

Sommaire

INTRODUCTION	7
SCIENCE ET APPRENTISSAGE	9
AUTO-INTERROGATION : l'indispensable de la mémorisation à long terme	9
9 RAISONS D'UTILISER QUOTIDIENNEMENT L'AUTO-INTERROGATION	13
REVISIONS ESPACÉES : optimisation du potentiel de mémorisation	16
AUTO-EXPLICATION : la garantie d'avoir bien compris pour mieux retenir	18
ENTREMÊLEMENT : l'assurance d'une compréhension globale et d'une restitution efficace	19
IMAGERIE MENTALE : l'outil pour les situations complexes	20
REVUE DES MÉTHODES INEFFICACES : surlignage, lectures itératives...	22
RECAP'	25
LES SUPPORTS DE TRAVAIL	27
INTRODUCTION	27
LES COLLÈGES D'ENSEIGNANTS	27
LES FICHES LISA	28
LES LIVRES DE FICHES : CODEX, MARTINGALE...	29
FAIRE SES FICHES?	29
QUE CHOISIR?	30
RECAP'	32
S'ENTRAÎNER	33
INTRODUCTION	33
LES PLATEFORMES PAYANTES DE QCM	33
CONFÉRENCES & ORGANISMES PRIVÉS	35
LES QUIZZ ENTRE AMIS/SOUS-COLLES?	36
LES ANNALES	37
RECAP'	39
L'IA ET LES ÉTUDES DE MÉDECINE : QUELLES APPLICATIONS?	41
INTRODUCTION	41
UN ASSISTANT POUR VOS REVISIONS	41
UNE AIDE DANS VOS TRAVAUX DE RECHERCHE	44
RECAP'	45
LE GUIDE ANKI	47
INTRODUCTION	47
LES FONCTIONNALITÉS	47
DEUX MODES DE TRAVAIL	48
CRÉER SES PROPRES CARTES?	50

LE GUIDE PRATIQUE : les clés pour réussir	51
INTRODUCTION	51
LA PLANIFICATION	51
L'APPRENTISSAGE	53
L'ENTRAÎNEMENT	54
LA GESTION TEMPS DE TRAVAIL/TEMPS DE REPOS	55
LES STAGES	56
LE JOUR DE L'ÉPREUVE : comment cocher pour réussir	57
TRAVAILLER LA LCA	58
RECAP'	61
SE PRÉPARER AUX ECOS	63
INTRODUCTION	63
QUELLE STRATÉGIE POUR SE PRÉPARER AUX ECOS?	63
LA PRÉPARATION AUX ECOS, MÊME RYTHME QUE LA PRÉPA EDN?	64
LES CLÉS POUR RÉUSSIR	65
RECAP'	68
LA PRÉPARATION MENTALE	69
INTRODUCTION	69
MISE EN PERSPECTIVE	69
GÉRER LE STRESS : des outils concrets	70
MAINTENIR SA MOTIVATION : prendre le contrôle de son cerveau	72
SORTIR D'UNE PÉRIODE DIFFICILE	74
LES 7 CONSEILS POUR L'EXTERNE COMPÉTITIF	75
NE TE CROIS PAS PLUS INTELLIGENT QUE LES AUTRES, MAIS NE TE CROIS PAS PLUS BÊTE NON PLUS	75
UTILISE LE POUVOIR DE L'AUTO-INTERROGATION ET PRENDS UNE AVANCE CONSIDÉRABLE	75
ADOpte UN MODE DE VIE SAIN, POUR UN ESPRIT SAIN AU SERVICE DE LA RÉUSSITE	75
ACCEPTÉ LA DIFFICULTÉ ET ACCUEILLE LES FRUSTRATIONS, TU EN SERAS D'AUTANT PLUS FORT	76
TROUVE UN TUTEUR, ET FAIS-EN TON COACH	76
FAIS DES CHOIX STRATÉGIQUES EN TERMES DE TEMPS DE TRAVAIL	76
TIENS UN CARNET JOURNALIER DE TRAVAIL	76
CONSEILS DE LECTURE POUR UN EXTERNE COMPÉTITIF	77
POST-FACE	79