



PAEM

PROGRAMME
D'AIDE AUX
ÉTUDIANTS EN
MÉDECINE DE L'UDES

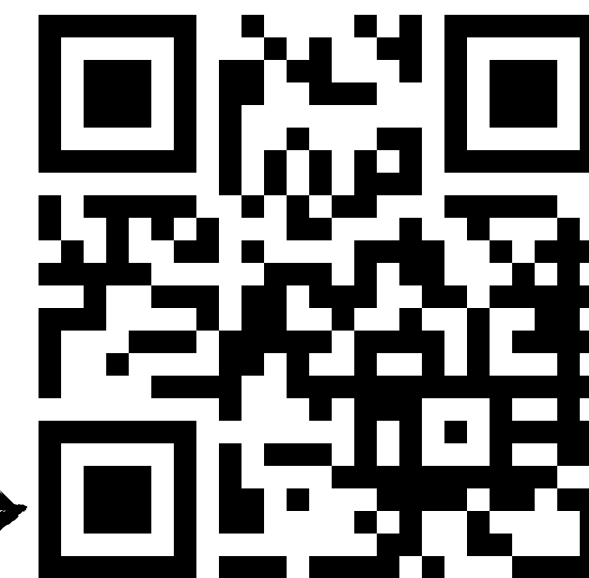
aide-etudiant-medecine@usherbrooke.ca



Le **PAEM** est là si tu en as besoin, pour jaser, pour des conseils, pour de l'aide, pour parler à quelqu'un de confiance qui est passé par le même chemin que toi. Écris-nous! On te jumellera avec une personne étudiante bénévole qui a un profil similaire au tien, dans la plus grande confidentialité, pour t'aider à traverser ton épreuve.

Si toi aussi tu souhaites te joindre à notre équipe de bénévoles, nous t'accueillerons à bras ouverts! Tu peux suivre notre page Facebook pour être au fait des activités organisées par le PAEM ou encore pour lire nos articles sur le parcours en Médecine à Sherbrooke : www.facebook.com/paemudes

Bienvenue dans la famille de la Médecine à Sherby!



Pas de panique!



<https://www.usherbrooke.ca>

Les études en médecine, pas de tout repos !

Tu te souviens encore du moment où tu as reçu ton courriel d'admission (ou ta lettre si tu es vieux jeu) en médecine comme si c'était hier. Ton cœur battait à 100 à l'heure, tu as relu le texte quatre fois juste pour être certain d'avoir bien vu ! Le moment pour lequel tu as travaillé depuis tant d'années est enfin arrivé : tu es maintenant en médecine ! Ce n'est probablement pas ce que tu avais imaginé comme rentrée, mais inquiète toi pas, comme dirais Monsieur Legault : « Ça va bien aller » !

Comment je fais pour m'adapter à ma nouvelle vie en médecine à l'Université de Sherbrooke ?

1

FAMILIARISE-TOI AVEC
LES DIFFÉRENTS COURS
ET ACRONYMES

2

SOCIALISE AVEC TES
COLLÈGUES

3

APPREND À
CONNAÎTRE LA VILLE

Tout le monde est
dans le même
bateau !



Oui, tu as ta place
en médecine



Des amis, ça se fait
même à distance!



Section 1 : L'école

« Je ne comprends rien, APP, APÉ, HCPC, cahier étudiant, Moodle, c'est quoi ça ? »

Ça fait beaucoup de mots à apprendre d'un coup c'est certain ! Il faut en moyenne 2 semaines aux étudiants pour s'habituer aux cours, à la méthode et à l'horaire, donc ne panique pas si ce n'est pas encore très bien maîtrisé au début !

« Les autres élèves de mon groupe sont tellement intelligents, j'ai l'impression que je ne sais rien ! »

Absolument tout le monde se sent comme ça ! Les gens parlent quand ils connaissent des choses et évitent de parler lorsqu'ils maîtrisent moins le sujet, ça donne l'impression qu'ils connaissent tout, mais ce n'est souvent pas le cas. Les autres étudiants se disent probablement la même chose de vous ! De plus, l'important n'est pas de tout savoir sur tous les sujets, c'est pourquoi les étudiants sont plusieurs dans le groupe, chaque personne va avoir mieux compris des parties différentes des lectures et va pouvoir partager ses connaissances avec ses collègues.

