



2023 - 2024
MATCH
BOOK



A guide to prepare you for the
Canadian Residency Match

Créé et distribué par la Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada
Équipe de rédaction du Match Book: Joshua Grief, Cheng En Xi, Hayley Good, Krisha Patel, Theodore Liu,
Gursagar Jhanji, Harry Chae

Dossier des publications, Comité de l'éducation, Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada

Nous adressons un remerciement spécial à CaRMS, dont le site web a fourni du contenu important pour la rédaction de ce document.

Merci également à Mostafa Bondok pour la production de la page de couverture de cette édition du Match Book.

Merci au comité de bilinguisme pour avoir créé la version française de ce document.

Édition 2024, © 2024 FEMC
Le Match Book de la FEMC
Tous droits réservés

Le Match Book est fourni à l'usage exclusif du destinataire. Aucune partie de cette publication ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Les points de vue présentés dans le présent document sont ceux de la FEMC et ne représentent pas nécessairement ceux de l'AFMC, du CaRMS ou de toute autre organisation, sauf indication contraire.

La FEMC a tout mis en œuvre pour assurer l'exactitude des données présentées ici; cependant, la précision absolue ne peut être garantie. Les conseils des résidents présentés dans cette publication n'ont pas été recueillis de façon systématique. Ils reflètent des opinions personnelles et ne représentent les opinions d'aucune organisation. Les lecteurs doivent utiliser leur jugement à cet égard. La FEMC n'est pas responsable des conséquences résultant des actions des lecteurs basées sur ces conseils.



TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION

Message des éditeurs en chef du Match Book

Message de la FEMC

Message du président du CaRMS

Message de l'AFMC

Section 1. CONTEXTE

1.1 Le Processus de jumelage

1.2 Le Processus de jumelage de couple

1.3 Le Contrat du CaRMS

1.4 FAQ à propos du CaRMS

Section 2. PRÉPARATION

2.1 Dates et événements

2.2 Statistiques

Section 3. STRATÉGIES

3.1 Pré-stage et stage

3.2 Guide pour planifier ses stages à option

3.3 CaRMS virtuel

3.4 Conseils des résidents

3.5 Évaluer les priorités

3.6 Une note sur le bien-être

Section 4. SAVOIR-FAIRE ET GUIDES

4.1 Les Coûts cachés de la dernière année de Médecine

4.2 Postuler aux États-Unis (via ERAS)

4.3 Travailler ou étudier au NHS du Royaume-Uni

Section 5. ÉTUDIANTS NON-JUMELÉS

5.1 Postuler à la deuxième ou troisième itération

5.2 Programme d'entraînement médical des Forces canadiennes

5.3 Présenter une nouvelle demande

5.4 Sortie de l'éducation médicale postdoctorale

5.5 Mentorat et soutien

INTRODUCTION

MESSAGE DES ÉDITEURS DU MATCH BOOK

Chers collègues,

Nous sommes fiers de vous présenter la 15e édition de Matchbook, réalisée par des étudiants pour des étudiants, afin d'aider et d'informer les étudiants en médecine canadiens sur le processus de jumelage du Service canadien de jumelage des résidents (CaRMS). Nous espérons que cette ressource vous guidera tout au long du processus de jumelage, car elle fournit des informations importantes sur le processus de jumelage, les dates et les étapes importantes, des statistiques, des conseils de médecins, des ressources financières et d'autres guides utiles.

La 15e édition du Matchbook n'aurait pas été possible sans l'aide de plusieurs personnes. Nous tenons à remercier tous les participants qui ont participé à la 15e édition du Matchbook. Nous tenons à remercier tous les participants qui ont soumis leur dessin pour la couverture du Matchbook. Nous tenons à remercier tous les directeurs, les résidents et les étudiants qui ont partagé leurs conseils et leurs paroles de sagesse afin d'aider la prochaine génération d'étudiants à passer ce processus. Nous tenons à exprimer nos remerciements aux précédents rédacteurs du Matchbook pour leur contribution. Nous sommes reconnaissants à tous les membres de l'équipe éducative de la FEMC pour leurs efforts afin de créer le Matchbook. Enfin, nous remercions le comité du bilinguisme pour le travail qu'il a accompli en partageant une version française du Matchbook.

Le jumelage peut être un processus extrêmement stressant. Il est important de se rappeler qu'il s'agit d'un jumelage à chérir. C'est une réussite dont on peut être fier. Bien que le jumelage soit important, il ne vous définit pas.

Si vous pouvez l'imaginer, vous pouvez le réaliser. Si vous pouvez le rêver, vous pouvez le devenir – William Arthur Ward

Toute question peut être adressée à Krisha Patel, responsable national de l'éducation pour les jumelages au sein de la FEMC (noematch@cfms.org).

Sincèrement,

Votre équipe de rédaction

Joshua Grief, Cheng En Xi, Hayley Good, Krisha Patel, Theodore Liu, Gursagar Jhanji, Harry Chae



MESSAGE DE LA FEMC

Chers étudiants et chères étudiantes en médecine,

Félicitations pour ce nouveau chapitre de votre carrière ! Que vous ayez reçu ou non les nouvelles que vous espériez, votre parcours pour devenir un médecin exceptionnel ne fait que commencer. Pour ceux qui ont été jumelés, félicitations! Célébrez cet accomplissement bien mérité et entamez le parcours passionnant qui vous attend. Pour ceux qui n'ont pas été jumelés, sachez que ce résultat ne reflète pas votre talent ou dévouement. Parfois, un chemin différent ouvre la voie à des opportunités extraordinaires. Prenez le temps d'assimiler vos émotions, puis utilisez cette expérience comme carburant pour continuer vers l'avant. Quelle que soit l'issue, votre passion pour la médecine et la résilience que vous avez acquise continueront à vous être utiles. L'équipe de communication de la FEMC se réjouit de toutes vos réalisations et est impatiente de voir ce que l'avenir vous réserve!

Sincèrement,

Megan et Blossom

Responsables nationaux de la communication 2023-2024



MESSAGE DE LA PART DU CHEF DE LA DIRECTION CARMS

Ceux d'entre vous qui s'engagent sur la voie d'une carrière médicale ont de nombreuses étapes devant vous. Le jumelage de CaRMS est l'une de ces étapes – et c'est une étape importante. Le jumelage est le moment où vous décidez la prochaine étape de votre cheminement vers la pratique de la médecine au Canada, et CaRMS est là pour s'assurer que vous avez les outils et les connaissances nécessaires pour y parvenir.

CaRMS accorde une grande importance à sa relation avec la FEMC et les étudiants en médecine de tout le pays. Les étudiants en médecine ont joué un rôle déterminant dans la création de CaRMS, il y a plus de 50 ans, en tant qu'organisation indépendante et autonome à but non lucratif, conçu pour administrer le processus de candidature et de jumelage pour l'obtention d'un poste de résident postdoctoral. Les étudiants en médecine et les apprenants restent une voix importante dans la gouvernance de CaRMS aujourd'hui.

Nous savons que de nombreuses décisions importantes, petites et grandes, sont à prendre d'ici peu, et l'une des meilleures façons de vous aider à vous préparer à l'expérience du match est de vous fournir des informations. Notre site web, carms.ca, est une excellente source d'information sur tous les aspects du processus de jumelage – des calendriers et des descriptions de programmes, jusqu'à la façon de faire fonctionner l'algorithme de jumelage pour vous. Les bonnes données au bon moment peuvent vous aider à prendre des décisions en toute connaissance, c'est pourquoi nous vous encourageons à consulter notre présentation du Forum CaRMS pour obtenir des informations sur les résultats du jumelage 2023 et des données sur les tendances pluriannuelles. Vous pouvez également approfondir les données dans nos rapports annuels sur le jumelage.

Depuis des décennies, les étudiants en médecine canadiens diplômés se fient à CaRMS pour administrer un processus de candidature et de jumelage ouvert et transparent, ancré dans nos valeurs fondamentales de sécurité, d'objectivité et d'équité, Notre engagement envers vous est de continuer à gérer et à protéger ce processus important, en vous soutenant tout au long de votre transition.

Sincèrement,

John Gallinger
Président-directeur général
CaRMS

Dr. Andrew Warren
Président
Conseil d'administration de CaRMS

MESSAGE DE L'AFMC

Chers étudiants et chères étudiantes en médecine,

Le jumelage des résidents est un moment excitant mais difficile dans votre parcours d'études médicales. Au cours de cette transition, je vous invite à en apprendre davantage sur les ressources mises à votre disposition par l'Association des facultés de médecine du Canada (AFMC).

L'AFMC représente toutes les facultés de médecine du Canada. Nous travaillons activement et en collaboration avec nos membres et nos partenaires externes pour soutenir les apprenants dans leurs transitions éducatives.

Sur le site Web de l'AFMC, vous pouvez explorer diverses ressources pour vous aider dans la transition vers la résidence. Par le biais de Nouvelles Étudiantes, nous fournissons des mises à jour continues sur les derniers développements en matière d'éducation médicale, y compris les décisions importantes du Conseil d'administration et les calendriers de jumelage.

Le Portail canadien pour la promotion des programmes de résidence (CANPREPP) a été conçu pour répondre à vos besoins dans les mois précédant le jumelage. CANPREPP est une plateforme virtuelle sur laquelle les candidats aux programmes de résidence canadiens peuvent découvrir et entrer en contact avec n'importe quel programme de résidence au Canada,

Nous reconnaissons l'impact de la pandémie de COVID-19 sur le calendrier des jumelages pour 2021-2024 et sommes heureux d'annoncer que le conseil d'administration de l'AFMC a approuvé le retour au calendrier pré-pandémique à partir de 2025. En outre, les entretiens continueront à se dérouler virtuellement à l'avenir. Les entretiens virtuels permettent un processus plus équitable et plus accessible tout en réduisant l'impact environnemental des entretiens en personne.

Dans le cadre de ses efforts visant à améliorer et à optimiser la transition vers la résidence, l'AFMC a mis en place un nouveau groupe de travail chargé de repenser la dernière année des études de médecine. De vastes consultations sont en cours et comprennent des représentants de multiples organisations d'apprenants. Un rapport final est attendu pour l'automne 2024.

L'AFMC est là pour vous aider à naviguer dans le processus de jumelage des résidents. Nous vous encourageons à prendre avantage des ressources et des outils mis à votre disposition et à nous faire part de vos commentaires sur la manière dont nous pouvons mieux vous aider à réussir.

Sincèrement,

Constance LeBlanc

Présidente-directrice Générale

AFMC



1. CONTEXTE

1.1 Le processus de jumelage

Aperçu

Le processus de jumelage CaRMS R-1 permet aux candidats de décider où ils désirent suivre leur formation et aux directeurs de programme de choisir les candidats qu'ils souhaitent inscrire à une formation médicale postdoctorale. Le jumelage R-1 est le programme de jumelage de plus grande envergure qu'offre le CaRMS et les étudiants des 17 facultés de médecine au Canada, ainsi que les étudiants admissibles des États-Unis et les étudiants en médecine internationaux qui n'ont jamais suivi de formation postdoctorale au Canada ou aux États-Unis, y participent. Il est offert en deux itérations, où les postes et les candidats qui n'ont pas été jumelés au cours de la première itération peuvent participer à nouveau au deuxième tour pour une autre chance d'être jumelé. Une fois jumelés, les candidats sont légalement tenus de s'inscrire au programme de résidence et les programmes sont légalement tenus d'accepter les candidats. Visiter le site Web du CaRMS pour en savoir davantage sur ce contrat.

L'algorithme de jumelage

Le CaRMS utilise l'algorithme de Roth-Peranson pour jumeler les étudiants aux programmes de formation médicale postdoctorale partout au Canada. Il s'agit à peu près du même algorithme de jumelage que celui utilisé aux États-Unis pour leur "National Resident Matching Program", ainsi que pour les jumelages dans de nombreux autres programmes, y compris le droit, la médecine dentaire, la psychologie, l'optométrie et la pharmacie.

Une brève histoire de l'algorithme de jumelage

Nous allons présenter ici un bref historique de l'algorithme de jumelage et de son fonctionnement. À l'aide d'un exemple, nous passerons en revue la façon dont fonctionne le jumelage et quelques conseils pratiques sur la façon de classer les programmes de résidence. L'algorithme utilisé aujourd'hui par le CaRMS est un peu plus complexe que celui que nous présenterons ici parce qu'il doit faire face à quelques complications telles que le jumelage des couples, mais nous espérons que notre exemple simplifié aidera à comprendre le fonctionnement du processus.

Fait intéressant : les travaux ayant mené à cet algorithme ont valu à Alvin Roth (Université Harvard) et Lloyd Shapley (UCLA) le prix Nobel d'économie en 2012. Leur travail a été révolutionnaire, car, contrairement aux marchés traditionnels où les prix peuvent être ajustés de manière que l'offre réponde aux besoins, le processus de jumelage pose un défi particulier parce que des prix ne peuvent pas être utilisés pour allouer les ressources limitées que sont les places de résidence ou les étudiants diplômés en médecine

Au début du 20e siècle, le système de jumelage en résidence aux États-Unis ressemblait grandement au processus de sélection pour les offres d'emploi traditionnel. Cette démarche posait toutefois un problème en raison de la pénurie d'étudiants en médecine. Plusieurs hôpitaux offraient des postes de plus en plus tôt aux étudiants, souvent avant même que les étudiants aient eu le temps d'explorer les différents domaines de la médecine. Devant le refus de nombreux étudiants en médecine, les hôpitaux répondaient en offrant des offres explosives qui avaient souvent des dates limites d'acceptation prématurées.

Lloyd Shapley et David Gale ont ainsi développé un algorithme «d'acceptation différée» dans leur travail théorique, selon lequel les candidats tenteraient leur chance dans leur programme de prédilection, en appliquant pour des jumelages potentiels. Quant aux programmes, ils offraient une place à leur candidat préféré parmi ceux ayant choisi leur programme. D'après leur algorithme, les résultats du jumelage seraient stables et après la révélation du jumelage final, aucun changement ne serait possible. De plus, leur algorithme d'acceptation différée était unilatéral, c'est-à-dire que le parti qui faisait une offre en premier (les étudiants ou les programmes) détenait un avantage général quant à l'obtention de leur premier choix.

Dans les années 1950, le programme de jumelage en résidence américain a engagé les économistes Alvin Roth et Elliot Peranson pour les aider avec leur algorithme de jumelage. Roth a découvert que l'algorithme utilisé par le programme national était similaire à celui créé par Shapley et Gale. Ainsi, ils ont peaufiné cet algorithme en l'adaptant pour des conditions spéciales, incluant le jumelage de couple.

Comment le tout fonctionne-t-il?

L'algorithme de jumelage compare les listes de classement soumises au CaRMS par les candidats et les programmes pour finalement jumeler les étudiants en médecine aux programmes selon les préférences des deux parties. Les listes de classement soumises par les candidats sont une liste de programmes dans lesquels ces derniers souhaitent poursuivre leur formation médicale en ordre de préférence. De façon similaire, les listes de classement des programmes révèlent, en ordre de préférence, une liste de candidats qu'ils veulent accueillir dans leur programme de formation. Les listes de classement des candidats et des programmes sont confidentielles.

L'algorithme fonctionne sous une base candidat-proposition, signifiant que son principe premier est de tenter de jumeler un candidat dans son programme favori. De cette façon, l'algorithme offre aux futurs résidents les meilleures possibilités selon leur liste de classement. À la fin du processus de jumelage, chaque candidat est soit jumelé à un de ses choix, priorisant le premier, soit non jumelé lorsque tous les choix parmi la liste de classement ont été rejetés.

Les listes de classement soumises par les programmes de résidence concernant leurs résidents préférés sont les décideurs pour le jumelage des étudiants qui ont bien classé leur programme. Un candidat sera "provisoirement" jumelé à un programme de résidence jusqu'à ce que l'algorithme de CaRMS détermine les résultats du jumelage de tous les candidats qui ont été mieux classés. À ce moment-là, l'algorithme de CaRMS pourrait retirer le candidat du programme afin de laisser la place à un candidat mieux classé. Dans ce cas, l'algorithme réexamine la liste de classement du candidat afin de rechercher un autre programme. Ce processus se répète jusqu'à ce que toutes les correspondances soient définitives.

L'algorithme de CaRMS est le même pour les DIM. L'algorithme CaRMS ne prend en compte que trois données:

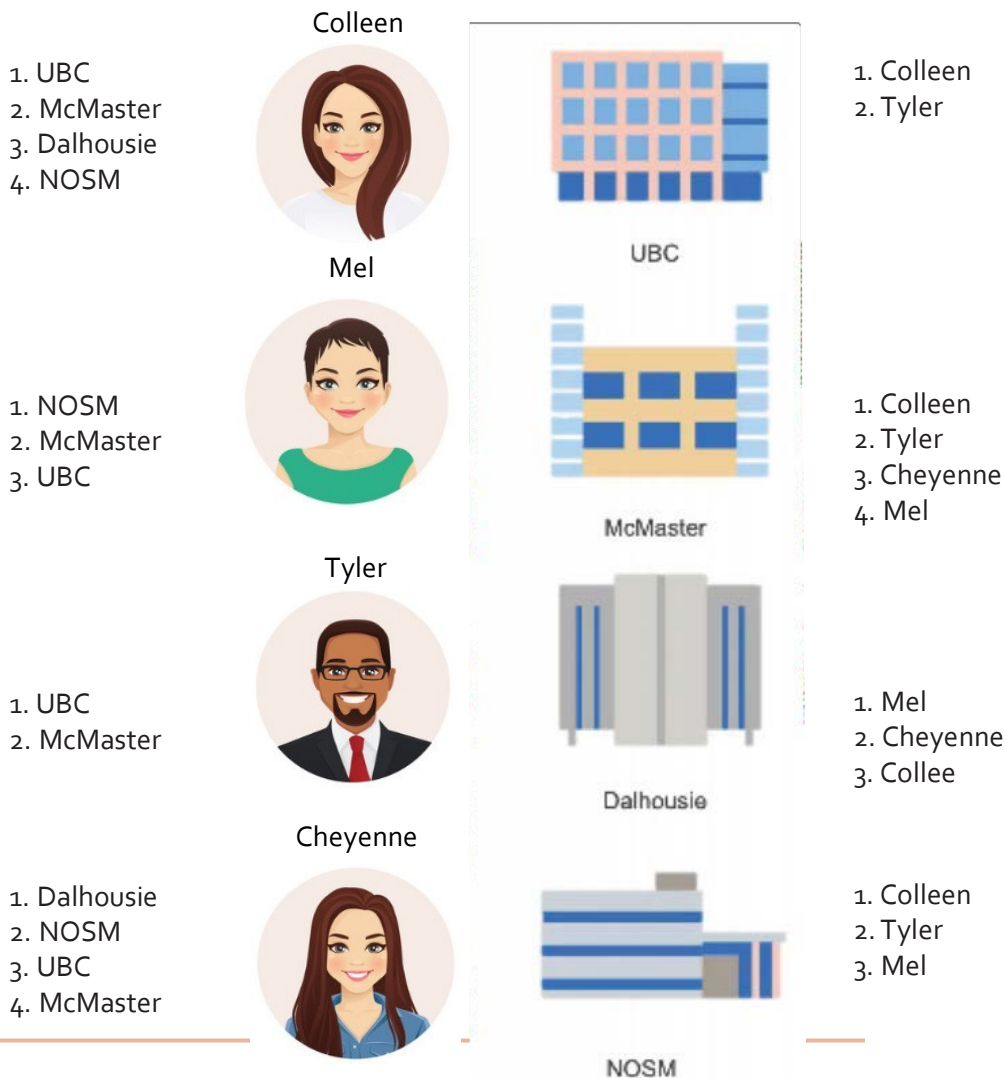
- les listes de compétences des candidats
- les listes de résultats du programme
- le nombre de postes disponibles

Après la première itération du jumelage, les candidats non jumelés peuvent réévaluer leur classement et postuler à des programmes dont les postes ne sont pas pourvus lors de la deuxième itération. Le même algorithme est appliqué à ce deuxième jumelage.

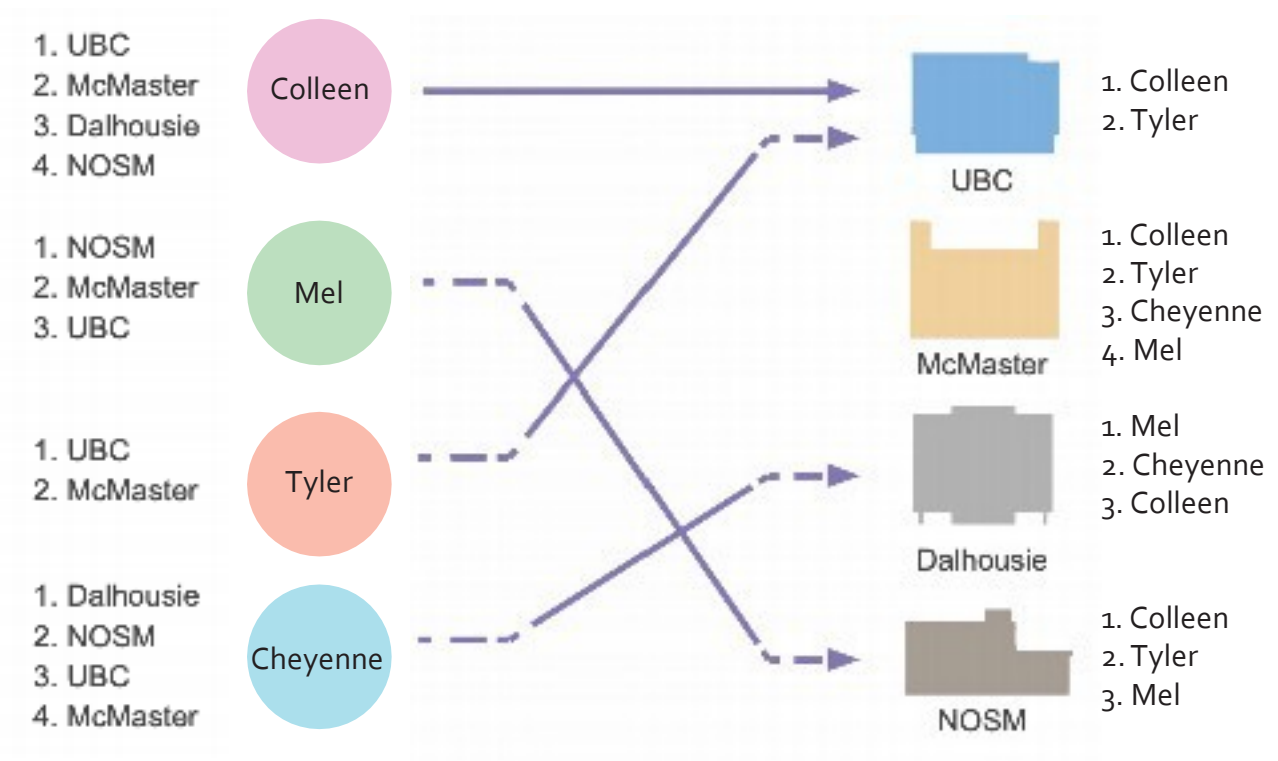
Un exemple pour tout comprendre...

Imaginons la situation fictive selon laquelle nous avons quatre candidats (Colleen, Mel, Tyler et Cheyenne) et quatre programmes de résidence (UBC, McMaster, Dalhousie et NOSM), chacun avec un poste de résidence. Voici comment les candidats et les programmes se sont classés:

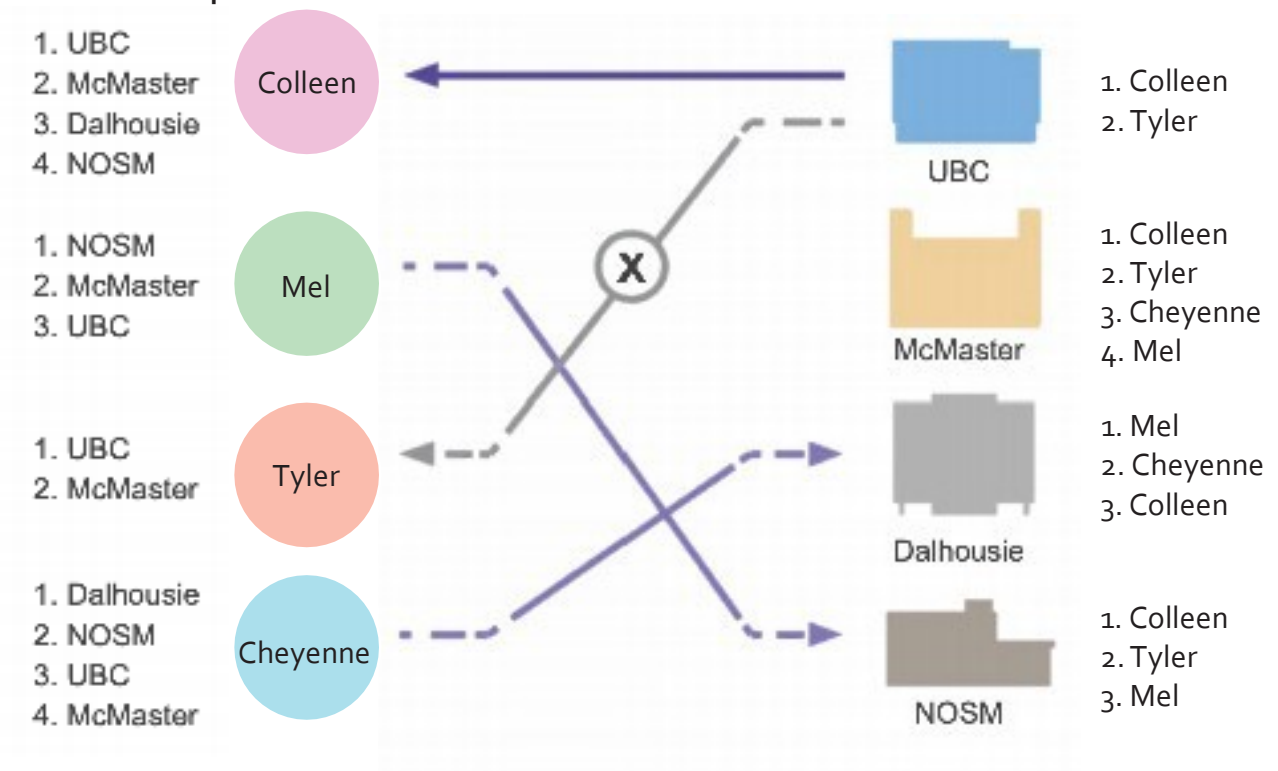
1. Les candidats et les programmes de résidence produisent leur liste de classement



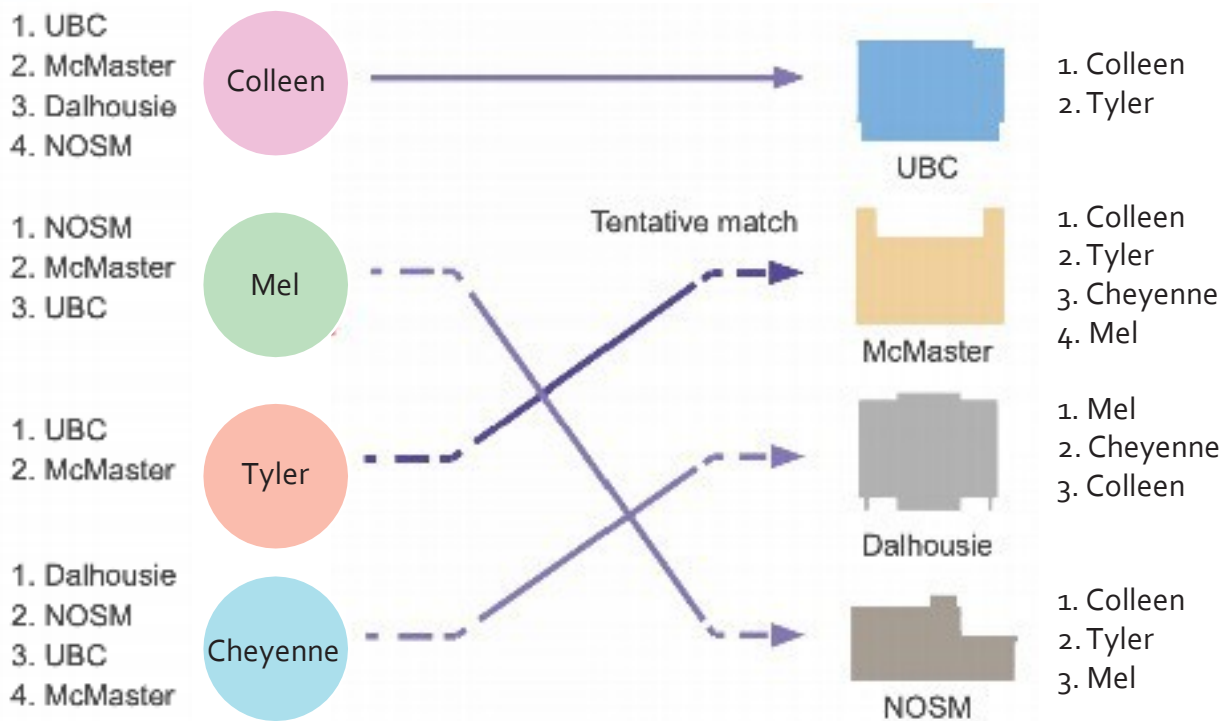
2. L'algorithme tente de jumeler chaque candidat à son premier choix



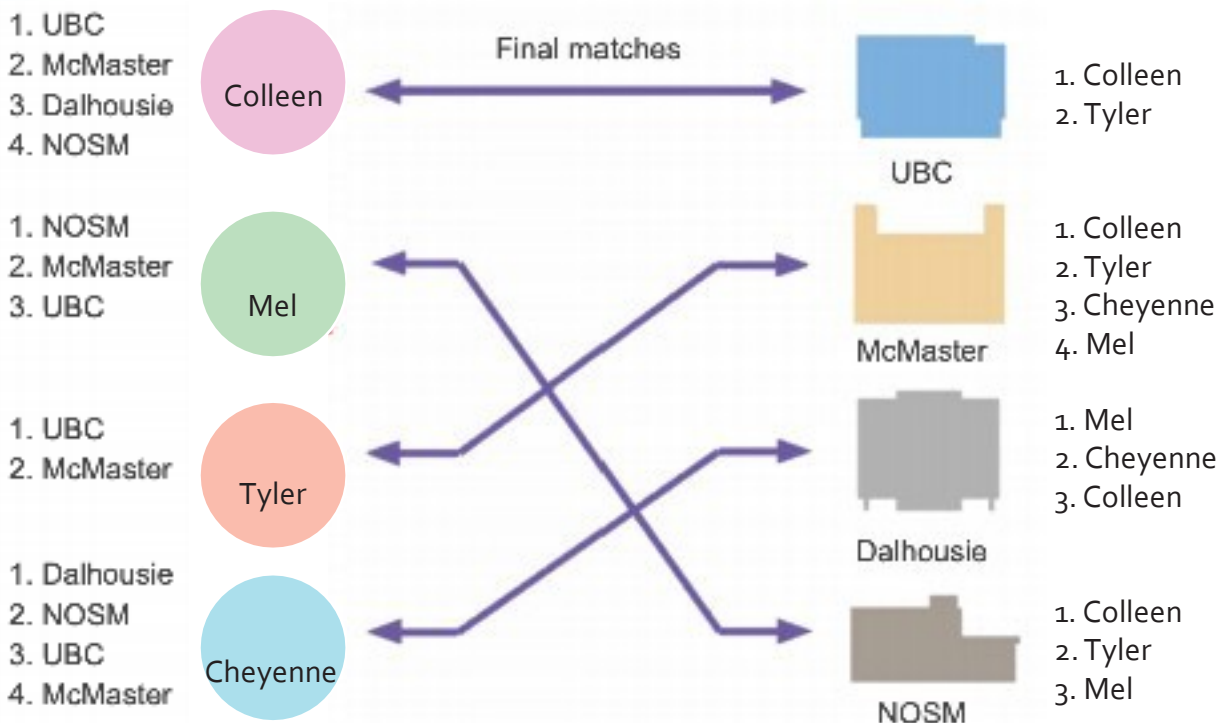
3. Colleen et Tyler sont tous deux provisoirement jumelés à UBC, mais il n'y a qu'un seul poste disponible. Par conséquent, UBC peut choisir un candidat selon leur liste de classement.



