



le 2019-2020  
**MATCH**  
**BOOK**

*Un guide préparatoire pour le  
service de jumelage à la  
résidence au Canada*



**CFMS FEMC**  
Canadian Federation  
of Medical Students  
Fédération des étudiants et des  
étudiantes en médecine du Canada

Produit et distribué par: Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada

Rédacteur en chef: Rafael Zaki

Dossier des publications, Comité de l'éducation, Fédération canadienne des étudiants en médecine.

Remerciements spéciaux à CaRMS, dont le site Web a fourni un contenu important pour cette publication.

Nous remercions également Maylynn Purdy (vice-présidente à l'éducation), Rishi Sharma (directrice régionale de l'Ontario et attachée à l'éducation) et Nathan Rider (agent national de l'éducation) pour leur travail de révision. Remerciements à Vivesh Patel and Silvio Ndoja (Responsables de dossier CBME) pour leur travail sur la section "Compétence par conception mythes communs"; , merci à Rhonda St. Croix, Dr. Adelle Atkinson, Dr. Brie Yama, Dr. Leora Branfield Day, Dr. Justin Cottrell, tout le monde travaillant pour le Collège Royal pour toutes leurs contributions. Un gros merci à Avrilynn Ding et Ailish Valeriano (Responsables de dossier uCMG) pour leur travail sur la section « Le scénario de non-jumelage ». Nous remercions également Adel Arezki (directeur régional du Québec), Alyssa Daianska (responsable du Comité de bilinguisme) et les autres membres du Comité de bilinguisme pour leur travail dans la création de la version française du Match Book.

2019 Édition, © 2019  
Match Book 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.

#### Clause de non-responsabilité

Les opinions exprimées dans le présent document sont celles de la FEMC et ne représentent pas nécessairement celles de l'AFMC, du CaRMS ou de tout autre organisme, sauf indication contraire.

La FEMC a fait tous les efforts possibles pour s'assurer de l'exactitude des données présentées dans le présent document ; toutefois, l'exactitude absolue ne peut être garantie.

Les conseils des résidents présentés dans cette publication n'ont pas été recueillis systématiquement. Ils reflètent des opinions personnelles et ne représentent pas les points de vue d'une organisation. Le lecteur doit faire preuve de jugement à cet égard. La FEMC n'est pas responsable des conséquences découlant des actions des lecteurs basées sur ces conseils.

# TABLE DES MATIÈRES

## A INTRODUCTION

Message de l'éditeur du Match Book	4
Message du président et de la direction du CaRMS	6
Message de l'AFMC	7
Message sur le bien-être	8

## 1 CONTEXTE

1.1 Le processus de jumelage	10
1.2 Le contrat CaRMS	21
1.3 FAQ à propos du CaRMS	21

## 2 PRÉPARATION

2.1 Dates et étapes importantes	23
2.2 Statistiques	25

## 3 STRATÉGIE

3.1 Guide pour la planification des stages à option	37
3.2 Portail étudiant de l'AFMC	39
3.3 Conseils des résidents R-1 (2018-2019)	43
3.4 Conseils des résidents (2013-2018)	67
3.5 Équilibrer vos priorités pour votre Liste de classement	101
3.6 Le scénario de non-jumelage	105

## 4 GUIDES PRATIQUES

4.1 Coûts cachés en 4e année de médecine	120
4.2 Appliquer aux États-Unis (à travers l'ERAS)	127
4.3 Travailler et obtenir une formation dans le NHS au Royaume Uni	129

## 5 TRANSITION À LA RÉSIDENCE

5.1 Compétence par conception et mythes communs	132
5.2 Cartes format poche de la FEMC	139

## 6 DIVERS

6.1 Ressources utiles	145
6.2 Contributeurs aux éditions précédentes	146
6.3 Références	148

# INTRODUCTION

## MESSAGE DE L'ÉDITEUR DU MATCH BOOK

Le Match Book, maintenant à sa 12<sup>ième</sup> édition, est une publication créée en 2008 par la Fédération des Étudiants et des Étudiantes en Médecine du Canada (FEMC). C'est une ressource rédigée par les étudiants et destinée aux étudiants et étudiantes en médecine au Canada qui débutent le processus déroutant et parfois accablant du jumelage, administré par le Service canadien de jumelage des résidents (CaRMS).

Cette année, la nouvelle section « Équilibrer vos priorités pour votre liste de classement » fut créée pour aider les étudiants et étudiantes en médecine à formuler une liste de classement reflétant leurs qualités, expériences, valeurs, et priorités qui leur sont uniques. Cette section aidera les étudiants et étudiantes en médecine à classer les programmes de résidence qu'ils désirent, mais aussi à mieux comprendre pourquoi ils ont fait ces choix de classement. De plus, une autre nouvelle section, « Transition à la résidence », aidera les diplômés nouvellement jumelés à s'intégrer dans leur programme de résidence. Une section "Conseils d'anciens résidents (2013-2018)" a été incorporée afin de donner aux étudiants en médecine l'occasion de se familiariser avec un éventail de conseils plus complet et plus diversifié, qui s'est constitué au fil des ans grâce à des sondages menés auprès des promotions sortantes. Une section "Application aux États-Unis (via ERAS)" a été ajoutée pour fournir des informations sur ce processus aux étudiants et étudiantes. Une section "Travail et formation dans le NHS au Royaume-Uni" a également été ajoutée. Cette section a pour but de fournir une introduction aux diplômés en médecine canadiens qui envisagent de travailler ou de suivre une formation au National Health Service du Royaume-Uni.

L'édition de cette année sera également la première à proposer un format de résumé TL;DR pour le Match Book. Ce type d'organisation met en évidence en rouge les points principaux de chaque section du livre, tout en permettant au reste du texte de fournir un contexte et des informations supplémentaires. De plus, cette édition donnera un aperçu du fonctionnement du processus de jumelage en résidence au Canada, ainsi que les statistiques des jumelages précédents et des conseils pratiques fournis par les étudiants et étudiantes en médecine qui ont expérimenté le processus au cours des dernières années. Le Match Book décrit les étapes principales du processus d'application pour la résidence, et aide les étudiants et étudiantes en médecine au Canada à divers stades de leur formation pour planifier leur stratégie en fonction de leurs programmes préférés. En outre, Le Match Book fut examiné en détail et son contenu mis à jour que ce soit concernant le processus de jumelage, tout comme les conseils relatifs à la vie étudiante en médecine et à la FEMC. Enfin, nous sommes fiers de dire que le Match Book de cette année sera la deuxième édition avec une version complète publiée en français. Nous remercions particulièrement Adel Arezki (Directeur Régional du Québec), Alyssa Daianska (Présidente du Comité de Bilinguisme) et le reste du Comité de Bilinguisme pour le travail qu'ils ont accompli afin de rendre cela possible.

Nous remercions tous les participants à notre sondage d'avoir fourni des informations importantes pour les futurs candidats appliquant au CaRMS. Nous aimerions remercier les membres du comité de l'éducation du FEMC; Maylynn Ding (Directrice de l'Éducation), Rishi Sharma (Directeur Régional de l'Ontario et Attaché de l'Éducation) et Nathan Rider (Officier National de l'Éducation) pour leurs contributions; et enfin, tous les membres de la FEMC pour leur contribution à l'avancement de cette publication annuelle. Nous remercions également les éditeurs précédents du Match Book pour leur travail considérable dans la création du cadre de travail du Match Book actuel.

Le Comité de l'Éducation de la FEMC fut créé en 2014 et est responsable du Portfolio de l'éducation de la FEMC, lequel comprend plusieurs projets en cours, notamment le Match Book. Il est conseillé à tous les membre de la FEMC intéressés à travailler et modifier les futures éditions du Match Book de poser leur candidature au Comité de l'Éducation de la FEMC à l'automne 2019. Toute question peut être adressée au Vice-Président Éducation de la FEMC ([education@cfms.org](mailto:education@cfms.org)).

Cordialement,

Rafael Zaki  
Responsable du dossier du Match Book  
Classe de 2022  
Université du Manitoba

## MESSAGE DU PRÉSIDENT ET DE LA DIRECTION DU CARMS

Votre dernière année d'étude en médecine est une période charnière dans votre parcours vers la pratique de la médecine. Il s'agit de l'année où vous allez entrer le processus de jumelage R-1, facilité par le CaRMS, pour déterminer la prochaine étape dans votre parcours.

Le jumelage est si enraciné dans le processus de sélection de résidences que nous ne prenons pas souvent le temps de réfléchir au rôle essentiel qu'il joue dans notre système d'éducation en médecine. Le jumelage a été créé par la communauté d'éducation médicale (incluant une présence importante d'étudiants de médecine) afin d'éliminer les problèmes qui rongeaient le recrutement de résidents à l'époque. Les offres des programmes se présentaient une à une sans calendrier prévisible, c'est-à-dire que les étudiants devaient décider s'ils devaient accepter ou non la première offre ou bien attendre une autre opportunité – risquant ainsi de perdre la première offre si cette « autre opportunité » ne venait jamais à se réaliser. Les programmes étaient sous la pression de devoir multiplier les offres précoces pour avoir les meilleurs candidats, ce qui voulait dire que les étudiants faisaient face à une « explosion d'offres » qui expiraient avant qu'ils aient la possibilité d'examiner toutes leurs options. Dans cet environnement chaotique, il y avait des inquiétudes sur l'égalité, l'objectivité et la transparence – ce qui explique pourquoi le CaRMS priorise ces principes dans le processus actuel d'application, de sélection et de jumelage.

Depuis sa création en 1970, le CaRMS (alors appelé le Service canadien de jumelage des internes) a géré le jumelage, créant une égalité des chances à tous les étudiants et assurant qu'ils aient les outils et l'information dont ils ont besoin pour naviguer à travers le processus. Au cours des cinq dernières décennies, le CaRMS a constamment évolué ses outils et services afin de soutenir les besoins changeants de la communauté. Alors que la technologie a changé (énormément), la valeur du jumelage est restée constante.

Alors qu'il est vrai qu'une période aussi importante dans votre carrière ne sera jamais sans stress, vous pouvez être assurés que le jumelage existe pour vous offrir le meilleur résultat possible. Une application efficace et standardisée signifie que vous (et les facultés qui étudieront votre application) **pouvez vous** concentrer sur l'essentiel. Tous suivent les mêmes règles et adhèrent aux mêmes échéances, et vous pouvez étudier toutes vos options avant de prendre une décision. Plus important encore, la stratégie pour le succès est simple : classez les programmes que vous voulez, dans l'ordre que vous les voulez. Il est sécuritaire d'exprimer vos préférences réelles dans votre classement, car le CaRMS maintient la confidentialité. À la fin du processus, l'algorithme de jumelage vous fournit les meilleurs résultats possibles selon vos choix et ceux des programmes auxquels vous appliquez.

Alors que vous vous embarquez dans votre année de jumelage, nous vous encourageons de consulter la mine d'informations et de perspectives sur [carms.ca](https://carms.ca). Pour davantage sur le fonctionnement de l'algorithme du jumelage, visitez [carms.ca/algorithm](https://carms.ca/algorithm). TPour accéder à des années de données, visitez [carms.ca/data](https://carms.ca/data).

Sincèrement,  
John Gallinger  
CEO  
CaRMS

Dr. Eric Peters  
Président  
Conseil d'administration CaRMS

## MESSAGE DE L'AFMC

Chers étudiants en médecine:

Le processus de prise de décision de carrière et de jumelage avec la résidence est une partie importante de la vie de chaque étudiant en médecine. L'Association des facultés de médecine du Canada (AFMC) est heureuse de vous offrir des outils d'orientation professionnelle en ligne tels que les [vidéoclips Myth Buster](#), conçus avec des leaders du corps professoral de partout au pays, pour vous aider à prendre ces décisions importantes. L'AFMC est préoccupée par le nombre de diplômés canadiens en médecine non jumelés. Notre rapport, [Réduire le nombre de diplômés canadiens non jumelés en médecine](#), l'engagement des doyens des facultés de médecine à offrir un soutien solide aux étudiants en médecine canadiens diplômés non jumelés sur la voie d'une carrière significative (clinique ou non clinique) qui contribue à améliorer la santé de tous les Canadiens. L'AFMC et les doyens des facultés de médecine de tout le pays ont également mandaté l'établissement de structures, de politiques et de procédures appropriées pour soutenir les diplômés non jumelés et sont activement engagés dans une réforme du système. De plus, l'AFMC a fortement recommandé au gouvernement d'augmenter le nombre de places en résidence et de veiller à ce que les diplômés des facultés de médecine canadiennes aient accès à toutes les places de la CMG.

Alors que nous continuons à travailler ensemble pour réduire le nombre de diplômés canadiens en médecine non jumelés, je vous invite à nous faire part de toute rétroaction que vous pourriez avoir. N'hésitez pas à nous faire savoir comment nous pouvons vous aider.

Sincèrement,



Geneviève Moineau, MD, FRCPC  
Président et chef de la direction  
Association des facultés de médecine du Canada

## MESSAGE SUR LE BIEN-ÊTRE

“Aucun homme n’est une île, tout seul, chaque homme est un morceau du continent, une partie de l’essentiel.”

—John Donne “Méditation 17” (1624)

Félicitations, étudiants de dernière année ! Vous l’avez fait et la fin de ce voyage est en vue. C’est un moment doux-amer de savoir que cette aventure est presque terminée, mais une nouvelle aventure nous attend. Félicitez-vous pour tout le chemin que vous avez parcouru. Vous avez accompli beaucoup de choses tout en relevant des défis scolaires et personnels. En cours de route, vous avez appris non seulement les sciences médicales, mais aussi votre propre force et votre résilience.

Le processus de jumelage vous mettra au défi d’une nouvelle façon. Il n’est pas rare de se sentir isolé, inadéquat ou dépassé. Ce sont des émotions communes, mais les expériences de chaque personne seront différentes. Même si vous vous sentez ainsi, vous n’êtes pas seul sur ces montagnes russes émotionnelles. C’est un voyage auquel tous les étudiants en médecine ont ou auront à faire face. Pendant que vous naviguez les hauts et les bas de ce processus, prendre soin de votre propre santé est un atout.

Le maintien du bien-être (non seulement physique, mais aussi mental, émotionnel et spirituel) peut être de plus en plus difficile cette année. Si ce n’est pas déjà fait, c’est le bon moment pour explorer les ressources disponibles.

Par exemple, de nombreuses universités offrent gratuitement des services de conseils, des abonnements à des gymnases, des bureaux d’accessibilité, des centres spirituels, des ressources LGBTQ+, et plus encore. Votre bureau d’éducation médicale peut vous offrir des ressources supplémentaires en santé mentale, des conseillers financiers et un soutien professionnel. Les camarades de classe, les mentors, la famille et les amis, y compris ceux qui ne sont pas médecins, sont des soutiens émotionnels importants ; eux aussi veulent que vous réussissiez.

Maximisez les ressources en les aidant à vous aider. Accédez-les tôt, c’est-à-dire utilisez-les à des fins prophylactiques. De plus, l’importance d’identifier explicitement les besoins est une leçon que j’ai apprise de ma mère (parce que les mères ont généralement raison, n’est-ce pas ?). Elle n’est pas en médecine ou n’est pas familière avec le jumelage, ce qui l’a aidée à exprimer explicitement ses émotions, à les expliquer, puis à dire ce qui était nécessaire. Par exemple, “Je suis frustré par les lettres personnelles. Je suis souvent trop critique à mon égard et je ne me mets pas assez en valeur. Pouvez-vous m’aider à énumérer mes forces ?” Cela peut sembler simple, mais l’étape la plus difficile est souvent la première étape, qui consiste à demander de l’aide.

Il n’est pas facile de demander de l’aide quand notre profession valorise le perfectionnisme. En discutant du bien-être, nous devons reconnaître que cette culture du perfectionnisme peut constituer un obstacle.

Comme la plupart des choses en médecine, les normes sociales et culturelles influencent les actions d'un individu.

D'autre part, il s'agit également d'une relation bidirectionnelle. Nos actions orientent l'évolution de la culture médicale. Nous pouvons adopter la perspective de voir la force, le courage et le dévouement de quelqu'un dans son travail lorsqu'il demande de l'aide. Essentiellement, en tant que nouvelle génération de médecins, nous pouvons incarner la culture dans laquelle nous voulons travailler. Il est inspirant de voir que de nombreux étudiants en médecine et résidents le font déjà. Pour les étudiants de dernière année, c'est un moment important pour soutenir vos camarades de classe et leur bien-être.

Quelle que soit votre définition du bien-être, vous vous présentez régulièrement cette année et vous vous assurez que vos besoins sont satisfaits. De nombreuses ressources sont disponibles pour vous aider. Faites attention à vos camarades de classe aussi. Derrière les façades du succès, ils peuvent se sentir isolés ou dépassés. Vous pouvez leur offrir votre soutien pour qu'ils sachent que personne ne chemine seul.

Bonne chance ! Et n'oubliez pas de vous amuser !

Sincèrement,



Lauren Bilinsky  
PGY-2, Santé publique et médecine préventive avec médecine familiale  
Université de Calgary

# SECTION 1: CONTEXTE

Une version visant à rassembler les points clés de chaque section du texte qui suit a été mise en bleu. Ces points clés ne sont pas exhaustifs et ont été laissés à même le texte afin de fournir une mise en contexte dans le cas où vous désirez avoir plus d'information concernant un thème. Il est libre à vous de ne lire que ces passages ou le texte en entier.

## 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 leur 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 du Canada, ainsi que les étudiants admissibles des États-Unis et les étudiants en médecine internationaux (DHCEU) 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 opportunité 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. Pour plus de détails, veuillez visiter la Section 1.2 : Le nouveau contrat CaRMS. Visitez aussi [le site web CaRMS](#) pour obtenir plus d'informations au sujet de ce contrat.

### L'algorithme de jumelage<sup>1,2,3,4,5</sup>

Le CaRMS utilise l'algorithme de Roth-Peranson pour jumeler les étudiants à des 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 (NRMP), ainsi que pour les jumelages dans de nombreux autres programmes, y compris le droit, la médecine dentaire, la psychologie, l'optométrie et la pharmacie.

1 "Fixing the 'Match': How to Play the Game."

2 "Playing With Matches."

3 "The Sveriges Riksbank Prize in Economic Sciences in Memory of Alfred Nobel!"

4 "NMS | About the Match."

5 "How It Works."

## Un bref historique de l'algorithme de jumelage

Nous allons présenter ici un bref historique de l'algorithme de jumelage et son fonctionnement. À travers un exemple, nous passerons également en revue la façon dont fonctionne le jumelage et nous donnerons quelques conseils pratiques sur la façon de classer les programmes de résidence. L'algorithme utilisé aujourd'hui par le CaRMS est un peu plus compliqué que celui que nous présentons ici parce qu'il doit faire face à plusieurs complications, y compris 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 la mise en place de cet algorithme ont valu à Alvin Roth (Harvard University) 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 à ce que l'offre réponde aux besoins, les cas comme le jumelage dans les programmes de résidences posent un défi particulier parce que les 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 des années 1900, le système de jumelage en résidence américain se rapprochait 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, et ce souvent avant même que les étudiants en médecine aient eu le temps d'explorer les domaines différents 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. Les programmes, quant à eux, offraient une place à leur candidat préféré parmi ceux ayant choisi leur programme. Shapley et Gale ont démontré que ce genre d'algorithme va toujours produire des jumelages stables. C'est-à-dire, après la révélation du jumelage final, il n'y aura pas de changement d'un candidat à un autre programme qui sera plus préférable aux deux parties. De plus, leur algorithme d'acceptation différée était unilatéral; la partie qui offrait 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 développé 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 (ROs) 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 des candidats indiquent 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 une liste de candidats qu'ils veulent former, en ordre de préférence. Les listes de classements des candidats et des programmes sont toutes confidentielles.

L'algorithme est centré sur le placement des candidats dans leur programme de premier choix. Ainsi, l'algorithme fournit aux candidats le meilleur résultat selon la liste de classement soumise. À la fin du processus de jumelage, chaque candidat test est soit jumelé à leur premier choix selon leur Liste de classement ou tous les choix soumis pas le candidat sont épuisés et le candidat demeure non-jumelé.

L'algorithme du jumelage de CaRMS est pareil pour les gradués internationaux. L'algorithme CaRMS ne prend en compte que 3 données:

- i. Les listes de classements des candidats
- ii. Les programmes des listes de classement
- iii. Le nombre total de positions

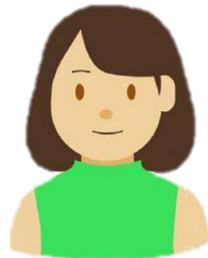
Suivant la première itération du jumelage, les candidats non-jumelés peuvent réévaluer leur position et appliquer aux programmes avec des positions non-remplies en seconde itération. Le même algorithme est appliqué au second jumelage.

## Tentons maintenant de comprendre avec un exemple....

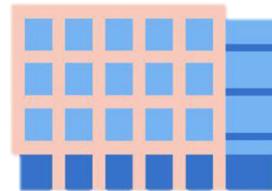
Imaginez la situation fictive selon laquelle nous avons quatre candidats (Colleen, Mel, Cory et Barb) et quatre programmes de résidence (UBC, McMaster, Dalhousie et NOSM), chacun contenant une position. Ci-dessous, vous trouverez la liste de classement de chaque candidat et de chaque programme.

1. Les candidats et les programmes de résidence font leurs Listes de Classements.

1. UBC
2. McMaster
3. Dalhousie
4. NOSM



Colleen



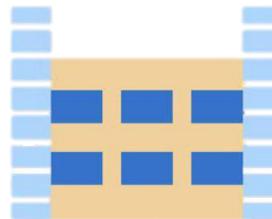
UBC

1. Colleen
2. Cory

1. NOSM
2. McMaster
3. UBC



Mel



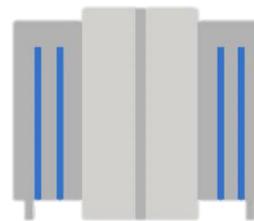
McMaster

1. Colleen
2. Cory
3. Barb
4. Mel

1. UBC
2. McMaster



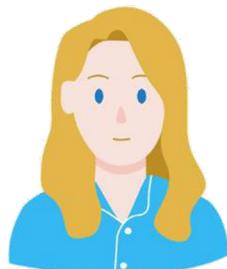
Cory



Dalhousie

1. Mel
2. Barb
3. Colleen

1. Dalhousie
2. NOSM
3. UBC
4. McMaster



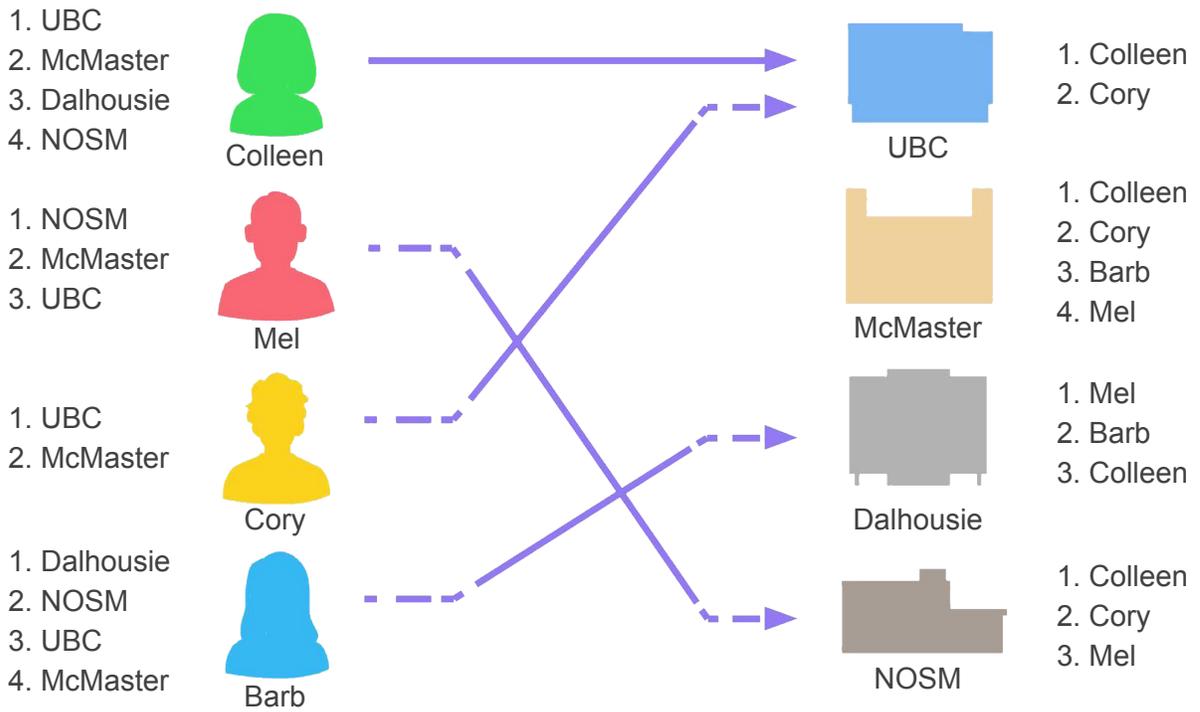
Barb



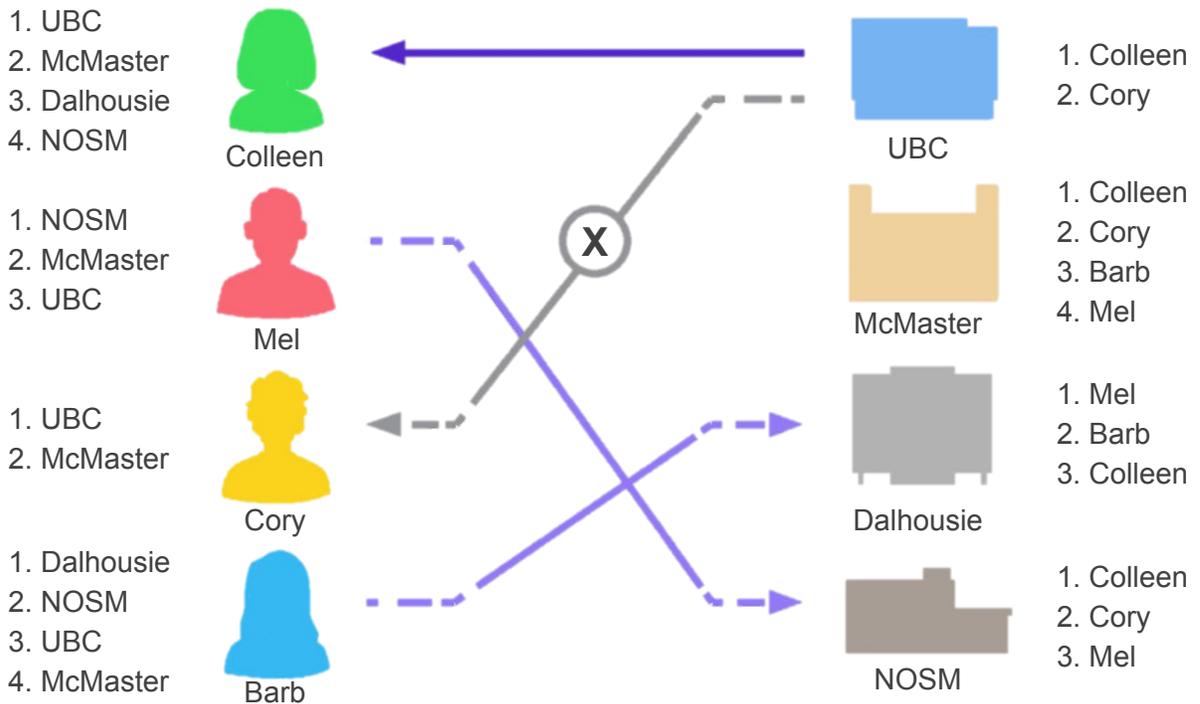
NOSM

1. Colleen
2. Cory
3. Mel

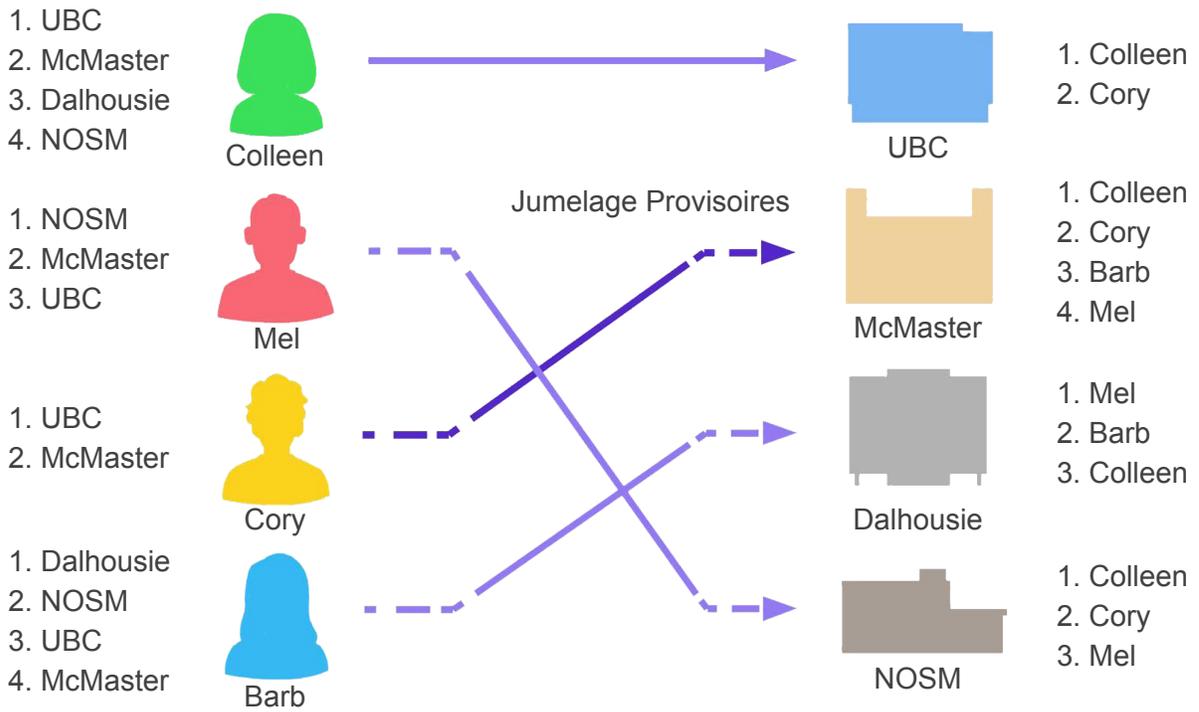
2. L'algorithme essaie de faire correspondre chaque candidat avec son premier choix.



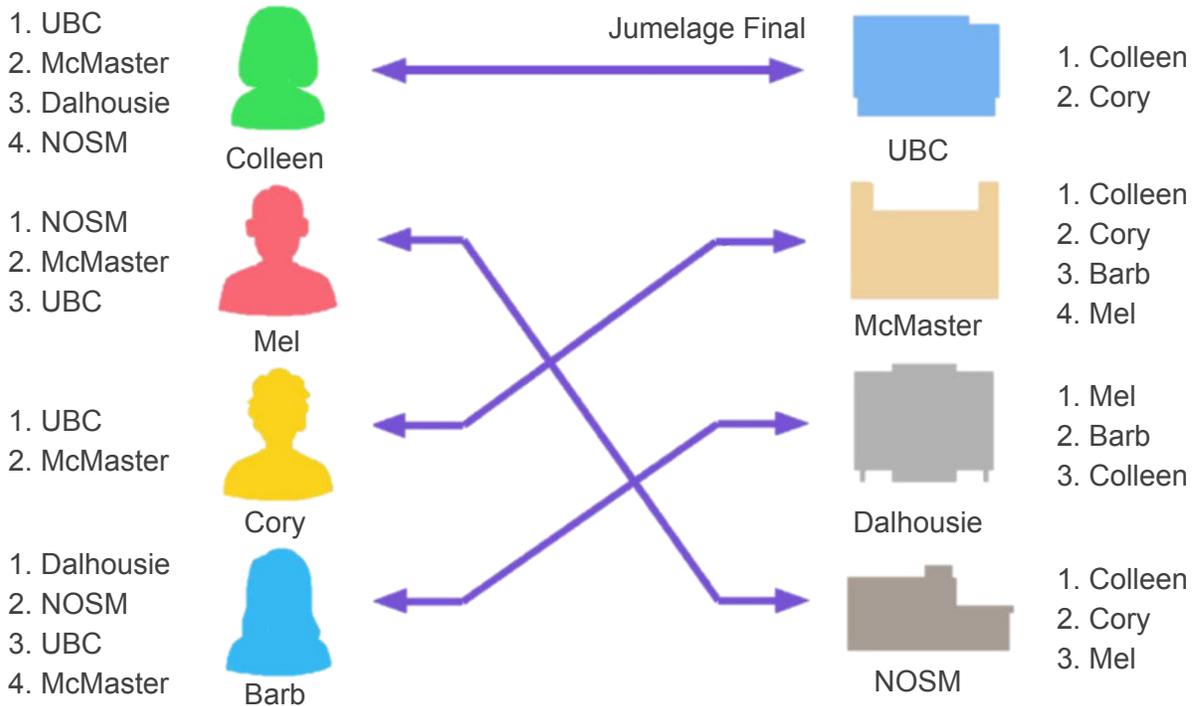
3. Colleen et Cory sont tous deux provisoirement jumelé à UBC, mais il n'y a qu'une place. UBC peut donc choisir un candidat en fonction de sa Liste de Classement.



4. Cory fait maintenant son deuxième choix en fonction de sa Liste de Classement.



5. Il n'y a plus de conflits, donc un dernier jumelage est fait!



## Stratégie 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 et les classe en ordre de préférence. Le directeur du programme de pédiatrie à UBC lui a fait savoir qu'elle serait classée très haut. Les candidats doivent demeurer vigilants devant de telles déclarations, qui ne devraient pas être considérés 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** préfère également le programme de pédiatrie de UBC, mais comme il juge que ses chances d'être accepté sont minces, il décide de son côté de placer le programme au dernier rang. Il retire de sa liste le programme de Dalhousie en médecine familiale, un programme qui l'attirait, puisqu'il juge que sa performance aux entrevues était 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. Le classement des programmes ne devrait pas être influencé par des spéculations de classement des programmes, puisque ces impressions peuvent être inexacts.**

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

**BARB** désire réellement poursuivre son éducation en médecine interne à NOSM, mais ne considère pas son application suffisamment compétitive. Elle décide tout de même de placer ce programme au premier rang comme il s'agit de son favori et 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 à son programme préféré. **Un candidat devrait toujours classer son programme préféré comme son premier choix.**

## Autres stratégies

Appliquer à plusieurs endroits pour un seul programme de résidence peut influencer la probabilité qu'un candidat soit jumelé. **Si le candidat classe plusieurs endroits pour un même programme, ils se créent plus d'opportunités sur davantage de listes. Cependant, un programme n'enverra pas un candidat à une localisation qu'il préfère.** Ainsi, les candidats ne devraient pas classer des localisations auxquelles ils ne désirent pas aller.

Il n'y a pas d'avantage à classer des programmes pour lesquels il y a plus ou moins de positions disponibles. Aussi, il n'y a pas d'avantage à classer plus haut des programmes pour lesquels vous croyez que les chances de jumelage sont meilleurs comparativement aux programmes que vous préférez mieux.

## Il y a 3 raisons pour lesquelles un candidat pourrait être non-jumelé

1. Le candidat n'a pas été classé par le programme qu'il a classé.
2. Le candidat a été classé par un programme qu'il n'a pas classé.
3. Le candidat a été classé par un programme qu'il a classé, mais les positions ont été remplies par des candidats classés plus hauts sur la liste de classement.

## Deuxième itération

Si un candidat comme Mel n'est pas jumelé après le premier tour, il ou elle est éligible à participer au deuxième tour du jumelage R-1 du CaRMS en ligne. **Les candidats ne sont pas automatiquement inscrits au second tour.** La durée du deuxième tour est d'environ cinq semaines.

Si tous les candidats sur la liste de classement d'un programme de résidence sont jumelés à un programme situé plus haut sur leur propre liste ou s'ils n'ont pas classé le programme, le programme se retrouve avec des positions non comblées. Ceci aussi peut aussi se produire si un programme de résidence spécifique n'a pas classé tous les candidats qui l'ont classé et qui aurait dans le cas contraire reçu une offre de jumelage de leur part. **Le CaRMS publiera une liste des positions vacantes pour le deuxième tour.** Durant cette période, les candidats peuvent ajouter des documents nécessaires à leur application dans de nouveaux programmes. Les documents enregistrés pour le premier tour seront maintenus dans les dossiers. Les applications continueront à être envoyés en ligne via 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 des changements durant le deuxième tour. Les mises à jour quant aux prérequis seront publiées sur le site Internet carms.ca. Portez une attention particulière à la courte durée de temps disponible pour la soumission de l'application.

Comme c'est le cas pour le premier tour, les candidats sont légalement liés au programme de résidence qui leur est assigné suite au jumelage.

## Les conseils pour créer votre liste de classement

- Votre liste de classement devrait refléter vos véritables préférences personnelles
- Il est impossible de connaître l'ordre de classement d'un programme, ceci ne devrait donc pas influencer vos décisions de classement
- Les facteurs à considérer lors de votre choix de nombre de programmes à classer incluent la contingence de la spécialité et celle du programme spécifique pour lequel vous appliquez ainsi que les qualifications que l'applicant offre.
- 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.
- Les programmes de troisième cycle universitaire n'ont pas la permission de vous poser des questions concernant votre classement et vous êtes en droit de refuser de répondre aux questions.

## Le jumelage pour les couples

### Vue d'ensemble

Les outils de classement du CaRMS permettent à deux candidats de préparer et de soumettre leur Liste de classement en tant que couple. Avec cette option, chaque programme préféré d'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 réussi, les deux candidats doivent jumeler dans leur programme respectif de la première paire. Sinon, l'algorithme évalue la prochaine paire de la liste, jusqu'à ce que les deux candidats jumellent. Ceci est dû au fait que l'algorithme de CaRMS analyse chaque paire de liste de classement soumise par le couple comme étant une **seule unité de classement**.

La FEMC offre une application pour le service de jumelage de couple qui aide les applicants en couple à créer une liste de classement. Cet outil peut être accédé au: <https://www.cfms.org/resources/couples-match-app/>. Veuillez rester vigilants lorsque vous révisez votre liste de classement créée par cet outil puisque l'application sert de guide utile, et non un outil final.

Note: En reliant leurs choix, les couples restreignent leurs chances individuelles de jumeler avec succès puisque chaque partenaire dépend de l'autre pour les résultats du jumelage. Si les candidats ne jumellent pas en tant que couple, l'algorithme de CaRMS n'analysera pas leur liste de classement individuelles pour tenter de les jumeler séparément.

### Essayons un autre exemple<sup>6</sup>...

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

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

#### Colleen Esterase

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

#### Cory Za

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

<sup>6</sup> "Couples Ranking Example."

**Étape 2: Les deux partenaires doivent décider ensemble quelles PAIRES de programmes ils veulent classer.**

Les couples peuvent considérer toutes les paires possibles où les programmes sont dans la même région ou ils peuvent également choisir de former des paires où les programmes ne sont pas dans les mêmes régions. Le choix d'un partenaire dans une paire peut être identifié comme étant « non-jumelé » pour indiquer qu'un partenaire accepte de ne pas être jumelé afin que l'autre puisse être jumelé dans leur programme de choix.

Colleen Esterase	Cory Za
1. McMaster Pédiatrie	McMaster Orthopédie
2. McMaster Pédiatrie	Western Orthopédie
3. Western Pédiatrie	McMaster Orthopédie
4. Western Pédiatrie	Western Orthopédie
5. UBC Pédiatrie	UBC Orthopédie
6. MUN Pédiatrie	MUN Orthopédie
7. MUN Pédiatrie	Dalhousie Orthopédie
8. Dalhousie Pédiatrie	MUN Orthopédie
9. Dalhousie Pédiatrie	Dalhousie Orthopédie
10. McMaster Pédiatrie	Non-jumelé
11. Non-jumelé	McMaster Orthopédie
12. UBC Pédiatrie	Non-jumelé

Note: Un couple peut choisir de ne classer que quelques-unes ou toutes les combinaisons de programmes possibles. **Le classement de plusieurs paires réduira les chances que les partenaires ne soient pas jumelés en couple.** Cependant, les paires que le couple juge inacceptables ne devraient pas être listées.

**Step 3: Ensuite, les deux partenaires doivent décider ensemble l'ordre dans lequel ces paires sont préférées. Chaque partenaire doit ensuite soumettre leur côté de la liste de manière indépendante sur le système en-ligne.**

Le couple se trouvera ensuite avec une liste finale de programmes jumelés similaire à l'exemple sur la page suivante.

Colleen Esterase

Cory Za

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

Après avoir fait la liste de tous les classements en 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 scénario possible pour Cory était Ortho à McMaster (son 1er choix), le couple serait jumelé à leur 9e choix dans leur liste de classement. Cependant, si Colleen n’est classée par aucun programme, ou classée après d’autres candidats et que toutes 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 individuel.

## 1.2 LE CONTRAT CARMS<sup>7</sup>

Le contrat du CaRMS est juridiquement contraignant et il explique les exigences des candidats et des programmes participant au jumelage, ainsi que les conséquences si l'une des parties viole les conditions du contrat. Le contrat est interprété et exécuté conformément aux lois en vigueur dans la province de l'Ontario et les lois fédérales du Canada. Il est important de seulement classer les programmes dans lesquels vous êtes prêts à poursuivre votre formation. Les candidats qui souhaitent retirer leur candidature à un programme doivent le faire avant le début de la période d'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 des 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 sanction désignée par le comité d'enquête des violations. La conséquence la plus commune est l'exclusion aux jumelages futurs du CaRMS pendant une période maximale de trois ans. Toute violation de contrat est signalée aux autorités compétentes et aux collègues médicaux et est incorporée dans le dossier professionnel du candidat.

## 1.3 FAQ AU SUJET DE CARMS

### Que retrouve-t-on dans une candidature au CaRMS?

Les prérequis relatifs aux applications varient selon la province, l'université et le programme. 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 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), expériences d'observation, expériences cliniques et programmes de bourses postdoctorales.

### Qu'est-ce que cela signifie quand un programme a plusieurs groupes?

Cela signifie que le programme offre une formation à plus d'un site. Par exemple, un programme de médecine familiale peut avoir des sites à London et à Windsor.

### Puis-je soumettre une application bilingue?

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

<sup>7</sup>"Policies."

## **J'ai postulé la première itération du jumelage, mais je n'ai pas encore reçu d'entrevue alors je n'ai pas soumis une liste de classement. Dois-je retirer ma candidature afin de pouvoir participer au 2e tour de jumelage?**

Vous n'avez pas besoin de retirer votre candidature. 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'avez pas besoin de classer tous les programmes auxquels vous avez postulé. Ne classez que les programmes dans lesquels vous seriez prêts à suivre votre formation.

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

Chaque groupe peut être classé individuellement et sera considéré 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 du CaRMS doivent payer des frais de participation, qui peuvent varier selon le type de jumelage. Présentement, le coût de participation au jumelage principal R-1 est 309,01\$, ce qui inclut des applications à neuf programmes. Chaque programme additionnel coûte 30,50\$, sans nombre maximal de programmes auxquels vous pouvez appliquer. Vous n'avez pas à payer de frais d'entrevue. Par contre, si vous demandez une entrevue par vidéoconférence, le programme est en droit de vous charger un coût supplémentaire pour cet accommodement. Vous pouvez trouver la liste des frais [au lien suivant](#).

## **Je pose également ma candidature 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 par l'entremise de votre candidature en ligne avant la date limite de classement. Si vous omettez d'aviser le CaRMS de votre participation au jumelage NRMP avant cette date, vous pourriez être retiré du jumelage CaRMS et voir vos résultats du jumelage annulés.

## **Plus de FAQ pour le CaRMS**

Afin de trouver plus de réponses à vos questions concernant le CaRMS, une autre ressource peut être retrouvée sur le site web CaRMS, qui contient également des FAQ pour plusieurs catégories de sujets. Vous pouvez les retrouver en suivant ce lien: <https://www.carms.ca/fr/le-jumelage/deroulement-du-jumelage/>

# SECTION 2: PRÉPARATION

Une version visant à rassembler les points clés de chaque section du texte qui suit a été mise en bleu. Ces points clés ne sont pas exhaustifs et ont été laissés à même le texte afin de fournir une mise en contexte dans le cas où vous désirez avoir plus d'information concernant un thème. Il est libre à vous de ne lire que ces passages ou le texte en entier.

## 2.1 DATES ET ÉTAPES IMPORTANTES

Avis: L'information ci-dessous a été prise sur le site web du CaRMS et est sujette à changements sans préavis. Pour les dates d'échéances les plus récentes, visitez le [site web du CaRMS](#).

### Information générale

Tous les étudiants en dernière année de médecine appliquant pour les postes d'entrée postdoctoraux participeront au jumelage principal R-1 de CaRMS. Le jumelage principal R-1 comprend deux tours (le premier et le deuxième). Ci-dessous se trouve l'information concernant les deux tours, celle-ci étant essentielle à considérer pendant le processus d'application.

PREMIER TOUR	DEUXIÈME TOUR
4 septembre 2019 à midi (HE) CaRMS est accessible aux DCM (diplômés canadiens en médecine)	6 janvier, 2020 à midi (HE) CaRMS est accessible en-ligne
17 octobre 2019 à midi (HE) Début de période de sélection de programmes	13 février 2020 Demandes de traduction
30 octobre 2019 Documents envoyés par la poste (DREMs et relevés de notes)	3 mars 2019 à midi (HE) Début de période de participation pour les candidats non-jumelés au premier tour
1e novembre 2019 at 17:00 (HE) Date limite pour demandes de traduction	5 mars 2020 <a href="#">Physiciansapply.ca</a> examination d'information des non-jumelés au premier tour

14 novembre 2019

[Physiciansapply.ca](http://Physiciansapply.ca) examination d'information et documents de transfert

5 mars 2020 à midi (HE)

Ouverture de la sélection de programmes

20 novembre 2019

Date limite des lettres de motivation envoyées par la poste

13 mars 2020

Date limite des lettres de motivation envoyées par la poste et en-ligne.

20 novembre 2019 à midi (HE)

Application et soumission de documents

19 mars 2020 à midi (HE)

Application et soumission de documents. Début de révision du dossier.