« Je pensais que je n'étais pas pire en anglais, mais je passe mon temps sur Google translate et souvent, faut que je recherche la définition après parce que je ne connais même pas le mot ! »

La médecine a son vocabulaire propre qu'il faut apprendre ! Au début, c'est long de chercher tous les mots, mais vous allez vite vous approprier ce nouveau jargon. Si c'est l'anglais (ou le français) qui vous cause problème, il est plus facile de commencer par faire les lectures qui sont dans votre langue de prédilection. Cela vous permet de vous mettre en contexte, mais aussi de vous sauver un peu de lecture dans la langue dans laquelle vous êtes moins à l'aise. En effet, certaines lectures se recoupent donc il n'est pas toujours nécessaire de les lire de A à Z. Au besoin, réfère-toi aux notes de parrains et marraines qui sont écrites en français !

Section 2 : Vie sociale

« Je n'ai pas le goût de passer une grande partie ma session tout seul devant mon ordi ! »

Ça tombe bien, t'es pas obligé ! Les initiations t'ont permis de rencontrer plein de gens, rien ne t'empêche de leur envoyer un petit message sur Facebook pour les inviter à étudier, boire un verre, faire une activité sportive, etc. ! Aussi, les groupes d'APP te donnent déjà 8 amis, profite-en ! Plusieurs groupes aiment se prévoir un souper ou une activité sociale en début de session pour apprendre à se connaître. Ça permet de te faire des amis, mais aussi d'être plus à l'aise

pendant les cours et de rendre ça plus agréable. Aussi, restes à l'affut des posts qui se feront dans les prochaines semaines ! Plusieurs groupes sportifs, artistiques ou groupes d'intérêt dans diverses spécialités feront bientôt du recrutement, donc n'hésite pas à te joindre aux activités qui t'intéressent !

Section 2 : La Ville

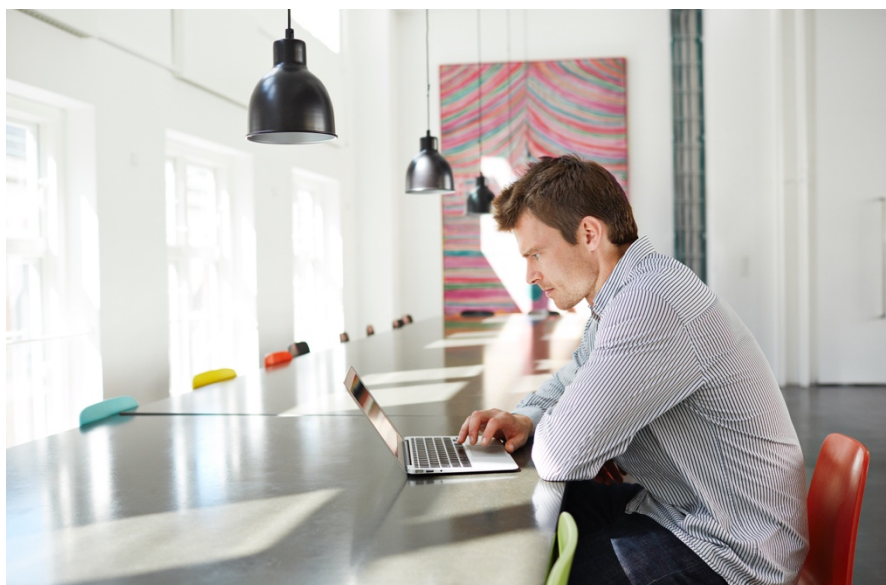
Sherbrooke est une ville dynamique, et ce ne sont pas les activités qui manquent ! Si tu restes dans ton appartement et tu comptes les dodos avant de pouvoir retourner chez toi, ton 4 ans risque d'être long ! Plusieurs cafés sont parfaits pour l'étude (Faro, Kaapeh, Hubert Saint-Jean, etc.), et il y a plein d'endroits où faire du sport ou du plein-air (centre sportif du campus principal, mont Bellevue, Lac des Nations, mont Orford, O-Volt, etc.) !

N'oubliez pas que le PAEM est disponible pour répondre à vos questions, vos inquiétudes et vos doutes ! Il nous fera plaisir de vous supporter ou de vous diriger vers d'autres ressources.

Écrivez nous : aide-etudiant-medecine@usherbrooke.ca

Suivez notre page Facebook : Programme d'aide aux étudiants en médecine – PAEM

Les lectures



Les études en médecine, ce n'est pas de tout repos !