4. Tyler fait maintenant son deuxième choix selon sa liste de classement



5. Il n'y a plus de conflit et un jumelage final est donc fait!



Stratégies de Classement

COLLEEN est une candidate sérieuse ayant bon espoir à la suite de ses applications et de ses entrevues. Elle décide de placer le programme de UBC en pédiatrie comme premier choix comme il s'agit de son favori. Elle décide aussi d'appliquer aux autres programmes, qu'elle juge attrayants. Le directeur du programme de pédiatrie à UBC lui a fait savoir qu'elle serait un de leurs premiers choix. Les candidats doivent demeurer vigilants devant de telles déclarations qui ne devraient pas être perçues comme des engagements. Colleen a choisi une stratégie intelligente. Les candidats devraient considérer appliquer à tous les programmes envisageables pour maximiser leur chance de jumelage.

MEL a aussi appliqué à UBC en pédiatrie, décidant de son côté de placer le programme au dernier rang, comme elle juge ses chances d'être acceptée minces. Elle retire de sa liste le programme de Dalhousie en médecine familiale, un programme qui l'attirait, comme elle juge sa performance aux entrevues médiocre. Le tout représente une mauvaise stratégie. Les candidats devraient placer les programmes en ordre de préférence en plus de placer sur leur liste tous les programmes auxquels ils aimeraient être jumelés. La liste de classement ne devrait pas être influencée par des spéculations des listes de classement des programmes.

TYLER décide de retirer le programme de médecine familiale à Dalhousie et celui de médecine interne à NOSM après ses entrevues après avoir réalisé que ces derniers ne l'intéressaient guère. Il s'agit là d'une bonne stratégie. Seuls les programmes envisageables devraient faire partie de la liste de classement d'un candidat.

CHEYENNE désire réellement poursuivre son éducation en médecine interne à NOSM, mais ne considère pas son application suffisamment compétitive. Elle décide toutefois de placer ce programme au premier rang comme il s'agit de son favori et considère que les autres programmes ne sauront jamais qu'elle les aura classés à des positions plus basses. Elle a utilisé une bonne stratégie. Durant le jumelage, un candidat est placé dans son programme préféré. Un candidat devrait toujours classer son programme préféré comme son premier choix.

Autres points clés

Le fait de postuler à plusieurs sites au sein d'un même programme de résidence peut influencer la probabilité qu'un candidat soit jumelé. Si un candidat classe plusieurs sites au sein d'un programme, il a créé plus d'opportunités pour lui-même, puisqu'il pourrait être sur plus de listes. Néanmoins, un programme ne déplacera pas ultérieurement un candidat vers un site qu'il préfère davantage, et donc vers un site qu'il préfère moins. Par conséquent, les candidats ne devraient pas classer les lieux où ils ne sont pas disposés à suivre une formation. Il n'y a aucun avantage à classer plus haut les programmes ayant plus ou moins de postes. Il n'y a pas non plus d'avantage à classer plus haut sur votre liste les programmes pour lesquels vous pensez avoir plus de chances que ceux que vous préférez. Par conséquent, classez les programmes en fonction de vos préférences personnelles.

Il y a trois raisons pour lesquelles un candidat peut ne pas être jumelé à un programme:

- Le candidat n'a pas été classé par un programme qu'il a classé.
- Le candidat n'a pas classé un programme qui l'a classé.
- Le candidat a été classé par un programme qu'il a classé, mais le programme a été rempli par d'autres candidats préférés.

Deuxième Itération

Si un candidat n'est pas jumelé après la première itération, il ou elle peut participer à la deuxième itération du jumelage R-1 du CaRMS en ligne. Les candidats ne sont pas automatiquement inscrits à la deuxième itération.

À la fin de la première itération, certains programmes pourront avoir des postes restants. Le CaRMS publiera une liste des positions pour la deuxième itération. Durant cette période, les candidats peuvent ajouter des documents nécessaires pour l'application dans de nouveaux programmes. Les documents enregistrés pour la première itération seront maintenus dans les dossiers. Les applications continueront de fonctionner en ligne sous le CaRMS.

Un conseiller de votre faculté pourra vous accompagner durant ce stade du processus d'application. Veuillez noter que les prérequis varient de programme en programme et ils sont sujets à changement durant la deuxième itération. Les mises à jour quant aux prérequis seront publiées sur le site carms.ca. Portez une attention particulière à la courte durée du temps d'application.

Tout comme lors du premier tour, les candidats sont légalement tenus de respecter les conditions du programme de résidence auquel ils seront jumelés.

Des conseils pour créer votre liste de classement

1. Votre liste de classement devrait refléter vos préférences personnelles
2. Il est impossible de savoir comment un programme vous classera ou classera les autres candidats et ne doit pas influencer vos décisions de classement.
3. Les facteurs à prendre en compte pour déterminer le nombre de programmes à classer sont les suivants: la spécialité connue et la compétitivité du programme.
4. Classez tous les programmes qui vous conviendront, et ne classez aucun programme que vous trouvez inacceptable. N'oubliez pas, l'acceptation des résultats du jumelage est OBLIGATOIRE et vous ne pouvez pas refuser le résultat du jumelage.
5. Les programmes postdoctoraux de résidence ne sont pas permis de vous poser des questions concernant votre classement et vous êtes en droit de refuser de répondre aux questions

1.2 Le jumelage pour les couples

Aperçu

Les outils de classement du CaRMS permettent aux deux candidats de préparer et de soumettre leurs listes de classement en tant que couple. Avec cette option, chaque programme préféré par un partenaire peut être relié au programme préféré de l'autre partenaire, pour créer une seule liste de classement constituée de ces paires. Pour avoir un jumelage, les deux programmes de la première paire doivent correspondre avec ceux des deux candidats. Sinon, l'algorithme évalue la prochaine paire de programmes de la liste, jusqu'à ce que tous les deux candidats jumellent.

Note: En reliant leurs choix, les couples peuvent réduire leurs chances individuelles de jumeler avec succès parce que chaque partenaire compte sur l'autre pour les résultats du jumelage.

Si les candidats ne sont pas compatibles en tant que couple, l'algorithme de CaRMS n'utilisera pas séparément leurs listes de classement pour trouver une correspondance possible pour chaque individu. L'exception à cette règle est la suivante: le couple convient que l'appariement d'un partenaire est un résultat plus acceptable que l'appariement d'aucun partenaire. Dans ce cas, l'un des rangs du couple peut être désigné comme "pas de correspondance". Pour plus de détails à ce sujet, veuillez consulter cet [exemple](#).

Le jumelage de couples peut conduire à des jumelages réussis, mais il nécessite certainement une planification préalable. Voici quelques points à prendre en considération avec votre partenaire avant de décider de jumelage de couples:

1. À quelles spécialités chacun d'entre vous postule-t-il? Est-il possible pour vous deux d'être jumelés dans la même ville ?
2. Soyez honnêtes dans vos réflexions. Quelles sont vos valeurs et celles de votre partenaire? Seriez-vous ouverts à postuler à plusieurs programmes au même endroit?
3. Si votre bureau des affaires étudiantes offre des conseils aux couples, profitez de cette occasion! Il a probablement vu beaucoup de couples qui ont réussi et d'autres qui n'ont pas réussi. Soyez réaliste et prenez rendez-vous.

Après avoir longuement discuté et mené à bien vos entretiens, vous êtes prêt à vous classer. Voici les éléments à prendre en compte :

Lieu ou spécialité

Quelle est l'importance pour vous d'être jumelé au même endroit ? Il se peut que vous décidiez d'établir votre liste de classement différemment si vous souhaitez tous les deux être jumelés au même endroit, malgré votre spécialité.

Programmes ou lieu de travail

Un autre sujet important est celui des programmes qui vous ont été intéressants, vous et votre partenaire. Est-ce que ces programmes s'accordent entre eux? Ces programmes correspondent-ils les uns aux autres? Se situent-ils dans un lieu que vous vous imaginez apprécier ?

Autres restrictions

Comme nous l'avons déjà souligné, il est très important d'envisager tous les cas possibles (c'est-à-dire qu'un partenaire est jumelé et l'autre non) afin de maximiser vos chances de réussite ensemble. Ces choix seront sans aucun doute votre dernier recours après avoir épuisé toutes les autres options. Une ressource utile pour les candidats qui envisagent le jumelage de couples est l'outil d'évaluation des [couples de la FEMC](#).

Essayons un autre exemple...

Imaginez un couple, Colleen Esterase et Mel Atonin, qui décident d'essayer de jumeler comme couple.

Étape 1: Chaque partenaire devrait préparer sa liste de classement individuelle sur une feuille séparé.

Colleen Esterase

1. Pédiatrie à McMaster
2. Pédiatrie à UBC
3. Pédiatrie à MUN
4. Pédiatrie à Dalhousie
5. Pédiatrie à Western

Mel Atonin

1. Chirurgie orthopédique à McMaster
2. Chirurgie orthopédique à UBC
3. Chirurgie orthopédique à Western
4. Chirurgie orthopédique à MUN
5. Chirurgie orthopédique à Dalho

Étape 2: Les deux partenaires devraient décider ensemble quelles PAIRES de programmes ils voudraient inclure.

Colleen Esterase

1. Péd à McMaster
2. Péd à McMaster
3. Péd à Western
4. Péd à Western
5. Péd à UBC
6. Péd à MUN
7. Péd à MUN
8. Péd à Dalhousie
9. Péd à Dalhousie
10. Péd à McMaster
11. Non jumelé

Mel Atonin

- Ortho à McMaster
- Ortho à Western
- Ortho à McMaster
- Ortho à Western
- Ortho à UBC
- Ortho à MUN
- Ortho à Dalhousie
- Ortho à MUN
- Ortho à Dalhousie
- Non jumelé
- Ortho à McMaster

Note : Un couple peut choisir de ne classer que quelques-unes ou toutes les combinaisons de programmes. Le classement de plus de paires réduira les chances que les partenaires ne soient pas jumelés ensemble. Cependant, les paires qui ne sont pas acceptables pour le couple ne devraient pas être classées.

Étape 3: Ensuite, les deux partenaires doivent décider ensemble de l'ordre dans lequel ils veulent faire le classement des paires. Après, chaque partenaire doit remplir indépendamment leur côté de la liste dans le système en ligne.

Le couple peut avoir une liste des paires de programmes comme ci-dessous:

| Colleen | Mel |
|---------|-----|
|---------|-----|

1. Péd à McMaster
2. Péd à UBC
3. Péd à McMaster
4. Péd à MUN
5. Péd à Dalhousie
6. Péd à Western
7. Péd à MUN
8. Péd à Dalhousie
9. Péd à Western
10. Péd à McMaster
11. Péd à McMaster
12. Péd à McMaster
14. Péd à UBC
15. Péd à UBC
16. Péd à UBC
17. Péd à UBC
19. Péd à MUN
20. Péd à MUN
21. Péd à MUN
23. Péd à Dalhousie
24. Péd à Dalhousie
25. Péd à Dalhousie
27. Péd à Western
28. Péd à Western
29. Péd à Western
13. Péd à McMaster
18. Péd à UBC
22. Péd à MUN
26. Péd à Dalhousie
30. Péd à Western
31. Non jumelé
32. Non jumelé
33. Non jumelé
34. Non jumelé

1. Ortho à McMaster
2. Ortho à UBC
3. Ortho à Western
4. Ortho à MUN
5. Ortho à Dalhousie
6. Ortho à Western
7. Ortho à Dalhousie
8. Ortho à MUN
9. Ortho à McMaster
10. Ortho à Dalhousie
11. Ortho à UBC
12. Ortho à MUN
14. Ortho à McMaster
15. Ortho à Western
16. Ortho à MUN
17. Ortho à Dalhousie
19. Ortho à McMaster
20. Ortho à UBC
21. Ortho à Western
23. Ortho à McMaster
24. Ortho à UBC
25. Ortho à Western
27. Ortho à UBC
28. Ortho à MUN
29. Ortho à Dalhousie
13. Non jumelé
18. Non jumelé
22. Non jumelé
26. Non jumelé
30. Non jumelé
31. Ortho à McMaster
32. Ortho à UBC
33. Ortho à Western
34. Ortho à MUN

Après avoir fait la liste de tous les classements de couple, chaque partenaire peut choisir de continuer à classer des programmes pour maximiser les options de jumelage individuel.

Un classement de « non jumelé » devrait seulement être utilisé si le couple juge qu'avoir un seul partenaire jumelé est plus acceptable qu'une situation dans laquelle les deux partenaires ne sont pas jumelés. Par exemple, en utilisant le modèle ci-contre, les deux membres du couple ont la même opportunité pour le résultat du meilleur scénario possible que celui qui soumet une liste de classement individuel.

Par exemple, si le résultat du meilleur scénario possible pour Colleen était Pédiatrie à Western (son 5e choix), et que le résultat du meilleur cas possible pour Mel était Ortho à McMaster (son 1er choix), le couple serait jumelé à leur choix numéro 9 dans leur liste de classement.

Cependant, si Colleen n'est classée par aucun programme, ou classée après d'autres candidats et que tous les postes ont été remplis et que le résultat du meilleur cas possible pour Cory était Ortho à McMaster (son 1er choix), le couple sera jumelé au choix numéro 31. Au final, ce jumelage offrira aux deux partenaires le même résultat que s'ils avaient soumis une liste de classement individuelle.

1.3 LE CONTRAT DU CARMS

Le contrat du CaRMS est juridiquement contraignant et explique les attentes des candidats et des programmes participant au jumelage, ainsi que les conséquences si l'une des parties ne respecte pas les conditions du contrat. Ce contrat sera interprété et exécuté conformément aux lois en vigueur dans la province de l'Ontario et les lois fédérales du Canada. Il est important que vous classiez uniquement les programmes auxquels vous désirez être jumelé. Les candidats qui désirent retirer leur candidature à un programme doivent le faire avant l'examen des dossiers. À la suite du jumelage, le candidat doit obtenir le permis d'exercice correspondant à l'organisme de réglementation médicale de la province ou du territoire auquel il ou elle a été jumelé(e), au plus tard le 1er juillet. Le CaRMS se réserve le droit de retirer des candidats du programme de jumelage si leurs qualifications ne peuvent être vérifiées ou si elles ont été falsifiées.

Si un candidat est jumelé à un programme, mais décide de ne pas accepter son résultat de jumelage, cette violation sera présentée au comité d'enquête de violations du CaRMS et le candidat sera contacté afin de tenter de régler le problème. Si le problème n'est pas résolu, le candidat se verra imposer une pénalité désignée par le comité d'enquête de violations. La conséquence la plus commune est l'exclusion aux futurs jumelages du CaRMS pendant une période maximale de trois ans. Toute violation de contrat est reportée aux autorités compétentes et aux collèges médicaux et est incorporée dans le dossier professionnel du candidat.

1.4 FAQ À PROPOS DU CARMS

Que retrouve-t-on dans une application au CaRMS?

Les prérequis relatifs aux applications dépendent de la province, de l'école et du programme choisi. Une application typique demandera votre relevé de notes et votre DREM (lettre du doyen de la faculté de médecine). Cette dernière est fournie directement au CaRMS par votre faculté de médecine. Vous serez aussi en mesure de fournir un curriculum vitae récent pour CaRMS. Il existe deux formats différents de CVs pour CaRMS:

1. Un CV général doit être complété sur le site CaRMS et sera disponible aux programmes. Vous pouvez fournir les détails suivants: aptitudes linguistiques, permis obtenus (examens par le Conseil médical du Canada, formations médicales internationales, ou autre), accomplissements et intérêts, éducation de premier cycle et CÉGEP, études de cycles supérieurs, formation en médecine, stages cliniques, formation de résidence et stages (lors de l'application à une surspécialité), formation professionnelle, expérience de travail, expérience de bénévolat, activités scolaires et recherche (publications et présentations), et plus.
2. Vous pouvez télécharger des CV personnalisés sous forme de documents distincts et les affecter à des programmes individuels. Si vous postulez à plusieurs spécialités, vous pouvez télécharger plusieurs CV adaptés à chaque discipline. Cependant, tous les programmes n'examineront pas votre CV. Il est donc important de consulter la liste des documents requis pour chaque programme auquel vous postulez.

Puis-je soumettre une candidature bilingue ?

Oui, vous pouvez soumettre des candidatures en anglais et en français.

Qu'est-ce que cela signifie lorsqu'un programme a plusieurs sites?

Cela signifie que le programme offre des formations à plus d'un site. Par exemple, un programme de médecine de famille peut avoir des sites à London et à Windsor. Le programme de médecine familiale de l'Université de la Colombie-Britannique compte plus de 19 sites dans la province.

J'ai appliqué à la première itération, mais je n'ai pas encore reçu d'entrevue alors je n'ai pas soumis d'ordre de préférence. Dois-je retirer mon application afin d'entrer dans la seconde itération?

Vous n'avez pas besoin de retirer votre application. Dès le début de la seconde itération jusqu'à la révision du dossier, vous pouvez modifier votre application, soumettre des documents et postuler à d'autres programmes.

Puis-je modifier une lettre personnelle après l'avoir assignée à un programme?

Oui, vous pouvez modifier vos lettres personnelles jusqu'à la fin de la période d'application.

Dois-je classer tous les programmes auxquels j'ai postulé?

Non, vous n'êtes pas obligés de classer tous les programmes auxquels vous avez postulé. Ne classez que les programmes dans lesquels vous seriez prêt à suivre votre formation.

Comment puis-je classer plusieurs groupes dans le même programme?

Chaque groupe peut être classé individuellement et peut être traité comme n'importe quel autre programme que vous classez. Aucun programme ou groupe ne peut avoir le même classement.

Quel est le coût des applications au CaRMS?

Les candidats qui désirent s'inscrire au jumelage de CarMS doivent payer des frais de participation, qui peuvent varier selon le type de jumelage. Actuellement, le coût d'un jumelage de résidence principale R-1 est de 290.94\$, ce qui inclut des applications à 4 programmes. Chaque demande à un programme additionnel coûte 59.49\$, sans quantité maximale de programmes auxquels vous devez appliquer. Vous n'avez pas à payer de frais d'entrevue. Vous pouvez trouver la liste des frais au lien [suivant](#).

Je compte aussi appliquer aux États-Unis à travers le NRMP (Programme national de jumelage en résidence), dois-je en informer le CaRMS?

Si vous participez au jumelage du NRMP en plus du jumelage du CaRMS, vous devez en informer le CaRMS à travers votre application en ligne avant la date limite de classement. Si vous n'informez pas le CaRMS de votre application au jumelage du NRMP avant cette date, vous pourriez être retiré du jumelage du CaRMS et voir vos résultats de jumelage annulés.

Autres FAQ pour CaRMS

Afin de trouver d'autres réponses à vos questions sur CaRMS, vous pouvez consulter le site web de CaRMS qui contient des FAQ couvrant de nombreux sujets. Vous pouvez consulter les [FAQ](#).

2. PRÉPARATION

2.1 DATES ET ÉVÉNEMENTS CLÉS

Avertissement: les renseignements ci-dessous proviennent du site web du CaRMS et sont sujets à des changements sans préavis. Pour connaître les dates limites les plus récentes, veuillez consulter le site Web du CaRMS.

Renseignements généraux

Tous les étudiants de dernière année qui présentent une demande d'admission à des programmes de formation médicale postdoctorale passeront par le jumelage principal de résidence R-1. Le jumelage principal de résidence R-1 est divisé en un premier et un deuxième itération. Vous trouverez ci-dessous des renseignements importants concernant les deux itérations qui vous seront essentiels de prendre en considération tout au long du processus de demande. En raison de la pandémie de COVID-19 les délais actuels sont flexibles et mis à jour à la date de publication du MatchBook. Veuillez vous tenir au courant en consultant les délais de CaRMS [ici](#).

Selon la décision du conseil d'administration de l'AFMC:

Ouverture des candidatures : 11 septembre 2024

Ouverture de la sélection du programme : 17 octobre 2024

Début de l'examen des dossiers : 29 novembre 2024

Date limite pour l'offre d'entretien : 14 janvier 2025

Période d'entretien national : 18 janvier 2025 – 9 février 2025

Jour du jumelage : 4 mars 2025

Processus d'après jumelage : 22 avril 2025 – 14 mai 2025

Pour obtenir les informations les plus récentes sur le calendrier de jumelage, veuillez consulter:

<https://www.carms.ca/match/r-1-main-residency-match/r-1-match-timeline/>

2.2 STATISTIQUES

Avertissement: L'information ci-dessous a été compilée à partir du site web du CaRMS et peut changer sans préavis. Afin d'accéder aux statistiques les plus récentes, veuillez visiter le site web du CaRMS ici.

2999 DCM ont participé au jumelage CaRMS R1 2024, avec un taux de jumelage de 2835 CMGs matching (94.5%).

496/1284 étudiants internationaux jumelés (38.6%)

12/15 étudiants des États-Unis jumelés (80.0%)

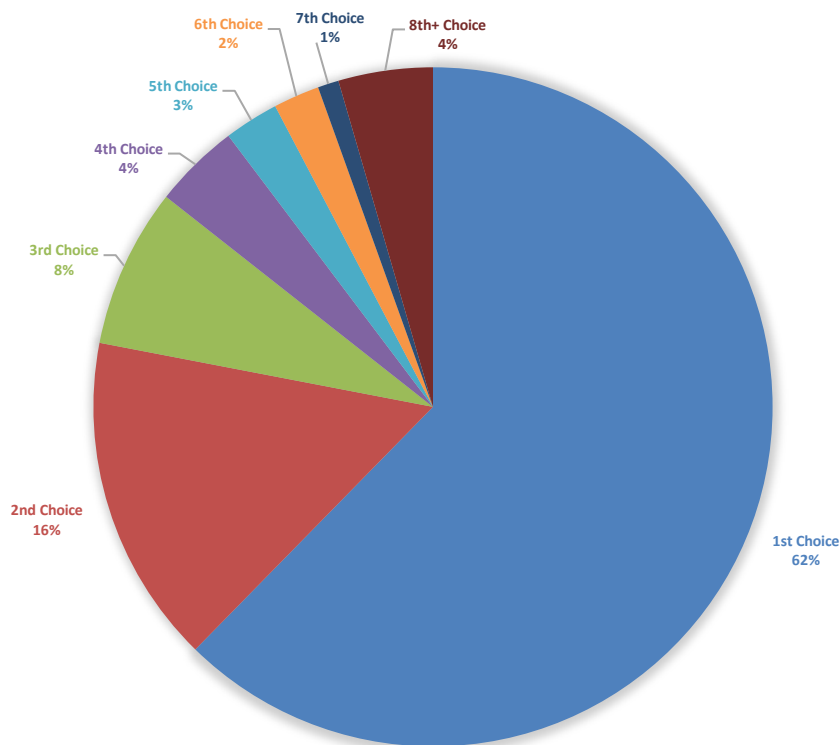
Le candidat DCM moyen a postulé à 21.2 programmes, ou 80.1% des candidats ont été jumelés à l'un des trois premiers programmes.

| University | Current Year Graduate Matched | Previous Year Graduate Matched | Total Matched | Current Year Graduates Unmatched | Previous Year Graduates Unmatched | Total Unmatched | Overall Match Rate |
|--|-------------------------------|--------------------------------|---------------|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------|--------------------|
| University of Alberta | 150 | 0 | 150 | 4 | 1 | 5 | 0.97 |
| University of British Columbia | 277 | 4 | 281 | 16 | 1 | 17 | 0.94 |
| University of Calgary | 149 | 0 | 149 | 11 | 1 | 12 | 0.93 |
| Dalhousie University | 115 | 1 | 116 | 6 | 2 | 8 | 0.94 |
| Université Laval | 196 | 17 | 213 | 20 | 3 | 23 | 0.90 |
| University of Manitoba | 105 | 2 | 107 | 2 | 1 | 3 | 0.97 |
| McGill University | 172 | 14 | 186 | 17 | 2 | 19 | 0.91 |
| McMaster University | 204 | 2 | 206 | 7 | 0 | 7 | 0.97 |
| Memorial University of Newfoundland | 72 | 2 | 74 | 4 | 0 | 4 | 0.95 |
| Université de Montréal | 269 | 19 | 288 | 25 | 0 | 25 | 0.92 |
| Northern Ontario School of Medicine University | 67 | 0 | 67 | 2 | 0 | 2 | 0.97 |
| University of Ottawa | 161 | 2 | 163 | 4 | 0 | 4 | 0.98 |
| Queen's University | 101 | 1 | 102 | 2 | 1 | 3 | 0.97 |
| University of Saskatchewan | 99 | 0 | 99 | 1 | 0 | 1 | 0.99 |
| Université de Sherbrooke | 199 | 12 | 211 | 15 | 1 | 16 | 0.93 |
| University of Toronto | 248 | 1 | 249 | 12 | 0 | 12 | 0.95 |
| Western University | 171 | 3 | 174 | 1 | 2 | 3 | 0.98 |
| Total | 2755 | 80 | 2835 | 149 | 15 | 164 | 0.95 |

2024 R1 Résultats du jumelage R1 par école (1ère itération)

L'Université de Saskatchewan a obtenu un taux de jumelage de 99 % en 2024, suivie de l'Université d'Ottawa et de l'Université Western à 98 % lors de la première itération.

