



TECHNIQUES D'ÉTUDE EFFICACES : GUIDE D'ÉTUDE POUR L'EACMC

Filipe Nadir Caparica Santos
MD, PhD, MScCH(HPTE), FRCPC

En collaboration avec
le Conseil médical du Canada



PRÉFACE

À mon arrivée au Canada en 2017, je détenais déjà un diplôme en médecine, j'avais suivi un programme de résidence en anesthésiologie et j'avais obtenu un doctorat en pharmacologie au Brésil. Malgré des années de formation, j'ai rapidement compris qu'il me faudrait beaucoup plus que des titres de compétence pour obtenir un permis d'exercice sans restriction au Canada. Il me faudrait faire preuve de persévérance et d'adaptation et définir clairement mes objectifs.

Comme c'est le cas pour de nombreux médecins formés à l'étranger, on m'avait dit qu'il était peu probable que j'obtienne un permis d'exercice sans restriction et que je devienne un associé du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada (FRCPC). Je craignais de me retrouver au chômage après ma première année d'admission au programme de bourses de recherche. Heureusement, j'ai trouvé un stage pour une deuxième année, ce qui m'a permis de gagner du temps et de garder espoir. Plus tard, j'ai obtenu une maîtrise en santé communautaire avec concentration en enseignement médical. En 2019, je suis devenu anesthésiste membre du personnel à l'Hôpital St. Michael et professeur adjoint à l'Université de Toronto. J'ai également occupé le poste de coordonnateur du programme de bourses de recherche au Département d'anesthésie de l'Université. Dans le cadre de mes fonctions, j'ai commencé à travailler en plus étroite collaboration avec des médecins formés à l'étranger de partout dans le monde.

En 2021, j'ai réussi l'examen d'aptitude du Conseil médical du Canada (EACMC), partie I, et j'ai été admissible à l'examen du Collège royal par la Route d'évaluation par la pratique. J'ai réussi l'examen écrit du Collège royal en 2022 et l'examen oral en 2023. Ce printemps-là, je suis devenu un associé du Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada, et j'ai obtenu le permis d'exercice sans restriction en juin 2023.

Tout au long de ma vie, j'ai abordé l'étude d'un point de vue structurel. J'ai utilisé la répétition espacée, l'intercalage, les cartes-éclair et le rappel actif en pratiquant le rappel libre, en faisant des jeux de questions-réponses et en simulant l'enseignement. J'ai supposé que tout le monde étudiait de cette façon. Cependant, lorsque j'ai commencé à faire plus fréquemment du mentorat auprès des médecins formés à l'étranger, j'ai constaté que de nombreux médecins compétents éprouvaient beaucoup de difficultés non pas à cause d'un manque de connaissances, mais parce qu'ils ne savaient pas comment étudier efficacement. Ils avaient besoin d'une feuille de route. En réponse à ce besoin, j'ai créé un guide d'étude qui a aidé bon nombre d'entre eux à se préparer en toute confiance. Lorsque j'ai commencé à travailler comme consultant pour le Conseil médical du Canada (CMC) en 2025, j'ai mis l'accent sur l'élaboration de ressources qui permettraient de joindre et de soutenir une plus grande communauté de médecins formés à l'étranger.

Ce livre électronique a été élaboré en collaboration avec des experts en évaluation du CMC. Vous y trouverez un aperçu de la structure et des objectifs de l'EACMC (anciennement l'EACMC, partie I), des techniques d'étude fondées sur la recherche pédagogique et un exemple de plan pouvant être adapté pour mieux vous préparer.

Ce guide illustre l'une des façons dont le CMC et moi-même travaillons en collaboration pour soutenir de façon plus constructive et plus pratique les médecins formés à l'étranger.

ÉLABORATION ET OBJET DU PRÉSENT GUIDE

Cette ressource a été élaborée à partir de mon concept initial qui consistait à identifier et à répertorier des techniques d'apprentissage efficaces pour les diplômés internationaux en médecine (DIM) qui se préparent aux examens. J'ai conçu la structure — en présentant chaque technique, en expliquant son application et en l'illustrant par des exemples — de manière à créer une approche claire et fondée sur des données probantes pour une étude efficace et stratégique.

Les techniques s'inspirent de la conférence de Marty Lobdell intitulée *Study Less, Study Smart* (Étudiez moins, étudiez mieux) (Lobdell, 2007), qui prône un apprentissage actif et intentionnel. Des outils d'intelligence artificielle ont été utilisés de façon ciblée dans le but de trouver des références supplémentaires, d'identifier de nouvelles techniques, de peaufiner le texte et d'assurer l'exactitude des citations. Tout le contenu a été révisé et validé par des experts en la matière et des réviseurs afin de répondre aux normes rigoureuses du CMC.

Dr Filipe Nadir Caparica Santos, M.D., Ph. D., M. Sc., FRCPC

Professeur adjoint, Université de Toronto

Consultant aux diplômés internationaux en médecine pour le Conseil médical du Canada

Publié le 1^{er} avril 2026

Ottawa, Ontario

TABLE DES MATIÈRES

Section 1

TECHNIQUES D'ÉTUDE EFFICACES / COMPRENDRE L'EACMC	5
A – APERÇU DE L'EXAMEN.....	5
Plan directeur du CMC et Objectifs d'examen du CMC	5
Plan directeur	5
Objectifs d'examen du CMC	6
Relier les Objectifs d'examen du CMC au plan directeur du CMC	6
B – OBJECTIFS D'EXAMEN DU CMC PAR DISCIPLINE	7
Chirurgie	7
Médecine	8
Obstétrique et gynécologie	9
Pédiatrie	9
Psychiatrie	10
Santé de la population et aspects éthiques, légaux et organisationnels de l'exercice de la médecine (SPÉLO)	11

Section 2

ÉLABORER VOTRE STRATÉGIE DE PRÉPARATION	12
A – TECHNIQUES D'ÉTUDE EFFICACES	12
Mémorisation par blocs	13
Technique Pomodoro	13
Apprentissage basé sur la récompense	14
Optimisation de l'espace de travail	14
Étude active avec des cartes-éclair (rappel actif et répétition espacée)	15
Techniques de mémorisation.....	16
Techniques basées sur la compréhension	17
Enseignement (technique de Feynman).....	18
Apprentissage intercalé	18
B – STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE	20
Exemple d'un plan d'étude : application des techniques	20
Sujets par discipline.....	21
Exemple d'un plan d'étude	24
EN CONCLUSION	30
RÉFÉRENCES.....	31
AUTRES RESSOURCES	32

SECTION 1

TECHNIQUES D'ÉTUDE EFFICACES / COMPRENDRE L'EACMC

A – APERÇU DE L'EXAMEN

Plan directeur du CMC et Objectifs d'examen du CMC

Le contenu de l'examen d'aptitude du Conseil médical du Canada (EACMC) [anciennement l'EACMC, partie I] est fondé sur le plan directeur du CMC ainsi que les Objectifs d'examen du CMC. On peut considérer le plan directeur comme le cadre régissant la composition de l'examen, y compris la pondération du contenu, tandis que les objectifs représentent l'ensemble des sujets qui pourraient faire l'objet de l'examen. Vous pouvez vous servir de ces deux ressources, accessibles sur le site mcc.ca, pour vous aider à structurer votre apprentissage et à vous préparer efficacement à l'EACMC.

Plan directeur

Le plan directeur décrit les deux grandes catégories sur lesquelles repose l'évaluation des résultats obtenus à l'EACMC :

Dimensions des soins, couvrant le spectre des soins médicaux;

Activités du médecin, reflétant la portée de la pratique et des comportements d'un médecin.

Le tableau ci-dessous présente la pondération du contenu de l'EACMC dans ces deux grandes catégories. Le tableau montre que vous pouvez vous attendre à devoir répondre à plus de questions sur les affections aiguës et chroniques que sur la promotion de la santé et la prévention de la maladie ou sur les aspects psychosociaux, même si vous êtes évalué sur l'ensemble des dimensions des soins et des activités du médecin. De même, vous pouvez vous attendre à devoir répondre à plus de questions sur l'évaluation, le diagnostic et la prise en charge que sur la communication et les comportements professionnels.

		Dimensions des soins				
		Promotion de la santé et prévention de la maladie	Affections aiguës	Affections chroniques	Aspects psychosociaux	Rangée %
Activités du médecin	Évaluation et diagnostic					45:5
	Prise en charge					35:5
	Communication					10:5
	Comportements professionnels					10:5
Colonne %		20:5	35:5	30:5	15:5	100

Objectifs d'examen du CMC

Les objectifs, quant à eux, définissent les compétences, organisées par domaines, que devraient posséder les diplômés en médecine prêts à intégrer un programme de résidence au Canada. Ils ont été organisés en fonction des sept rôles des médecins tels qu'ils sont définis dans le référentiel CanMEDS, à savoir expert médical, collaborateur, communicateur, promoteur de la santé, leader/gestionnaire, professionnel et érudit. Les questions relatives à chacun des objectifs mentionnés sous les sept rôles peuvent se retrouver dans l'EACMC. Une méthode qui vous permettra de couvrir les sujets liés aux dimensions des soins et aux activités du médecin qui pourraient figurer dans l'examen consiste à passer en revue les objectifs et à les relier au plan directeur.

Le rôle d'expert médical est associé au plus grand nombre d'objectifs. On le décrit généralement comme la mise en pratique des connaissances médicales, des compétences cliniques et des comportements professionnels sur lesquels repose la prestation de soins axés sur le patient. Ce rôle traite également des trois éléments suivants : tableau clinique/diagnostic; santé de la population et ses facteurs déterminants; aspects légaux, éthiques et organisationnels de la médecine. En revanche, un seul objectif est associé à chacun des autres rôles CanMEDS (collaborateur, communicateur, promoteur de la santé, leader/gestionnaire, professionnel et érudit). Lorsque vous établirez votre plan d'étude, vous devrez donc consacrer plus de temps aux objectifs se rapportant à l'expert médical.

Relier les Objectifs d'examen du CMC au plan directeur du CMC

Une stratégie efficace de préparation à l'EACMC, que nous avons expliquée ci-dessus, consiste à relier chaque objectif au plan directeur. Vous pouvez consolider cette approche en utilisant vos notes de cours de médecine, des documents de référence ou encore des sources fiables et approuvées par des pairs, comme des manuels et des articles.