Après deux semaines d'APP et d'APÉ, tu as peut-être déjà remarqué que certaines lectures sont parfois un peu (beaucoup) compliquées. C'est certain que ça peut devenir une source de stress, avoir l'impression de ne rien comprendre ou de perdre son temps avec pleins de détails finalement trop poussés. Nous avons donc décidé de vous donner quelques ressources qui pourront vous être utiles tout au long de votre parcours en médecine, du préclinique à la vie professionnelle !

Où trouver de l'information simple sur la matière ?

Où aller lire ?

1

QU'EST-CE QUE JE NE
COMPRENDS PAS ?

2

TROUVER LA BONNE
RÉFÉRENCE

3

COMPRENDRE LA MATIÈRE

Être bien préparé ne veut pas dire lire toutes les références !



Orientes tes lectures avec les objectifs






C'est normal de comprendre des sujets mieux que d'autres ! N'hésite pas à échanger avec tes amis sur les méthodes d'étude !

Pleins de sources sont disponibles, il suffit de les connaître !

Si tu as de la difficulté à comprendre un sujet en particulier, il peut être intéressant d'aller lire les notes de tes parrains / marraines pour commencer ! En effet, les notes sont souvent très simplifiées par rapport aux lectures, et elles sont en français ! Cependant, elles sont souvent très résumées et peuvent manquer de contexte, si tu ne les comprends pas, tu peux toujours utiliser Google, on s'est fait dire toute notre vie que Wikipédia n'était pas une bonne source, mais parfois une petite recherche rapide peut nous sauver bien des maux de tête ! En plus, si tu ne comprends pas les notes d'un de tes parrains, tu peux toujours prendre les notes d'un autre pour voir si tu comprends mieux.

Les notes de parrains / marraines ne sont pas infaillibles et parfois pas si claires, alors voici d'autres sources où te référer.

Les ressources écrites

<p>Le Merck Manual</p>  <p>Image : https://www.merckmanuals.com</p>	<p>Tu peux le consulter gratuitement en ligne ! Ou l'acheter version papier. Tu dois toutefois savoir qu'il y a une version pour le public et une pour les professionnels ! Choisis celle pour les professionnels si tu veux avoir plus d'informations ! Parfois ce n'est pas assez poussé, mais la plupart du temps, tu auras toutes les informations nécessaires.</p>
<p>Le Lanthier</p>  <p>Image : https://www.inesss.qc.ca</p>	<p>Livre de médecine interne (donc surtout bon à partir de la 2e année) qui est fait par un professeur de l'université de Sherbrooke. Tu auras assurément les informations dont tu as besoin dans ce livre. Il est disponible à environ 25\$ par an pour un accès en ligne et sur ton téléphone intelligent.</p>
<p>L'INESSS</p>  <p>Image : https://www.inesss.qc.ca</p>	<p>L'INESSS est en fait un regroupement de plusieurs guides. Des guides sur les pathologies avec les antibiotiques à donner, des guides sur les anticoagulants... C'est très clair et concis !</p>

Tu t'ennuies des cours magistraux ?

Si tu t'ennuies d'avoir quelqu'un pour t'expliquer la matière, il y a quand même des solutions qui existent ! Il suffit de les connaître ! Voici donc quelques sources vidéo qui seront encore mieux qu'un prof !

<p>Osmosis</p>  <p>Image : https://www.osmosis.org/elsevier</p>	<p>Il s'agit clairement de LA référence vidéo pour les étudiants de médecine ! Ça vaut toujours la peine de prendre quelques minutes pour aller les écouter, c'est certain que la matière sera plus claire après.</p> <p>Il y a habituellement une entente pour que ce soit gratuit pour les étudiants ! Ne manques pas ta chance d'obtenir ton abonnement, ça vaut vraiment la peine !</p> <p>Ils donnent souvent des trucs mnémotechniques pour aider à la compréhension et favoriser la rétention d'information</p> <p>Ils ont aussi des questions à choix de réponse sur différents sujets pour te pratiquer.</p> <p>Avant les examens, certains vidéos font un excellent résumé des pathologies par symptômes !</p>
<p>Khan Academy</p>  <p>Image : https://fr.khanacademy.org</p>	<p>Vidéos explicatifs faciles à comprendre, souvent avec des schémas.</p> <p>Sur Youtube, il suffit de chercher khanacademymedicine pour trouver la chaîne !</p>
<p>Armando Hasudungan</p>  <p>Image : https://armandoh.org</p>	<p>Vidéos explicatifs qui sont faciles à comprendre et avec des dessins faits à la main qui sont vraiment impressionnants ! Armando sera te faire comprendre des sujets complexes grâce à ses schémas !</p>

Bien entendu, si tu as un bon parrain ou une bonne marraine et que tu as de la difficulté avec un sujet, c'est toujours une bonne idée de lui demander un petit cours !