2024 Correspondance entre les DCM et les choix de programmes classés

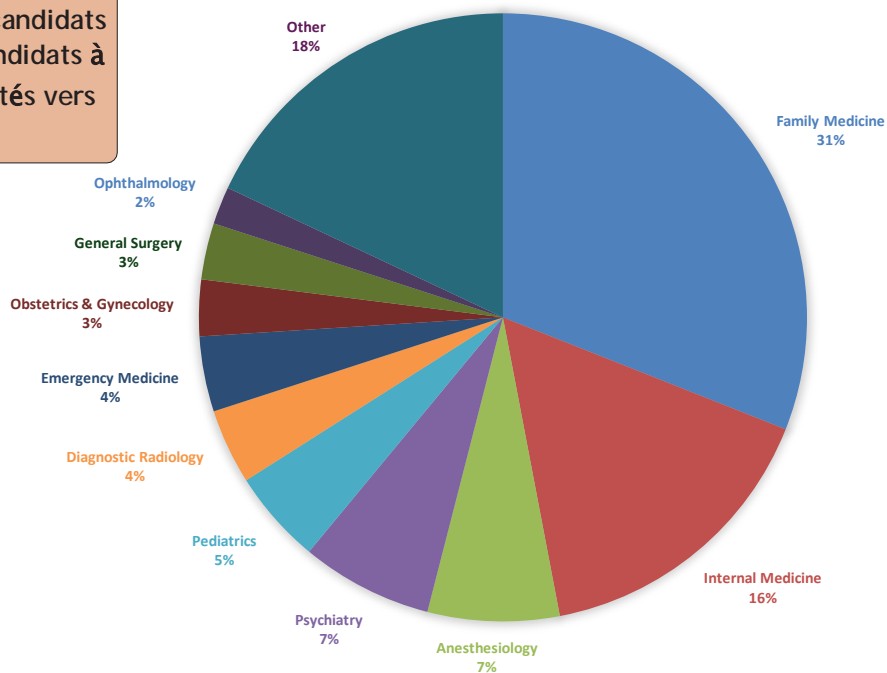


86% des candidats DCM de la première première itération ont été jumelés à l'un de leurs trois premiers choix.

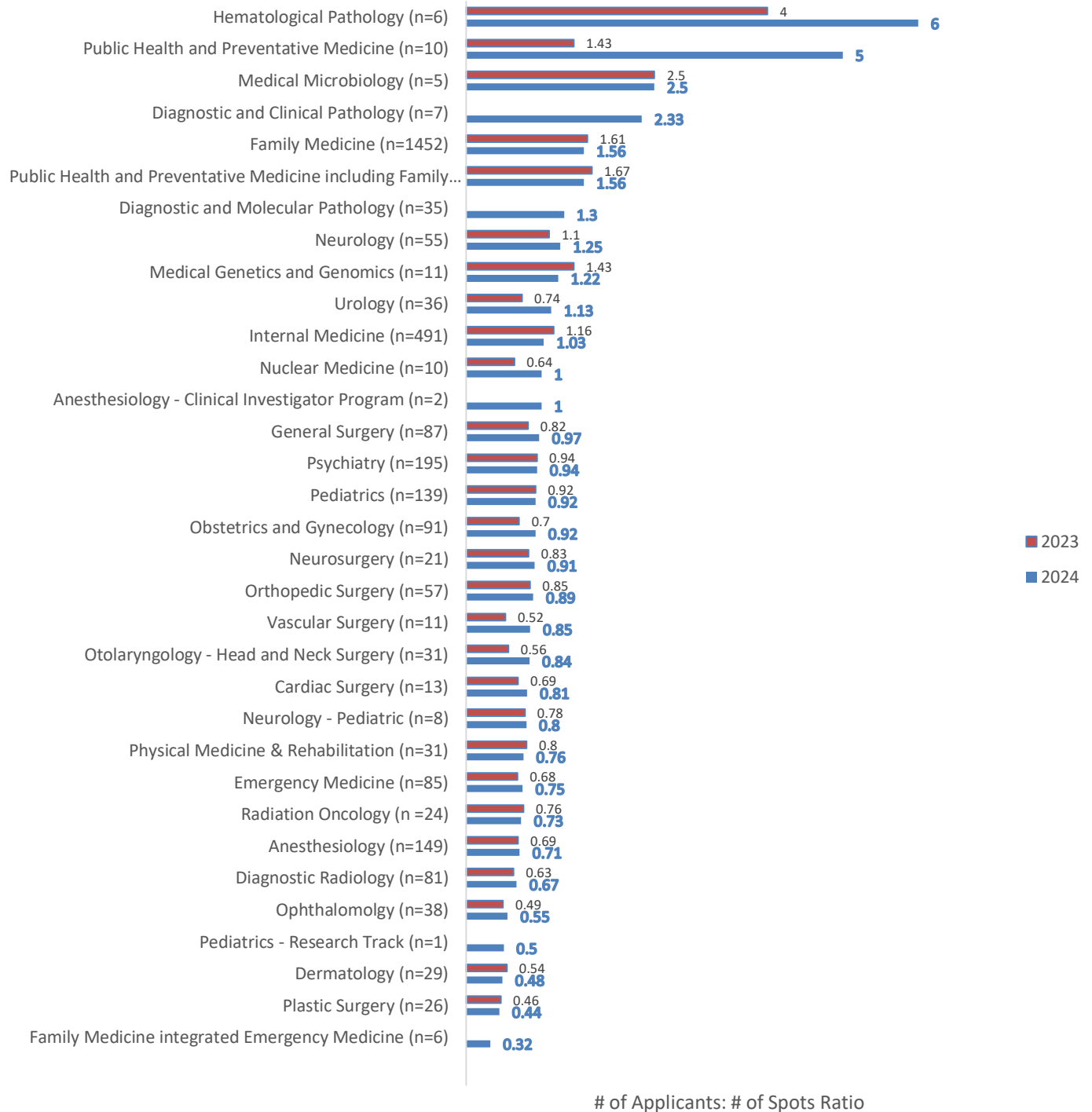
Le nombre de candidats qui ont opté pour un autre choix en fonction de leur premier choix de spécialité peut être consulté [ici](#).

99,8% des DCM candidats à la médecine familiale ont été jumelés à leur discipline de premier choix. 92,6 % des des DCM candidats à la médecine interne se sont orientés vers leur discipline de premier choix. 82,1 % des DCM candidats aux disciplines chirurgicales et 78,5 % des DCM candidats à d'autres disciplines non chirurgicales se sont orientés vers la discipline de leur premier choix.

2024 Première 10 Choix de Disciplines DCM



DISCIPLINE DE PREMIER CHOIX VS. DISPONIBILITÉ (RAPPORT ENTRE L'OFFRE ET LA DEMANDE)

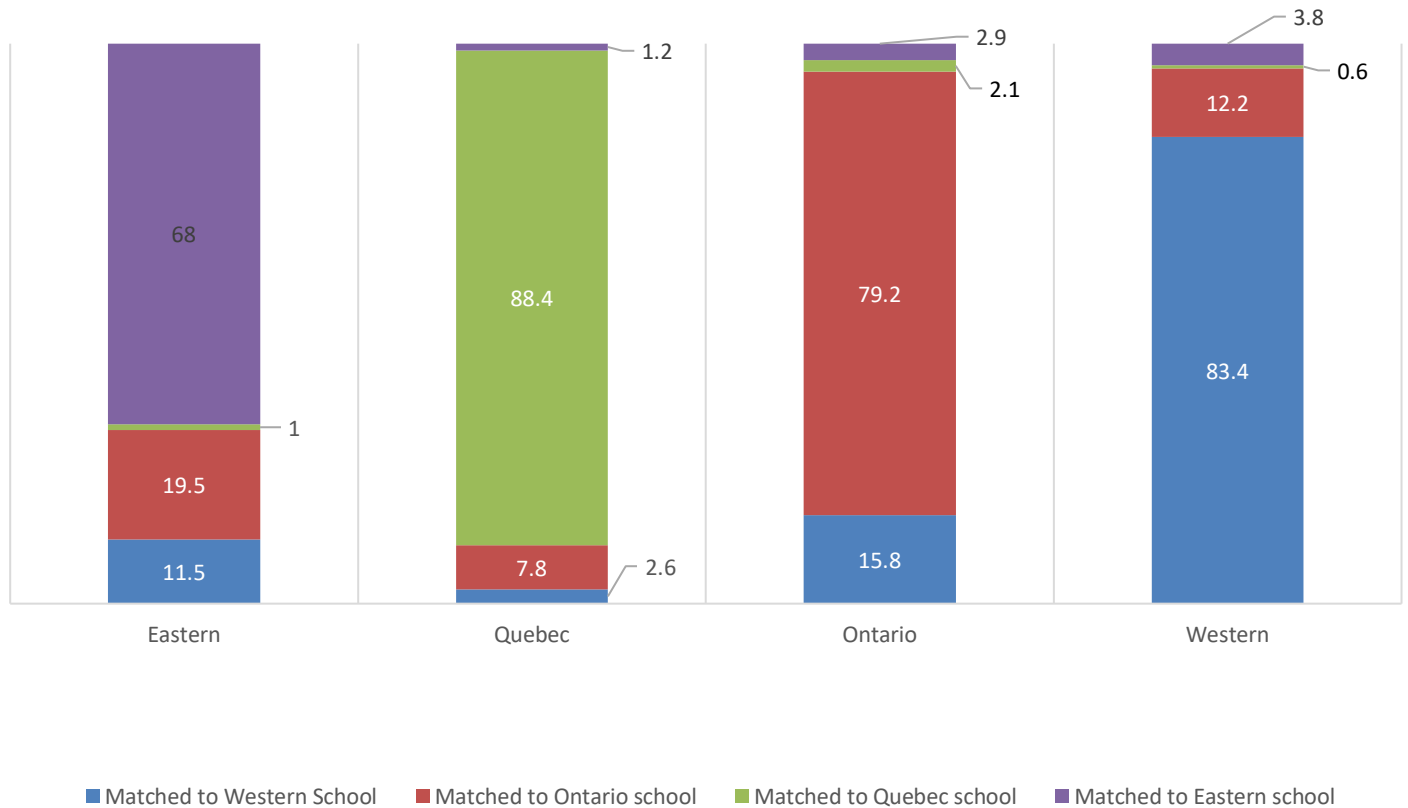


La médecine familiale intégrée à la médecine d'urgence est la spécialité la plus demandée par rapport au nombre de places au Canada. Les autres spécialités sont la chirurgie plastique, la dermatologie et l'ophtalmologie. En général, les spécialités de médecine de laboratoire ont une offre supérieure à la demande.

2024 Quota de Première Itération

| Discipline | Quota Offered (#) | % of Total Quota Offered | Total Quota after Reversion (#) | Quota Filled (#) | Quota Vacant |
|---|-------------------|--------------------------|---------------------------------|------------------|--------------|
| Anesthesiology | 160 | 158 | 2 | 2 | 0 |
| Anesthesiology – Clinical Investigator Program | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| Cardiac Surgery | 13 | 10 | 3 | 1 | 2 |
| Dermatology | 31 | 31 | 0 | 0 | 0 |
| Diagnostic and Clinical Pathology | 10 | 4 | 6 | 5 | 1 |
| Diagnostic and Molecular Pathology | 43 | 34 | 9 | 8 | 1 |
| Diagnostic Radiology | 86 | 86 | 0 | 0 | 0 |
| Emergency Medicine | 92 | 89 | 3 | 2 | 1 |
| Family Medicine | 1,702 | 1,450 | 252 | 177 | 75 |
| Family Medicine integrated Clinician Scholar | 2 | 0 | 2 | 2 | 0 |
| Family Medicine integrated Emergency Medicine | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 |
| General Surgery | 94 | 84 | 10 | 10 | 0 |
| Hematological Pathology | 6 | 2 | 4 | 3 | 1 |
| Internal Medicine | 550 | 535 | 15 | 15 | 0 |
| Medical Genetics and Genomics | 12 | 11 | 1 | 1 | 0 |
| Medical Microbiology | 7 | 4 | 3 | 1 | 2 |
| Neurology | 63 | 53 | 10 | 10 | 0 |
| Neurology - Pediatric | 9 | 9 | 0 | 0 | 0 |
| Neuropathology | 3 | 0 | 3 | 1 | 2 |
| Neurosurgery | 23 | 22 | 1 | 1 | 0 |
| Nuclear Medicine | 10 | 9 | 1 | 1 | 0 |
| Obstetrics and Gynecology | 99 | 93 | 6 | 6 | 0 |
| Ophthalmology | 40 | 40 | 0 | 0 | 0 |
| Orthopedic Surgery | 64 | 63 | 1 | 1 | 0 |
| Otolaryngology – Head and Neck Surgery | 32 | 32 | 0 | 0 | 0 |
| Pediatrics | 165 | 163 | 2 | 2 | 0 |
| Pediatrics – Research Track | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Physical Medicine & Rehabilitation | 33 | 33 | 0 | 0 | 0 |
| Plastic Surgery | 27 | 27 | 0 | 0 | 0 |
| Psychiatry | 219 | 204 | 15 | 15 | 0 |
| Public Health and Preventative Medicine | 12 | 10 | 2 | 2 | 0 |
| Public Health and Preventive Medicine including Family Medicine | 15 | 7 | 8 | 6 | 2 |
| Radiation Oncology | 25 | 24 | 1 | 1 | 0 |
| Urology | 38 | 36 | 2 | 2 | 0 |
| Vascular Surgery | 11 | 11 | 0 | 0 | 0 |

Mobilité des diplômés par région de l'école d'obtention du diplôme



Jumelage R1 - Cours à option

Les DCM appariés ont suivi en moyenne 5,7 disciplines optionnelles, avec une moyenne de 9,0 disciplines optionnelles au total.

Les DCM non appariés ont effectué en moyenne 5,2 disciplines optionnelles, avec une moyenne de 9,4 disciplines optionnelles au total.

Pour plus d'informations sur les cours facultatifs et d'autres données relatives au jumelage, visitez: <https://www.carms.ca/data-reports/r1-data-reports/>

3. STRATÉGIES

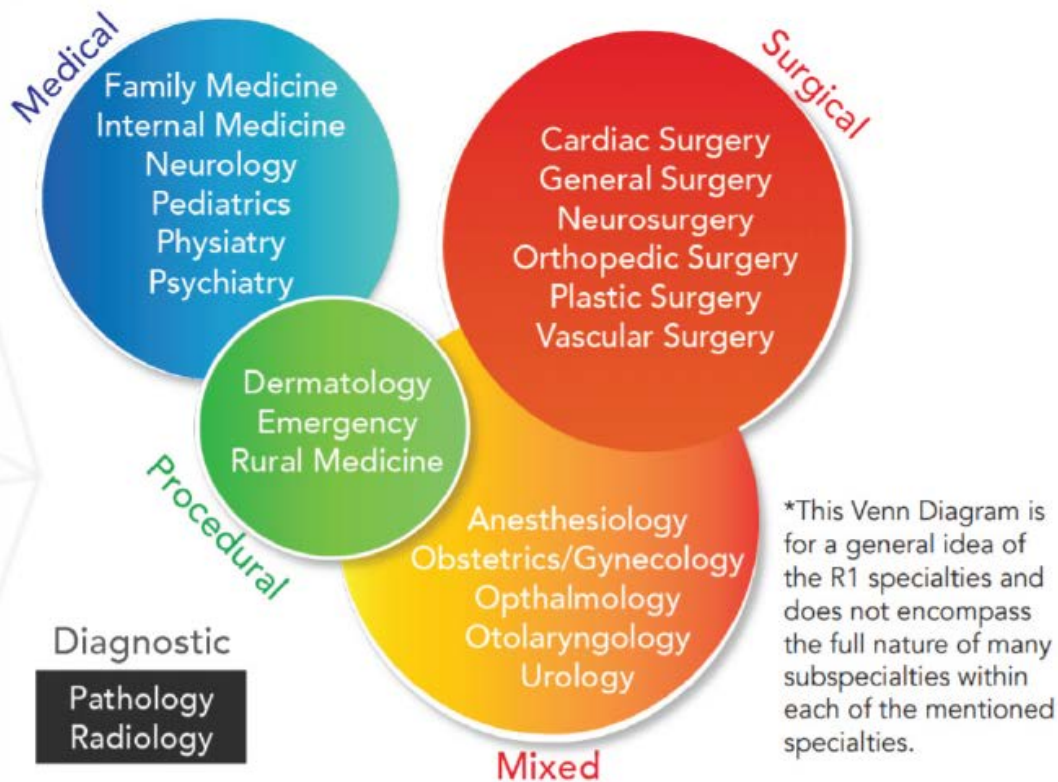
3.1 Pré-stage et stage

Choisir son domaine

Médical VS. Chirurgie

C'est souvent la première étape que franchissent les étudiants pour choisir une discipline. Êtes-vous plus attiré par la "médecine", qui exige souvent un intérêt marqué pour l'établissement de diagnostics différentiels et une connaissance pratique de la pharmacologie?

Ou êtes-vous plus pratique, rapide et orienté vers les résultats? Toutes les spécialités se situent sur un spectre allant de la médecine, où l'accent est mis sur le diagnostic différentiel et les traitements pharmacologiques, et la la chirurgie, qui met l'accent sur les procédures. Le diagramme ci-dessous classe les spécialités en fonction de la place qu'elles occupent dans ce spectre. Il convient de noter qu'il s'agit d'une généralisation et que le caractère médical ou chirurgical d'une discipline peut varier considérablement en fonction de la sous-spécialité ou de la pratique. Par exemple, certaines spécialités de médecine interne peuvent être plus orientées vers les procédures que d'autres spécialités de médecine interne. Il peut également être tout à fait normal de se sentir tiré entre les sous-spécialités médicales et chirurgicales – tout le monde n'envisage pas les décisions de carrière de la même manière!



Observation et stages

Le stage d'observation est l'occasion d'observer un médecin au travail. Avant de s'inscrire à un stage d'observation, veuillez consulter votre école d'origine au sujet de leurs pratiques d'observation. L'assurance de la responsabilité médicale est un facteur à prendre en compte, de même que les possibilités d'observation organisées par le corps enseignant et la possibilité de devoir remplir des formalités administratives.

Pour commencer, quels sont vos centres d'intérêt? Qu'est-ce qui vous a attiré en premier lieu vers la médecine? Y a-t-il un précepteur de compétences cliniques dont le travail vous intrigue? Quelles sont les questions que vous vous posez sur la spécialité? Observer un médecin travaillant dans la spécialité qui vous intéresse peut vous aider à déterminer si vous êtes réellement intéressé par cette spécialité. Votre école peut disposer d'une liste de précepteurs prêts à accueillir des étudiants ou fournir des contacts administratifs pour certains départements. Contactez courtoisement le précepteur ou l'administrateur par courriel et fixez un horaire qui n'interfère pas avec votre apprentissage. Avant d'arriver, il est conseillé de revoir les notes prises lors des cours ou de lire des informations sur certains sujets tels que les présentations cliniques, les procédures et les diagnostics couramment rencontrés dans cette spécialité. Il peut également être utile d'arriver avec une liste de questions auxquelles vous souhaitez obtenir des réponses. Cela facilitera votre apprentissage pendant le stage d'observation et le temps que vous y passerez sera sans aucun doute plus intéressant pour vous.

Lors d'un stage d'observation:

- Soyez courtois et désireux d'apprendre.
- Les précepteurs essaieront probablement de vous montrer des cas intéressants ou inhabituels, mais il est tout aussi important de se concentrer sur les cas les plus courants. Avez-vous aimé les sujets que vous avez souvent vus?
- Soyez respectueux. Assurez-vous que vous n'enlevez pas des opportunités d'apprentissage aux assistants cliniques qui effectuent leur rotation. Vous êtes là pour observer, pas pour effectuer des tâches cliniques.
- Si vous observez quelqu'un qui travaille dans le domaine de la chirurgie, voyez si vous pouvez le rejoindre dans la salle d'opération (encore une fois, faites attention).
- Soyez attentif à votre environnement et veillez à ne pas interférer avec les soins prodigués aux patients (par exemple, en contaminant un champ stérile dans une salle d'opération).
- Vous n'êtes pas censé effectuer des tâches cliniques.

Autres facteurs à considérer

1) Lieu de résidence : N'oubliez pas qu'en fonction de la compétitivité de la spécialité que vous souhaitez, vous devrez peut-être faire un compromis sur le lieu où vous serez placé pendant votre formation en résidence. Avez-vous de la famille ou un partenaire prêt à déménager avec vous? Cette discussion peut avoir lieu plus tôt si la spécialité souhaitée est compétitive.

2) Recherche d'un mode de vie : Parlez aux résidents que vous avez observés du style de vie associé à leur travail. N'oubliez pas qu'il existe souvent une différence marquée entre le mode de vie des résidents et celui des médecins traitants. L'internat sera rigoureux et exige beaucoup de travail. Cependant, dans certaines spécialités, les heures de travail sont plus longues, les gardes plus nombreuses, etc. Réfléchissez au mode de vie associé à une carrière dans une certaine spécialité et à la question de savoir si cela vous conviendra.

3) Vivre en milieu rural ou urbain: Dans certaines spécialités, les possibilités d'emploi ne sont disponibles que dans les centres urbains et tertiaires. Les pratiques de certaines spécialités peuvent également différer de manière significative entre le milieu rural et le milieu urbain. Où souhaiteriez-vous vivre à l'avenir?

4) Marché de l'emploi et formation complémentaire: Certaines spécialités offrent de nombreuses de formation supplémentaire après l'internat. Discutez avec les résidents pour savoir quelles sont les possibilités qui s'offrent à vous. Y a-t-il un sujet particulier qui vous intéresse? Certaines spécialités ont également des possibilités d'emploi limitées et peuvent nécessiter une formation supplémentaire pour être compétitives. D'autres spécialités peuvent également être très spécialisées et limitées à certains endroits. La nécessité d'une formation supplémentaire est-elle un obstacle potentiel pour vous ? Quelle est votre flexibilité en termes d'emplacement?

5) Modèle de rémunération et de paiement: Les médecins de différentes spécialités travaillent dans des environnements différents (par exemple, hôpitaux universitaires, hôpitaux de proximité, cabinets privés). Ils peuvent avoir des modèles de rémunération et des niveaux de frais généraux différents. Certaines spécialités peuvent également gagner plus que d'autres en moyenne. Quels sont vos objectifs financiers ? Que pensez-vous du modèle de paiement et de l'environnement de travail ? Que pensez-vous des frais généraux associés à une spécialité spécifique?

Ressources complémentaires

Vous trouverez ci-dessous quelques ressources supplémentaires qui pourraient vous aider à vous renseigner sur les différentes spécialités:

- 1) [Profils des spécialités des médecins canadiens \(AMC\)](#): Les profils de spécialité de l'Association médicale canadienne contiennent des informations sommaires sur les pratiques des médecins canadiens, y compris la charge de travail, le revenu et la satisfaction, ainsi que des informations sur la formation, l'offre et les données démographiques. Ces profils peuvent être utiles aux étudiants en médecine qui planifient leur future carrière.
- 2) [Insights into Physician Workforce Trends in Ontario \(OMSA\)](#) : Ce document de l'OMSA donne un aperçu du marché de l'emploi pour les futurs médecins en Ontario.
- 3) [Centre de données sur les médecins \(AMC\)](#): Cette ressource de l'AMC offre une foule de statistiques sur les tendances des effectifs médicaux.
- 4) [Careers in Medicine \(AAMC\) \(Carrières en médecine\)](#) : Cette ressource de l'AAMC aide les étudiants à explorer différentes spécialités en fonction de leur personnalité et de leurs préférences.

Travail Scholaire

Les travaux scolaires comprennent non seulement la recherche, mais aussi le leadership, l'enseignement et les cours supplémentaires. Ces opportunités enrichiront votre apprentissage à l'école de médecine et peuvent vous aider à identifier des intérêts dans la médecine en dehors du travail clinique.

La recherche

Au cours de vos années de préclinique, il peut y avoir des possibilités de recherche financées qui sont soutenues par votre faculté. Consultez le bureau des études de premier cycle pour obtenir une liste de chercheurs principaux (CP) ou de chercheurs potentiels. Certains départements peuvent également proposer des bourses d'été pour les étudiants. Vous pouvez également entrer en contact avec des superviseurs potentiels en les observant d'abord dans un environnement clinique.

Remarque: ne faites pas le tour des projets de recherche. Avant de contacter des chercheurs potentiels, réfléchissez au temps que vous pouvez consacrer de manière réaliste à un projet. N'ayez pas peur de dire non si leurs attentes ne correspondent pas aux vôtres à la suite d'une première rencontre – c'est beaucoup mieux que de brûler les ponts plus tard !

Pendant le stage, le temps consacré à la recherche est limité. En gardant cette limitation de temps à l'esprit, apprenez à connaître les précepteurs et les résidents pendant votre spécialité d'intérêt. Vous aurez peut-être l'occasion de participer à un projet si vous êtes intéressé. Vous pouvez également choisir de travailler sur des études de cas ou des analyses documentaires, qui sont plus faciles à réaliser dans le cadre de vos rotations de stage très chargées, avec des horaires en constante évolution.

Il n'est pas nécessaire d'avoir plusieurs publications dans votre domaine d'intérêt. Vos intérêts peuvent changer au fur et à mesure que vous avancez dans votre carrière médicale. Vos centres d'intérêt peuvent changer à mesure que vous avancez dans vos études de médecine. En outre, si vous n'êtes pas intéressé par un projet de recherche, il existe certainement d'autres types de travaux scolaires dans lesquels vous pouvez vous impliquer.

Autres travaux scolaires:

- La liste est infinie ! Parmi les autres activités susceptibles de favoriser l'apprentissage, citons:
- Enseignement: cette opportunité peut se présenter dans le cadre d'initiatives menées par des pairs ou des professeurs et peut inclure l'enseignement du raisonnement clinique, l'organisation de réunions de travail, etc.
- Leadership et appel à l'action: Impliquez-vous au niveau local par le biais de votre société d'étudiants en médecine, à l'échelle provinciale par l'entremise de vos organisations locales d'étudiants en médecine ou à l'échelle nationale par l'entremise de la FEMC !
- Participation à des groupes d'experts.
- Cours et/ou projets d'amélioration de la qualité.

Projets extrascolaires

Nous vous recommandons vivement de vous engager dans des projets extrascolaires avec l'état d'esprit. Il est essentiel de trouver un équilibre entre vos activités et les tâches à accomplir pendant les années stagiaires, car la performance clinique est une aptitude importante dans laquelle il faut exceller. Participez à des projets ou à des activités qui vous intéressent vraiment!

Consultez le site web de votre association étudiante pour obtenir une liste des clubs existants. Si ce que vous recherchez n'existe pas, prenez l'initiative de créer quelque chose de nouveau ! Les clubs que vous pouvez envisager de rejoindre peuvent être les suivants:

- Les groupes d'intérêt étudiants : Ces clubs sont également connus pour organiser des stages d'observation, ainsi que de nombreux autres événements destinés à stimuler votre intérêt pour une spécialité.
- Groupes de défense des intérêts
- Groupes d'activités
- Groupes d'engagement communautaire

Planification de l'été

L'été est un moment privilégié pour se détendre – de nombreux étudiants le considèrent comme tel, et il n'y a rien de mal à cela! Vous pouvez aussi en profiter pour explorer les possibilités de carrière qui s'offrent à vous.