Penchons-nous maintenant sur un exemple montrant la façon de relier l'objectif sur l'hyperglycémie défini dans le rôle d'expert médical au plan directeur :

Quels types de questions pourraient être posées au sujet d'un patient atteint de diabète?

- Sous « Évaluation et diagnostic » dans la dimension « Promotion de la santé et prévention de la maladie », une question pourrait porter sur le dépistage du diabète.
- Sous « Prise en charge » dans la dimension « Affections aiguës », une question pourrait porter sur la prise en charge initiale d'un patient présentant une acidocétose diabétique.
- Sous « Communication » dans la dimension « Aspects psychosociaux », une question pourrait porter sur les conseils à offrir à un patient n'ayant pas les moyens d'acheter les médicaments et le matériel de dépistage dont il a besoin.

		Dimensions des soins				
		Promotion de la santé et prévention de la maladie	Affections aiguës	Affections chroniques	Aspects psychosociaux	Rangée %
Activités du médecin	Évaluation et diagnostic	●				45:5
	Prise en charge		●			35:5
	Communication				●	10:5
	Comportements professionnels					10:5
Colonne %		20:5	35:5	30:5	15:5	100

Vous pouvez répéter cet exercice pour tous les objectifs. Au fil de votre démarche, vous constaterez qu'il n'est pas toujours possible de relier chaque objectif à toutes les catégories du plan directeur.

B – OBJECTIFS D'EXAMEN DU CMC PAR DISCIPLINE

Il peut être utile de connaître les Objectifs d'examen du CMC définis, le cas échéant, pour chaque discipline évaluée dans l'EACMC. Les Objectifs d'examen du CMC peuvent également chevaucher partiellement plusieurs disciplines, et la catégorisation ainsi que la liste des objectifs ci-dessous ne sont pas exhaustives.

Les six disciplines sont réparties de façon plus ou moins égale dans l'EACMC. Environ 1/6 de l'examen porte sur la médecine et environ 1/6 sur l'obstétrique et la gynécologie, bien que la catégorie « Médecine » comporte beaucoup plus d'objectifs que la catégorie « Obstétrique et gynécologie ».

Il est également important de noter que les rôles relevant de l'expertise non médicale correspondent à toutes les disciplines. Ces rôles sont les suivants : collaborateur, communicateur, promoteur de la santé, leader/gestionnaire, professionnel et érudit.

Les objectifs sont énumérés par ordre alphabétique sous chaque discipline, et chaque objectif est suivi de son numéro d'identification hérité pour faciliter la recherche sur mcc.ca/fr/objectifs.

Chirurgie

Accident vasculaire cérébral et ischémie cérébrale transitoire, 41
 Affections cutanées et tégumentaires, 38
 Blessures au thorax, 109
 Blessures de l'appareil urinaire, 109
 Brûlures, 11
 Céphalée, 39
 Chutes, 32

Détresse respiratoire chez l'enfant, 27
 Diarrhée chronique, 22
 Distension abdominale, 1
 Douleur abdominale aiguë, 3
 Douleur abdominale chez l'enfant, 3
 Douleur abdominale chronique, 3
 Douleur ano-rectale, 3
 Douleur cervicale, 50

Douleur de l'oreille, 28
 Douleur musculosquelettique non articulaire, 50
 Douleur scrotale, 91
 Douleurs dorsales et symptômes connexes (p. ex. sciatalgie), 50
 Dysfonctionnements et troubles sexuels, 94
 Dysphagie, 26
 Dyspnée, 27
 Dysurie, pollakiurie, mictions impérieuses, pyurie, 110
 Écoulement mammaire, 10
 Engourdissement, picotements, altération de la sensibilité, 66
 Faiblesse non attribuable à un accident vasculaire cérébral, 117 118
 Fatigue, 33
 Fièvre et hyperthermie, 107
 Hémorragie digestive basse, 6
 Hémorragie digestive haute, 6
 Hernie de la paroi abdominale et hernie inguinale, 2
 Hypotension, état de choc, 9
 Incontinence fécale, 47
 Intoxication, 77
 Lésions cutanées, 109
 Lésions nerveuses, 109
 Mal de gorge et/ou rhinorrhée, 100
 Masse abdominale et pelvienne, 2
 Masse cervicale, goitre, maladie thyroïdienne, 63
 Masses mammaires et augmentation du volume des seins, 10
 Masse médiastinale, 54
 Masse scrotale, 90
 Noyade/accidents de submersion, 109
 Oligoarthralgie (douleur dans une à quatre articulations), 50
 Palpitations, 68
 Patient en phase terminale, 25
 Perte auditive et surdité, 40
 Perturbation/perte chronique de la vision, 115
 Rougeur oculaire, 30
 Toux, 18
 Traumatismes, 109
 Traumatismes crâniens, mort cérébrale, don d'organes, 109
 Traumatismes de la moelle épinière, 109
 Traumatismes vasculaires, 109
 Troubles du langage et de la parole, 44
 Saignements, ecchymoses, 15
 Sang dans les expectorations (hémoptysie), 7
 Sang dans les urines/hématurie, 8
 Strabisme et/ou amblyopie, 102
 Syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN), 104
 Symptômes du bas appareil urinaire, 111
 Syncope et présyncope, 106
 Vomissements et/ou nausées, 11

Médecine

Accident vasculaire cérébral et ischémie cérébrale transitoire, 41
 Affections cutanées et tégumentaires, 38
 Anémie, 42
 Anomalies leucocytaires, 120
 Arrêt cardiaque, 13
 Ataxie (démarche), 35
 Bruits cardiaques anormaux, souffles cardiaques, 62
 Céphalée, 39
 Chutes, 32
 Coma, 58
 Constipation chez l'adulte, 16
 Delirium, 58
 Diabète, 37
 Diarrhée aiguë, 22
 Diarrhée chronique, 22
 Diplopie, 23
 Douleur abdominale aiguë, 3
 Douleurs dorsales et symptômes connexes (p. ex. sciatalgie), 50
 Douleur musculosquelettique non articulaire, 50
 Douleur thoracique, 14
 Dyspnée, 27
 Dysphagie, 26
 Dysfonctionnements et troubles sexuels, 94
 Dyslipidémie, 51
 Engourdissement, picotements, altération de la sensibilité, 66
 Épanchement pleural, 76
 Étourdissement et vertige, 24
 Faiblesse non attribuable à un accident vasculaire cérébral, 117
 Fatigue, 33
 Fragilité chez les personnes âgées, 31
 Hémorragie digestive haute, 6
 Hyperglycémie, 130
 Hyperkaliémie, 79
 Hypertension artérielle, 9
 Hypoglycémie, 129
 Hypokaliémie, 79
 Hyponatrémie, 99
 Hypotension, état de choc, 9
 Ictère, 49
 Insuffisance rénale aiguë (anurie ou oligurie), 89
 Insuffisance rénale chronique, 89
 Intoxication, 77
 Lésions cutanées, 109
 Mal de gorge et/ou rhinorrhée, 100

Masse cervicale, goitre, maladie thyroïdienne, 63
Masses mammaires et augmentation du volume des seins, 10
Œdème généralisé, 29
Œdème local, 29
Oligoarthralgie (douleur dans une à quatre articulations), 50
Palpitations, 68
Patient en phase terminale, 25
Perte auditive et surdité, 40
Perturbation/perte aiguë de la vision, 115
Polyarthralgie (douleur dans plus de quatre articulations), 50
Prévention des thromboses veineuses, 15

Réactions allergiques et atopie, 4
Rougeur oculaire, 30
Saignements, ecchymoses, 15
Sang dans les expectorations (hémoptysie), 7
Sang dans les urines/hématurie, 8
Syncope et présyncope, 106
Tests de la fonction hépatique anormaux, 52
Toux, 18
Troubles caractérisés par des douleurs généralisées, 67
Troubles de l'équilibre acido-basique, 45
Troubles du métabolisme du calcium, 12
Vomissements et/ou nausées, 116

Obstétrique et gynécologie

Affections cutanées et tégumentaires, 38
Aménorrhée, oligoménorrhée, 56
Anomalies congénitales, traits dysmorphiques, 36
Avortement spontané ou fausse couche, 81
Contraception, 17
Douleur pelvienne, 73
Dysménorrhée, 56
Dysurie, pollakiurie, mictions impérieuses, pyurie, 110
Écoulement mammaire, 10
Écoulement vaginal, prurit vulvaire, 113
Genre et sexualité, 94
Hypertension artérielle, 9
Hypotension, état de choc, 9
Incontinence urinaire chez l'adulte, 47

Inquiétudes d'ordre génétique, 36
Masse abdominale et pelvienne, 2
Ménopause, 57
Prolapsus utérin, relâchement pelvien, 83
Retard de croissance intra-utérin, 118
Soins intrapartum et post-partum, 80
Soins prénataux, 80
Tests de la fonction hépatique anormaux, 52
Travail prématuré, 82
Trouble dysphorique prémenstruel (syndrome prémenstruel, SPM), 56
Saignements vaginaux excessifs, irréguliers, anormaux, 112
Violence entre adultes, 114

Pédiatrie

Acouphènes, 108
Affections buccales, 60
Affections cutanées et tégumentaires, 38
Anémie, 42
Anomalies congénitales, traits dysmorphiques, 36
Arrêt cardiaque, 13
Ataxie (démarche), 35
Blessures osseuses ou articulaires, 109
Boiterie chez l'enfant, 20
Brûlures, 11
Céphalée, 39
Coma, 58
Constipation chez l'enfant, 16
Consultation en médecine préventive/en soins de santé, 74
Convulsions/épilepsie, 92
Cyanose et hypoxie, 19
Détresse néonatale, 64
Détresse respiratoire chez l'enfant, 27