Il y a aussi toujours l'option de faire une petite recherche Youtube. Sur certains sujets, tu pourrais être surpris de trouver pleins de vidéos explicatifs !

Quelques applications utiles...

C'est certain que certaines applications sont surtout utiles à partir de l'externat, voici donc un résumé de ce qui peut être le plus utile à avoir à porter de la main.

<p>MedCaIX</p>  <p>Image : https://medcalx.ch</p>	<p>Application toujours utile pour des scores ou des calculs ! Ça peut être aussi simple que de faire l'IMC ou t'aider à calculer le risque d'embolie pulmonaire avec le score de Wells !</p> <p>MDCalc est un autre très bon exemple de « calculatrice » médicale et aussi très utile : À vous de les tester !</p>
<p>Medscape</p>  <p>Image : https://www.medscape.com</p>	<p>Référence fiable si tu cherches des informations sur un médicament ou un sujet médical ! Les indications, les doses, les effets secondaires fréquents et graves ainsi que les mécanismes d'actions ne sont que quelques exemples des perles qui s'y retrouvent !</p>
<p>Up to date</p>  <p>Image ; https://www.uptodate.com/home</p>	<p>Application très utilisée par les externes, résidents et patrons. Avec la FMEQ, il est possible de l'avoir à moitié prix. Cette application te permettra d'avoir toutes informations à porter de la main !</p>
<p>Epocrates</p>  <p>Image : https://www.epocrates.com/online/</p>	<p>Très utile pour les dosages de médicament, autant chez les adultes que pour les dosages pédiatriques.</p>

Pedistat



Image : <https://apps.apple.com/ca/app/pedi-stat/id327963391>

Application utile en stage de pédiatrie pour savoir quelle dose de médicament donner à un enfant en fonction de son âge, son poids, sa taille...

Et pour l'anatomie...

Il est primordial de savoir reconnaître les différentes structures du corps humain afin de comprendre les différentes présentations cliniques selon l'organe atteint, voici donc nos deux meilleurs amis pour arriver à s'y repérer !

Visual Body

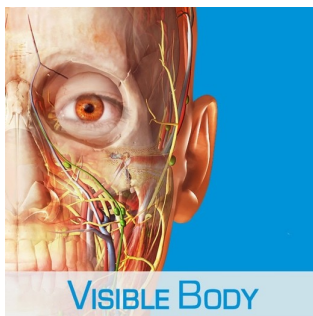


Image: <https://www.visiblebody.com>

Application toujours utile pour des scores ou des calculs ! Ça peut être aussi simple que de faire l'IMC ou t'aider à calculer le risque d'embolie pulmonaire avec le score de Wells !

MDCalc est un autre très bon exemple de « calculatrice » médicale et aussi très utile : À vous de les tester !

Atlas d'anatomie

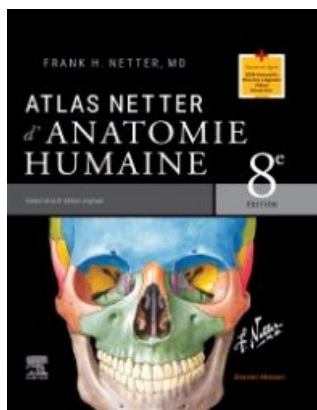


Image: <https://www.elsevier.com/fr-fr/connect/anatomie/netter>

Plusieurs livres sont disponibles et il peut être intéressant d'en acheter un afin d'avoir accès à une source fiable lorsque l'on en a besoin !

Ça peut être le « Netter » ou un autre tel que le « Grey's » il ne manque pas de choix ! C'est une excellente opportunité d'aller rencontrer notre merveilleux libraire de la COOP qui proposent toujours d'excellentes références et qui a toujours de judicieux conseils !

Bref, les ressources médicales sont nombreuses et variées, il n'en revient qu'à toi de choisir tes préférées pour répondre à tes questions et parfaire tes connaissances médicales. Nous t'encourageons à être curieux et en explorer quelques-unes ! N'hésite pas à les partager avec tes collègues en commentaires !

Comment survivre aux examens ?



Petits trucs pour bien réussir ses examens

Pour la plupart des personnes étudiantes, les examens sont une période très stressante. On veut les réussir et avoir de bons résultats, ce qui génère souvent de l'anxiété. Bien sûr, la nouveauté vient aussi ajouter à ce stress ! Évidemment, la meilleure façon de bien gérer la période des examens, c'est de bien se préparer ! Nous vous avons préparé quelques trucs qui te mèneront à une bonne gestion de la période d'examens !