## PREMIÈRE ITÉRATION

## DEUXIÈME ITÉRATION

20 novembre 2019 à 12:05 HE

Début de révision du dossier.

24 mars 2020 à midi (HE)

Début de période de classement

27 novembre 2019 à midi (HE)

Lettres de références assignées au programme

2 avril 2020 à 15:00 HE

Date limite pour ordre de classement

18 janvier – 9 février, 2020

Période nationale d'entrevues

15 avril, 2020 à midi (HE)

Jour de jumelage pour 2e iteration du jumelage R-1

30 janvier 2019 à midi (HE)

Début de période de classement

13 mai, 2020 à 15:00 HE

Fermeture de CaRMS en-ligne

19 février 2020 à 15:00 HE

Date limite pour ordre de classement

3 mars 2020 à midi (HE)

Jour de jumelage

## 2.2 STATISTIQUES

**Avis:** L'information ci-dessous a été prise sur le site web du CaRMS et est sujette à changement sans préavis. Pour les dates limites les plus récentes, visitez le [site web du CaRMS](#).

Dans le Jumelage CaRMS R-1 de 2019, il y a eu 2984 diplômés canadiens (**CMGs**), avec un taux de jumelage global de **96,5%** dans la première itération

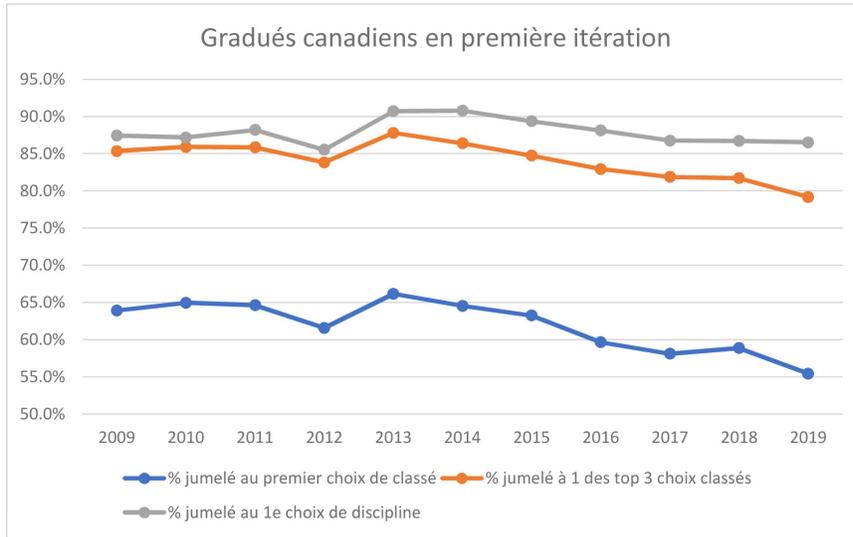
1725 DHCEUs ont eu un taux de jumelage de 22,7% et 37 diplômés des États-Unis ont eu un taux de jumelage de 59,5%

Parmi 3346 positions de résidence au total, 3137 (93,8%) ont été comblées et 209 (6,7%) ont demeuré vacants après le jumelage de première itération.

3294 (94,8%) ont été comblées et 52 (1,6%) ont demeuré vacants après la 2e itération.

*Les diplômés canadiens ont appliqué à:*  
*Une moyenne de 21.2 programmes*  
*Une moyenne de 1.9 disciplines*  
*1.029 = ratio de quota à gradués canadiens*

Le jumelage R-1 est, globalement, devenu de plus en plus compétitif depuis quelques années, surtout pour la première itération.



En 2019, 94,1% des gradués canadiens ont jumelé à la 1e itération.

Jumelé au 1e choix de discipline: 86,15%

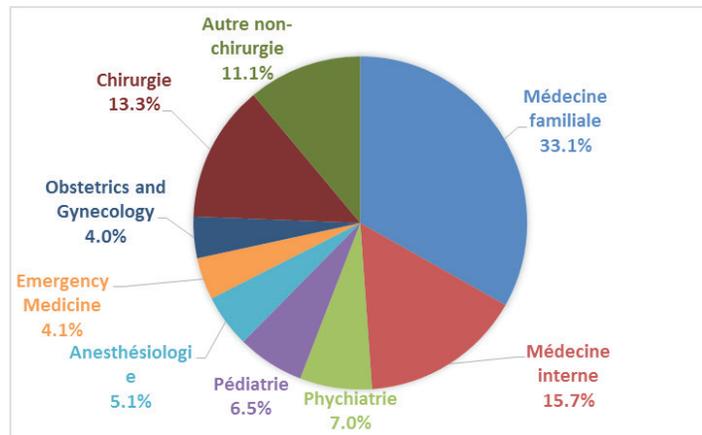
Jumelé à 1 du top 3 des choix de programmes: 79,2%

Jumelés au 1e choix de programme: 55,4%

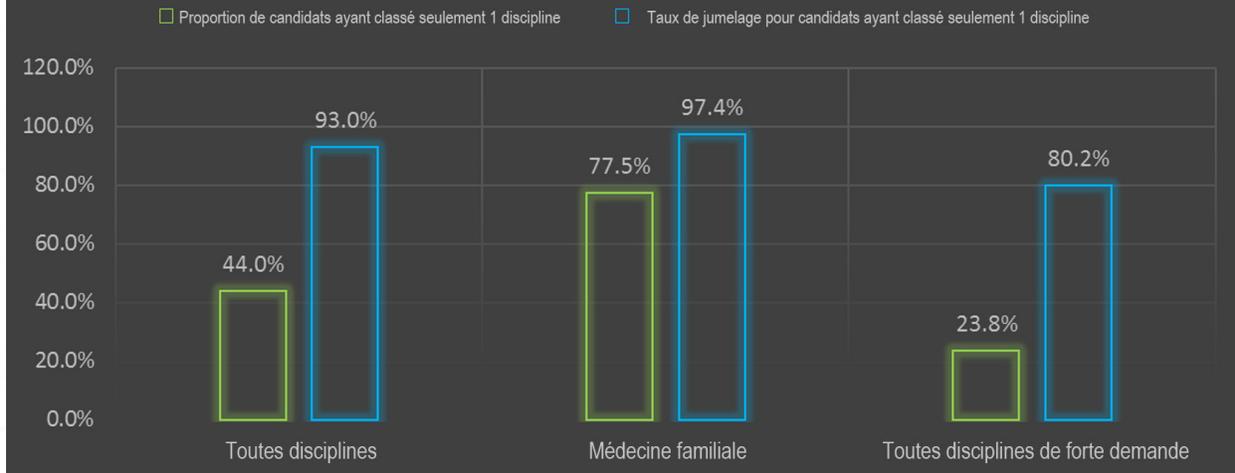
## Disciplines de premier choix

Le taux de gradués canadiens ayant jumelé au premier choix de discipline par groupe de discipline:

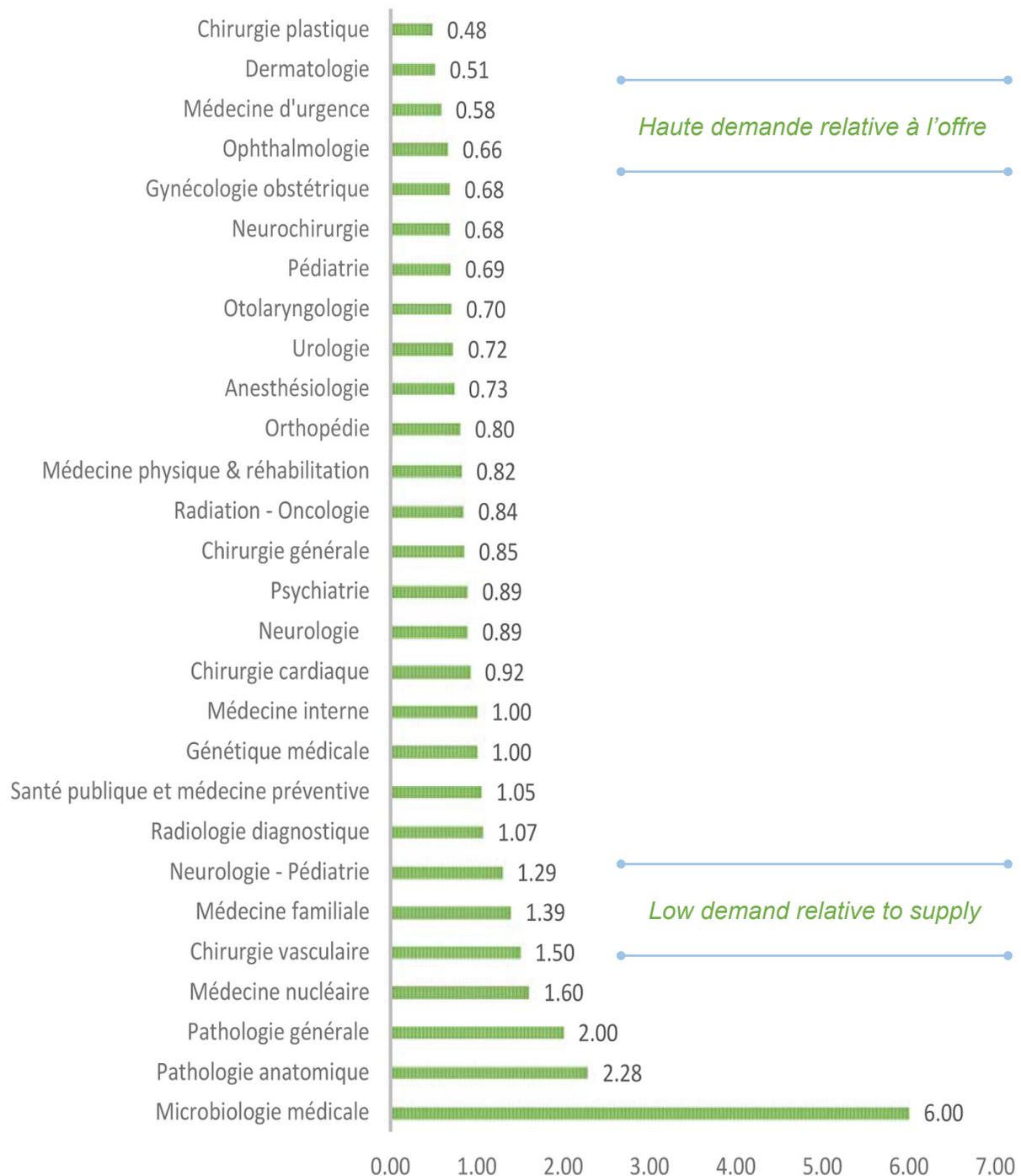
- Toutes disciplines: 94,5%
- Médecine familiale: 97,4%
- Médecine interne: 92,5%
- Discipline chirurgicales: 77,1%
- Disciplines non-chirurgicales: 75,2%



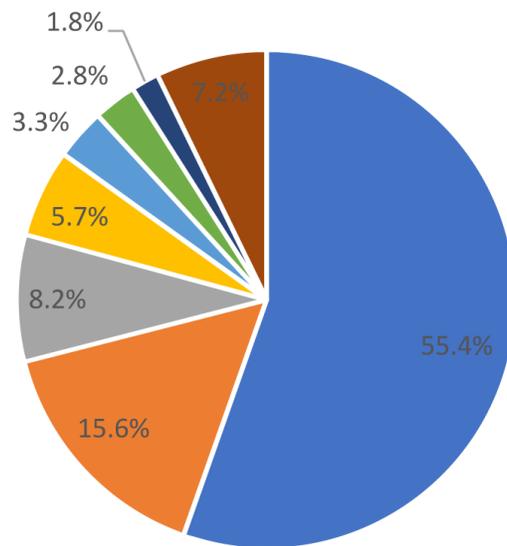
## Gradués canadiens de cette année classant seulement 1 discipline



## PREMIER CHOIX DE DISCIPLINE VS. DISPONIBILITÉ (RATIO OFFRE: DEMANDE)

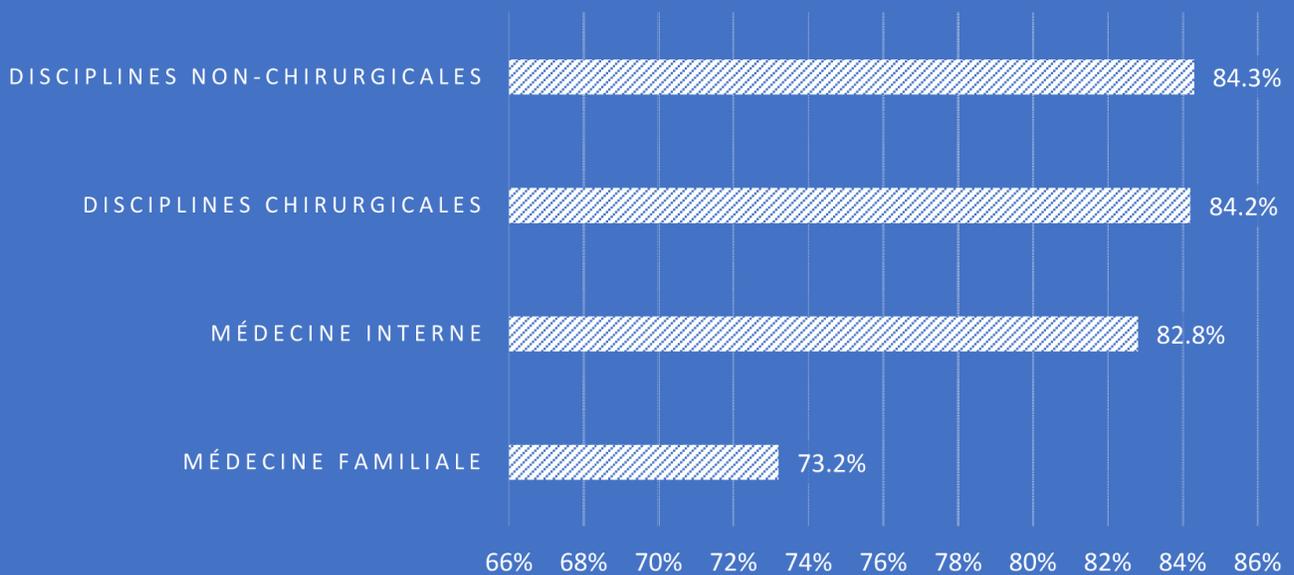


### % Jumelés au choix de programme classé, 2019



■ Premier ■ Deuxième ■ Troisième ■ Quatrième ■ Cinquième ■ Sixième ■ Septième ■ Huitième+

### GRADUÉS CANADIENS JUMELÉS À UN DES TOP 3 PROGRAMMES DE CHOIX, PAR GROUPE DE DISCIPLINE



Discipline	2019	2018	2017	2016
PATHOLOGIE ANATOMIQUE*	94.4	84.2	91	100
ANESTHÉSIOLOGIE	70.2	68.5	70	73
CHIRURGIE CARDIAQUE*	83.3	80	70	75
DERMATOLOGIE	50.9	43.3	49	44
RADIOLOGIE DIAGNOSTIQUE	86.8	88.9	79	88
MÉDECINE D'URGENCE	56.7	50.4	53	50
MÉDECINE FAMILIALE	96.2	96.4	97	96
PATHOLOGIE GÉNÉRALE*	66.7	-	100	75
CHIRURGIE GÉNÉRALE	79.6	63.6	72	79
MÉDECINE INTERNE	88.9	88.9	84	88
MÉDECINE GÉNÉTIQUE ET GÉNOMIQUE*	87.5	100	100	100
MICROBIOLOGIE MÉDICALE*	100	66.7	100	64
NEUROLOGIE	78.2	76.4	67	90
NEUROCHIRURGIE	64	69.2	58	67
MÉDECINE NUCLÉAIRE*	100	100	100	67
GYNÉCOLOGIE OBSTÉTRIQUE	64.4	63.4	63	70
OPHTHALMOLOGIE	63.8	52.1	69	69
CHIRURGIE ORTHOPÉDIQUE	74.6	80.4	82	87
OTOLARYNGOLOGIE – CHIRURGIE DE TÊTE ET COU	65	47.2	69	69
PÉDIATRIE	62.8	77.6	71	75
MÉDECINE PHYSIQUE & RÉHABILITATION	76.5	83.9	81	60
CHIRURGIE PLASTIQUE	48.1	34.6	49	46
PSYCHIATRIE	80	85.8	88	88
MÉDECINE PUBLIQUE ET PRÉVENTIVE*	76.2	65	84	78
RADIATION ONCOLOGIE	80	77.8	100	100
UROLOGIE	69.6	58.3	60	64
CHIRURGIE VASCULAIRE*	100	57.1	88	75

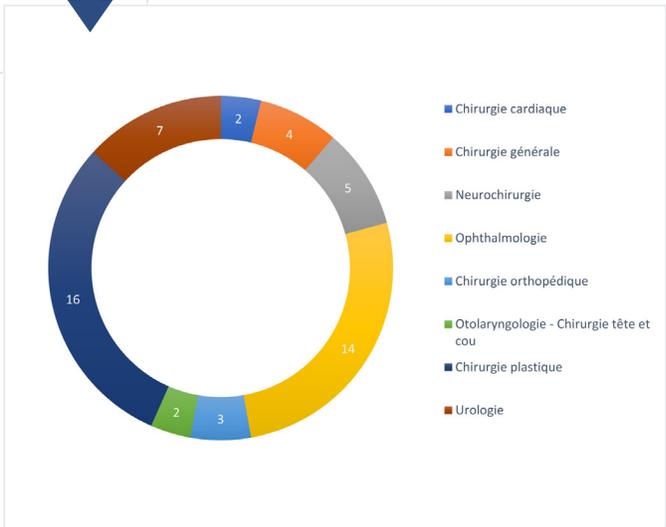
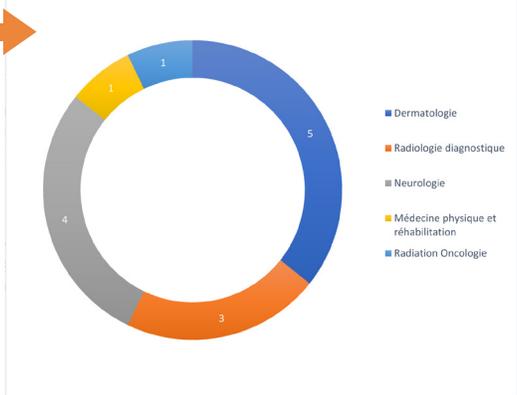
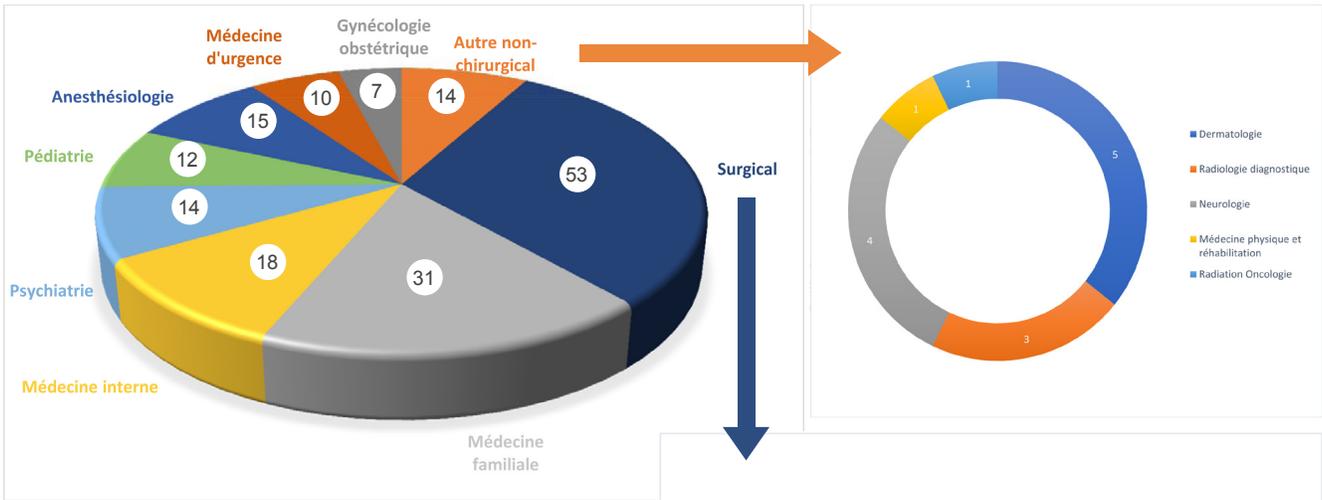
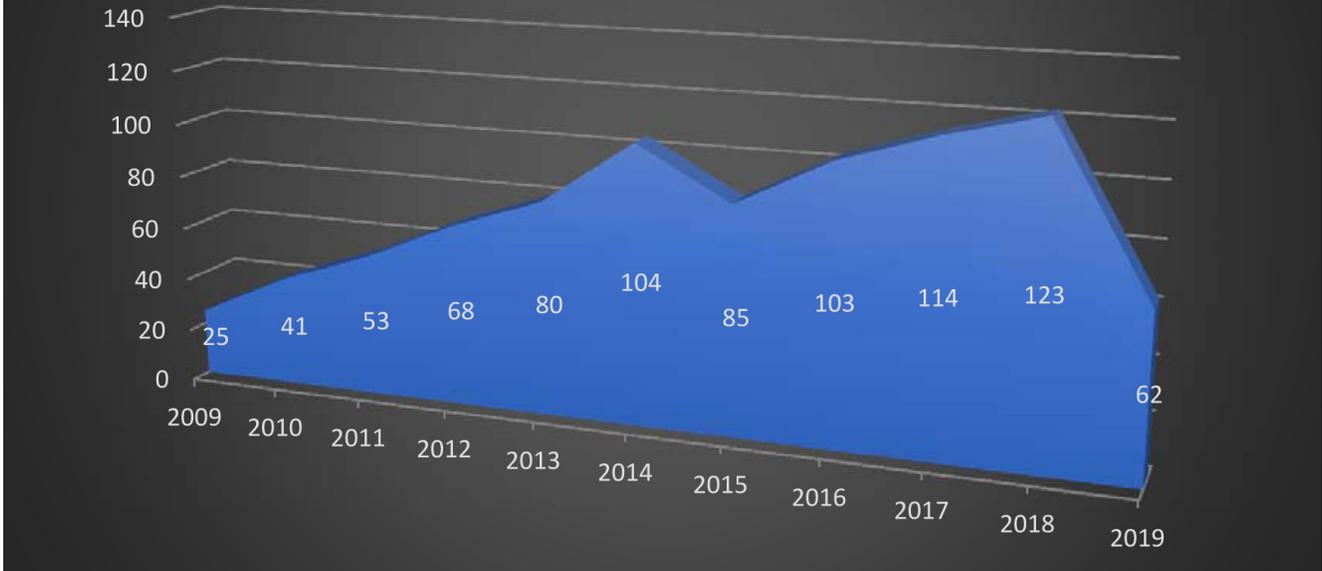
## Jumelages en première itération par discipline

Pour chaque discipline individuelle, veuillez vous référer au tableau à gauche qui démontre le pourcentage de gradués canadiens qui ont choisi les disciplines en tant que 1<sup>e</sup> choix et qui ont jumelé à la première itération.

\* Indique que moins de 20 candidats ont choisi cette spécialité comme 1<sup>e</sup> choix dans l'année 2019. Les pourcentages de jumelage peuvent varier énormément d'année en année dû au nombre restreint de candidats.

- Indique les données pour cette discipline qui n'a pas été publiée durant cette année.

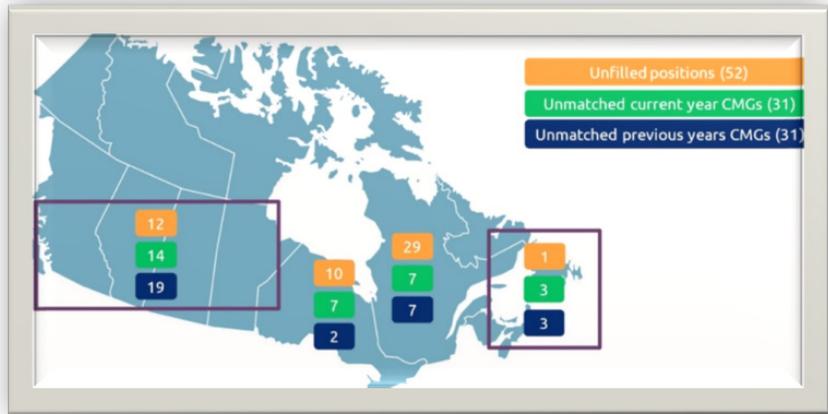
# Gradués canadiens non-jumelés après deux itérations



*Premier choix de disciplines des gradués canadiens en 2e itération*

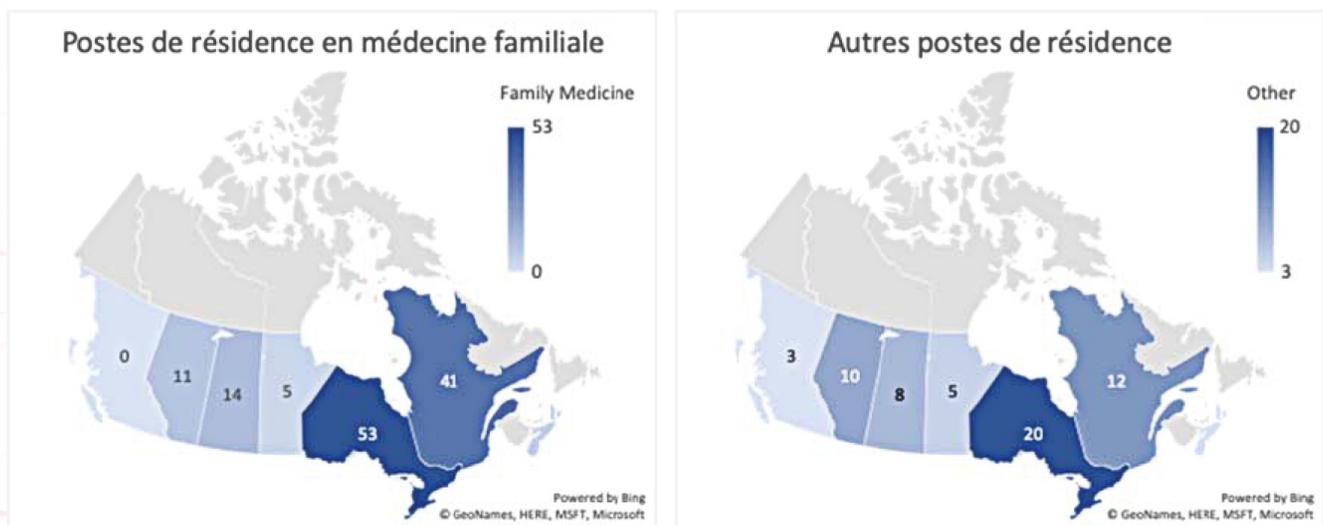
Parmi les **174** diplômés canadiens qui ont été non-jumelés en **1<sup>e</sup> itération**, 30,5% (53) ont appliqué avec une spécialité en chirurgie comme premier choix, et 41,4% (72) ont appliqué avec une spécialité autre que chirurgicale comme premier choix, médecine familiale, ou médecine interne. Parmi les spécialités chirurgicales, Chirurgie plastique et Ophtalmologie avaient le taux de non-jumelage le plus élevé, tandis que dans la catégorie 'Autre', les taux les plus élevés étaient en Anesthésiologie et Psychiatrie.

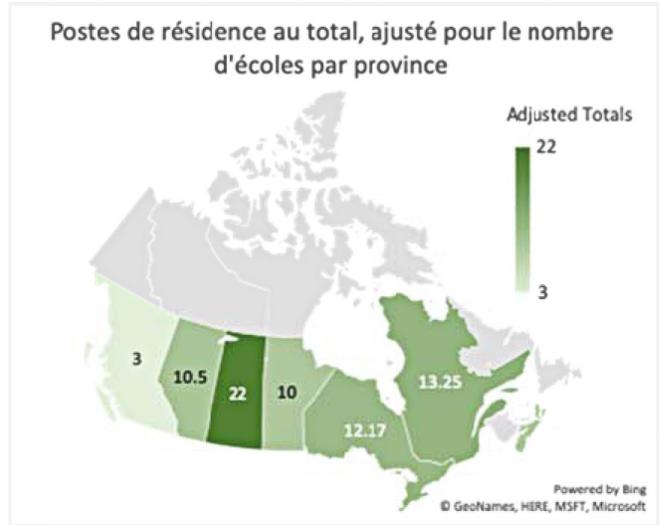
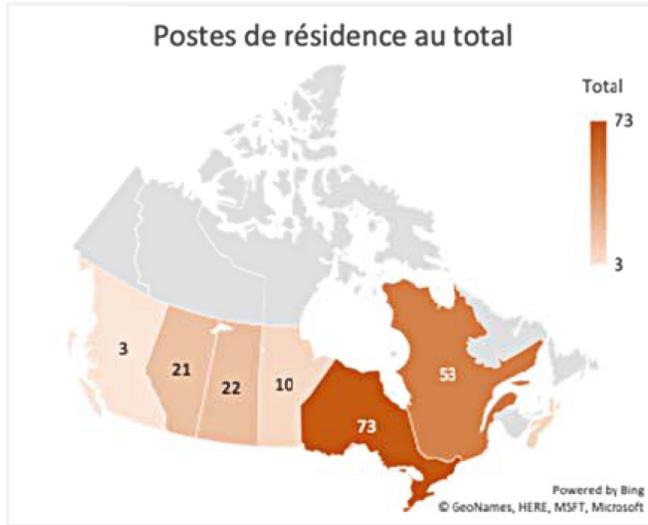
Un total de **62 positions ont demeuré non-jumelées** après le jumelage de 2<sup>e</sup> itération. La majorité de ces positions étaient en Médecine familiale (33). Les autres incluaient Pathologie anatomique (8), Microbiologie médicale (30), Neuropathologie (2), et 1 chaque pour Pathologie générale, Pathologie hématologique, Médecine génétique et génomique, Neurologie, Santé publique et préventive, et Chirurgie vasculaire.



Après le jumelage R-1 de première itération 2019, il y avait 131 positions non-remplies en Médecine familiale et 65 autres positions de résidence non-remplies, pour un total de 196 positions de résidence non-remplies au Canada. Ces statistiques incluent seulement les positions disponibles aux diplômés canadiens et exclut les positions disponibles aux candidats militaires seulement. Ces statistiques incluent aussi les programmes bilingues et français. Il n'y avait que 2 positions chirurgicales non-remplies après le jumelage de première itération R-1. Ces deux positions étaient en chirurgie vasculaire et étaient disponibles chez l'Université McMaster et l'Université de Manitoba respectivement.

### Positions disponibles suivant le jumelage de 1<sup>e</sup> itération en 2019





### 2019 R-1 Jumelage de résidence – Quota de 1e itération

DISCIPLINE	COURANT GRADUÉS CANADIENS (CMG)	COURANT NORMAL	COURANT GRADUÉS INTERNATIONAUX	COURANT CMG ROS	COURANT NORMAL INCLUANT MOTP/MMTP	CMG INCLUANT MOTP/MMTP	MOTP-MMTP	COURANT COMPÉTITIF
Anatomie pathologique	25	15	6					
Anesthésiologie	82	26	10					
Anesthésiologie – Programme d'enquêteur clinique	2							
Chirurgie cardiaque	9	2	1					
Dermatologie	16	12	2	1				
Radiologie diagnostique	55	25	4					
Médecine d'urgence	62	8	6					
Médecine familiale	647		167		503	214	10	8
Médecine familiale intégré avec soins aux aînés	1							
Médecine familiale intégré avec Médecine d'urgence	2							

Pathologie générale	7		2				
Chirurgie générale	65	14	4				
Pathologie hématologique	3						
Médecine interne	311	146	51				
Génétique médicale et génomique	6	2	2				
Microbiologie médicale	7		2				
Neurologie	38	12	4				
Neurologie - Pédiatrie	7	2	2				
Neuropathologie	4		1				
Neurochirurgie	15	2	1				
Médecine nucléaire	3	5					
Gynécologie obstétrique	68	12	6				
Ophthalmologie	25	13	1				
Chirurgie orthopédique	41	6	5				
Otolaryngologie – Chirurgie tête et cou	21	7					
Pédiatrie	103	25	17				
Pédiatrie - Programme d'enquêteur clinique	1						
Pédiatrie – courant MD-PHD	1						
Médecine physique et réhabilitation	21	7	2				
Chirurgie plastique	20	5	1				
Psychiatrie	124	56	23				
Psychiatrie – Courant recherche	2						
Santé publique et médecine préventive	3	5	2				

Santé publique et médecine préventive intégré avec Médecine familiale	14		1					
Radiation Oncologie	17	4						
Urologie	24	8	2					
Chirurgie vasculaire	7	2	1					
<b>Total</b>	<b>1859</b>	<b>421</b>	<b>326</b>	<b>1</b>	<b>503</b>	<b>214</b>	<b>10</b>	<b>8</b>

Veuillez consulter le site web suivant pour la description des postes de résidence: <https://www.carms.ca/match/r-1-main-residency-match/program-descriptions/>. Les quotas de programme de cette années peuvent changer.

<b>Nombre de rangs données aux candidats en 2019:</b>	<b>Avec stage en discipline</b>	<b>Sans stage en discipline</b>
<i>Toutes disciplines</i>	32583	5688
<i>Médecine familiale</i>	21304	4758
<i>Médecine interne</i>	2589	581
<i>Disciplines autres que Médecine familiale ou Médecine interne</i>	8690	349
<i>Chirurgie générale</i>	607	27
<i>Gynécologie obstétrique</i>	30	3
<i>Chirurgie cardiaque</i>	62	1
<i>Chirurgie vasculaire</i>	196	0
<i>Neurochirurgie</i>	248	0
<i>Ophthalmologie</i>	434	0
<i>Orthopédie</i>	221	0
<i>Otolaryngologie</i>	221	0
<i>Chirurgie plastique</i>	191	0
<i>Urologie</i>	252	0

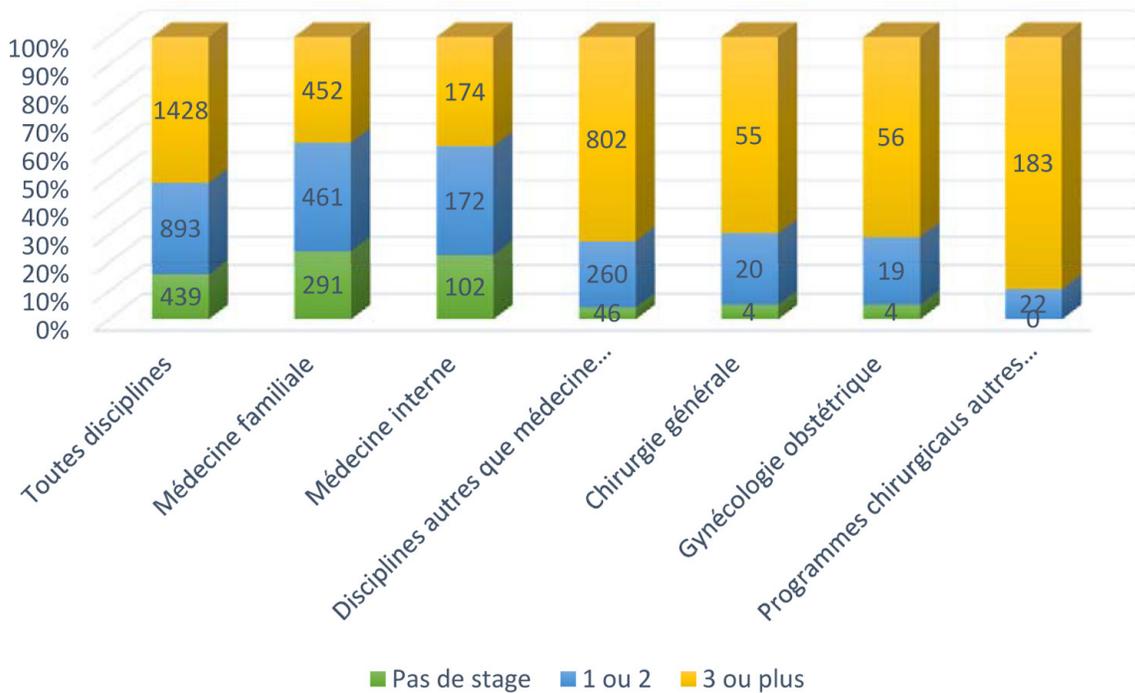
Ces statistiques démontrent que **c'est très peu probable – mais non impossible – de recevoir un rang par un programme chirurgical si l'individu n'a pas fait de stage dans la discipline**. En fait, la plupart des individus qui n'ont pas fait de stages dans aucun de ces programmes, et qui ont reçu un classement par un programme dans la discipline, ont été en chirurgie générale, ensuite en gynécologie obstétrique, tandis qu'il n'y a pas de programme chirurgical qui met l'accent seulement dans un domaine chirurgical ayant donné un rang à quelconque individu qui n'a pas complété un stage dans leur programme. La seule exception est en chirurgie cardiaque, qui a donné un tel rang. Par contre, il n'y a aucune garantie que cet individu, ou les individus ayant reçu un rang dans les programmes de chirurgie générale ou gynécologie obstétrique, recevra un classement élevé par les programmes, ou sera jumelé aux programmes.

<b>Nombre de classements donnés aux candidats en 2019:</b>	<b>Avec stage dans la discipline à l'école de programme</b>	<b>Sans stage dans la discipline à l'école de programme</b>	<b>Ratio</b>
<i>Toutes disciplines</i>	12700	25571	1 : 2.01
<i>Médecine familiale</i>	7908	18154	1 : 2.30
<i>Médecine interne</i>	882	2288	1 : 2.59
<i>Disciplines autres que Médecine familiale ou Médecine interne</i>	3910	5129	1 : 1.61
<i>Chirurgie générale</i>	267	462	1 : 1.73
<i>Gynécologie obstétrique</i>	216	418	1 : 1.94
<i>Programme chirurgical autre que Chirurgie générale, et Gynécologie obstétrique</i>	1010	628	1 : 0.62

<b>Gradués canadiens jumelés en 2019:</b>	<b>Avec stage dans la discipline à l'école où jumelé</b>	<b>Sans stage dans la discipline à l'école où jumelé</b>	<b>Ratio</b>
<i>Toutes disciplines</i>	1530	1230	1 : 0.80
<i>Médecine familiale</i>	557	647	1 : 1.16
<i>Médecine interne</i>	198	250	1 : 1.26
<i>Disciplines autres que Médecine familiale et Médecine interne</i>	775	333	1 : 0.43

<i>Chirurgie générale</i>	59	20	1 : 0.34
<i>Gynécologie obstétrique</i>	47	32	1 : 0.68
<i>Programme chirurgical autre que Chirurgie générale, et Gynécologie obstétrique</i>	183	22	1 : 0.12

### Nombre de stages pris en discipline parmi gradués canadiens jumelés en 2019



<b>2019:</b>	<b>Candidats</b>	<b>Classés discipline en tant que 1e choix</b>	<b>Positions remplies</b>	<b>Quota pour positions</b>
<i>Toutes disciplines</i>	2934	2934	2819	3020
<i>Disciplines non-chirurgicales</i>	2764	2425	2454	2653
<i>Disciplines chirurgicales</i>	621	509	365	367

# SECTION 3: STRATÉGIES

**Une version visant à rassembler les points clés de chaque section du texte qui suit a été mise en bleu. Ces points clés ne sont pas exhaustifs et ont été laissés à même le texte afin de fournir une mise en contexte dans le cas où vous désirez avoir plus d'information concernant un thème. Il est libre à vous de ne lire que ces passages ou le texte en entier.**

## 3.1 GUIDE POUR LA PLANIFICATION DES STAGES À OPTION<sup>891011</sup>

Les stages à option de la 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 plus sur une spécialité qui vous intéresse. Plusieurs étudiants trouvent que le processus de planification peut être intimidant, surtout au début. Ce guide vous aidera à démystifier la planification des stages à option.

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

Inscrivez-vous **en tant qu'étudiant en médecine** au [portail des étudiants de l'AFMC](#). Le Portail est un service en ligne bilingue qui permet de placer des étudiants visiteurs dans les 17 facultés de médecine du Canada. Veuillez consulter la Section 4.2 : Portail des étudiants de l'AFMC pour plus de détails à propos de l'AFMC.

### Deuxième étape: Choisir ses stages à option

**Les stages à option peuvent être complétés dans n'importe quelle faculté de médecine canadienne et dans n'importe quelle discipline.** S'il vous importe peu d'être jumelé à une faculté en particulier, il est fortement suggéré de compléter des stages à option dans la spécialité de votre choix dans divers endroits à travers le pays.

Afin de s'assurer que les étudiants acquièrent une expérience vaste et diversifiée, la plupart des facultés de médecine exigent que leurs étudiants complètent des stages à option dans au moins trois

8 "Advice on Electives."

9 "How to Book Electives - Medical Student's Society."

10 "Elective Scheduling Help Document for Students."

11 "Booking-Electives.Pdf"

disciplines. La définition de discipline varie selon les universités. Les disciplines participant au jumelage du CaRMS sont les suivantes :

- Anatomopathologie
- Anesthésiologie
- Chirurgie cardiaque
- Médecine communautaire
- Dermatologie
- Radiologie diagnostique
- Médecine d'urgence
- Médecine familiale
- Médecine familiale - PFOR
- Pathologie générale
- Chirurgie générale
- Pathologie hématologique
- Médecine interne
- Médecine de laboratoire
- Biochimie médicale
- Génétique et génomique médicales
- Microbiologie médicale
- Neurologie
- Neurologie – Pédiatrie
- Neuropathologie
- Neurochirurgie
- Médecine nucléaire
- Gynécologie obstétrique
- Ophtalmologie
- Chirurgie orthopédique
- Oto-rhino-laryngologie et chirurgie cervico-faciale
- Pédiatrie
- Médecine physique et réadaptation
- Chirurgie plastique
- Psychiatrie
- Radio-oncologie
- Urologie

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

Essayez d'obtenir vos stages à option avec des membres du comité de sélection des facultés que vous envisagez sérieusement. Il est également avantageux d'obtenir des stages avec des médecins reconnus dans leur spécialité et d'obtenir une lettre de recommandation de leur part.

**Ordre des stages à option:** Considérez votre université d'origine pour votre premier stage à option. Rester dans un environnement familier peut faciliter la transition entre les stages de base et les stages à option. Toutefois, si vous désirez fortement être jumelé à votre université d'origine, considérez l'option de remettre ces stages à plus tard, quand vous aurez acquis plus d'expérience clinique.

**Durée des stages:** La durée typique d'un stage à option est de 2 à 4 semaines. Des stages de 3 semaines sont permis chez certaines universités, mais ils sont plus rares. Veuillez noter que les facultés ont de différentes exigences par rapport au nombre de semaines de stages à option devant être complétés en 4e année. En général, il est nécessaire de compléter de 12 à 18 semaines de stages à option pour recevoir votre diplôme.

**Cours préalables:** Il est parfois nécessaire d'avoir réussi des cours préalables avant de compléter un stage à option. Par exemple, pour pouvoir faire un stage à option dans une discipline chirurgicale,

vous devez déjà avoir complété votre stage de base en chirurgie générale. Veuillez consulter les profils individuels de chaque école, disponibles sur le Portail des étudiants de l'AFMC à la Section 4.2.

**Documents:** Chaque faculté peut demander différents documents et vous aurez à les fournir avant de commencer, ou possiblement durant, votre stage à option. Les documents exigés peuvent varier entre les différentes écoles. En général, les documents suivants peuvent être demandés:

- Photo récente de vous
- Preuve du test d'ajustement pour le port du masque N95
- [Formulaire et preuves d'immunisation](#)
  - » Veuillez noter que l'Université McMaster et l'Université Queen's demandent aussi une preuve de statut VIH et d'hépatite C.
- Curriculum vitae

Nous vous recommandons de consulter les pages individuelles de chaque institution afin de confirmer les documents exigés. Certaines exigences sont spécifiques à certaines institutions. Veuillez noter que vous pouvez soumettre votre application sans avoir soumis tous les documents requis. Vous aurez à les fournir avant une certaine date limite, mais sachez qu'une demande pour un stage à option peut être traitée pendant que les documents demeurent en attente.

**Période d'interdiction:** Les périodes d'interdiction sont des périodes durant lesquelles les universités n'offrent aucun stage à option. En général, les périodes d'interdiction comprennent les congés de Noël et du Nouvel An, ainsi que durant la semaine de relâche en mars.

**Déplacement:** [Aucun temps n'est alloué au déplacement entre deux stages à option.](#) Les étudiants doivent voyager durant les fins de semaine.

**Crédits/Notes:** [Pour recevoir vos crédits et notes \(système de réussite/échec\) pour vos stages à option, vous devez demander à votre superviseur de vous évaluer.](#) Il incombe à l'étudiant d'obtenir son évaluation dans un délai convenable.

## 3.2 PORTAIL ÉTUDIANT DE L'AFMC

[Le Portail étudiants de l'AFMC](#) est le point de rencontre pour tout étudiant en médecine canadien et international pour les applications aux stages à l'externat à toutes les facultés de médecine à travers le pays. Ce système d'applications est conçu pour l'uniformisation de la procédure de placements aux stages et pour faciliter la vie des étudiants. Il [inclut une base de données consultable pour tous les stages à l'externat offerts au Canada, le traitement des paiements, et un outil de communication permettant de garder les étudiants informés par rapport au statut de leur application.](#) Le portail reflète aussi l'engagement des facultés de médecine dans l'uniformisation du flux de travail des stages, des échéanciers et des politiques.

Les étudiants sont encouragés à utiliser le [Guide du portail des étudiants visiteurs aux stages de l'AFMC](#) afin de pouvoir explorer les options disponibles à travers le Canada. Le Guide est une base de données d'opportunités de stages aux visiteurs et peut être accédé sans avoir à s'inscrire ou soumettre une application.

- Afin d'accéder le Portail étudiant de l'AFMC, visitez: [www.afmcstudentportal.ca](http://www.afmcstudentportal.ca)
- Pour un guide compréhensif sur comment naviguer le Portail étudiant de l'AFMC et soumettre une application, consultez [la vidéo suivante](#).

N.B.: Veuillez vous référer aux [politiques spécifiques de l'école](#) que vous consultez sur la disponibilité des stages aux visiteurs pour les étudiants canadiens et internationaux.