Diarrhée aiguë, 22
Diarrhée chez l'enfant, 22
Diarrhée chronique, 22
Douleur abdominale chez l'enfant, 3
Douleur de l'oreille, 28
Douleur musculosquelettique non articulaire, 50
Douleur pelvienne, 73
Douleur scrotale, 91
Dysménorrhée, 56
Dyspnée, 27
Dysurie, pollakiurie, mictions impérieuses, pyurie, 110
Enfant qui pleure ou qui geint, 71
Énurésie infantile, 47
Environnement, 78
Évaluation médicale préopératoire, 74
Examen du nouveau-né, 74
Faiblesse non attribuable à un accident vasculaire cérébral, 117

Fièvre chez le patient immunodéprimé / Fièvres récurrentes, 107
 Fièvre et hyperthermie, 107
 Genre et sexualité, 94
 Hémorragie digestive basse, 6
 Hyperkaliémie, 79
 Hypertension artérielle, 9
 Hypothermie et lésions causées par le froid, 107
 Hypotension, état de choc, 9
 Hypotonie du nourrisson, 71
 Ictère, 49
 Ictère du nouveau-né, 49
 Inquiétudes d'ordre génétique, 36
 Insuffisance rénale chronique, 89
 Intoxication, 77
 La santé de l'enfant et de l'adolescent, 74
 Lésions cutanées, 109
 Lymphadénopathie, 54
 Mal de gorge et/ou rhinorrhée, 100
 Masse abdominale et pelvienne, 2
 Masse scrotale, 90
 Mauvais traitements envers un enfant, 114
 Noyade/accidents de submersion, 109
 Œdème généralisé, 29
 Oligoarthralgie (douleur dans une à quatre articulations), 50
 Palpitations, 68
 Perte auditive et surdité, 40
 Perte de poids/troubles alimentaires/anorexie, 118
 Polyurie et/ou polydipsie, 110
 Prise de poids, ob sitt , 118
 Protéinurie, 84
 Prurit, 85
 Réactions allergiques et atopie, 4
 Retard de développement, 21
 Retard staturo-pondéral (chez le nourrisson et l'enfant), 31
 Rougeur oculaire, 30
 Toux, 18
 Troubles de l'attention, troubles d'apprentissage et difficultés scolaires, 5
 Troubles du rythme veille-sommeil, 98
 Troubles moteurs, tics, 61
 Saignements, ecchymoses, 15
 Sang dans les urines/hématurie, 8
 Sevrage à une substance, 103
 Strabisme et/ou amblyopie, 102
 Syncope et présyncope, 106
 Syndrome de mort subite du nourrisson (SMSN), 104
 Urticaire, angio- d me, 97
 Vaccination, 74
 Vomissements et/ou nausées, 116

Psychiatrie

Anxiété, 69
 Chutes, 32
 Comportement suicidaire, 105
 Delirium, 58
 Douleur abdominale chronique, 3
 Dysfonctionnements et troubles sexuels, 94
 Fatigue, 33
 Fièvre et hyperthermie, 107
 Fragilité chez les personnes âgées, 31
 Genre et sexualité, 94
 Humeur dépressive, 59
 La santé de l'enfant et de l'adolescent, 74
 Manie/hypomanie, 59
 Mauvais traitements envers une personne âgée, 114
 Mauvais traitements envers un enfant, 114
 Perte de poids/troubles alimentaires/anorexie, 118
 Pratiques en matière de prescription, 125
 Psychose, 86
 Retard de développement, 21
 Troubles à symptomatologie somatique et apparentés, 124
 Troubles caractérisés par des douleurs généralisées, 67
 Troubles de l'attention, troubles d'apprentissage et difficultés scolaires, 5
 Troubles de la personnalité, 75
 Troubles du rythme veille-sommeil, 98
 Trouble dysphorique prémenstruel (syndrome prémenstruel, SPM), 56
 Troubles liés à une substance et troubles de dépendance, 103
 Troubles moteurs, tics, 61
 Troubles neurocognitifs majeurs ou légers (démence), 58
 Troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) et apparentés, 123
 Sevrage à une substance, 103
 Violence entre adultes, 114

Santé de la population et aspects éthiques, légaux et organisationnels de l'exercice de la médecine (SPÉLO)

Administration de programmes de santé efficaces à l'échelle de la population, 78	La santé et la crise climatique, 78
Bref incident résolu inexplicé (BRUE) (anciennement connu sous le nom d'accident aigu potentiellement fatal [ALTE]), 104	Le système juridique, 121
Concepts de la santé et ses facteurs déterminants, 78	Mauvais traitements envers un enfant, 114
Confidentialité, 121	Mauvais traitements envers une personne âgée, 114
Consentement, 121	Négligence, 121
Consultation en médecine préventive/en soins de santé, 74	Obligation de dire la vérité, 121
Environnement, 78	Patient en phase terminale, 25
Évaluation et mesure de l'état de santé à l'échelle de la population, 78	Pratiques en matière de prescription, 125
Informatique clinique, 126	Préparation aux catastrophes, intervention d'urgence et rétablissement, 78
Interventions à l'échelle de la population, 78	Prestation de soins anti-oppressifs, 127
	Prise en charge d'une épidémie, 78
	Problèmes de santé liés au travail, 78
	Santé des Autochtones, 78
	Vaccination, 74

SECTION 2

ÉLABORER VOTRE STRATÉGIE DE PRÉPARATION

La préparation à l'EACMC (anciennement l'EACMC, partie I) nécessite davantage que du temps et de la motivation. Elle requiert de la volonté, de l'organisation et l'application des bonnes méthodes. Cette section présente deux ressources principales pour vous aider à vous préparer : un aperçu pratique des techniques d'étude fondé sur des données probantes et un exemple de plan d'étude montrant comment appliquer ces techniques à un calendrier d'étude.

L'exemple du plan d'étude montre comment vous pourriez planifier votre temps d'étude au fil du temps. Cet exemple suppose une répartition uniforme des connaissances entre les disciplines, mais il peut et doit être adapté en fonction de vos connaissances et de vos besoins. Un médecin spécialisé en psychiatrie, par exemple, peut passer moins de temps à étudier ce sujet et plus de temps à approfondir des domaines autres que sa spécialité. De même, un diplômé récent peut passer moins de temps à étudier qu'une personne qui n'exerce plus en milieu clinique depuis plusieurs années.

Cette section est conçue pour vous aider à vous préparer en faisant preuve de précision et de souplesse. Commencez par passer en revue les techniques d'étude et faites l'essai d'une ou de deux méthodes qui vous conviennent. Ensuite, utilisez l'exemple du plan d'étude comme guide pour structurer votre calendrier et vos priorités. L'objectif est de soutenir votre apprentissage, de réduire le stress inutile et de vous aider à aller de l'avant avec confiance et une intention claire.

A – TECHNIQUES D'ÉTUDE EFFICACES

Cette section donne un aperçu condensé de techniques d'étude fondées sur des données probantes, et vise à aider les médecins formés à l'étranger à se préparer de manière efficace et efficiente à l'EACMC. Le cadre conceptuel et le choix des stratégies s'inspirent de l'allocation enregistrée de Marty Lobdell intitulée *Study Less Study Smart* (Lobdell, 2007).

S'appuyant sur des recherches fiables en sciences cognitives, chaque technique présentée dans ce document a été sélectionnée pour son efficacité démontrée dans l'amélioration de l'apprentissage, de la rétention et des résultats d'examens dans des contextes à enjeux élevés. Contrairement à des conseils génériques, ces stratégies ont été validées par des études revues par des pairs et affinées en considération du processus d'obtention d'un permis d'exercice de la médecine.

Le document est structuré de façon à être facile à consulter et pratique à utiliser. Chaque technique, telle que la mémorisation par répétition espacée, la révision active, la mémorisation par blocs, la pratique intercalée et la technique de Feynman, est présentée avec une brève définition, des conseils de mise en pratique étape par étape et des exemples médicaux pertinents pour l'EACMC. Ensemble, ces outils favorisent à la fois la mémorisation superficielle (p. ex. valeurs de référence, critères diagnostiques) et une compréhension plus approfondie (p. ex. processus de prise de décisions cliniques, mécanismes pathologiques).

Le retour sur investissement de ces stratégies est élevé. L'espacement et la récupération peuvent à eux seuls doubler la rétention. L'enseignement et la visualisation permettent de révéler rapidement les lacunes au niveau des connaissances. L'apprentissage intercalé renforce la flexibilité clinique, qui est essentielle dans le cadre de l'EACMC, un modèle intégré d'évaluation fondé sur des scénarios cliniques.

Pour utiliser cette section de manière optimale, passez en revue chaque technique dans l'ordre. Ensuite, intégrez une ou deux techniques par semaine à votre programme d'étude actuel. Renforcez ces nouvelles habitudes en gardant ce guide à portée de main et consultez-le si votre apprentissage progresse moins rapidement ou plus du tout. Ce guide ne se résume pas à une série de conseils, mais constitue plutôt un plan d'action pour des pratiques d'étude durables et efficaces qui, utilisées correctement, peuvent améliorer de manière significative vos résultats et vos compétences à long terme.

Mémorisation par blocs

Définition : La *mémorisation par blocs (chunking)* consiste à décomposer de grandes quantités d'informations en unités plus petites et significatives, appelées « blocs ». Cette technique permet d'exploiter notre capacité limitée de mémoire à court terme en regroupant des éléments connexes, réduisant ainsi la charge cognitive. Elle facilite aussi la mémorisation en puisant dans les connaissances antérieures de façon à contextualiser les nouvelles informations (Miller, 1956; Cowan, 2001; Gobet et coll., 2001).

Mise en pratique : Identifiez les regroupements logiques dans le matériel d'étude. Par exemple, si vous étudiez une liste de caractéristiques cliniques, regroupez-les par système organique ou par gravité. Utilisez des titres, des catégories ou des modèles pour regrouper les faits. Chaque bloc doit représenter un concept ou une catégorie plus facile à mémoriser dans son ensemble que sous forme d'éléments isolés.

Exemple : Un exemple classique consiste à mémoriser une chaîne hypothétique de lettres comme « IBMCIAFBI ». Au lieu de neuf lettres aléatoires, repérez les acronymes familiers IBM, CIA, FBI, trois blocs représentant des organisations connues. En regroupant les lettres en unités significatives, la mémorisation est grandement améliorée. Dans le domaine médical, vous pouvez regrouper les noms de médicaments par classe (p. ex. regrouper tous les bêta-bloquants) ou regrouper les antécédents d'un patient suivant la méthode SOEP (subjectif, objectif, évaluation, plan). Cette technique condense les informations et rend leur récupération plus efficace (Miller, 1956).