1

UTILISER LES
RESSOURCES
DISPONIBLES

2

APPRENDRE A SE
CONNAITRE

3

GARDER DU TEMPS
POUR SOI

Faire des pauses te
rendra plus efficace
dans ton étude
ensuite !



Utiliser les ressources
qui sont disponibles
peut être très utile !



1

Utiliser les ressources disponibles

Documents d'étude, objectifs, notes de parrains/marraines, groupes d'étude : toutes ces ressources peuvent t'aider dans ta révision !

Pour les premiers examens, il est normal de ressentir du stress par rapport à l'inconnu. On ne sait pas encore quel genre de questions seront posées, on ne sait pas à quoi s'attendre !

Les documents d'objectifs sont aussi très utiles pour cibler les notions importantes à maîtriser. Si un sujet des lectures ne se retrouve pas dans les objectifs, aucune question ne sera posée en lien avec cette notion.

Plusieurs étudiants créent des documents d'étude (ex. « flash cards », tableaux de pathos, documents résumés, etc.). Il peut être pertinent de partager vos documents avec vos amis et collègues pour avoir une étude plus complète !

Étudier en groupe peut être une bonne façon de réviser ! La fameuse phrase « See one, do one, teach one » prend tout son sens, car vous avez lu sur un sujet, fait un APP / APÉ, et vous pourrez maintenant expliquer un sujet à tes collègues, ce qui permet de valider ta compréhension en reformulant un concept dans tes propres mots ! Étudier avec d'autres personnes vous permettra aussi d'obtenir l'aide de vos collègues par rapport aux sujets que vous maîtrisez moins bien.

Pour les premières années, la pratique d'ECOS offerte par les étudiants de deuxième année est un excellent moyen de diminuer le stress lié à la nouveauté de cette évaluation. Cette pratique vous permettra de vivre des « faux » ECOS et de recevoir de la rétroaction des deuxièmes années !

N'oubliez surtout pas, vos parrains et marraines se feront un plaisir de répondre à vos questions et de vous aider !!!

2

Apprendre à se connaître



Vous aviez peut-être une méthode d'étude infaillible au Cégep ou dans un autre programme universitaire, mais il est possible que celle-ci ne soit pas adaptée au programme de médecine ! Beaucoup d'étudiants disent avoir dû changer leur méthode d'étude, et certains tentent encore de trouver ce qui fonctionne pour eux ! Il est important de se laisser du temps pour essayer différentes façons de faire, pour ensuite choisir ce qui est utile pour vous. Aussi, vous aurez probablement des méthodes différentes de vos amis ... et c'est normal ! Il peut être rassurant de se fier à ses amis pour planifier votre étude, mais tout le monde se prépare d'une manière différente. Si vous aimez étudier intensément quelques jours avant

l'examen, évitez de vous comparer à votre ami qui aime commencer à réviser plusieurs semaines à l'avance !

Il est également normal que vous ajustiez vos méthodes d'étude en fonction du temps que vous avez pour étudier, selon vos expériences ou en échangeant avec des collègues ! Ne vous inquiétez pas, vous perfectionnerez vos stratégies tout au long de vos études en médecine !

Garder du temps pour soi

Plusieurs croient qu'être en période d'examens, surtout en médecine, ça signifie laisser de côté toutes ses activités et étudier du matin au soir, parfois même pendant la nuit. Cette façon de faire peut fonctionner pour certains, mais pas pour tout le monde. Le cerveau n'est pas fait pour rester concentré pendant toute une journée, encore moins pendant plusieurs jours ! Prendre une heure dans votre journée d'étude pour faire du sport, prendre l'air ou faire une activité qui vous détend vous aidera



à être plus concentré et efficace dans votre étude ! Il est parfois plus rentable d'étudier moins longtemps, mais de manière plus efficace, que d'étudier toute une journée en étant moins concentré. Le sommeil est aussi très important pour intégrer toutes les notions que vous tentez de retenir. Permettre à votre cerveau de se reposer vous permettra d'être plus concentré le lendemain.

Pour les premières années, n'oubliez pas que la semaine de relâche sert aussi à relaxer ! La semaine d'intégration vous donnera beaucoup de temps pour étudier, donc n'oubliez pas de prendre du temps pour vous pendant votre semaine de relâche !

« La confiance en soi est le premier secret du succès »

- Ralph Waldo Emerson