Vous trouverez ci-dessous quelques options que vous pourriez envisager :

- La recherche : Comme mentionné ci-dessus, certaines écoles offrent des possibilités de recherche rémunérée, selon les dispositions prises par le corps enseignant. Voyez si vous pouvez être payé pour poursuivre vos travaux de recherche pendant l'été !
- Observation
- SCORE et SCOPE : L'International Federal Medical Student Association (IFMSA) propose des programmes d'échange professionnel tels que SCOPE (échange clinique) et SCORE (recherche). [Cliquez ici pour plus d'informations.](#)
- Autres : Voyages, possibilités de volontariat

Cours de Stage

Le stage est une période difficile mais fructueuse pour tous les étudiants en médecine. C'est la période d'apprendre et de connaître une croissance exponentielle de vos connaissances et de vos compétences. Concentrez-vous sur l'apprentissage des concepts clés associés à chaque expérience. Quelle que soit la spécialité que vous poursuivez, chaque stage contribuera à faire de vous un meilleur médecin (et aucune spécialité n'est exclue lorsqu'il s'agit de répondre aux questions de l'examen)!

Voici quelques conseils à prendre en compte tout au long de vos stages d'externat :

- Ayez l'esprit d'équipe. Soyez responsable et fiable.
- Soyez à l'heure (ou en avance !), soyez présent et apprenez. Être en retard est le moyen le plus facile de se faire remarquer (et pas dans le bon sens !) au sein de l'équipe.

- Lisez autour de vos cas. C'est à ce moment-là que vos connaissances cliniques seront consolidées.
- Beaucoup d'internes trouvent très utile de tenir un registre des patients mémorables rencontrés. Ce sont d'excellents indices/ancres de mémoire pour les futurs essais et interviews de CaRMS, car ils vous aideront à vous souvenir de vos expériences cliniques significatives.

3.2 GUIDE POUR PLANIFICATION SES STAGES À OPTION

Après la pandémie de COVID-19, les visites de stages à option sont de retour. Veuillez consulter le site web de l'AFMC pour obtenir les informations les plus récentes et les calendriers des cours facultatifs.

Les stages à option de quatrième année ont pour but d'élargir et d'améliorer votre base de connaissances, de vous assister dans votre choix de carrière et de vous offrir l'occasion d'en apprendre sur une spécialité qui vous intéresse. Beaucoup d'étudiants trouvent que le processus de planification peut être accablant, surtout au début. Voici un guide pour vous aider à démystifier le processus de planification des stages à option.

À partir de l'automne 2023, les cours facultatifs en visite doivent durer au moins deux semaines (sans compter les déplacements), et un étudiant ne peut pas dépasser douze semaines de cours facultatifs en visite au total. Les cours facultatifs en visite impliquent des frais de candidature, qui sont répartis entre les frais d'inscription au portail et les frais de candidature de l'école. Les frais d'inscription au portail sont des frais uniques et non remboursables qui vous permettent d'accéder aux services du portail de l'AFMC. Ces frais s'élèvent actuellement à 250 \$ pour les étudiants canadiens et à 650 \$ pour les étudiants à l'étranger. La liste détaillée des frais d'inscription à l'école peut être consultée [ici](#).

Première étape : Inscrivez-vous au Portail des étudiants de l'AFMC

Inscrivez-vous au [Portail des étudiants de l'AFMC](#) en tant qu'étudiant en médecine. Le Portail est un service en ligne bilingue qui permet de placer des étudiants visiteurs dans les 17 facultés de médecine au Canada.

Deuxième étape: Préparez les documents appropriés

Chaque école de médecine peut avoir ses propres exigences quant à ce qu'elle souhaite que vous fournissez avant de commencer votre stage. Avant de postuler sur le portail, veuillez télécharger les documents nécessaires. En général, les écoles peuvent demander:

1. Une photo récente de vous
2. Une preuve de l'ajustement du masque N95 : Cette opération est généralement effectuée par vos facultés de médecine respectives. Veuillez contacter votre bureau des stages pour vous assurer que vous avez un masque qui sera valide pendant vos stages (c'est-à-dire valable jusqu'à la fin de la période de stage).

3. Formulaire de vaccination (voici la version 2023) [Les étudiants peuvent imprimer ce formulaire et le faire remplir par un professionnel de la santé approprié, c'est-à-dire une infirmière, un médecin, un assistant médical, etc.]. Les exigences en matière d'immunisation et de tests de certaines écoles peuvent être consultées [ici](#). Certaines écoles peuvent avoir des exigences supplémentaires en matière d'immunisation, notamment pour la grippe et le COVID-19.
4. Curriculum vitae/Lettre d'intention : généralement requis pour certains cours à option qui nécessitent des prérequis spécifiques. Certaines écoles peuvent choisir de demander aux candidats de fournir ces informations dans un formulaire d'attestation des rotations de base et des cours à option.
5. Vérification du casier judiciaire (CRC) ou vérification du secteur vulnérable (VSS) : À remplir en se rendant dans un commissariat de police local. Nous vous conseillons de remplir cette partie au début de votre année d'externat, car le traitement peut prendre un certain temps, de quelques heures à quelques mois. Veuillez consulter le site web du service de police où vous prévoyez de recevoir votre CRC pour plus d'informations.
6. Lettre de bonne conduite : Elle peut être demandée par votre bureau de stage respectif. Cette lettre indique que vous êtes en dernière année de médecine, que vous êtes en règle et que vous êtes couvert par votre assurance médicale.
7. Rotations d'externat antérieures : Ces documents sont insérés dans le portail de l'AFMC dans votre profil académique. Vous devrez saisir manuellement chaque date et chaque spécialité.

Veuillez vérifier les documents requis via les pages de l'école sur le portail, car certaines exigences sont spécifiques à certains établissements. Il est possible que vous puissiez envoyer une candidature sans avoir soumis tous les documents immédiatement. Vous devrez envoyer vos documents avant une certaine date mais vérifiez si l'école peut accepter une candidature facultative tant que les documents sont en attente.

Troisième étape : Choisir ses stages à option

Quand postuler ? En fonction de l'école et de la saison du stage (par exemple, été ou automne), la fenêtre de candidature pour le stage sera ouverte à des moments différents. Vous trouverez [ici](#) le calendrier des fenêtres de candidature pour 2023. Veuillez consulter le portail de l'AFMC pour obtenir les informations les plus récentes et les plus proches de la planification de votre stage à option. Les écoles doivent répondre à dans les 12 semaines suivant la réception de la demande et les étudiants ont une semaine pour accepter l'offre.

Pré-requis : certains cours à option nécessitent des pré-requis. Par exemple, pour s'inscrire à un cours à option dans une discipline chirurgicale, certaines écoles exigent que vous ayez suivi votre cours de base en chirurgie générale. Vous trouverez ces informations dans le profil de l'établissement ou du stage spécifique sur le portail de l'AFMC.

Périodes d'interdiction : Les périodes d'interdiction sont des périodes pendant lesquelles les écoles n'acceptent pas d'étudiants en cours de stage. Les périodes d'interdiction les plus courantes sont Noël, le Nouvel An, et les vacances de mars. Certains programmes mentionnent d'autres semaines comme périodes d'interdiction. Il est important de rechercher ces dates sur le profil des cours facultatifs à l'avance, avant d'envoyer une candidature, afin d'éviter de gaspiller une candidature.

Voyage : Aucun délai supplémentaire n'est prévu pour les déplacements entre les stages. Les étudiants voyageront entre les stages pendant les week-ends.

Crédits et notes : Pour obtenir des crédits et des notes (réussite/échec) pour vos cours facultatifs, vous devez demander une évaluation à votre superviseur. Il est de la responsabilité de l'étudiant d'obtenir son évaluation à temps.

Les stages à option peuvent être effectués dans n'importe quelle école de médecine canadienne et dans n'importe quelle discipline. Si vous voulez faire une demande de résidence à travers le Canada, il est recommandé d'utiliser les stages optionnels pour visiter les programmes de la spécialité de votre choix et pour compléter vos connaissances médicales dans les domaines où l'étudiant se sent déficient.

À partir de 2019, toutes les facultés de médecine du Canada ont convenu d'un plafond de diversification des cours facultatifs, permettant aux étudiants de ne pas faire plus de 8 semaines de cours facultatifs dans un seul programme d'entrée directe au CaRMS (à l'exception des disciplines à entrée post-R3 dans les spécialités de médecine interne et de pédiatrie). Certaines facultés de médecine exigent également des étudiants qu'ils effectuent des stages dans au moins trois disciplines différentes afin de s'assurer que les étudiants acquièrent un large éventail d'expériences. La définition de ce qui constitue une "discipline" varie d'une école à l'autre pour ce qui est de la règle des trois disciplines, mais lorsqu'il s'agit de la politique de diversification des cours à option, les définitions ont été convenues par les directeurs de cours à option sur la base de la liste des disciplines d'entrée du Collège royal utilisée par CaRMS.

| | | | |
|----------------------------|--|-------------------------------|-----------------------------|
| Anatomo-pathologie | Pathologie générale | Neurochirurgie | Chirurgie plastique |
| Anesthésiologie | Pathologie hématologique | Médecine nucléaire | Psychiatrie |
| Chirurgie cardiaque | Médecine interne | Obstétrique et Gynécologie | Médecine communautaire |
| Dermatologie | Génétique et génomique médicales | Ophtalmologie | Radio- oncologie |
| Radiologie diagnostique | Microbiologie médicale | Chirurgie orthopédique | Urologie |
| Médecine d'urgence | Neurologie | Otolaryngology | Chirurgie générale |
| Médecine de famille | Neurologie chez l'enfant | Pédiatrie | Médecine de famille PIMM |
| Neuropathologie | Médecine physique et réadaptation | | |

Certains programmes peuvent également exiger une grande variété de stages à option. Il est recommandé de compléter des stages à option qui sont pertinents pour la spécialité de votre choix ainsi que de contempler comment justifier votre sélection de stages lors de vos entrevues.

Essayez d'arranger vos stages à option avec des membres du comité de la ou les facultés de médecine que vous envisagez sérieusement. Il est également avantageux d'avoir des stages à option avec des médecins qui sont reconnus dans leur spécialité et d'obtenir une lettre de recommandation de leur part.

Ordre des stages : Vous pouvez envisager de faire votre premier stage à domicile pour faciliter la transition entre les stages de base et les stages facultatifs dans un environnement familier. Toutefois, si vous préférez fortement être jumelé à votre école d'origine, vous pouvez envisager de programmer des stages facultatifs dans votre école d'origine plus tard, lorsque vous aurez acquis plus d'expérience clinique. Gardez à l'esprit qu'il y a plusieurs façons d'aborder l'ordre de vos stages facultatifs.

Durée des cours facultatifs : La durée habituelle d'un stage est de 2 ou 4 semaines. Les stages de trois semaines sont autorisés dans certaines écoles, mais ils sont moins fréquents car ils sont plus difficiles à programmer. Les écoles de médecine ont des exigences différentes en ce qui concerne le nombre de semaines de stages facultatifs que les étudiants doivent effectuer au cours de leur dernière année. En général, les écoles exigent que les étudiants suivent entre 12 et 24 semaines de cours facultatifs pour obtenir leur diplôme.

Contactez les précepteurs: La plupart des écoles n'autorisent pas les étudiants à contacter directement les précepteurs. Cependant, il y a quelques exceptions. Pour obtenir les informations les plus récentes, veuillez consulter le site web de l'AFMC.

Annulation : La politique d'annulation est généralement de 6 à 8 semaines avant la date de début du stage. Si vous ne respectez pas les dates spécifiées, sachez que vous risquez de recevoir une lettre d'avertissement sur votre professionnalisme. Veuillez consulter les profils des établissements sur le portail des étudiants de l'AFMC pour plus d'informations sur leurs politiques individuelles.

3.3 CaRMS Virtuel

Comme ce fut le cas lors des cycles post-COVID précédents, les entretiens sont menés virtuellement pour le jumelage R1 2023-2024. Les entretiens virtuels présentent des différences fondamentales par rapport à l'entretien traditionnel en personne et peuvent être asynchrone. L'expression "en direct" signifie que vous serez en contact avec un intervieweur par le biais de technologie de vidéoconférence (par exemple Zoom), qui vous posera des questions sur place. Dans un entretien "asynchrone", il n'y a pas d'intervieweur. Au lieu de cela, la technologie de l'entretien vidéo vous posera des questions et vous enregistrerez vos réponses sous forme de vidéo.

Exploration des programmes

L'un des problèmes posés par les entretiens virtuels est la difficulté à explorer chaque programme. Pour l'AFMC, la FEMC et les écoles individuelles ont travaillé à la mise en place d'une variété de ressources qui peuvent vous aider à découvrir les différents programmes disponibles. Parmi ces ressources, on peut citer, la présence accrue des programmes de résidence sur les plateformes de médias sociaux, les sessions d'information Zoom avec les directeurs de programmes et les résidents, ainsi que le Portail canadien pour la promotion des programmes de résidence ([CANPREPP](#)). CANPREPP, une initiative de l'AFMC, est une plateforme virtuelle où tout candidat à un programme de résidence au Canada peut s'inscrire et entrer en contact avec n'importe quel programme de résidence à travers le Canada. En outre, nous avons également compilé un [Google Sheet](#) contenant les adresses des médias sociaux de divers programmes. Remarque : Étant donné que tous les programmes ne sont pas tous sur X (anciennement Twitter) et Instagram, nous essaierons de mettre régulièrement à jour cette feuille avec les dernières informations.

Préparer l'entretien: Établir l'environnement adéquat

En menant votre entretien au bon endroit, vous vous assurez qu'il se déroule le mieux possible. Voici quelques conseils pour choisir un lieu approprié :

- Veillez à vous trouver dans un endroit privé, calme sans distractions.
- Évitez les sources de lumière vive situées directement derrière vous, car elles vous feront de l'ombre; veillez plutôt à ce qu'il y ait une source de lumière en face de vous. L'idéal est d'utiliser une lampe annulaire, car la lumière du soleil, par exemple, n'est pas toujours fiable.
- Assurez-vous qu'il y a une prise de courant à proximité au cas où vous devriez brancher votre appareil pour le recharger.
- Assurez-vous que votre connexion internet est stable et fiable à l'endroit choisi (vérifiez votre vitesse internet sur [speedtest.net](#)).
- Une connexion Ethernet filaire est beaucoup plus fiable qu'une connexion Wi-Fi, si vous en avez la possibilité.

S'il n'y a pas d'espace approprié pour mener l'entretien à votre domicile, vous pouvez envisager de réserver des espaces privés à la bibliothèque, au centre communautaire ou à l'université de votre région.

Préparation à l'entretien : La Pratique

Il est essentiel de s'entraîner, non seulement pour réduire l'anxiété liée aux entretiens d'admission en résidence, mais aussi pour éviter les difficultés techniques le jour de l'entretien. Vous pouvez vous entraîner seul en vous enregistrant sur votre ordinateur pour répondre aux questions et en regardant à nouveau ces vidéos, en prêtant attention à votre langage corporel et à la façon dont vous vous exprimez. Vous pouvez apporter les modifications nécessaires après avoir identifié ces problèmes. Cependant, la meilleure façon de s'entraîner et de recevoir un retour d'information est de travailler avec d'autres personnes, car c'est la simulation la plus proche de la réalité. Si vous pouvez effectuer un appel vidéo avec des pairs ou des conseillers, vous pouvez demander un retour d'information sur votre performance. Vous pourrez ainsi identifier des problèmes

que vous n'auriez pas envisagés seul.

Lorsque vous vous entraînez, veillez à regarder la caméra de l'appareil plutôt que l'écran. Installer votre Zoom de manière à ce que le visage de votre interlocuteur se trouve directement sous votre caméra est une astuce utile qui peut vous donner l'impression d'être plus naturel. Veillez également à ce que votre tête et vos épaules soient centrées dans le champ de la caméra. En vous entraînant, vous vous sentirez plus à l'aise le jour de l'entretien.

Le jour de l'entretien

Accordez-vous suffisamment de temps avant l'entretien pour vérifier que votre microphone et votre caméra fonctionnent et que vous avez une solution de rechange prête au cas où. Veillez à fermer tous les programmes ouverts sur votre appareil et de désactiver les notifications afin de ne pas être distrait pendant l'entretien. Assurez-vous que votre appareil est complètement chargé lorsque vous commencez. Gardez votre chargeur à proximité, en vous assurant d'être près d'une prise de courant, au cas où vous seriez à court de batterie. Ces conseils peuvent sembler relever du bon sens, mais il est facile d'oublier quelque chose étant donné l'environnement très stressant de la journée de l'entretien.

Néanmoins, des problèmes inattendus peuvent toujours survenir. Que faire si quelque chose se passe mal le jour de l'entretien ?

- Une interruption : restez calme et reprenez votre concentration.
- Un problème technique : restez calme et prévenez votre interlocuteur ou le coordinateur de l'entretien.

Veillez à toujours avoir un plan de secours au cas où un problème technique surviendrait. Par exemple, en communiquant à l'avance votre numéro de téléphone à l'intervieweur ou en ayant un appareil de secours à portée de main. Gardez également une paire d'écouteurs de secours.

3.4 Conseils des Résidents

Cette section est un ensemble de conseils venant d'étudiants en médecine de dernière année qui ont posé leur candidature aux programmes de résidence dans le cycle 2022–2023. Ces conseils sont spécifiquement destinés aux prochaines cohortes. Elle comprend également une NOUVELLE section contenant des conseils sur le processus d'entretien virtuel pour des candidats du cycle 2022–2023. Nous espérons que cette section aidera à démystifier le processus et donnera un meilleur aperçu de ce dernier aux étudiants qui appliquent dans le prochain cycle et les cycles suivants. Si vous souhaitez lire d'autres conseils, vous pouvez trouver les précédentes versions pdf du Matchbook à l'adresse suivante: <https://www.cfms.org/what-we-do/education/cfms-matchbook.html>. Vous devrez vous connecter à votre compte d'étudiant en médecine pour accéder à ces ressources.

Conseils pour le pré-stage

- Généralités
- Choix de la discipline
- Constitution du dossier
- Recherche
- Santé mentale

Stages

- Général
- Choix d'option
- Stages cliniques
- Conseils pour d'autres cours à option

Paperasse

- Conseils généraux
- Candidature au CaRMS
- Lettres de référence
- Déclaration personnelle
- Option supplémentaire

Entretiens virtuels

- Explorer les programmes
- Se préparer aux entretiens dans un cadre virtuel

Jumelage Post-CaRMS

- Général
- Liste de Classement
- Jumelage de couple
- Demande à la deuxième itération
- Dernière Examen

Pré-Stage: Choix de la discipline

Conseil

Spécialité

Durant l'école de médecine, j'ai fait le plus de chaque cours et j'ai essayé de trouver des aspects que j'ai aimé pour chacun. J'ai parlé aux résidents et médecins au sujet des meilleures et pires parties de chaque spécialité. J'ai pensé à ce que je voulais en ce qui concerne les tâches quotidiennes, flexibilité, environnement (hospitalier ou ambulatoire), les personnes (patients et personnel), et le contenu quotidien (la médecine, procédures, manière de penser).

Psychiatrie

J'ai choisi l'environnement où je me sentirais le plus heureux. J'ai choisi l'environnement où, même avec les mauvais jours, les patients et le travail seront satisfaisants. J'ai choisi la spécialité où, même si je devais me réveiller tôt le matin, je me sentirais encore plein d'énergie en raison du travail que je ferais.

Pédiatrie

Combien j'ai aimé la spécialité. J'étais aussi très honnête avec moi-même sur la façon dont j'étais d'accord avec mon travail ayant un impact sur ma vie en dehors du travail (chirurgie = longues heures/jours). Connaissez vos priorités dans la vie et choisissez un emploi qui est plus ou moins conforme à cela (il est normal de donner la priorité à la satisfaction au travail à l'extérieur, et il est normal de donner la priorité à la satisfaction au travail – il suffit de savoir ce qui est important pour vous, et d'essayer de penser à un mode de vie à long terme, pas seulement "maintenant").

Chirurgie
plastique

J'avais initialement prévu de faire la médecine d'urgence et tous mes cours au choix étaient orientés vers cela. J'ai beaucoup pensé à la médecine familiale à faire 5 ans ou 2+1, et j'ai finalement décidé qu'il y avait beaucoup d'autres aspects de la médecine familiale que j'ai appréciés – les soins aux populations mal desservies, les soins prénataux et de maternité. De plus, le taux d'épuisement professionnel en médecine d'urgence est assez élevé et j'ai senti que la médecine familiale serait meilleure pour ma santé mentale tout en me permettant d'avoir de la flexibilité dans ma pratique tout au long de ma carrière.

Médecine de
famille

Pour moi, la plus grande décision a été chirurgicale ou non chirurgicale. J'ai suivi les disciplines chirurgicales et non chirurgicales au début de l'école de médecine. Une fois que j'ai décidé de la chirurgie, j'ai suivi toutes les spécialités chirurgicales. Lors de l'observation, j'ai interrogé les résidents et le personnel sur les avantages et les inconvénients de leur spécialité pendant les temps d'arrêt dans le but d'obtenir des opinions plus franches. Après ce processus, j'avais une liste étroite de spécialités que j'ai sérieusement envisagées. J'étais toujours penché vers

Neurochirurgie

la neurochirurgie, mais je me suis finalement engagé à la faire pendant ma troisième année de sélection.

J'avais toujours été intéressé par la médecine interne car j'aimais la grande variété de spécialités disponibles à explorer et je savais que je n'étais pas intéressé par une spécialité chirurgicale. D'autres facteurs que j'ai pris en compte, y compris mes propres intérêts personnels/style d'apprentissage et la façon dont ils s'alignent sur la culture de la spécialité, ainsi que sur ma carrière personnelle et mes objectifs de vie.

Médecine
interne

J'avais une formation en recherche en neurosciences et j'ai été attiré par les spécialités chirurgicales, la pédiatrie, ainsi que les spécialités neurologiques. J'ai poursuivi beaucoup d'observation au cours des années 1-2 en OBGYN, en chirurgie générale, en chirurgie pédiatrique, en pédiatrie générale, en neurologie pédiatrique, en neurologie des adultes, en neurochirurgie, en ophtalmologie. Lors de l'observation, j'ai beaucoup posé des questions sur les carrières – pourquoi la personne que j'observais a-t-elle choisi sa carrière, quels sont, selon elle, les avantages et les inconvénients de son travail, quel genre d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée a-t-elle, quel type de carrière de recherche a-t-elle ? Je leur ai également demandé quelles autres spécialités ils avaient précédemment envisagées et leurs processus de pensée lorsqu'ils ont décidé. J'ai eu l'impression que la plupart des conseils des médecins plus âgés ne s'appliquent pas souvent à moi et que c'étaient les médecins plus jeunes/le nouveau personnel avec qui je pouvais m'identifier davantage. Certains des conseils les plus utiles que j'ai reçus ont été d'un chirurgien pédiatrique qui m'a dit qu'il aurait pu facilement être hématologue aussi, que toutes les spécialités médicales ont de la valeur et qu'il n'a pas de sens de croire que vous n'en avez qu'UN pour vous ! Dans les années 3-4, je pourrais vraiment comprendre à quel point j'aime "faire" chaque spécialité (comment est-ce que j'aime : consultations, clinique, appel, collègues), ce qui est quelque chose que vous devez "ressentir" pendant la rotation/élective.

Ophthalmologie

En fin de compte, ce sentiment est la façon dont j'ai choisi les spécialités et les programmes auxquels j'ai postulé.

En choisissant ma discipline, j'ai pensé aux domaines de la médecine qui me rendaient le plus excité. Ensuite, dans ces domaines, j'ai considéré les choses que je n'aimais pas le plus et la fréquence à laquelle je serais confronté à ces choses. J'ai également pensé à ma personnalité et à ce qui correspondait à mes traits de personnalité. J'ai considéré ce qui était important pour moi en dehors de la médecine pour me garder en bonne santé. J'ai essayé de choisir une discipline qui m'a rendu excité d'apprendre, je pouvais me voir faire pendant longtemps, j'ai permis la longévité de la pratique parce qu'elle correspondait à mes objectifs et à ma personnalité.

Pathologie
anatomique

Pré-Stage: Conseils sur la recherche/activités parascolaires?

Conseil

Spécialité

Essayez de suivre les cours parascolaires qui comptent pour vous, pas parce que vous voulez l'ajouter à votre CV. Même chose pour la recherche, si cela vous intéresse et que vous avez le temps, allez-y! Essayez de suivre les domaines d'intérêt et, ce faisant, voyez s'il y a des possibilités de recherche (il y en a généralement).

Psychiatrie

La recherche est toujours bonne. Mieux vaut le faire dans votre domaine pour a) les points de discussion pendant les entretiens/les cours au choix, et b) pour réseauter avec les gens et créer des relations. C'est un bon moyen pour les gens de voir votre éthique de travail en dehors des tâches cliniques et votre engagement à améliorer la médecine / la spécialité. En ce qui concerne les parascolaires, on m'a interrogé à ce sujet lors de certaines de mes entrevues. Avoir des parascolaires / recherches sur votre CV pour qu'il semble que vous ayez fait quelque chose est important, mais idéalement, choisissez des parascolaires qui vous tiennent à cœur parce que a) elles prennent beaucoup de temps, et b) lorsque vous en parlez dans vos entretiens, vous voulez avoir l'air engagé dans le travail que vous avez fait, et que c'était quelque chose qui vous tenait à cœur. Vous voulez être mémorable, alors quoi qu'il en soit, vous voulez avoir l'air passionné / pompé à ce sujet.

Chirurgie plastique

Essayez différentes choses et voyez où se trouvent vos intérêts et aussi ce qui vous fait dormir. En fin de compte, faites ce qui vous intéresse. N'allez pas courir en essayant de faire un CV empilé avec des choses. Les gens ne veulent pas vraiment entendre parler de choses dont vous ne vous souciez pas et qu'ils ont juste fait pour le CV lors de vos entretiens en médecine familiale, ils veulent apprendre à vous connaître en très peu de temps, donc les choses dont vous allez finir par parler de toute façon sont les choses que vous vous souciez et que vous appréciez. Si cela signifie que vos programmes d'études supplémentaires sont de continuer à entraîner le sport que vous aimez, ou de continuer à enseigner le piano, faites-le. Cela vous gardera sain d'esprit aussi.

Chirurgie générale

J'ai fait des recherches avant l'école de médecine, donc je n'en ai pas fait en pré-stage. C'était principalement parce que je n'aime pas vraiment la médecine familiale. J'ai mis mes efforts dans d'autres choses qui me passionnaient le plus. Cependant, il serait trompeur pour moi de ne pas mentionner que mes recherches avant l'école de médecine remplissaient une page entière de mon CV entre des affiches et des articles et ainsi de suite, donc je pense que cela m'a profité dans une certaine mesure. Je recommanderais de ne pas faire des choses juste pour les faire, parce

Médecine de famille

qu'alors, oui, elles seront sur votre CV, mais si on vous pose des questions sur l'impact que cette expérience a eu sur vous, votre réponse manquera probablement de profondeur. La médecine familiale ne met généralement pas l'accent sur la recherche non plus, alors ne transpirez pas non plus sous cet angle. Je ne me souviens pas du tout qu'on ait été interrogé à ce sujet lors d'entretiens. Alors faites ce qui vous intéresse ! De plus, ne rejetez pas vos intérêts "non académiques". La musique, le sport, l'art, etc. montrent tous un dévouement à une activité et d'autres choses comme le travail d'équipe, la concentration, la persévérance, etc.

Pour les parascolaires – impliquez-vous tôt ! Même si c'est juste par le biais de groupes d'intérêt universitaires, le réseautage précoce et la rencontre de personnes partageant les mêmes idées peuvent vous aider à parler avec des étudiants dans des situations similaires à vous-même et à découvrir les possibilités de faire de la recherche, d'interagir avec des médecins de la spécialité ou de rencontrer des résidents qui ont fait leur propre voyage pour se retrouver dans cette spécialité. En outre, cela aide un peu avec les applications CaRMS aussi !