### **AFMC Guide de référence rapide pour étudiants: Réponses aux questions fréquentes<sup>12</sup>**

Les réponses aux questions fréquemment posées sur le Portail étudiant de l'AFMC peut être consulté dans les 2 pages suivants, organisées selon l'école. Veuillez noter que cette information peut être assujettie à des changements sans préavis.

---

<sup>12</sup> "Answers to Common Questions Quick Reference Guide for Students."

## Guide de référence rapide pour étudiants: Réponses aux questions fréquentes

	Université de la Colombie - Britannique	Université de l'Alberta	Université Calgary	Université de Saskatchewan	Université de Manitoba	École de Médecine du Nord de l'Ontario	Université Western	Université McMaster
Est-ce que je peux communiquer avec le bureau d'externat?	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Est-ce je peux communiquer avec le responsable du stage?	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Est-ce que la faculté offre une liste d'attente?	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Est-ce que l'étudiant peut ajouter des dates alternatives à la boîte « commentaires » du formulaire de demande?	Non	Non	N/A	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Est-ce les coordonnateurs de stages optionnels connaissent la disponibilité des stages?	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Est-ce que votre faculté offre des stages d'observations?	No	Non	Non, veuillez organiser avec les précepteurs	Non, veuillez organiser avec les précepteurs	Non	Non	Veuillez communiquer avec l'université directement	Non
Quelle est la dernière semaine où je peux annuler mon stage confirmé?	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage
Est-ce qu'une lettre pour manque de professionnalisme sera envoyée la faculté si j'annule un stage confirmé?	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Possiblement, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage
Est-ce que votre faculté offre des stages d'une semaine seulement?	Non	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Ma faculté d'attache est au Canada – A combien de semaines puis-je déposer une demande?	26 à 12 semaines avant la date de début	26 à 10 semaines avant la date de début	26 à 8 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début
Ma faculté d'attache est à l'extérieur du Canada – Est-ce possible d'obtenir des stages pour plus de 12 semaines?	Non pas plus de 8 semaines	Nous acceptons pas des étudiants internationaux	Nous n'acceptons pas des étudiants internationaux	Nous n'acceptons pas des étudiants internationaux qui ne sont pas résident de SK	Non, pas plus de 8 semaines	Oui, consultez le profil de l'université	Non, pas plus de 8 semaines	Non, pas plus de 4 semaines
Est-ce que j'aurai à soumettre d'autres documents après ma demande déposée?	Oui, un fois confirmé. Pour licence CPSBC détails à la confirmation	Parfois, vous serez avisé par le portail	Parfois, vous serez avisé par le portail	Oui, pour licence et formulaires Immunisation et sérologie	Oui, une fois le stage confirmé	Oui	Oui, consultez le profil de notre université	Oui, consultez le profil de notre université
L'anglais n'est pas ma langue maternelle, est-ce que j'aurai à fournir une preuve de connaissance de l'anglais	Oui voir les exigences section politiques	Oui, voir exigences pour type d'étudiant et docs. requis.	Non	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Le français n'est pas ma langue maternelle, est-ce que j'aurai à fournir une preuve de connaissance du français?	NA	NA	NA	NA	Non	Non	Non	Non

# Guide de référence rapide pour étudiants: Réponses aux questions fréquentes

	Université de Toronto	Université Queen's	Université d'Ottawa	Université Laval	Université Sherbrooke	Université McGill	Université de Montréal	Université Memorial	Université Dalhousie
Est-ce que je peux communiquer avec le bureau d'externat?	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Est-ce que je peux communiquer avec le responsable du stage?	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Oui	Non	Oui, consultez le profil de l'université
Est-ce que la faculté offre une liste d'attente?	Non	Oui, consultez le profil de l'université	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Est-ce que l'étudiant peut ajouter des dates alternatives à la boîte « commentaires » du formulaire de demande?	Oui	Oui si dans la même période de stage de la demande	No	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Est-ce que les coordonnateurs de stages optionnels connaissent la disponibilité des stages?	Non	Non	Non	Non	Oui	Non	Non	Non	Non
Est-ce que votre faculté offre des stages d'observations?	Non, communiquez avec l'hôpital	Non	Non	Communiquez avec l'hôpital pour connaître disponibilités	Non	Non, communiquez avec département ou superviseur	Non	Non	Non
Quelle est la dernière semaine où je peux annuler mon stage confirmé?	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	4 semaines avant le début du stage	8 semaines avant la date de début du stage	8 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	8 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage
Est-ce qu'une lettre pour manque de professionnalisme sera envoyée la faculté si j'annule un stage confirmé?	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 4 semaines avant le début du stage	Oui si l'annulation est reçue moins de 8 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 8 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'étudiant n'a pas informé l'université dans un délai raisonnable ou s'il n'avise pas du tout	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage
Est-ce que votre faculté offre des stages d'une semaine seulement?	Non	Oui certains programmes	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Ma faculté d'attache est au Canada – A combien de semaines puis-je déposer une demande?	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 12 semaines avant le début du stage	26 à 12 semaines avant le début du stage	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 12 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début	26 à 16 semaines avant la date de début
Ma faculté d'attache est à l'extérieur du Canada – Est-ce possible d'obtenir des stages pour plus de 12 semaines?	Non, pas plus de 4 semaines	Non, pas plus de 4 semaines	Non, pas plus de 4 semaines	Non	Non	Non, pas plus de 8 semaines	N/A	Non, pas plus de 8 semaines	Non, pas plus de 4 semaines
Est-ce que j'aurai à soumettre d'autres documents après ma demande déposée?	Parfois, vous serez avisé par le portail	N95 mask fitting si incomplet étudiants inter.	Parfois, on communiquera avec vous	Seulement pour les étudiants hors-Québec	Non	Parfois, on communiquera avec vous	Non	Oui, consultez le profil de l'université	Non
L'anglais n'est pas ma langue maternelle, est-ce que j'aurai à fournir une preuve de connaissance de l'anglais	Oui, s'applique pour étudiants Internationaux	Oui	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui la verification faculté d'attache	No (for Cdn) Yes for Int'l
Le français n'est pas ma langue maternelle, est-ce que j'aurai à fournir une preuve de connaissance du français?	Non	N/A	Non	Oui	Oui	Non	Oui	Non	Non

### 3.3 CONSEILS DES RÉSIDENTS R-1 (2018-2019)

Cette section est une collection de conseils provenant des étudiants en médecine en 4<sup>e</sup> année qui ont appliqué en résidence au cycle 2018-2019, spécifiquement écrits pour les nouvelles cohortes. Nous espérons que cette section vous aidera à démystifier la procédure et offrir un aperçu approfondi pour les étudiants qui appliquent au cycle de cette année ainsi que ceux appliquant dans les prochaines années

Citations	Source
<b>Conseils pour le pré-externat</b>	
<b>Conseils généraux</b>	
«Soyez ouverts à la possibilité de changements imprévisibles, déceptions, échecs, mais le plus important est d'apprendre à apprendre et gagner quelque chose à travers l'expérience. »	Médecine familiale, R-1
«Une soirée de repos ne fera pas la différence entre réussir et avoir un échec. Travaillez fort mais sachez comment vous amuser et demeurer humains. »	Médecine familiale, R-1
«Inquiétez-vous moins de la mémorisation et d'avoir le meilleur score à l'examen, et concentrez-vous sur l'application clinique. Aussi, passez davantage de temps sur vos activités à l'extérieur de la médecine. »	Médecine familiale, R-1
«Faites-vous des aides-mémoire sur Evernote et actualisez-les fréquemment.»	Médecine familiale, R-1
«Si vous vous sentez dépassés et ne vous sentez pas capables de rester à jour avec tout ce que vous avez à faire, cherchez de l'aide maintenant (chez Affaires étudiantes, etc.) Le niveau de difficulté ne va qu'augmenter avec le temps. »	Médecine familiale, R-1
«J'ai finalement utilisé OnlineMedEd pour mes études pour le LMCC. C'est une ressource que j'aurais souhaité utiliser au long de mes études pour une meilleure compréhension des sujets au lieu de simplement mémoriser avant mes examens. »	Médecine familiale, R-1
«Ne vous sentez pas coupables de ne pas étudier. Soyez une personne équilibrée. Impliquez-vous dans la communauté et avec vos pairs. Restez connectés avec votre famille. Lisez les livres que vous aimez. Faire ces choses va vous aider dans vos études! »	Médecine familiale, R-1
«Utilisez votre temps libre pour bâtir des habitudes saines.»	Médecine familiale, R-1
«Débutez l'exploration de votre carrière tôt! C'est correct de ne pas savoir qu'est-ce que vous voulez faire.»	Médecine familiale, R-1
«La procédure est longue et fatigante, mais tout le monde se trouve dans la même situation alors soutenez-vous ensemble! Un peu à la fois et vous y arriverez. »	Médecine familiale, R-1

«Gardez un esprit ouvert lorsque vous pensez à votre carrière; vraiment, vous pouvez changer vos plans à la dernière minute! Appréciez l'abondance du temps pour vraiment APPRENDRE la médecine. Ne prenez pas de raccourcis en mémorisant; apprenez bien le « pourquoi ». »	Psychiatrie, R-1
«Développez des bonnes habitudes d'étude tôt. »	Psychiatrie, R-1
«Appréciez la procédure d'apprentissage. Vous serez bien préparés pour l'externat, il faut faire confiance au système.»	Psychiatrie, R-1
«Étudier est important, mais il faut aussi se concentrer sur bâtir des habitudes de vie saines pour le futur, quand le temps libre est plus difficile à trouver. Bâissez votre système de support, et gardez communication avec vos amis et votre famille en dehors de la médecine. Prenez le temps d'être actifs – c'est payant pour votre santé physique et mentale! Essayez de ne pas vous perdre dans les études et pensez à pourquoi vous avez commencé ces études en premier lieu – travaillez fort et votre travail sera récompensé bientôt »	Psychiatrie, R-1
«Prenez des bonnes notes que vous pourriez accéder en externat. Les shifts de 26 heures existent (je ne savais pas que ça existait avant l'externat). »	Psychiatrie, R-1
«Étudiez à l'avance et un peu à la fois au lieu de tout condenser à la dernière minute. Pratiquez dire à voix haute votre examen physique dans une situation réelle pour être plus confortables durant le OSCE (mémoire musculaire). Vous apprenez par répétition, ne soyez pas stressés si vous ne vous rappelez pas de tout la première fois que vous l'apprenez; vous allez l'affronter encore et encore durant l'externat et vous finirez par le connaître. La meilleure façon d'avoir des bonnes évaluations est simplement de travailler très fort et rendre la tâche plus facile pour l'équipe (ex. : faire vos sommaires de renvoi tôt, etc.). Téléchargez l'application UpToDate – vraiment utile pour réviser la portion « sommaire » afin d'avoir de l'information rapidement d'une manière compréhensive en moins de 2 minutes. »	Psychiatrie, R-1
«Si vous pensez que vous savez qu'est-ce que vous voulez faire, essayez de passer des journées complètes dans cette discipline afin d'avoir une idée de comment c'est en réalité. »	Radiologie diagnostique, R-1
«Trouvez une ressource que vous aimez et gardez-la. Cela vous prendra plusieurs essais afin d'apprendre quelque chose avant que ça ne tienne. Concentrez-vous sur votre sommeil, bien manger, et le reste se mettra en place. »	Radiologie diagnostique, R-1
«Développez une base forte durant vos années de pré-externat puisque le temps pour étudier diminue rapidement. Par contre, n'oubliez pas aussi de bien apprécier votre temps! »	Radiologie diagnostique, R-1
«Travaillez fort et mettez le temps qu'il faut pour étudier pour vos examens, préparez pour vos rotations et tout ira bien. »	Anesthésiologie, R-1

«Explorez autant de spécialités que vous pouvez. Essayez de garder un esprit ouvert. Rester à jour dans vos études permet de bâtir des bonnes habitudes pour l'externat. J'ai trouvé qu'étudier un peu à tous les jours a grandement diminué mon niveau de stress lorsqu'il était temps pour les examens. En externat, c'est très difficile de tout apprendre à la dernière minute puisque vous avez beaucoup moins de temps d'étude. »	Neurologie, R-1
«Assurez-vous d'apprécier votre temps en dehors du temps d'étude! Si vous avez des étés libres, voyagez. Essayer de connaître vos camarades, puisqu'ils deviendront vos amis pour la vie et collègues. Restez impliqués dans la vie étudiante afin de pouvoir équilibrer toute l'information qui vous vient en même temps. »	Dermatologie, R-1
«Le pré-externat est demandant puisque vous ne savez pas sur quoi mettre le focus qui vous aidera en clinique. Une chose que j'aurais voulu savoir plus tôt est comment différencier les différentes maladies. En externat, j'ai trouvé que faire des tableaux (avec des sous-titres tels que 'Aperçu', 'Présentation clinique', 'Diagnostic', 'Gestion') a été très utile pour condenser chaque maladie en quelques points et facilement les comparer pour savoir « la différence entre X et Y? ». »	Gynécologie obstétrique, R-1
«Ne vous inquiétez pas trop pour le CaRMS en pré-externat, mais soyez au courant du fait qu'il sera important d'avoir des activités parascolaires pour supporter vos candidatures en 4e année, spécifiquement si vous planifiez appliquer pour une spécialité plus compétitive. Pensez aux activités que vous aimez, mais ça ne fera pas de mal à penser à des activités que vous pouvez utiliser dans vos applications (ex. : une activité en santé de la femme peut être utilisé pour la Médecine familiale ainsi qu'une application ObGyn). »	Gynécologie obstétrique, R-1
«Prenez le temps qu'il vous faut pour vous-mêmes et détendez-vous. Soyez gentils, travaillez fort, connaissez la matière, et soyez ouverts à l'encadrement; c'est ce que rechercheront vos précepteurs. »	Chirurgie plastique, R-1
«Demeurez fidèles avec vous-mêmes durant vos stages et Durant la procédure de CaRMS. Plusieurs personnes vous donneront leurs conseils sur la « meilleure stratégie », mais faites ce que vous pensez est le mieux pour vous. De plus, bâtissez des contacts dans les spécialités qui vous intéressent. Gardez des rapports avec vos superviseurs ou les résidents avec qui vous avez aimé travailler.»	Orthopédie, R-1
«Explorez toutes les spécialités, mais lorsque vous trouvez quelque chose que vous aimez, soyez-y engagés. »	Otolaryngologie, R-1
«Soyez gentils, et une personne avec qui il est facile de travailler. Soyez enthousiastes mais pas fatiguants.»	Otolaryngologie, R-1
«Maximisez votre expérience. Passez plus de temps avec vos amis, faites de la recherche, joignez-vous à des groupes et faites du sport.»	Otolaryngologie, R-1

## Choisir votre discipline

«Prenez le temps pour découvrir vos valeurs et reflétez soigneusement sur votre choix de spécialité. »	Médecine familiale, R-1
«Maintenez un esprit ouvert sur les différentes spécialités que vous n'avez pas encore découvertes, et allez à plusieurs groupes d'intérêt afin d'en apprendre davantage. »	Médecine familiale, R-1
«Essayez d'explorer autant de spécialités que vous pouvez avant votre externat. »	Médecine familiale, R-1
«Lorsque vous choisissez une spécialité, suivez votre instinct. Ceci peut sembler être un temps accablant, mais la probabilité que votre instinct ait raison si quelque chose est la bonne ou mauvaise décision pour vous est importante. »	Médecine familiale, R-1
«Ayez confiance en votre instinct. Il y aura des spécialités qui vous sembleront attrayantes. Prêtez attention aux signes subtiles (quand arrivez-vous excités, quels patients vous donnent de l'énergie, quand vous sentez-vous épuisés, quels stages vous semblent excitants à planifier, etc). C'est correct de ne pas savoir quelle spécialité vous ne voulez pas poursuivre lorsque vous êtes en pré-externat. C'est à cela que ça sert l'externat. Gardez un esprit ouvert. »	Pédiatrie, R-1
«Soyez ouverts à explorer vos options, mais n'ayez pas peur de prendre un engagement pour quelque chose que vous savez que vous aimez.»	Pédiatrie, R-1
«Il y a des gens qui vont vous dire que pour des spécialités compétitives il faut commencer vos stages et votre recherche tôt. Bien que cela aide, ce n'est pas essentiel puisqu'il a pleins de gens qui trouvent ce qu'ils veulent faire en externat et arrivent à jumeler quand même dans une spécialité compétitive. Garder vos options ouvertes et explorer sont deux choses que je recommande certainement. »	Neurologie, R-1
«Profitez de votre temps. Réflétez sur le mode de vie et le milieu de travail dans lequel vous vous voyez. »	Orthopédie, R-1

## Bâtir votre dossier

«Faites des connections et ne manquez pas d'opportunités pour vous investir dans votre domaine choisi. Soyez aimables et non fatigants et ils vont se souvenir de vous. »	Otolaryngologie, R-1
«Ne soyez pas trop concernés par votre CV: lorsque le temps vient d'appliquer en résidence ce qui importe est de démontrer vos aptitudes et intérêts. Il n'a jamais eu de bonne réponse pour ce qu'ils recherchent de vous alors démontrez simplement ce que vous apportez. N'acceptez pas d'opportunités qui ne vous intéressent pas – ça ne va pas bien tourner. Recherchez et créez des opportunités pour vous s'il n'y en a pas déjà. En tant qu'étudiant en médecine, vous avez beaucoup de pouvoir à suivre vos intérêts. Établissez des connections durant votre travail clinique ou en pré-externat et demandez comment vous pouvez vous investir dans un domaine d'intérêt que ce soit QI, med ed, recherche, etc. Ne faites pas quelque chose seulement parce que vous pensez que ça paraîtra bien, il faut que vous l'aimiez réellement. »	Pédiatrie, R-1

«Travaillez fort, soyez gentils, connaissez la matière. »	Chirurgie plastique, R-1
<b>Recherche</b>	
«Faites davantage de recherche en pré-externat.»	Médecine familiale, R-1
«Faites de la recherche un ou stage durant vos étés avant med-3.»	Otolaryngologie, R-1
<b>Santé mentale</b>	
«Les choses n'iront pas tels que planifiés, mais tout s'arrangera. J'aurais préféré passer moins de temps à m'inquiéter et me comparer aux autres.»	Médecine familiale, R-1
«Prendre le temps pour soi est plus important que vous le pensez. »	Médecine familiale, R-1
«Gardez un journal sur les moments marquants durant l'externat. Assurez-vous d'avoir un groupe de support avec qui parler de vos expériences importantes. Ne gardez rien en dedans. Prenez le temps pour vous et vos amis; ceci sera un des temps où vous pourrez apprendre à balancer votre mode de vie. Rappelez-vous que vous n'allez pas pouvoir connaître tous les détails sur toute maladie. »	Médecine interne, R-1
«Soyez ouverts avec vous-mêmes sur l'état de votre santé mentale. Si vous êtes épuisés, passez la nuit sur le sofa ou sortez boire avec vos amis – une soirée ou un weekend de congé ne ruinera pas votre carrière mais l'accumulation de la négligence de votre bien-être la ruinera certainement. La santé mentale n'est pas aussi facile que faire du yoga, faire de l'exercice et bien manger, malgré ce que certains nous diraient, c'est reconnaître les difficultés d'être étudiant en médecine et prioriser ce qui est le plus important pour vous dans votre carrière et vie personnelle. »	Pédiatrie, R-1
«Certaines personnes avec qui vous travaillerez vont être épuisés et détourneront leur souffrance sur les autres. Quand cela vous arrive, ne l'internalisez pas. Quand cela arrive aux patients, défendez-les. Quand vous êtes dépassés et dans vos pires moments, ne punissez-vous pas pour ne pas vous sentir 'résiliants' dans un environnement qui ne respecte pas les droits humains ou la bonté. Si et quand vous vous sentez comme si vous allez mourir, convoquez votre patience et attendez. Il n'y a aucun rush. »	Psychiatrie, R-1
<b>Choix de stages</b>	
«Choisissez les lieux de stages de 4e année selon où vous voudriez vivre, et non sur le programme. Assurez-vous de bien dormir autant que possible durant le tour de stages. »	Médecine familiale, R-1
«Posez vos questions aux résidents avec qui vous travaillez – ils auront beaucoup d'information sur où faire vos stages et quelles écoles/spécialités offrent de bons stages. »	Médecine interne, R-1

«Essayez de planifier vos stages à l'externe avant vos stages à domicile afin de maximiser le nombre de lettres de références. »	Médecine interne, R-1
«Il y a d'amples rumeurs sur comment obtenir des entrevues à différentes écoles à travers les stages. En fin de compte je ne pense qu'aucune n'est vraie, et si elles le sont nous n'avons aucune manière de le savoir. CaRMS est une boîte noire alors ne vous préoccupez pas sur comment avoir un stage à tous lieux. Choisissez vos tops choix et faites votre possible pour les inclure et remplissez le reste de vos stages avec des stages et lieux qui vous intéressent. Ceci semble être un mouvement vers un profil de stages « équilibré » dans des spécialités alors réservez quelques-uns en dehors de vos premiers choix – c'est aussi votre dernière chance d'explorer un domaine clinique que vous ne verrez plus jamais! »	Pédiatrie, R-1
«Planifiez vos stages tôt. Choisissez ce qui vous intéresse tôt et soyez-y engagés. »	Pédiatrie, R-1
«Planifiez et appliquez pour vos stages tôt. Il y a tant à faire pour CaRMS, plus vous commencez tôt mieux c'est. »	Radiologie diagnostique, R-1
«Choisissez les stages de pré-externat dans des domaines qui vous intéressent qui ne font pas partie des rotations de base (ex. : radiologie). Débutez votre application CaRMS tôt. N'ayez pas peur si vous avez un domaine faible dans votre application, mettez l'accent sur là où vos forces se trouvent. »	Radiologie diagnostique, R-1

## Conseils pour l'externat

### Conseils généraux

«Prenez des pauses lorsque vous en avez la chance, l'externat est une longue période avec de l'apprentissage et du stress constant. Ne vous inquiétez pas sur comment les autres étudient. La méthode que vous avez utilisé jusqu'à maintenant vous a emmené ici, mais révisez bien vos anciennes questions de révision. »	Médecine familiale, R-1
«Tout le monde dit cela mais c'est si vrai: gardez un journal à travers l'externat. Dans vos lettres personnelles et vos entrevues vous avez constamment besoin de vous souvenir d'un moment où vous étiez dans une équipe qui a échoué, ou un moment où vous avez échoué, etc. C'est surprenant combien c'est difficile de se souvenir de vignettes personnelles sans journal (je parle d'expérience personnelle).»	Gynécologie obstétrique, R-1
«Dites oui à toute nouvelle opportunité qui se présente en externat.»	Urologie, R-1

### Conseils pour rotations cliniques

«Ne soyez pas nerveux, l'externat est incroyable. Voyez-le comme un travail à temps plein. Apprenez à connaître votre équipe, incluant les infirmières, les inhalothérapeutes, etc. Finissez bien vos rondes lorsque vous visitez l'étage à 10h du soir en appel, avant de vous coucher, et évitez un appel qui vous réveillera dans quelques heures. De rien! »	Médecine familiale, R-1
--	-------------------------

«Présentez-vous à tous les jours en espérant d'apprendre sur la médecine et sur comment contribuer à un environnement de groupe. L'aptitude à apprendre, démontrer de l'intérêt, travailler bien avec les autres et améliorer est ce qui vous aidera ultimement à bien paraître, plus que les connaissances que vous avez de base. »	Pédiatrie, R-1
«La clé pour être un bon étudiant à l'externat est d'arriver à temps, être respectueux, et faire ce que vous dites que vous allez faire et généralement être une bonne personne. Ils ne s'attendent pas à ce que vous sachiez tout. »	Pédiatrie, R-1
«À la fin de chaque rotation, écrivez 3-4 lignes sur des interactions importantes que vous avez eues avec les patients (positives et négatives). Celles-ci vont être très utiles dans votre préparation pour vos entrevues CaRMS. Vous verrez une tonne de patients en externat et parfois une ligne peut être une bonne manière d'amorcer un souvenir. »	Pédiatrie, R-1
«Étudiez bien dans toutes vos rotations, tout est applicable à votre spécialité qui vous intéresse d'une façon ou d'une autre. »	Chirurgie plastique, R-1

## Choix de stages

«Vous N'ALLEZ PAS recevoir les stages que vous aviez planifié au début. Si vous voulez une spécialité compétitive, c'est important d'appliquer TRÈS largement afin de sécuriser vos stages. »	Médecine familiale, R-1
«En tant que candidat en médecine familiale, il n'est PAS NÉCESSAIRE de voyager aux sites afin d'être un candidat compétitif (à moins qu'il ne l'est écrit sur le site web du CaRMS). Ne gaspillez pas votre temps et votre argent à voyager si vous ne le voulez pas. Notez que vous n'étudiez pas vraiment en quatrième année. »	Médecine familiale, R-1
«Les programmes ne mettent pas d'importance dans vos disciplines de stage, tant que vous pouvez extrapoler ce que vous en avez appris à leur discipline. »	Médecine familiale, R-1
«Si vous vous trouvez entre deux spécialités, essayez d'avoir une expérience dans les deux dans les 8 premiers mois d'externat. »	Psychiatrie, R-1

## Autres conseils pour les stages

«La 4e année est une année isolante, puisque vous êtes seules sans visages familiaux à l'hôpital. Assurez-vous de rester en contact avec vos amis et votre famille. Prenez vos soirées et fins de semaine à explorer les villes que vous visitez.	Family Medicine, R-1
«Faites des stages au large et allez rural! Les villes rurales vous permettent de faire beaaaucoup plus avec plus de 1-sur-1. »	Médecine familiale, R-1

«Bâissez et gardez des connections avec les précepteurs de votre spécialité, et soyez gentils avec les autres étudiants intéressés dans la même spécialité – vous allez peut-être être avoir la chance de devenir co-résidents! Profitez des stages comme étant une opportunité d’explorer les programmes et les différents lieux, mais assurez-vous d’appliquer à et apprendre à connaître les programmes dont vous n’avez pas eu la chance de visiter. Parlez aux résidents dans différents programmes, et prenez des notes à travers le processus.»	Pédiatrie, R-1
«Faites des stages à une variété de places mais à des endroits où vous considérez réellement faire votre résidence. »	Psychiatrie, R-1
«Ayez un plan pour votre réservation de stages, mais essayez d’accepter tôt que tout peut changer. Soyez flexibles et soyez capables d’accepter les changements, c’est essentiel. J’avais un plan très spécifique des semaines avant que le portail ne soit ouvert, je me suis connecté et soumis les demandes dans les premières minutes et je n’ai quand même pas reçu la plupart des stages que j’avais planifié. Ceci m’a forcé à changer mon plan plusieurs fois avant que mon horaire ne fonctionne.»	Neurologie, R-1

## Formalités administratives

### Conseils généraux

«Prenez le temps d’écrire vos rédactions CaRMS et débutez tôt. Ne gardez pas vos applications à la dernière minute. Demandez à plusieurs gens de réviser votre rédaction; ceux en qui vous avez confiance. Ce n’est pas nécessairement conseillé de recevoir de l’aide de trop de personnes puisque ça peut devenir mélangeant de recevoir trop de conseils contradictoires. »	Médecine interne, R-1
«Prenez vraiment le temps de refléter fort longtemps sur vos intérêts, vos buts et vos valeurs dans la vie. Ceci importe beaucoup plus si vous décidez entre différentes spécialités, mais cela peut aussi être important pour le choix de la bonne ville. »	Pédiatrie, R-1
«N’ayez pas peur de ne pas jumeler, tant que vous avez confiance en vous. »	Otolaryngologie, R-1

### Application CaRMS

«Il n’y a pas d’astuces pour le CaRMS, prenez votre temps pour les écrire et demandez à vos amis de les réviser. Je ne pense pas que quiconque ne connaisse la formule secrète pour sécuriser les entrevues que vous voulez. Je ne la connais certainement pas, personnellement. »	Médecine familiale, R-1
«Soyez préparés à jumeler à votre plan parallèle, recevoir votre jumelage ‘backup’ peut vous attrister alors préparez-vous et rappelez-vous des bonnes choses que ça a à offrir. Commencez à remplir l’information de base pour le CaRMS tôt, ça prend une ÉTERNITÉ. Pareillement pour votre CV. »	Médecine familiale, R-1

«Faites des stages qui vous intéressent. Soyez authentiques dans vos rotations. Donnez-vous assez de temps pour écrire votre lettre de motivation. Donnez vos référenciers assez de temps pour écrire vos lettres – utilisez l’option de les soumettre tôt, ceci vous sauvera beaucoup de stress plus tard sachant que c’est complet et prêt. Mon expérience sachant que je voulais la médecine familiale – si vous savez que vous êtes un candidat moyen à fort ne vous souciez pas d’appliquer à chaque école – choisissez votre top 2-3 et appliquez à tous les sites parmi ceux-ci. »	Médecine familiale, R-1
«Remplir l’information dans le site web CaRMS, bien que ce soit facile, vous prendra beaucoup plus de temps que vous le croyez! »	Médecine familiale, R-1
«Étudiez à tous les soirs sur la spécialité de votre choix! ... ‘Backer’ est toujours une bonne idée, personne n’a de garantie. »	Chirurgie plastique, R-1
«Soyez préparés à mettre beaucoup de temps dans l’application au CaRMS. Rappelez-vous que, parmi d’autres choses (ex. : lettres de référence, temps pour les stages à l’école en particulier) cette application vous reflète et reflète ce que vous avez accompli. Assurez-vous qu’il n’y ait pas d’erreurs grammaticales, aucune ambiguïté, et essayez de souligner ce qui vous est unique. »	Anesthésiologie, R-1
«J’ai étudié très peu durant ma 4e année. Occasionnellement j’essayais de lire à propos de quelque chose de pertinent à mes stages. Ajouter de l’information dans le CaRMS, organiser les références, écrire une lettre de motivation et préparer pour les entrevues prendra beaucoup plus de temps que vous ne l’auriez pensé. Donnez-vous la permission de vous concentrer là-dessus. Soyez présents à vos stages, mais utilisez votre temps à l’extérieur sur les tâches reliées au CaRMS. »	Neurologie, R-1
«J’ai appliqué à plusieurs spécialités, et c’était très difficile de balancer mes stages et mes contacts lorsque j’appliquais à différents domaines. Parfois, vous vous sentez comme un imposteur lorsque vous appliquez à toutes spécialités. Demandez aux résidents plus âgés et aux étudiants pour des conseils sur les stages, les applications et les entrevues. Par contre, le trajet du CaRMS de tout le monde est différent, et c’est important de vous concentrer sur votre propre trajet, sans le comparer à celui des autres. »	Dermatologie, R-1

## Lettres de référence

«Demandez pour une lettre de référence forte par votre précepteur en externat, même si vous ne planifiez pas l’utiliser. Ensuite vous n’allez pas être embrouillés si vous changez d’idée à la dernière minute, et appliquez à plus de programmes que vous ne le pensiez originalement. »	Médecine familiale, R-1
«Obtenez des lettres de référence de vos stages de base en externat en med 3, elles seront probablement meilleures que celles en med 4 puisque vous y aurez passé davantage de temps. »	Médecine familiale, R-1
«Essayez d’obtenir des lettres de référence en troisième année afin d’avoir des options parmi lesquelles choisir et vous ne serez pas à la recherche en 4e année si vous ne finissez pas par travailler avec des précepteurs avec qui vous vous sentez confortables de demander une lettre. »	Médecine familiale, R-1

«Demandez pour des lettres de référence tôt, et soyez persévérants en vous assurant qu'elles aient été soumises. Sentez-vous à l'aise d'utiliser des références qui ne sont pas nécessairement dans la spécialité dans laquelle vous appliquez – choisissez des gens qui vous connaissent le mieux et peuvent remarquer sur vos habiletés et votre personnalité incroyable! »	Pédiatrie, R-1
«Demandez pour autant de lettres de référence que vous pouvez lors de vos rotations de base en externat (et lors de vos stages aussi). Cela peut sembler bizarre puisque vous n'avez que travaillé quelques jours ensemble, mais ceci est la norme en médecine. Les précepteurs savent cela et même si ça semble un peu maladroit, vous vous remercieriez dans le futur. »	Gynécologie obstétrique, R-1
«Demandez pour des lettres de référence 6 semaines avant la date limite.»	Chirurgie plastique, R-1
<b>Déclaration personnelle</b>	
«Débutez votre déclaration personnelle tôt et faites-la révisée par des gens en médecine afin de recevoir du feedback critique. »	Médecine familiale, R-1
«Soyez honnêtes et vous-mêmes dans votre déclaration personnelle, et ayez quelques personnes que vous connaissez bien pour réviser le contenu, la grammaire, etc. Débutez votre CV et déclaration personnelle tôt, et finissez votre application un peu tôt, si possible, pour vous donner le temps de réviser. »	Pédiatrie, R-1
«Ceci devrait sembler clair, mais n'attendez pas au weekend avant pour écrire vos déclarations personnelles. Vraiment, ne faites pas ça. »	Psychiatrie, R-1
«Ayez envoyé votre déclaration personnelle à AU MOINS 5 personnes, parmi lesquelles certaines ne sont pas en médecine. »	Chirurgie plastique, R-1
<b>Stages à option après CaRMS</b>	
«Si vous n'avez pas pu avoir un stage pré-CaRMS à une école que vous vouliez vraiment, cela démontre quand même de l'intérêt. Amusez-vous post-CaRMS mais restez professionnels. »	Médecine familiale, R-1
«Choisissez des stages post-CaRMS faciles près de chez vous! »	Médecine familiale, R-1
«Restez près de chez vous post-CaRMS. Vous allez être fatigués et c'est bien d'être près de sa famille. Vous allez agoniser sur votre Liste de classement, et ce puisque ce sont toutes des bonnes options.»	Pédiatrie, R-1
«Pensez à choisir des stages post-CaRMS qui vous intéressent et qui vous aideront en résidence, mais qui sont moins nécessaires pour vos lettres de référence ou dans des écoles qui figurent plus basses dans votre liste de classement. »	Pédiatrie, R-1

<p>«Profitez des stages post-CaRMS comme étant des opportunités d'apprentissage sans l'effort de préparation à l'application CaRMS et la préparation à l'entrevue tout en même temps – c'est vraiment bien de pouvoir être près de chez soi, ou de faire un stage qui vous plaît mais qui ne rentrerait peut-être pas dans votre horaire pré-CaRMS! »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>
<p>«Choisissez des stages post-entrevues faciles.»</p>	<p>Otolaryngologie, R-1</p>

<h2>Entrevues</h2>	
<h3>Réserver vos entrevues</h3>	
<p>«Pré-classez vos applications avant les entrevues pour que, s'il y a des conflits d'horaire, c'est plus facile de choisir quelle entrevue annuler. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Vous ne recevrez pas autant d'entrevues que vous le pensiez, ce qui rend le tout encore plus stressant. Sachez simplement que tout le monde en reçoit moins et ce n'est pas vous qui étiez un mauvais candidat.»</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«La plupart des gens auront un de leurs premiers choix pour la plupart des spécialités. Sachez qu'il y a un coût physique et mental à voyager autour du pays, et vous ne voulez pas que cela affecte vos chances à une école que vous voulez vraiment puisque vous vouliez rentrer une entrevue dans une école ou un programme que vous ne vouliez pas vraiment. »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>
<p>«Soyez ambitieux avec l'horaire d'entrevues, mais soyez aussi réalistes. Bourrer trop d'entrevues vous sortira de votre courant. »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>
<p>«Soyez super organisés – mettez tout sur Excel et connaissez bien les dates qui pourront avoir un conflit afin de bien planifier, spécifiquement si vous planifiez appliquer à plusieurs spécialités. »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>
<p>«Répondez aux demandes d'entrevue ASAP pour avoir les dates qui fonctionnent le mieux pour vous, mais ne soyez pas trop concentrés sur un horaire d'entrevue parfait puisque ça ne va pas tourner comme vous l'aviez planifié, mais la plupart du temps tout s'arrangera. »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>
<p>«Identifiez quelle entrevue est absolument important pour vous, et communiquez aux autres écoles si vous ne pourrez pas être présents à une entrevue rapidement pour que quelqu'un d'autre puisse avoir votre place. »</p>	<p>Radiologie diagnostique, R-1</p>
<p>«Je crois qu'il est préférable de prendre l'opportunité d'avoir une entrevue à n'importe quelle école/programme où vous vous imaginez bien suivre votre formation. Cela créera un horaire d'entrevues infernal, mais je me sentais mieux en termes de ma liste de classement sachant que je pouvais classer 20+ programmes versus quelqu'un qui en classait 5. »</p>	<p>Anesthésiologie, R-1</p>

«Si vous planifiez seulement rester dans un endroit pour des raisons personnelles, appliquez largement et faites quelques entrevues ‘de pratique’ ailleurs. »	Gynécologie obstétrique, R-1
<b>Conseils de voyage</b>	
«Ne gardez pas vos bagages dans le ‘lieu commun’ du AirBnB en attendant que votre chambre soit prête. Ils seront volés.»	Médecine familiale, R-1
«Voyagez avec des bagages de cabine pour votre tour d’entrevues. Et apprenez à utiliser le fer à repasser pour votre complet et chemise. Vos plans de voyage n’iront pas tels que prévu, c’est l’hiver au Canada, cherchez d’autres manières d’y aller, prenez le bus ou le train. Arrivez tôt afin de pouvoir vous habituer au lieu et savoir où vous devez aller. »	Médecine familiale, R-1
«Soyez préparés à voyager si vos plans ne vont pas comme prévu, ayez des plans B en poche. »	Médecine interne, R-1
«Essayez de planifier des moments avec vos amis et membres de la famille si possible, et amusez-vous à rencontrer d’autres étudiants et résidents aux événements sociaux. Ces événements sont utiles pour apprendre à connaître le programme et parler aux résidents actuels. »	Pédiatrie, R-1
«Si vous arrivez à l’aéroport tôt, vous pouvez demander d’être mis sur un vol plus tôt. S’il vous semble que votre vol va être annulé, sortez immédiatement de là. Achetez des billets qui vous permettront de changer de vol ou achetez simplement un nouveau billet. Ça ne vaut pas le stress de potentiellement manquer une entrevue importante. »	Psychiatrie, R-1
«Achetez un vaporisateur portable. Je ne l’ai pas fait et j’ai été trahi à quelques AirBnBs qui l’avaient promis. Si vous avez une école prioritaire à laquelle vous devez absolument jumeler, considérez prendre au moins 1 à 2 jours pour vous assurer le temps d’y arriver, même si cela vous coûte une autre entrevue. »	Gynécologie obstétrique, R-1
<b>Comment préparer pour vos entrevues</b>	
«Dormez bien la nuit d’avant.»	Médecine familiale, R-1
«“Les questions pour les entrevues (spécialement en médecine familiale) étaient TEEEEEEELLEMENT directes au but et jamais plus de 20 minutes. Ne passez pas des semaines à préparer, ce n’est pas nécessaire. Connaissez simplement votre CV et les questions d’entrevue communes. »	Médecine familiale, R-1

<p>«Si possible, et vous avez une entrevue dans une nouvelle ville, essayez d’y arriver quelques jours en avance pour explorer, essayer les restaurants, voir les attractions touristiques, etc. Ça a toujours paru bien lorsque je pouvais parler de la ville en entrevue, parler de pourquoi j’aimerais y vivre, etc. Spécifiquement lorsque je passais en entrevue loin de ma province, je me faisais toujours demander pourquoi je voudrais vivre si loin pour ma résidence. Je pense qu’à la fin, ils cherchent quelqu’un qui ne cherche pas simplement à quitter lorsqu’ils terminent leur résidence, alors si vous démontrez de l’intérêt et une connexion à la ville, cela semble avoir de l’importance. Si vous êtes dans une nouvelle ville lors de vos stages, et pensez y appliquer, prenez le temps de bien connaître la ville (ne passez pas tout votre temps à voyager de votre hôtel/appartement à l’hôpital, par exemple). Plus vous connaissez la ville, plus cela vous servira aux entrevues (et aussi lorsque vous choisirez où vous voudrez vivre et étudier, lors du classement). »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Préparez des réponses avant le coup, et pratiquez-les à voix haute. C’est facile de sonner idiot en entrevue, même si c’est une entrevue à faibles enjeux vous vous sentirez quand même stupides. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Réviser des banques de questions et trouvez des réponses aux questions communes. Ne répétez pas réponses jusqu’à ce que vous soyez comme un robot... N’étudiez pas pour vos examens lors de votre tour. C’est 3 semaines et votre LMCC est loin. Essayez d’être à votre meilleur pour vos entrevues.»</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Préparez pour les entrevues en réfléchissant sur vos expériences en tant qu’étudiant en médecine et en ayant de bons exemples pour de bonnes qualités/ rôles CanMEDs que vous avez. Même avec cette préparation vous pouvez affronter un différent scénario durant l’entrevue. Sachez que c’est correct! Faites de votre mieux, vos émotions paraîtront, ce qui permet d’avoir une meilleure histoire et une meilleure opportunité de connecter avec les intervieweurs. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Passez du temps à réfléchir sur qui vous êtes aujourd’hui et qu’est-ce qui vous a amené ici. »</p>	<p>Médecine interne, R-1</p>
<p>«Essayez de ne pas trop penser aux entrevues et soyez vous-mêmes. Préparez en avance pour que vos réponses soient fluides. Pratiquez à voix haute. »</p>	<p>Médecine interne, R-1</p>
<p>«Amusez-vous et respirez. Le tout passe très vite. »</p>	<p>Médecine interne, R-1</p>
<p>«Malgré le montant d’argent que vous allez dépenser sur le tour en entrevues CaRMS, il est important de vous sentir confortables à travers l’expérience chaotique. Essayez d’aller aux événements sociaux et rencontrez des amis à travers le pays pour balancer votre horaire rempli. Pratiquez pour les entrevues avec des camarades de classe 2-4 semaines avant que les entrevues ne débutent. »</p>	<p>Dermatologie, R-1</p>
<p>«Arrêtez de demander comment le système fonctionne – vous ne saurez jamais. Préparez-vous simplement pour vos entrevues du mieux que vous pouvez et démontrez votre meilleur côté pour les opportunités qui vous viennent. Vous ne pouvez pas tout contrôler alors concentrez-vous sur ce que vous pouvez contrôler et faites votre possible! »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>

«Parlez aux résidents et aux étudiants en 4e année dans votre spécialité de préférence afin de connaître plus d'information détaillée sur ce que les directeurs de programme et l'administration des admissions recherchent. »	Psychiatrie, R-1
«Gardez un journal sur les expériences cliniques mémorables afin d'avoir une liste d'histoires pour vos entrevues au CaRMS. »	Psychiatrie, R-1
«Pratiquez vos entrevues avec des camarades de classe/résidents s'ils sont d'accord de s'asseoir et discuter de vos réponses. »	Radiologie diagnostique, R-1
«Ayez de bonnes questions préparées pour chaque école. Connaissez bien chaque programme et école. Pratiquez avec plusieurs différentes personnes. »	Chirurgie plastique, R-1
«Pratiquez quotidiennement. La pratique aide avec tout. »	Chirurgie plastique, R-1
«Connaissez les forces et faiblesses du programme. Parlez aux résidents honnêtement de l'environnement. »	Orthopédie, R-1
«Connaissez votre CV. Sur le coup, tout est permis. »	Otolaryngologie, R-1
«Les réponses en entrevue semblent avoir une spécificité basse mais une sensibilité haute dans le dépistage des candidats (anecdotique). Ceci dit, ne signalez aucune alarme, soyez vous-mêmes et reflétez sur votre personne avant les entrevues afin de vous préparer. »	Otolaryngologie, R-1

## Durant l'entrevue

«Allez à toutes les entrevues et approchez chacune comme si c'était votre premier choix. »	Médecine familiale, R-1
«Vous allez probablement échouer une entrevue. C'est correct. Ceci est vrai pour tout le monde. Tout ce que vous devez faire est réussir une entrevue et vous aller jumeler. »	Médecine familiale, R-1
«Essayez de démontrer qui vous êtes vraiment. »	Médecine familiale, R-1
«Tout le monde vient aux entrevues en portant du noir, gris ou bleu marin. Démarquez-vous un peu!! »	Médecine familiale, R-1
«Ne soyez pas trop distraits si vous ne répondez pas bien à une question en entrevue. Posez-vous la question pour savoir qu'est-ce qui s'est mal passé et passez à autre chose. »	Médecine familiale, R-1
«Essayez de ne pas être trop nerveux (même si c'est impossible). »	Médecine interne, R-1
«Même lorsque vous faites face à des questions difficiles, restez fidèles à vous-mêmes et soyez confiants durant chaque entrevue. »	Médecine interne, R-1

«Restez fidèles à vous-mêmes durant vos entrevues, et soyez indulgents envers vous-mêmes. »	Pédiatrie, R-1
«Honnêtement détendez-vous et restez fidèles envers vous-mêmes. Ils veulent savoir si vous allez bien rentrer dans le groupe alors être fidèles à vous est la meilleure option. »	Radiologie diagnostique, R-1
«Le comité de sélection apprécie quand vous êtes détendus et êtes vous-mêmes. Prenez une grande respiration. »	Urologie, R-1
<b>Poser les bonnes questions en entrevue</b>	
«Demandez aux résidents si le programme est basé sur l'enseignement ou les services. Si c'est basé sur les services, posez-vous la question : est-ce que les résidents semblent heureux ou semblent-ils apprécier leur résidence? Seriez-vous heureux de vivre cette vie pour les prochaines 2-5 années? »	Médecine familiale, R-1
«Posez toujours des questions lorsqu'on vous les demande en entrevue (incluant les questions sur les forces et faiblesses du programme). »	Médecine interne, R-1
«Posez toujours des questions aux résidents pour savoir s'ils sont heureux et combien le programme est pro-changement (ex. : réforme d'appel); j'ai eu un couple de résidents qui m'ont demandé ce que je voulais dire après leur avoir demandé s'ils sont heureux, ce que j'ai pris comme étant un mauvais signe. »	Diagnostic Radiologie, R-1
«Gardez une liste de questions que vous voulez poser à chaque programme. Ne soyez pas stressés si une entrevue ne s'est pas déroulée comme vous l'aurez voulu. »	Diagnostic Radiologie, R-1
«Questions faciles à demander aux intervieweurs sur le programme: 1) Bien-être des résidents 2) Opportunités de recherche 3) Opportunités de leadership/mobilisation »	Psychiatrie, R-1
<b>Après l'entrevue</b>	
«PROFITEZ! Votre travail est fini! Tout s'arrangera. »	Médecine familiale, R-1
«Essayez de vous détendre et apprécier le processus! »	Psychiatrie, R-1
«Amusez-vous, faites-vous de nouveaux amis, profitez de la procédure. Vous allez jumeler! »	Otolaryngologie, R-1
«Ne buvez pas trop aux événements sociaux même si c'est après vos entrevues. Ces événements sont un moment idéal pour voir si ce sont des personnes que vous voulez comme futurs collègues et co-résidents potentiels. »	Radiologie diagnostique, R-1