Technique Pomodoro

Définition : La *technique Pomodoro* est une technique de gestion du temps qui alterne entre intervalles d'étude concentrée et courtes pauses. Un cycle Pomodoro type consiste en 25 minutes d'étude intense, sans distraction, suivies d'une pause de cinq minutes, avec une pause plus longue après quatre cycles. Cette approche permet de maintenir une concentration élevée et prévient la fatigue mentale en permettant des périodes de récupération régulières.

Mise en pratique : Choisissez une tâche (p. ex., réviser vos notes en cardiologie) et réglez une minuterie à 25 minutes. Travaillez en restant pleinement concentré jusqu'à ce que la minuterie

sonne. Évitez de consulter votre téléphone ou de faire plusieurs choses à la fois. Après 25 minutes, faites une pause de cinq minutes pour vous lever, vous étirer ou prendre un verre d'eau. Après quatre cycles, faites une pause plus longue (15 à 30 minutes) pour vous ressourcer. Pendant les pauses, laissez votre matériel d'étude de côté pour laisser votre esprit se reposer.

Exemple : Si vous prévoyez une séance d'étude de deux heures, vous pourriez la diviser en quatre cycles Pomodoro de 25 minutes chacun, séparés par des pauses de cinq minutes. Des recherches indiquent que l'utilisation d'intervalles de pause fixes comme celui-ci peut améliorer l'humeur et l'efficacité pendant les séances d'étude. Une étude a démontré que les étudiants qui prenaient des pauses régulières préprogrammées (à l'instar de la méthode Pomodoro) ressentaient moins de fatigue et de distractions et étaient plus concentrés que ceux qui prenaient des pauses quand ils en avaient envie (Biber, 2023). En utilisant la minuterie, vous ressentirez une certaine pression, ce qui peut stimuler la productivité, et la promesse d'une pause servira de petite récompense pour vous motiver.

Apprentissage basé sur la récompense

Définition : *L'apprentissage basé sur la récompense* consiste à utiliser le renforcement positif comme source de motivation. En vous récompensant après avoir atteint vos objectifs d'étude, vous exploitez le système de récompense du cerveau (libération de dopamine), ce qui peut renforcer vos habitudes et rendre l'étude plus agréable. En substance, vous vous conditionnez à associer les séances d'étude à des résultats positifs (Murayama & Kitagami, 2014).

Mise en pratique : Fixez-vous des objectifs clairs et réalistes, puis associez chacun d'entre eux à une récompense qui vous tient vraiment à cœur. Il peut s'agir d'une petite récompense, comme un morceau de chocolat, une courte promenade, un café ou un épisode d'une série télévisée. L'essentiel est que la récompense ne vienne qu'une fois l'objectif atteint. C'est ce qui permet de créer la boucle des habitudes (déclencheur, routine et récompense). Des recherches montrent que ce type de renforcement aide à maintenir les routines et rend l'étude moins pénible (Hidi & Harackiewicz, 2000; Murayama & Kitagami, 2014).

Exemple : Après avoir terminé un modèle d'examen complet, récompensez-vous avec une heure de détente ou une activité agréable. Ou, après avoir revu une série de 20 fiches, allez prendre ce café dont vous avez envie. Veillez simplement à ce que les récompenses restent modérées de façon à rester motivé sans dépendre uniquement d'incitations externes. Conseil : cette technique s'intègre bien à la technique Pomodoro.

Optimisation de l'espace de travail

Définition : Un *espace de travail optimisé* est un espace qui minimise les distractions, qui est confortable, organisé et équipé pour favoriser la concentration et l'apprentissage. Les facteurs clés comprennent la réduction du niveau sonore ainsi que l'optimisation de l'éclairage, de l'ergonomie et de l'organisation. Étudier dans un environnement calme, bien éclairé et confortable aide à rester concentré et à assimiler la matière, tandis qu'étudier dans un environnement bruyant ou inconfortable peut nuire à ces efforts. Des recherches ont démontré que les conversations en arrière-plan perturbaient la concentration (Sörqvist et coll., 2012) et que l'aménagement des salles

de classe et des espaces de travail, y compris l'éclairage et les sièges, peut avoir une incidence significative sur les résultats d'apprentissage (Barrett et coll., 2015).

Mise en pratique : Choisissez un espace de travail calme strictement réservé aux études, comme un isolement de bibliothèque ou un bureau à la maison, où les interruptions sont moins fréquentes. Utilisez un éclairage naturel ou lumineux et diffus pour réduire la fatigue oculaire, et gardez votre aire de travail dégagée pour favoriser la concentration. Utilisez une chaise ergonomique confortable et éliminez les distractions numériques (p. ex. mettez votre téléphone en mode « Ne pas déranger » ou dans une autre pièce). Certains apprenants tirent profit d'un bruit de fond doux ou d'un bruit blanc, mais il faut éviter la musique avec des paroles.

Exemple : Un stagiaire en médecine crée une « aire de travail » propice à la concentration en désencombrant son espace, en utilisant un casque antibruit et en affichant un panneau « Ne pas déranger ». Un environnement bien aménagé est un moyen simple mais efficace de stimuler la productivité.

Étude active avec des cartes-éclair (rappel actif et répétition espacée)

Définition : *L'étude active* consiste à s'investir dans l'étude du contenu par la récupération et l'application, plutôt que par la lecture passive. L'une des techniques actives les plus efficaces consiste à utiliser la *répétition espacée* (réviser les informations à des intervalles de plus en plus longs) ainsi que des cartes-éclair (physiques ou numériques, comme Anki ou Quizlet) pour favoriser le *rappel actif* (se tester soi-même). La recherche montre systématiquement que l'entraînement à la récupération (rappel actif des informations en mémoire) permet un apprentissage et une rétention plus solides que la révision passive. De même, l'entraînement par la répétition espacée (espacer les séances d'étude au lieu de se bourrer le crâne à la dernière minute) améliore considérablement la mémoire à long terme et réduit la survenance des trous de mémoire (Cepeda et coll., 2006).

Mise en pratique : Après avoir appris du nouveau contenu (p. ex. la pharmacologie cardiaque), créez des cartes-éclair en inscrivant une question d'un côté (p. ex. « Quels sont les effets indésirables des bêta-bloquants? ») et la réponse de l'autre. Utilisez une application comme Anki pour mettre en pratique la répétition espacée. Les cartes que vous maîtrisez bien apparaîtront moins souvent, tandis que celles avec lesquelles vous avez plus de difficultés apparaîtront plus tôt. Essayez toujours de vous rappeler la réponse avant de retourner la carte. Si vous répondez incorrectement ou si vous retournez la carte sans essayer, cela signifie que vous devez revoir la matière (Karpicke & Roediger, 2008).

Exemple : Supposons que vous étudiez l'endocrinologie. Au lieu de relire le chapitre sur le diabète sucré, créez 30 cartes-éclair sur les définitions, les symptômes, les diagnostics et les traitements. Chaque jour, testez vos connaissances : identifiez les cartes selon qu'elles sont « faciles » ou « difficiles » de façon que les cartes « faciles » reviennent moins souvent que les autres. Au fil du temps, les cartes bien maîtrisées peuvent réapparaître tous les 10 ou 30 jours, tandis que les cartes plus difficiles apparaîtront quotidiennement.

Techniques de mémorisation

Définition : Les techniques de mémorisation comprennent les moyens mnémotechniques, les acronymes, les dictons et les images. Ceux-ci aident à encoder et à récupérer des informations en associant de nouveaux éléments à des indices **familiers, structurés ou percutants**. Ces derniers transforment des notions abstraites ou difficiles à mémoriser en quelque chose de plus concret, captivant ou narratif, en tirant parti de la préférence naturelle du cerveau pour **les schémas, les images et les récits**. Ces méthodes ont fait l'objet de nombreuses études. Des données probantes montrent que les images et les dessins renforcent le rappel des informations (Wammes et coll., 2016). De plus, des études ont mis en évidence les différents types de stratégies mnémotechniques et leurs caractéristiques (Bellezza, 1981). Enfin, la méthode par mots-clés a été validée expérimentalement pour l'apprentissage du vocabulaire (Atkinson & Raugh, 1975).

Les techniques courantes comprennent :

- **Les acronymes :** Utilisez la première lettre de chaque élément pour former un mot facile à retenir (p. ex. CHAPC [CHAPS en anglais] pour calcium, hormones, alcalose, protéines, calculs – causes des calculs rénaux).
- **Les acrostiches ou les dictons :** Créez une phrase originale, percutante ou émotionnelle où chaque mot renvoie à un élément de la liste. De tels indices sont particulièrement utiles pour les listes longues et abstraites. Un exemple classique est l'apprentissage de la fonction des 12 nerfs crâniens. Au lieu de mémoriser lesquels sont sensoriels, moteurs ou les deux, vous pouvez utiliser la phrase « Souvenirs, Souvenirs! Ma Mémoire Demain Me Dira Sans Doute De Multiples Mensonges! ». Chaque mot correspond à la fonction d'un nerf crânien dans l'ordre suivant : I sensoriel, II sensoriel, III moteur, IV moteur, V les deux, VI moteur, VII les deux, VIII sensoriel, IX les deux, X les deux, XI moteur, XII moteur.
- **Rimes et rythmes :** Utilisez des formules poétiques, mélodiques ou rythmiques pour faciliter la mémorisation.
- **Association d'images :** Convertissez les détails et les faits abstraits en images mentales ou en histoires vivantes, insensées ou humoristiques.
- **Mnémotechniques par mots clés :** Utilisez-les lorsque vous apprenez des termes inconnus. Associez des termes inconnus à un mot clé familier et à une image ou un scénario qui relie les deux.

Ces techniques stimulent la mémoire en faisant appel à plusieurs formes de rappel (visuel, verbal, spatial) et en triant les informations de manière significative, ce qui favorise la mémorisation à court et à long terme. Elles sont plus efficaces lorsque vous les créez vous-même. Les images et les histoires personnalisées sont plus faciles à mémoriser que celles qui sont préétablies. Utilisez-les de manière sélective pour les listes, les termes abstraits ou les informations que vous avez du mal à retenir par d'autres méthodes.