Psychiatrie

Stage: Conseils pour les stages cliniques?

Conseil

Spécialité

Lisez toujours vos cas et contribuez à l'équipe en aidant les autres, en enseignant aux apprenants juniors. S'entendre avec tout le monde dans l'équipe et n'essayez pas de « tirer » les autres car cela laisse parfois une vision négative de vous dans l'esprit des autres.

Médecine interne

Essayez de tirer le meilleur parti de chaque stage. Vous n'allez pas aimer chaque minute de chaque spécialité, mais dans de nombreux cas, ce sera probablement votre seule exposition à eux ! Enregistrez toutes les expériences mémorables afin que vous puissiez vous en souvenir pour vos interviews. Et connectez-vous avec les résidents et les participants.

Psychiatrie

Travaillez dur, faites votre travail (et soyez gentil à travers tout cela)... mais prenez les occasions de vous reposer et de vous détendre quand on leur offre. Sur la rotation, vous savez que vous voulez faire correspondre ? Bien sûr, allez parfois plus loin. Sur quelque chose dont vous ne pouvez pas vous soucier moins (chirurgie) et qui vous disent de rentrer tôt à la maison, ou de dormir, ou de manger... aller. Si vous avez quelque chose d'important à terminer, faites-le rapidement, puis partez. Il suffit d'y aller. Ne "oh non, ce n'est pas grave, ça ne me dérange pas de rester." Prenez le temps d'être humain. Sur cette note, vous n'êtes pas un surhumain et il y aura des jours (beaucoup) où vous aurez plus dans votre assiette que vous pourrez gérer, et ce sera écrasant et comme si le monde était sur vos épaules. Certaines personnes pourraient être gentilles à ce sujet, d'autres pourraient être merdiques et vous faire sentir comme des ordures. Ce n'est pas un problème pour vous, c'est un problème pour eux. Honnêtement. C'est le reflet d'eux et de leurs problèmes, pas de vous – vous êtes étudiant, vous êtes là pour apprendre, et vous travaillez de votre mieux, donc il n'y a littéralement rien d'autre qu'ils devraient attendre de vous. En outre, il est normal d'être fatigué et de ne pas avoir des questions "intelligentes" pour les gens lorsqu'ils décident d'enseigner à 1 h du matin.

Médecine de famille

Essayer de répondre aux questions au meilleur de vos connaissances est mieux que de dire "Je ne sais pas", même si vous êtes super incorrect. Les attentes sont faibles, il suffit de se présenter à l'heure et d'être vif. C'est normal de faire des erreurs et de contaminer les choses dans la salle d'opération. Si quelqu'un est court avec vous, c'est le reflet d'eux, pas de vous.

Obstétrique et gynécologie

La réponse courte – travaillez dur, soyez gentil, soyez honnête, soyez curieux, dites merci, et si vous ne savez pas comment faire quelque chose, il suffit de DEMANDER.

Psychiatrie

La longue réponse – Je crois honnêtement que si vous abordez chaque stage comme si c'était la dernière fois que vous pourriez avoir la chance de faire cette

chose particulière et d'être curieux et enthousiaste à l'idée d'apprendre, cela en dit long. Je pense également que c'est incroyablement gratifiant si vous faites tout votre possible pour apprendre à connaître tout le monde (commis d'unité, infirmières, membres alliés de l'équipe de soins et personnel de conciergerie). J'ai toujours considéré chaque personne de mon environnement comme faisant partie d'une équipe dans laquelle je voulais jouer. J'ai essayé d'apprendre à connaître leurs rôles, leurs forces, leurs défis et les façons dont je pourrais potentiellement faire une différence dans leur quotidien dans la façon dont j'aborde mon rôle. Une autre chose qui m'a été utile était simplement d'être observateur et de demander ce que je pouvais faire pour être utile. Enfin, demandez régulièrement des commentaires. Je pense qu'avoir beaucoup de conversations informelles sur ce que vous pouvez faire pour vous améliorer tout au long d'une rotation vous donne la meilleure chance de faire le plus d'amélioration possible. Ce faisant, il est facile de montrer à votre précepteur que vous êtes diligent, un travailleur acharné, que vous pouvez recevoir des commentaires et que vous êtes investi dans votre propre apprentissage et votre développement professionnel. Même si vous faites une erreur – tant qu'il est clair que vous essayez continuellement d'améliorer, les gens ont beaucoup de grâce pour cela.

LISEZ AUTOUR DES CAS. Si vous allez à une salle d'opération, essayez de trouver la feuille du jour avant d'entrer afin de voir le type de procédures que vous serez en partie ce jour-là et de lire à leur sujet. Vous serez probablement demandé des questions, donc le fait d'être préparé montre que vous êtes intéressé et préparé, ce qui impressionnera le personnel et les résidents la plupart du temps. C'est plus facile à dire qu'à faire car une fois que le stage commence, il peut être de plus en plus difficile de lire sur les cas lorsque vous avez tant d'autres responsabilités. N'ayez pas peur de dire "Je ne sais pas". Posez des questions lorsque l'occasion se présente (Essayez de ne pas poser de questions lorsqu'il peut s'agir d'une période tendue [mettant la vie en danger]). Travaillez dur, et SOYEZ GENTIL aux gens dans la salle d'opération, vous n'avez aucune idée jusqu'où cela va lorsque vous aidez les infirmières et l'anesthésiste, les petites choses comptent vraiment ! Demandez ce que l'on attend de vous (tâches, OU notes/ordres post-opératoires) pendant votre rotation. Vous pouvez également faire savoir à vos précepteurs ce qui vous intéresse et ce que vous aimeriez obtenir de chaque stage. Parlez aux résidents des avantages et des inconvénients de leur spécialité, de la raison pour laquelle ils l'ont choisie, de l'équilibre entre le travail et l'équilibre, etc.

Approchez chaque stage avec un objectif d'apprentissage spécifique à l'esprit. Soyez ouvert à la rétroaction et approchez chaque jour avec l'intention d'apprendre quelque chose de nouveau. De plus, soyez engagé – c'est peut-être la première et la dernière fois que vous voyez une spécialité donnée.

Chirurgie plastique

Neurochirurgie

La conscience de la situation est essentielle. Dans la salle d'opération, vous devriez être en mesure de répondre aux événements sans y être invité.

Chirurgie
cardiaque

Préparez-vous bien avant le cas en examinant les détails du patient et les angiogrammes/échocardiogramme. Dans les salles, sachez comment les patients se portent, comme les fièvres pendant la nuit, les sorties anormales du tube thoracique, etc. Essayez également de résoudre les problèmes et les problèmes potentiels à l'avance. Ne soyez pas trop impatient et ennuyeux. Dans l'ensemble, soyez visible – soyez de garde dans la mesure du possible afin que chaque fois que quelque chose d'intéressant se produit, vous soyez toujours là.

Montrez de l'intérêt, même si vous n'êtes pas le plus compétent dans le domaine, le simple fait de faire un effort fait beaucoup de chemin. Le personnel remarque vraiment quand il semble que quelqu'un n'a aucun intérêt à apprendre quand dire non, ce n'est pas non professionnel de dire que vous ne voulez pas rester tard pour regarder une chirurgie quand vous n'êtes pas intéressé par la chirurgie et cela n'aidera pas votre apprentissage, le personnel ne pensera pas moins à vous, la plupart du temps ils offrent seulement.

Anesthésie

Demande CaRMS: De la lettre de motivation au CV...Qu'aimeriez-vous transmettre aux nouveaux étudiants de quatrième année ?

Conseil

Spécialité

Commencez tôt. Vous devriez avoir une ébauche de travail de votre CV au cours de l'été avant le match. Les lettres personnelles sont comme tirer des dents et elles vont tellement changer. Relisez-les afin que vous puissiez obtenir toutes sortes d'éditions précieuses !

Médecine
d'urgence

Déclarations personnelles: IL SUFFIT D'ÉCRIRE. Faites descendre les choses sur la page, que vous alliez les utiliser en médecine familiale ou non à la fin, puis vous pourrez modifier tout ce que vous voulez plus tard. Il est difficile de commencer à parler de vous-même et de choisir les éléments importants, alors commencez simplement à écrire comme si vous parliez à un ami au début. Essayez de parler d'événements ou de choses importantes pour vous, puis mettez-les simplement quelque part dans le document. Même si c'est comme une puce d'un mot pour l'instant, ou un paragraphe entier. Au début, il est surtout important de voir toutes les choses possibles que vous pouvez explorer pour expliquer au mieux qui vous êtes. Et puis, lorsque vous éditez plus tard et que vous essayez de faire en sorte que tout s'écoule, essayez de le faire ressembler à vous. Comme ça, c'est l'une des 2 occasions de montrer un peu votre personnalité. C'est une lettre professionnelle, bien sûr, mais vous pouvez toujours écrire comme si vous racontiez votre histoire.

Médecine de
famille

Et donnez-vous un peu de temps. Le premier prend le plus et après cela, vous ferez probablement beaucoup de copier-coller avec un peu de mots et de réorganisation des choses.

CV : J'ai directement suivi le modèle qu'ils vous donnent dans l'une des conférences en termes de modèle. J'ai eu la chance d'en avoir un pour mes applications facultatives, donc la majeure partie de la réflexion a été faite, mais il a certainement fallu beaucoup d'amélioration en termes de structure des petits textes de présentation expliquant les différents événements et autres. Donnez-vous du temps à ce sujet. Envoyez-le pour l'édition et faites le rendez-vous avec les services de carrière ou qui que ce soit pour passer en revue le CV ensemble. Et si vous pouvez échanger avec un ami pour lui donner un rapide une fois de plus, cela aide pour les petites choses et pour eux d'être honnête avec vous.

Rédigez votre déclaration personnelle tôt. Même si vous pensez que c'est terrible et cliché, il suffit d'obtenir des mots sur papier. Une fois que vous aurez suffisamment écrit, vous verrez les thèmes, la passion et le caractère unique de votre histoire. Demandez des commentaires à vos amis, à votre famille, à vos mentors et à vos résidents – les personnes qui ont été avec vous dans ce voyage veulent vous aider et c'est une excellente opportunité.

Obstétrique et gynécologie

Lorsque les résidents proposent de lire votre déclaration personnelle pour vous, prenez-les ! Ils fournissent une rétroaction précieuse en chirurgie générale et l'assurance que la lettre est conforme à ce que le programme recherche.

Chirurgie générale

Écrivez du fond du cœur, puis faites en sorte que beaucoup de gens le lisent. Et soyez ouvert et réceptif à leur critique (APRÈS avoir écrit votre propre première ébauche – il est trop facile de plagier accidentellement). En fait, vous n'avez pas besoin de commencer plusieurs mois à l'avance, parce que vous allez probablement obtenir beaucoup de nouvelles expériences et de nouvelles idées. J'ai commencé en octobre, mais j'ai apprécié mon été entre l'année 34 et je n'ai pas travaillé sur mes candidatures.

Médecine de famille

Autant que les programmes vous évaluent, vous devriez également les évaluer. Offrir ce que vous voulez de la résidence ? Où vous adaptez-vous bien à l'équipe ? Où leurs récents diplômés sont-ils allés travailler ? Prenez des notes lors des cours au choix et des entretiens sur le programme pour et contre – ceux-ci vous serviront bien lors du classement.

Neurochirurgie

Vous rencontrerez sans aucun doute des moments ou même des jours où vous vous sentirez coincé et peu inspiré. C'est D'ACCORD. Cela vous arrivera, à presque tous vos collègues, et à de nombreux résidents et médecins qui ont parcouru des chemins similaires. Le processus CaRMS est certainement intimidant et vous bénéficierez d'un système de soutien de la famille et des amis (à la fois à l'intérieur et à l'extérieur de la médecine) qui, espérons-le,

Psychiatrie

seront en mesure de vous aider à traverser ces moments difficiles. J'étais personnellement très fier et trop têtu pour partager mes luttes avec mes amis et j'ai choisi de supporter le stress moi-même. Avec le recul, j'en ai souffert et cela aurait pu nuire à ma demande. Partagez vos luttes avec vos proches et laissez-les essayer de vous aider.

Au cours de votre dernière année d'école de médecine, vous avez vécu tant de choses dans les salles de classe, les cliniques, les hôpitaux, les salles d'appel... Vous êtes un candidat digne d'une histoire unique. N'ayez pas peur d'être honnête avec vous-même et avec votre candidature et laissez cela transparaître.

Ne vous inquiétez pas des petits détails sur l'endroit où mettre les composants de votre CV sur le site Web de CaRMS. Il suffit de faire en sorte que votre CV télécharger en pdf soit beau et d'avoir tout ce que vous voulez dessus et je pense que c'est assez bon. Commencez vos lettres personnelles des mois avant la date limite de soumission, réfléchissez VRAIMENT à la raison pour laquelle vous voulez ce que vous voulez, et faites de votre mieux pour écrire de manière authentique, même si c'est pour votre "sauvegarde". S'il y a quelque chose qui vous tient vraiment, écrivez-le ! Soyez concis, mais honnête envers vous-même et vos valeurs à la fois personnellement et professionnellement. Asseyez-vous avec vos amis et votre famille sans jugement et amenez-leur de vous lire votre lettre à haute voix afin que vous puissiez la critiquer ensemble.

Médecine interne

Ne comparez pas vos CV, tout le monde a des forces et des intérêts différents.

Pédiatrie

Cours à Option: Qu'est-ce qui a fonctionné pour vous en ce qui concerne les cours à option que vous avez choisis?

Conseil

Spécialité

Ce n'est pas grave de changer d'avis si vous trouvez quelque chose plus tard dans le stage. J'ai fini par devoir essayer de changer de nombreux cours au choix quelques mois avant de commencer et bien que ma stratégie ait fini par tomber en dehors de l'évolution des domaines d'intérêt, j'ai quand même fini là où je voulais être.

Anesthésie

J'ai postulé pour une sous-spécialité chirurgicale, donc mes conseils peuvent être plus pertinents pour ceux qui s'intéressent aux sous-spécialités. Première chose – vous devez vous connaître vous-même. Vous devez savoir à quel point vous voulez cette spécialité, si vous êtes prêt à tout faire, et quelles pourraient être les conséquences si vous ne correspondez pas à cette spécialité (est-ce que vous êtes d'accord pour être inégalé). J'y suis allé à 100 %, cependant, si je devais le traverser maintenant avec la restructuration des cours au choix (4 max par spécialité), j'envisagerais plus sérieusement un plan parallèle similaire que j'ai aimé et j'aurais l'air fort pour les deux (les options sont bonnes).

Chirurgie plastique

J'ai choisi une combinaison de cours au choix de médecine familiale et de médecine d'urgence – pour les lettres de référence et parce que c'étaient les deux domaines que j'ai aimés. J'ai également pris quelques cours au choix de GI pour perfectionner les compétences dans des domaines que je pensais être précieux – l'unité de soins intensifs pour les procédures et la médecine de la toxicomanie. Si vous faites des cours au choix en EM – il est TRÈS précieux d'envoyer un courriel au coordonnateur à l'avance et de demander à être programmé avec le même médecin plusieurs fois à des fins de lettre de référence. En général, vous vous rendez avec une présence différente chaque jour, ce qui le rend difficile.

Médecine de famille

J'ai choisi une bonne gamme de cours au choix, de la médecine du sport, de la douleur chronique, de la psychiatrie, de la psychiatrie de l'enfant, à la médecine familiale urbaine/du centre-ville. J'ai postulé à la fois en médecine familiale et en psychiatrie et je voulais acquérir une bonne ampleur d'expériences dans mes cours au choix, mais toutes avec un certain lien avec les spécialités de mon choix. Il s'agissait de me fournir des expériences au choix variées mais pertinentes avec des compétences et des points d'apprentissage transférables, mais aussi pour fournir un certain contexte quand/si j'ai besoin d'expliquer mon parcours d'apprentissage pendant une entrevue.

Psychiatrie

Choisissez des cours au choix où vous pensez que vous aimeriez vous entraîner. Ne choisissez pas parce que cela signifie quelque chose pour le comité – la plupart des gens ne remarquent pas autre chose que "vous avez

Ophthalmologie

fait un choix ici/vous n'avez pas fait un choix ici".

En tant que personne qui avait fait toute sa scolarité dans la province où il était né, j'ai choisi un large éventail de cours au choix dans la spécialité de mon choix à travers le Canada. Alors que certains de mes cours au choix étaient généraux/CTU, j'ai également exploré certains cours au choix qui m'ont forcé à faire face à des aspects difficiles de la spécialité, que ce soit émotionnellement ou autrement (par exemple, les soins intensifs, les réfugiés/sociaux, l'oncologie, etc.) Cela m'a aidé à confirmer mon intérêt pour la spécialité et m'a donné une vaste expérience.

Pédiatrie

Je choisis des cours au choix dans la discipline de mon choix et des disciplines complémentaires. En termes d'endroits, j'ai beaucoup voyagé pour les cours au choix et j'ai donné la priorité aux écoles où j'étais légitimement intéressé à aller. De cette façon, je pourrais me faire une idée du département des pneus, de l'école et de la ville. Cela a changé la façon dont je me suis classé à la fin.

Anatomie
Pathologique

Lettre de référence: Comment avez-vous choisi ou demandé pour des lettres?

Conseil

Spécialité

Si les participants proposent d'écrire une lettre forte, ils sont généralement garantis d'être forts et j'accepterais même si vous n'avez pas l'intention de l'utiliser au cas où vous auriez du mal à la dernière minute. Vérifiez toujours et demandez si ce sera fort, même si cela peut être gênant. Utilisez vos lettres les plus fortes, même si elles ne proviennent peut-être pas de l'école à laquelle vous postulez, j'ai utilisé deux lettres d'école à domicile et une OOP et j'ai reçu des interviews sans problème car elles étaient toutes très fortes.

Médecine interne

J'ai choisi de commencer par demander des commentaires et si c'est positif, j'ai demandé s'ils seraient à l'aise de me fournir une lettre de recommandation solide. Je les ai joints à des applications en fonction de l'endroit où les références d'où, de quelle spécialité et qui avait des racines dans quels domaines. J'ai demandé plus que ce dont j'avais besoin et mélanger et assortir pour optimiser les effets en fonction de la façon dont je pensais que les lettres pourraient être.

Chirurgie générale

Certains médecins offrent – quand cela se produit, c'est génial ! Je choisis mes références en fonction de qui je connaissais depuis le plus longtemps et avec qui j'avais l'impression d'avoir une bonne relation. La recommandation de la faculté de l'U of M est bonne. Choisissez des références dans l'ordre suivant : 1) quelqu'un de bien connu dans votre spécialité d'intérêt qui vous aime, 2) quelqu'un de moins connu dans votre spécialité d'intérêt qui vous aime, et 3) quelqu'un qui ne fait PAS de votre spécialité d'intérêt qui vous aime. Consultez les descriptions des

Chirurgie plastique

programmes CaRMS des années précédentes

(<https://www.carms.ca/match/r-1-main-residency-match/program-Descriptions/>) et voyez ce que les programmes qui vous intéressent veulent en termes de références (certains programmes mettent moins l'accent sur les références qui doivent être de leur spécialité). De plus, certains programmes disent max 3-5. Si vous avez 5 bonnes lettres, super ! Si vous n'avez que 3 bonnes lettres, ne leur donnez que 3. Soyez fort tout au long. Une lettre faible/meh pourrait être fatale.

En résumé, les cours au choix étaient l'endroit où je misais sur des lettres fortes dès le début, mais j'ai demandé un couple pendant le stage au cas où.

Médecine de famille

Je sais que beaucoup de gens essaient d'encourager à recevoir des lettres au début du stage, mais je ne l'ai certainement pas fait et tout allait bien. Si vous le pouvez, c'est génial, mais ne stressez pas trop à ce sujet, essayez juste de survivre au stage. J'ai demandé à mon précepteur de famille (ma 6e rotation) parce que nous avons passé 5 semaines ensemble 1 sur 1 et que nous nous sommes assez bien entendus. En fait, j'ai également demandé à mon précepteur sélectif chirurgical (ma 7e rotation) parce que nous nous sommes également très bien entendus et avons passé beaucoup de temps ensemble. De ces deux que j'ai demandés dans mes rotations de base, j'ai en fait fini par utiliser celle de la chirurgie parce que je sentais qu'elle serait écrite plus fortement en fonction de la personnalité et de nos interactions tout au long de ma rotation.

Sinon, c'était les cours au choix de ma famille où j'étais confiant de demander des lettres et de les utiliser parce que j'ai passé 2 semaines 1 sur 1 avec ces précepteurs, j'ai pu être vraiment engagé avec eux, poser des questions, avoir de bonnes conversations et ne pas avoir l'impression qu'il y avait un énorme écart hiérarchique (j'ai aussi maintenant un an d'expérience de stage et je me sentais un peu plus compétent)... peut-être que j'ai eu de la chance, mais je connais un bon nombre d'amis qui ont dit la même chose et c'est de là que la plupart de nos lettres ont fini par venir. C'est aussi comme s'ils savaient que vous êtes en 4e année et ce qui est en jeu et ce que vous recherchez. Donc, ils s'attendent en quelque sorte à la question à la fin.

J'ai trouvé que c'est la partie la plus difficile de la quatrième année, mais j'ai appris des choses précieuses en cours de route. Les lettres que j'ai estimées les mieux witten provenaient de mes rotations de quatre semaines, surtout lorsque vous avez la capacité de travailler avec quelqu'un de manière longitudinale. Cela peut être difficile à prévoir en passant à une rotation, et le plus souvent, cela ne fonctionne pas comme vous le souhaitez. J'ai appris cela plutôt que d'accepter simplement votre malchance, mais n'ayez pas peur de demander de l'aide aux résidents lorsque vous y êtes. Demandez à qui écrit de bonnes lettres ou à qui ils recommandent d'en demander une – cela peut vous aider à choisir un rédacteur de lettres approprié et souvent les résidents sauront ce que le personnel pense de vous. Demandez s'il est possible de passer du temps avec la Dre ou de suivre un de leurs patients. Les résidents sont TELLEMENT accommodants, et j'aurais aimé leur demander de l'aide lors de mes premières rotations.

Chirurgie générale

Au cours des stages de deux semaines, j'ai estimé que cette approche fonctionnait bien : dire à votre rédacteur de lettre de référence que vous allez lui demander une lettre vers le début/le milieu de la rotation. Idéalement, ce serait après avoir fait quelques cas avec eux. Je formulerais cela comme une demande de commentaires dès le début, puis je leur ferais savoir que j'aimerais demander une lettre de référence à la fin de la rotation. Cela permet à l'écrivain de prêter plus d'attention à ce que vous faites, puis de vous épargner de courir après eux le dernier jour de votre rotation s'il n'y a pas de session de rétroaction formelle à la fin.

Choisissez des personnes qui VOUS connaissent et qui vont vous écrire des lettres phénoménales. Il ne sert à rien d'obtenir une lettre médiocre – cela n'aide ni ne nuit à votre demande – un peu comme ne rien ajouter. Lorsque vous demandez, assurez-vous de savoir combien de temps vous allez avoir avec l'arbitre. Si ce n'est que peu de temps, il est parfois nécessaire de dire à un arbitre potentiel que vous cherchez une lettre afin qu'il puisse accorder plus d'attention à votre performance. Sinon, idéalement, vous les aurez déjà impressionnés et vous devrez ensuite demander votre lettre. Je le ferais toujours en personne dans la mesure du possible, et je ferais un suivi avec un e-mail comprenant votre CV à jour, votre photo, la date limite pour la soumission de la lettre et un résumé écrit des cas que vous avez vus ensemble/consultations que vous avez faites.

Ophthalmologie

CaRMS Virtuel: Quelles ressources avez-vous utilisées pour découvrir des programmes hors de votre école, étant donné l'absence d'options de voyage?

Conseil

Spécialité

Descriptions des programmes du site Web de CaRMS, médias sociaux du programme, soirées d'intérêt.

Site Web, connexion avec les résidents, contact avec les directeurs de programme, demander aux mentors de tendre la main aux personnes d'autres programmes

CaRMS Virtuel: Quelles stratégies avez-vous utilisées pour préparer pour les entretiens virtuels? Qu'auriez-vous aimé savoir à l'avance sur les entretiens virtuels?

Conseil

Spécialité

Préparer des questions à l'avance, explorer le site Web du programme et en apprendre un peu plus sur la ville, en examinant les principaux domaines de recherche de chaque programme. Il est très difficile de se démarquer lors d'entretiens virtuels lorsque vous n'avez pas d'expérience élective au programme à référencer. Le meilleur conseil que je puisse donner est de bien vous connaître, de savoir ce que vous offrez et de savoir ce qui vous rend unique. Il est beaucoup plus facile de se connecter lorsque vous trouvez un terrain d'entente avec l'intervieweur, même quelque chose d'aussi simple que voyager au même endroit auparavant.

Réfléchi sur les expériences de l'école de médecine/le stage, les cas difficiles, ou ceux où j'ai appris quelque chose, les forces et les faiblesses personnelles, j'ai pratiqué des questions par moi-même et avec un groupe.

Entraînez-vous ! Obtenez un ami et demandez-vous les uns les autres des questions sur Zoom. Répétez avec un autre ami. Obtenez des commentaires de tous, incorporez-les progressivement. J'ai fait 8 entretiens pratiques sur Zoom avec des amis, des mentors, des conseillers d'orientation professionnelle, ...

Et oui, c'est correct d'avoir ce post-it à côté de votre webcam et d'avoir des points de discussion là-bas. J'avais un tableau blanc plein de points de discussion juste derrière

mon écran et personne n'a jamais rien remarqué.

Pratiquez vos entretiens avec ce soutien et vous vous en sortez très bien.

Une chose que j'aurais aimé savoir avant, c'est comment se positionner devant la caméra. Entraînez-vous seul et demandez à vos amis à quoi vous ressemblez lorsque vous parlez. Vos mains bloquent-elles votre visage ? Regardez-vous souvent loin de la caméra ? Avez-vous l'air agité ?

COMPILEZ UNE MASTERLIST D'EXPÉRIENCES / HISTOIRES pendant quelques heures par jour ; vous pouvez trouver des moyens d'intégrer de telles histoires de diverses manières. Entraînez-vous avec des amis pendant quelques heures tous les jours.

CaRMS: Comment avez-vous préparé les entretiens?

Conseil

Commencez à pratiquer tôt, avant même que les interviews ne soient envoyées. J'ai trouvé une liste de questions courantes, puis j'ai réfléchi à des expériences personnelles qui aideraient à y répondre. Avoir quelques exemples de "dites-moi un moment où vous avez dû ..." à l'esprit à l'avance peut réduire tellement le stress. J'ai pratiqué mes réponses avec mes camarades de classe. J'avais un format plutôt qu'un script mémorisé. Les conseillers étudiants peuvent également vous aider beaucoup. Le point principal est vraiment d'être soi-même. Je n'y croyais pas quand j'ai commencé, mais c'était juste plus naturel et moins stressant quand j'ai arrêté d'essayer d'être le "meilleur candidat" et que j'ai juste commencé à être moi-même.

Commencez pendant le stage. Préparez un journal ou prenez note de moments et d'expériences spéciaux dont il vaut la peine d'être parlé. Et puis... Pratiquez, pratiquez, pratiquez.

Spécialité

Psychiatrie

Pédiatrie

Remue-méninges 5 à 10 scénarios cliniques et personnels que vous pouvez relier à de nombreuses qualités différentes et points forts, afin que vous soyez prêt à les utiliser comme exemples pour différentes questions.

Médecine de famille

J'ai fait une liste de rôles CANMED et j'ai noté 2-3 cas qui me montraient la démonstration de ces rôles et 2-3 cas où j'ai échoué. Je me suis beaucoup entraîné avec des amis et j'ai reçu leurs commentaires. À la fin-sois juste toi-même.

Médecine interne

J'ai passé en revue de nombreuses questions à haute voix par moi-même et avec les parents, d'autres étudiants, des amis, résidents, etc. Connaître tous les principaux essais de chirurgie cardiaque, y compris les principaux résultats (par exemple, TRICS, série d'essais PARTNER, etc.).