## Jumelage post-CaRMS

### Conseils généraux

«Soyez préparés à défendre vos camarades de classe non-jumelés. Professeurs, patients bénévoles, administration, et tous les gens autour vont demander ou vous avez jumelé. Ne laissez jamais quelqu'un se faire cibler. Restez solidaires! Ça craint, le CaRMS! »	Médecine familiale, R-1
«Réservez un voyage afin de vous donner quelque chose auquel vous pouvez avoir hâte. »	Médecine interne, R-1
«Même après avoir été jumelé combiné à l'allégresse qui vient avec, le 'burnout' est un phénomène réel et peut subsister à travers les sélectifs. Il est possible que ce ne sont pas tous qui vont le ressentir mais je peux confirmer que j'ai sérieusement considéré poursuivre différentes carrières durant mon externat. »	Psychiatrie, R-1

### Liste de classement

«La liste de classement est essentielle. Prêtez attention à chaque choix.»	Médecine familiale, R-1
«Soyez honnêtes avec vous-mêmes à propos de ce que vous voulez. Vous n'avez pas à vous expliquer à qui que ce soit. L'intérêt dans le contenu, le mode de vie, le revenu, partenaire/amis/famille sont toutes des raisons valides de choisir une spécialité/lieu. »	Médecine familiale, R-1
«Prenez autant de temps qu'il vous faut pour votre classement. Ad nauseum. Afin de ne pas avoir de regrets. Si vous ne pouvez pas choisir parmi des options minimalement différentes, faites un tirage au sort afin de décider et observez votre réaction au résultat final. Ensuite, décidez selon ce sentiment. Et saisissez l'importance que vous attribuez au programme vs la proximité à la famille vs la ville. Prenez beaucoup de temps de délibération. »	Médecine familiale, R-1
«Pensez bien aux endroits que vous classez. Quelques classements sont mis à la fin de la liste et vous n'y pensez pas trop, mais vous avez une chance de classer tout ce qui se trouve dans votre liste. Essayez de vous visualiser dans chaque programme sur votre liste et déterminez si c'est quelque chose qui vous rendra heureux.»	Médecine familiale, R-1
«Liste de classement, mon ancien ennemi. Vous allez y AGONISER. Classez selon votre stratégie, que ce soit pour une ville, une école ou une spécialité préférentiellement. Classez des lieux qui ne vous ont pas donné d'entrevue. Ceci ne fera pas de mal à votre liste de classement du tout. »	Médecine familiale, R-1
«Classez selon où vous allez prospérer et être heureux. Gardez en tête tous les facteurs qui sont importants dans votre vie. »	Médecine interne, R-1

<p>«Pensez à ce que vous pensez être important dans un programme et si ce programme peut vous l’offrir. Ne soyez pas surpris si votre liste de classement change de manière considérable après les entrevues. Ne soyez pas déçus si vous n’obtenez pas votre premier choix – c’est un accomplissement de jumeler à votre spécialité de choix. »</p>	<p>Médecine interne, R-1</p>
<p>«Les stages post-CaRMS peuvent être utiles dans la création de votre liste de classement même s’ils ne jouent pas de rôle dans la liste de classement d’un programme. Demandez l’avis des résidents aînés sur les programmes afin d’obtenir de l’aide à esquisser votre liste sachant qu’il est difficile de se souvenir de toutes les forces et faiblesses durant le tour. Le jumelage ne travaille pas en faveur de tout le monde simplement dû au nombre limité de positions disponibles, alors classez des programmes que vous préféreriez poursuivre au lieu de ne pas jumeler du tout. »</p>	<p>Dermatologie, R-1</p>
<p>«Il y a tant de pression et de stigmata sur ne pas jumeler et c’est absolument injuste. Ce n’est pas une procédure juste et ce n’est pas un terrain de jeu équitable malgré tous les efforts fournis par les programmes pour que ce le soit. Il y en a parmi nous qui peuvent ressentir une pression de classer des spécialités avec un taux de jumelage plus élevé en tant que ‘back-up’. Ceci n’est pas idéal si vous avez de multiples intérêts vifs. Si vous êtes réellement passionnés par une chose et vous vous sentirez déçus par un jumelage dans votre choix de ‘back-up’, il faut peut-être reconsidérer et penser à d’autres options. Parfois je pense que l’idée du ‘back-up’ est pris trop à la légère, et pour moi c’était un grand soulagement d’enlever un tel programme de ma liste de classement malgré le fait de savoir que cela augmentait mes chances de ne pas jumeler. Écoutez vos instincts! »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>
<p>«Soyez attentifs à tous les programmes que vous placez dans votre liste de classement, et soyez certains que vous vous envisagez être heureux dans chaque lieu/programme que vous classez. Parlez-en avec vos proches (partenaire, membres de famille, amis, mentors) si cela vous aide à solidifier vos choix, et n’oubliez pas que c’est votre carrière et ultimement vous décidez de ce qui est l’idéal pour vous. »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>
<p>«Ne classez que les lieux auxquels vous voulez 100% aller. »</p>	<p>Radiologie diagnostique, R-1</p>
<p>«Touvez où vous voulez aller et la spécialité que vous voulez- ceci est important pour savoir où vous ne voulez pas aller. Ne soyez pas la personne qui dit qu’ils seraient gênés de ne pas jumeler- ce sera soit vous, ou quelqu’un que vous connaissez et ensuite personne ne voudra discuter de ces enjeux avec vous. Avec le nombre de places comparé au nombre de candidats c’est quasiment inévitable que quelqu’un sera non-jumelé. Considérez la famille et le support social comme étant un calibre important des écoles que vous fréquentez puisque la résidence sera 2-5 années difficiles et vous aurez probablement envie d’avoir quelques épaules sur lesquelles pleurer/vous apporter de la nourriture. »</p>	<p>Radiologie diagnostique, R-1</p>
<p>«Suivre la procédure du CaRMS vous donne du temps pour décompresser et refléter et ensuite compiler votre liste de classement.»</p>	<p>Anesthésiologie, R-1</p>

<p>«Ne classez que des lieux auxquels vous voulez absolument aller. Déterminez si c'est le lieu ou la spécialité qui vous importe le plus. Je pense que tout le monde veut un équilibre entre les deux. C'était certainement mon cas, mais il y en a probablement un qui est plus important pour vous. C'est essentiel que vous déterminiez cette priorité avant que la liste de classement ne soit requise. Pour la soumission post-CaRMS/ stages post-jumelage choisissez quelque chose que vous AIMEZ VRAIMENT ou quelque chose qui sera plus détendu, vous allez probablement trouver que c'est difficile de se concentrer sur ce stage à moins que vous le trouviez réellement stimulant. Je recommande certainement terminer ses stages sur une semaine ou deux de vacances, vous allez le mériter! »</p>	<p>Neurologie, R-1</p>
<p>«J'ai fini par changer d'idée sur mon premier choix de spécialité en créant la liste de classement. Idéalement, évitez cela. Mais si vous vous trouvez dans une situation similaire, j'ai trouvé ces stratégies utiles:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Pensez à comment vous allez vous sentir si vous êtes jumelés à votre second ou troisième choix de spécialité? Si la réponse est 'excité' vous allez peut-être devoir les monter dans votre liste.</li> <li>2) Réfléchissez sur s'il y a un aspect de 'ceci est ce que je dois faire' qui influence votre décision. Est-ce réellement le cas?</li> <li>3) Vous avez à aller travailler votre shift de 12 heures demain. Où préféreriez-vous être?</li> </ol>	<p>Gynécologie obstétrique R-1</p>
<p>«Classez selon votre instinct. Les listes d'avantages et inconvénients sont utiles mais vous devez pouvoir répondre à cette question : où serais-je heureux? Ensuite continuez sur ce train de pensée. »</p>	<p>Chirurgie plastique, R-1</p>
<p>«Ne classez rien que vous ne voudriez pas faire – il y a des histoires tristes qui existent. Ne stressez pas trop sur votre liste de classement – savez où vous voulez aller. C'est tout. »</p>	<p>Otolaryngologie</p>
<p><b>Jumelage de couple</b></p>	
<p>«Impliquez votre partenaire dans la procédure de décision. C'est aussi leur vie et ils se sentiront inclus dans le parcours et seront plus aptes à naviguer les intempéries. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Cela va de soi, mais si vous êtes dans une relation engagée, il est impératif d'impliquer votre partenaire/conjoint dans la procédure de classement. Il n'y a aucun sens à classer un lieu de manière prioritaire dans votre liste si votre partenaire/conjoint ne voudrait pas y aller avec vous. Ma conjointe a voyagé avec moi à travers plusieurs villes où j'ai passé mes entrevues (où elle n'avait jamais été auparavant) pour qu'elle puisse voir pour elle-même s'il y aurait un endroit où elle voudrait vivre pour les prochaines années. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>

<p>«J’ai participé dans le jumelage de couple et mon partenaire et moi ont tous deux appliqués au même programme (médecine familiale) et évidemment nous voulions les classer au même site. C’était un peu mélangeant puisque nous étions un couple jumelant au même programme en étant techniquement en compétition pour les mêmes positions. Ne vous en inquiétez pas! Ça s’arrangera, appliquez quand même en tant que couple. Utilisez l’application de jumelage pour couples de la FEMC en tant que guide, mais transférez toutes les combinaisons à un document Excel puisque ce n’est pas si facile de bouger les items de place sur l’application en ligne. Si vous pouvez survivre jumeler en tant que couple, vous pouvez tout survivre ensembles! Nous avons classés un total de 225 combinaisons, et ceci seulement pour les lieux DAL et MUN. Nous avons obtenu notre premier choix. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Le jumelage de couples n’est pas impossible.»</p>	<p>Otolaryngologie, R-1</p>
<p><b>Appliquer en seconde itération</b></p>	
<p>«Appliquez à plusieurs programmes – la plupart des gens vont être heureux avec plus d’une chose. Appliquez largement. Ne sur-estimez pas votre attrait en tant que candidat – il y a pleins de bons candidats.»</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>
<p><b>Examens de fin d’études et préparation à la résidence</b></p>	
<p>«Débutez votre étude pour le LMCC plus tôt et non plus tard – préparer comme pour un marathon, non pour une course. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Étudiez plus tôt pour le LMCC.»</p>	<p>Diagnostic Radiology, R-1</p>

<p><b>Autres</b></p>	
<p>«Tout s’arrangera, même si les choses (stages, entrevues) ne vont pas tels que planifiés!! Essayez d’apprécier la procédure et amusez-vous en voyageant! »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Ne classez pas un programme si vous ne voulez pas y aller! C’est un pari, comme dire que vous préférez être non-jumelés que d’aller à un mauvais programme, mais imaginez-vous un mauvais programme, dans une ville qui vous est inconnue, avec des collègues de travail malheureux, et un coût de vie irraisonnable, sans système de support social. Assurez-vous d’appliquer largement dans la première itération pour maximiser vos chances de jumelage, même si vous ne garderez pas ces mauvais programmes dans votre liste! »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Vous affronterez un million de barrages inconvenients, mais ils (du moins, la plupart) vont se résoudre, alors soyez traitez-les sans foulée. Conservez votre énergie c’est une année ÉPUISANTE sur tant de fronts. »</p>	<p>Pédiatrie, R-1</p>

<p>«Considérez votre équilibre travail-vie en termes de si vous pourrez soutenir vos temps de garde quand vous serez plus vieux (à 50-60 ans). Je recommande fortement faire un stage en radiologie et pathologie après les entrevues afin de mettre ces programmes en perspective. N'ayez pas peur de demander pour des lettres de référence puisque les médecins vous diront s'ils ne sont pas confortables à l'écrire. Aussi, n'ayez pas peur des 'gunners' si vous n'êtes pas ce genre de personne.</p>	<p>Radiologie diagnostique, R-1</p>
<p>«Il n'y a pas de bon moment pour avoir un enfant en médecine. Avoir un enfant en médecine ne signifie pas que vous n'êtes pas sérieux, ou que vous ne pouvez pas jumeler à une spécialité en particulier. Cherchez des camarades de classe ou des modèles qui sont dans une situation similaire, mais sachez que chacun est dans une circonstance différente et a des opinions différentes, et que à la fin vous devez faire ce qui est approprié pour vous et votre famille. »</p>	<p>Gynécologie obstétrique, R-1</p>

<h2>Stratégies qui ont contribué le plus à mon succès au jumelage</h2>	
<p>«Une bonne performance à mes entrevues.»</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Un réseau de support social solide. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Travailler fort en tant que clerc et être de faire tout en votre pouvoir pour vos patients. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Avoir assez de références et être sociable durant mes entrevues (c'est vraiment aussi facile en médecine familiale). »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Avoir une application qui démontre ma passion pour la spécialité et mon dévouement au programme en particulier.»</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Honnêteté durant l'entrevue + attitude positive + peu d'attachement au résultat. Succès au jumelage étant défini comme un sentiment de succès ainsi que jumeler à quelque chose en premier lieu. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«J'ai fait les stages dans une large gamme de spécialités, et ce dans des sites ruraux et urbains. J'ai trouvé de mélange d'expériences m'a aidé à répondre aux questions durant les entrevues, puisque j'avais beaucoup d'anecdotes à incorporer dans mes réponses. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Appliquer largement, seulement classer les programmes auxquels je voulais réellement aller.»</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>
<p>«Être honnête et sincère durant vos stages et durant vos entrevues. Avoir un ami (dans mon cas mon conjoint) avec qui vous pouvez discuter du plan pour les stages et avoir un ami avec qui voyager et partager l'hébergement m'a aidé à me sentir supporté et pas isolé. »</p>	<p>Médecine familiale, R-1</p>

«Décider sur une spécialité tôt, et avoir de multiples lettres de référence durant l'externat.»	Médecine familiale, R-1
«Application – lettres de référence fortes, CV varié. Bonnes entrevues. »	Médecine interne, R-1
«Appliquez largement et travaillez très fort sur chaque application individuelle. Soyez préparés pour vos entrevues, mais aussi détendus. Essayez d'être vous-mêmes.»	Médecine interne, R-1
«Classez en ordre de préférence et où vous envisagez vivre, au lieu de classer le programme selon sa « valeur académique ». »	Médecine interne, R-1
«Pratiquer pour les entrevues a été très utile, même avec des gens en dehors de la médecine.»	Médecine interne, R-1
«Faites de votre mieux afin de bloquer le bruit et l'anxiété et soyez concentrés sur ce que vous voulez réellement et pourquoi. Communiquez avec les écoles sur pourquoi vous convenez bien à leur programme et soyez honnêtes avec eux et vous-mêmes – si vous faites semblant d'être quelque chose que vous n'êtes pas et jumelez, ça va être très inconfortable de continuer à faire semblant à travers la résidence! (Ceci est plus facile dit que fait). Aussi, connaissez-vous bien avant les entrevues, révisez vos expériences cliniques et académiques et soyez prêts à y tirer des exemples au lieu de penser à quelque chose sur le coup. »	Pédiatrie, R-1
«Tout revérifier 2, 3 et même 4 fois. Passer un LONG temps à écrire et modifier mes lettres de motivation. Préparer pour les entrevues à travers une procédure systématique de réflexion sur mes expériences et pratiquer face-à-face avec mes amis. Être la meilleure et plus honnête version de moi-même. »	Pédiatrie, R-1
«Bien se préparer aux entrevues. Savoir ce qui était important pour moi dans une carrière/programme.»	Pédiatrie, R-1
«Les stages dans ma spécialité et les différentes écoles à travers le pays.»	Pédiatrie, R-1
«Je pense qu'être intéressé et coopératif sont deux des éléments les plus importants lorsque vous faites vos stages et passez par le processus de jumelage! Créer des relations avec vos mentors et précepteurs est si important pour le jumelage ainsi que le début de votre carrière.»	Pédiatrie, R-1
«Difficile de savoir, mais il me semblait important d'établir une relation avec les directeurs des admissions.»	Psychiatrie, R-1
«Avoir un projet de recherche intéressant à propos duquel je pouvais parler avec passion et enthousiasme authentique. En général, paraître sincère et sympathique étaient plus importants que le reste. »	Psychiatrie, R-1
«Avoir autant de connaissances que possible à propos du programme et mentionner de la recherche spécifique ainsi que personnes (ex. : chercheurs importants) durant l'entrevue. »	Psychiatrie, R-1
«Planifier pour les stages pré-CaRMS à des sites qui m'intéressaient le plus. Ceci était très utile pour la lettre de motivation à ces écoles.»	Diagnostic Radiologie, R-1

«Rencontrer le résident en chef et discuter des options de carrière avec les individus dans le domaine. »	Diagnostic Radiologie, R-1
«Fortes techniques d'entrevue et être ouvert et honnête. Soyez vous-mêmes, ils doivent vous aimer s'ils voudront travailler avec vous pendant 5 ans!»	Diagnostic Radiologie, R-1
«Accepter toute entrevue que je puisse accepter. Mettre le temps dans la préparation de l'entrevue. Même s'ils ne demandent pas spécifiquement qu'est-ce que vous connaissez du programme en particulier vous vous sentirez plus confiants lorsque vous entrez vos entrevues avec plus de connaissances.»	Anesthesiology, R-1
«Faire une bonne impression à travers l'externat, il est important de faire un effort à travers vos stages. J'avais quelques références en dehors de la spécialité à laquelle j'ai appliqué, ce qui, à mon avis, a renforcé mon application. Commence à écrire une lettre de motivation tôt, ceci m'a pris plus de temps que prévu. Cela semble cliché, mais être moi-même durant les entrevues. C'est définitivement appelé le jumelage pour une raison; la personnalité joue un grand rôle pour vous et le programme. »	Neurology, R-1
«Demander l'avis des résidents de plus haut niveau et apprendre à connaître la faculté et les résidents durant les stages ainsi qu'en dehors de l'environnement clinique (ex. : recherche, conférences) sont ce qui permet aux directeurs de programme et les comités de sélection de connaître les candidats et y attribuer leur confiance pour faire partie de leurs programmes de résidence. »	Dermatology, R-1
«Travailler fort et avoir une bonne attitude au long de mes stages à l'externat. »	Gynécologie obstétrique, R-1
«Préparation hâtive et éthique de travail.»	Chirurgie plastique, R-1
«Beaucoup de recherche. Apprendre à connaître la faculté/résidents. Mais plus important, soyez gentils, respectueux, et aidants. Ils veulent apprendre à connaître la vraie personne que vous êtes et savoir s'ils peuvent travailler avec vous pendant 5 ans. Ceci est la chose la plus importante. »	Chirurgie plastique, R-1
«Les expériences de stage cliniques. »	Orthopédie, R-1
«Rencontrer et apprendre à connaître autant de médecins et résidents que possible durant mes stages. Passer particulièrement beaucoup de temps avec ceux sur le comité de sélection. »	Urologie, R-1
«Une exposition hâtive et arriver au stage tôt sont clés. »	Otolaryngologie, R-1
«Discutez avec ceux qui ont déjà jumelé. »	Otolaryngologie, R-1
<b>Conseils spécifiques aux spécialités</b>	
«Choisissez la médecine familiale!»	Médecine familiale, R-1

«Pour la médecine familiale, avoir des stages diversifiés est toujours une bonne idée!»	Médecine familiale, R-1
«Si vous utilisez la médecine familiale en tant que backup et vous n'adorez pas cela, choisissez au moins un endroit incroyable où vivre. »	Médecine familiale, R-1
«Si vous allez appliquer en médecine familiale, faites in réel effort pour démontrer un intérêt dans la spécialité non seulement dans votre lettre et à l'entrevue mais avec des preuves (stages en MF, recherche, intérêt avec un groupe, etc. ) Ils connaissent beaucoup de candidats qui « back up » en MF, et leur intérêt premier dans les applications et les entrevues est de trouver ces candidats. »	Médecine familiale, R-1
«Soyez honnêtes dans vos réponses et choisissez des stages qui vous intéressent. La médecine familiale est très vaste et vos intérêts spécifiques se manifesteront selon vos stages. »	Médecine familiale, R-1
«Il est utile de faire davantage de stages CTU à d'autres écoles puisque vous êtes 1-pour-1 avec les résidents actuels en médecine interne et vous aurez un meilleur sens du programme. »	Médecine interne, R-1
«Il y a des gens de toutes origines, personnalités et intérêts qui ont jumelé cette année en pédiatrie. Soyez concentrés sur l'exploration de vos intérêts à l'opposé de faire ce que vous pensez que le programme cherche en vous. Tout le monde a été très gentil à la majorité des entrevues! »	Pédiatrie, R-1
«La pédiatrie nécessite une bonne capacité en communication et une touche d'attitude joviale et une capacité de s'amuser. Ne prenez pas les entrevues trop sérieusement! »	Pédiatrie, R-1
«Ayez une bonne attitude.»	Pédiatrie, R-1
«Il y a des stages incroyables disponibles à travers le pays, essayez de faire ces stages à travers le pays dans différentes sous-spécialités. »	Pédiatrie, R-1
«Faites un stage en troubles alimentaires si vous en avez l'occasion. Cette intersection entre la médecine et la psychiatrie sera en plein écran et vous fera apprécier pourquoi vous avez ces blocs obligatoires en IM en PGY1. Cela vous donnera une nouvelle appréciation pour la gamme et la sévérité des maladies psychiatriques. »	Psychiatrie, R-1
«Les questions d'entrevue peuvent être assez spécifiques pour la psychiatrie, connaissez bien la spécialité en profondeur! (ex. : lisez sur l'histoire de la psychiatrie, sachez les nouveautés en termes de recherche, la médication, lisez le Psychiatric Times.) »	Psychiatrie, R-1
«Pour la radiologie, juste être intéressants et pas fatigants est l'élément clé. »	Radiologie diagnostique, R-1
«Si vous avez fait un stage en radiologie, vous allez probablement jumeler alors soyez gentils et coopératifs, et ne soyez pas insultés lorsqu'on vous demande de prendre une pause dîner de 2 heures. »	Radiologie diagnostique, R-1

«Si vous êtes intéressés en radiologie, essayez de faire un stage pré-externat puisqu'il est difficile de prendre ces décisions avec vos connaissances limitées en externat. »	Radiologie diagnostique, R-1
«Considérez faire vos stages dans des écoles où vous aimeriez être formés, et ne soyez pas découragés si vous n'avez pas d'entrevue aux endroits où vous avez fait un stage. »	Anesthésiologie, R-1
«Mélangez les services d'AVC et le service général afin de garder le tout intéressant. Je n'ai pas fait de stages en clinique jusqu'à post-CaRMS. Avoir l'opportunité de présenter au consultant était un élément clé pour mes références. Offrez de faire 1 (peut-être 2 si vous cherchez à bien paraître) temps de garde par stage, ceci était souvent bien assez pour démontrer de l'intérêt. »	Neurologie, R-1
«La dermatologie est connue comme étant une spécialité compétitive dans laquelle il est difficile d'y rentrer tard. Par contre, le parcours CaRMS de tout le monde est différent, et les stages vont jouer le plus grand rôle pour les candidats à apprendre à connaître les médecins et résidents. Essayez de voyager à travers le pays afin de connaître les programmes à l'Est et à l'Ouest du Canada, et appliquez largement. »	Dermatologie, R-1
«Travaillez fort. Vous faites compétition avec la crème de la crème. »	Chirurgie plastique, R-1
«Travaillez fort, faites vos lectures par rapport aux procédures avant la salle d'opération, soyez vous-mêmes. »	Orthopédie, R-1
« Les programmes d'urologie sont moins intéressés par les candidats qui ont beaucoup de connaissances mais avec qui il est difficile de travailler. Ne prétendez pas tout savoir. »	Urologie, R-1
«Soyez gentils et une personne avec qui il est facile de travailler. »	Otolaryngologie, R-1

### 3.4 CONSEILS DES RÉSIDENTS (2013-2018)

Cette section est une collection de conseils venant d'étudiants en médecine de 4e année qui ont posé leur candidature aux programmes de résidence entre 2013 et 2019. Ces conseils sont spécifiquement destinés aux prochaines cohortes. Nous espérons que cette section aidera à démystifier le processus de jumelage et donnera un meilleur aperçu de ce dernier aux étudiants qui poseront leur candidature dans les prochains cycles. Si vous désirez savoir quels conseils viennent de quelles années, il est possible de consulter le Match Book des années précédentes à l'adresse suivante: <https://www.cfms.org/what-we-do/education/cfms-matchbook.html> . Vous devrez vous connecter avec votre compte étudiant pour avoir accès à ces ressources.

Conseils de 2013-2019	
Citations	Source
<b>Pre-CaRMS</b>	
<b>Choisir votre discipline</b>	
« Il est très important de vous demander quel domaine en médecine vous rendra heureux. À mesure que vous faites vos stages cliniques, vous trouverez des spécialités qui vous rejoindront moins que d'autres. Ce sentiment est utile parce qu'il vous aidera à éliminer les spécialités qui vous n'intéressent pas. La partie difficile est de choisir parmi les rotations qui vous plaisent. C'est intimidant, mais tous les étudiants en médecine devront passer par là. »	Resident en médecine familiale
« Essayez de déterminer si vous vous intéressez à une spécialité chirurgicale ou médicale le plus tôt possible. Les expériences d'observation vous aideront à le faire. C'est difficile de choisir une spécialité avec certitude, mais il est plus facile d'exclure des options. Il est normal de changer d'avis pendant les stages cliniques. J'ai des amis qui ont obtenu un poste dans une spécialité compétitive malgré le fait qu'ils aient changé d'idée pendant l'externat. »	Résident en Médecine familiale
« Profitez des étés pour explorer les différents domaines de la médecine afin de déterminer lequel vous intéresse davantage. »	Résident en Chirurgie générale
« Gardez vos options ouvertes. Vous avez le droit d'aimer et de poser votre candidature à plus d'un domaine. C'est une bonne chose d'être indécis aussi longtemps que possible. En entrant en médecine, personne ne savait avec assurance quel genre de médecin il deviendrait. Ce qui comptait était de devenir médecin avant tout. N'oubliez pas que le seul type de médecin que vous devriez souhaiter devenir, c'est un bon médecin. Être médecin, n'importe quel type de médecin, c'est génial. »	Résident en Neurologie

«Je crois qu'il est important de faire des stages à options pendant les deux premières années en médecine afin d'explorer les spécialités qui vous intéressent. Si vous êtes encore incertain pendant que vous planifiez vos stages cliniques de troisième année, faites ces stages au début de l'année pour que vous puissiez prendre une décision et avoir assez de temps pour planifier les stages à options de dernière année. Choisir une spécialité, c'est difficile, mais le jumelage du CaRMS sera plus clair si vous pouvez vous décider le plus tôt possible. »	Résident en Gynécologie obstétrique
«Essayez d'avoir choisi une spécialité avant Noël de votre deuxième année, ou du moins soyez relativement confiant à propos de quelle spécialité vous voulez faire. »	Résident en Chirurgie orthopédique
« Réfléchissez à si vous vous voyez travailler avec les collègues dans votre domaine (si vous concordez avec la culture de cette spécialité !) »	Résident en pédiatrie
«J'ai été jumelé à une spécialité dont je ne connaissais même pas l'existence avant les stages cliniques. Soyez ouvert au changement. Considérez chaque stage clinique comme si c'était la spécialité à laquelle vous voudriez jumeler. Demandez aux résidents les aspects du programme qu'ils aiment et qu'ils n'aiment pas. Demandez-vous ce qui est important dans votre carrière et dans votre vie personnelle et réfléchissez à comment cette spécialité vous aidera à atteindre ces buts, mais également à comment elle pourrait vous empêcher de les atteindre. Si vous posez une candidature pour plusieurs spécialités, préparez deux versions de vos lettres, CV, et réponses aux questions pour les entrevues. Vous avez le droit d'avoir des intérêts variés – vous devez seulement persuader les directeurs de programme que vous le valez bien. »	Résident en Neurologique pédiatrique
«Il est profitable de s'engager dans une spécialité le plus tôt possible afin de trouver des projets de recherche et des opportunités dans ce domaine, ce qui pourrait renforcer votre candidature. »	Résident en Radiation oncologique
« Il est difficile de postuler à plusieurs spécialités. Ça aide d'avoir une histoire cohérente, par exemple un intérêt de recherche qui regroupe plusieurs disciplines. »	Psychiatrie, PGY1
« Je pense que la mise en candidature à plusieurs spécialités devrait être évitée. Essayez de décider plus tôt. »	PGY1 Médecine familiale
« Les directeurs de programme remarquent une attitude positive et la capacité de collaborer malgré l'atmosphère compétitive. »	PGY1 Urologie
Prenez du temps pour réfléchir à la carrière et la vie dont vous voulez dans 10 à 20 ans (quoi, où, heures de travail, flexibilité, recherche, enseignement, etc.). Combien de spécialités atteignent ces objectifs (probablement plusieurs)? Y a-t-il plusieurs domaines dans lesquels vous pourriez créer une vie significative et agréable? Posez vos candidatures et passez des entrevues à plusieurs endroits. »	PGY1 Médecine d'urgence
« Restez en contact avec les mentors avec qui vous avez eu de belles expériences dans le passé, surtout s'ils sont dans un domaine qui vous intéresse; essayez de garder contact et de passer du temps avec eux de temps en temps pour qu'ils puissent apprendre à vous connaître et suivre votre progrès. Si tout va bien, vous aurez une lettre de recommandation plus significative. »	PGY1 Anesthésiologie

<p>« Pensez tôt aux spécialités qui pourraient vous intéresser et demandez aux résidents et médecins s'ils sont heureux dans cette spécialité. Parfois, un aperçu d'une spécialité en tant qu'étudiant n'est pas représentatif de la nature du travail des résidents et médecins. »</p>	<p>PGY1 Médecine familiale</p>
<p>« N'ayez pas peur de changer votre choix de spécialité, tant que vous ne changez pas l'automne avant CaRMS. N'ayez pas peur de ne pas avoir un autre choix de spécialité, mais aussi ne pensez pas que les programmes vous seront favorables si vous avez choisi vos stages uniquement dans leur discipline. Démontrez de l'intérêt pour un domaine, et si vous choisissez un stage dans une spécialité complètement différente, soyez prêt à en discuter. Les programmes comprennent qu'il est difficile de se décider, et ce n'est pas une mauvaise chose d'avoir plusieurs intérêts. »</p>	<p>PGY1 Urologie</p>
<p>« Si vous ressentez un fort sentiment en faveur ou contre une spécialité au cours de votre quatrième année, écoutez-le !!! Vous n'avez JAMAIS (et je vous dit jamais) l'obligation d'être fidèle à une discipline. Le plus tôt vous écoutez votre instinct, plus il est facile de changer. »</p>	<p>PGY1 Médecine interne</p>
<p>« Choisissez une discipline qui répond à vos buts et ambitions, au lieu d'essayer d'harmoniser votre vie avec une spécialité. Demandez-vous « en me basant sur mes valeurs, sur ce qui m'a rendu heureux avec un environnement de travail précédent, etc., je me vois ici dans __ années. Est-ce que cette discipline ou ce programme m'aidera à y arriver? » C'est facile de se vendre aux programmes lors des entrevues, mais assurez-vous que le programme correspond d'abord à vos besoins. »</p>	<p>PGY1 Médecine familiale</p>
<p>« Avoir des mentors faisait une grande partie de ma décision de poursuivre ma spécialité. Connaître le mode de vie des médecins et résidents aura et devrait avoir un grand impact sur votre décision de carrière. »</p>	<p>PGY1 Radio-oncologie</p>
<p>« Je choisirais une spécialité et m'engagerais dans celle-ci, sauf si j'étais extrêmement indécis. Selon mon expérience, tout diviser entre deux spécialités réduit le nombre de lettres de recommandation et peut potentiellement nuire au nombre d'entrevues obtenues. Je regarderais aussi le nombre de lettres de recommandation requis dans la discipline afin de poser ma candidature à plusieurs programmes (certains requièrent des lettres spécifiques ou un nombre plus élevé de lettres). »</p>	<p>PGY1 Pédiatrie</p>
<p>« Si vous ne savez pas ce que vous voulez faire à long terme, ne paniquez pas. Il y a des disciplines pour tout le monde. C'est commun de ne pas vraiment savoir ce que vous voulez faire, même en terminant la première année d'externat (ou au début de la deuxième année d'externat). Vous allez définitivement le savoir lorsque vous aurez trouvé la spécialité pour vous. »</p>	<p>PGY1 Radiologie diagnostique</p>
<p>« Lorsque vous choisissez une discipline, ne tenez pas uniquement compte de la vie professionnelle de vos mentors. Essayez d'avoir une idée du mode de vie en dehors des heures de travail. Si vous pensez que passer du temps avec votre famille est important, mais que les personnes dans la discipline choisie semblent avoir peu de temps pour leur famille...c'est un point très important. »</p>	<p>PGY1 Médecine de famille</p>
<p>« Assurez-vous d'avoir un deuxième choix. »</p>	<p>PGY1 Psychiatrie</p>

« Gardez l'esprit ouvert durant les stages d'externat et assurez-vous d'en profiter. »	PGY1 Chirurgie orthopédique
« J'ai réduit mes choix de discipline à deux avant le début de ma 4e année. Ne t'inquiète pas des détails. »	PGY1 Médecine d'urgence
« Lorsque vous essayez de choisir une spécialité, ne vous limitez pas à la spécialité elle-même, mais observez les spécialistes que vous avez rencontrés. Vous voyez-vous vous intégrer à ce groupe? Leurs personnalités et intérêts s'alignent-ils aux vôtres? Voulez-vous travailler avec ces personnes pour le reste de votre vie? Souvent, les réponses à ces questions vous aideront à choisir votre cheminement de carrière plus clairement que de considérer le travail lui-même. »	Résident en ophtalmologie, UBC
«Lorsque vous choisissez une carrière, ne choisissez pas selon la spécialité la plus intéressante, puisque toute spécialité est intéressante en soi. Choisissez selon votre capacité de tolérer les aspects les plus éprouvants de la spécialité. »	Résident anonyme
«Il n'est jamais trop tard de changer pour la plupart des spécialités! Envisagez comment ce serait de travailler dans cette spécialité pour 5, 10, 20 ans. Il est important de penser au fait qu'il faut travailler pour vivre, et non vivre pour travailler. »	Résident médecine familiale, R-1

## Bâtir votre dossier

«Utilisez bien la pléthore de temps en pré-externat. Prenez le temps de vous détendre et renforcer vos amitiés. Explorez des projets de recherche ou d'éducation (c'est en faisant des connections, et non nécessairement le travail qui fera la différence). Faites quelques (quelques – pas des centaines) de stages afin de bien comprendre l'hôpital et les différentes aires en médecine. Défiiez-vous dans n'importe quel domaine que vous pensez est faible! Ceci est le meilleur temps pour la croissance personnelle. »	Résident en Anesthésiologie
«Soyez impliqués dans le département/la spécialité qui vous intéresse. Ceci pourrait être à travers la recherche, les groupes étudiants, l'observation, etc. Ceci est important dans le développement de relations avec les personnes avec qui vous allez peut-être appliquer en résidence dans le futur! »	Résident en Anesthésiologie
«Si je pouvais me donner des conseils en pré-externat, je dirais de passer plus de temps sur la recherche, sur l'observation et sur une éthique d'étude plus forte. »	Résident en Chirurgie cardiaque
«Soyez organisés en actualisant votre CV et prendre note des expériences mémorables à partager en entrevue. »	Résident en Médecine familiale
«Soyez impliqués tôt dans des activités parascolaires afin de bâtir votre CV. Contactez des médecins dans votre domaine d'intérêt re : recherche. »	Résident en Médecine familiale

<p>«En pré-externat, j'ai complété des stages sans crédits, j'ai été fortement impliqué en leadership et mobilisation, et j'ai commencé un projet de recherche de communauté dans lequel je suis impliqué encore aujourd'hui. En externat, j'ai travaillé fort dans chaque rotation et j'ai commencé à demander des lettres de référence de mes précepteurs en médecine familiale et autres qui ont offert de m'en écrire et/ou me connaissaient bien. À la fin de mon externat, j'ai reçu plusieurs prix, incluant la bourse d'études du Collège de médecine de famille du Canada et un prix pour mes compétences cliniques globales. »</p>	<p>Résident en Médecine familiale</p>
<p>«En pré-externat, j'ai utilisé mes 2 étés pour faire un stage de 6 semaines en chirurgie de médecine globale, et de la recherche qui m'a apporté une présentation de niveau national. Durant mon année pré-CaRMS, j'ai fait 3 stages en médecine familiale, une en pédiatrie, une en psychiatrie et une en médecine d'urgence. Sans doute, mon stage favori et ma meilleure expérience était mon stage de 4 semaines à l'Unité d'enseignement en médecine familiale à Pembroke, en Ontario – je recommanderais fortement ce stage à n'importe qui recherchant une expérience exceptionnelle en médecine familiale. »</p>	<p>Résident en Médecine familiale</p>
<p>«Ultimement, la plus grande révélation, qui, rétrospectivement me semble clair, est : établissez des connections avec les gens importants tôt, et travaillez pour qu'ils vous aiment. Bâissez des racines à votre propre école – découvrez qui est le personnel dans le comité de sélection et rencontrez le(s) directeur(s) de programme, faites de la recherche avec ce personnel, c'est avisé de bâtir une relation personnelle avec eux. Ceci est parce que, en fin de compte, la procédure CaRMS est vraiment une question de qui vous connaissez et de premières impressions – personne ne veut connaître vos notes, ce que vous avez publié, ou si vous êtes une bonne personne. Vous devez créer les bonnes connections, faites-les tôt et gardez-les. »</p>	<p>Résident en Médecine interne</p>
<p>«Faites autant d'activités parascolaires que possible (ainsi que recherche et clubs tôt)! »</p>	<p>Résident en Médecine interne</p>
<p>«Participez dans des activités parascolaires qui vous intéressent réellement et vous passionnent. De la recherche dans n'importe quel domaine est bien vu lorsque vous appliquez en obs/gyn, ça ne doit pas être spécifique à obs/gyn! »</p>	<p>Résident en Gynécologie obstétrique</p>
<p>«J'ai changé de spécialité tard. J'ai pu le faire grâce à mon engagement dans le conseil de classe, en plus d'avoir effectué de la recherche. Si vous pensez qu'il y a une chance de faire quelque chose de compétitif, complétez préféablement de la recherche avant l'externat. »</p>	<p>Résident en Otolaryngology</p>
<p>«Découvrez autant de spécialités que possible avant que l'externat ne commence.»</p>	<p>Résident en pédiatrie</p>
<p>«Ne vous occupez pas trop des heures pour groupes d'intérêt du MSPR, etc – le MSPR n'est pas standardisé à travers les écoles. Les directeurs de programme m'ont dit qu'ils l'ignorent. Passez votre énergie dans vos études, la recherche, et vos engagements dans la communauté – il est beaucoup plus important d'avoir 2 ou 3 activités que vous avez fait pendant des années que 35 groupes d'intérêt en une journée. »</p>	<p>Résident en pédiatrie-neurologie</p>

«Essayez d'explorer autant de disciplines potentielles que vous pouvez à travers des stages/expérience d'observation lorsque vous le pouvez en pré-externat. Si vous voulez faire de la recherche, faites-le dans des sujets qui vous passionnent, puisque ce sera indicatif de ce que vous voulez réellement accomplir dans votre carrière, mis à part le fait que ce sera beaucoup plus intéressant et significatif tout en réduisant votre souffrance. »	Résident en psychiatrie
«Pré-externat? Faites davantage de recherche si vous pensez que cela aidera votre application (vous n'aurez jamais autant de temps pour le faire.) »	Imagerie diagnostique, PGY1
«Le CaRMS est autant une mesure de comment vous pouvez bâtir une relation avec les gens en entrevue et stages qu'une mesure de votre recherche et leadership. »	Hématopathologie, PGY1
«Si quelque chose de compétitif serait intéressant pour vous mais vous n'êtes pas certains, c'est plus prudent de faire du travail en extra ou de la recherche dans le domaine et ne pas y appliquer que de ne rien avoir sur votre CV. »	Médecine familiale, PGY1
«Si j'avais la chance de retourner à mes études de pré-externat, j'aurais choisi d'être plus impliqué dans mes activités parascolaires. »	Radiation oncologie, PGY1
«Faites des activités parascolaires/de la recherche que vous aimez, même si ce n'est pas directement pertinent à votre spécialité de choix. Presque tout peut être pertinent si vous l'expliquez bien. Essayez d'avoir un bon équilibre d'activités parascolaires, de bénévolat, de travail de leadership et de recherche sur votre CV. »	Gynécologie obstétrique, PGY1
«Peu importe ce que vous faites pour vous préparer à un programme, que ce soit de la recherche ou du bénévolat, assurez-vous d'être passionnés sur le sujet et que vous y tenez. Si vous faites de la recherche seulement pour votre CV, ça se manifestera dans votre procédure d'entrevues que la passion manque. Choisissez-le puisque vous aimez le faire, pas parce que quelqu'un vous a dit de le faire ou parce que vous pensez que ça paraîtra bien sur une application. J'ai approché l'ophtalmologie puisque j'adore faire du travail humanitaire. J'ai très peu de recherche, même si la recherche est considérée importante pour cette spécialité. Je l'ai approché sous un différent angle et j'ai démontré ma passion envers mes voyages humanitaires et pourquoi j'adorerais l'ophtalmologie. S'ils vous aiment et pensent que vous êtes bons pour le programme, vous allez l'avoir. Si vous faites semblant de tout aimer, vous allez être vous sentir misérables pour les prochaines 5 années. »	Résident en ophtalmologie, R-1
«Les projets de recherche qui sont soumis à un journal, même s'ils ne sont pas encore acceptés/révisés, sont beaucoup plus importantes dans votre application au CaRMS que celles qui n'ont pas encore été soumises. Si c'est possible, essayez au moins de soumettre vos papiers à un journal avant la date limite du CaRMS afin de pouvoir les inclure. »	Résident en ophtalmologie, UBC
<b>Recherche</b>	
«C'est correct d'avoir de l'expérience en recherche en externat, et ça ne doit pas forcément être quelque chose de gros. »	Gynécologie obstétrique, PGY1

«Si vous n'avez pas de recherche dans votre domaine de choix, ne vous en occupez pas. De la recherche de toutes sortes est importante. Ceci étant dit, si vous avez l'opportunité de vous impliquer dans un projet de recherche dans votre spécialité de choix je vous encourage à le faire. »	Gynécologie obstétrique, PGY1
«Assurez-vous de faire de la recherche et essayez de publier dans le domaine qui vous intéresse. Posez beaucoup de questions aux résidents sur la procédure d'application, les conseils, lettres de référence, etc.. Essayez de trouver des mentors qui vont pouvoir vous donner plus de direction. »	Urologie, PGY1
«Essayez de compléter un projet de recherche dans le domaine qui vous intéresse aussi tôt que possible et travaillez fort dans toutes vos rotations, non seulement dans celle qui vous intéresse le plus. »	Chirurgie générale, PGY1

### Conseils pour les rotations cliniques

«L'attente pour de bonnes connaissances est beaucoup plus élevée en stages que dans les stages principaux de l'externat. »	Résident en Médecine interne
«À travers l'externat, j'ai essayé d'apprécier chaque stage et apprendre quelque chose à chaque fois. »	Résident en Gynécologie obstétrique
«Compte tenu de mon plan de m'engager à une spécialité avant ma 3e année, j'ai essayé de m'assurer de passer autant de stages que possible dans mon domaine choisi (tout en complétant le nombre requis de stages diversifiés). J'ai essayé d'adapter mes stages diversifiés à ma spécialité voulue. J'ai effectué tous mes stages en chirurgie orthopédique. Par contre, nous avons eu à faire 3 stages diversifiés, donc j'ai choisi : chirurgie plastique (travailler avec un chirurgien qui spécialisait surtout sur la main), rhumatologie, médecine physique et réhabilitation, et un stage additionnel en médecine d'urgence, puisque je savais que je verrais de la traumatologie, mais j'étais aussi sincèrement concerné par le fait que j'avais oublié comment faire tout le reste en médecine dû à mon exposition constante aux matières reliées à l'orthopédie. »	Résident en Chirurgie orthopédique
«Lorsque vous faites votre tour de rotations principales, assurez-vous de considérer chaque spécialité pour ses caractéristiques et non seulement basé sur l'expérience que vous avez eue (puisque vous pouvez avoir une équipe incroyable, un stage incroyable et être influencés par cela mais ensuite avoir une expérience horrible dans la même spécialité à un autre hôpital). Restez objectifs lorsque vous évaluez une spécialité qui est bonne pour vous, et assurez-vous que vous prenez en considération le gagne-pain de chaque spécialité puisque c'est plus probablement ce que vous allez pratiquer. »	Résident en Radiologie
«Trop souvent, les gens manquent des opportunités à personnaliser leur propre apprentissage. Y a-t-il une présentation en particulier que vous voulez voir? Laissez savoir les gens. Y a-t-il une compétence technique que vous voulez essayer? Étudiez sur le sujet et demandez au médecin traitant s'il serait possible pour vous d'essayer. »	Résident anonyme