Mise en pratique : Lorsque vous êtes devant une liste, une définition ou un processus complexe, sélectionnez la technique mnémotechnique la mieux adaptée au contenu.

Exemples :

- Pour mémoriser les caractéristiques cliniques de l'hyperthyroïdie, inventez une histoire. Imaginez par exemple « Harry l'hyperactif », un homme qui perd du poids en faisant de la course à pied sous un soleil de plomb, en transpirant et en parlant vite : autant d'indices

qui renvoient à la perte de poids, à l'intolérance à la chaleur, à la tachycardie et à l'hyperréflexie.

- Pour mémoriser le mot « diabète » (maladie liée au sucre), choisissez un mot-clé d'assonance semblable comme « dia-*bête* » (le sucre, c'est *bête*).

Techniques basées sur la compréhension

Définition : Les techniques basées sur la compréhension visent à approfondir la compréhension et à avoir une vue d'ensemble d'un sujet plutôt que de se fier uniquement à la mémorisation. Ces stratégies renforcent la capacité à structurer et à intégrer des sujets complexes, ce qui facilite la résolution de problèmes et le raisonnement clinique, deux aptitudes essentielles pour l'analyse des cas cliniques présentés dans l'EACMC. Les techniques courantes comprennent :

- **Remue-méninges et vidage mental (*brain dumping*)** : Se rappeler activement et noter tout ce que l'on sait sur un sujet comme point de départ.
- **Cartographie conceptuelle** : Dessiner des diagrammes qui illustrent les concepts clés et leurs relations, par exemple le lien entre les maladies et les facteurs de risque, les symptômes et les traitements.
- **Visualisation des processus** : Créer des organigrammes, des schémas chronologiques ou des algorithmes pour cartographier des séquences ou des arbres de décision (p. ex. voies métaboliques ou algorithmes cliniques).
- **Dessin de schémas ou d'images** : Esquisser des structures ou des mécanismes anatomiques (p. ex. filtration rénale) afin de créer des représentations visuelles qui facilitent le rappel.

La recherche montre que la cartographie conceptuelle et d'autres stratégies visuelles génératives améliorent considérablement l'apprentissage et la mémorisation en favorisant l'organisation active des connaissances et l'utilisation de représentations visuelles et verbales (Nesbit & Adesope, 2006; Fiorella & Mayer, 2016).

Mise en pratique : Après avoir étudié un sujet, prenez une feuille blanche et notez tout ce dont vous vous souvenez sans regarder vos notes, comme les faits, formules ou concepts clés. Cela vous permettra à la fois de réviser et de vérifier vos connaissances. Ensuite, organisez visuellement les informations à l'aide d'une carte conceptuelle, d'un organigramme ou d'un diagramme. Même de simples croquis peuvent clarifier et relier des idées, en particulier pour les apprenants visuels. Expliquer le diagramme à haute voix renforce en outre la compréhension grâce à un apprentissage actif.

Exemple : Supposons que vous étudiez *l'encéphalopathie hépatique*.

- Notez tout ce dont vous vous souvenez : « La cirrhose entraîne une accumulation d'ammoniac, provoquant confusion mentale et astérisis; le traitement comprend du lactulose et de la rifaximine ».
- Créez une carte conceptuelle avec « encéphalopathie hépatique » au centre.
- Disposez l'information tout autour selon les catégories clés suivantes :
 - Causes (p. ex. cirrhose)

- Pathogénèse (p. ex. l'accumulation d'ammoniac provoque une neurotoxicité)
- Signes et symptômes (p. ex. astérisis, confusion)
- Traitement (p. ex. lactulose, antibiotiques)
- Montrez les liens (p. ex. le lactulose piège l'ammoniac dans l'intestin, réduisant ainsi la capacité d'absorption de l'intestin).

Cette représentation graphique permet d'organiser des informations complexes, de mettre en évidence les lacunes et de renforcer la compréhension à travers de multiples modalités.

Enseignement (technique de Feynman)

Définition : Enseigner ce que vous avez appris, que ce soit à d'autres ou à vous-même, est un moyen efficace de renforcer vos connaissances et de mettre en évidence vos lacunes. Cette approche, souvent appelée technique de Feynman, renforce la compréhension en vous obligeant à structurer, simplifier et expliquer clairement la matière. Des recherches montrent que le fait de se préparer à enseigner améliore l'apprentissage et la mémorisation, même si l'enseignement se fait uniquement dans votre esprit (Nestojko et coll., 2014). Expliquer des concepts à soi-même, ce qui est parfois appelé auto-explication, approfondit également la compréhension en faisant ressortir les liens et le fil de son raisonnement (Chi et coll., 1989).

Mise en pratique : Choisissez un sujet, tel que la cascade de coagulation ou les critères de la dépression, et expliquez-le à haute voix comme si vous enseigniez à quelqu'un qui n'a aucune connaissance préalable. Vous pouvez le faire dans un groupe d'étude, avec un ami ou seul. Utilisez un langage simple et des analogies. Si vous bloquez, cela indique une lacune à combler.

Vous pouvez également rédiger ou enregistrer une courte leçon, puis l'écouter ou la relire pour relever les explications qui manquent de clarté. L'enseignement combine la pratique de la récupération et le traitement actif, deux des techniques les plus efficaces pour un apprentissage durable.

Exemple : Supposons que vous étudiez le diabète de type 1 et le diabète de type 2 avec un partenaire d'étude. Vous expliquez que le type 1 est auto-immun, qu'il apparaît tôt et qu'il nécessite de l'insuline, tandis que le type 2 implique une résistance à l'insuline, est souvent lié à l'obésité et est traité par une modification des habitudes de vie et de la médication. Au fur et à mesure que vous enseignez, vous vous rendez compte que vous ne pouvez pas expliquer parfaitement la résistance à l'insuline, ce qui révèle une lacune à combler.

Apprentissage intercalé

Définition : L'intercalage consiste à aborder différents thèmes, types de problèmes ou sujets au cours d'une même et seule séance d'étude, plutôt que d'étudier un seul thème en blocs ininterrompus (ce que l'on appelle la pratique en bloc). Par exemple, plutôt que de revoir toutes les notes en cardiologie avant de revoir la neurologie, alterner entre les sujets (intercalage) force le cerveau à constamment s'adapter à différents contextes. Cela améliore la discrimination, la mémorisation à long terme et l'adaptabilité, qui sont essentielles pour les tâches décisionnelles complexes de l'EACMC. Des recherches ont montré que la pratique intercalée donne de meilleurs résultats d'apprentissage que la pratique en bloc, en particulier pour les tâches qui nécessitent une

compréhension conceptuelle et la résolution de problèmes (Rohrer & Taylor, 2007; Rohrer et coll., 2015).

Mise en pratique : Au lieu de revoir un seul système ou une seule discipline lors d'une même séance, planifiez vos blocs d'étude de manière à alterner entre des sujets différents. Par exemple, commencez par revoir quelques fiches sur le système endocrinien, puis passez à des cas de psychiatrie, avant de vous consacrer aux algorithmes des maladies infectieuses. Vous pourrez revenir sur le même sujet plus tard dans la journée ou dans la semaine; il faut simplement éviter de passer trop de temps sur un seul sujet.

Exemples d'intercalage de votre programme d'étude :

- Si vous prévoyez d'étudier deux heures par jour pendant cinq jours, évitez de consacrer les cinq jours à une seule discipline comme la pédiatrie. Variez plutôt vos centres d'intérêt tout au long de la semaine. Par exemple :
 - Jour 1 : Pédiatrie
 - Jour 2 : Médecine interne
 - Jour 3 : Psychiatrie
 - Jour 4 : Obstétrique
 - Jour 5 : Santé publique
- Si vous prévoyez une séance d'étude de trois heures, ne consacrez pas tout ce temps à une seule matière. Alternez plutôt les sujets comme suit :
 - Première heure : Néphrologie (p. ex. distinguer les maladies rénales aiguës des maladies rénales chroniques)
 - Deuxième heure : Psychiatrie (p. ex. troubles de l'humeur)
 - Troisième heure : Maladies infectieuses (p. ex. gestion des antibiotiques)

Cette variation pousse à appliquer différentes stratégies de résolution de problèmes, ce qui rend l'apprentissage plus flexible et plus durable.

B – STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE

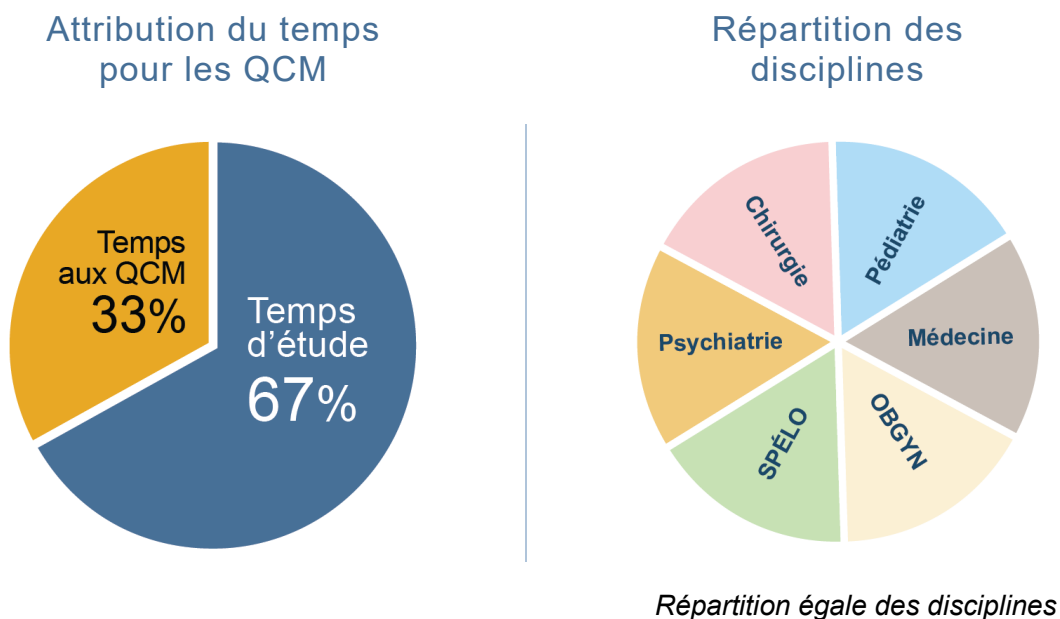
Exemple d'un plan d'étude : application des techniques

Pour vous aider à visualiser la façon dont vous pouvez utiliser les techniques d'étude fondées sur des données probantes pour vous préparer à l'examen, cette section comprend un exemple de plan d'étude spécialement conçu pour l'EACMC. Le plan comprend 180 séances d'étude et tient compte à la fois du plan directeur du CMC et des Objectifs d'examen du CMC. Il répartit le temps d'étude de façon égale entre les six principaux domaines de contenu : médecine, chirurgie, pédiatrie, psychiatrie, obstétrique et gynécologie ainsi que santé de la population et aspects éthiques, légaux et organisationnels de l'exercice de la médecine (SPÉLO).