Chirurgie cardiaque

Entraînez-vous comme si vous saviez que vous allez complètement blanchir pendant votre entretien Certaines personnes L'ophtalmologie conseillent simplement "d'être vous-même", mais il est difficile d'être vous-même lorsque vous êtes en décalage horaire/épuisé et que vous donnez l'entretien d'embauche de votre vie. J'ai pratiqué toute la durée de l'entrevue (30 minutes de questions d'affilée) avec des amis/partenaires tout en gardant les réponses <2 minutes au moins une fois par jour après le tri de mon horaire d'entrevue. Recherchez les détails de chaque programme afin d'avoir quelque chose à dire sur chacun d'eux qui soit unique. J'ai au moins 5 à 10 questions à poser à chaque programme (on m'a souvent donné l'occasion de poser des questions à chaque station et je ne voulais pas répéter les questions).

Ophthalmologie

Beaucoup de temps sur l'auto-réflexion. Écrivez des cas intéressants dont vous avez vu que vous

Médecine d'urgence

pouvez puiser, ils sont difficiles à trouver sur place si vous n'y avez pas pensé à l'avance.

Lisez beaucoup de choses sur les aspects importants de l'anesthésiologie, les nouveaux progrès, les débats éthiques au sein du sujet.

Passez beaucoup de temps à réfléchir à la RAISON POUR LAQUELLE vous vous voyez adapté à cette discipline.

Anesthésiologie

Entraînez-vous aux réponses en groupes d'étudiants, idéalement avec un membre du personnel/MD présent pour donner également des commentaires. Essayez d'obtenir une session 1:1 avec un mentor/un membre du personnel que vous admirez et qui a de l'expérience dans l'interview des gens et qui pose des questions avec eux. Mieux ils vous connaissent, mieux c'est – probablement pas aussi intéressant que vous n'avez pas de relation forte avec le précepteur.

Psychiatrie

Connaissez votre CV à l'intérieur et à l'extérieur. Connaître tous les documents de recherche à l'intérieur et à l'extérieur. En ce qui concerne la pratique, faites ce qui vous convient. J'ai aimé me chronométrer pour répondre aux questions courantes (c'est-à-dire pourquoi cette spécialité) pour obtenir une estimation approximative de la durée de la conversation. Allez aux séances d'entraînement de l'AMC!

Chirurgie
plastique

CaRMS: Quels sont les défis que vous n'attendiez pas (ou que vous attendiez) de CaRMS ?

Conseil

Spécialité

J'ai eu beaucoup de moments où je me suis demandé si tout cela en valait la peine et si j'avais fait le bon choix en médecine. Ce fut une expérience inattendue. Les choses qui étaient des décisions solides sont soudainement devenues difficiles. Mon conseil est que si cela se produit, faites une pause un peu avec les trucs de CaRMS. Et revenez simplement à votre objectif et à la raison pour laquelle vous voulez être médecin. C'est une période

Psychiatrie

stressante, mais vous vous en sortirez et les choses s'arrangeront. Même s'ils ne sont pas ce à quoi vous vous attendiez.

Pour être tout à fait honnête – la fatigue. J'ai fait une tournée à travers le pays et j'ai passé la majorité des cours au choix loin de Winnipeg. Si vous voyagez à travers le pays, que vous vivez dans votre valise, que vous ne pouvez pas cuisiner tout ou partie de vos propres repas, que vous essayez de faire de l'exercice (et que vous échouez) et que vous trouvez le moyen de transport. Sachez que ce sera difficile, mais vous pouvez le faire! :D

Chirurgie
plastique

La tournée CaRMS est au milieu de la saison du rhume et de la grippe. Vous serez fatigué, un peu épuisé, vous ne mangerez probablement pas bien ou vous ne ferez pas d'exercice, et exposé à un tas de virus lorsque vous visiterez le pays.

Médecine de
famille

Beaucoup d'entre nous se sont retrouvés malades quelque part en cours de route. Prenez soin de vous, lavez-vous les mains, essayez de rester en bonne santé.

Recherche de l'âme, défis associés à la correspondance des couples. Sachez également que quel que soit le résultat, personne n'est complètement heureux ou au-dessus de la lune. C'est un processus bizarre et effrayant qui s'accompagne d'un changement quoi qu'il arrive, il est donc normal d'être émotionnel ou d'avoir des sentiments partout, même après le jour du match. Bonne chance !

Médecine
interne

Le processus CaRMS est extrêmement épuisant sur le plan émotionnel. Les semaines d'entrevue peuvent être épuisantes au fur et à mesure que vous passez de l'entretien social à l'entretien avec des vols et des trajets en train entre les deux. Trouvez quelque chose qui vous aidera à rester ancré et mentalement bien sur le voyage. J'ai évité de discuter d'entretiens avant/après avec d'autres candidats et amis car c'était tellement épuisant. J'ai essayé d'être un touriste dans les villes quand j'ai eu la chance/le temps comme moyen de m'éloigner du cirque qu'est CaRMs.

Obstétrique et
gynécologie

C'est un marathon et c'est correct et normal de se sentir absolument épuisé à la fin ou de se sentir robotique vers vos dernières interviews.

Je pense que je ne m'attendais pas à quel point le processus est subjectif à la fois pour l'école et pour le candidat. Une grande

Ophthalmologie

partie de l'ophtalmologie est de se sentir – ce que vous pensez de votre ajustement dans le programme, ce que vous pensez de votre cours au choix là-bas, ce que vous ressentez à l'idée de faire votre formation en résidence là-bas, et comment le programme/résidents se sentent de vous dans le temps qu'ils vous connaissent. C'est un défi parce que ces choses ne peuvent pas être planifiées ni préparées! Ne soyez pas peur de faire confiance à vos sentiments!

Je ne m'attendais pas à ce que j'apprenne réellement sur moi-même en tant que personne, pas seulement en tant que professionnel. J'ai commencé à avoir un très fort sens de moi-même car j'ai été forcé de dire à tous ceux que je rencontrais qui j'étais et ce qui me tenait à cœur. Il est beaucoup plus facile d'être réel, et pas seulement de dire ce que vous pensez que les intervieweurs veulent entendre. Je connais son cliché, mais je crois vraiment qu'en étant vous-même, vous rendez beaucoup plus susceptible de vous retrouver là où vous serez heureux et avec un groupe de personnes qui apprécie et se soucient de vous, pas seulement du "visage professionnel" que vous mettez dans les interviews.

Médecine
interne

J'ai trouvé les entretiens avec les directeurs de programme étranges – essayez de les répéter à l'avance pour avoir une idée des principales choses que vous voulez transmettre sur vous-même, mais elles allaient de questions informelles à des questions personnelles plus directes (tirées directement de ma lettre personnelle et de mon CV) que ce à quoi je m'attendais.

Psychiatrie

L'après-CaRMS : Quelles étaient vos priorités ? Qu'est-ce qu'une quatrième année devrait prendre en compte concernant la liste de commande ?

Conseil

Spécialité

Ma famille, le programme avec lequel je me suis vraiment connecté sur les cours au choix et les entretiens, la météo, la facilité de voyage à partir de cet endroit, les objectifs de carrière et les opportunités de formation, en créant de manière réaliste une liste basée sur mes préférences (pas ce que je prédis que les autres me feront peur) et en m'assurant que je pourrais y vivre pendant

Chirurgie
générale

plus de 5 ans. Classez comme vous le voulez, pas comme vous pensez que les autres vous classeront.

Considérez l'ajustement. Pouvez-vous vous voir vivre et travailler avec le personnel et les résidents ? Je voulais rester dans ma ville natale, alors je l'ai classée première. Mais seulement parce que j'ai aussi adoré le programme là-bas. J'ai été surpris de voir à quel point j'aimais les villes et les programmes ailleurs aussi. Gardez donc à l'esprit une option si vous êtes flexible.

Psychiatrie

Considérez toute votre vie. Nous nous laissons emporter par la mise en correspondance avec la chose la plus impressionnante et la réflexion sur ce que tout le monde pensera. Peu importe. Qu'aimez-vous/aimez-vous ? Qui êtes-vous personnellement – de quel type d'équilibre avez-vous besoin, de quoi avez-vous besoin pour prendre le temps d'être bien ? Qu'est-ce qui est important pour vous – avez-vous besoin d'être proche de votre famille/de vos amis ?

Médecine d'urgence

Toutes les écoles sont bonnes, tous les programmes ont des forces et des faiblesses, et en tant que résidents, nous pouvons adapter les expériences et trouver des opportunités dans n'importe quel programme. Votre liste d'ordre de classement devrait refléter ce qui est le plus important pour vous – est-ce la proximité de la famille, le temps nécessaire à la pratique indépendante, est-ce l'environnement de vie/travail ? Quoi que vous choisissiez, vous émergez en tant que médecin – assurez-vous de passer au cri pour vous amuser, être soutenu et apprendre/grandir pendant votre résidence.

Médecine de famille

100 %, vous devez toujours vous classer en fonction de vos préférences quant au programme auquel vous voulez vous entraîner. Je crois fermement que vous devriez classer "en toute

Ophthalmologie

sécurité" et classer TOUS les programmes dans lesquels vous seriez prêt à vous entraîner. Cela signifie décider "est-ce que je préfère aller à l'étranger ou m'entraîner ici". Ce n'est pas le moment d'être cavalier. J'ai classé des programmes où je n'ai même pas eu d'entretien pour être en sécurité. Je n'ai pas classé TOUS les programmes auxquels j'ai postulé parce qu'il y avait des programmes où je préférerais aller inégalé plutôt que d'y aller. J'ai fini par correspondre à mon premier choix, mais j'aurais quand même classé en toute sécurité si je devais le refaire. Lorsque vous décidez d'un programme à l'autre – consultez le site Web de CaRMS pour connaître les critères que les étudiants précédents utilisaient pour prendre leurs décisions. Les facteurs courants sont l'emplacement physique, les facteurs personnels (famille, conjoint, etc.), les facteurs de carrière (recherche/ville vs rural) et le sentiment de la façon dont vous vous adaptez au programme.

Que vous aimiez ou non les personnes de votre programme (co-résidents, directeurs de programme, administrateurs, etc.). Si vous vous entendez bien avec les gens, cela fait une grande différence. Réfléchissez à la question de savoir si le programme facilitera vos objectifs d'apprentissage/de carrière à long terme. Et considérez toujours si l'emplacement/le programme soutiendra votre bien-être – vous devez être bien pour apprendre et être le meilleur de vous-même. Alors peut-être que cela signifie rester près de la famille ou des amis.

Allez-y avec votre instinct ! Cela semble cliché, mais vous aurez une idée du programme qui vous convient. Tout le monde a des priorités différentes. Une grande chose que mon ami a fait et m'a encouragé à faire est de demander "si j'ai vérifié mon e-mail le jour du match et que je

Médecine de
famille rurale

Pédiatrie

correspondais à x, serais-je excité, soulagé, effrayé ou déçu Ne classez pas les endroits où vous seriez déçu ! Je sais que votre première pensée est que les mendiants ne peuvent pas choisir, mais honnêtement, ne partez pas quelque part où vous ne voulez pas être.

Post-CaRMS : Comment avez-vous décidé d'établir une liste de classement, étant donné qu'il n'y avait pas de cours facultatifs de visite ni d'entretiens en personne ?

Conseil

Spécialité

J'ai appris le programme et j'ai essayé d'apprendre à connaître les gens là-bas en les rencontrant. J'ai eu une idée du programme et de ses valeurs, de ce que serait la vie, de la façon dont elle s'aligne sur mes valeurs. J'ai réfléchi à ce que je voulais dans une carrière et aux programmes qui me prépareraient le mieux à cela.

Surtout, c'était les gens – si je sentais que je m'entendrais avec les gens et que je serais soutenu, je l'ai classé plus haut.

J'ai eu une bonne idée de chaque programme pendant les sessions de programme (via CanPREPP) et les interviews. Je l'ai également utilisé pour décider de mon rang.

J'ai décidé quels facteurs étaient les plus importants pour moi et j'ai classé en fonction de cela. Pour moi, la situation géographique et la proximité de la famille étaient les plus importantes. J'ai donc classé mes programmes en fonction de la distance de chez moi, du plus proche au plus éloigné. Ne prenez pas en compte plus de quelques facteurs. C'est à ce moment-là que le ROL devient un cauchemar. Restez simple. Sachez ce qui compte pour vous. Est-ce l'endroit ? Est-ce la spécialité ? Est-ce cette école en particulier ?

Et puis laissez vos valeurs guider votre décision.

Les personnes qui se classent sur la base d'une analyse excessive ont souvent été déçues.

Et pour l'ambiance du programme, vous pouvez vous en faire une idée en parlant aux gens. N'hésitez pas à parler aux résidents même après les entretiens.

Feuille de calcul Excel avec des facteurs à prendre en compte, une pondération attribuée à chaque facteur et une note attribuée à chaque facteur.

Jumelage de couples : Quelles discussions avez-vous eues avec votre partenaire en ce qui concerne le classement? Y a-t-il des conseils que vous aimeriez transmettre aux quatrièmes années ?

Conseil

Spécialité

Pensez à chacune de vos propres priorités et s'il est important de rester ensemble ou si vous êtes tous les deux d'accord avec la longue distance. La résidence est longue et avoir quelqu'un que vous connaissez peut fournir beaucoup de soutien.

Médecine interne

Soyez ouverts et honnêtes les uns avec les autres (LA COMMUNICATION EST LA CLÉ) et en fonction du nombre de programmes que vous avez tous les deux postulés pour réserver une journée pour établir votre liste préliminaire.

Médecine interne

Il y a de bonnes applications/feuilles excel qui génèrent toutes les combinaisons pour vous, puis passent un peu de temps à communiquer entre eux votre commande. J'ai trouvé utile d'alterner le choix d'une commande.

Obtenez une feuille Excel pour comprendre toutes les combinaisons possibles, puis transférez-la vers une feuille Google pour déplacer les choses de haut en bas. Il faudra TOUJOURS pour entrer les choses dans CaRMS, alors planifiez à l'avance (nous étions debout jusqu'à 3 heures du matin la veille).

Chirurgie générale

Mon partenaire et moi postulons tous les deux à la même spécialité compétitive (tragiquement), nous avons décidé de ne pas faire correspondre les couples car cela n'avait tout simplement pas de sens et bien que nous soyons maintenant plus éloignés, nous nous sommes tous les deux jumelés à cette spécialité et à la fin de la journée, c'est le reste de votre vie et vous devez prendre des décisions difficiles, mais des décisions avec lesquelles vous devrez vivre. Nous avons tous les deux des spécialités de sauvegarde, et honnêtement, nous aurions tous les deux préféré obtenir la spécialité que nous voulions au lieu d'être proches et de ne pas faire ce que nous voulions.

Anesthésie

Parlez du long jeu. Ce n'est pas le moment de se retenir sur les objectifs relationnels.

Médecine interne

Nous avons des intérêts similaires, nous savions que nous voulions aller dans les mêmes écoles. Essayez de faire des cours au choix mutuellement

Anesthésie

dans les écoles où vous voulez des entretiens. Ne soyez pas déçu lorsque vous n'obtiendrez pas d'entretiens "ensemble" dans certaines écoles, vous en aurez "ensemble" dans d'autres écoles. Le ROL est très long à faire en couple, commencez tôt.

Pour le scénario non-jumelé: Quelle a été votre expérience et quelles sont vos recommandations sur les étapes suivantes?

Conseil

Spécialité

La plupart des gens disent qu'aller inégalé est aléatoire, arbitraire et stochastique, mais il y a toujours un défaut objectif dans votre stratégie/performance que vous avez en quelque sorte négligé.

La plupart des gens disent que le fait d'aller inégalé ne devrait pas vous définir, mais cela façonnera votre avenir, vos réseaux et votre état d'esprit jusqu'à la fin de votre carrière. Les gens correspondent, mais vous ne l'avez clairement pas fait...

Je pense qu'il est important de réaliser que vous êtes vraiment seul dans ce domaine. Pour citer Tolstoï : "Les familles heureuses sont toutes semblables ; chaque famille malheureuse est malheureuse à sa manière." – même celles qui sont allées inégalées, elles avaient toutes des raisons uniques et des solutions uniques. Vous ne pouvez pas suivre aveuglément leur chemin.

D'après mon expérience, être inégalé consiste à apprendre à accepter des responsabilités, à faire face aux erreurs et à apprécier le fait que vous ne pouvez compter que sur vous-même.

Je vais essayer de rester à l'écart de donner des suggestions pratiques, car être inégalé, c'est faire des choix personnels cruciaux sous des contraintes de temps et une pression psychologique importantes. Chaque jour d'attente, chaque heure de réflexion, chaque seconde d'engagement – tout cela sera l'histoire de votre vie future, soit glorifiée, soit condamnée à l'oubli.

Personne ne se prépare vraiment à être inégalé. Comme la vieille peau du serpent, il est temps de jeter le passé avec ses espoirs puériles, de déconstruire vos rêves et de renaître. C'est une stigmatisation que vous devrez porter jusqu'à la fin, mais c'est aussi la libération, dans sa forme la plus absurde et la plus peu orthodoxe.

Si vous êtes inégalé ou si vous avez des amis qui sont inégalés, réalisez que c'est le résultat d'un système imparfait, et non le reflet des candidats eux-mêmes.

Santé publique

Pour une liste complète des avis des CMG correspondant aux années précédentes, veuillez cliquer [ici](#).

3.5 Évaluer les priorités

Chaque étudiant en médecine est un individu unique. En tant que tel, chacune de vos listes de classement sera probablement le reflet de vos qualités, de vos expériences et de vos valeurs. Il existe de nombreuses façons différentes qu'un étudiant peut souhaiter organiser ses choix de résidence ou ses listes de classement. Nous allons en évoquer quelques-unes ici. Ces exemples ont été simplifiés par souci de clarté. Par exemple, dans le processus CaRMS, un individu peut également classer son campus de préférence, si l'option est disponible, mais les exemples suivants n'incluent pas ce niveau de détail. Tous les exemples suivants sont fictifs.

Exemples de différentes méthodes de priorités:

Une personne peut souhaiter hiérarchiser sa liste de classement en se basant uniquement sur les spécialités qu'elle souhaite poursuivre. Cela signifie qu'elle classait tous les lieux pour la spécialité de son premier choix avant de classer tous les lieux pour la spécialité de son second choix. Par exemple, une personne peut être passionnée par la médecine interne et souhaiter poser sa candidature, avec un intérêt secondaire pour la microbiologie médicale. Elle pourrait donc créer la liste de classement suivante:

1. Médecine interne – Université de la Colombie-Britannique
2. Médecine interne – Université de Calgary
3. Médecine interne – Université de l'Alberta
4. Médecine interne – Université du Manitoba
5. Médecine interne – Université de Toronto
6. Médecine interne – Université McMaster
7. Médecine interne – Université d'Ottawa
8. Médecine interne – Université Dalhousie
9. Médecine interne – Université Memorial de Terre-Neuve
10. Microbiologie médicale – Université de la Colombie-Britannique
11. Microbiologie médicale – Université de Calgary
12. Microbiologie médicale – Université de l'Alberta
13. Microbiologie médicale – Université du Manitoba
14. Microbiologie médicale – Université de Toronto
15. Microbiologie médicale – Université McMaster
16. Microbiologie médicale – Université d'Ottawa

Une autre personne peut souhaiter établir un ordre de priorité dans sa liste de classement principalement en fonction de leur lieu de prédilection et leur spécialité peut être une valeur secondaire. Ainsi, ils laissent de nombreuses spécialités acceptables dans leur lieu de prédilection avant de passer au choix suivant. Voici un exemple de la manière dont ils pourraient procéder:

1. Pathologie diagnostique et moléculaire – Université de Toronto
2. Pathologie diagnostique et clinique – Université de Toronto
3. Neuropathologie – Université de Toronto
4. Pathologie diagnostique et moléculaire – Université Western
5. Pathologie diagnostique et clinique – Université de l'Ouest
6. Neuropathologie – Université de l'Ouest
7. Pathologie diagnostique et moléculaire – Queen's University
8. Neuropathologie – Université Queen's

Un système de quasi-priorisation pourrait impliquer une priorisation par spécialité dans les lieux acceptables, puis une priorisation des autres spécialités acceptables dans ces lieux. Le choix de classer les résidences est probablement multifactoriel pour la plupart des gens, et leur classement devrait refléter ces facteurs. Cela est d'autant plus vrai que la plupart des spécialités exigent une longue période de formation et de dévouement et la majorité des étudiants termineront probablement leur programme à la fin de la vingtaine ou au début de la trentaine.

Un autre étudiant aime beaucoup une spécialité spécifique: chirurgie cardiaque. Par conséquent, ils classent cette spécialité particulière dans tout le Canada, puis ils classent les autres spécialités préférées dans un lieu préféré, et ainsi de suite, comme dans l'exemple précédent. Malheureusement, ils ne parlent pas français et, par conséquent, pour des raisons personnelles ou éducatives, ils ne souhaitent pas classer l'Université de Montréal ou l'Université Laval. Il peut créer la liste de classement suivante:

1. Chirurgie cardiaque – Université de la Colombie-Britannique
2. Chirurgie cardiaque – Université du Manitoba
3. Chirurgie cardiaque – Université de l'Ouest
4. Chirurgie cardiaque – Université d'Ottawa
5. Chirurgie cardiaque – Université de l'Alberta
6. Chirurgie cardiaque – Université de Calgary
7. Chirurgie cardiaque – Université McMaster
8. Chirurgie cardiaque – Université de Toronto
9. Urologie – Université de la Colombie-Britannique
10. Urologie – Université du Manitoba
11. Urologie – Université de l'Ouest

Un autre étudiant peut décider d'utiliser le service électronique de demande de résidence (ERAS), afin de postuler à des programmes aux États-Unis comme solution de secours, au cas où ils ne seraient pas jumelés par CaRMS. Vous trouverez plus de détails concernant les candidatures par ERAS plus loin, à la section 4.3 du présent Matchbook.

En outre, si un étudiant envisage de postuler principalement à une spécialité compétitive, il est recommandé qu'il envisage également de postuler à d'autres spécialités qu'il trouverait intéressantes. C'est ce que l'on appelle la planification parallèle, qui permet aux étudiants de réduire le risque de ne pas être jumelés.

Différentes méthodes d'établissement des priorités peuvent également être combinées en fonction des circonstances et des valeurs propres à chaque étudiant lors de l'élaboration d'une liste de classement. N'oubliez pas qu'en fin de compte de la journée, vous devrez vivre avec les décisions que vous aurez prises!

Choisir entre deux ou plusieurs programmes de résidence, pour un classement spécifique

Il existe plusieurs méthodes pour vous aider à classer les différents programmes. Une méthode que d'autres étudiants en médecine ont trouvée utile consiste à créer un système de notation en attribuant des notes de 0 à 10 à divers facteurs par programme, en fonction de leur importance relative pour l'étudiant. Cette méthode est un outil utile qui peut aider à prendre des décisions difficiles. En fin de compte, les étudiants peuvent aussi choisir de suivre leur intuition.

L'exemple suivant peut servir à un étudiant qui envisage une résidence en psychiatrie à l'Université de Saskatchewan, plutôt qu'une résidence en chirurgie générale à l'École de médecine du Nord de l'Ontario, en se basant sur ses préférences personnelles:

| Factor | Weight | Psychiatry (U of S) | Weight | Gen. Surg. (NOSM) | Weight |
|--|--------|---------------------|--------|-------------------|--------|
| Proximity to Family | 7 | 5 | 35 | 7 | 49 |
| Proximity to Entertainment in City | 3 | 8 | 24 | 4 | 12 |
| Length of Residency | 4 | 6 | 48 | 6 | 24 |
| Variety of Interesting Techniques in Specialty | 8 | 4 | 24 | 9 | 72 |
| Ability to have longitudinal relationships with patients | 8 | 10 | 80 | 3 | 24 |
| Passion for specialty | 10 | 8 | 80 | 7 | 70 |
| Job opportunities in desired location after residency | 5 | 4 | 20 | 8 | 40 |
| Cost of living | 2 | 6 | 12 | 7 | 14 |
| Need for services or specific specialty in area | 9 | 3 | 27 | 9 | 81 |
| Composite Score | | 350 | | 386 | |

Priorités personnelles ou valeurs

Un problème peut se poser dans les couples lorsque l'un des individus a été jumelé dans l'année précédant son partenaire. Dans ce cas, ces deux personnes peuvent souhaiter réfléchir à la manière dont elles souhaitent hiérarchiser leurs choix de spécialité et de lieu, comme nous l'avons vu plus haut. N'oubliez pas que la vie ne se résume pas à la médecine, au jumelage à une spécialité spécifique ou à un choix de carrière! Chaque étudiant accorde une importance différente à ces éléments et doit tenir compte de ses valeurs lorsqu'il classe les programmes. Certaines personnes peuvent même décider de changer de carrière au milieu de leur programme d'internat et de commencer un autre programme, bien que cela puisse s'avérer difficile.

La FEMC recommande aux étudiants de s'asseoir avec eux-mêmes, ou peut-être avec des amis, des membres de leur famille ou des êtres chers, et de réfléchir à ce qu'ils apprécient vraiment dans la vie au moment de classer les programmes de résidence. On ne se définit pas simplement par le fait d'être médecin ou de faire partie d'une certaine spécialité médicale. Chaque étudiant est bien plus que cela.

Rappelez-vous que les étudiants ne sont pas seuls à prendre ces décisions. Chaque faculté de médecine canadienne offre des services aux étudiants qui vous aideront et vous soutiendront dans ces décisions difficiles. Nous encourageons vivement chaque étudiant à demander l'avis d'un conseiller d'orientation professionnelle ou d'une personne équivalente, afin d'obtenir des conseils sur mesure.

3.6 A Une note sur le bien-être

A tous les étudiants en dernière année de médecine,

Permettez-moi tout d'abord de vous féliciter pour tout ce que vous avez accompli jusqu'à présent à l'école de médecine. D'un océan à l'autre, chacun d'entre vous a consacré une quantité monumentale de temps et de sacrifices personnels pour arriver là où il est aujourd'hui. Ces dernières années ont probablement changé votre vie ; elles ont été à la fois stimulantes et gratifiantes d'une manière que vous n'auriez peut-être jamais imaginé. Il y a peut-être eu des difficultés en cours de route, mais vous voilà prêts à passer à l'étape suivante. Il y a de quoi être incroyablement fier. Je vous encourage à prendre un moment pour réfléchir sur le chemin parcouru jusqu'à présent et à reconnaître tous les succès (et les échecs) qui vous ont permis d'arriver à ce stade.

Je me souviens d'avoir envisagé le processus CaRMS à votre place, il y a un an, avec toutes sortes d'émotions à l'esprit. Il y avait probablement un peu d'excitation, mais je peux dire qu'elle était certainement éclipsée par un sentiment d'inquiétude, de doute ou d'effroi à l'idée de passer ce qui semblait être un entretien d'embauche de six mois. Je pense qu'il est sûr que nous pouvons tous nous réunir et dire : "CaRMS est stressant".

Commençons par là. Reconnaissons que ce processus de jumelage unique nous soumet à des adversités que peu de parcours professionnels affrontent de manière aussi brutale : l'incertitude quant à l'avenir, le sentiment de perte de contrôle et l'éventualité de devoir faire face à une situation d'urgence et de contrôle, et la possibilité de devoir déraciner sa vie en un instant. En outre, votre classe a vécu une expérience particulièrement difficile avec le COVID-19 et la perte de nombreuses opportunités cliniques. Tout cela pour dire que l'expérience de chaque personne est différente, mais si vous vous sentez dépassé, il est probable que la plupart de vos pairs le soient aussi. Pour les mois à venir, j'aimerais vous faire part de quelques conseils qui ont aidé ma cohorte l'année dernière:

1. Ayez un peu de planification, mais prenez les choses au jour le jour. Vous aurez plus qu'assez à faire et le fait de penser à tout en même temps peut être accablant. Vous aurez plus qu'assez à faire et penser à tout en même temps peut être accablant. Établissez un calendrier approximatif quand vous ferez quoi, puis concentrez-vous sur la tâche de la journée ou de la semaine. Compartimentez vos tâches d'une manière qui vous convient, afin de vous donner du temps chaque semaine pour ne pas penser à la médecine ou au CaRMS, aussi difficile que cela puisse paraître!