«Préparez votre déjeuner la nuit précédente si vous avez des rondes le matin ou de l'enseignement. Comme ça, vous pouvez dormir le temps que cela vous prend pour préparer et manger votre déjeuner, et ensuite vous pouvez manger lorsque vous arrivez à l'hôpital. »	Résident anonyme
«Les gens manquent rarement leurs téléavertisseurs lorsqu'ils dorment, puisqu'ils sont bruyants et il y a une variété d'alertes. Vérifiez toujours si votre téléavertisseur est sur silencieux ou vibration quand vous obtenez votre téléavertisseur qui a été transféré entre étudiants. »	Résident anonyme
«Bien qu'il n'en ait pas l'air, les étudiants en médecine jouent un rôle important dans la santé et la gestion de la santé des patients. J'ai travaillé avec un étudiant en stage qui était très enthousiaste et n'avait pas peur de poser des questions, aider avec les rondes médicales, etc. Avoir envie d'aider avec n'importe quel type de travail fait un monde de différence et est toujours remarqué. »	Résident en orthopédie, R-1
«En tant qu'étudiant à l'externat, je me suis retrouvé en train de faire du travail abrutissant qui m'a rendu à questionner pourquoi j'étais en médecine. Ce travail est du travail que vous aurez à apprendre que vous soyez résident ou étudiant et il faut toujours se rappeler du fait que le but est de bien s'occuper des patients. »	Résident en orthopédie, R-1
«Pour débiter, je dirais qu'il faut bien prendre soin de soi. Je connais tellement d'étudiants qui ont abandonné ce qui les passionnait durant l'externat, et lorsque le temps n'est pas en abondance vous serez beaucoup plus productifs au travail si vous êtes heureux. Prenez votre temps et faites de la course, dînez avec vos amis, ou finissez votre projet artistique. Vous aurez plus d'énergie en service, et vous serez une personne beaucoup plus intéressante en plus! »	Résident en médecine interne, PGY1 Choix de stage
«Mon premier stage était divisé en 2 blocs de 2 semaines, à l'opposé d'un stage de 4 semaines. Ainsi, dans le premier mois j'ai goûté à 2 saveurs d'orthopédie au lieu de seulement une expérience, puisque les stages peuvent être dépendants sur le personnel et sur l'exposition. »	Résident en orthopédie, R-1
«Informez-vous sur les attentes du programme et les endroits auxquels vous aimeriez jumeler; vous devez connaître leurs préférences en termes de quantités de stages dans leur spécialité et le nécessité de faire des stages à leur école afin d'être considéré. »	Médecin de famille en oncologie, NOSM
«Ne pensez pas que vous devez faire tous vos stages dans une discipline spécifique pour que vous soyez un candidat marquant. Faire des stages diversifiés vous permet d'avoir une ampleur de connaissances et permet fréquemment aux candidats d'être plus informés sur ce qui existe. »	Anesthésiologie, McMaster
«Choisissez des stages pour votre CV mais il faut aussi penser à votre propre éducation, et avoir des connaissances équilibrées vous permettra d'adresser une panoplie de choses que vos patients pourraient avoir. »	Résident en neurologie, R-1
«Je voulais essayer plusieurs programmes donc j'ai été d'Est en Ouest. Ceci m'a aussi démontré qu'il y avait des programmes pour lesquels j'étais d'accord de voyager n'importe où et étudier puisque je serais en train de faire ce que j'aime. »	Résident en médecine interne, R-1

<p>«J'ai cherché de l'aide des résidents qui m'ont recommandé de m'assurer d'avoir des stages en Ophtalmologie à travers le pays. J'ai choisi des endroits clés, centrés sur des programmes plus petits et centralisés où j'ai pu rencontrer le personnel et les résidents. Ceci est important puisque les résidents ont beaucoup de pouvoir en termes de l'entrevue. Je voulais passer autant de temps que possible avec ceux-ci (R3 et R4), puisqu'ils allaient faire partie du comité de sélection des candidats. »</p>	<p>Résident en ophtalmologie, R-1</p>
<p><b>Stages à option</b></p>	
<p>« Ne choisissez pas des stages à option par obligation, choisissez simplement ce que vous aimez. »</p>	<p>Résident en médecine familiale</p>
<p>« N'hésitez pas à changer vos stages à option à la dernière minute s'il s'agit réellement de ce que vous voulez faire. »</p>	<p>Résident en médecine familiale</p>
<p>« J'ai planifié mes stages à option avec l'intention d'obtenir une vue d'ensemble de la médecine familiale et de mes intérêts (stage communautaire en médecine de famille, pédiatrie, santé mondiale, Gynécologie obstétrique, soins palliatifs, médecine interne générale). »</p>	<p>Résident en médecine familiale</p>
<p>« Choisissez des stages à option dans votre domaine d'intérêt dans le plus d'institutions possible, et ce, à travers le pays. Ne vous limitez pas à une province ou une région, car non seulement ce sera bénéfique pour le CaRMS, vous profiterez d'une exposition à différents systèmes de santé. »</p>	<p>Résident en chirurgie générale</p>
<p>« De façon ironique, avoir un plan B pourrait jouer contre vous. Certains programmes peuvent mettre en doute votre intérêt pour une spécialité si vous faites preuve de prudence et avez un plan B. »</p>	<p>Résident en médecine interne</p>
<p>« Si vous voulez rester dans votre région, limitez-vous à un petit nombre de stages à options à l'étranger avant les entrevues. »</p>	<p>Résident en médecine interne</p>
<p>« Ne choisissez que des stages à options dans la spécialité de votre choix. J'ai décidé de faire des stages à options dans des domaines connexes pour être un candidat plus complet, mais cela a limité mon nombre d'entrevues. »</p>	<p>Résident en obstétrique-gynécologie</p>
<p>« Lorsque vous choisissez vos stages à option en 4e année, songez d'abord à l'endroit où vous voulez jumeler. J'ai fait deux demandes de stage pour chaque période et j'ai indiqué le plus de dates de disponibilité possible pour maximiser mes chances d'obtenir les stages voulus. Si vous posez votre candidature pour une spécialité compétitive, les stages à option peuvent être difficiles à obtenir. Ainsi, les stages à votre faculté ou dans des petites communautés de votre province sont de bonnes options. Essayez d'obtenir le plus de stages à option possible dans la spécialité de votre choix avant le CaRMS pour obtenir des lettres de recommandation. »</p>	<p>Résident en obstétrique-gynécologie</p>
<p>« Assurez-vous d'avoir un plan B même si c'est une autre spécialité compétitive et ne sous-estimez pas la valeur d'un stage à option de deux semaines. Ne vous sentez pas obligé de faire un stage dans un grand centre hospitalier (ils ont tendance à offrir des entrevues sans même avoir fait un stage, tandis que les petits programmes préfèrent connaître leurs candidats). »</p>	<p>Résident en radiologie</p>

« Organisez des stages à option aux écoles où vous souhaitez jumeler (ça semble évident, mais cela aide à prioriser les candidatures pour les stages). »	PGY1 Obstétrique-gynécologie
« Faites des stages à option et obtenez des lettres de recommandation des écoles spécifiques qui vous intéressent. Cela aide énormément à obtenir une entrevue. »	PGY1 Médecine d'urgence
« J'aurais aimé savoir, au début de ma 3e année, à quel point c'est important de faire des stages à option aux écoles qui vous intéressent, et non seulement dans les écoles pratiques ou faciles d'accès. Il aurait été utile de connaître les programmes auxquels je posais ma candidature. »	PGY1 Médecine d'urgence
« Si vous êtes sûrs de votre choix, faites des stages à option partout (au moins un dans l'ouest et un dans l'est). Choisissez un stage à option léger durant la période de candidature du CaRMS. Choisissez un stage à option léger pour le dernier bloc.»	PGY1 Obstétrique-gynécologie
« Si vous appliquez à travers le pays, faites des stages à option à travers le pays. Cela démontre que vous êtes motivé à déménager pour votre formation. »	PGY1 Radiologie
« Choisissez des stages variés, mais assez pour démontrer un intérêt dans une discipline. »	PGY1 Radiologie diagnostique
« Faites vos stages à option dans votre discipline de choix... faites aussi des stages à option dans votre deuxième choix pour vous assurer que vous ne l'aimez pas plus que votre premier choix... la prochaine étape serait de vous informer à propos des sites de résidence pour votre discipline afin de vous assurer que vous êtes dans le bon endroit pour votre formation. »	Anonyme
« Pour les stages à option, faites un effort pour trouver de bons mentors. Cela peut être difficile, mais contactez des étudiants (actuels ou anciens) ou d'autres personnes afin de connaître les meilleurs mentors. »	PGY1 Médecine de famille
« Choisissez des stages à option variés, en nombre et à différents endroits, pour votre discipline d'intérêt, mais ayez aussi un deuxième choix pour augmenter vos chances de jumeler. »	PGY1 Médecine interne
« Si vous posez votre candidature à une discipline compétitive et que vous êtes prêts à déménager n'importe où, c'est important de le démontrer en faisant des stages à option sur la côte est, la côte ouest... ou les deux. »	PGY1 Obstétrique-gynécologie
« J'ai posé ma candidature à trois disciplines (médecine de famille, pédiatrie, psychiatrie), et je suis heureux de l'avoir fait. Le processus d'entrevue m'a aidé à solidifier mon choix et m'a donné confiance que je faisais le bon choix :) »	PGY1 Psychiatrie

## Durée des stages à option

« Des stages à option de deux semaines sont suffisants. »	Résident en chirurgie générale
« Un stage à option de deux semaines avec un bon patron est habituellement suffisant pour obtenir une bonne lettre de recommandation. »	Résident en médecine interne
« Un stage à option de trois ou quatre semaines est une bonne façon de s'intégrer à l'équipe, d'être plus confiant et d'avoir une bonne lettre de recommandation. J'ai trouvé qu'avoir des stages à option plus longs contribuait à alléger mon horaire chargé, car je n'avais pas l'impression de recommencer à zéro chaque deux semaines. »	Résident en pédiatrie
« Mes stages à options de trois semaines étaient bien meilleurs que ceux de deux semaines. Si vous pouvez en faire de trois semaines, allez-y. J'ai appris davantage rendu à la troisième semaine, car j'avais mes repères et les patrons et résidents me connaissaient mieux. »	R1 Médecine physique et réadaptation
« Il est mieux de faire des stages plus courts (par exemple, un stage de deux semaines et un d'une semaine, au lieu d'un stage de trois semaines), car, sur la demande du CaRMS, les stages apparaissent sous forme de liste, donc en faire des plus courts donne l'impression d'en avoir fait plus. Ceci étant dit, je suis sûr que certains programmes calculent combien de semaines vous faites dans leur discipline, et étant donné que des stages plus longs peuvent donner de meilleures lettres de recommandation, il faut savoir balancer le tout. »	R1 Obstétrique-gynécologie
« Avec de plus longs stages à options, vous aurez une meilleure idée de l'ambiance réelle de travail là-bas. Vous établirez de bonnes relations professionnelles et ainsi, si vous restez quatre semaines, le personnel se souviendra de vous et vous écrira une bonne lettre de recommandation, surtout dans les spécialités chirurgicales, où l'on en fait plus à la fin du stage. »	R-1 Orthopédie
« Certains disent qu'à la première semaine vous vous sentez perdu, à la deuxième vous commencez à vous habituer, à la troisième vous êtes une superstar, et à la quatrième semaine vous vous demandez qu'est-ce que vous faites là. J'ai utilisé ma quatrième semaine pour démontrer que je faisais partie de l'équipe et pour faire valoir davantage ma motivation auprès du personnel et des résidents. Je suis encore ici, je travaille fort et je veux venir. »	R-1 Orthopédie
« Cela dépend de ce que vous désirez. Rester en Ontario est ce qui m'intéressait, alors j'ai priorisé des endroits où je voulais être bien classé. Pour les stages de deux semaines, vous pouvez être malchanceux et vous retrouver avec un superviseur différent par semaine. Cela pourrait être problématique dans la mesure où le rapport avec lui pourrait être faible, ce qui peut réellement affecter votre lettre de recommandation. »	R1 Médecine interne

« Les centres sont impressionnés lorsque vous y passez plus de temps. Si vous restez plus de deux semaines, cela paraît bien. Toutefois, vous n'aurez pas la chance d'expérimenter plusieurs centres, ce qui laisse supposer que vous n'avez pas une vue d'ensemble de la spécialité. »	R-1 Neurologie
« Augmenter ses chances d'obtenir une entrevue est beaucoup plus facile si le centre en question vous a déjà vu auparavant, même si vous y avez fait un stage de deux semaines seulement. Les lieux que j'ai choisis étaient centralisés et donc deux semaines furent suffisantes pour me faire connaître auprès des résidents et des patrons. »	R-1 Ophtalmologie
« Ma stratégie était d'essayer le plus d'écoles possibles. Ce raisonnement n'a pas toujours fonctionné à mon avantage puisque c'était difficile de constamment m'adapter à un nouvel environnement lorsque je changeais d'école et d'hôpital. Cependant, j'ai procédé de cette manière afin de me familiariser avec le fonctionnement de différentes équipes pour tenter de savoir où je me sentirais le plus à ma place. »	R-1 Médecine Interne

### Autres conseils pour les stages à option

« Faites des stages à options dans les spécialités que vous désirez et dans des domaines similaires (par exemple, familiarisez-vous avec les stages hors-services dans votre programme de résidence pour connaître ce qu'ils considèrent comme étant important). Recherchez toujours activement l'opportunité d'observer et d'appliquer des compétences/procédures cliniques. »	Résident en anesthésiologie
« 1) Aller en dernier à votre lieux préféré lors des stages à options afin d'y être plus compétent et d'obtenir de meilleures lettres de recommandation.	Resident in Anesthesiology
2) Essayez de garder une spécialité alternative en tête, dans laquelle vous serez heureux de travailler, et assurez-vous aussi que votre dossier reflète bien cette autre spécialité.	Resident in Family Medicine
3) Soyez un travailleur dévoué et acharné lors de vos stages à options, et prenez du temps supplémentaire pour être utiles et agréables. »	Résident en anesthésiologie
« Planifiez tôt vos stages à options et sachez que la plupart des gens appliquent à plus d'un stage par bloc puisque rien n'est garanti! »	Résident en médecine familiale
« Les stages en ophtalmologie consistaient pas mal à passer une journée avec chaque équipe, ils n'étaient pas une bonne opportunité pour établir une belle relation et obtenir de bonnes lettres de recommandation. Essayez d'établir des relations professionnelles plus tôt. »	Résident en médecine familiale
« Commencez à réserver vos stages à options même si vous n'êtes pas sûr d'une spécialité en particulier (il est préférable d'avoir à annuler un stage tôt plutôt que d'avoir à en trouver un tard). »	Résident en médecine familiale

« Les stages à options (ainsi que le CaRMS) sont vraiment dispendieux (et inefficaces!), soyez-en conscients et n'ayez pas de fortes attentes quant à l'efficacité du processus : préparez-vous à donner de l'argent en pure perte. »	Résident en dermatologie
« Si vous voulez être jumelé à une spécialité, démontrez-le explicitement. On voit tout de suite qui connaît sa matière et essaye vraiment, et qui n'est pas sérieux et ne se préoccupe pas de paraître médiocre. »	Résident en chirurgie orthopédique
« Appliquez à plus de spécialités/lieux que vous ne le pensez, parce que vous pouvez toujours refuser des entrevues ou ne pas être classé à un endroit, mais vous ne pouvez pas avoir plus de choix une fois qu'il est trop tard. Appliquez dans toutes les spécialités dans lesquelles vous seriez heureux. À la fin, ne compte vraiment que votre expérience lors vos stages à options – le reste importe peu. »	Résident en pédiatrie
« Peu importe si vous décidez de faire tous vos stages à options dans une seule et même spécialité pour essayer d'être un candidat compétitif, ou bien si vous décidez de disperser vos stages à options, cela ne change pas grand-chose à la fin. Vous pourrez toujours défendre votre stratégie auprès des intervieweurs, quelle qu'elle soit. Rappelez-leur soit la réalité du système de jumelage de nos jours, et la faible disponibilité des postes de résidence, soit l'importance du jumelage pour valider votre MD, d'où votre travail acharné. »	Résident en radiologie
« Dans certaines écoles, il est conseillé de rencontrer le directeur du programme, tandis que dans d'autres, non. Essayez de contacter un/e résident/e du programme qui vous intéresse pour voir ce qu'il/elle vous conseille de faire. Si les directeurs de programme sont ouverts à vous rencontrer, faites-le! »	R1 Obstétrique-gynécologie
« Portez-vous volontaire pour faire une présentation durant la tournée des patients; c'est une méthode simple et efficace d'augmenter votre visibilité et de démontrer votre capacité. »	R1 Chirurgie générale
« Si vous êtes intéressé par la médecine interne, concentrez-vous sur les stages à options dans les unités d'enseignement clinique. »	R1 Médecine interne
« N'appliquez pas à deux écoles qui vous intéressent durant la même période de stage : n'utilisez pas une école en haut de votre classement en plan B, car il se peut que vous deviez annuler ce stage, ce qui n'aidera pas votre demande. »	R1 Obstétrique-gynécologie
« La plupart des entrevues se déroulent durant les stages à options, ils savent déjà s'ils vous apprécient ou pas par la suite. L'entrevue formelle n'est là que pour confirmer que vous êtes un candidat convenable pour eux. Essayez de bien travailler durant vos stages à options. Si vous faites comme ça, tout ira bien. »	Résident en neurologie
« En médecine d'urgence, les stages sont une première occasion pour les étudiants d'être autonomes. Ayez des conversations avec le personnel et voyez si vous tolérez ou non six semaines de travail. Aussi, l'épuisement est un grand problème en médecine d'urgence, alors prenez soin de votre santé. »	R1 Médecine d'urgence

## Formalités administratives

### Conseils généraux

« Ne vous préoccupez pas des autres durant le processus de jumelage. Vous avez fait tout ce que vous pouviez et avez gagné votre place. Oui, vous rencontrerez des gens extraordinaires au cours du processus, mais rappelez-vous que les autres pensent la même chose quand ils vous rencontrent, alors continuez de faire ce qui vous rend heureux. »	Résident en anesthésiologie
« Ne vous faites pas d'illusions à propos de votre premier choix de jumelage; les spécialités compétitives ne sont pas prises en compte lorsqu'on dit que 85% des étudiants auront un de leurs trois premiers choix. »	Résident en médecine d'urgence
« Lorsque vous postulez au CaRMS, appliquez sans restriction à tous les sites de la spécialité ou des spécialités qui vous intéressent. Huit applications sont incluses dans les frais du CaRMS, et en ajouter d'autres n'est pas si cher. Vous pourrez toujours refuser des entrevues ou ne pas être classé dans des programmes par la suite, mais c'est important de maximiser vos chances d'obtenir le plus d'entrevues possibles— c'est crucial pour vous aider à jumeler! »	Résident en obstétrique-gynécologie
« Vous pouvez être compétitif dans plusieurs spécialités, mais vous devez être un candidat globalement solide. »	Résident en orthopédie
« Trouvez des mentors (résidents, autres professionnels en santé, personnes à l'extérieur de la médecine) pour vous aider à répondre, et en apprendre sur différentes carrières. Utiliser les services offerts par votre faculté de médecine (par exemple, pour la préparation des entrevues, ou pour la rédaction des lettres). Mais prenez tout ce que tout le monde dit avec un grain de sel. Les résidents ne jureront que par leur stratégie (car elle a réussi), mais ils n'ont en fait aucune idée de ce qui a fonctionné ni de la raison pour laquelle ils ont jumelé. Ayez un passe-temps ou deux dont vous pouvez parler dans les entrevues, et qui vous aide également à garder votre équilibre! »	Résident en pédiatrie
« Ne soyez pas stressé par le CaRMS! C'est un processus beaucoup moins intimidant et difficile qu'il ne le paraît. Choisir une spécialité est une tâche ardue, alors que le processus du CaRMS est relativement simple. Faites de votre mieux pour rester organisé malgré les nombreuses tâches (CV, lettres personnelles, lettres de recommandation) et vous trouverez le processus du CaRMS beaucoup plus facile que prévu. »	Ophthalmologie, UBC
« Obtenez le plus de conseils possibles de personnes qui ont déjà traversé le CaRMS, mais aussi de personnes ayant classé des candidats pour le CaRMS. »	Médecine d'urgence, U of S
« Durant vos études de médecine, gardez votre CV à jour. L'automne de votre dernière année d'externat peut être extrêmement chargé à cause des applications au CaRMS, et c'est la seule chose dont vous pouvez vous débarrasser avant le début du processus. »	Pédiatrie, McMaster

« Suivez votre instinct. Laissez-vous porter par le courant. Il faut accepter que vous n'obtiendrez peut-être pas ce que vous voulez. S'ils ne vous choisissent pas, ce n'est pas forcément parce que vous n'êtes pas bon, mais vous n'êtes peut-être pas une personne avec laquelle ils se voient travailler. Vous pouvez aussi être incompatible avec le programme. Essayez d'être flexible et versatile, afin que les responsables des programmes pensent que vous êtes une personne agréable avec laquelle ils pourraient travailler. »	R1 Chirurgie orthopédique
<b>Candidature du CaRMS</b>	
« Commencez vos lettres de candidature tôt et gardez votre CV à jour. »	PGY1 Pédiatrie
« Pour vos demandes au CaRMS, appliquez sur un site par école (ou seulement sur les sites que vous voulez à 100%). Chaque école vous donne quelques jours après les entrevues pour ajouter des sites à votre application. Ceci vous permettra d'épargner des centaines de dollars puisque vous allez peut-être réaliser que certains sites ne vous intéressent pas. »	PGY1 Médecine de famille
« Quand vous écrivez votre demande au CaRMS, soyez constant dans votre « histoire personnelle ». Écrivez votre CV/lettre personnelle en mettant l'accent sur les mêmes choses. Indiquez vos vrais passe-temps, car vous serez questionné dessus. »	PGY1 Obstétrique-gynécologie
« Gardez votre CV à jour et faites-le tôt au lieu de tout faire à la dernière minute. »	PGY1 Médecine de famille
« Appliquez à plusieurs programmes dans une spécialité, même si vous n'envisagez pas forcément de fréquenter cette école. Cela vous donnera une meilleure chance d'obtenir des entrevues et d'avoir des options lors du classement. »	PGY1 Pédiatrie
<b>Lettres de recommandation</b>	
« Demandez toujours pour une forte lettre de recommandation, et acceptez TOUJOURS une lettre si quelqu'un vous en offre une. »	Résident en anesthésiologie
« Il est difficile d'obtenir une lettre de recommandation en médecine d'urgence - vous devrez vous défendre vous-même. Il n'est pas rare que les étudiants demandent aux précepteurs avec lesquels ils se sont bien entendus, et avec lesquels ils n'ont pu travailler qu'une fois, s'ils peuvent revenir pour d'autres journées de stage non officielles. N'ayez pas peur de le demander (avec tact), mais respectez également la réponse. »	Résident en médecine d'urgence
« Les lettres de référence sont la partie la plus importante de votre application. Il est important d'être cliniquement compétent et excellent. »	Résident en médecine d'urgence

« Demandez à n'importe qui pour une lettre de recommandation, le pire qu'ils puissent dire est non. Obtenez des lettres en plusieurs disciplines au cas où vos intérêts changent avec le temps. »	Résident en médecine de famille
« Pensez tôt à quelles personnes vous aimeriez demander de rédiger vos lettres de recommandation. Trouvez qui écrit des bonnes lettres (en parlant aux résidents, peut-être au personnel de l'hôpital), puis travaillez avec ces personnes et faites-vous connaître. Ne vous attendez pas à ce que la plupart de vos lettres proviennent de vos stages à options - c'est une mauvaise stratégie. Vous n'y aurez pas assez de temps pour vraiment faire bonne impression. Vous ne serez qu'un étudiant parmi tant d'autres qui passe et demande une lettre. Mais si faites de la recherche avec un médecin depuis deux ans, vous vous démarquerez et cela pourrait contribuer à une meilleure lettre. »	Résident en médecine interne
« Peu importe la spécialité, si vos stages se sont bien passés, demandez une lettre! Il est toujours préférable d'avoir plus que ce dont vous avez besoin. »	Résident en obstétrique-gynécologie
« Les lettres sont importantes, mais qui les écrit aussi! »	Résident en chirurgie orthopédique
« Ne vous inquiétez pas trop des lettres de recommandation, la plupart des employés s'attendent à ce que vous leur demandiez d'en écrire une, et seront heureux de le faire. »	PGY1 Pédiatrie
« Obtenez autant de lettres de référence que vous pouvez durant l'externat - ne comptez pas sur les stages de quatrième année pour les lettres de recommandation. »	Résident en pédiatrie
« Demander des lettres est gênant au début, mais tout le monde sait que vous en cherchez une. Essayez d'organiser une séance avant la fin de votre stage afin de recevoir des commentaires sur votre performance de la part des médecins avec qui vous travaillez. Utilisez cela pour évaluer le genre de lettre qu'ils pourraient vous écrire. S'ils vous font des éloges, demandez-leur une lettre ! S'ils considèrent qu'il y a place à l'amélioration, faites un effort conscient pour travailler ces aspects, puis demandez-leur une lettre à la fin du stage, une fois que vous aurez démontré vos progrès. Demandez des lettres générales dans les spécialités du tronc commun, même si elles ne sont pas vos spécialités d'intérêt. Vous ne savez jamais quand vous pourriez avoir besoin d'une lettre supplémentaire, et il est toujours préférable d'avoir plus de choix que moins. Ils sont aussi utiles pour les changements tardifs ou les plans parallèles de spécialité ».	Résident en neurologie pédiatrique
« Soyez plus insistant auprès des patrons pour les lettres, soyez prêt à ce que certains ne vous répondent pas ».	Résident en psychiatrie
« Demandez une lettre de recommandation à chaque stage à option pertinent, et songez à en demander aussi lors de vos stages obligatoires si vous avez eu l'impression d'avoir eu une bonne expérience. Pour poser la question, utilisez une variante de "Pensez-vous pouvoir m'écrire une lettre de recommandation solide ?" Assurez-vous que votre précepteur et le reste de l'équipe savent à quel point vous avez apprécié votre stage / êtes enthousiasmé par le programme ».	Gynécologie obstétrique, PGY1

<p>«Si vous pouvez, essayer d’obtenir une lettre pour chaque stage à option que vous faites, afin de l’utiliser lors de votre demande pour cette université en particulier. (Conseil : vous pouvez utiliser des lettres différentes selon les universités). Si vous n’êtes pas assigné à un médecin en particulier, mais à une équipe de résidents, demandez-leur tôt dans le stage de vous jumeler à un seul médecin pour quelques jours, à la clinique ou à la salle d’opération, afin de vous donner une meilleure chance d’obtenir une lettre”.</p>	<p>Gynécologie obstétrique, PGY1</p>
<p>«Ayez toujours une lettre de qualité de votre université d'origine. C'est particulièrement important pour ceux qui ne sont pas certains de ce à quoi ils veulent postuler. Par exemple, si quelque chose qui pourrait vous intéresser est dans la première moitié de la 3e année, alors que vous ne pensez même pas au CaRMS, pensez quand même à essayer d'obtenir des lettres du personnel, peu importe ce que vous faites ! Il n'est jamais trop tôt pour travailler et demander une lettre.”</p>	<p>Médecine interne, PGY1</p>
<p>« Lorsque vous êtes dans un stage à option (ou à l’externat en général), essayer de faire des périodes d’observation avec vos précepteurs. Je sais que c’est gênant, mais ils seront rapidement en mesure de voir comment vous interagissez avec les patients, et le voir de leurs propres yeux les aidera à vous écrire une excellente lettre de référence, qui vous représentera vraiment ».</p>	<p>Neurologie pédiatrique, PGY1</p>
<p>« Je vous recommande de demander des lettres de recommandation à tout le monde, même si vous ne pensez pas que vous voulez cette spécialité ou que vous n’avez pas l'impression que c'est votre rotation la plus forte.”</p>	<p>Médecine interne, PGY1</p>
<p>« Si vous faites un stage dans un centre universitaire, ils savent que vous avez besoin de lettres pour votre candidature. Ils s'attendent à ce qu'on leur en demande une (si le stage se déroule bien), alors essayez de ne pas être nerveux à l'idée de la demander. Il est utile de prévoir du temps à la fin de votre stage pour rencontrer votre superviseur assigné et faire le point sur le déroulement du stage (cela vous donne l'occasion d'aborder le sujet d'une lettre d'une manière moins embarrassante). »</p>	<p>Gynécologie obstétrique, PGY1</p>
<p>« Demandez toujours une lettre de recommandation si vous pensez avoir eu une bonne rotation ! Je l'ai fait tout au long de la 3e et de la 4e année et j'ai reçu une douzaine de lettres de recommandation. Cela signifie que j'ai pu vraiment adapter celles que j'ai utilisées pour chacune de mes demandes, et je n'étais pas stressé à la dernière minute si quelqu'un ne m'avait pas encore soumis la sienne.”</p>	<p>Médecine Physique et de Réadaptation, PGY1</p>
<p>« Les lettres de recommandation n'ont pas besoin de provenir entièrement de votre spécialité d'intérêt, mais plutôt de la part de PERSONNES qui vous connaissent très bien.”</p>	<p>Radiologie, PGY1</p>
<p>« Choisissez judicieusement vos demandes de lettres de recommandation ! 1) Sachez combien vous en avez besoin et de quel(s) programme(s) ils doivent provenir pour chaque application CaRMS. Sachez ceci AVANT de commencer à demander des lettres 2) Assurez-vous de demander à quelqu'un, "Pouvez-vous me fournir une lettre de référence POSITIVE ?" 3) Demandez seulement le nombre de lettres dont vous avez besoin, ou peut-être avec une en extra.”</p>	<p>Santé publique &amp; médecine préventive, PGY1</p>

« Pour savoir si vous recevrez une lettre forte ou faible, certaines personnes attendent de voir leurs évaluations et demandent ensuite au personnel : "Votre évaluation pour moi était très bonne, pouvez-vous le dire dans une lettre de recommandation ?" Vous pourriez demander une lettre qui soit solide. La plupart du personnel sait de quoi vous parlez."	Résident en orthopédie, PGY1
« On sent leur personnalité et on se rend compte s'ils nous ont aimé ou non. Je leur ai spécifiquement demandé s'ils pensaient pouvoir m'écrire une lettre de référence solide. Si je remarquais qu'ils hésitaient un peu, même s'ils disaient oui, je savais que je ne les utiliserai pas."	Résident en ophtalmologie, PGY1
« En gros, chaque fois que j'avais une bonne évaluation ou que quelqu'un m'offrait une lettre de recommandation, je me contentais de dire oui. Dans le pire des cas, je ne les utilisais tout simplement pas. Vous voulez vraiment utiliser les lettres de recommandation de quelqu'un qui est enthousiaste à propos de votre candidature."	Résident en neurologie, PGY1
« Il est important de recevoir une lettre de quelqu'un avec qui vous vous entendez très bien plutôt que de quelqu'un d'important, mais ambivalent à votre sujet."	Résident en médecine interne, PGY1
« Une lettre forte d'une autre université vaut mieux qu'une lettre faible du programme que vous voulez intégrer."	Résident en médecine interne, PGY1
« Certaines lettres ont été perdues à un moment donné. Vous devez prévoir ce problème. Préparez une enveloppe et votre CV pour faciliter le travail de vos références.... Envoyez toujours des rappels (mais précédés de bonnes raisons pour qu'ils ne s'énervent pas)".	Résident en orthopédie, PGY1

## Déclaration personnelle

«Passez plus de temps pour que votre lettre personnelle se démarque et soit un reflet positif de ce que vous êtes."	Résident en médecine de famille
«Commencez à rédiger vos déclarations personnelles pour le programme que vous visitez pendant votre stage. Ce que vous aimez du programme et de la ville est très frais dans votre esprit et cela vous fera gagner beaucoup de temps lorsque vous finaliserez votre demande plus tard à l'automne."	Résident en chirurgie Générale
«Écrivez vos essais l'été précédent, c'est beaucoup plus long à écrire que ça en a l'air."	Résident en psychiatrie
«J'ai d'abord écrit une lettre de base pour mon université de premier choix. J'ai ensuite révisé cette lettre pour qu'elle corresponde aux critères de chaque école. Demandez à quelqu'un de relire vos lettres, j'écris assez mal, donc c'était embarrassant que d'autres personnes lisent mes lettres, mais ça aide d'avoir des conseils."	Gynécologie obstétrique, PGY1
«Commencez à travailler sur vos lettres personnelles en septembre. Il y a beaucoup de choses qui se passent pendant les stages à options, et les lettres ne doivent pas être faites à la dernière minute. Travaillez-les progressivement, car elles consommeront la majorité du temps que prendra la préparation de votre demande."	Gynécologie obstétrique, PGY1

«Aux entrevues, on m'a fait le commentaire que ma lettre était vraiment touchante, et le programme qui me connaissait bien m'a dit qu'elle était réellement le reflet de ce que j'étais.»	Médecine Physique et de Réadaptation, PGY1
«Ayez une idée globale de la raison pour laquelle vous désirez intégrer une spécialité. Ensuite, réservez une partie pour expliquer pourquoi vous aimez la ville, puis pourquoi vous aimez ce programme en particulier, afin qu'ils n'aient pas l'impression que vous écrivez la même chose partout.»	Résident en orthopédie, PGY1
«J'ai utilisé le format de base : l'introduction, la justification et la conclusion. Je ne peux pas me tromper avec celui-là.»	Résident en médecine interne, PGY1
«C'est mieux d'avoir une histoire. Par exemple, comment vous êtes-vous intéressé à cette spécialité ? Puis associez cette histoire à ce que vous appréciez dans cette spécialité. Parlez ensuite de votre vision (c.-à-d. comment vous vous voyez dans cette spécialité). Toujours bien penser à personnaliser votre déclaration pour chaque programme (pourquoi ce programme en particulier).»	Résident en neurologie, PGY1
«Commencez vos déclarations personnelles tôt. Lorsque vous écrivez, assurez-vous de répondre aux questions ou d'aborder les points dont le programme veut entendre parler ; certains programmes sont très précis. Plus important encore, lorsque vous envoyez vos documents, assurez-vous d'assigner vos déclarations personnelles aux bons programmes ; il n'y a rien de pire que de lire à quel point la chirurgie générale est incroyable, lorsque l'étudiant fait une demande en médecine d'urgence.»	Kaif Pardhan, Université de Toronto
«Chaque école a des critères différents pour les déclarations personnelles, certains sont plus au moins similaires, d'autres pas du tout. Vous devez vous assurer de répondre à toutes les questions qu'ils posent. Vous ne pouvez pas copier et coller. Ajoutez une touche personnelle si vous le pouvez.»	Résident en médecine interne, PGY1
«Que vous écriviez votre déclaration personnelle ou que vous répondiez à des questions lors d'une entrevue, ne pensez jamais à ce que votre auditoire pourrait vouloir entendre. Même si cela peut paraître banal, essayez de transmettre votre personnalité unique et de parler de ce que vous avez fait qui vous rend intéressant. C'est ce qui vous distinguera.»	Résident en ophtalmologie, UBC
«J'ai demandé à plusieurs résidents de plusieurs programmes de lire ma déclaration personnelle pour voir s'ils pouvaient la modifier ou la parfaire. Cela a été très bénéfique pour moi. Vous devez communiquer avec eux pendant les stages à options et rester en contact. Vous avez besoin de construire des relations.»	Résident en ophtalmologie, PGY1
<h3>Adapter votre lettre personnelle pour chaque école</h3>	
« Pour la médecine familiale, la majorité des stages et expériences sont facilement modifiables, en fonction de la manière dont vous voulez vous présenter. »	Résident en Médecine Familiale (rurale)
« Je vous suggères de commencer vos lettres personnelles tôt, puis de les ajuster pour chaque programme auquel vous appliquez; les programmes veulent savoir pourquoi vous êtes intéressé à faire votre formation dans leur école et/ou dans leur ville. »	Résident Pédiatre

« J’y décris pourquoi j’aimerais faire mes études dans ce programme spécifique. J’essaye de trouver des choses qui sont uniques au programme, qui ne se trouvent pas ailleurs. Essayez de faire un lien entre vos intérêts et votre personnalité. Vous devez convaincre chaque programme. »	PGY1 Neurologie
« Une grande partie de la lettre personnelle reste la même pour chaque programme. J’ai utilisé les derniers paragraphes pour parler des raisons pour lesquelles je voulais rejoindre le programme, ce que je pensais pouvoir lui apporter, mais aussi comment ce programme pouvait m’aider à atteindre mes buts personnels. »	PGY1 Ophtalmologie
« Toute connexion personnelle est bénéfique. Pour les sites où je n’ai pas pu faire un stage, je pouvais dire que selon ma discussion avec un ami, Dr. X, diplômé de mon école, je savais ci et ça du programme. Cela renforce le fait que vous connaissez quelqu’un là-bas, que vous appartenez au programme. »	PGY1 Chirurgie orthopédique
<h3>Stages à option supplémentaires après le CaRMS</h3>	
« J’ai choisi mes stages après le CaRMS par intérêt et pour m’amuser – en chirurgie vasculaire et en anesthésie. »	Résident Médecine de famille
« Après les entrevues, faites des stages hors de votre spécialité de prédilection. C’est agréable de faire quelque chose de différent. Choisissez peut-être même quelque chose de général comme la médecine familiale ou la médecine d’urgence, cela sera bénéfique pour le EACMC. »	Résident Obstétrique-Gynécologie
« Les stages après le CaRMS sont encore importants. Si vous n’avez pas déjà complété toutes les semaines dans votre spécialité de choix, il est encore bénéfique d’aller en faire plus dans cette spécialité parce que ces stages peuvent booster votre dossier. Si vous avez déjà utilisé toutes vos semaines, essayer de faire quelque chose de pertinent qui vous intéresse. »	PGY1 Obstétrique-Gynécologie
« J’ai pris beaucoup de stages dans ma spécialité (MPR), et cela s’est bien passé car mes expériences m’ont permis de voir quel programme j’aimais le plus. Toutefois, je me sentais plus faible dans les autres domaines, alors après le CaRMS, j’ai pris des stages qui m’ont aidé à pallier ces faiblesses. »	PGY1 Médecine physique et réadaptation
« Les stages après le CaRMS sont sous-estimés – même si vous ne pouvez pas y recevoir une lettre de recommandation, vous pouvez encore rencontrer le directeur du programme (au moment même où ils prennent les décisions à propos des entrevues!) et démontrer votre intérêt dans leur programme. »	PGY1 Chirurgie Générale
« On pense typiquement que les stages après le CaRMS sont inutiles. Pour moi, cela m’a permis de faire bonne impression jusqu’aux entrevues. J’ai alors rencontré en entrevues les personnes avec qui j’avais récemment travaillé. C’était un bonus car ils se souvenaient de moi, et nous avons pu discuter des interactions très récentes entre l’équipe et les patients. Les stages après le CaRMS sont ceux où vous ne pouvez pas obtenir une lettre de recommandation, mais où vous pouvez faire une bonne impression juste avant/durant le processus de sélection et d’entrevues. »	PGY1 Obstétrique-Gynécologie

« Je suggère que vous complétiez les stages les plus pertinents avant la date limite. Mais si vous pensez que vous pouvez faire plus de stages dans la spécialité qui vous intéresse, ou si vous avez changé votre avis à la dernière minute, il est toujours mieux d'avoir plus de stages [après le CaRMS] qu'aucun. »	R-1 Neurologie
« Faire un stage dans un endroit juste avant les entrevues pourrait être très bénéfique, pour autant que vous ne cherchez pas à obtenir des lettres de recommandation »	R-1 Ophtalmologie
« Vous pouvez bien sûr faire des stages additionnels, mais assurez-vous qu'ils soient pertinents par rapport au programme ou à la spécialité que vous désirez, et que vous pouvez vous justifier de les avoir faits. »	R-1 Médecine Interne

## Entrevues

### Planifier vos entrevues

« N'annule pas d'entrevues, sauf si elles posent des conflits avec celles de votre spécialité préférée. »	Résident en chirurgie générale
« Soyez authentiques durant les entrevues. Assistez au maximum d'entrevues possibles. Quand vous faites des demandes dans une spécialité de deuxième choix, reconnaissez que votre dossier reflète plutôt un intérêt dans une autre spécialité, et trouvez une raison qui explique pourquoi vous avez changé d'avis. Personne ne connaît le secret du CaRMS – celui-ci est trop imprévisible. »	Résident en médecine interne
« Insistez davantage que les écoles qui programment des entrevues en même temps vous donnent d'autres dates d'entrevues (spécifiquement quand cela concernait votre propre école). »	Résident en psychiatrie
« N'essayez pas d'en faire trop. Si vous faites des demandes pour plusieurs spécialités ou si vous êtes convoqué à plusieurs entrevues, faites des recherches sur les programmes avant (soit en faisant des stages à options, en parlant aux résidents ou en faisant des recherches en-ligne). De cette façon, vous aurez une liste des programmes que vous préférez à l'avance. Soyez confortable de refuser des entrevues, si vous êtes en position de le faire. Je ferais un maximum de dix entrevues si c'était à refaire. »	Médecine de famille, R1
« N'attendez pas la dernière minute pour réserver vos entrevues - presque toutes sont « premier arrivé, premier servi ». Consultez le site Web du CaRMS et les descriptions de programme pour connaître la liste des dates possibles d'entrevue au moment où vos invitations arrivent afin d'éviter des conflits lors de la confirmation de vos entrevues. »	McGill MSS SPCI Guide CaRMS, 2015

« Je n'ai refusé aucune offre d'entrevue. J'ai accepté beaucoup d'entrevues qui allaient se dérouler avant l'entrevue qui me tenait vraiment à cœur, comme moyen de pratiquer. J'ai abandonné les entrevues qui étaient après celle-ci, parce qu'elles n'étaient pas importantes. »	Chirurgie orthopédique, R1
« Acceptez autant d'invitations d'entrevues que possible sur votre plan financier, car toute la pratique d'entrevues que vous pouvez obtenir est utile et certains programmes que vous n'aviez pas envisagés sérieusement pourraient vous surprendre agréablement. »	McGill MSS SPCI Guide CaRMS, 2015
« Il n'existe pas de meilleure pratique pour les entrevues qu'une entrevue. La première est toujours un peu problématique. À la seconde, vous commencez à vous habituer. Par le troisième, tout devrait tomber en place. Le reste n'est que de la répétition. Essayez d'avoir quelques entrevues avant. Acceptez les offres d'entrevue avant la plus importante, rien que pour la pratique. »	Chirurgie orthopédique, R1
<h2>Conseils de voyage</h2>	
« Les entrevues ont eu lieu partout à travers le pays et j'ai eu l'impression d'en prendre plus que ce que j'avais sérieusement envisagé - j'aurais dû refuser plus d'entrevues. J'ai voyagé avec deux ensembles de vêtements d'entrevue et seulement ce dont j'avais besoin pour avoir la meilleure apparence durant l'entrevue - toute la préparation de mes entrevues a été complétée via mon ordinateur portable et mes amis. »	Résident en médecine de famille
« Pendant le tour CaRMS, quand c'est possible, voyagez avec la même compagnie aérienne pour accumuler des points de loyauté. »	Résident en chirurgie générale
« Une recommandation que je souhaiterais avoir connue avant CaRMS consiste de faire une demande pour une carte NEXUS. Une carte NEXUS vous permet de contourner les files d'attente à la sécurité, ce qui est vraiment utile lorsque vos entrevues ont lieu plus tard dans la journée et que vous avez très peu de temps pour prendre votre vol. Cependant, notez que le processus de candidature peut prendre des mois, alors faites la demande pendant votre 3e année. »	Résident en chirurgie orthopédique
« Essayez de parler à quelqu'un qui a fait le tour CaRMS dans votre spécialité d'intérêt au cours d'une année précédente et demandez-lui son avis sur la faisabilité de vos plans de voyage et son impression générale des entrevues »	Résident en pédiatrie
« Essayez d'explorer la ville dans laquelle vous avez une entrevue si vous avez le temps. Le CaRMS est une opportunité unique d'explorer plein d'endroits au Canada! »	Résident en psychiatrie
« Réservez vos vols comme « multi-city » et vous économiserez beaucoup d'argent. De nombreuses dépenses imprévues apparaissent, alors planifiez pour cela. Planifiez à l'avance et planifiez tôt, à chaque étape du processus. Si tu peux voyager avec un ami, tu peux avoir de la bonne compagnie et économiser de l'argent! »	Résident en radio-oncologie

<p>« J'ai toujours essayé de réserver mes vols pour la veille et d'assister à l'activité sociale la veille de l'entretien. Pour Ob/Gyn, beaucoup de résidents ont assisté à celle-ci; c'est un bon moyen de poser des questions informelles avant votre entrevue pour que vous en sachiez un peu plus sur le programme avant votre entrevue. »</p>	<p>Obstétrique &amp; gynécologie, R1</p>
<p>« En essayant de réduire les coûts au cours de la période d'entrevues du CaRMS, AirBnB était une excellente ressource pour l'hébergement. Vous pouvez également essayer d'être proactif dans la planification de vos entretiens de manière à minimiser les vols. De nombreux programmes indiquent la date d'entrevue prévue dans leur description de programme sur le site web du CaRMS. Avant que les offres d'entrevues ne soient publiées, vous pouvez créer un calendrier avec les dates que vous souhaitez idéalement effectuer l'entrevue pour chaque école. Cela est utile avant que les offres ne soient envoyées, car la programmation est établie selon le principe du « premier arrivé, premier servi ». Il sera plus difficile de coordonner les lieux si vous avez faites des demandes dans plusieurs disciplines, mais la création d'un calendrier peut être encore utile pour la planification des entrevues. »</p>	<p>Médecine de famille, R1</p>
<p>Pour la planification de vos voyages, coordonnez-vous avec vos collègues pour partager des AirBnB, voyages, etc. Pour les entrevues, tout le monde est différent, mais se loger à des hôtels près de l'hôpital évite beaucoup de stress. »</p>	<p>Radiologie, R1</p>
<p>« Considérez Airbnb pour un hébergement moins cher. Assurez-vous de vérifier les rabais de l'association pour économiser sur les billets d'avion / de train, la location de voiture et les hôtels (par exemple, CFMS, CMA / AMQ). Gardez un œil sur les tarifs de vacances pendant la période de Noël / Nouvel An qui s'applique pour les vols au mois de janvier - vous pouvez parfois économiser jusqu'à 30-40% sur les tarifs! Essayez de planifier vos entrevues géographiquement. »</p>	<p>McGill MSS SPCI Guide CaRMS 2015</p>
<p>« Si vous planifiez un horaire d'entrevue très serré, par exemple une ville par jour, appelez l'assistant de programme dès que vous réservez un vol pour l'avertir de votre heure de départ de leur ville. De cette façon, ils ajusteront votre temps d'entrevue pour vous permettre de vous rendre à l'aéroport à temps et que vous puissiez ainsi assister à l'activité sociale de la ville suivante le même soir. »</p>	<p>McGill MSS SPCI Guide CaRMS, 2015</p>
<p>« Si vous allez avoir de nombreuses entrevues, préparez des vêtements pour les rencontres sociales du type « diner chic » ou « soirée au pub ». Les soirées sociales peuvent se dérouler dans des restaurants haut de gamme, des pubs, des hôtels, ou même dans un hôpital ou la maison du chef de département, alors soyez prêts. »</p>	<p>McGill MSS SPCI Guide CaRMS, 2015</p>
<p>« Avoir un ami proche qui était avec moi lors du tour CaRMS a été utile, car nous avons discuté de sujets pertinents concernant les entrevues. »</p>	<p>Ophthalmologie, R1</p>
<p><b>Comment préparer pour vos entrevues</b></p>	
<p>« Commencez à vous préparer pour les entrevues dès que votre CaRMS est soumis. »</p>	<p>Chirurgie cardiaque, R1</p>