Cette structure suppose que le candidat possède le même niveau de connaissances initial dans toutes les disciplines et qu'il dispose de passablement de temps pour se préparer. Cependant, le plan est flexible de sorte que le candidat peut l'adapter en fonction de son contexte clinique, de ses points forts ou de ses points faibles et du temps dont il dispose. Par exemple, un candidat spécialisé en chirurgie générale peut décider de consacrer moins de temps au contenu chirurgical et plus de temps au contenu axé sur la santé publique ou la psychiatrie. De même, une personne qui a récemment terminé ses études en médecine peut passer moins de temps à étudier tous les domaines de contenu qu'une personne qui revient en milieu clinique après une pause prolongée.

L'exemple de plan met également en balance le temps consacré à l'examen du contenu et celui consacré à l'apprentissage basé sur la pratique, en allouant environ les deux tiers du temps à l'étude et un tiers du temps aux questions à choix multiples (QCM). Cette approche est conçue pour favoriser à la fois l'acquisition de connaissances et la préparation à l'examen.

Bien que ce plan constitue un bon point de départ, l'objectif ultime est de vous aider à élaborer votre propre stratégie. Nous vous encourageons à le modifier en fonction de vos progrès, de vos priorités et de vos résultats.



Sujets par discipline

Les sujets généraux des 180 séances d'étude suggérées sont énumérés ci-après sous la discipline à laquelle se rapportent les objectifs mentionnés sous ces sujets. Les sujets sont utilisés uniquement dans ce document pour regrouper le contenu se rapportant à des objectifs semblables aux fins d'apprentissage ciblé.

Cet exemple de plan comporte 20 séances d'étude pour chaque discipline. Il s'agit d'un exemple de la façon dont un apprenant peut diviser son temps par sujet d'étude. Vous devez adapter votre guide d'étude en fonction de vos besoins; le CMC n'appuie pas l'utilisation d'une approche universelle pour tous les candidats. Chaque personne utilisant ce guide peut avoir une notion différente de ce que constitue une « séance d'étude »; celle-ci peut correspondre à un bloc horaire d'une journée complète ou de quelques heures.

Vous remarquerez que certains sujets sont énumérés plus d'une fois. Cette répétition est intentionnelle. Les sujets faisant l'objet de plusieurs séances d'étude couvrent des domaines associés à un plus grand nombre d'objectifs d'examen et possiblement à un plus grand nombre de questions de l'EACMC. Le nombre de séances consacrées à chaque sujet est un exemple de la façon dont vous pouvez répartir votre temps d'étude et, par conséquent, organiser votre temps par ordre de priorité. Encore une fois, le temps d'étude requis pour un sujet donné varie en fonction de vos besoins individuels.

Séance	Psychiatrie
1	Troubles alimentaires et troubles liés au poids
2	Troubles alimentaires et troubles liés au poids
3	Troubles alimentaires et troubles liés au poids
4	Troubles de l'humeur et troubles anxieux
5	Troubles de l'humeur et troubles anxieux
6	Troubles de l'humeur et troubles anxieux
7	Troubles de l'humeur et troubles anxieux
8	Troubles de l'humeur et troubles anxieux
9	Troubles de l'humeur et troubles anxieux
10	Troubles de l'humeur et troubles anxieux
11	Troubles de la personnalité et troubles obsessionnels-compulsifs
12	Troubles de la personnalité et troubles obsessionnels-compulsifs
13	Troubles de la personnalité et troubles obsessionnels-compulsifs
14	Troubles psychotiques
15	Troubles psychotiques
16	Troubles du sommeil et troubles neurocognitifs
17	Troubles du sommeil et troubles neurocognitifs
18	Troubles liés à une substance et troubles apparentés
19	Troubles liés à une substance et troubles apparentés
20	Troubles liés à une substance et troubles apparentés

Séance	Chirurgie
1	Symptômes courants des affections chirurgicales
2	Symptômes courants des affections chirurgicales
3	Symptômes courants des affections chirurgicales
4	Symptômes courants des affections chirurgicales
5	Traumatisme
6	Traumatisme

7	Traumatisme et chirurgie cardiovasculaire et thoracique
8	Chirurgie colorectale
9	Chirurgie colorectale
10	Chirurgie générale
11	Chirurgie générale
12	Neurochirurgie et chirurgie vertébrale
13	Neurochirurgie, chirurgie vertébrale et ophtalmologie
14	Chirurgie oncologique
15	Chirurgie oncologique, chirurgie cervicofaciale et chirurgie oto-rhino-laryngologique
16	Urologie
17	Urologie et chirurgie orthopédique
18	Évaluation médicale préopératoire
19	Soins intensifs chirurgicaux
20	Complications chirurgicales

Séance SPÉLO

1	Communication et collaboration
2	Communication et collaboration
3	Éthique et professionnalisme
4	Éthique et professionnalisme
5	Pratique fondée sur des données probantes et informatique clinique
6	Systèmes et politiques de santé
7	Systèmes et politiques de santé
8	Responsabilités juridiques et réglementaires
9	Responsabilités juridiques et réglementaires
10	Responsabilités juridiques et réglementaires
11	Santé publique et médecine préventive
12	Santé publique et médecine préventive
13	Santé publique et médecine préventive
14	Santé publique et médecine préventive
15	Santé publique et médecine préventive
16	Santé publique et médecine préventive
17	Groupes structurellement marginalisés et déterminants sociaux de la santé
18	Groupes structurellement marginalisés et déterminants sociaux de la santé
19	Groupes structurellement marginalisés et déterminants sociaux de la santé
20	Groupes structurellement marginalisés et déterminants sociaux de la santé

Séance Obstétrique et gynécologie

1	Gynécologie – Symptômes courants
2	Gynécologie – Symptômes courants
3	Gynécologie – Saignements anormaux
4	Gynécologie – Infections
5	Gynécologie – Contraception
6	Gynécologie – Système endocrinien et fertilité
7	Gynécologie – Menstruation et ménopause
8	Gynécologie – Menstruation et ménopause
9	Gynécologie – Oncologie
10	Gynécologie – Oncologie
11	Gynécologie – Oncologie
12	Obstétrique – Soins prénataux
13	Obstétrique – Soins prénataux
14	Obstétrique – Soins prénataux

15	Obstétrique – Soins intrapartum et post-partum
16	Obstétrique – Soins intrapartum et post-partum
17	Obstétrique – Travail prématuré et complications obstétricales
18	Obstétrique – Travail prématuré et complications obstétricales
19	Gynécologie – Urogynécologie
20	Gynécologie – Urogynécologie et sévices sexuels/violence entre adultes

Séance Médecine

1	Neurologie
2	Neurologie
3	Médecine d'urgence
4	Médecine d'urgence
5	Soins primaires
6	Soins primaires
7	Gastro-entérologie
8	Gastro-entérologie et néphrologie
9	Endocrinologie
10	Endocrinologie et génétique
11	Cardiologie
12	Maladies infectieuses
13	Hématologie
14	Rhumatologie
15	Déséquilibres hydro-électrolytiques et troubles de l'équilibre acido-basique
16	Oncologie
17	Néphrologie
18	Médecine palliative et pneumologie
19	Dermatologie et immunologie
20	Gériatrie

Séance Pédiatrie

1	Urgences pédiatriques
2	Urgences pédiatriques
3	Néonatalogie et petite enfance
4	Appareil locomoteur de l'enfant
5	Appareil locomoteur de l'enfant
6	Génétique, troubles congénitaux et cardiologie pédiatriques
7	Croissance, développement et neurodéveloppement
8	Croissance, développement et neurodéveloppement
9	Croissance, développement et neurodéveloppement
10	Troubles de régulation de la température et problèmes courants chez l'enfant
11	Pneumologie pédiatrique
12	Appareil génito-urinaire de l'enfant
13	Appareil génito-urinaire de l'enfant
14	Appareil digestif de l'enfant
15	Maladies infectieuses chez l'enfant et hématologie pédiatrique
16	Neurologie, médecine de la douleur et oncologie pédiatriques
17	Déséquilibres électrolytiques et troubles de l'équilibre acido-basique chez l'enfant
18	Immunologie et problèmes courants chez l'enfant
19	Endocrinologie pédiatrique
20	Neurologie, médecine de la douleur et oncologie pédiatriques

Exemple d'un plan d'étude

Vous trouverez ci-dessous un exemple de plan d'étude comportant 180 séances pour lesquelles une description a été fournie.

Fait important, lorsque vous répondrez aux questions de l'examen, vous noterez que certains Objectifs d'examen du CMC se rapportent à plusieurs disciplines. Par exemple, des questions sur les masses mammaires et l'augmentation du volume des seins de même que sur l'écoulement mammaire peuvent être posées en lien avec la chirurgie, la médecine, la pédiatrie ainsi que l'obstétrique et la gynécologie. Afin d'adopter une stratégie d'apprentissage bien équilibrée vous permettant d'atteindre les objectifs énumérés, ceux-ci sont regroupés ci-dessous sous la discipline « chirurgie ».