2. Veillez les uns sur les autres. Prenez souvent des nouvelles de vos camarades de classe et soutenez-les de la façon qu'ils souhaitent être soutenus. Continuez à vous soutenir mutuellement dans les cours, pendant les entretiens, les activités sociales de zoom et les séances d'information. N'oubliez pas que chacun vit CaRMS différemment et que vous êtes tous dans le même bateau. (Conseil de pro : il est souvent courtois d'éviter de parler du nombre d'entrevues que les gens ont lors des sessions d'information et des rencontres sociales). Soyez des champions positifs pour vos collègues : vous pourriez très bien travailler ensemble un jour !

3. Gardez l'esprit ouvert. CaRMS vous exposera à des situations ou à des options que vous n'avez peut-être jamais prévues et je vous encourage tous à ouvrir votre esprit à chaque possibilité, car chaque programme a quelque chose de différent à offrir. Pour ceux d'entre vous qui posent leur candidature de manière générale, préparez-vous à toute éventualité en trouvant des aspects réellement positifs pour chaque école ou ville. Deux jours avant le jour du jumelage, un précepteur m'a dit : "CaRMS vous donnera ce dont vous avez besoin, mais vous ne saurez pas ce dont vous avez besoin tant que vous ne l'aurez pas". Je le crois aujourd'hui plus que jamais your mind to each possibility, as each program has something different to offer.

4. N'oubliez pas : CaRMS ne vous définit pas. Il peut jouer un rôle dans la détermination de la spécialité dans laquelle vous finirez par exercer, mais il ne définit pas le type de médecin que vous serez, il ne définit pas votre bonheur dans la vie et, très certainement, il ne définit pas non plus la qualité de votre vie.

J'aimerais vous souhaiter bonne chance pour cette année qui, j'en suis sûr, sera très mouvementée. Il ne fait aucun doute qu'elle s'accompagnera de stress (c'est le moins que l'on puisse dire), mais à la fin de la journée, et quelle que soit l'issue, vous vous en sortirez. Travaillez dur, soutenez-vous les uns les autres, demandez de l'aide si vous en avez besoin, et rappelez-vous que vous êtes tous arrivés ici pour une raison. Vous avez réussi !

Sincèrement,

Jack H. Yuan, MD

Responsable national sortant du bien-être
du CMFC

Médecine interne PGY-1

4. SAVOIR-FAIRE ET GUIDES

4.1 Les coûts cachés de la dernière année de médecine

Notre premier défi a été d'être acceptés en médecine ; payer pour notre formation en est un autre. Étudier en médecine est cher, c'est certain ! Ce n'est pas seulement à cause des frais de scolarité et des livres : quand nous entamons notre quatrième année, nous devons nous préparer aux dépenses supplémentaires associées aux rotations cliniques, aux stages à l'extérieur et aux entrevues du Service canadien de jumelage des résidents (CaRMS). Cette année, les entretiens CaRMS seront conduits encore une fois d'une manière virtuelle.

Les coûts liés aux stages à option et au CaRMS varient en fonction du nombre de stages à l'extérieur et du nombre de programmes auquel vous postulez. Le nombre de demandes par étudiant en médecine en 2023 était de 22.5, ce qui a augmenté de 21.4 en 2020. D'un point de vue financier, les candidats à la médecine familiale doivent savoir que chaque site compte pour une seule candidature et qu'ils risquent donc d'encourir des coûts totaux plus élevés.

Voici quelques-uns des coûts supplémentaires les plus importants auxquels vous pouvez vous attendre au cours de la dernière année.

| Coût CaRMS | Autres coûts |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Frais de participation de jumelage : 290.84\$ (inclus une candidature à quatre programmes). Chaque candidature additionnelle s'accompagne d'un coût de 59.49\$ plus taxes. <p><i>Pour les programmes comportant plusieurs sites de formation, les frais de dossier sont facturés pour le premier site auquel le candidat s'inscrit. Tous les autres sites auxquels il s'inscrit dans la même discipline au sein de l'université ne sont pas soumis à des frais de candidature supplémentaires.</i></p> | <ul style="list-style-type: none">Examen d'aptitude du Conseil médical du Canada (EACMC), frais pour la partie I : 1420\$Frais d'inscription ERAS: 307.72\$Frais d'inscription au portail en ligne de l'Association des facultés de médecine du Canada (AFMC) : 250\$Frais administratifs pour les stages à option (le coût varie selon la faculté) : de 50–100\$Stages à option (estimation des frais de déplacement): 2000\$ |

* ** Il faut garder à l'esprit que ces chiffres sont valables pour 2023–2024 et qu'ils doivent être réévalués pour les années suivantes.

Quelques conseils pour réduire les coûts

1) Établir un budget

L'une des meilleures choses que vous pouvez faire tôt dans vos études est de rencontrer un conseiller financier. Votre appartenance à l'AMC vous donne accès à un conseiller financier de Gestion financière MD, qui peut fournir des conseils objectifs et spécialisés aux étudiants en médecine. Un conseiller financier peut vous aider à obtenir des conseils en matière de services bancaires et de crédit et vous aider à créer un budget personnel. Établir un budget annuel avant chaque année d'étude vous aidera à estimer les coûts et revenus potentiels ainsi qu'à mieux gérer votre argent. Connaître à l'avance les coûts liés à la quatrième année vous permettra de modifier votre budget afin que vous ne soyez pas pris au dépourvu.

* Le terme " conseiller MD " désigne un conseiller financier ou un conseiller en placement de Gestion MD Limitée (au Québec), ou un conseiller en placement privé de Conseils en placement MD.

Gestion financière MD offre des produits et des services financiers, la famille de fonds MD et des services de conseils en placement par l'entremise du groupe de sociétés MD. Pour obtenir une liste détaillée de ces sociétés, visitez le site md.ca.

2) Considérez obtenir une Marge de Crédit

Plusieurs étudiants en médecine utilisent une marge de crédit à un moment donné au cours de leurs études et de nombreuses banques offrent des options de prêt spécifiquement pour les étudiants. Assurez-vous de ne pas trop emprunter. Comme pour tout type de dette, une gestion efficace est cruciale. Un lourd endettement ou un mauvais dossier de crédit peut affecter de façon négative vos possibilités d'emploi futures ainsi que votre capacité à acquérir, établir ou constituer un cabinet médical.

3) Utilisez des cartes de crédit

De nombreuses sociétés de cartes de crédit offrent des récompenses ou des remises en espèces souvent sans frais pour les étudiants en médecine. Le paiement de vos frais de voyage par carte de crédit, par exemple, présente quelques avantages: il y a toujours un délai de grâce sans intérêt entre la date d'achat et la date d'échéance pour le paiement, et certaines cartes offrent une assurance sur la location de voiture et même sur certains types d'assurance voyage. Par contre, les cartes de crédit peuvent aussi présenter un risque financier, surtout si vous manquez le délai de grâce et finissez par payer des taux d'intérêt élevés. Assurez-vous de payer vos factures de carte de crédit avant la date d'échéance. Ne pas effectuer les paiements pourrait avoir un effet négatif sur votre cote de crédit.

4) Envisager d'utiliser les offres de réduction de la FEMC

La FEMC offre à ses membres des rabais pour une variété d'entreprises liées aux voyages



et à l'hébergement, aux ressources éducatives, au bien-être, aux services fiscaux et plus encore. Veuillez consulter [la FEMC](#) pour obtenir les renseignements les plus récents sur les rabais, car ceux-ci peuvent varier d'une année à l'autre. En tant que membre de l'AMC, vous avez également accès à d'autres réductions comme des économies sur les assurances.

| Nom de l'entreprise | Description de l'offre |
|-------------------------------------|--|
| UpToDate | Obtenir 50 % de réduction sur l'abonnement et 50 % de réduction sur l'accès à MobileComplete (accès hors ligne à UpToDate).* |
| UWorld | Économisez jusqu'à 100 USD sur le matériel de préparation aux examens Step 1 et Step 2. |
| Wolters Kluwer/Lippincott Resources | Bénéficiez d'une remise de 30 % |
| Canada Q bank | Economisez 20% * |
| MEDSKL | Banque de questions gratuite ! |
| USMLE-Rx | Obtenez une remise de 30 % * |
| Pharmacology You See | Obtenir 10% de réduction * |
| Osmosis Prime | 40% de réduction |
| Lecturio | Obtenir 14 jours d'essai gratuit puis 50% de réduction |
| 3D4 Medical Complete Anatomy App | 10% sur TOUT prix de vente * |
| Skyscape | 30% de réduction pour les 30 premiers jours. 25% sur un abonnement plus long. |
| PEPID | Réduction sur l'abonnement d'un an |
| Medelita | 30% de réduction sur tous les articles, y compris les vestes de bloc, les tee-shirts et les stéthoscopes |
| Harvard Medical School | Réduction de 200 \$ sur les frais de scolarité pour les cours en ligne de la HMX 00 tuition off for HMX online courses |
| Nom de l'entreprise | Description de l'offre |
| LASIK MD Vision Correction | Plan d'amélioration de la vision gratuit |
| Nom de l'entreprise | Description de l'offre |
| MNP | Déclaration d'impôt personnelle de base gratuite pour les étudiants en médecine, les résidents et leurs conjoints |

*Pour ces entreprises, les réductions n'ont pas pu être confirmées, l'utilisateur doit se connecter pour voir si la réduction est disponible.

4.2 Postuler aux États-Unis (via ERAS)

La candidature à des postes de résident aux États-Unis se fait par l'intermédiaire du Electronic Residency Application Service (ERAS), tandis que le jumelage pour la résidence se fait par l'intermédiaire du National Residency Matching Program (NRMP).

CaRMS peut télécharger votre Medical Student Performance Record (MSPR) et vos relevés de notes dans ERAS pour le jumelage de 2024. Vous pouvez en faire la demande en envoyant un courriel à eras@carms.ca. Ils doivent recevoir ces documents au moins une semaine avant les dates limites de l'ERAS, qui peuvent être consultées ici. Toutefois, vous devrez télécharger des photographies via MyERAS. En outre, les personnes de référence doivent fournir les lettres de recommandation par l'intermédiaire du portail ERAS Letter of Recommendation Portal (LoRP).

Étape 0: USMLE

Pratiquement tous les programmes exigent les résultats de l'étape 1 pour l'examen du dossier. Cette étape peut être passée dans certaines villes canadiennes. En 2020, il a été annoncé que l'USMLE serait converti en un système de réussite/échec, qui a été mis en œuvre en 2022. Une préparation adéquate à l'étape 1 peut prendre de 1 à 6 mois. Les ressources recommandées sont les notes de votre école de médecine, UWorld, Pathoma et First Aid. Avant d'acheter l'une ou l'autre de ces ressources, assurez-vous de consulter le site [Web de la FEMC](#) pour voir si un code de réduction est disponible.

À partir de 2024, l'étape 2 ne comprend que les [connaissances cliniques \(CK\)](#), la partie sur les compétences cliniques (CS) étant définitivement annulée à partir de 2021. L'étape 2 peut ne pas être requise pour le processus de sélection, mais elle doit néanmoins être complétée avant que des offres puissent être acceptées. Certaines villes canadiennes proposent l'examen Step 2.

Étape 1 : Postuler à ERAS

ERAS est un système distinct de CaRMS Online. Veuillez noter que certains programmes ne passent pas par ERAS (comme l'ophtalmologie ou la chirurgie plastique). Les diplômés en médecine canadiens qui souhaitent participer au jumelage avec les États-Unis doivent s'inscrire à l'ERAS par l'intermédiaire de CaRMS. L'inscription ERAS commence généralement en juin et se termine en mai de l'année suivante, mais cela peut changer. L'inscription à l'ERAS 2024 est ouverte depuis le 7 juin 2024. Voir le [nouveau calendrier ERAS](#) pour le jumelage 2024. Lisez attentivement les descriptions des programmes individuels, car les dates limites de candidature et les exigences en matière de documents varient d'un programme à l'autre.

Pour en savoir plus sur l'ERAS, veuillez consulter le site de l'Association of American Medical Colleges : <https://www.aamc.org/students/medstudents/eras/>. La liste complète des programmes participant à l'ERAS 2024 est ici : <https://services.aamc.org/eras/erasstats/par/>.

Step 2: Candidature à CaRMS et ERAS

Vous pouvez vous inscrire aux programmes de jumelage des résidents américains et canadiens et soumettre une liste de classement à la fois à CaRMS et au NRMP.



CaRMS est généralement lancé avant le NRMP. Si vous êtes jumelé à un poste de résidence R-1 par le biais de la première itération du CaRMS, vous serez automatiquement et sans notification retiré de la liste des candidats du NRMP.

Les postes non pourvus lors de la première itération du NRMP sont disponibles lors de la deuxième itération, qui se déroule généralement après la première itération du CaRMS. Le deuxième tour du NRMP est désigné sous le nom de Programme d'offre et d'acceptation supplémentaires (SOAP). Si vous êtes jumelé à un poste de résidence R-1 par le biais du SOAP, vous serez automatiquement retiré du deuxième tour de CaRMS. Pour plus d'informations sur le jumelage dans le cadre du NRMP, veuillez consulter le site Web du NRMP. Veuillez noter le [nouveau calendrier du NRMP pour 2024](#).

Étape 3 : Demande de visa J-1

Le visa J-1 est un visa de non-immigrant. Une fois qu'un contrat de formation en résidence médicale pour un programme aux États-Unis, le diplômé canadien en médecine doit déposer une demande auprès de [l'Educational Commission for Foreign Medical Graduates \(ECFMG\)](#) pour obtenir son visa J-1.

Pour plus d'informations, veuillez consulter le site: <https://ca.usembassy.gov/visas/canadian-students/>
La demande de visa J-1 auprès de l'ECFMG doit être accompagnée d'une "lettre du ministère de la santé" ou d'une "déclaration de besoin" de Santé Canada. Pour faire une demande, veuillez contacter Santé Canada ou vous rendre sur le site [Web de Santé Canada](#).

Contact à Santé Canada: j1visa@hc-sc.gc.ca

4.3 Travailler et se former dans le NHS du Royaume-Uni

Cette section du Matchbook est destinée à fournir des informations aux diplômés en médecine canadiens qui envisagent de travailler ou de suivre une formation dans le National Health Service (NHS) du Royaume-Uni. Veuillez consulter le [site web](#) pour plus d'informations sur l'enregistrement et l'autorisation d'exercer. Cette section a été adaptée à partir d'informations recueillies sur le site NHEmployers.org.

En addition à l'enregistrement professionnel auprès du General Medical Council (GMC), tout médecin souhaitant travailler au Royaume-Uni doit satisfaire aux exigences en matière d'immigration et recevoir l'autorisation de travailler. L'immigration se fait en cinq étapes. Veuillez consulter le [Working and Training in the NHS Guide](#) pour obtenir des informations sur ces différents niveaux.

Conditions d'inscription au General Medical Council (GMC)

Les étudiants en médecine canadiens peuvent demander une inscription complète s'ils sont titulaires d'un diplôme de médecine reconnu et s'ils ont terminé de manière satisfaisante leurs études de médecine Foundation Year 1 au Royaume-Uni, soit une période acceptable de 12 mois d'études cliniques postdoctorales similaires. Dans le cas contraire, ils ne peuvent demander qu'un enregistrement provisoire.

Le GMC exigera des preuves à l'appui des demandes d'enregistrement, démontrant que le médecin:

- possède une qualification médicale primaire acceptable
- possède les connaissances et les compétences requises pour l'enregistrement
- n'est pas empêché d'exercer
- possède la connaissance nécessaire de l'anglais.

Les médecins peuvent démontrer leurs connaissances et compétences médicales de l'une des manières suivantes:

- en obtenant un score suffisant au test du Professional and linguistic assessments board (PLAB). Il s'agit d'un examen portant sur les compétences linguistiques et médicales, à passer en deux parties. La première partie peut être passée à l'étranger, tandis que la deuxième partie doit être passée au Royaume-Uni.
- Parrainage par un collègue royal médical ou un autre organisme de parrainage, lorsque l'aptitude a été déterminée par le sponsor.
- Une qualification postuniversitaire acceptable.
- Possibilité d'inscription au registre des spécialistes ou des médecins généralistes. Un niveau acceptable de la langue anglaise pourrait être démontré par l'International English Language Testing System (IELTS), administré par le British Council dans plusieurs pays. Pour plus d'informations, consultez le [site web du British Council](#).

La formation des médecins au Royaume-Uni comprend le Foundation Programme (deux ans de formation en milieu hospitalier et communautaire immédiatement après l'obtention d'un diplôme de médecine), suivi d'une formation spécialisée (par ex. d'une formation spécialisée (par exemple, en tant que médecin généraliste ou chirurgien). La formation spécialisée peut durer six ou sept ans (trois ans pour la formation de médecin généraliste), ou être divisée en deux parties: la formation de base et la formation spécialisée supérieure, qui durent généralement de deux à trois ans et de trois à quatre ans respectivement.

L'accès aux postes du programme de formation britannique pour les médecins et dentistes n'appartenant pas au Royaume-Uni ou à l'Espace économique européen est limité par les règles d'immigration du Royaume-Uni, principalement aux cas suivants lorsque le critère du marché du travail résident est rempli et qu'aucun candidat approprié du Royaume-Uni ou de l'EEE n'est disponible (comme spécifié au niveau 2 des règles d'immigration).

Les candidats extérieurs à l'EEE ne pourront postuler au programme de formation initiale que s'il existe des postes vacants qui ne sont pas pourvus par des candidats éligibles dans le cadre du recrutement national. Si vous êtes prêt à vous inscrire, veuillez consulter le site web suivant pour trouver votre [itinéraire de candidature](#). Après avoir vérifié que vous remplissez toutes les conditions requises pour l'inscription par le biais de votre itinéraire spécifique, veuillez visiter [GMC Online](#) et créer un compte. Une fois que vous avez commencé votre demande, vous pouvez la sauvegarder et y revenir plus tard si nécessaire. Vous disposez de trois mois pour compléter votre candidature. Si vous ne l'envoyez pas dans ce délai, vous devrez entamer une nouvelle procédure de candidature.

5. LE SCÉNARIO DU NON-JUMELAGE

Malheureusement, des étudiants en médecine compétents et qualifiés continuent à ne pas être jumelés en raison de problèmes systémiques, et se retrouver sans jumelage est une possibilité très réelle pour beaucoup d'entre eux. En 2022-2023, il y avait 177 diplômés canadiens en médecine de l'année en cours non jumelés à l'issue du premier tour et 35 à l'issue du deuxième tour. Ce chiffre n'inclut pas les 56 DCM qui n'ont pas été jumelés lors du premier tour et qui ont choisi de ne pas participer au second.

Le sentiment d'isolation des pairs, l'incertitude associée aux prochains pas à franchir et les problèmes financiers sont des sources de stress rencontrées par les étudiants qui n'ont pas été jumelés. Par conséquent, le Groupe de travail des diplômés en médecine canadiens non jumelés a compilé une série de stratégies et de systèmes de support cherchant à aider les étudiants qui se retrouvent dans ce scénario à développer un plan d'action, à promouvoir leur bien-être psychologique, et à alléger leur fardeau financier.

À noter : les options décrites ci-dessous sont sujettes à l'offre de la faculté de formation. Veuillez confirmer leur faisabilité avec votre Bureau des affaires étudiantes.

5.1 Appliquer dans la deuxième itération et processus après le jumelage

Appliquer dans la deuxième itération

Immédiatement après la publication des résultats du jumelage, les étudiants non jumelés doivent prendre quelques décisions sur une courte période de temps. L'une d'elles est de savoir s'ils appliquent ou non dans la deuxième itération du CaRMS. Les étudiants non jumelés ont la possibilité de ne pas participer au deuxième tour et de retarder ainsi d'un an leur entrée dans la formation post universitaire d'une année. Ils peuvent alors se présenter à nouveau au premier tour de l'année suivante. Cependant, il est important de prendre en compte le fait que de nombreuses écoles exigent de leurs étudiants qu'ils passent par le deuxième tour afin d'être éligibles à leurs programmes d'externat prolongé. Pour aider les candidats potentiels à prendre une décision éclairée, les points suivants sont à considérer :

La fenêtre d'application pour la 2e itération ne se situe que quelques jours après la publication des résultats de la 1re itération et ne dure que 7 à 14 jours.

- Comme la fenêtre de demande change d'année en année, veuillez confirmer le calendrier du candidat sur le site Web du CaRMS.

Les candidats éventuels doivent examiner la liste des postes de résidence inoccupés et identifier les postes qui les intéressent.

- La liste des postes disponibles est accessible sur le site internet du CaRMS et peut être obtenue à travers le Bureau des affaires étudiantes.
- Les postes disponibles pourraient se retrouver à être le premier ou le deuxième choix de spécialité du candidat. Cependant, la plupart seront pour la médecine de famille (et beaucoup ne seront accessibles qu'aux francophones).

- La désignation « compétitive » indique que le poste est aussi ouvert aux diplômés en médecine hors Canada et États-Unis.

La désignation « ROS » signifie qu'après la résidence, il est exigé de travailler dans les communautés mal desservies de la province respective, parfois dans une sous-spécialité prédéterminée (par exemple, un ROS en médecine interne peut être accompagné d'un fellowship obligatoire en médecine interne générale).

Les candidats éventuels doivent tenir compte du fait qu'il y a plus de compétition lors de la deuxième itération. 60.6% ont été jumelés lors de la 2e itération vs 93.5% dans la première. Les raisons incluent:

- Un CV qui n'est pas orienté vers la spécialité sélectionnée;
- La compétition avec les DHCEU;
- L'inaccessibilité aux anglophones à de nombreux postes de médecine familiale;
- Un enthousiasme pour la spécialité qui n'est pas transmis à travers la lettre personnelle ou l'entrevue.
- Un nombre croissant de DMC non-jumelés dans la deuxième itération.
- Un grand nombre de DMC non-jumelés dans la deuxième itération.

Les candidats potentiels doivent également prendre en compte la compétitivité accrue de leur choix de participer au jumelage de l'année suivante. En 2023, 90.4 % des candidats à la DMC de l'année précédente ont été jumelés lors du premier tour et 43.6 % lors du 2ème tour.

Les candidats sont encouragés à s'adresser à leur famille et à leurs amis, ainsi qu'à leurs mentors et précepteurs, à qui ils peuvent se confier pour obtenir du soutien et des conseils avant de prendre une décision. En fin de compte, la décision est le fruit d'une réflexion personnelle et de discussions avec les proches, et les mentors apportent souvent un éclairage précieux sur la vie dans une spécialité que vous n'aviez pas envisagée auparavant.

Les candidats sont encouragés à contacter leur Bureau des affaires étudiantes pour obtenir du soutien et des conseils supplémentaires pour la prise de décision.

- Diverses options sont disponibles dépendamment de l'école de formation.
- Certaines écoles exigent de participer à la deuxième itération afin d'être éligible à des options alternatives.

Un étudiant ou une étudiante non jumelé(e) qui applique lors de la 2ème itération doit considérer que:

- Les conditions requises pour l'application (ex. les critères de la lettre personnelle) peuvent être soumises à des changements et devraient être vérifiées sur les descriptions des programmes du CaRMS.
- Des frais sont applicables à chaque application. Au cours des deux dernières années, la Banque Scotia et MD ont collaboré avec la FEMC afin d'offrir une aide financière de 150 \$ aux DMC pour leur permettre de présenter une demande à la deuxième itération. La Banque Scotia et Gestion financière MD sont fières d'appuyer cette initiative en tant que partenaire financier exclusif de la FEMC. Veuillez contacter education@cfms.org pour plus d'informations.

- Les documents de la première itération sont conservés, mais de nouveaux documents peuvent être téléversés. Les sections « Mes informations » ne pourront pas être modifiées une fois l'application soumise. Lorsque soumise, l'application ne peut être enlevée.
- Envisagez d'obtenir de nouvelles lettres de recommandation ou d'apporter des changements à celles existantes dans le cas où celles-ci s'appliquent à une nouvelle discipline. Si votre Bureau des affaires étudiantes a une boîte à outils pour les lettres de recommandation, envisagez de la faire transmettre à votre référence. Soyez ouvert et honnête avec certains de vos précepteurs et expliquez-leur la situation délicate dans laquelle vous vous trouvez. Expliquez à certains de vos précepteurs la situation délicate dans laquelle vous vous trouvez. La plupart d'entre eux voudront écrire des plus belles lettres qui seront jamais écrites à votre sujet si vous leur faites part de votre engagement pour le poste de second tour !
- Les CV utilisés pour la première itération devraient être modifiés pour mettre l'accent sur les caractéristiques pertinentes au poste demandé. Lors de la rédaction de la lettre d'intention, n'hésitez pas à dire que vous êtes actuellement un étudiant non jumelé. Faites preuve de maturité, de transparence et allez droit au but. Si vous postulez à une autre spécialité, essayez de trouver des parallèles entre la discipline qui vous intéressait initialement et la nouvelle discipline.
- Demandez à des conseillers pédagogiques ou à des mentors (dans la spécialité concernée, si possible) d'examiner votre nouveau CV et lettre personnelle.

Dans le cas où un étudiant ou une étudiante non jumelée obtient une entrevue, il faut considérer que:

- Le caractère, l'éthique de travail, l'enthousiasme et la compréhension de la spécialité sont particulièrement importants à dégager. Préparez-vous à ce que l'on vous demande ce qui, selon vous, n'a pas fonctionné lors de la première itération. Vous pouvez trouver une explication ou simplement dire que vous vous êtes donné à fond et que cela s'est résumé à des chiffres dans les programmes qui vous conviennent le mieux.
- Des entretiens par vidéo conférence seront organisés cette année. Assurez-vous que votre équipement et que le logiciel ou l'application nécessaire est installé sur un autre appareil (p. ex. téléphone portable) au cas où des problèmes techniques surviendraient avec votre ordinateur. Essayez de rester chez vous où vous disposez d'un espace calme et d'une connexion internet fiable, veillez à ce que l'espace autour de vous soit bien rangé et à ce que vous puissiez vous concentrer sur votre travail et que vous vous habilliez de manière professionnelle.
- Gardez à l'esprit que renoncer à un entretien après en avoir obtenu un ou ne pas classer une école que vous avez rencontrée lors du deuxième tour peut être mal perçu si vous y postulez l'année suivante.

Être classé dans un programme implique l'obligation d'entamer le programme. Après avoir postulé au deuxième tour, vous avez le temps de retirer votre candidature avant le jour du second tour. Une fois que le deuxième jumelage a eu lieu, le contrat pour ce programme est contraignant.

- Il est déconseillé d'être jumelé au deuxième tour dans l'intention d'être transféré plus tard dans un autre programme. Il est très difficile et rare de passer à des programmes plus compétitifs. Demandez-vous si vous serez heureux dans les programmes auxquels vous postulez et dans la carrière que vous ferez dans cette discipline.

Appliquer dans le processus d'après-jumelage

Quelques jours après la publication des résultats de la deuxième itération, le CaRMS pourrait enclencher un processus d'après-jumelage (PAJ). Les programmes ayant des postes encore disponibles après la deuxième itération ont l'option d'y participer, mais n'y sont pas dans l'obligation. À l'opposé des deux premières itérations, il n'y a plus de frais d'inscription pour le PAJ ni d'algorithme de jumelage. Au lieu de cela, le CaRMS sert de site de demande d'emploi traditionnel, permettant aux étudiants de soumettre des demandes aux programmes de leur choix, toutes les étapes allant au-delà de celle-ci étant déterminées par les programmes respectifs.

Les écoles peuvent envoyer des offres d'entrevue ou d'acceptation à tout moment. En général, ils donnent une limite de deux jours à l'offre avant de passer au candidat suivant. Les candidats doivent s'attendre à de courts délais entre les offres d'entrevue, les dates d'entrevue et les offres d'emploi.

Comme il n'y a pas de liste de classement, les offres ne sont pas contraignantes et les candidats peuvent refuser les offres d'acceptation.

Conseils:

- Appliquez dès que la fenêtre d'application d'après-jumelage s'ouvre ; des entrevues peuvent être offertes dès trois jours après le début du processus.
- Soyez prêt(e) pour des entrevues le jour même de l'application.
- Vous pouvez peut-être demander à votre doyen de vous recommander. Consultez votre Bureau des affaires étudiantes concernant cette option.
- Même si des programmes ne vous ont pas accordé d'entrevue à la 2e itération, ceux-ci pourraient le faire lors du PAJ.