<p>« Préparez des réponses aux questions courantes et composez une liste d'expériences qui peuvent se prêter à diverses questions. Ne mémorisez pas les réponses mot pour mot. Détendez-vous et essayez d'avoir une conversation au cours des entrevues. »</p>	<p>Médecine de famille, R1</p>
<p>« Réfléchissez davantage sur vos expériences cliniques afin de vous préparer aux entrevues. »</p>	<p>Médecine de famille, R1</p>
<p>« J'ai consulté mes pairs en médecine et des membres de la famille qui ne sont pas en médecine. Demandez à plusieurs personnes de vous fournir des commentaires critiques! Je crois que j'ai reçu une offre d'entrevue à toutes les écoles auxquelles j'ai appliqué et j'ai été jumelé à mon premier choix programme parce que j'avais des preuves de compétence clinique, des arbitres qui me connaissaient bien, et un engagement longitudinal à plaider pour les populations vulnérables. »</p>	<p>Médecine de famille, R1</p>
<p>« Tout au long de l'externat, pensez aux expériences que vous pouvez utiliser pour répondre aux questions d'entrevues. Commencez à travailler sur vos réponses et déclarations personnelles tôt. Réfléchissez aux questions qui sont importantes pour vous avant d'assister à l'entrevue, et rendez-les spécifiques à l'emplacement de l'école. Par exemple, en médecine de famille: Quelle est la distribution des données démographiques de la population? Quelle est l'industrie principale de la ville? Y a-t-il des groupes particuliers de patients représentés? »</p>	<p>Médecine de famille, R1</p>
<p>« J'ai changé de disciplines en juillet à la fin de ma troisième année et ça s'est tout de même bien passé, croyez-le ou non. J'ai pu obtenir les stages électifs dont j'avais besoin, et les gens étaient prêts à m'aider à les organiser même à la dernière minute. Au cours des entrevues, les gens étaient intéressés à entendre parler de mes expériences à l'externat qui ont mené à ce changement majeur. J'ai été jumelé à mon premier choix de discipline dans un endroit qui me permettra de construire la carrière que j'espère avoir. Si vous trouvez quelque chose qui vous rend heureux, faites-vous confiance et foncez. »</p>	<p>Chirurgie générale, R1</p>
<p>« Je commencerais par obtenir accès à une liste de documents avec les questions des séries d'entrevues précédentes. Il y a en a habituellement qui flottent autour, il suffit de demander. Pensez à certaines façons dont vous pourriez aller de l'avant pour répondre à ces questions. Commencez par vous réciter vos souvenirs d'une variété d'expériences que vous pourriez être en mesure d'utiliser aux entrevues. »</p>	<p>Chirurgie orthopédique, R1</p>
<p>« Être offert une entrevue ne signifie pas que vous serez en mesure d'y assister, car elle pourrait entrer en conflit avec les entrevues à d'autres sites. J'aurais dû appliquer à plus grande échelle pour m'assurer que je pourrais participer aux entrevues à un nombre maximal d'écoles. »</p>	<p>Santé publique et médecine préventive, R1</p>
<p>« Anticipez un style d'entrevue différent entre la médecine de famille et les spécialités. Alors que le premier était détendu avec des questions prévisibles basées sur les rôles CanMEDS, les entrevues de spécialités avaient tendance à inclure des questions techniques qui exigent une bonne dose de préparation et d'étude. »</p>	<p>Santé publique et médecine préventive, R1</p>
<p>« Pratiquez des entrevues avec quelqu'un qui a déjà été au travers du processus pour qu'ils puissent vous donner des conseils. »</p>	<p>Radio-oncologie, R1</p>

<p>« Écrivez des expériences significatives que vous avez vécues pendant votre externat et vos stages à options, ainsi que ce que vous avez appris de ces expériences. Quand vient le temps de se préparer pour les entrevues, choisissez 10 de ces histoires (7-9 expériences cliniques, 1-3 expériences non cliniques) et écrivez les détails de chacune. Soyez sûr que vous connaissez bien ces histoires et pratiquez-vous à les utiliser comme réponses à différentes questions. Cela vous aidera à fournir des exemples lors des entrevues. »</p>	<p>Gynécologie obstétrique, R1</p>
<p>« PRATIQUEZ! Il y a des ressources qui vous offrent les questions les plus souvent posées. Concentrez-vous sur celles qui sont importantes et ayez une idée générale de comment vous allez y répondre. Ensuite, demander à un(e) ami(e) de vous poser des questions d'entrevue. Demandez-leur aussi d'improviser ou de vous poser les questions différemment pour que vous vous habituez à la spontanéité d'une vraie entrevue. »</p>	<p>Médecine de famille, R1</p>
<p>« Faites des recherches au sujet des questions d'entrevue fréquentes pour votre spécialité et ayez une idée générale de vos réponses et des exemples (dans votre tête, avec un proche, n'importe quel format pourvu que vous ayez réfléchi). Votre première ou vos deux premières entrevues ne seront probablement pas fantastiques, mais les choses deviendront plus faciles après. Organisez votre horaire en conséquence. »</p>	<p>Médecine de famille, R1</p>
<p>« À votre place, je prendrais le conseil de tout le monde, qui est de tenir un journal de vos expériences par rapport aux 'CanMeds'. J'ai écrit dans mon journal des expériences positives, mais aussi des erreurs que j'ai commises et la manière dont je les ai corrigées. Ce fut très utile pour mes lettres de motivation, mes entrevues et mes choix de programme. »</p>	<p>Médecine interne, R1</p>
<p>« Si votre faculté vous offre des pratiques d'entrevues, essayez-en une. C'est utile de recevoir de la rétroaction de quelqu'un qui a vu plusieurs personnes qui se préparent pour le même genre d'entrevue. Si l'association médicale de votre province vous offre des pratiques, allez-y. J'ai trouvé celle de l'Association Médicale de l'Ontario très utile. »</p>	<p>Gynécologie obstétrique, R1</p>
<p>« J'ai fait quelques ateliers par l'AMC pour préparer mes entrevues. Une semaine avant l'entrevue, j'ai été mise en groupe de quatre et il y avait des résidents qui faisaient une simulation d'entrevue avec nous. Nous avons obtenu des commentaires et j'ai vu les entrevues des autres candidats. J'ai pu voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas. »</p>	<p>Neurologie, R1</p>
<p>« Il y a beaucoup de questions d'entrevue que vous pouvez trouver par le conseiller d'orientation de votre école ou par des recherches Google. Par exemple, pourquoi devrions-nous vous choisir? Je me suis préparé pour ce type de questions en pratiquant avec un(e) ami(e) et en écrivant mon raisonnement pour chaque question. »</p>	<p>Neurologie, R1</p>
<p>« Rappelez-vous des entretiens significatifs avec des patients ou des expériences de travail d'équipe. [...] Parlez-en à quelqu'un à l'extérieur de la médecine afin d'avoir une perspective différente. »</p>	<p>Groupe étudiant d'intérêt en pédiatrie</p>

« Je n'ai pas utilisé de livres ou de ressources pour me préparer aux entrevues. Je me suis tourné en grande partie vers des résidents, en particulier des R1 dans mon université qui venaient d'être jumelés. Je les ai rencontrés chez eux pour dîner. Ils m'ont donné une liste de choses à prendre en compte. Par exemple, il y a des questions courantes qui vous seront demandées. L'objectif n'est pas de répondre la même chose que ce qu'ils ont répondu, mais de mieux comprendre qui je suis. »	Ophthalmologie, R1
« Certaines entrevues sont menées dans le format Mini-Entrevues Multiples, qui ont tendance à avoir beaucoup de scénarios éthiques (par exemple l'obligation de dire la vérité, la confidentialité). Il pourrait être une bonne idée de revoir ces principes avant la tournée CaRMS. »	Guide sur CaRMS de McGill, 2015
« Le site web de la FEMC est utile, car il contient des questions d'entrevue des années précédentes. J'ai aussi recherché des ressources en ligne, comme des conseils des autres étudiants à propos des logements et quoi amener dans sa valise. Pour les entrevues elles-mêmes, pratiquez! Il s'agit d'être plus à l'aise. »	Médecine de famille, R1
« Pour se préparer aux entrevues : Trouvez des questions d'entrevues, faites un remue-méninges, pratiquez encore et encore, pensez à des expériences personnelles et associez-les à des questions spécifiques (forces, faiblesses, conflits, échecs, pourquoi ici?, pourquoi cette spécialité?, pourquoi vous?, questions d'éthique). »	Groupe d'intérêt de neurologie
« Les meilleures ressources pour les entrevues sont votre CV, que vous devriez très bien connaître et duquel vous devriez discuter avec passion. Vous devez être capables de dire des choses substantielles concernant votre CV. »	Ophthalmologie, R1
« L'objectif de la préparation est d'avoir des réponses simples et accessibles que vous pouvez garder en tête. Elles doivent être accessibles parce que le stress peut faire perdre la concentration. Vous devez savoir sur quelles valeurs vous aimeriez mettre l'emphase, sur quoi vous allez les appliquer, comment vous allez les présenter sous une bonne lumière, parce que dans toutes les histoires il y a des éléments futiles sur lesquels vous n'avez pas à développer. Il ne s'agit pas de mémoriser chaque phrase que vous allez prononcer, mais plutôt où vous vous dirigez dans votre narration. »	Orthopédie, R1
<b>Durant les entrevues</b>	
« Être sincère et sympathique est le meilleur atout. Une fois que vous recevez une offre d'entrevue, c'est la chose la plus importante. »	Résident en anesthésie
« L'authenticité sera l'un de vos meilleurs alliés durant les entrevues. »	Résident en médecine de famille
« Ma meilleure entrevue est celle où je me suis présenté avec des bottes et des jeans sous ma robe, tenant un bébé—parce que St-John's, tempête de neige et aucune place de stationnement. Morale de l'histoire : soyez vous-même aux entrevues parce que vous ne voulez pas être jumelé dans un endroit où vous ne vous intégrerez pas de toute façon. »	Résident en médecine de famille

« Pendant vos stages électifs et votre tournée CarMS, prenez quelques notes sur ce que vous avez aimé dans chaque programme et sur vos sentiments par rapport à l'entrevue. Il est facile d'oublier ce qu'on a aimé ou pas d'un programme quand nos stages ont été faits plusieurs mois avant et que la tournée CaRMS n'est qu'un brouillard de confusion. »	Résident en chirurgie générale
« Soyez authentiques/vous-mêmes. Vous faites affaire avec de vraies personnes et ces gens veulent voir que vous êtes une vraie personne avec une vraie personnalité. Il peut être utile d'organiser une entrevue à un endroit où vous ne considérez pas appliquer sérieusement comme premier choix pour pouvoir pratiquer avant d'aller aux endroits qui vous tiennent vraiment à cœur. »	Médecine de famille, R1
« Préparez-vous à une entrevue formelle, mais également à une conversation très décontractée. »	Groupe d'intérêt de neurologie
« N'hésitez pas à leur montrer qui vous êtes. »	Médecine de famille, R1
« Les questions que vous leur posez sont aussi importantes que les questions qu'ils vous posent; vous les interviewez également. »	Emergency Medicine Resident, R-1
« Soyez vous-mêmes, mais avec de la pratique, vous pourrez mieux montrer qui vous êtes. Pendant les entrevues, vous avez seulement à croire en ce que vous dites puisque si vous croyez réellement en vos propos, votre conviction transparaîtra et vos réponses ne sonneront pas comme si elles étaient pratiquées. »	Neurology Resident, R-1
« Les personnes qui vous interviewent l'ont fait pendant des années. Des réponses rédigées d'avance sont ennuyeuses. Ils cherchent quelque chose de personnel. »	Ophthalmology Resident, R-1
« Ne laissez pas une mauvaise expérience vous miner le moral. »	Internal Medicine Resident, R-1
« Essayez d'éviter les stéréotypes et généralisations qui sont souvent associés à une spécialité. Au lieu, approchez la question d'une façon différente des autres. Essayez d'approfondir vos réponses. Essayez d'être authentique. »	Neurology Resident, R-1
« Pour mes entrevues, j'aime avoir une phrase clé qui résume tout ce que je viens de le dire. Je raconte une histoire et ensuite récapitule et résume ce que j'en ai tiré comme apprentissage. »	Orthopédie, R1
« Pour vous distinguer durant les entrevues, il faut être soi même. Si tous les candidats suivent un patron, vous devez vous séparer du reste. Lorsque vous répondez aux questions, gardez en tête qui vous êtes, parce que c'est ce qu'ils veulent voir et ils travailleront avec vous durant les années suivantes. »	Ophthalmologie, R1
« J'ai essayé d'approcher les entrevues de façon très décontractée, très relax. Ce n'est pas seulement ce que vous dites qui importe, mais aussi comment vous le dites. Il est important d'avoir un contrôle sur la gestuelle et le non-verbal. Gardez un contact visuel, mettez l'accent sur les points importants, soyez dynamiques et concis, répondez correctement aux questions. »	Orthopédie, R1

<p>« Les questions sont très typiques et prévisibles. Mais parfois vous devez être prêts à discuter de choses pour lesquelles vous n'étiez pas prêts. On m'a posé une question sur le saut à l'élastique parce que je l'ai mentionné dans mon CV et ça l'a attiré leur attention.»</p>	<p>Orthopédie, R1</p>
<p><b>Poser les bonnes questions pendant l'entrevue</b></p>	
<p>« J'ai posé des questions spécifiques au programme. »</p>	<p>Résident en médecine de famille</p>
<p>« Certains sujets communs (s'ils ne l'ont pas clarifié durant leur présentation), plans pour le futur en termes d'additions ou de changements au programme (s'ils sont en phase de changement de directeur de programme), infrastructures et ressources pour la recherche, taux de décrochage des résidents (si applicable), relations patrons-résidents, les stages offerts en première année, postdoc après la résidence, les électifs, choses amusantes à faire dans la ville, etc. Ne demandez pas des questions auxquelles ils ont répondu durant les présentations, cela montrerait que vous ne portiez pas attention. »</p>	<p>Résident en orthopédie</p>
<p>« N'oubliez pas que le CaRMS, c'est autant vous qui interviewez le programme que le programme qui vous interview. Réfléchissez aux choses que vous cherchez dans un programme et posez des questions aux intervieweurs à propos de cela. Prenez des notes sur les réponses qu'ils vous ont données le soir de l'entrevue – ce sera tellement utile lorsqu'il s'agira de classer 10 programmes et plus après une tournée éclair. »</p>	<p>Résident(e) anonyme</p>
<p>« "Quelles sont les faiblesses de votre programme?" ou quelque chose du genre. S'ils ne sont pas capables d'en nommer une, c'est souvent (mais pas toujours) un mauvais signe, car ils ne sont probablement pas honnêtes. »</p>	<p>Médecine de famille, R1</p>
<p>« Préparez des questions qui démontrent vos intérêt ssur le programme et ayant connaissance de ses forces et de ses lacunes. Ces questions peuvent également souligner vos propres intérêts et forces. »</p>	<p>Psychiatrie, R1</p>
<p>« Ayez toujours des questions préparées avant d'aller à vos entrevues. Essayez de regarder les descriptions des programmes avant les entrevues, et évitez de poser des questions sur ce que vous pourriez trouver en ligne. À la fin de votre entrevue, je demanderais des questions auxquelles je veux réellement connaître la réponse, au lieu de seulement essayer de remplir le temps. Par exemple, pourquoi les résidents ont choisi ce programme, quelles sont les forces de ce programme, d'où viennent les résidents (de partout à travers le pays ou des environs), quelles sont les opportunités de recherche pendant la résidence, y a-t-il des programmes de mentorat ou des initiatives communautaires, quels sont les changements à venir pour le programme, que font habituellement les résidents après avoir gradué?»</p>	<p>Neurologie, R1</p>
<p>« J'ai un bébé, alors je voulais savoir comment c'était d'élever un enfant dans cette ville. Je pense que c'était à propos pour les patrons, puisqu'ils ont pu voir que je pensais sérieusement à vivre dans cette ville. »</p>	<p>Ophthalmologie, R1</p>

« Pour les questions à la fin, vous devez trouver quelque chose que vous voulez faire pendant la résidence et parler comme si vous magasinez pour une résidence. Par exemple, "Est-il possible de faire un MD/PhD pendant la résidence?". J'ai posé des questions sur les stages à l'international et les ressources pour la communauté. Il est bon de demander s'il y a un programme de mentorat durant la résidence. »	Orthopédie, R1
« Je pense qu'il est très important de poser des questions, mais cela peut être difficile vu que la plupart des questions auxquelles vous aurez pensé seront répondues tout au long de la visite. Mais vous pouvez toujours poser des questions sur des choses qui vous intéressent, par exemple, si vous souhaitez participer dans des équipes sportives durant votre résidence, vous pouvez demander s'il y a des ligues ou si leurs résidents sont actifs dans le sport qui vous intéresse. Cela peut mener à des conversations sur les choses que vous avez en commun avec les interviewers, ce qui vous aide ensuite à vous rendre plus mémorable et à donner le sentiment que vous vous intégrez. »	Médecine interne, R1
« Vous pouvez également poser des questions basées sur ce que vous avez appris lors des événements sociaux précédant l'entrevue, pour montrer que vous en savez plus que ce qui se trouve sur le site Web. Vous pouvez également demander aux directeurs de programme leur vision future du programme et ce qui les motive par rapport à l'évolution du programme. »	Médecine d'urgence, R1
« Écrivez vos impressions après chaque visite / entrevue. »	Groupe d'intérêt en pédiatrie
« Les activités sociales sont une opportunité importante de connaître les membres au programme, de poser des questions, etc. »	Groupe d'intérêt en neurologie
« Le processus d'entrevue est généralement plus épuisant que prévu (vol d'avion, activité sociale, sommeil, entrevue, vol d'avion et répétition). »	Groupe d'intérêt en neurologie
<b>Après l'entrevue</b>	
« Le nombre de programmes de médecine de famille en milieu rural peut être intimidant. Essayez de décider de ce qui est le plus important pour vous (région éloignée, famille proche, population unique, etc.), puis découvrez les programmes qui correspondent à vos désirs! Gardez des notes tout au long des entrevues, tout se confond avec le classement final. »	Résident en médecine de famille
« Mes premières entrevues ne se sont pas déroulées aussi bien que je l'avais imaginé avec cette stratégie. Donc, la nuit qui a suivi ma deuxième entrevue, je suis rentré à l'hôtel et j'ai rédigé des idées générales sur la façon dont je voulais structurer mes réponses et ce que je voulais inclure dans ma réponse à « Parlez-nous un peu de vous ». Je pense que je récitais un peu mes réponses, mais je pense que cela valait la peine d'éviter de trébucher sur mes mots et d'essayer de penser à ce qu'il serait bon de dire durant l'entrevue. »	Résident en chirurgie orthopédique

## Jumelage post-CaRMS

### Liste de classement

«Choisissez les places sur votre liste de classement non seulement en fonction de votre intérêt, mais aussi en fonction de votre famille et de votre envie d'être à l'aise pendant votre résidence. »	Resident in Family Medicine
«Vous ne pouvez pas exiger une certaine spécialité dans une certaine ville. Préparez-vous à déménager dans des endroits où vos services sont requis. »	Resident in Family Medicine
«Ne classez pas un programme dans lequel vous ne vous voyez pas travailler, mais évaluez la possibilité de ne pas être jumelé à cette spécialité en ne la classant pas. »	Resident in General Surgery
«La clé pour être heureux le jour du jumelage est de s'ouvrir aux possibilités offertes par tous les programmes de résidence que vous avez classés. Il peut également être utile d'avoir à l'esprit des options de non-résidence intéressantes en cas de non-jumelage. Quoi qu'il en soit, vous aurez de quoi vous réjouir ! »	Resident in General Surgery
«Réfléchissez longuement et sérieusement à classer des programmes dans lesquels vous ne serez pas heureux. Réfléchissez honnêtement à la question de savoir si vous préféreriez (dans le pire des cas) aller dans une spécialité ou un endroit que vous ne voulez pas. »	Resident in Obstetrics and Gynecology
«Quand tu fais ta liste de classement, réfléchis bien à ce que tu attends d'un programme, d'un lieu et d'un style de vie parce que les trois choses comptent beaucoup. »	Family Medicine, PGY1
«Il n'y a AUCUNE raison de ne pas classer les écoles dans votre ordre de préférence actuel. Cela ne vous aide pas de penser à votre probabilité d'être jumelé à une école et d'en tenir compte lorsque vous faites votre liste de classement. Classez ce que VOUS voulez. L'algorithme favorise le candidat par rapport au programme, il n'y a donc aucune raison de modifier votre liste de classement par rapport à votre ordre de préférence actuel des écoles et des programmes. »	Obstetrics & Gynecology, PGY1
«J'ai postulé dans une seule école et j'ai regretté cette décision. »	Family Medicine, PGY1
«Quand il s'agit du classement, soyez honnête avec vous-même et décidez si vous êtes vraiment prêt à vous entraîner à ce programme - c'est correct de ne pas classer un programme auquel vous n'êtes pas prêt à vous entraîner si vous décidez que vous préférez ne pas être jumelé que de rejoindre un programme que vous détestez.»	General Surgery, PGY1
«Il est également très raisonnable de se retrouver avec une liste de classement contenant plus d'une spécialité, classée selon la façon dont vous avez aimé les emplacements spécifiques de chaque émission et pas seulement en fonction de la spécialité ! »	Anonymous

<p>«N'importe quelle école à laquelle vous êtes prêt à être jumelé, classez. »</p>	<p>Groupe d'intérêt des étudiants en chirurgie générale de McGill</p>
<p>«Classez ce que vous voulez en premier, pas ce à quoi vous pensez avoir de meilleures chances de jumeler. »</p>	<p>Groupe d'intérêt des étudiants en neurologie de McGill</p>
<p>«Faites une liste des avantages et des inconvénients pour chaque endroit où vous avez fait une entrevue et incluez les caractéristiques non seulement liées au programme, y compris la ville, les gens et toutes les caractéristiques qui sont importantes pour vous (ex. présence ou absence d'une culture ou d'une communauté à laquelle vous vous identifiez, famille ou amis, activités extérieures). »</p>	<p>Guide SPCI CaRMS du MSS de McGill, 2015</p>
<p>«Parmi les facteurs importants que vous pouvez estimer, il y a la recherche, l'exposition aux opérations, la taille du centre, l'organisation du programme d'études et les relations pour des études postdoctorales, l'emplacement et les personnes avec qui vous allez travailler. »</p>	<p>Groupe d'intérêt des étudiants en chirurgie générale de McGill</p>
<p>«J'ai tenu compte de l'emplacement, de la force du programme et de la façon dont il est lié à la façon dont j'apprends. Pour moi aussi, le jumelage des couples était important. Pendant la tournée de CaRMS, j'ai aussi beaucoup changé d'avis, ce à quoi je n'étais pas préparé, c'est certain ! »</p>	<p>Résident en médecine familiale, R-1</p>
<p>«J'ai choisi les écoles en fonction de mon choix de stages. Il est important que je me sente à l'aise de travailler avec les gens. Je sentais que j'avais une bonne capacité à bien m'entendre à cet endroit. Je voulais aussi déménager et essayer une autre école, juste pour voir comment les choses fonctionnent ailleurs. La ville est aussi importante, et je préfère les grandes villes. Tu dois rester quelque part où tu seras heureux. Le sentiment que j'ai des interviews est également important. Il est important que je voie que les résidents semblent heureux et qu'ils soient gentils avec moi. Les possibilités de recherche dans les grands centres sont meilleures. En ce qui concerne le programme d'études lui-même, je trouve que les différences entre un programme et un autre sont minimes, puisqu'une accréditation standard s'en charge. Bref, il est important de considérer comment vous travaillez avec d'autres personnes à cet endroit, quelles sont les ressources disponibles (recherche, enseignement) et la ville elle-même. »</p>	<p>Résident en neurologie, R-1</p>
<p>«Les facteurs que j'ai pris en compte dans mon classement final étaient la géographie et le réseau de soutien (soutien social et soutien familial). »</p>	<p>Résident en ophtalmologie, R-1</p>
<p>«Il y a beaucoup d'intuition pour les trois meilleurs choix de programmes. Le lieu et le salaire sont importants. Les provinces ne paient pas la même chose. Les programmes sont également importants, mais pour moi, la plupart des programmes sont bons, certains sont mauvais. C'est surtout par rapport aux gens avec qui vous allez travailler. »</p>	<p>Résident en chirurgie orthopédique, R-1</p>

<p>«Le lieu est mon facteur principal, mais c'est aussi là où je me sentais le plus moi-même, et où je pourrais être exposé à des choses qui m'intéressent. De plus, j'aimerais savoir à quel point l'école est bonne pour la spécialité que je veux et ce que cela signifie à l'avenir. Je préfère les petits programmes, donc c'était important pour moi. »</p>	<p>Résident en médecine interne, R-1</p>
<p>«Ne classez pas un programme si vous ne voulez pas y aller ! La pire chose qui puisse arriver, c'est la peur de ne pas être classé. Pensez vraiment à où vous seriez prêt à aller, jusqu'où et pour combien de temps. »</p>	<p>Résident en médecine interne, R-1</p>
<p>«Pour être jumelé, il faut être intelligent dans son approche. Certaines personnes ne classent qu'un ou deux programmes, et vos chances diminuent considérablement quand vous faites cela. »</p>	<p>Résident en médecine familiale, R-1</p>
<p>«Parlez à diverses personnes du classement, des amis, de la famille, des mentors, des personnes en qui vous pouvez avoir confiance, si vous vous sentez dépassé... parfois, il est à la fois rassurant et éclairant de discuter de vos idées avec les autres.»</p>	<p>Guide SPCI CaRMS du MSS de McGill, 2015</p>
<h3>Jumelage de couple</h3>	
<p>«Utilisez Excel pour établir votre liste de jumelage de couple et ne l'entrez pas dans CaRMS avant d'avoir la version finale parce que vous ne pourrez pas la modifier (cela vous prendra aussi plusieurs heures pour l'entrer dans CaRMS). »</p>	<p>Résident en pédiatrie</p>
<p>«Jumelage de couples : classer TOUTES les combinaisons. Vous en aurez de l'ordre de centaines. Si vous ne classez pas les options où l'un des partenaires n'est pas jumelé, vous risquez que les deux ne le soient pas. Nous avons mis au point une formule qui tient compte des préférences de chaque programme et de la proximité pour nous aider à organiser nos choix. »</p>	<p>Résident en neurologie pédiatrique</p>
<h3>Pour les candidats non-jumelés</h3>	
<p>«J'ai été non-jumelé au premier tour, mais j'ai eu la chance de jumeler au deuxième. Même si vous avez décidé que vous allez être un chirurgien plastique ou quelque chose d'autre que compétitif, il y a des alternatives que vous seriez heureux de faire. Il est important d'en tenir compte au premier tour. Le taux de jumelage au premier tour était de 93,0 %. Le taux de jumelage au deuxième tour était de 54,0 %. C'est beaucoup plus compétitif d'obtenir quoi que ce soit. »</p>	<p>Résident en médecine familiale</p>
<p>«Enfin, il est important de se rendre compte qu'il peut arriver que n'importe qui, même les candidats les plus forts, ne soient pas jumelés. CaRMS est non-sélectif d'une certaine façon, et vous n'avez pas toujours de la chance. C'est dur parce que c'est le reste de ta vie. La vie n'est pas juste et les gens passent à travers les mailles du filet. Tu dois prendre soin de toi, et la meilleure façon est d'être réaliste sur le processus. »</p>	<p>Résident en médecine familiale</p>

<p>«Si vous n'étiez pas jumelé et qu'une autre spécialité était disponible au deuxième tour et que vous envisagiez de vous y inscrire, alors vous devriez également envisager de vous y inscrire au premier tour et vous donner les meilleures chances de vous jumeler. Regardez les statistiques correspondantes et leurs prédictions... les chiffres ne mentent pas. Vos meilleures chances d'être jumelé restent celles d'un diplômé de l'année en cours en première itération. Il diminue considérablement au deuxième tour et encore plus en tant que candidat de deuxième année. Faire une maîtrise en tant que candidat non jumelé ne vous donne pas nécessairement de meilleures chances de correspondre à la spécialité de votre choix l'année suivante. Vous êtes absent du service clinique pendant un an, sans aucune assurance ou possibilité de faire des stages optionnels, et par conséquent, vous êtes considéré comme moins compétitif. »</p>	<p>Résident en radiologie</p>
<p>«Si vous faites l'USMLE, prenez-le au sérieux, surtout si vous voulez une spécialité compétitive, parce qu'une fois que vous avez réussi, vous ne pouvez pas les reprendre et si vous n'avez pas réussi et que vous avez voulu essayer les États-Unis, il vous faut un bon score Step1 pour jumeler. »</p>	<p>Résident en radiologie</p>
<p>«Assurez-vous que votre école dispose d'un système de soutien pour ceux qui ne sont pas jumelés et assurez-vous qu'ils défendent publiquement votre cause et celle des personnes touchées. »</p>	<p>Résident en radiologie</p>
<p>«Si je n'avais pas été jumelée cette année, je serais toujours impliquée en neurologie et j'aurais fait de la recherche pendant un an dans un domaine lié à la neurologie. Vous devez être proactif au sujet de votre plan B. Commencez à chercher des projets de recherche potentiels dès le début. Pensez également aux dates limites pour postuler pour les masters par exemple. Tu ne veux pas avoir à trouver un plan B à la dernière minute et manquer les délais. »</p>	<p>Résident en neurologie, R-1</p>
<p>«"Si non-jumelé, pour l'ophtalmologie, vous pouvez faire une bourse de recherche jusqu'à la prochaine itération du CaRMS. Certaines personnes choisissent d'autres choses, mais avec des spécialités compétitives comme l'ophtalmologie, presque toutes les semaines de stages seront dirigées vers votre premier, ce qui rend difficile la sauvegarde efficace avec autre chose. Vous pouvez aussi faire un master, en santé publique, ou un MBA. »</p>	<p>Résident en ophtalmologie, R-1</p>
<p>«Si non-jumelé, j'aurais fait une maîtrise en chirurgie expérimentale, ce que beaucoup de gens font. Je l'aurais fait soit dans mon école, soit dans l'école que je veux fréquenter. Cela montre aussi beaucoup d'intérêts. Le réseautage est également important. »</p>	<p>Résident en chirurgie orthopédique, R-1</p>
<p>«L'Université de l'Alberta a la possibilité de reporter l'obtention de son diplôme et de faire une maîtrise (la dette étudiante peut demeurer une dette étudiante). »</p>	<p>Résident en médecine d'urgence, R-1</p>

## Autre

«L'année de jumelage, les stages, la période d'entrevue, le jour du jumelage et la deuxième itération sont de loin les périodes les plus difficiles à vivre sur le plan émotionnel dans l'ensemble des facultés de médecine. Il mettra à l'épreuve votre résilience et vous poussera jusqu'à votre point de rupture. N'oubliez pas de vous entourer d'amis et de membres de votre famille qui vous soutiendront quoi qu'il arrive. N'oubliez pas de prendre soin de vous. N'oubliez pas vos valeurs et vos limites et respectez-les lorsque vous participez aux stages ou en entrevue. N'entrez pas dans la pression pure de devoir impressionner tout le monde, restez fidèle à ce que vous êtes. C'est très fatigant, alors assurez-vous de bien manger et de bien dormir quand vous le pouvez. C'est aussi une année très coûteuse, alors n'oubliez pas de planifier à l'avance et ne laissez pas le fardeau financier de cette année vous causer un stress supplémentaire (il sera remboursé dès que vous commencerez à travailler). Et n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul à vivre cela. Il y en a eu beaucoup avant vous et beaucoup à venir. Tes camarades de classe sont aussi en train de le vivre et il n'y a pas de honte à demander de l'aide ! S'il vous plaît, soutenez-vous les uns les autres et prenez soin les uns des autres. »

Résident en radiologie

## Défis liés au CaRMS

### Non-jumelé à la première itération

«Postulez partout au pays, y compris dans les régions rurales, pour votre choix principal et second choix. Je n'ai pas réussi à jumeler au premier tour parce que je n'ai fait ni l'un ni l'autre (IM Ontario seulement et seulement 3 écoles très populaires pour la FM comme deuxième choix). Quel que soit le problème de la paperasse supplémentaire au premier tour, c'est MINIME par rapport au deuxième tour. Seulement la moitié de mes camarades de classe du deuxième tour ont fini par jumeler. »

Médecine familiale ,  
PGY1

### Non-jumelé aux deux itérations

«Je n'ai pas jumelé. Mon défaut fatal était de ne pas faire des stages à divers endroits et de ne pas m'inscrire assez largement (c.-à-d. à l'échelle du pays) à la fois dans ma spécialité de choix et dans ma spécialité de secours. Je ne peux pas insister suffisamment sur ce point – il y a certains endroits où vous ne voudriez peut-être pas travailler, mais tant que vous les préférez au non-jumelage, vous devriez y postuler ! Vous pouvez aussi les classer plus bas et maintenant n'est vraiment pas le moment d'économiser de l'argent". »

Anonyme

«Pour rester intéressé par la médecine : prenez la machine à remonter le temps. Si vous m'aviez dit il y a 5 ans, au milieu de mon travail pré-médical, que je pourrais obtenir mon diplôme de médecine en 2018, mais que je devrais prendre un an de congé après être devenu non jumelé... mais que c'était garanti que je serai un médecin... J'aurais joyeusement accepté l'offre. Ce n'est pas pour minimiser le choc du non-jumelage, mais plutôt pour souligner que, au final pour votre carrière, il y a beaucoup de choses dont on doit être reconnaissants. Voilà mon grain de sel. »

Médecine familiale,  
PGY1

## 3.5 ÉQUILIBRER VOS PRIORITÉS POUR VOTRE LISTE DE CLASSEMENT

### Exemples de différentes méthodes de classement

Chaque étudiant en médecine est un individu unique. Ainsi, [chacune de vos listes de classement reflétera probablement vos qualités, expériences et valeurs uniques](#). Il existe de nombreuses façons différentes pour un étudiant d'organiser ses choix de résidence ou d'organiser ses listes de classement. Nous en discuterons ici. Ces exemples ont été simplifiés par souci de clarté. Par exemple, dans le processus CaRMS, une personne peut classer son campus de préférence, si l'option est disponible pour un collège en particulier, mais les exemples suivants n'incluent pas ce niveau de détail. Tous les exemples suivants sont fictifs.

[Une personne peut choisir sa liste de classement en fonction uniquement des spécialités auxquelles elle souhaite s'inscrire](#). Cela signifierait qu'elle appliquerait à tous les endroits qui sont acceptables pour elle, pour cette spécialité particulière ou ces spécialités. Par exemple, une personne peut être très passionnée par la médecine interne et la microbiologie médicale. Alors, elle crée la liste de classement suivante:

1. *Médecine interne – University of British Columbia*
2. *Médecine interne – University of Calgary*
3. *Médecine interne – University of Alberta*
4. *Médecine interne – University of Manitoba*
5. *Médecine interne – University of Toronto*
6. *Médecine interne – McMaster University*
7. *Médecine interne – University of Ottawa*
8. *Médecine interne – Dalhousie University*
9. *Médecine interne – Memorial University of Newfoundland*
10. *Microbiologie médicale – University of British Columbia*
11. *Microbiologie médicale – University of Calgary*
12. *Microbiologie médicale – University of Alberta*
13. *Microbiologie médicale – University of Manitoba*
14. *Microbiologie médicale – University of Toronto*
15. *Microbiologie médicale – McMaster University*
16. *Microbiologie médicale – University of Ottawa*

[Une autre personne peut vouloir choisir sa liste de classement en fonction principalement de l'endroit de son choix préféré, et son choix de spécialité peut être une valeur secondaire pour elle](#). À ce titre, elle classerait un grand nombre de spécialités différentes acceptables pour elle à l'endroit de son choix. Ce qui suit est un exemple de la façon dont elle pourrait souhaiter le faire:

1. *Pathologie anatomique – University of Calgary*
2. *Pathologie générale – University of Calgary*
3. *Radiologie diagnostique – University of Calgary*

4. *Médecine d'urgence – University of Calgary*
5. *Chirurgie générale – University of Calgary*
6. *Pédiatrie – University of Calgary*
7. *Médecine familiale – University of Calgary*
8. *Psychiatrie – University of Calgary*
9. *Pathologie anatomique – University of Alberta*
10. *Pathologie générale – University of Alberta*
11. *Radiologie diagnostique – University of Alberta*
12. *Médecine d'urgence – University of Alberta*
13. *Chirurgie générale – University of Alberta*
14. *Pédiatrie – University of Alberta*
15. *Médecine familiale – University of Alberta*
16. *Psychiatrie – University of Alberta*

Un système de quasi-priorisation pourrait comprendre de choisir ses priorités par spécialité dans des endroits acceptables, puis l'établissement de priorités pour d'autres spécialités acceptables dans cet endroit. Le choix pour le classement des 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 que la majorité des étudiants termineront probablement leur programme à la fin de la vingtaine ou au début de la trentaine.

Par exemple, un étudiant de l'Alberta pourrait vouloir suivre une formation spécifique à Montréal, au Québec, ou moins spécifiquement dans la province générale du Québec. Ils préféreraient, en outre, être classés dans l'une ou l'autre des catégories suivantes: dermatologie ou Gynécologie obstétrique, mais ils sont d'accord pour pratiquer l'anesthésiologie s'ils obtiennent leur emplacement préféré. La stratégie d'un étudiant comme celui-ci pourrait être de classer sa spécialité préférée par rapport aux quatre facultés de médecine du Québec, puis de classer sa prochaine spécialité préférée et ainsi de suite ; par la suite, il pourrait choisir de classer ses spécialités supérieures par rapport à d'autres emplacements acceptables, une fois que ses emplacements préférés ont été épuisés. Cet élève peut créer la liste de classement suivante

1. *Dermatologie – Université de Montréal*
2. *Dermatologie – McGill University*
3. *Gynécologie obstétrique – Université de Montréal*
4. *Gynécologie obstétrique – McGill University*
5. *Dermatologie – Université de Sherbrooke*
6. *Dermatologie – Université Laval*
7. *Gynécologie obstétrique – Université de Sherbrooke*
8. *Gynécologie obstétrique – Université Laval*
9. *Anesthésiologie – Université de Montréal*
10. *Anesthésiologie – McGill University*
11. *Anesthésiologie – Université de Sherbrooke*
12. *Anesthésiologie – Université Laval*

13. *Dermatologie – Queen’s University*
14. *Dermatologie – University of Alberta*
15. *Dermatologie – University of British Columbia*
16. *Gynécologie obstétrique – Queen’s University*
17. *Gynécologie obstétrique – University of Alberta*
18. *Gynécologie obstétrique – University of British Columbia*

Un autre étudiant aime vraiment une spécialité spécifique: Chirurgie cardiaque. Par conséquent, il classe cette spécialité particulière partout au Canada, puis classe les autres spécialités dans un endroit préféré, et ainsi de suite, similar to the previous example included. Unfortunately, they cannot speak French and, therefore, for either personal or educational reasons, do not wish to rank Université de Montréal or Université Laval. They may create the following rank-order-list:

1. *Chirurgie cardiaque – University of British Columbia*
2. *Chirurgie cardiaque – University of Manitoba*
3. *Chirurgie cardiaque – Western University*
4. *Chirurgie cardiaque – University of Ottawa*
5. *Chirurgie cardiaque – University of Alberta*
6. *Chirurgie cardiaque – University of Calgary*
7. *Chirurgie cardiaque – McMaster University*
8. *Chirurgie cardiaque – University of Toronto*
9. *Urologie – University of British Columbia*
10. *Urologie – University of Manitoba*
11. *Urologie – Western University*
12. *Chirurgie plastique – University of British Columbia*
13. *Chirurgie plastique – University of Manitoba*
14. *Chirurgie plastique – Western University*
15. *Radio-oncologie – University of British Columbia*
16. *Radio-oncologie – University of Manitoba*
17. *Radio-oncologie – Western University*

Un autre étudiant peut potentiellement décider d'utiliser l'Electronic Residency Application Service (ERAS), afin de postuler à des programmes aux États-Unis, comme solution de rechange, juste au cas où ils ne seraient pas jumelés par CaRMS. Vous trouverez plus de détails concernant la présentation d'une demande par l'entremise d'ERAS plus loin, à la section 4.3 du Match Book.

De plus, si un étudiant envisage de postuler principalement à des spécialités compétitives, il est recommandé qu'il envisage également de postuler à d'autres spécialités qu'il jugerait acceptables, de sorte qu'il ne risque pas de ne pas être jumelé. Ceci est un concept connu comme étant une planification parallèle, et en utilisant cette méthode les étudiants peuvent réduire leur risque d'être non-jumelés.

Ultimement, la liste de classement de chaque étudiant sera unique à leurs préférences personnelles et priorités. Il est impératif que les étudiants pensent soigneusement à leur liste de classement puisque le processus de jumelage est juridiquement contraignant.

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

Après avoir créé un plan et complété la grande majorité de sa liste de classement, un étudiant a de la difficulté à **choisir entre deux programmes de résidence différents**, comme quatrième et cinquième choix, par exemple, sur sa liste de classement. À ce titre, il énumère tous les facteurs qui sont importants pour lui dans la prise de cette décision et donne ensuite une note de zéro à dix pour ces deux programmes. Cependant, il se rend compte que son travail n'est pas tout à fait terminé ici, puisqu'ils évaluent chacun de ces facteurs à un degré différent. Ainsi, l'élève donne une note de zéro à dix pour chacun de ces facteurs, en fonction de leur importance relative pour l'élève. Il multiplie ensuite les scores pour chaque programme de résidence, avec la valeur pondérée des facteurs individuels, puis additionne ces valeurs pour obtenir un score composite final pour chaque programme de résidence. **Gardez à l'esprit que, même si un programme de résidence peut avoir une note composite finale plus élevée qu'un autre, l'étudiant n'est nullement obligé de classer ce programme plus haut, et peut finir par décider qu'il préfère quand même l'autre programme davantage.** Cette méthode de classement est simplement un outil utile pour aider l'étudiant à décider comment classer ses programmes de résidence et aussi pour mieux comprendre pourquoi il a pris sa décision. Cette méthode peut également être utilisée pour classer trois programmes de résidence ou plus, si nécessaire.

Ce qui suit peut servir d'exemple pour un étudiant qui envisage une résidence en psychiatrie à l'Université de la Saskatchewan, par opposition à une résidence en chirurgie générale à l'École de médecine du Nord de l'Ontario, en fonction de ses préférences particulières:

Facteur	Pondération	Psychiatrie (University of Saskatchewan)	Score pondéré pour la psychiatrie (U de la S)	Chirurgie générale (École de médecine du Nord de l'Ontario)	Score pondéré pour la chirurgie générale (NOSM)
Proximité de la famille	7	5	35	7	49
Proximité des divertissements en ville	3	8	24	4	12
Durée du programme de résidence	4	6	48	6	24
Variété de techniques intéressantes réalisées en spécialité (subjectif)	8	4	24	9	72
Capacité d'apprendre à connaître les patients longitudinalement	8	10	80	3	24
Passion pour la spécialité	10	8	80	7	70
Offres d'emploi à l'endroit désiré après la résidence	5	4	20	8	40
Coût de la vie sur place	2	6	12	7	14
Besoin de services ou d'une spécialité spécifique dans la région	9	3	27	9	81

Note composite pour les programmes:

**350**

**386**

## Priorités personnelles ou valeurs dans la vie

Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls dans ces décisions. Chaque école de médecine canadienne offre un accès aux Services étudiants qui vous aideront et vous supporteront à travers ces décisions difficiles. N'hésitez pas à contacter les supports aux étudiants de votre école si vous éprouvez des difficultés avec n'importe quel aspect de la procédure CaRMS.

## 3.6 LE SCÉNARIO DU NON-JUMELAGE

### Introduction

Le nombre d'étudiants non jumelés n'a malheureusement pas cessé d'augmenter au cours des années, atteignant un total alarmant de 222 en 2018. Le sentiment d'isolation des pairs, l'incertitude associée aux prochaines étapes ainsi que le fardeau financier sont des sources de stress pour 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.

### Stratégies

#### Postuler dans la deuxième itération

Immédiatement après les résultats du jumelage, les étudiants non-jumelés sont obligés de prendre quelques décisions urgentes. Par exemple, l'étudiant doit décider s'il veut participer au deuxième tour de jumelage. Les points suivants pourraient aider les candidats à prendre une décision éclairée:

- La demande de candidature pour le deuxième tour de jumelage commence quelques jours après que les résultats du premier tour de jumelage sont disponibles, et se termine dans les 7 à 14 jours suivants.
  - Ces dates changent chaque année, veuillez donc vérifier les dates d'échéances sur le site [web de CaRMS](#).
- Les candidats devraient vérifier la liste des positions vacantes et identifier les positions qui les intéressent.
  - Cette liste est disponible sur le site web de CaRMS et le Bureau des affaires étudiantes

- Il y aura peut-être des positions vacantes dans les disciplines de premier ou deuxième choix du candidat, mais la majorité sera en médecine familiale (et la plupart est seulement disponible aux francophones).
- Une position 'compétitive' signifie qu'elle est aussi ouverte aux diplômés internationaux.
- Récemment, l'Alberta, le Manitoba et l'Ontario ont décidé de conserver les diplômés internationaux et canadiens en tant que groupes séparés dans la première et deuxième itération, indiquant que toutes positions en deuxième itération ne sont pas compétitives.
- Une position 'ROS' (retour de service) veut dire qu'il faut travailler dans certaines communautés mal desservies de la province pendant un nombre fixe d'années après la formation médicale postdoctorale, quelquefois au sein d'une spécialité prédéterminée (par exemple, une position ROS en médecine interne pourrait avoir une spécialisation postdoctorale accompagnante obligatoire en médecine interne générale).
- Les candidats doivent considérer la contingence plus élevée de second tour. En 2019, 74,8% ont jumelé lors du second tour alors que 94,5% ont jumelé lors du premier tour. Les raisons qui expliquent ce résultat incluent:
  - Un Curriculum vitae ne satisfaisant pas les critères d'admissibilité d'une spécialité.
  - La compétition avec les diplômés internationaux.
  - Plusieurs positions en médecine familiale n'étaient pas accessibles aux anglophones.
  - L'enthousiasme face à une spécialité n'était pas mentionné dans la lettre de motivation ou lors de l'entrevue.
  - Nombre grandissant de candidats non-jumelés entrant au second tour.
- Les candidats sont encouragés à rester en contact avec leur famille, leurs amis et/ou leurs mentors et précepteurs avec lesquels ils peuvent se confier pour du support et des conseils concernant leurs décisions.
- Les candidats sont encouragés à rester en contact avec leur famille, leurs amis et/ou leurs mentors et précepteurs avec lesquels ils peuvent se confier pour du support et des conseils concernant leurs décisions. La décision finale prend énormément de réflexion sur soi et de discussions avec ses proches, et des mentors peuvent offrir des conseils de valeur par rapport à une vie dans une spécialité que vous n'avez peut-être pas considéré.
- Les candidats sont encouragés à contacter leur bureau des affaires étudiantes pour du support supplémentaire et des conseils afin de prendre une décision.
  - Les offres d'options alternatives peuvent varier en fonction des écoles.
  - La participation au deuxième tour est requise pour certaines écoles pour être admissibles aux options alternatives.
- Si un étudiant non-jumelé applique lors du deuxième tour, considérez les points suivants:
  - Les prérequis pour appliquer (ex : lettre de motivation) peuvent changer et se doivent d'être vérifiés selon les descriptions de programmes de CaRMS.
  - Il y a des frais associés à chaque application. Dans les dernières 2 années, MD Financial a pu offrir une assistance financière de 150\$ aux gradués canadiens afin

d'appliquer en 2e itération. Ceci n'est pas garanti pour les années qui viennent, mais continuera probablement.