Comment l'utiliser

1. Déterminez la durée de vos séances d'étude. Votre estimation du temps peut être approximative. Réfléchissez au temps que vous consacrez habituellement à l'apprentissage. Certains candidats étudient par blocs de deux heures, d'autres, par blocs de trois heures. Les candidats qui se préparent à l'EACMC planifient le plus souvent des séances d'étude de deux ou trois heures.
2. Utilisez une ressource principale (par exemple, un manuel) pour étudier le contenu, et une autre ressource pour vous exercer à répondre aux QCM. L'objectif est de réduire au minimum le temps perdu à passer d'une ressource à une autre ou à chercher les ressources dans lesquelles étudier chaque sujet.
3. Une « séance d'étude » ne correspond pas nécessairement à « une journée ». Si vous décidez que vos séances durent deux heures et que vous ne disposez que de deux heures au cours d'une journée donnée, alors cette journée comprendra une séance d'étude. Si vous avez quatre heures à votre disposition, vous pourriez peut-être effectuer deux séances d'étude au cours de la même journée. Ce qui compte, c'est que chaque séance d'étude soit de durée égale. Ainsi, votre temps d'étude sera déterminé selon la proportion de répartition des disciplines dans l'EACMC.
4. Faites le suivi de vos progrès. Il est déterminant de faire preuve de constance. Le fait de voir votre nombre de séances augmenter au fil du temps vous aidera à garder le rythme, à rester motivé et à rester sur la bonne voie jusqu'à la fin de votre plan d'étude.

Légende des sujets du tableau suivant

Obstétrique et gynécologie/OBGYN	Séances de mise en pratique
Médecine	Psychiatrie
Pédiatrie	Chirurgie
Santé de la population et aspects éthiques, légaux et organisationnels de l'exercice de la médecine/SPÉLO	

EXEMPLE D'UN PLAN D'ÉTUDE

SÉANCE D'ÉTUDE	DISCIPLINE	SUJETS PROPOSÉS
1	Pédiatrie	Dermatologie pédiatrique
2	OBGYN	Douleur pelvienne
3	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
4	Chirurgie	Chirurgie colorectale
5	Chirurgie	Dysphagie, vomissements et nausées
6	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
7	Psychiatrie	Alimentation et troubles alimentaires
8	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
9	Pédiatrie	Dermatologie pédiatrique (demi-séance)/Troubles visuels et auditifs; douleur de l'oreille; acouphènes (demi-séance)
10	Pédiatrie	Enfant qui pleure ou qui geint (demi-séance)/Évaluation médicale préopératoire (pédiatrie) [demi-séance]
11	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
12	Psychiatrie	Troubles du rythme veille-sommeil et troubles caractérisés par des douleurs généralisées
13	OBGYN	Gynécologie – Affections cutanées et tégumentaires (demi-séance)/Gynécologie – Masse abdominale et pelvienne (demi-séance)
14	SPÉLO	Communication et collaboration – Séance 1
15	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
16	Pédiatrie	Néonatalogie et génétique médicale – Séance 1
17	SPÉLO	Communication et collaboration – Séance 2
18	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
19	Médecine	Cardiologie – Séance 1
20	Psychiatrie	Psychiatrie gériatrique
21	OBGYN	État de choc, hypotension et hypertension (demi-séance)/Séances sexuelles et violence entre adultes (demi-séance)
22	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
23	Chirurgie	Lésions cutanées et autres affections cutanées
24	SPÉLO	Éthique et professionnalisme – Séance 1
25	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
26	OBGYN	Gynécologie – Saignements anormaux – Séance 1
27	Pédiatrie	Néonatalogie et génétique médicale – Séance 2
28	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
29	Chirurgie	Rhinorrhée, mal de gorge, toux, dyspnée et hémoptysie (demi-séance)/Rougeur oculaire, perte de la vision et perte auditive (demi-séance)
30	Psychiatrie	Humeur dépressive
31	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
32	OBGYN	Gynécologie – Saignements anormaux – Séance 2
33	Pédiatrie	Médecine d'urgence et soins intensifs pédiatriques – Séance 1
34	SPÉLO	Éthique et professionnalisme – Séance 2
35	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
36	OBGYN	Gynécologie – Système endocrinien et fertilité – Séance 1
37	Psychiatrie	Manie et hypomanie

SÉANCE D'ÉTUDE	DISCIPLINE	SUJETS PROPOSÉS
38	SPÉLO	Pratique fondée sur des données probantes et informatique clinique
39	Pédiatrie	Médecine d'urgence et soins intensifs pédiatriques – Séance 2
40	Chirurgie	Céphalée, altération de la sensibilité, troubles du langage et de la parole (demi-séance)/Oligoarthralgie, masse musculosquelettique et chutes (demi-séance)
41	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
42	Médecine	Cardiologie – Séance 2
43	Chirurgie	Douleur abdominale aiguë et traumatismes abdominaux – Séance 1
44	OBGYN	Gynécologie – Système endocrinien et fertilité – Séance 2
45	Médecine	Médecine d'urgence – Séance 1
46	Psychiatrie	Anxiété
47	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
48	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
49	Psychiatrie	Fatigue et troubles à symptomatologie somatique et apparentés
50	SPÉLO	Pratique fondée sur des données probantes et informatique clinique (demi-séance)/Systèmes et politiques de santé (demi-séance)
51	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
52	SPÉLO	Systèmes et politiques de santé
53	Médecine	Médecine d'urgence – Séance 2
54	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
55	Chirurgie	Douleur abdominale aiguë et traumatismes abdominaux – Séance 2
56	Psychiatrie	TSPT et autres troubles liés au stress
57	Pédiatrie	Médecine d'urgence et soins intensifs pédiatriques – Séance 3
58	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
59	Médecine	Médecine d'urgence – Séance 3, et Endocrinologie et métabolisme – Séance 1
60	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
61	SPÉLO	Systèmes juridiques
62	OBGYN	Gynécologie – Menstruation et ménopause – Séance 1
63	Psychiatrie	Troubles neurodéveloppementaux et troubles d'apprentissage
64	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
65	OBGYN	Gynécologie – Menstruation et ménopause – Séance 2
66	SPÉLO	Systèmes juridiques
67	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
68	Pédiatrie	Perte de poids, anorexie, troubles alimentaires, prise de poids, obésité
69	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
70	OBGYN	Obstétrique – Soins prénataux – Séance 1
71	Chirurgie	Douleur abdominale chronique et douleur abdominale chez l'enfant
72	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
73	Médecine	Endocrinologie et métabolisme – Séance 2
74	Pédiatrie	Vomissements et nausées; douleur abdominale (demi-séance)/Hémorragie digestive basse; masse abdominale et pelvienne (demi-séance)
75	SPÉLO	Négligence
76	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
77	Chirurgie	Hernies, masse abdominale et pelvienne et hémorragie digestive haute

SÉANCE D'ÉTUDE	DISCIPLINE	SUJETS PROPOSÉS
78	Médecine	Endocrinologie et métabolisme – Séance 3
79	Psychiatrie	Troubles moteurs (demi-séance)/Santé mentale chez l'enfant et l'adolescent (demi-séance)
80	SPÉLO	Épidémiologie et statistiques
81	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
82	OBYN	Obstétrique – Soins prénataux – Séance 2
83	Pédiatrie	Fièvre et hyperthermie
84	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
85	Médecine	Gastro-entérologie et hépatologie – Séance 1
86	Chirurgie	Distension abdominale
87	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
88	Chirurgie	Principes des soins intensifs chirurgicaux
89	Médecine	Gastro-entérologie et hépatologie – Séance 2, et Maladies infectieuses et immunologie – Séance 1
90	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
91	Chirurgie	Neurochirurgie et chirurgie vertébrale
92	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
93	Chirurgie	Masses mammaires, augmentation du volume des seins et écoulement mammaire – Séance 1
94	Médecine	Maladies infectieuses et immunologie – Séance 2
95	SPÉLO	Problèmes de santé liés au travail
96	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
97	Pédiatrie	Lymphadénopathie (demi-séance)/Rougeur oculaire et affections buccales (demi-séance)
98	OBYN	Obstétrique – Soins prénataux – Séance 3
99	Médecine	Médecine gériatrique
100	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
101	Médecine	Hématologie et oncologie – Séance 1
102	Médecine	Hématologie et oncologie – Séance 2
103	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
104	Psychiatrie	Genre, sexualité et santé sexuelle
105	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
106	Pédiatrie	Toux, mal de gorge et rhinorrhée (demi-séance)/Constipation; diarrhée aiguë et chronique (demi-séance)
107	Chirurgie	Masses mammaires, augmentation du volume des seins et écoulement mammaire – Séance 2
108	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
109	Pédiatrie	Néphrologie et urologie pédiatriques
110	Chirurgie	Masse médiastinale, goitre, masse cervicale et maladie thyroïdienne
111	OBYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
112	Psychiatrie	Troubles de la personnalité
113	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
114	Psychiatrie	Troubles obsessionnels-compulsifs (TOC) et apparentés

SÉANCE D'ÉTUDE	DISCIPLINE	SUJETS PROPOSÉS
115	Pédiatrie	Réactions allergiques, atopie, urticaire et angio-œdème (demi-séance)/Blessures osseuses ou articulaires et douleur musculosquelettique non articulaire (demi-séance)
116	SPÉLO	Vaccination
117	OBGYN	Troubles vaginaux et vulvaires (demi-séance)/Soins gynécologiques préventifs (demi-séance)
118	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
119	Médecine	Néphrologie et déséquilibres électrolytiques – Séance 1
120	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
121	SPÉLO	Environnement et gestion des éclosions
122	Psychiatrie	Traumatismes, maltraitance et psychiatrie légale
123	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
124	Pédiatrie	Genre et sexualité (demi-séance)/Pédiatrie – Anémie, saignements et ecchymoses (demi-séance)
125	Chirurgie	Chirurgie pédiatrique et chirurgie orthopédique
126	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
127	Pédiatrie	Neurologie pédiatrique
128	Chirurgie	Évaluation médicale préopératoire et complications chirurgicales
129	OBGYN	Obstétrique – Soins intrapartum et post-partum – Séance 1
130	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
131	SPÉLO	Interventions et programmes de santé à l'échelle de la population
132	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
133	Psychiatrie	Troubles neurocognitifs (démence)
134	Médecine	Néphrologie et déséquilibres électrolytiques – Séance 2
135	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
136	SPÉLO	Consultation en médecine préventive et préparation aux catastrophes, intervention d'urgence et rétablissement
137	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
138	Pédiatrie	Retard de développement et troubles de l'attention, troubles d'apprentissage et difficultés scolaires (demi-séance)/Retard staturo-pondéral (demi-séance)
139	SPÉLO	Santé des Autochtones
140	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
141	Médecine	Neurologie – Séance 1
142	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
143	Pédiatrie	Consultation en médecine préventive/en soins de santé (demi-séance)/Développement pubertaire anormal et anomalies staturales (demi-séance)
144	OBGYN	Obstétrique – Soins intrapartum et post-partum – Séance 2
145	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
146	Médecine	Neurologie – Séance 2
147	Pédiatrie	Cardiologie pédiatrique
148	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
149	SPÉLO	Mauvais traitements envers un enfant et mauvais traitements envers une personne âgée
150	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples

