidat se pose, et je vous conseille encore une fois de rester concentrés, d'assurer la régularité des révisions et d'avoir confiance en Dieu Sobhano et en vous-même.

Je vous souhaite un très bon courage, et surtout bonne chance.

B.H