- Les documents provenant de la première itération sont gardés, mais de nouveaux documents peuvent être téléchargés.
  - Envisagez de vous procurer de nouvelles lettres de références ou des lettres modifiées si possible, surtout si vous appliquez dans une nouvelle discipline. Si votre bureau des affaires étudiantes possède un guide de lettre de références, il est recommandé de l'envoyer à la personne qui écrit votre lettre. Soyez ouverts et honnêtes avec vos précepteurs et expliquez la situation délicate dans laquelle vous vous trouvez. La plupart vont faire tout en leur pouvoir afin d'écrire des lettres élogieuses si vous démontrez une détermination pour la 2e itération.
  - Les curriculums vitae utilisés lors du premier tour devraient être modifiés lors du deuxième pour mettre l'accent sur les aspects qui sont liés à la spécialité pour laquelle vous appliquez.
  - Lorsque vous écrivez votre lettre de motivation, n'évitez pas de mentionner que vous êtes présentement un étudiant non-jumelé. Plutôt, soyez matures, transparents et arrivez au point. Si vous appliquez dans une spécialité différente, essayez de trouver des parallèles entre votre première discipline de choix et la nouvelle discipline.
  - Demandez à des conseillers académiques ou des mentors (dans la spécialité d'intérêt si possible) de jeter un œil sur la nouvelle version de tous vos documents.
- Les sections « Mes informations » ne peuvent pas être modifiées une fois que l'application est terminée et une application ne peut pas être annulée ou retirée une fois soumise.
- Les coûts associés à y participer est que vous perdrez peut-être 1 à 3 semaines pour planifier vos options alternatives pour l'année à venir (ex : stages supplémentaires).
- Si un candidat non-jumelé est sélectionné pour une entrevue, considérez les points suivants:
  - Le caractère, l'éthique de travail, l'enthousiasme et la compréhension face à la spécialité sont particulièrement important à mentionner. Soyez prêts à être demandés qu'est-ce que vous pensez n'a pas bien été durant la 1e itération. Vous pouvez penser à une explication, mais n'ayez pas de gêne à dire que vous avez fait de votre mieux et c'était une question de quantités de places dans la spécialité qui vous convenait le plus.
  - Des sessions Skype peuvent être requises. Assurez-vous que votre équipement information fonctionne et que l'application Skype est installée sur un autre dispositif (ex : téléphone cellulaire) au cas où des problèmes techniques surviennent. Essayez de rester chez soi si vous avez un espace silencieux avec un internet fiable, et assurez-vous que l'espace soit propre et que vous êtes habillés adéquatement.
  - Engagez-vous à vous présenter en personne le plus que possible pour les programmes qui vous intéressent. Choisir une entrevue en personne lorsque

cela est une option peut être vue comme positif ou non. Soyez alertes au ton de communication du programme : certains programmes vont impliquer avoir une préférence pour une entrevue en personne. Malgré tout, les programmes sont plus compatissants en 2e itération et des candidats ont réussi à être jumelés à travers des entrevues Skype.

- Gardez en tête qu'annuler une entrevue après l'avoir reçue ou ne pas classer une école qui vous a donné une entrevue en 2e itération pourrait être vu de manière négative si vous devez y appliquer l'année suivante.
- Classer un programme demeure un engagement! Après avoir appliqué à la 2e itération, il reste du temps pour retirer votre application avant le 2e Jour de jumelage. Lorsque le 2e Match a lieu, le contrat au programme est contraignant.
- Jumeler en 2e itération avec l'intention de transférer à un autre programme plus tard est découragé. Changer dans un programme plus compétitif est très difficile et rare. Considérez si vous allez être heureux dans le programme de choix pour votre application et dans la carrière que vous aurez dans la discipline.

## Appliquer au processus post-jumelage

Dans les quelques jours suivants les résultats de la deuxième itération du processus de jumelage, CaRMS peut entamer un Processus de Post-Match (PMP). Les programmes avec des postes encore vacants après la deuxième itération ont l'option de participer, mais ne sont pas obligés. Contrairement aux deux premières itérations, il n'y a pas de frais lors du PMP et l'algorithme de jumelage n'est pas utilisé. À la place, CaRMS agit à titre de site pour appliquer pour un emploi traditionnel, permettant aux étudiants de soumettre leurs applications aux programmes de leur choix avec toutes les étapes subséquences étant entre les mains des programmes. En tant qu'étudiant, vous pouvez télécharger de nouveaux documents, mais ne pouvez pas modifier ce qui se trouve déjà dans la section « Mes informations ».

Certaines écoles peuvent envoyer des offres d'entrevues ou d'admission à tout moment. Normalement, un délai de 2 jours est offert pour répondre aux offres avant qu'ils passent au candidat suivant sur leur liste. Les candidats doivent prévoir un court laps de temps entre les offres d'entrevue, les dates d'entrevue et les offres pour un poste. Puisqu'il n'y a pas de liste de classement, vous n'êtes pas lié aux offres et pouvez ainsi refuser une offre d'admission.

### Conseils utiles:

- Appliquer aussi tôt que le PMP ouvre. Les entrevues peuvent être offertes après seulement 3 jours ouvrables.
- Soyez prêt à faire plus d'une entrevue par jour.
- Contenu du fait que tout arrive dans un court laps de temps, Skype est utilisé couramment. Assurez-vous que votre matériel informatique fonctionne en faisant un appel-test et en installant l'application sur un second dispositif.
- Il se peut que vous puissiez demander à votre doyen de défendre vos intérêts. Informez-vous à votre bureau des affaires étudiants pour vérifier.

- Les programmes qui ne vous ont pas convoqué en entrevue lors de la seconde itération peuvent le faire lors du PMP.
- Soyez honnête quant à ce qui vous a motivé à appliquer et pensez à des réponses élaborées en lien avec les raisons possibles expliquant pourquoi vous n'avez pas été jumelé dans les tours précédents.
- Assurez-vous de vous être pratiqué pour les spécialités spécifiques pour lesquelles vous appliquez.
- Faites des recherches sur les universités auxquelles vous postulez pour orienter votre entrevue vers les projets et la recherche que vous avez faits liés à ces universités et n'oubliez pas d'inclure des informations concernant leur vision, objectifs, curriculum, etc.
- Rappelez-vous toujours de répondre d'abord aux questions d'entrevue et ensuite de mentionner des expériences personnelles pertinentes aux questions.
- Ne vous découragez pas ! Vous pouvez y arriver!

## Appliquer au Canadian Armed Forces (CAF) Medical Officer Training Program (MOTP)

Une option qui a été mise en place en 2018 est le CAF-MOTP. Ceci permet aux étudiants non-jumelés d'entrer dans des programmes de résidence en médecine familiale à travers le pays à condition de compléter 4 ans de service après leur résidence avec Les forces armées canadiennes. Contenu du manque de médecin de famille dans les Forces armées canadiennes, cette a été offerte mais n'est pas garantie pour le cycle 2020. Afin d'appliquer, vous devez être citoyen canadien, avoir obtenu votre M.D. et participé dans le jumelage de cette année ainsi que passé un processus de dépistage. L'admission de cette année requiert 2 applications:

### 1. L'application CAF

- Ouvrir une application pour un emploi au sein de CAF
  - Attendre de plus amples instructions par courriel pour contacter le centre de recrutement le plus près pour compléter le test d'aptitude des forces canadiennes (CFAT) et le *Trait Self Descriptor* (un test de personnalité). Le CFAT est un test de niveau académique 10 qui évalue les aptitudes verbales, de résolution de problèmes et d'habiletés spatiales.
- Vous devez passer un examen médical pour évaluer votre mise en forme pour le service militaire et ensuite avec une entrevue.

### 2. L'application au programme de médecine familiale

- Une application standard, mais tous les documents sont envoyés directement à l'école (ex : CaRMS n'est aucunement impliqué).
- Les candidats sont interviewés par le programme.

### Échéancier:

- En 2019, la date limite pour déclarer votre intention de candidature était le 17 avril.

Vous pouvez écrire au [HealthSvcsRecruiting-RecrutementSvcsdesante@forces.gc.ca](mailto:HealthSvcsRecruiting-RecrutementSvcsdesante@forces.gc.ca) ou visiter le [site-web de la FEMC](#) pour plus d'information

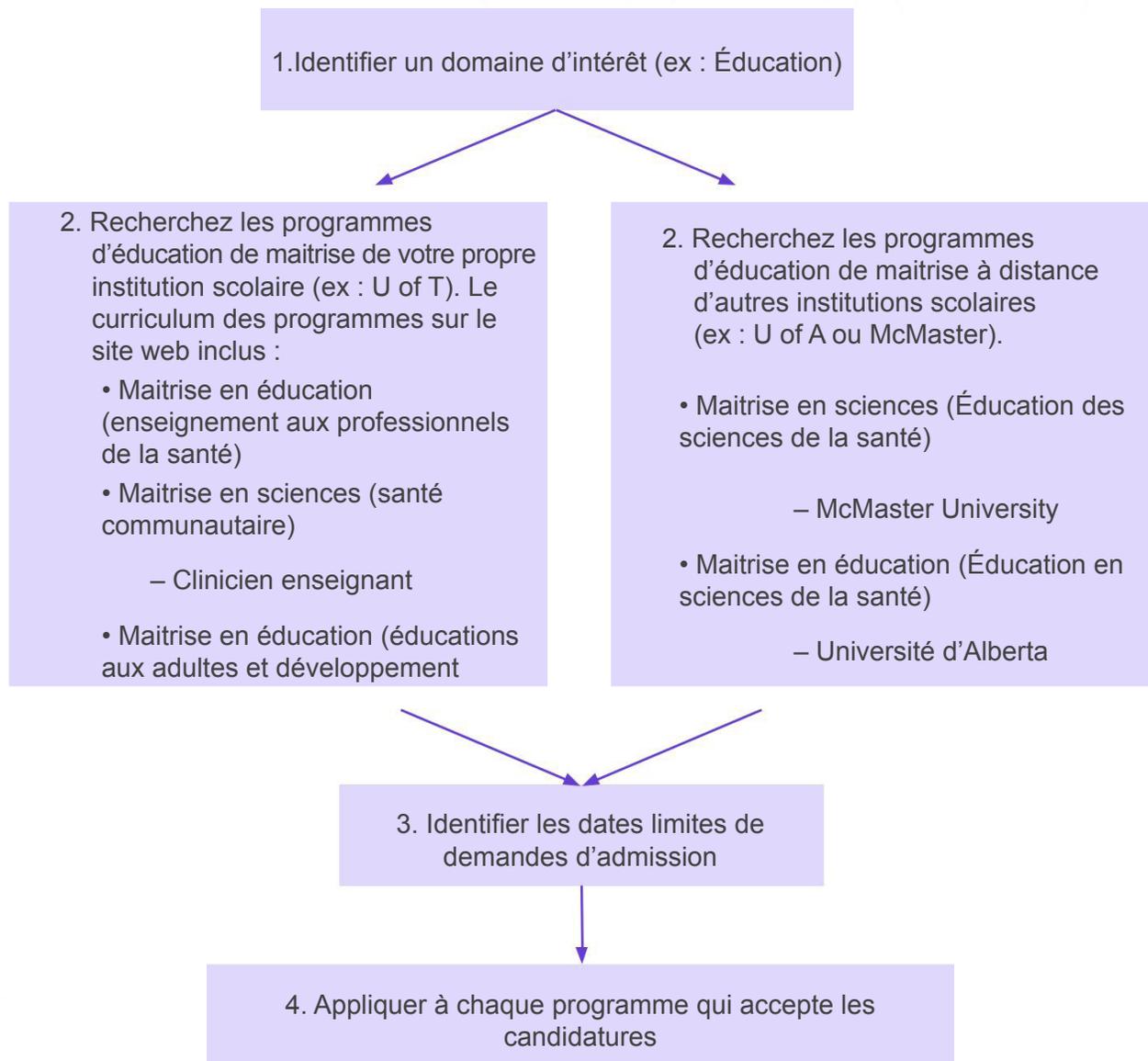
## Réappliquer l'année suivante à travers le CaRMS

Bien qu'être non-jumelé pose un obstacle à votre parcours professionnel, cela peut aussi s'avérer être une opportunité pour réfléchir à votre parcours et grandir personnellement, ce qui renforcera votre candidature pour le prochain cycle. **Presque toutes les écoles offrent une 5<sup>e</sup> année avec des frais scolaires moins élevés (voir avec votre bureau des affaires étudiantes).** Certaines écoles, comme Queens or Western, ont une 5<sup>e</sup> année formalisée alors que d'autres offrent plus de flexibilité. **Vous pouvez envisager de consacrer du temps à des stages à options supplémentaires ou à d'autres intérêts en dehors de la pratique clinique. Ces intérêts peuvent inclure la recherche, l'éducation, la santé publique, etc.** Afin d'optimiser votre expérience pendant votre année de non-jumelage et les points abordés lors de vos futures entrevues, il est recommandé de sélectionner un mélange qui contribuera à vous faire réfléchir sur vous-même et recevoir des conseils en retour.

- Réflexion et conseils:
  - Réévaluez chaque section de votre application et de votre performance clinique. Y avait-t-il un aspect pour lequel vous doutiez ou qui vous a rendu inconfortable?
  - Demandez à vos précepteurs et patrons de vous donner leur véritable opinion. Expliquez la situation et envisagez obtenir des conseils constructifs quant à vos aptitudes selon les rôles de CanMEDS. Ils pourront peut-être mentionner un domaine à améliorer ou offrir des suggestions pour les prochaines étapes. **Entrez aussi en contact avec un mentor en qui vous avez confiance ou un conseiller académique.**
  - Envisagez de parler avec des collègues pour connaître leur opinion. Il peut être difficile pour eux de vous en parler ou pour vous d'entendre ce qu'ils ont à dire, mais il peut y avoir eu une impression négative non-intentionnée.
  - Parlez à votre bureau des affaires étudiantes pour explorer les options disponibles pour une 5<sup>e</sup> année à votre établissement.
- Considérations pour les stages à option en 5<sup>e</sup> année
  - Ayant débuté en 2019, toutes les écoles à travers le Canada se sont mis en accord dans la mise en place d'un cap de diversification pour les stages à option, ne permettant aux étudiants que 8 semaines de stages par discipline CaRMS d'entrée directe (avec quelques exceptions). Selon la FEMC, les étudiants non-jumelés en 5<sup>e</sup> année ne devront pas suivre le cap. Par contre, plusieurs écoles auront des restrictions internes qui auront pour but de diversifier les stages des étudiants non-jumelés.
  - Depuis le début de 2019, la FEMC a travaillé avec l'AFMC afin de permettre aux gradués canadiens de créer un profil étudiant sur le Portail, permettant aux étudiants d'appliquer aux stages de manière accélérée, après que les délais réguliers aient passés. Ceci peut être effectué à l'aide du Bureau de stages lorsque vous vous joignez au programme d'extension à l'externat. Veuillez les consulter pour en savoir plus. Poursuivre des stages supplémentaires est d'autant plus important si vous sentez que votre performance en clinique aurait pu être améliorée et que vous voulez explorer une différente spécialité.

- Si vous voulez poursuivre d'autres stages, il est suggéré de ne pas graduer afin de garder votre assurance de responsabilité civile et avoir de l'appui de l'établissement scolaire pour sécuriser vos placements (spécialement lorsque le système AFMC est prohibitif).
- Pour les étudiants du Québec : l'extension de l'externat à la 5e année n'est toujours pas disponible. Les étudiants doivent graduer ou décaler leur graduation à l'année qui suit et obtenir quelques semaines de stages à un moment dans l'année. Lorsque vous considérez vos options:
  - Si vous décalez votre graduation, vous ne pouvez pas appliquer à un programme de maîtrise et êtes limités en termes de temps pour vos stages. Les étudiants qui décalent leur graduation au Québec sont limités à un maximum de 3-4 semaines de stages (cette allocation varie selon les écoles) sous l'assurance de responsabilité civile de l'école.
  - Si vous choisissez de graduer, vous aurez probablement à payer pour et organiser vos propres stages, et payer pour votre propre assurance de responsabilité civile si vous obtenez un stage. Recherchez bien les options de stages dans les écoles qui vous intéressent, puisque certaines écoles offrent des programmes qui aident les étudiants à payer pour leur assurance de responsabilité et participer aux stages.
- Il n'est pas recommandé de poursuivre le même stage dans la même école à moins d'une raison valable.
- Envisagez faire des stages de plus longues durées. Ceux-ci vous permettront sans doute d'obtenir de lettre de référence qui témoignent davantage de vos capacités. Ils pourront également peut-être mieux s'intégrer à votre horaire et diminuer vos dépenses en déplacements.
- Si vous avez des contraintes de temps ou financières, envisagez de faire plus de stage à votre propre établissement scolaire. Ceci n'est pas aussi préjudiciable qu'il puisse paraître.
- Pour les candidats en médecine familiale, assurez-vous d'avoir un vaste étendu d'expériences et faite au moins 2 stages en milieu rural.
- Durant ces stages à option, il est recommandé de ne pas garder sous silence le fait que vous ne soyez pas jumelé puisque le personnel ou les résidents pourraient s'avérer être plus compréhensifs à votre égard et défendre vos intérêts. La stigmatisation envers le fait de ne pas être jumelé ne peut cependant pas être éliminée alors ne vous découragez pas, demeurez plutôt confiant si les précepteurs semblent chercher des points faibles.
- Assurez-vous d'obtenir des lettres de référence provenant de mentors enthousiastes de vous supporter lorsque c'est possible. Révisez avec vos conseillers académiques comment sélectionner de façon optimale vos références.
- Si vous êtes préparé, envisagez de rencontrer le PD en stage pour discuter de votre parcours, car vous n'aurez pas nécessairement l'opportunité de le faire de façon aussi élaborée dans votre lettre de motivation.
- Projet scolaire :

- Souvent mélangé à des stages à option lors de la 5e année
- Commencez à penser à des projets potentiels le plus tôt possible et de trouver un superviseur pour vous aider. De précédents précepteurs peuvent également avoir des idées.
- Des projets de recherche ou des *fellowships* sont particulièrement utiles pour réappliquer dans des spécialités compétitives comme l'ophtalmologie.
- Si la recherche n'est pas pour vous, considérez une alternative de projets semblables à ceux au cours de votre parcours en médecine.
- Idéalement, vous voulez des résultats dont vous pourrez discuter lors du processus d'entrevues. Des projets d'amélioration de qualité peuvent s'avérer envisageable en termes de temps.
- Poursuite à la maîtrise
  - Plusieurs institutions offrent des programmes de deuxième cycle basées sur des cours ou des thèses pouvant être complétés en un an.
  - Le défi est de décider quel domaine vous intéresse et que vous aimeriez poursuivre (ex.: éducation médicale, santé mondiale, santé publique), Ensuite, recherchez les programmes qui existent dans votre institution ou ailleurs.
  - Cherchez les programmes disponibles qui acceptent encore des candidats en printemps et appliquez!.
  - Sur la page suivante vous trouverez un exemple démontrant comment rechercher un projet de maîtrise qui correspond à vos intérêts.



- \*\*N.B. : Malgré que le jour du jumelage ait lieu plus tard que les dates limites de demandes d'admission de certains programmes, vous devriez tout de même contacter les programmes pour lesquels vous êtes intéressés à appliquer, au cas où ils seraient en mesure de vous donner une extension. Certains programmes ont accordé ce type d'extension par le passé et les candidats ont pu être admis à leur programme d'études supérieures.

## Appliquer l'année suivante aux États-Unis

Pour les étudiants non-jumelés qui sont prêt à traverser la frontière, les États-Unis offrent une belle opportunité de jumelage puisqu'il y a plus de places en résidence. Par contre, gardez en tête que ce processus va nécessiter beaucoup de temps et d'effort et le phénomène de non-jumelage est grandissant même aux États-Unis. **Il est recommandé que les étudiants désirant appliquer, consultent les ressources disponibles de leur école pour les informations importantes nécessaires à un jumelage réussi aux États-Unis.** Veuillez considérer les points clés suivants :

- Les programmes de résidence nécessitent la complétion du USMLE
  - Presque tous les programmes demandent les résultats l'Étape 1 du USMLE pour l'évaluation des dossiers. Cet examen peut être pris dans certaines villes canadiennes. Les programmes plus compétitifs nécessitent des résultats plus élevés.
  - L'Étape 2 est en deux étapes et évalue les connaissances cliniques (CK) et les habiletés cliniques (CS). L'Étape 2 peut ne pas être nécessaire au processus de sélection, mais doit tout de même être complété avant que les offres soient acceptées. Certaines villes canadiennes offrent l'examen CK, mais le CS est seulement offert aux États-Unis.
  - Une préparation adéquate pour l'Étape 1 peut prendre de 1 à 4 mois. Les notes de vos études en médecine, le UWorld et le First Aid sont des ressources recommandées pour passer cet examen.
- Il y a une variabilité significative dans la qualité des programmes de résidence. Établir une liste concise requière de la recherche rigoureuse.
- Les demandes d'admission sont soumises via ERAS, qui commence à accepter les demandes en juin. L'accès doit être demandé au CaRMS.
  - Certaines demandes pour certains programmes (ex : Chirurgie plastique et ophtalmologie) ne se font pas par le biais de ERAS.
  - Étant donné que les entrevues sont offertes sur une base continue (aussi tôt qu'en octobre), il est suggéré d'avoir tout le nécessaire à la demande d'admission pour le mois de septembre, lorsque les demandes sont acceptées en premier
- Habituellement, les candidats prennent 4 à 8 semaines d'électifs dans leurs programmes d'intérêt afin d'être plus compétitifs. Ces expériences sont essentiellement des auditions. Également, elles sont dispendieuses et peuvent nécessiter l'achat d'assurances contre la négligence professionnelle de leur propre école de médecine (si ces assurances ne sont pas offertes par l'hôpital américaine).
- Le jumelage américain peut ou pas avoir lieu avant le CaRMS.
- Les candidats intéressés peuvent consulter ceux qui ont choisi ce parcours également en contactant le Bureau des affaires étudiantes de leur école. Ils peuvent vous apporter de l'information en or, par exemple, quels programmes ou États n'ayant pas tendance à accepter des diplômés canadiens.
- [US Surgeon](http://www.usurgeon.net) est une ressource que certains étudiants non-jumelés intéressés aux résidences chirurgicales ont trouvé utile. C'est une agence qui aide les étudiants à trouver des postes vacants dans des programmes de résidence aux États-Unis et les aide dans le processus d'accès au VISA américain. Vous pouvez envoyer un courriel à [director@ussurgeon.net](mailto:director@ussurgeon.net) avec « uCMG » comme Object de courriel afin d'utiliser cette ressource.

## Appliquer au cours de l'année à d'autres pays

Pour les étudiants non-jumelés qui sont ouverts à des études en dehors du pays, des pays tels que la Nouvelle-Zélande et l'Australie offrent des programmes de formation en résidence qui débutent vers la fin de chaque année. Cette route peut potentiellement sauver quelques mois de temps pour les gradués non-jumelés en termes du temps non-jumelé dans un programme de résidence. **Chacun de ces pays a ses propres exigences et ainsi il est recommandé que chaque étudiant en médecine prenne en compte l'avantage potentiel à passer moins de temps non-jumelé avec le potentiel désavantage du stress et l'engagement qui s'implique dans les applications aux programmes internationaux. Les étudiants qui voudront éventuellement pratiquer au Canada doivent enquêter profondément sur la procédure spécifique à leur(s) pays d'intérêt.** . Retourner au Canada avec une résidence complétée à l'étranger n'est pas facile. Cela peut prendre des années pour obtenir les équivalences ou requerra même la répétition de certaines parties de la résidence et/ou autre formation.

## Ne pas accéder aux Études médicales postdoctorales (PGME)

Cette option implique de graduer avec un diplôme MD et de chercher un emploi qui ne nécessite pas la résidence. **Évidemment, ceci élimine la possibilité d'accéder à la licence provinciale et la personne ne veut pas elle-même apporter de soins à des patients comme un médecin le ferait.** Cependant, il y a des compagnies (par exemple, des compagnies dans l'industrie pharmaceutique), qui engagent des MDs comme consultant ou liaison. **Ce parcours professionnel exige beaucoup de réflexion sur le type de carrière qu'une personne désire, mais ceci est tout de même une option que certains ont considérée par le passé.**

## Supports

### Mentorat et orientation professionnelle

Une année sans être jumelé à un programme de résidence peut être difficile et déroutante. **Un bon mentorat et des services d'orientation professionnelle peuvent vous apporter des avantages tant professionnels qu'émotionnels.** Heureusement, il y a plusieurs options disponibles pour supporter et guider les étudiants non-jumelés.

Tout d'abord, la Fédération des étudiants et étudiantes en médecine du Canada (FEMC) a récemment lancé un réseau confidentiel de soutien par les pairs CMG pour les étudiants non-jumelés, offrant à ces étudiants un collègue mentor qui peut les aider à naviguer l'année à venir. Ces mentors, faisant partie d'un groupe grandissant, sont des étudiants ayant eux-mêmes vécu l'expérience de ne pas avoir été jumelés. Tous les efforts seront dirigés pour aligner l'expérience du candidat non-jumelé, la spécialité d'intérêt de ce dernier et la province d'intérêt, avec ceux de leur mentor. . Les étudiants intéressés peuvent contacter [vpeducation@cfms.org](mailto:vpeducation@cfms.org) pour faire une demande de mentor confidentielle. Pour plus d'informations sur le réseau de soutien par les pairs, visitez le [site-web de la FEMC](#).

Le Bureau des affaires étudiantes est une autre ressource excellente pour obtenir de l'orientation professionnelle. Souvent, le personnel des affaires étudiantes es le même qui vous a aidé lors de votre première itération d'application au CaRMS et ces personnes ont de l'expérience avec les étudiants non-jumelés. Les services offerts peuvent varier d'une école à l'autre, mais peuvent inclure:

- Analyse de l'application afin de trouver les raisons qui pourraient expliquer le non-jumelage
- Révision des essais personnels et de l'application pour la 2e itération du CaRMS
- Faciliter la récolte de rétroaction de la part des directeurs de programme sur votre première application et de la nécessité de pratiquer vos habiletés en entrevue
- -Partager de l'information sur des opportunités de recherche, sur des programmes d'études supérieures et sur d'autres opportunités académiques disponibles à vous
- Vous mettre en contact avec des pairs mentors de votre propre école, si disponible
- Vous aider à décider quelles sont les prochaines étapes à entamer (ex : Si vous désirez appliquer à la 2<sup>e</sup> itération du CaRMS ou prolonger votre externat)

Des précepteurs avec lesquels vous avez travaillé dans le passé et développé une bonne relation peuvent également être des mentors idéaux. Rappelez-vous qu'un bon médecin ne crée pas simplement des liens avec ses patients, mais forme également des liens forts avec les membres de son équipe. Garder contact avec des précepteurs qui ont fait la différence dans votre vie entretient non seulement dans votre développement professionnel, mais représente aussi une ressource importante à laquelle se référer lors de situations difficiles. La plupart des précepteurs vont être plus qu'heureux de vous aider ce qui aurait pu mal aller lors de votre application, de vous donner de la rétroaction sur comment vous pouvez vous améliorer, de vous écrire de bonnes lettres de référence pour vos applications futures et de vous donner des conseils professionnels ayant subi l'épreuve du temps.

Dans cet ordre d'idées, essayez de contacter les directeurs de programme des programmes et écoles auxquels vous avez appliqué afin d'avoir une meilleure idée des raisons pour lesquelles vous n'avez pas été jumelé, est également une très bonne idée. La plupart vont poliment refuser, mais il vaut toujours la peine d'essayer de récolter le plus d'information utile possible afin de travailler sur les aspects mentionnés pour vos applications futures. Les directeurs de programme ont généralement le dernier mot en ce qui concerne le rang des candidats de leur programme et leurs pensées sur ce qu'ils cherchent chez un candidat peuvent vous éclairer grandement. Le Bureau des affaires étudiantes peut aussi vous aider à organiser une séance ou un rendez-vous de rétroaction du moins avec le directeur du programme d'intérêt de votre propre école.

Des firmes offrant des conseils de carrière par de tierces personnes, telles que *MedApplications et MD Consultants*, font partie d'un mouvement en plein essor qui permet aux étudiants en médecine de bénéficier d'un retour d'information structuré et d'être guidés tout au long de leur parcours, soit de l'étude en médecine à la formation qui suit une fois diplômés. Leurs services incluent des sessions individualisées un à un avec des résidents et des cliniciens mentors, des révisions d'application et de la formation pour les entrevues. Ces services sont également souvent applicables aux candidats

n'ayant pas jumelés. Bien que les coûts peuvent varier de 150\$ à 5000\$ selon le service demandé, **les consultants peuvent s'avérer être une ressource utile pour les étudiants diplômés de leur faculté de médecine et ne pouvant pas bénéficier des services du conseiller en orientation de leur école.**

et du support aux étudiants en médecine, résidents et cliniciens qui ont des inquiétudes concernant leur santé mentale et leur bien-être. **Le processus est confidentiel et les références sont faites par les individus mêmes en contactant le numéro sans suivant : 1-800-851-6606.** Un coordonnateur clinique sera ensuite en mesure d'évaluer vos inquiétudes, identifier vos besoins, vous offrir l'information et les conseils demandés, vous mettre en contact avec un directeur médical tel que demandé et finalement, de vous jumeler au service de soutien communautaire qui répond le mieux à vos besoins. Les ressources offertes inclues des ateliers promouvant les interactions entre pairs, les stratégies pour faire face à la déception, la préparation mentale, la peine conscience et la résilience. De nouvelles séances sont aussi orientées vers le développement d'une confiance en soi qui optimise la performance en entrevue. Pour trouver votre Programmes provincial de promotions de la santé des médecins, veuillez-vous référer à la page sur le site suivant: [page on the CMA website](#).

Enfin, le plus important est de **ne pas oublier de vous tourner vers votre groupe de support : vos amis et votre famille!** L'année suivant un non-jumelage est stressante et remplie de décisions qui doit être prises en lien avec votre carrière. C'est un processus qui requiert beaucoup d'énergie mentale et physique alors n'oubliez pas de prendre soins de ce qui vous définit en dehors de la médecine. Tournez-vous vers ceux qui vous connaissent et qui vous aiment peu importe vos aspirations en termes de carrière et qui ont été présents pour vous tout au long de votre parcours en médecine. Appréciez le temps que vous avez pour passer du temps avec les gens qui peuvent vous donner une perspective objective et vous rassurer quant au fait qu'il y a bien d'autres choses que la médecine à apprécier dans la vie. **Votre vie ne se résume pas qu'à votre carrière en médecine! De plus, vos camarades de classe seront peut-être les résidents qui vous passeront en entrevue dans le prochain processus de jumelage de CaRMS et peuvent ainsi vous offrir des conseils sur ce à quoi vous attendre.** Ils sont aussi les individus qui comprennent le mieux votre situation et qui seront vos confidentiels pour mieux vous défendre.

Enfin, rappelez-vous qu'il y a un nombre important de gens qui vous aideront tout au long de votre année de non-jumelage. N'oubliez-pas de les garder informer à propos de votre vie, peu importe les résultats et plus particulièrement lorsque nous serez jumelé. Prenez le temps de les remercier. Un petit geste peut faire toute la différence et contribuer à bâtir des relations professionnels et personnelles significatives et épanouissantes.

## Support financier

La dette accumulée pendant les études en médecine et l'idée de dépenses supplémentaires lors d'applications futures ou d'une année sans salaire peut être inquiétant. **Ci-dessous se trouvent des ressources aider à diminuer le stress financier.**

- **Rabais de la FEMC**
  - Vols et hébergements : pour plus d'information et détails sur le rabais Westjet, référez-vous au [site web de la FEMC](#).

- Bourse: une valeur de 150\$ offerte par MD Financial suite à une application à la deuxième itération et distribuée au sein de la FEMC. L'information fournie lors de l'application est confidentielle. Contactez [vpeducation@cfms.org](mailto:vpeducation@cfms.org) pour davantage d'information.
- Bourse de programme scolaire : [Contactez le bureau des affaires étudiantes ou le service des inscriptions de votre établissement scolaire pour voir quel bourse ou aide financière est disponible](#). Par exemple, ils pourraient fournir une application pour rembourser des dépenses reliées au transport lors de la seconde et troisième itération ou de la 5<sup>e</sup> année à options.
- Banques
  - La plupart des marges de crédit des étudiants en médecine ou des résidents ne sont pas remboursées avant la 2<sup>e</sup> année suivant votre graduation (exemple pour RBC).
  - Si vous vous inscrivez à une 5<sup>e</sup> année à option dans le programme, assurez-vous de fournir votre lettre d'acceptation à votre banque et une attestation d'étude au Centre de service national de prêts aux étudiants (CSNPE).
  - Parlez à un conseiller de chez *MD Financial* pour des conseils sans frais pour savoir comment planifier votre budget et maximisez vos finances. Les informations supplémentaires sont au: [site-web MD Financial](#).

## Autres questions

### Si je ne suis pas jumelé à la première itération, dois-je appliquer pour la deuxième?

Non. Un étudiant non-jumelé lors de la première itération a le choix de se retirer de la deuxième itération et ainsi retarder son entrée dans le programme de formation de troisième cycle. Il sera alors possible d'appliquer à la première itération l'année suivante.

### Qu'arrive-t-il si je suis non-jumelé lors de la deuxième itération?

Advenant le cas où un étudiant est non-jumelé lors de la deuxième itération, il ou elle peut choisir de faire partie de ce que les étudiants appellent communément le « Scramble » ou plus formellement le « Processus post-match ». Pendant cette période, les étudiants peuvent appliquer en ligne aux programmes CaRMS participants. Ces positions sont annoncées publiquement sur la page web de CaRMS.

Tout candidat qui n'est pas jumelé devrait consulter leur bureau des programmes de premier cycle pour évaluer leurs options. Ceci peut inclure discuter de leur plan de carrière avec un conseiller de la faculté. Des facultés individuelles peuvent avoir une personne-ressource qui peut aider les étudiants non-jumelés à améliorer leur dossier pour l'année suivante. Les options pour cette année intérimaire peuvent inclure une année supplémentaire de premier cycle en médecine ou une année consacrée à la recherche avant de s'inscrire au processus de jumelage l'année suivante.

Si l'étudiant choisit d'appliquer à un programme suite à la deuxième itération, il se peut qu'il doivent lui-même contacter individuellement les écoles pour s'informer de leurs programmes disponibles et ensuite appliquer directement. CaRMS facilite le transfert de documents grâce à CaRMS en ligne pour les programmes participants dans le « Processus Post-Match » en affichant une liste de ces programmes sur le [site-web](#).

# SECTION 4: CONSEILS ET GUIDES

Une version visant à rassembler les points clés de chaque section du texte qui suit a été mise en bleu. Ces points clés ne sont pas exhaustifs et ont été laissés à même le texte afin de fournir une mise en contexte dans le cas où vous désirez avoir plus d'information concernant un thème. Il est libre à vous de ne lire que ces passages ou le texte en entier.

## 4.1 COÛTS CACHÉS DE LA QUATRIÈME ANNÉE DE MÉDECINE – ET COMMENT LES GÉRER

Par Daniel Peretz, avec consultation de Dr. Han Yan

Statistiques mises à jour par les éditeurs du Livre des Jumelages

Rentrer en médecine a été notre premier défi – payer les frais qui y sont associés en est un autre. Il n'y a aucun doute qu'étudier en médecine coûte cher! **Ce n'est pas simplement les frais de scolarité et les livres : en s'enlignant vers la quatrième année de médecine, il faudra se préparer pour les coûts additionnels et variables dûs aux rotations, aux stages à option et aux entrevues pour le Service canadien de jumelage des résidents (CaRMS).**

Les coûts associés aux stages à option et au CaRMS varieront en fonction du nombre de stages à déplacement que vous choisirez, et du nombre de programmes auquel vous appliquerez. Ces nombres continue d'augmenter chaque année au Canada. En 2016, le nombre moyen de programmes par applicant était de 17.7, alors qu'il n'était que de 12.1 il y a 5 ans<sup>6</sup>. Le nombre continuait à augmenter en 2018.

Voici un aperçu des coûts supplémentaires importants à prévoir pour votre quatrième année.

Coûts liés au CaRMS	Autres coûts
<ul style="list-style-type: none"> <li>Frais de participation au jumelage R-1 : 309,01\$ (inclut une candidature à neuf programmes). Chaque programme additionnel coûte 30,50\$, plus les taxes applicables<sup>13</sup></li> <li>Coût total pour le CaRMS (y compris les frais de voyage): généralement entre 3000\$ et 5000\$, dépendamment du nombre de candidatures que vous déposez et de l'emplacement des écoles que vous considérez</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frais d'application à l'examen d'aptitude du Conseil médical du Canada (EACMC), partie 1: 1230\$<sup>14</sup></li> <li>Inscription en ligne au portail de l'Association des facultés de médecine du Canada (AFMC): 200\$<sup>15</sup></li> <li>Frais administratifs d'application aux stages à option (les coûts varient selon l'institution) : de 100\$ à 400\$</li> <li>L'expérience des stages à option (estimation des frais de voyage) : 2000\$</li> <li>Frais de dossier ERAS : 284,50\$</li> </ul>

*Note: Tous montants mentionnés sont pour les années 2018-2019, à ré-évaluer pour*

<sup>13</sup> "Match Fees."

<sup>14</sup> "MCCQE Part I | Medical Council of Canada."

<sup>15</sup> "AFMC Student Portal - About."

# Les frais cachés de la dernière année d'études en médecine

Entrer en médecine est tout un défi. Payer vos études en est un autre. Pendant votre dernière année à la faculté de médecine, attendez-vous à devoir payer des dépenses variables supplémentaires.



## Stages dans une autre ville ou province

**200 \$** : Portail des étudiants de l'AFMC<sup>1</sup>  
**100 \$-500 \$** : Frais administratifs liés à la demande de stage  
**2 000 \$** : Stage (frais de déplacement approximatifs)



## Participation au CaRMS

**309,01 \$** : Jumelage R-1 (9 programmes)<sup>2</sup>  
**30,50 \$** : Chaque programme additionnel



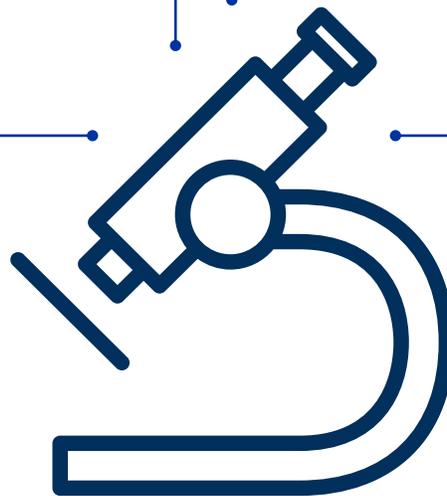
## Entrevues pour le jumelage et la résidence

**3 500 \$-10 000 \$** : Logement, déplacements, nourriture, vêtements et frais accessoires



## EACMC, partie I<sup>3</sup>

**1 230 \$** : Frais d'inscription à l'examen d'aptitude du Conseil médical du Canada (EACMC), partie I



## Déménagement pour la résidence

**Variables** : Les frais de déménagement varient d'une personne à l'autre. Conservez tous vos reçus, car vous en aurez besoin pour remplir votre déclaration de revenus.

MD est le partenaire exclusif de services financiers de la Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada.



Gestion financière MD

Nota : Les données sont pour l'année 2019-2020 et pourraient changer les années suivantes.

<sup>1</sup> En vigueur le 11 décembre 2017. Association des facultés de médecine du Canada. [www.afmcstudentportal.ca/About](http://www.afmcstudentportal.ca/About). • <sup>2</sup> Service canadien de jumelage des résidents, 2019. <https://www.carms.ca/fr/jumelage/le-jumelage-principal-r-1/frais-de-jumelage/>. • <sup>3</sup> <https://inscriptionmed.ca/>.

Gestion financière MD offre des produits et services financiers, la famille de fonds MD et des services-conseils en placement par l'entremise du groupe de sociétés MD. Pour obtenir une liste détaillée de ces sociétés, veuillez consulter notre site à l'adresse [md.ca](http://md.ca).

## Conseils pour réduire vos dépenses

### ✓ Établissez un budget

L'une des meilleures choses que vous pouvez faire tôt durant votre parcours académique en médecine est de rencontrer un conseiller financier. [Votre abonnement à l'AMC vous donne accès à un conseiller financier de Gestion financière MD. Celui-ci ou celle-ci peut vous donner des conseils objectifs et spécialisés aux besoins des étudiants en médecine.](#)

Un conseiller financier peut vous aider à obtenir des suggestions de gestion bancaire et des conseils sur le crédit. Il ou elle peut aussi travailler avec vous pour établir un budget personnel. Établir un budget annuel à l'avance pour chaque année de vos études en médecine vous aidera à estimer vos dépenses et vos revenus potentiels et vous aidera à mieux gérer vos finances. S'informer à l'avance des coûts anticipés durant la quatrième année vous permettra d'effectuer des ajustements à votre budget, afin que vous ne soyez pas pris au dépourvu.

### ✓ Considérez une marge de crédit

[Un grand nombre d'étudiants en médecine utiliseront une marge de crédit à un certain moment durant leur éducation](#), et plusieurs banques offrent des options de prêts spécifiquement pour les étudiants. [Assurez-vous de ne pas emprunter en excès.](#) Comme pour tout type de dette, une gestion efficace est essentielle. Une lourde dette ou un mauvais dossier de crédit peuvent avoir un impact négatif sur vos activités subséquentes, allant de vos futures opportunités d'emploi à votre capacité d'acquiescer, d'établir ou d'incorporer votre pratique médicale.

### ✓ Faites usage de vos cartes de crédit

[Plusieurs compagnies de cartes de crédit offrent des récompenses ou des remises en espèces, souvent gratuitement pour les étudiants en médecine.](#) Par exemple, payer pour vos frais de voyage par carte de crédit comporte certains avantages. Il y a toujours un délai de grâce sans intérêt entre la date d'achat et la date d'échéance du paiement. De plus, certaines cartes offrent une assurance pour la location de voitures et même certains types d'assurance voyage. [Cependant, les cartes de crédit peuvent aussi comporter des risques financiers, surtout si vous dépassez le délai de grâce et êtes obligé de payer des taux d'intérêt élevés. Assurez-vous de régler vos factures de cartes de crédit en respectant votre échéance ; manquer des paiements pourrait avoir un impact négatif sur votre cote de crédit.](#)

### ✓ CProfitez des offres de rabais de la FEMC

[La FEMC offre à ses membres des rabais pour diverses entreprises liées aux voyages et l'hébergement, aux ressources pédagogiques, au bien-être, aux services fiscaux et à plein d'autres activités.](#) Veuillez visiter le [site web de la FEMC](#) pour obtenir l'information la plus récente à propos des offres, car les rabais offerts varient d'une année à l'autre. En tant que membre de l'AMC, vous avez aussi accès à des rabais. [s offered vary from year to year. As a CMA member, you also have access to additional discount offers.](#)

## Rabais de la FEMC

<i>Nom de la compagnie</i>	Description du rabais
<b>Ressources académiques</b>	
<i>Ressources Wolters Kluwer/Lippincott</i>	30% de réduction sur les ressources
<i>La pharmacologie que vous voyez</i>	10% de réduction
<i>CanadaQBank</i>	Jusqu'à 20% de réduction sur les prix réguliers de chambres avec Choice Hotels, incluant les suivants : Comfort™, Comfort Suites®, Quality®, Sleep Inn®, Clarion®, MainStay Suites®, Suburban Extended Stay®, Econo Lodge®, Rodeway Inn®, et Ascend Collection® au Canada
<i>MEDSKL</i>	Accès gratuit à la banque de questions
<i>Stéthoscopes Littmann de Stethoscope.ca</i>	5% de réduction sur les stéthoscopes Gravures au laser gratuites et 50% de réduction sur les étuis de stéthoscopes à l'achat d'un stéthoscopes
<i>Drugs &amp; Drugs' Pocket Guide</i>	Free electronic version.
<i>Osmosis</i>	- 4 ans d'abonnement : 299\$ US - 2 ans d'abonnement : 199\$ US - 1 an d'abonnement : 149\$ US
<i>Medelita</i>	40% de réduction pour tous les produits aux prix régulier
<i>UpToDate</i>	- 1 an d'abonnement: 99\$ US - 2 ans d'abonnement: 169\$ US
<i>VisualDx</i>	-75% de réduction

## Bien-être

<i>Running Room</i>	
<i>Mark's</i>	
<i>LASIK MD</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Une consultation gratuite sans obligations</li> <li>- Des tarifs forfaitaires exceptionnels</li> <li>- Des plans de retouche oculaire offerts gratuitement</li> </ul>

<b>Autre Offres</b>	
<i>MNP</i>	Service gratuit de déclaration d'impôts
<i>Staples Advantage Affaires</i>	
<i>Ressources Wolters Kluwer/Lippincott</i>	
<i>La pharmacologie que vous voyez</i>	10% de réduction
<i>CanadaQBank</i>	Jusqu'à 20% de réduction sur les prix réguliers de chambres avec Choice Hotels, incluant les suivants : Comfort™, Comfort Suites®, Quality®, Sleep Inn®, Clarion®, MainStay Suites®, Suburban Extended Stay®, Econo Lodge®, Rodeway Inn®, et Ascend Collection® au Canada

Toutes ces offres sont disponibles aux étudiants en médecine au Canada.