SÉANCE D'ÉTUDE	DISCIPLINE	SUJETS PROPOSÉS
151	OBGYN	Obstétrique – Soins intrapartum et post-partum – Séance 3
152	OBGYN	Gynécologie – Prolapsus utérin, relâchement pelvien (demi-séance)/Travail prématuré (demi-séance)
153	Médecine	Neurologie – Séance 3 (demi-séance)/Médecine de la douleur (demi-séance)
154	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
155	Psychiatrie	Troubles neurocognitifs (démence)
156	Médecine	Rhumatologie
157	Médecine	Pneumologie
158	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
159	OBGYN	Avortement spontané ou fausse couche (1 séance)
160	Pédiatrie	Oligoartralgie et boiterie chez l'enfant (1 séance)
161	Chirurgie	Urologie
162	OBGYN	Gynécologie – Urogynécologie et gynécologie/Oncologie
163	Psychiatrie	Troubles neurocognitifs (démence) [demi-séance]/Psychose (demi-séance)
164	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
165	SPÉLO	Troubles du développement chez les adultes et inquiétudes d'ordre génétique
166	SPÉLO	Déterminants sociaux de la santé (demi-séance)/Noyade/accidents de submersion (demi-séance)
167	Médecine	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
168	Chirurgie	Blessures osseuses ou articulaires
169	Chirurgie	Traumatismes, traumatismes crâniens, mort cérébrale, don d'organes
170	Pédiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
171	SPÉLO	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
172	Chirurgie	Blessures au thorax et brûlures
173	Chirurgie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
174	OBGYN	Gynécologie – Contraception
175	OBGYN	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
176	Psychiatrie	Psychose
177	Psychiatrie	Delirium
178	Psychiatrie	Séances de mise en pratique à l'aide de questions à choix multiples
179	Psychiatrie	Troubles liés à une substance et troubles de dépendance et sevrage à une substance
180	Psychiatrie	Pratiques en matière de prescription et réactions médicamenteuses

EN CONCLUSION

Gardez à l'esprit que ce document se veut un guide expliquant la façon dont vous pouvez vous préparer avec précision et souplesse en intégrant des techniques d'étude reconnues ainsi que le plan directeur et les objectifs du CMC. Il ne décrit pas de façon exhaustive les connaissances susceptibles d'être évaluées à l'EACMC et devrait être adapté en fonction de vos priorités et de votre temps d'apprentissage. L'utilisation de ce guide d'étude ne garantit pas l'obtention de meilleurs résultats à l'examen.

Nous croyons, toutefois, qu'il constitue un bon point de départ pour les candidats qui souhaitent se préparer à l'EACMC. En étant organisé et en déterminant votre temps d'apprentissage selon la répartition des disciplines dans l'examen, vous augmentez vos chances de réussite.

RÉFÉRENCES

Ces références sont disponibles en anglais seulement.

- Atkinson, R. C. et Raugh, M. R. (1975). *An application of the mnemonic keyword method to the acquisition of a Russian vocabulary*. *Journal of Experimental Psychology: Human Learning and Memory*, 1(2), 126–133.
- Barrett, P., Zhang, Y., Davies, F. et Barrett, L. (2015). *The impact of classroom design on pupils' learning: Final results of a holistic, multi-level analysis*. *Building and Environment*, 89, 118–133.
- Bellezza, F. S. (1981). *Mnemonic devices: Classification, characteristics, and criteria*. *Review of Educational Research*, 51(2), 247–275.
- Biwer, F., Wiradhany, W., Oude Egbrink, M. G. A. et de Bruin, A. B. H. (2023). *Understanding effort regulation: Comparing “Pomodoro” breaks and self-regulated breaks*. *British Journal of Educational Psychology*, 93(Suppl. 2), 353–367.
- Cepeda, N. J., Pashler, H., Vul, E., Wixted, J. T. et Rohrer, D. (2006). *Distributed practice in verbal recall tasks: A review and quantitative synthesis*. *Psychological Bulletin*, 132(3), 354–380.
- Chi, M. T. H., Bassok, M., Lewis, M. W., Reimann, P. et Glaser, R. (1989). *Self-explanations: How students study and use examples in learning to solve problems*. *Cognitive Science*, 13(2), 145–182.
- Cowan, N. (2001). *The magical number 4 in short-term memory: A reconsideration of mental storage capacity*. *Behavioral and Brain Sciences*, 24(1), 87–185.
- Fiorella, L. et Mayer, R. E. (2016). *Eight ways to promote generative learning*. *Educational Psychology Review*, 28(4), 717–741.
- Gobet, F., Lane, P. C., Croker, S., Cheng, P. C., Jones, G., Oliver, I. et Pine, J. M. (2001). *Chunking mechanisms in human learning*. *Trends in Cognitive Sciences*, 5(6), 236–243.
- Hidi, S. et Harackiewicz, J. M. (2000). *Motivating the academically unmotivated: A critical issue for the 21st century*. *Review of Educational Research*, 70(2), 151–179.
- Karpicke, J. D. et Roediger, H. L., III. (2008). *The critical importance of retrieval for learning*. *Science*, 319(5865), 966–968.
- Lobdell, M. (2007). *Study less, study smart* [Vidéo]. Pierce College.

- Miller, G. A. (1956). *The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information*. *Psychological Review*, 63(2), 81–97.
- Murayama, K. et Kitagami, S. (2014). *Consolidation power of extrinsic rewards: Reward cues enhance long-term memory for irrelevant past events*. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(1), 15–20.
- Nesbit, J. C. et Adesope, O. O. (2006). *Learning with concept and knowledge maps: A meta-analysis*. *Review of Educational Research*, 76(3), 413–448.
- Nestojko, J. F., Bui, D. C., Kornell, N. et Bjork, E. L. (2014). *Expecting to teach enhances learning and organization of knowledge in free recall of text passages*. *Memory & Cognition*, 42(7), 1038–1048.
- Rohrer, D. et Taylor, K. (2007). *The shuffling of mathematics problems improves learning*. *Instructional Science*, 35, 481–498.
- Rohrer, D., Dedrick, R. F. et Stershic, S. (2015). *Interleaved practice improves mathematics learning*. *Instructional Science*, 43(5), 615–633.
- Sörqvist, P., Nösth, A. et Halin, N. (2012). *Disruption of writing processes by the semanticity of background speech*. *Scandinavian Journal of Psychology*, 53(2), 97–102.
- Wammes, J. D., Meade, M. E. et Fernandes, M. A. (2016). *The drawing effect: Evidence for reliable and robust memory benefits in free recall*. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 69(9), 1752–1776.

AUTRES RESSOURCES

Pour obtenir des conseils et des recommandations plus détaillés sur les techniques d'étude efficaces et la préparation aux examens, consultez les ressources suivantes.

Ces ressources sont disponibles en anglais seulement.

1. ***Make It Stick: The Science of Successful Learning***

Un ouvrage très réputé qui synthétise les recherches en sciences cognitives sur l'apprentissage et la mémoire en stratégies d'étude pratiques. Les explications sur la pratique de la récupération, la répétition espacée et l'élaboration sont directement applicables à la préparation des aux examens en médecine.

Brown, P. C., Roediger, H. L. et McDaniel, M. A. (2014). *Make it stick: The science of successful learning*. Harvard University Press.

2. *A Mind for Numbers: How to Excel at Math and Science (Even If You Flunked Algebra)*

Ce livre accessible et le cours Coursera qui l'accompagne, intitulé « Learning How to Learn », abordent des techniques telles que la mémorisation par blocs, la technique Pomodoro et l'utilisation de métaphores pour maîtriser des sujets difficiles. Il comprend de nombreux exemples pertinents pour l'apprentissage des sciences et de la médecine.

Oakley, B. (2014). *A mind for numbers: How to excel at math and science (even if you flunked algebra)*. TarcherPerigee.

3. *The Learning Scientists*

Propose des articles de blogue, des guides téléchargeables gratuitement et des balados sur six stratégies d'apprentissage efficaces (p. ex. la répétition espacée, la pratique de la récupération, l'élaboration), toutes étayées par des recherches expliquées en termes accessibles aux étudiants.

Weinstein, Y. et Sumeracki, M. (s. d.). *The learning scientists* [Site Web et balado].

4. *Exam Study Expert*

Animé par un psychologue spécialiste de la mémoire, ce balado (Ace Your Exams with the Science of Learning) et son blogue complémentaire fournissent des conseils pratiques en matière d'étude et discutent de techniques de mémorisation et de stratégies de motivation spécialement conçues pour exceller aux examens, lesquelles sont fondées sur des données probantes et des entrevues avec des experts.

Wadsworth, W. (s. d.). *Exam Study Expert* [Balado et blogue].

5. *How to Become a Straight-A Student: The Unconventional Strategies Real College Students Use to Score High While Studying Less*

Un ouvrage qui, sans être à proprement parler une revue universitaire, compile les habitudes d'étude efficaces des meilleurs étudiants. Il fournit des informations utiles sur la gestion du temps, la prise de notes et les stratégies de préparation aux examens qui complètent les techniques ci-dessus (comme la planification et l'optimisation de l'environnement), et qui sont utiles pour une mise en pratique efficace.

Newport, C. (2006). *How to become a straight-A student: The unconventional strategies real college students use to score high while studying less*. Three Rivers Press.