5.2 Application au programme d'instruction de médecine militaire (PIMM) des forces armées canadiennes (FAC)

Le Programme de formation des médecins des Forces armées canadiennes (PFMAC) est une autre voie d'accès à la résidence qui a été proposée au cours des années précédentes. Dans le passé, le programme MOTP Surge a permis à des étudiants non jumelés d'entrer dans des programmes de résidence en médecine familiale dans tout le Canada à condition qu'ils accomplissent quatre ans de service post-résidence dans les Forces armées canadiennes. Les conditions requises pour postuler au programme MOTP Surge sont d'être citoyen canadien, d'avoir le droit d'obtenir son M.D. et réussir le processus de sélection de la FAC.

Ce programme ne sera pas offert pour le jumelage principal de résidence R-1 de 2024 et n'a pas été offert depuis trois ans (2020-2021, 2021-2022, 2022-23); toutefois, il pourrait être proposé à l'avenir en fonction de la demande et des besoins. Bien que la décision d'offrir des places dans le cadre de ce programme pour cette année a déjà été prise, au cours des années précédentes, cette décision a généralement été prise au printemps de l'année de jumelage et a parfois été prise après le premier tour. La FEMC fournira à l'avenir des informations actualisées à ce sujet, si de nouvelles informations sont disponibles.

5.3 Refaire une demande au CaRMS l'année suivante

Malgré le fait que ne pas être jumelé est un obstacle important sur votre parcours professionnel, il se pourrait aussi que ce soit une chance d'entreprendre un processus de réflexion et de développement personnel qui renforcera votre demande l'année suivante. La quasi-totalité des facultés offre une année additionnelle avec des frais de scolarité réduits (veuillez consulter votre Bureau des affaires étudiantes). Certaines universités offrent des programmes plus structurés, alors que d'autres offrent plus de flexibilité. Vous considérez sûrement consacrer du temps à faire des stages supplémentaires ou à explorer des intérêts en dehors de la pratique clinique. Certains de ces intérêts pourraient être en recherche, en éducation, en santé publique, etc. Afin de valoriser votre expérience de non-jumelage le plus possible, il est mieux de sélectionner un mélange d'expériences qui favorise votre réflexion et rétroaction.

Réflexion et Rétroaction:

- Réévaluez chaque partie de votre demande et de votre performance clinique : y avait-il des aspects dont vous doutiez ou qui vous rendaient mal à l'aise ?
- Rejoignez vos patrons et ceux vous ayant référé pour leur demander leur opinion honnête. Expliquez-leur votre situation et considérez leur demander des commentaires détaillés à propos de votre performance en fonction des rôles [CanMEDS](#). Ceci vous aidera peut-être à identifier un champ d'amélioration qui vous permettra de préparer les étapes suivantes. Contactez aussi un mentor ou conseiller académique à qui vous faites confiance.
- Songez à parler avec certains de vos collègues afin d'obtenir leur opinion honnête. Il pourrait être difficile pour eux de dire et pour vous d'entendre la vérité, mais il se pourrait qu'une impression négative fût imprégnée même si ce n'était pas dans vos intentions.

Considérations relatives à la candidature pour votre année supplémentaire:

- À partir de 2019, la FEMC a collaboré avec l'AFMC pour permettre aux uDMC de créer un profil d'étudiant de type M.D. sur le portail de l'AFMC, ce qui permet aux étudiants de présenter des demandes de stages optionnels dans des délais plus courts, une fois que les dates limites habituelles ont été dépassées. Ce profil doit être mis en place par le bureau des stages de votre école une fois que vous avez rejoint le programme d'externat prolongé. Il est particulièrement utile de suivre des cours facultatifs supplémentaires si vous estimez que votre performance clinique aurait pu être meilleure ou si vous souhaitez explorer une autre spécialité.
- Si vous souhaitez suivre d'autres cours facultatifs, votre école peut vous conseiller de ne pas obtenir votre diplôme afin de maintenir l'assurance responsabilité civile et de vous permettre de continuer à utiliser le portail de l'AFMC pour trouver des stages. Cette décision doit être prise en consultation avec le bureau local des affaires étudiantes et tenir compte de la prolongation du programme d'externat de votre école.
- Pour les étudiants des écoles du Québec : La prolongation des programmes d'externat de 5^{ème} année n'est toujours pas disponible. Les étudiants doivent obtenir leur diplôme, mais peuvent éventuellement obtenir quelques semaines de cours facultatifs avant d'obtenir leur diplôme.
 - En général, les étudiants du Québec sont limités à un maximum de 3 à 4 semaines de cours facultatifs (l'allocation varie selon l'école) dans le cadre de l'assurance responsabilité civile de l'école.

- Après l'obtention du diplôme, vous devrez probablement payer et organiser vos propres stages facultatifs et payer votre propre assurance responsabilité civile si vous obtenez un stage facultatif. Faites des recherches approfondies sur les options offertes par les écoles à option qui vous intéressent, car certaines écoles proposent des programmes qui aident les étudiants à souscrire une assurance responsabilité civile et à participer à des cours facultatifs.

Considérations spécifiques concernant les cours à option:

- Il est recommandé de ne pas suivre un cours à option que vous avez déjà suivi, dans la même discipline et la même école, à moins que vous n'ayez une bonne raison de le faire.
- Envisagez des cours facultatifs de plus longue durée, car ils peuvent vous permettre d'obtenir une lettre de recommandation qui atteste d'une évaluation plus approfondie de vos capacités.
- Si vous avez des contraintes financières ou de temps, envisagez d'effectuer une plus grande partie de vos cours facultatifs dans votre école d'origine. Cela n'est peut-être pas aussi préjudiciable qu'il n'y paraît. Les cours facultatifs d'une durée plus longue peuvent également contribuer à réduire les coûts associés aux déplacements.
- Pour les candidats à la médecine familiale, assurez-vous de disposer d'un large éventail d'expériences et d'obtenir au moins un ou deux stages en milieu rural.
- Lors de ces stages, il est conseillé de ne pas cacher votre expérience de non-appariement, car le personnel ou les résidents peuvent se montrer plus compréhensifs et chercher à vous aider. Le stigmate du non-jumelage ne peut cependant pas être exclu. Ne vous découragez pas, mais restez confiant si les précepteurs semblent chercher à vous trouver une place dans l'équipe. Essayez de parler le moins possible de votre ancienne discipline choisie, car on pourrait croire que vous n'êtes pas prêt à vous engager dans une nouvelle discipline.
- Si possible, envisagez de rencontrer le directeur du programme lors d'un stage et de discuter de votre histoire ; vous n'aurez peut-être pas la place de le faire en détail dans votre déclaration personnelle.

Projets de recherche:

- Les projets ou programmes de recherche sont particulièrement utiles pour une nouvelle candidature à des spécialités compétitives.
- Commencez à réfléchir à des projets potentiels le plus tôt possible et identifiez un superviseur pour vous aider. Les anciens précepteurs peuvent avoir des idées.
- Lorsque vous choisissez un projet, essayez de sélectionner un sujet qui s'applique à différentes spécialités afin de maximiser l'impact du projet sur vos candidatures pour l'année suivante.
- Si la recherche clinique ne vous convient pas, envisagez d'autres projets, par exemple dans le domaine de la formation médicale ou de l'amélioration de la qualité. Idéalement, vous voulez avoir des résultats à présenter lors des entretiens. Les projets dont les délais d'exécution sont plus courts, tels que ceux portant sur l'amélioration de la qualité, peuvent être utiles.

Programmes de maîtrise:

- De nombreux établissements proposent des programmes d'études supérieures basés sur des cours (ou des thèses) qui peuvent être achevés en moins d'un an.
- Commencez par identifier les domaines qui vous intéressent (par exemple, l'enseignement médical, la santé mondiale, la santé publique, le commerce), puis recherchez les programmes possibles dans votre établissement d'origine et ailleurs. Votre bureau local des affaires

étudiantes sera en mesure de vous fournir de plus amples informations sur les programmes qui peuvent être plus bénéfiques que d'autres.

Faire une demande l'année suivante aux États-Unis

Pour les étudiants non jumelés qui sont prêts à traverser la frontière, les États-Unis peuvent s'avérer être une très bonne option puisqu'il y a bien plus de postes de résidence. Gardez en tête, par contre, que le processus de demande vous nécessitera beaucoup de temps et d'effort et qu'il y a également un problème de non-jumelage aux États-Unis. Il est recommandé aux candidats de consulter les ressources disponibles à travers leur faculté afin de faciliter leur demande de jumelage aux États-Unis.

Vous trouverez quelques points importants à considérer ci-dessous:

- Les programmes de résidence requièrent de vous ayez complété les USMLE.
- Étant donné que les entrevues sont offertes sur une base continue (dès octobre), il est recommandé d'avoir tous vos documents prêts pour le mois de septembre, lorsque les demandes commencent à être acceptées.
- Les candidats ont tendance à faire de 4 à 8 semaines de stages dans leurs programmes d'intérêts afin d'améliorer leur candidature. Ces stages sont essentiellement des auditions. Ces auditions sont aussi très coûteuses et il se peut que vous ayez à payer des frais d'assurance à la faculté hôte si celles-ci ne sont pas couvertes par l'hôpital.
- Les candidats potentiels peuvent consulter d'autres étudiants qui ont effectué le même trajet auparavant en contactant leur Bureau des affaires étudiantes. Il se pourrait que le Bureau vous fournisse des informations très utiles, comme une liste des programmes ou états qui ont tendance à ne pas accepter des étudiants canadiens.

Une ressource ayant été utile pour certains étudiants non jumelés désirant une résidence chirurgicale est "[US Surgeon](#)", une agence ayant pour but d'aider les étudiants à trouver les postes de résidence vacants aux États-Unis et d'aider les étudiants dans la procédure d'obtention d'un VISA. Vous pouvez envoyer un courriel à director@ussurgeon.net avec « cUMG » comme sujet à votre courriel afin d'explorer cette procédure.

Postuler à d'autres pays tout au long de l'année

Pour les étudiants sans équivalent qui souhaitent étudier à l'étranger, d'autres pays comme la Nouvelle-Zélande et l'Australie proposent des programmes de formation en résidence qui débutent en janvier. Chacun de ces pays et programmes d'internat ont leurs propres exigences, et il est donc recommandé que chaque étudiant en médecine évalue l'avantage potentiel d'étudier à l'étranger et les quelques mois économisés de ne pas être jumelé, avec le temps et le stress qu'impliquent les demandes d'admission dans les pays et les programmes d'internat à l'étranger. Les étudiants qui souhaitent éventuellement exercer au Canada doivent faire des recherches approfondies sur le processus propre au(x) pays qui les intéresse(nt). Il n'est pas facile de revenir au Canada après avoir effectué une résidence à l'étranger. L'obtention de l'autorisation d'exercer peut prendre des années, voire nécessiter de refaire certaines parties de la résidence ou d'autres formations.

NOUVEAU: La FEMC a préparé un tableau contenant des informations sur tous les soutiens que les facultés de médecine du Canada offrent aux étudiants qui ne sont pas jumelés après la deuxième itération. L'information a été recueillie en mai 2021 et devrait être mise à jour. Cependant, veuillez confirmer tous les détails auprès de votre bureau des affaires étudiantes.

| École | Stage Étendu (5ème année) | Si oui à la dernière question, quelles sont les demandes du stage étendu et combien de semaines de stages à option pré-CaRMS sont offerts? Y-a-t-il une option pour faire de la recherche ou compléter un diplôme d'études supérieures? Sinon, quelles options sont possibles pour les étudiants non jumelés? | Est-ce que votre école accepte des étudiants de "5ème année" des autres universités pour les stages à option (non-COVID)? | Est-ce que votre école offre de l'aide financière (scolarité réduite) pour les étudiants non jumelés? | Quelles modalités de support (planification de stages à option, préparation à l'entretien, sessions pour le CV, etc.) sont offertes aux étudiants non jumelés à votre école pour améliorer leur succès dans les prochaines cycles? | Quelles modalités de support du bien-être sont offerts aux étudiants non jumelés à votre école après la première et deuxième itération? |
|---------------------------------------|--|---|---|---|--|---|
| Université de la Colombie-Britannique | 4-8 semaines de stages à option durant l'été | Maîtrise en sciences de la santé | ? | Bourses limités pour les stages à option | Planification de stages à option, préparation à l'entretien, sessions pour le CV | Sessions de support individuelles et en groupe |
| Université de l'Alberta | Oui | Doivent être non jumelés dans la première et deuxième itération. Ils sont offerts 12 semaines de stages à option et l'option de finir une MDMBA ou MDSTIR (programme de recherche) | Non | Pas de bourses spécialisés | Planification de carrière, préparation à l'entretien, sessions pour le CV | Psychologues dédiés, sessions d'information pour les étudiants non jumelés, compte rendu pour chaque étudiant |
| Université de Calgary | Oui | Jusqu'à 26 semaines de stages à option sont possibles avec plus d'options de projets de recherche ou études supérieurs | Oui | Bourses possible | Affaires étudiantes et bien-être reste en contact avec les étudiants pour les aider à travers les prochaines étapes | Affaires étudiantes et bien-être, mentorat, psychologues, psychiatre possible de manière urgente et non-urgente |
| Université du Saskatchewan | Oui | Doivent être non jumelés dans la première et deuxième itération et peuvent finir une année additionnelle du stage. Cette année est composée de 4 modules: planification de carrière, mentorat, projet de recherche, et stages cliniques. | Non | Non mais les étudiants peuvent contacter le centre étudiant | Avis pour la planification de carrière et stage à option, préparation pour l'entrevue et pour l'Avis avec le processus de CaRMS. | Sessions obligatoires avec le directeur des services à l'étudiant, mentor dédiée et mentor de carrière. Support basé sur les besoins de l'étudiant. |

| | | | | | | |
|------------------------|-----|---|-----|---|---|---|
| | | Ca inclut 16 semaines de stages à option, 13 semaines avant le CARMS. | | | | |
| Université du Manitoba | Oui | Plan flexible basé sur les besoins de l'étudiant | Oui | Au cas par cas | Planification de stages à option, préparation à l'entretien, sessions pour le CV | Contact régulier avec le bureau des affaires étudiantes et la création de places de résidence au cas par cas. |
| EMNO | Oui | 16 semaines de stages à option et stages de recherche sont possibles. | Non | Scolarité réduite | Étudiants ont accès aux supports réguliers du programme pour aider avec la planification de carrière. | Support continu en ce qui concerne les mauvaises nouvelles et pousser en avant en préparant pour les jumelages futurs, mentorat, et supports externes. |
| Université Western | Oui | Les étudiants ont l'occasion de s'appliquer largement aux placements de jumelage. Ils auront l'occasion pour des stages à option cliniques et de recherche pour l'été jusqu'à la date limite CaRMS. | Oui | Scolarité réduite | Mentorat continu pour la planification de carrière, préparation pour l'entretien, revue de la demande, etc. | Support pour le bien-être offert à travers le bureau d'affaires étudiantes |
| Université McMaster | Oui | 16 semaines de stages à option entre juin et octobre (changement possible avec la pandémie) | Non | Scolarité proratisé aux stages à option | Toute préparation CarMS régulière, support en groupe et individuelle en plus. | Conseiller en bien-être dédié, conseiller de carrière et directeur d'affaires étudiantes disponible au cours du processus. |
| Université de Toronto | Oui | Minimum de 4 semaines et jusqu'à 30 semaines de stage à option. Positions de recherche et études supérieures possibles. | Oui | Oui | Mentorat pour la déclaration personnelle et l'entretien, avis sur les stages à option, préparation à la demande, mentor dédié | Conseiller sur le jour de jumelage, check-in avec le directeur associé d'affaires étudiantes et le directeur d'avis de carrière, connection avec d'autres étudiants non jumelés |
| Université Queens | Oui | Déterminé par le nombre de places possible. Pas d'option d'études supérieures. | Non | Oui | Suivis avec les conseillers de carrière (processus de demande, préparation de CV, préparation à l'entretien, etc.) | Les conseillers du bien-être rencontrent tous les étudiants non jumelés directement après les résultats. Rencontres régulières. Plus d'accès aux conseillers dédiés au bien-être. |
| Université d'Ottawa | Oui | Doivent être non jumelés dans 2 | Non | Jusqu'à 70% peuvent être | Planification de stages à | Sessions obligatoires avec le directeur des services à l'étudiant, |

| | | | | | | |
|------------------------|-----|---|-----|--|---|---|
| | | itérations. 30 semaines de stages à option cliniques et 12 non-cliniques (recherche, leadership, humanités) | | restitués par le biais de remboursements | option, sessions pour la revue du CV, revue de la lettre personnelle et préparation à l'entretien | rencontres avec conseillers, soutien continu par le doyen adjoint. |
| Université McGill | Non | Options de recherche, éducation non-clinique, accès au bureau de bien-être | Non | | Sessions pour la deuxième itération. Conseiller de carrière plus stratégies de placement de rang. Sessions fréquentes pour le soutien du bien-être. | Groupe de soutien le jour de jumelage, groupe de soutien pour ceux non jumelés et les jumelés malheureux. |
| Université de Montréal | Non | Recherche, études supérieures, pédagogie en sciences de la santé, maîtrise en santé publique, épidémiologie, bioéthique, etc. | Non | | Courriels pour la préparation au jumelage et l'aide du bureau d'aide des étudiants et résidents en médecine (BAER). | Offre de rencontre avec la faculté (l'après midi du jour de jumelage), offre de BAER, soutien des pairs, soutien des services étudiantes de l'université. |
| Université Sherbrooke | Non | Maîtrise dans le programme MD/IMSc | Non | | Rencontres personnalisées avec un membre de gestion du programme ou les options de support sont discutées avec l'étudiant basé sur leurs besoins. | Rencontres de faculté confidentielles pour aider avec la vie étudiante; soutien des directeurs du programme pour la revue de stratégies pour la deuxième itération et autres options; services de psychologues offerts à tous les campus. |
| Université Laval | Non | Option d'une année additionnelle de recherche (maîtrise ou autres) ou autre entraînement sélectionné par l'individu | Oui | | Soutiens réguliers pour la demande CaRMS (mentorat, entretien, CV, lettres personnelles, etc.) sont disponibles pour les étudiants. | Contact personnalisé avec le programme et le bureau d'affaires étudiantes. |
| Université Dalhousie | Oui | Doivent être non jumelés dans 2 itérations. Les options sont les stages à option, recherche, et continuation d'études supérieures commencées avant CaRMS. | Non | Oui | Toutes celles sur la liste ainsi que des rencontres avec la faculté et affaires étudiantes pour le soutien général et pour déterminer le progrès. | Rencontres individuelles avec le bureau d'affaires étudiantes sur le jour de jumelage et l'évaluation du besoin pour des rencontres futures. Développer un plan en 3 jours. Liaison au sujet des opportunités de stages à option. |
| MUN | Oui | 8-12 semaines de stages à option avant CaRMS et un projet de recherche obligatoire pour mettre en évidence les points forts de l'étudiant en tant que candidat. | Non | Non, mais les étudiants ne doivent pas payer des frais supplémentaires de scolarité. | Sessions de conseil de carrière et préparation de documents CaRMS, stratégies de placement de rang, préparation à l'entretien. | Deux conseillers sur le bien-être, contact direct avec le bureau de bien être et succès, directeurs de la faculté, services d'urgence pour les étudiants en détresse, connexion avec les étudiants non jumelés. |

5.4 Quitter l'éducation médicale postdoctorale

Cette option implique l'obtention d'un doctorat en médecine et la recherche d'un emploi qui ne nécessite pas de résidence. Bien entendu, cela exclut l'inscription auprès des organismes provinciaux de réglementation, et les soins ne peuvent pas être fournis de manière indépendante aux patients, comme le ferait un médecin. Il y a cependant des entreprises (comme celles de l'industrie pharmaceutique) qui peuvent engager des médecins en tant que consultant ou agent de liaison. Ce cheminement de carrière nécessite une réflexion approfondie à propos du type de carrière avec lequel vous pouvez être heureux, mais c'est néanmoins une option que certains ont envisagée par le passé. Les carrières alternatives pour lesquelles un doctorat en médecine est utile comprennent, entre autres, les carrières suivantes:

- Consultant médical
- Recherche et administration dans le domaine de l'enseignement médical
- Liaison médicale au sein d'une entreprise pharmaceutique
- Doctorat en recherche ou en recherche clinique

Citation de Greg Malin, MD PhD Medical Educator, College of Medicine, U of S, Professeur en anatomie et directeur académique, programme UGME, greg.malin@usask.ca

"J'ai obtenu mon doctorat en médecine en 2004 et, au cours de ma dernière année, j'ai décidé de ne pas poser ma candidature à l'internat, parce que ma femme et moi allons avoir notre premier enfant et j'ai décidé de prendre une année sabbatique pour m'y consacrer. Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai accepté une bourse d'enseignement dans le laboratoire d'anatomie, parce que pendant mon année de congé, je voulais rester en contact avec la médecine et j'ai toujours aimé l'anatomie. C'est là que j'ai découvert ma passion pour l'enseignement, qui s'est avéré plus grand que la passion que j'avais pour la médecine clinique et le travail avec les patients. Je devais alors décider comment prendre la décision de ne pas poursuivre la médecine clinique. Je me suis donc adressée à mon doyen de l'époque, qui m'a aidée à comprendre que si je ne voulais pas poursuivre ma carrière dans l'enseignement, j'aurais besoin d'établir mes références en tant qu'éducateur, d'où l'obtention d'un doctorat en éducation. C'était une étape logique compte tenu de mon intérêt pour l'enseignement. Il m'a fallu environ 8 ans (cela aurait pu être fait dans un délai plus court, mais j'enseignais à temps plein pour le Collège, en même temps). Je compare ma maîtrise et mon doctorat à une "résidence" – cela n'a pas été facile, mais je n'ai jamais regardé en arrière. Avec cette carrière, je suis toujours très liée à la médecine, mais d'une manière différente. Il est important de comprendre que mon parcours a été guidé par la passion et l'intérêt pour l'enseignement, qui ont été guidés par cette première expérience d'enseignement de l'anatomie. Ce n'était pas une solution de repli. Il faut parfois un certain temps pour trouver sa passion, qui peut ou non être liée à la médecine (et ce n'est pas grave), mais il est essentiel de parler aux gens et de réfléchir à ses centres d'intérêt et, tout comme pour la résidence, reconnaître que le travail et l'apprentissage feront partie de ce voyage. Il s'agit d'un parcours inhabituel avec peu de mentors, je serais donc heureux d'être un point de contact."

5.5 Mentorat et conseils

Une année sans jumelage peut être difficile et déroutante. Un bon mentorat et une orientation professionnelle peuvent être très bénéfiques tant sur le plan professionnel qu'émotionnel. Heureusement, de nombreuses options sont disponibles pour soutenir et guider les étudiants non jumelés.

Ressources disponibles

Réseau de soutien par les pairs CMG inégalé

Un forum anonymisé lancé par le CFMS pour les CMG inégalés pour trouver des sujets précédemment discutés, poser leurs propres questions et discuter avec d'autres étudiants auparavant inégalés. Veuillez contacter psn.contactus@gmail.com pour plus d'informations.

Bureau local des affaires étudiantes

Les services offerts varient d'une école à l'autre, mais peuvent inclure :

Analyse de votre demande

Examen des essais personnels et des applications

Commentaires des directeurs de programme

Pratiquer les compétences d'entrevue

Informations sur les possibilités de recherche, les programmes d'études supérieures et d'autres options de carrière

Mentorat local par les pairs

Précepteurs ou mentors

De nombreux précepteurs seront heureux de vous aider à comprendre les difficultés auxquelles vous avez été confronté, de vous faire part de vos commentaires sur la façon dont vous pourriez vous améliorer, de rédiger des lettres de référence solides pour vos demandes ultérieures et de vous fournir des conseils professionnels.

Sociétés de conseil tierces (MedApplications, MD Consultants)

Les services comprennent :

Séances individuelles avec des mentors résidents et des médecins

Examens des demandes

Formation à l'entretien

Programmes de santé des médecins (PHP)

Un processus d'auto-référence confidentiel qui peut être initié en contactant un numéro sans frais au 1-800-851-6606

REFERENCES

- “Advice on Electives.” Dalhousie University. Accessed December 30, 2018. <https://medicine.dal.ca/departments/core-units/student-affairs/career-support/advice-on-electives.html>.
- “AFMC Student Portal – About.” Accessed June 2, 2019. <https://www.afmcstudentportal.ca/About>.
- “Answers to Common Questions Quick Reference Guide for Students.” Accessed December 30, 2018. https://www.afmcstudentportal.ca/content/pdf/Answers_to_Common_Questions_Quick_Reference_Guide_for_Students.pdf.
- “Application to the US (ERAS).” CaRMS (blog). Accessed December 30, 2018. <https://www.carms.ca/the-match/application-to-the-us-eras/>.
- “Booking-Electives.Pdf.” MD Consultants. Accessed December 30, 2018. <http://mdconsultants.ca/wp-content/uploads/2017/12/Booking-electives.pdf>.
- “Countries in the EU and EEA.” GOV.UK. Accessed March 18, 2019. <https://www.gov.uk/eu-eea>.
- “Couples Ranking Example.” CaRMS (blog). Accessed December 30, 2018. <https://www.carms.ca/match/r-1-main-residency-match/applicant/ranking-r1/couples-ranking-example-r1/>.
- “Elective Scheduling Help Document for Students.” University of Manitoba, January 4, 2018. http://umanitoba.ca/faculties/health_sciences/medicine/education/undergraduate/media/Help_Me_With_Electives.pdf.
- “Fixing the ‘Match’: How to Play the Game.” Accessed December 30, 2018. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3399603/?otool=icaumlib>.
- “How It Works.” CaRMS (blog). Accessed December 30, 2018. <https://www.carms.ca/the-match/how-it-works/>.
- “How to Book Electives – Medical Student’s Society.” Accessed December 30, 2018. <http://www.mcgillmed.com/elective-and-career-planning-made-ridiculously-simple/how-to-book-electives/>.
- “Match Fees.” CaRMS (blog). Accessed June 2, 2019. <https://www.carms.ca/match/r-1-main-residency-match/match-fees-r1/>.
- “MCCQE Part I | Medical Council of Canada.” Accessed June 2, 2019. <https://mcc.ca/examinations/mccqe-part-i/>.
- NHS Employers. “Working and Training in the NHS Guide for International Medical Graduates.” Accessed March 18, 2019. <http://www.nhsemployers.org/case-studies-and-resources/2014/08/working-and-training-in-the-nhs-a-guide-for-international-medical-graduates>.
- “NMS | About the Match.” Accessed December 30, 2018. <https://natmatch.com/matchingprogram.html>.
- “Playing With Matches.” Simons Foundation, September 24, 2010. <https://www.simonsfoundation.org/2010/09/24/playing-with-matches/>.
- “Policies.” CaRMS (blog). Accessed December 30, 2018. <https://www.carms.ca/policies/>.
- “The Sveriges Riksbank Prize in Economic Sciences in Memory of Alfred Nobel.” Accessed December 30, 2018. <https://www.nobelprize.org/prizes/economic-sciences/>



Let's go further. Together.

Nearly half of physicians in Canada already trust MD Financial Management and Scotiabank Healthcare+ to help them achieve financial well-being.¹ As a medical student, your financial journey is unique – and the support you get should be designed specifically for you. Whether you've just been accepted to medical school or you're getting ready to transition to residency, we can provide advice and solutions to help every step of the way.



Scan to learn more about how we help physicians go further.

© Registered trademark of The Bank of Nova Scotia. MD Financial Management provides financial products and services, the MD Family of Funds and investment counselling services through the MD Group of Companies and Scotia Wealth Insurance Services Inc. For a detailed list of the MD Group of Companies visit md.ca and visit scotiawealthmanagement.com for more information on Scotia Wealth Insurance Services Inc. Banking and credit products and services are offered by The Bank of Nova Scotia ("Scotiabank"). Credit and lending products are subject to credit approval by Scotiabank. All offers, rates, fees, features, reward programs and benefits and related terms and conditions are subject to change.

¹Based on Scotiabank and MD Financial Management physician market share as of February 2022.



Scotiabank.
Healthcare+