Veillez visiter <https://www.cfms.org/resources/discounts-travel.html> pour plus d'information sur les offres actuelles de la FEMC, ainsi que pour avoir accès aux codes de réduction. Des restrictions peuvent s'appliquer

## Conseils et astuces concernant les voyages

Voici quelques manières d'être préparé pour vos dépenses en 4<sup>ème</sup> année

- ✓ **Demandez des conseils à vos pairs**

Que vous voyagiez pour CaRMS ou à d'autres fins, **vos camarades peuvent vous aider**. Ils peuvent avoir des conseils qui vous permettront d'économiser du temps et de l'argent - par exemple, où loger et manger

### ✓ **Recherchez des offres de voyage**

Les transports constitueront une grande partie de vos dépenses de voyage. N'oubliez donc pas de vous renseigner sur les tarifs pour étudiants lors de vos réservations. **Les membres de l'AMC bénéficient de rabais auprès Via Rail ainsi que pour la location d'automobiles chez Enterprise/National**. La FEMC propose également plusieurs rabais pour voyager.

#### *CFMS Travel and Accommodation Deals*

<b>Nom de la compagnie</b>	<b>Description de l'offre</b>
<i>Air Canada</i>	10% de rabais sur les tarifs standard et 15% de réduction sur les tarifs Flex (et supérieurs) pendant la période des entrevues du CaRMS.
<i>WestJet</i>	10% de rabais sur toutes les classes tarifaires (excluant les tarifs basiques) * pour les invités voyageant à travers le Canada, pendant la période des entrevues du CaRMS.
<i>Choice Hotels</i>	Jusqu'à 20% de rabais sur les tarifs réguliers de chambres avec Choice Hotels, ce qui inclue les hôtels Comfort™, Comfort Suites ©, Quality ©, Sleep Inn ©, Clarion ©, MainStay Suites ©, Suburban Extended Stay ©, Econo Lodge ©, Rodeway Inn © et Ascend Collection © au Canada.
<i>Local Hospitality</i>	Les économies peuvent dépasser les 50%, et sont en moyenne 10 à 20% inférieurs aux prix du marché pour tous les hôtels et locations de voiture dans le monde entier.
<i>Urban Living Suites</i>	10-15% de rabais sur les hébergements dans le centre-ville de Toronto.

*Toutes ces offres sont accessibles aux étudiants en médecine au Canada. Toutefois, les dates des rabais sur les voyages et les tarifs peuvent être sujets à changement.*

*Veillez consulter <https://www.cfms.org/resources/discounts-travel.html> pour plus d'informations concernant les offres actuelles de la FEMC ainsi que pour accéder aux codes de rabais. Des restrictions peuvent s'appliquer.*

## ✓ Profitez des programmes de fidélité

De nombreuses entreprises proposent des programmes membres qui vous permettent d'accumuler des points ou des privilèges avec chaque voyage. Demandez aux membres de votre famille s'ils voudraient considérer l'option de vous donner des points que vous pouvez utiliser.

## ✓ Envisagez des alternatives d'hébergement ainsi que des rabais

Pour de nombreux étudiants en médecine, les stages électifs auront lieu à travers le pays et les coûts des vols, de l'hébergement et des repas peuvent rapidement s'accumuler. Certains étudiants auront la possibilité de rester chez des amis ou de la famille, tandis que d'autres devront trouver des hôtels, Airbnbs ou ils devront sous-louer

En tant que membre de l'AMC, vous pouvez bénéficier de rabais auprès de plusieurs chaînes hôtelières. La FEMC propose également des rabais auprès de Choice Hotels. Vous pouvez également essayer de demeurer dans des résidences universitaires et des blocs appartements pour éviter les factures d'hôtel onéreuses.

## À quoi s'attendre

Alors que la promotion 2020 entame sa quatrième année, nous sommes conscients qu'il y aura des dépenses supplémentaires inévitables. Toutefois, nous ne devrions pas baser nos choix de programmes sur les coûts qui leur sont associés. Il existe des moyens de planifier et d'atténuer l'impact financier - et le tout commence par savoir à quoi s'attendre

## 4.2 POSTULER AUX ÉTATS-UNIS (À TRAVERS L'ERAS) <sup>16</sup>

### Introduction

Les demandes pour les postes de résidences aux États-Unis sont possibles avec le service électronique d'application en résidence (*Electronic Residency Application Service, ERAS*, alors que le jumelage à une résidence se fait à partir du programme national de jumelage en résidence (*National Residency Matching Program, NRMP*).

CaRMS peut télécharger votre relevé et votre dossier de rendement de l'étudiant en médecine (DREM) pour le jumelage 2020. Vous pouvez faire la demande en envoyant un courriel à [eras@carms.ca](mailto:eras@carms.ca). Vos documents doivent être reçus au moins une semaine avant les dates limites de *ERAS*, qui peuvent être trouvées ici. Cependant, vous devez télécharger vos photos à travers MyERAS. De plus, les répondants doivent fournir leurs lettres de recommandation à travers le *ERAS LoRP* (Letter of Recommendation Portal).

<sup>16</sup> "Application to the US (ERAS)."

## Étape 1: Postuler au ERAS

ERAS est un système séparé du CaRMS en ligne. Les diplômés canadiens en médecine qui souhaitent participer au jumelage des États-Unis doivent s'inscrire au ERAS à travers CaRMS. Les inscriptions pour ERAS débutent habituellement en juin et se terminent en mai de l'année suivante (sujet à changement). Lisez attentivement les descriptions individuelles des programmes puisque les dates limites et les documents requis peuvent varier entre les différents programmes.

Pour plus d'information concernant ERAS, veuillez visiter le site web du *American Medical Colleges* <https://www.aamc.org/students/medstudents/eras/>. La liste complète des programmes participants au ERAS peut être retrouvée à <https://services.aamc.org/eras/erasstats/par/>.

## Étape 2: Postuler au CaRMS et au NRMP

Vous pouvez vous inscrire pour les programmes de jumelages en résidences canadiens et américains, ainsi que soumettre une liste de classements au CaRMS et au NRMP.

CaRMS se déroule avant NRMP. Si vous êtes jumelé à un poste de résidence R-1 lors du premier tour de CaRMS, vous serez automatiquement retiré de NRMP et ce, sans avertissement.

Les postes restant après la première itération du NRMP sont disponibles à travers la deuxième itération avec le SOAP (*Supplemental Offer and Acceptance Program*). Si vous êtes jumelé à un poste de résidence R-1 à travers SOAP, vous serez automatiquement retiré du deuxième tour du CaRMS.

Pour plus d'information concernant le jumelage NRMP, veuillez consulter le [site web NRMP](#).

## Étape 3: Faire la demande pour le VISA J-1

Le visa J-1 est un visa pour les non-immigrants. Lorsqu'un étudiant canadien en médecine obtient un contrat de formation en résidence aux États-Unis, celui-ci doit appliquer au ECFMG (*Educational Commission for Foreign Medical Graduates*) pour leur visa J-1.

Pour plus d'information, veuillez consulter <https://canada.usembassy.gov/visas/visas/student-and-exchange-visas.html>

La candidature pour le visa J-1 doit inclure une « lettre du ministre de la Santé » ou une « Déclaration de besoin » par Santé Canada. Pour postuler, veuillez contacter Santé Canada ou visiter le site [web de Santé Canada](#).

Contact pour Santé Canada: [j1visa@hc-sc.gc.ca](mailto:j1visa@hc-sc.gc.ca)

## 4.3 TRAVAIL ET FORMATION AU SEIN DU NATIONAL HEALTH SERVICE (NHS) DU ROYAUME-UNI<sup>17</sup>

### Introduction

Cette section a pour but d'offrir une introduction aux diplômés canadiens en médecine qui envisagent travailler ou continuer leur formation au sein du *National Health Service* (NHS) du Royaume-Uni (R.-U.). Veuillez visiter la page web du [General Medical Council of the United Kingdom](#) pour plus d'informations sur l'inscription et l'accréditation. Cette section a été adaptée à partir d'informations recueillies du site web [NHSEmployers.org](#).

Il existe plusieurs bénéfices à travailler et à recevoir une formation au Royaume-Uni pour les diplômés canadiens en médecine. Ceux-ci incluent:

- De l'expérience de travail au sein du NHS au R.-U.
- Formation et éducation incluant la possibilité d'obtenir les certifications du Collège royal du R.-U. pour les docteurs et les dentistes, avec certaines limitations<sup>18</sup>
- Accès à la recherche
- Bonnes rémunération et style de vie
- Possibilité de vivre et de travailler au R.-U.
- Acquérir de nouvelles compétences
- Expérience de travail avec une population et des besoins de santé divers

Au sein de l'Espace économique européen (EEE), il y a une reconnaissance mutuelle de la formation, des qualifications et de la liberté de circulation des travailleurs entre les pays membres. Ces membres incluent : Allemagne, Autriche, Belgique, Bulgarie, République de Chypre, Croatie, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Hongrie, Irlande, Islande, Italie, Lettonie, Liechtenstein, Lituanie, Luxembourg, Malte, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, Roumanie, Royaume-Uni, Slovaquie, Slovénie, Suède et la République tchèque.<sup>19</sup>

En plus de s'inscrire au *General Medical Council* (GMC), tout médecin souhaitant travailler au R.-U. doit satisfaire les prérequis d'immigration et avoir la permission de travailler. L'immigration se fait en cinq niveaux. Veuillez consulter le [guide pour le travail et la formation du NHS](#) pour plus d'informations.

### Prérequis pour l'inscription au General Medical Council (GMC)

<sup>17</sup> "Working and Training in the NHS Guide for International Medical Graduates."

<sup>18</sup> [CSL STYLE ERROR: reference with no printed form.].

<sup>19</sup> "Countries in the EU and EEA"

Les médecins peuvent postuler pour une inscription complète s'ils possèdent un diplôme médical reconnu et s'ils ont déjà complété *Foundation Year 1* au R.-U., ou 12 mois d'expérience clinique adéquate à la suite de l'obtention de leur diplôme médical (par exemple, un stage à l'étranger). Autrement, les médecins ne peuvent postuler que pour une inscription provisoire

Le GMC demande des preuves pour l'inscription, qui doivent démontrer que le médecin:

- détient une qualification médicale primaire acceptable
- possède les connaissances et les compétences requises pour l'inscription
- ne s'est pas vu retirer le droit de pratique
- maîtrise adéquate de l'anglais.

Les médecins peuvent démontrer leurs connaissances et leurs compétences médicales par l'une des façons suivantes:

- Une note suffisante au test du comité d'évaluation professionnelle et linguistique (PLAB). Il s'agit d'un examen des compétences linguistiques et médicales en deux parties. La première partie peut être complétée à l'étranger. La partie 2 doit être faite au Royaume-Uni. Des frais sont applicables pour les deux parties.
- Parrainage par un Collège royal médical ou tout autre organisme parrain pour une formation postdoctorale. L'aptitude du candidat est déterminée par l'organisme parrain qui est approuvé à cette fin par le GMC.
- Une qualification post-M.D. acceptable
- Admissibilité aux registres des spécialistes ou des généralistes. Le système international de test de la langue anglaise (IELTS), administré par le [British Council](#) dans plusieurs pays, permet de démontrer un niveau de maîtrise de la langue anglaise acceptable. Pour plus d'informations, consultez le site Web du British Council. Les médecins qui demandent une inscription permanente doivent également fournir une preuve de complétion d'une année « *Foundation Year 1* » au R.-U., ou compléter une période post-M.D. d'expérience clinique qui fournit les bases nécessaires pour une pratique future en tant que médecin. Plus de détails sont disponibles sur le [site Web de GMC](#).

## Accéder à la formation du Royaume-Uni pour les Médecins de l'étranger

La formation des médecins au Royaume-Uni comprend le *Foundation Programme* (formation de deux ans en hôpital et dans la communauté immédiatement après l'obtention d'un diplôme en médecine), suivi d'une formation spécialisée (par exemple, en tant que médecin généraliste ou chirurgien). La formation spécialisée peut être complétée en six ou sept ans (trois ans pour le programme de généraliste) ou peut

être scindée en formation de base et en formation supérieure, ce qui prend généralement de deux à trois ans et de trois à quatre ans, respectivement.

En vertu des règles d'immigration du Royaume-Uni, l'accès aux postes de formation au Royaume-Uni pour les médecins et les dentistes venant de l'extérieur du Royaume-Uni/EEE est limité aux situations dans lesquelles l'examen du marché du travail des résidents est respecté et où aucun candidat du R.-U./EEE n'est disponible (comme spécifié dans le Niveau 2 des règles d'immigration).

Les candidats venant de l'extérieur de l'EEE ne pourront postuler au *Foundation Programme* que si des postes vacants ne sont pas remplis par des candidats éligibles dans le cadre du processus de recrutement national. Ces postes vacants pourront ensuite être publiés avec des parrainages offerts au Niveau 2 à des médecins venant de l'extérieur de l'EEE, mais uniquement si l'examen du marché de travail des résidents (*Resident Labour Market Test, RLMT*) peut être respecté.

Pour les programmes de spécialités, les citoyens non-britanniques ou non-EEE sont soumis à l'examen du marché du travail des résidents, sauf dans les cas où le RLMT est non-applicable comme décrit ci-dessus dans la section relative au Niveau 2. S'il n'y a pas de candidat britannique ou EEE qualifié pour le poste, le parrainage de Niveau 2 peut être disponible pendant trois ans, ou jusqu'à cinq ans dans certains cas. Ceci est généralement offert par le bureau régional de l'éducation en santé en Angleterre ([Health Education England](#)), qui gère le programme de formation, et non par un employeur individuel. **Trois ans peuvent ne pas suffire pour compléter un programme dans une spécialité. Dans ce cas, l'obtention d'une autre période de parrainage est requise. Il existe un risque que le poste voulu ne soit pas disponible.** Les stagiaires titulaires d'un parrainage de Niveau 2 doivent savoir que s'ils changent de parrain, ils seront seulement éligibles pour des postes ou programmes de formation respectant l'examen du marché du travail des résidents. Un RLMT n'est pas nécessaire si le parrain ne change pas.

L'initiative de formation médicale (MTI) est conçue pour offrir une formation aux médecins étrangers pour des postes d'une durée maximale de deux ans. Ces postes relèvent de l'immigration de niveau 5. Veuillez consulter le site web [NHS Employers](#) pour l'information concernant le MTI.

Si vous êtes prêts à vous inscrire, veuillez consulter [ce site web](#) pour trouver votre catégorie de candidature. Après avoir vérifié que vous remplissez toutes les conditions requises pour la candidature, accédez à [GMC Online](#) pour configurer un compte. Connectez-vous et choisissez « *My registration* », puis « *My applications* ». Après avoir débuté votre mise en candidature, vous pouvez la sauvegarder et y revenir plus tard, si vous avez besoin. Vous avez trois mois pour compléter votre demande. Si vous ne le soumettez pas dans ce délai, vous devrez créer une nouvelle demande.

# SECTION 5: TRANSITION À LA RÉSIDENCE

## 5.1 COMPÉTENCE PAR CONCEPTION ET MYTHES RÉPANDUS

### 1. Qu'est CBME?

- CBME est un acronyme pour 'Competency-Based Medical Education', une Éducation médicale basée sur les compétences.
- CBME est une approche axée sur les résultats afin de déterminer et évaluer si un résident a atteint les compétences requises pour quelqu'un dans leur discipline et les compétences de base pour un médecin en général.

### 2. Qu'est le CBD?

- CBD est simplement le nom désigné par le Collège royal des médecins et chirurgiens du Canada pour leur version du CBME et est un acronyme pour Compétence par conception (Competence by Design).
- CBD sépare la formation en résidence en 4 stades de développement : Transition à la discipline, Fondations de discipline, Base de discipline et Transition à la pratique.
- Le but des quatre stades du CBD est d'assurer une progression fluide des résidents à la pratique en augmentant graduellement leur charge jusqu'à ce que les apprentis soient prêts à pratiquer indépendamment.
- La formation débute avec une portée large et devient de plus en plus concentrée et spécifique à la discipline lorsque les apprentis progressent à travers leur résidence.

### 3. Quels sont les objectifs du CBD?

- Il y a Six éléments essentiels de la stratégie d'évaluation du CBD.
- Premièrement, évaluer les exigences qui sont définies par le Collège/Comités de spécialité, et inclut les Activités professionnelles conférables (Entrustable professional activities [EPAs]) et les étapes importantes des CanMEDs.
- Deuxièmement, une emphase importante sur l'observation directe et indirecte.
- Troisièmement, un passage à des observations à faibles enjeux et des tâches cliniques ciblées au lieu de quelques évaluations qui valent pour beaucoup.

- Le 4e élément est de fournir des commentaires constructifs enregistrés, actionnables, à temps et concrets.
- Le 5e élément est la conservation, la collecte et le processus de décision en groupe et réalisation pas un Comité de compétences.
- Finalement, des stades et progression de responsabilités grandissantes, facilitées par des décisions de prise en charge de groupe au niveau du Comité de compétences.

## Je connais la base, quelles sont les étapes majeures!

### 4. Quelles sont les étapes majeures?

- Ces étapes sont des capacités attendues d'un résident dans chaque stage de la résidence. Ce sont des étapes repères pour l'enseignement et l'apprentissage au long de la résidence.
- Selon le cadre de CanMEDS 2016, le Collège a défini un ensemble d'étapes majeures. Le but est de pouvoir donner aux résidents une liste définie d'habiletés et compétences qu'ils auront l'opportunité de bâtir et approfondir afin de trouver du succès en pratique.
- Il y a des centaines d'étapes pour toute discipline, ce qui a été la motivation dans le développement des EPAs.

### 5. Que sont les EPAs?

- Un EPA est une Activité professionnelle conférable. Les EPAs sont des activités et tâches cliniques authentiques dans une discipline spécifique qu'un résident peut être conféré à faire indépendamment lorsqu'il acquiert et démontre la compétence.
- Les EPAs sont créés par les comités des spécialité et sous-spécialités dans le but d'évaluer le progrès des résidents et de fournir un enseignement et apprentissage ciblé.
- 30-40 EPAs peuvent être requis pour une spécialité de 4 ans. Cependant, il n'y a aucune limite maximale ou minimale de EPAs pour chaque spécialité. Chaque EPA est bâti d'un nombre d'étapes majeures. Ainsi, en déterminant un seul EPA, toutes les étapes reliées à ce EPA sont aussi évaluées.
- Si un EPA n'a pas été accompli au cours d'une observation, il est considéré comme étant en cours et les étapes majeures composant le EPA peuvent être identifiées afin de s'améliorer pour pouvoir le réussir.

### 6. Qu'est un ePortfolio et quel est son objectif par rapport au CBD?

- Une partie de la réalisation du CBD requiert des programmes de formation utilisant un portfolio électronique ayant la capacité de tracer l'apprentissage et les évaluations des activités. En traçant l'apprentissage des résidents avec un ePortfolio, les résidents

peuvent facilement vérifier leur progression dans leur formation, les compétences accomplies, les domaines à améliorer et les évaluations à compléter.

- L'objectif du ePortfolio en CBD est de fournir une approche centrée sur les apprenants dans leurs évaluations afin que les résidents, essentiellement, puissent avoir un historique de leur formation et programmes, et avoir un historique concret des compétences démontrées par un résident et les compétences en obtention

## Ok, dites-moi ce que je veux réellement savoir!

### 7. Comment le CBD fonctionnera-t-il?

- En utilisant des opportunités d'apprentissage du jour au jour, le staff peut régulièrement donner des commentaires ciblés et constructifs aux résidents.
- En observant les résidents de manière régulière et comparer leur performance avec les étapes majeures dans les EPAs, les enjeux peuvent être précisément et objectivement détectés, et les commentaires peuvent être ciblés à leur amélioration

### 8. Comment l'avancement au cours de la résidence est-elle déterminée?

- Le Comité des compétences décide de si un résident a démontré les compétences nécessaires à l'obtention d'un EPA, et ainsi leur évolution au cours de leur enseignement.
- Afin d'avancer à travers la résidence, le Comité des compétences doit estimer qu'un résident peut être délégué les activités/étapes majeures avec confiance dans le cadre d'un EPA spécifique et avec compétence.
- Le Comité de compétences révise les formulaires et commentaires des résidents et superviseurs selon leurs observations directes de ce même résident afin de décider si une activité professionnelle peut leur être déléguée avec confiance.

### 9. Le CBD aurait-il un effet sur la durée de ma résidence?

- Le CBD a été développé afin de permettre à la majorité des résidents d'atteindre les compétences requises par leur discipline et compléter leur formation au long d'un échancier similaire au temps pré-CBD. La formation est basée sur l'obtention de la confiance requise pour pratiquer leur spécialité indépendamment. Pour la plupart des résidents, le temps requis pour obtenir tous les EPAs nécessaires pour une discipline traditionnellement de 5 ans demeurera normalement le même.
- Le but du CBD n'est pas de changer le temps requis pour la complétion de la formation mais de s'assurer que les résidents soient capables d'obtenir toutes les compétences de base requises pour trouver du succès dans leur pratique.

## Mais j'ai entendu que...

### 10. Le CBD éliminerait la nécessité des examens

- **CECI EST UN MYTHE!**
- Les examens, y figurant les examens écrits, à l'oral, appliqués, OSCE et de certification demeureront requis.

### 11. EPAs can only be used for clinical tasks?

- **CECI EST UN MYTHE!**
- Les EPAs peuvent aussi être développés pour démontrer des compétences pour des tâches non-cliniques. Le modèle de CBD du Collège reconnaît que le cadre du CanMEDs met l'emphase sur les compétences dans tous les domaines de la médecine. Par exemple, ceci inclut le travail scientifique, l'amélioration quantitative, et même l'enseignement. Pour cette raison, les EPAs peuvent être développés pour des activités non-cliniques qui sont essentielle aux tâches d'un médecin.

### 12. Effectuer un projet de recherche sera une exigence pour toutes les formations de résidence?

- **CECI EST UN MYTHE!**
- Les projets de recherche ne sont pas requis pour la formation de résidence sauf si le Comité de spécialité d'une discipline choisit de donner mandat à un EPA qui requiert un projet de recherche ou du un travail scientifique. Si un Comité de spécialité choisit de développer un EPA qui requiert de la recherche, alors les résidents dans cette discipline doivent compléter ce qui leur est demandé afin d'obtenir ce EPA.

### 13. Un nombre spécifique d'observations est requis pas le Comité de spécialité / Collège?

- **CECI EST UN MYTHE!**
- Les recommandations pour un Comité de compétences sont créées par le Collège; par contre, les membres sont décidés par le programme local. Typiquement, les membres proviendront du Comité du programme de résidence et des superviseurs en clinique qui observeront directement les résidents.

### 14. Les membres du Comité de compétences ne m'observera jamais directement?

- **CECI EST UN MYTHE!**
- Les recommandations pour un Comité de compétences sont créées par le Collège; par contre, les membres sont décidés par le programme local. Typiquement, les membres proviendront du Comité du programme de résidence et des superviseurs en clinique qui observeront directement les résidents.

## 15. Le Collège/Les Comités de spécialité ont défini des directives définitives qui doivent ABSOLUMENT être respectées par les programmes?

- **CECI EST UN MYTHE!**
- Les Comités de spécialité et le Collège fournissent les programmes de résidence avec des conseils et recommandations sur comment mettre en place le CBD, mais l'application des conseils à leur curriculum est à la discrétion du programme tant et aussi longtemps que les éléments de base du CBD soient suivis.
- Les évaluations des résidents doivent adhérer aux Six éléments essentiels de la Stratégie d'évaluation du CBD et doivent inclure les EPAs et étapes majeures spécifiques développées par les Comités de spécialité. Ainsi, tant que les exigences de base soient attendues, le programme local décide sur comment évaluer leurs résidents et s'ils veulent utiliser les fiches d'évaluation et outils développés par le Collège.

## 16. Je n'aurai pas le droit de donner mon feedback durant la transition

- **CECI EST UN MYTHE!**
- L'ajout du CBD n'est pas puisque l'ancien modèle d'éducation et évaluation était mauvais, mais est dans le but de faire la transition vers un modèle amélioré. Le modèle CBD reconnaît que le temps passé sur une tâche ne s'équivaut pas à l'obtention des compétences nécessaires pour compléter cette tâche. Les changements systémiques et culturels doivent être ajoutés à la formation des résidents pour changer cette idée.
- Lorsque les programmes ajouteront le CBD et les changements seront faits à la formation des résidents, il y aura probablement des problèmes qui surviendront et des modifications à considérer. Lorsque les staff s'habituent au changement dans les évaluations et la remise de commentaires plus fréquents, et lorsque les données soient recueillies sur l'ajout des EPAs et des étapes majeures, le CBD pourra devenir plus efficace et améliorer l'expérience des résidents.
- Bien qu'il y ait eu des programmes qui ont déjà fait la transition et qu'il y a eu beaucoup de planification à faire, il est important de donner vos commentaires à votre école afin que le processus soit amélioré.

## 17. Le CBD changera de manière dramatique le trail de la faculté et des résidents de dernière année?

➤ **CECI EST UN MYTHE!**

- L'attente impliquant que les observations soient soumises par la faculté et les résidents de dernière année demeure inchangée. Par contre, la qualité des commentaires s'améliorera avec le CBD, puisque la faculté a diverses étapes importantes que les apprentis doivent atteindre. Avec l'utilisation des ePortfolios, les apprentis vont pouvoir reconnaître leurs domaines à améliorer sans incitation répétitive de la faculté et l'évaluation de leur progression sera plus efficace pour la faculté.

**18. Le CBD ne peut pas vraiment changer comment les résidents évalueront les résidents?**

➤ **CECI EST UN MYTHE!**

- Bien qu'il y aura une résistance initiale envers l'évaluation des résidents en utilisant le modèle CBD, avec l'amélioration de l'ajout et l'efficacité du CBD, l'adhérence s'améliorera. De plus, les directives sur comment les résidents sont évalués requerra l'utilisation du modèle CBD afin d'assurer que les évaluations soient enregistrées.

**19. La formation en résidence sera très différente?**

➤ **CECI EST UN MYTHE!**

- Les résidents ont l'opportunité d'obtenir plus de contrôle sur leur formation, recevoir des commentaires plus constructifs et fréquents des superviseurs et auront plus de direction dans leur progression en tant qu'apprenti. Par contre, le rôle des résidents en tant qu'apprentis et superviseurs enseignants demeurera, l'échéancier espéré pour passer à travers la résidence sera similaire, et les tâches requises par un résident seront similaires. Ce n'est que l'évaluation des apprentis qui changera.

**20. Le CBD est une approche sans preuves?**

➤ **CECI EST UN MYTHE!**

- Il y a eu beaucoup de recherche sur l'utilisation du modèle CBME et la mise en oeuvre du CBME à travers le monde qui a démontré une hausse dans l'expérience du résident et les a trouvés plus préparés pour leur pratique.

**21. Les écoles sont en train d'improviser.**

➤ **CECI EST UN MYTHE!**

- Chaque école a un responsable de CBD qui a comme tâche de vérifier l'application du

CBD à chaque école. Ceux-ci doivent être présents à plusieurs rencontres et discuter afin de partager l'information permettant une transition aussi fluide que possible.

- Vous pouvez trouver un responsable CBD pour votre école au site-web suivant:
  - <http://www.royalcollege.ca/rbsite/cbd/implementation/getting-started-cbd-local-support-e/cbme-leads-e>

Le Collège a développé un site web avec de l'information approfondie sur le CBD et tente de répondre à toute autre question que vous avez:

- <http://www.royalcollege.ca/rbsite/cbd/cbd-tools-resources-e>



**CARTES FORMAT  
POCHE DE LA FEMC:**  
pour les études  
en médecine et bien  
au delà

## LA VIOLENCE DOMESTIQUE ET ABUS SUR MINEUR

Pour la violence familiale, l'outil HITS (Blessé, insulté, menacé, et cris) a été démontré efficace.

- Il y a 4 questions de dépistage où les patients répondent grâce à une échelle sur 5.
- Un score supérieur à 10 est considéré comme 'positif'
  - ▶ Cela indique qu'il y a peut-être un situation d'abus ou un risque pour la sécurité de l'individu
  - ▶ Cela indique s'il y a besoin que l'équipe soignante intervienne
- Cet outil a été démontré efficace autant pour les femmes et que les hommes

Durant les 12 derniers mois, à quelle fréquence votre partenaire :	Jamais	Rarement	Parfois	Assez Souvent	Souvent
	1	2	3	4	5
Vous a pressé(e) physiquement?					
Vous a insulté(e) ou parlé avec mépris?					
Vous a menacé(e) physiquement?					
Vous a crié dessus ou maltraité(e) verbalement ?					

### LES QUESTIONS À POSER QUAND VOUS SUSPECTEZ UN ABUS

Quand l'abus domestique est suspecté, demandez des questions directes auxquelles le patient peut répondre 'oui' or 'non'... [1]

#### QUELQUES QUESTIONS DIRECTES:

- Avez-vous déjà eut peur chez vous?
- Est-ce-que votre partenaire vous a déjà frappé?
- Est-ce-que votre partenaire a déjà menacé de tuer quelqu'un?
- Êtes-vous enceinte?
- Est-ce-que vous vous sentez isolé(e) ou seul(e)?
- Est-ce-que vous manquez de support?
- Avez-vous déjà pensé à l'aut mutilation?
- Sentez-vous que vous devez accepter d'avoir des relations sexuelles afin de maintenir une certaine paix, ou bien est-ce que votre partenaire refuse d'accepter « non » comme une réponse?



SERIE DE CARTES DE POCHE  
DU SANTE &  
DROITS DE L'HUMAIN

## VIOLENCE DOMESTIQUE ET ABUS SUR MINEUR

Le **Escape Form** a été développé par des médecins aux Pays-Bas. C'est une série de 6 questions auxquelles le médecin traitant répond pour évaluer si l'enfant est à risque de maltraitance.

Liste "ESCAPE FORM" utilisée dans les services d'urgence pour les possibles abus envers les enfants .

L'histoire est-elle cohérente?	Oui	Non.
Y avait-il un délai inutile pour chercher de l'aide médicale?	Oui.	Non
Le début de la blessure correspond-il au niveau de développement de l'enfant?	Oui /NA	Non.
Est-ce que le comportement de l'enfant/du soignant et leur interaction sont appropriés?	Oui	Non.
Les observations à l'examen médical complet concordent-elles avec l'histoire?	Oui	Non.
Y a-t-il d'autres signaux qui vous font douter de la sécurité de l'enfant ou d'autres membres de la famille?	Oui *	Non

\* Si oui, décrivez les signaux dans la boîte «Autres commentaires» ci-dessous.

NA = Non applicable  
\*Si l'une de ces réponses est sélectionnée, les risques de maltraitance de l'enfant pourraient être augmentés et il est conseillé d'agir

Une vaste étude de cohorte menée dans de nombreux hôpitaux des Pays-Bas a révélé une augmentation des taux de dépistage et une augmentation du nombre de cas de maltraitance d'enfants découverts lors de l'utilisation de l'outil. Les cas ont été identifiés s'ils remplissaient certains critères d'inclusion et d'exclusion, puis ensuite examinés à l'aide de cet outil. Cet outil a été considéré comme étant efficace pour identifier les enfants à risque élevé de maltraitance.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014521341300344X>

### QUESTIONS À POSER À L'ENFANT

- Pour évaluer la négligence, demandez à l'enfant de décrire une journée type: ce qu'il mange, qui prépare la nourriture, où il joue, qui vient ou qui quitte la maison et à quel moment, s'il a de l'électricité chez lui, etc.
  - Y a-t-il un endroit sur ton corps qui te fait mal?
  - Qu'est-ce qui arrive lorsque tu fais quelque chose que tes parents n'aiment pas?
  - Qu'est-ce qui arrive chez toi (ou à la garderie) quand les gens se fâchent?
  - Est-ce que les gens ont déjà frappé quelqu'un? Qui frappent-ils? Avec quoi frappent-ils? À quelle fréquence est-ce que cela arrive? Est-ce que ça te fait peur?
  - As-tu peur de quelqu'un?
  - Qu'est-ce qui arrive quand tu prends un bain?
  - Tu dors où? Qu'est-ce qui arrive quand tu vas dormir?
  - Quelqu'un t'a-t-il déjà touché dans une manière que tu n'aimais pas?
- <http://childabuse.stanford.edu/screening/children.html>

### QUESTIONNER LES PARENTS

- Sentez-vous que votre enfant est en sécurité à l'école (ou à la garderie ou avec le gardien/gardiennne)?
- Votre enfant se comporte-t-il de manière différente et qui vous inquiète?
- Est-ce que votre enfant s'est plaint de nouveaux symptômes physiques dernièrement, ou en avez-vous remarqué?



CARTES DE POCHE  
SANTÉ &  
DROITS HUMAINS

1. <https://www.kpu.ca/sites/default/files/NEVR/DV%20Toolkit%20PDF%20August%2020>

## LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

La santé environnementale englobe les facteurs physiques, chimiques et biologiques qui contribuent à la santé d'une personne

### RISQUE ÉLEVÉ

**POPULATIONS RURALES/ÉLOIGNÉES**, ce qui inclut les populations autochtones – plus susceptibles d'être touchées par des facteurs environnementaux, tels que la pollution de l'air ou de l'eau, et le changement climatique.

**ENFANTS** – les jeunes enfants de moins de 5 ans sont ceux à plus haut risque de maladie et de décès secondaires aux dangers environnementaux (ex : pneumonie, maladies diarrhéiques).

**POPULATIONS ÂGÉES** – les personnes âgées de 50 ans et plus sont plus susceptibles d'être touchées par des maladies, généralement non transmissibles, en raison d'exposition environnementales ou professionnelles (ex : maladies respiratoires).

### GÉNÉRAL

Y a-t-il des choses auxquelles vous êtes exposé(e) à la maison, à l'école ou au travail qui diminuent votre qualité de vie ? (ex : pollution atmosphérique ou sonore ; moisissures ; eau insalubre ; dangers toxiques)

Avez-vous déjà eu du mal à respirer dehors ? Qu'est-ce qui déclenche cela ?

À quelle fréquence et pendant combien de temps êtes-vous exposé(e) au soleil ? Avec/sans crème solaire ?

### LOGEMENT

*Les risques pour la santé incluent les infections respiratoires (humidité - moisissures, bactéries), les chutes/blessures (surtout chez les personnes âgées), la fumée intérieure, les vecteurs de maladies (insectes, rongeurs), les allergènes (odeurs, animaux de compagnie) et les toxines (amiante, peinture au plomb).*

Où habitez-vous, dans quel type de logement et dans quel genre de quartier ?

Combien de personnes vivent dans votre ménage ? Est-ce que certains d'entre eux ont les mêmes problèmes de santé ? (ex : allergies, asthme, problèmes de peau)

Avez-vous accès à une source stable de chauffage et d'électricité ?

Utilisez-vous un four intérieur ou extérieur ? Si oui, avec quel type de carburant ?

Votre maison est-elle équipée d'un détecteur de monoxyde de carbone ?

### EMPLOI

*Les risques pour la santé incluent la perte auditive, les maux de dos, l'empoisonnement, les MPOC et autres maladies respiratoires, ainsi que l'exposition à des agents cancérigènes. Le stress est un risque professionnel pesant, d'où l'importance du dépistage en santé mentale.*

Quel est/était votre profession ? Y a-t-il des dangers que vous connaissez dans votre milieu de travail actuel ou passé ? (ex : poussières, produits chimiques, déchets, radiations, bruits forts, vapeurs, objets lourds, pesticides, amiante, agents biologiques, etc.)

Pensez-vous que votre santé, y compris votre santé mentale, est aggravée par votre travail ?

Portez-vous un équipement de protection individuelle à votre lieu de travail ? Si oui, de quel type et à quelle fréquence ?



SANTÉ &  
DROITS DE L'HOMME  
SÉRIE DE CARTES DE POCHE

## LA SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

### LE TRANSPORT

*Les risques pour la santé comprennent les accidents de la circulation, la pollution atmosphérique (le gaz d'échappement) et les niveaux d'activité physique. Notez que l'utilisation du transport en commun ou le transport actif (marcher, faire du vélo) améliorent non seulement la santé individuelle par l'activité physique, mais affecte aussi la qualité de l'air, l'environnement, et la santé de la population en général en réduisant les émissions, par exemple.*

Comment vous rendez-vous généralement à l'école/au travail ?

Avez-vous déjà eu des problèmes pour vous rendre au travail ou bien avez-vous rencontré des dangers affectant votre santé sur votre trajet ?

### NUTRITION ET EAU

*Les risques pour la santé comprennent les maladies d'origine alimentaire et d'origine hydrique, la malnutrition, les troubles de l'alimentation, le surpoids / l'obésité et les maladies chroniques qui y sont reliées.*

Où obtenez-vous normalement votre nourriture et comment est-elle préparée (à la maison/au restaurant) ?

Avez-vous accès à des aliments sains et nutritifs ? Si non, pourquoi pas (coût, disponibilité, qualité, ou une autre raison) ? Comment conservez-vous votre nourriture et pourrit-elle souvent ?

Avez-vous accès à de l'eau potable ? Pour vos différentes tâches, comment accédez-vous à votre eau ? Par exemple: boire (filtrée ou bouillie?), laver les fruits et légumes, se baigner, etc.

### RESSOURCES

Santé Canada – Santé de l'environnement et du milieu de travail  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/sante-environnement-milieu-travail.html>

Santé Canada – Santé des Premières nations et des Inuits – La Santé Environnementale  
<https://www.canada.ca/fr/services-autochtones-canada/services/sante-premieres-nations-inuits/promotion-sante/sante-environnementale-publique/sante-environnementale.html>

Canadiens en bonne santé – La santé et l'environnement  
<https://www.canada.ca/fr/sante-canada/sujets/sante-et-environnement.html>



HEALTH &  
HUMAN RIGHTS  
POCKET CARD SERIES

## TRAFIC D'ÊTRES HUMAINS

En tant que professionnel de la santé, vous êtes dans une position unique pour reconnaître et aider les victimes de trafic d'êtres humains. La salle d'urgence ou la clinique peut être la seule occasion pour les victimes d'obtenir de l'aide.

- L'ACCOMPAGNATEUR RÉPOND À LA PLACE DU PATIENT
- L'ACCOMPAGNATEUR REFUSE DE LAISSER LE PATIENT SEUL
- ANTÉCÉDENTS INCOHÉRENTS
- MANQUE DE SUIVI MÉDICAL OU DÉLAI DANS LA RECHERCHE DE SOINS
- ABSENCE DE PIÈCES D'IDENTITÉ PERSONNELLES OU DE DOCUMENTS D'IDENTITÉ DE L'ACCOMPAGNATEUR
- SIGNES D'ABUS
- PLUS JEUNE QUE L'ÂGE DÉCLARÉ
- ENFANT/ADOLESCENT SANS GARDIEN
- VISITES MULTIPLES AUX URGENCES
- L'ACCOMPAGNATEUR EST PRESSÉ
- VÊTEMENTS INAPPROPRIÉS POUR LE TRAVAIL / LA MÉTÉO
- FAMILIARITÉ INHABITUELLE DE TERMES SEXUELS POUR L'ÂGE
- INCAPACITÉ À QUITTER UN EMPLOI
- PEUR DE DÉPORTATION
- NE PARLANT PAS ANGLAIS MALGRÉ AVOIR HABITÉ LE CANADA PENDANT UNE LONGUE PÉRIODE DE TEMPS
- APEURÉ(E) / SOUMIS(E)
- CONTRÔLÉ(E) PAR L'ACCOMPAGNATEUR
- TATOUAGE MARQUANT LA PROPRIÉTÉ DU TRAFIQUANT
- NE CONNAIT PAS SON ADRESSE / PEU FAMILIER AVEC L'ENVIRONNEMENT LOCAL

### IL EST PEU PROBABLE QUE LE PATIENT S'IDENTIFIE COMME VICTIME

Selon les Nations Unies, le trafic d'êtres humains implique Action, Moyens et Objectifs. Si une condition dans chacune de ces catégories est remplie une personne a été victime de trafic.

Les trafiquants prennent des **ACTIONS** en utilisant des **MOYENS** avec l'**OBJECTIF** d'exploiter des êtres humains.

recrutement  
transfert  
réception

enlèvement forcé  
menace/coercition

servitude / travail forcé  
exploitation sexuelle

### ACTION + MOYENS + OBJECTIF

transport  
hébergement

abus de pouvoir  
fraude / déception

prélèvement d'organes  
esclavage ou pratiques similaires

### LUTTE CONTRE LES STÉRÉOTYPES

Environ 1 victime sur 4 est un homme. Les femmes et les mineurs ne sont pas toujours des victimes - ils peuvent aussi être des trafiquants.

Le trafic d'êtres humains pour le travail représente près de la moitié des cas de traite des personnes au Canada. Cela comprend le travail dans la construction, l'agriculture, la vente au détail, les hôtels, les restaurants, les salons de manucure et les maisons privées en tant que nounous ou gardiennes d'enfants.

Les victimes ne viennent pas seulement de l'extérieur du Canada. Bien que les travailleurs migrants, les réfugiés et les immigrants fassent partie des populations vulnérables, plus de la moitié des victimes sont des citoyens canadiens. Les autres populations vulnérables au Canada comprennent les femmes autochtones, les jeunes sans-abris et les personnes socialement ou économiquement défavorisées.



HEALTH &  
HUMAN RIGHTS  
POCKET CARD SERIES

## TRAFIC D'ETRES HUMAINS

VOIR  
RE  
QUE  
LEZ  
R LE  
POUR  
ÊTRE  
IN.

2.  
RLEZ AU  
'ENT EN  
SENCE DU  
FIQUANT  
MPAGNA  
EUR.

R UN  
NEME  
RISÉ  
RE  
AU  
QUE  
ES LÀ  
DER.

4.  
METTRE  
ATIENT DE  
DER DES  
SURES  
QU'IL  
JHAITRE  
ENDRE  
OUR  
VOIR DES  
OINS.

- Demander les services d'un traducteur professionnel si nécessaire
- Ne pas faire référence à l'accompagnateur en tant que "trafiquant"
- Permettre au patient de raconter leur histoire
- Éviter d'utiliser des déclarations blâmantes ex. "Pourquoi restez-vous avec... alors qu'il/elle vous traite évidemment mal?"
- Examiner pour signes de violences après avoir obtenu la confiance du patient
- Utiliser un langage avec lequel le patient est à l'aise
- Expliquer pourquoi vous posez certaines questions et ne demander pas plus que nécessaire.

### QUESTIONS UTILES À POSER:

\*Certains sites peuvent demander à une infirmière médico-légale de compléter l'examen une fois que vous aurez identifié quelqu'un comme victime potentielle. Vous pouvez également demander l'aide d'un travailleur social pour compléter l'examen.

- J'ai l'habitude de poser des questions à propos de violences à tous mes patients, est-ce que je peux vous poser quelques questions?
- J'aimerais vous poser quelques questions sur votre sécurité pour que je puisse m'occuper de vous, c'est d'accord?
- Vous êtes-vous déjà sentie en danger par rapport à quelqu'un d'autre?
- Avez-vous déjà été blessé ou menacé physiquement par quelqu'un?
- Avez-vous l'impression que votre famille est menacée?
- Avez-vous déjà été forcé de faire quelque chose que vous ne vouliez pas faire?
- Avez-vous déjà fait contrôler vos papiers d'identité ou vos documents légaux par quelqu'un d'autre?
- Pouvez-vous quitter votre emploi si vous le voulez?
- Quelles sont vos conditions de vie et de travail?
- Avez-vous déjà fait contrôler votre argent par quelqu'un d'autre?

Si la victime est mineure, communiquez avec les **Services de protection de l'enfance**. Pour toutes les autres victimes, offrez de composer le **911** ou d'appeler **Crime Stoppers**.

Si le patient ne veut pas signaler le crime, offrez-lui de le référer à un travailleur social et fournir des informations pour contacter les services locaux/les centres d'accueil qui viennent en aide aux victimes.

Documenter la décision du patient et vos actions.

Si vous croyez que le patient, vous-même ou votre équipe de soins de santé sont en danger immédiat, **communiquez avec la police**, peu importe la décision du patient. Si vous soupçonnez un trafic d'êtres humains, vous pouvez appeler Échec au crime de façon anonyme, mais vous ne pouvez fournir aucun identificateur de patient sans sa permission.



HEALTH &  
HUMAN RIGHTS  
POCKET CARD SERIES

Cette carte a été réalisée avec l'aide d'ACT Alberta, Hope for the Sold et Fraser Health.

## SANTÉ DES IMMIGRANTS ET DES RÉFUGIÉS

Maladies infectieuses	LÉGENDE	Santé des femmes
Santé mentale et maltraitance physique et émotionnelle	Maladies chroniques et non-transmissibles	
Radiographie du thorax	Tous les immigrants et les réfugiés de 11 ans et plus	
Analyse d'urine	Tous les immigrants et les réfugiés de 5 ans et plus	
<b>VACCINEZ</b>		
Diphthérie, coqueluche, tétanos et polio	Tous les enfants et les adultes immigrants avec un carnet de vaccination incertain ou manquant	
Hépatite B	Ceux qui sont négatifs pour tous les trois marqueurs	
VPH	Les femmes de 9-26 ans	
Rougeole, oreillons, rubéole	Tous les enfants et les adultes immigrants avec un carnet de vaccination incertain ou manquant	
Varicelle	Tous les enfants immigrants de <13 ans sans test sérologique au préalable	
<b>DÉPISTEZ</b>		
Cytologie cervicale	Les femmes actives sexuellement	
Contraception	Les femmes immigrantes en âge de procréer	
Maladies dentaires	Tous les adultes immigrants et tous les enfants et les adultes immigrants	
Dépression	Les adultes, si un programme de traitement intégré est disponible	
Diabète mellitus (Type II)	Les immigrants et réfugiés de >35 ans provenant d'un groupe ethnique à haut risque pour le diabète de type 2 (ceux de l'Asie du Sud, de l'Amérique Latine et de l'Afrique)	
Hépatite B	Les adultes et les enfants venant de pays où la séro-prévalence d'infection chronique à l'hépatite B est modérée ou élevée (i.e. > 2% positif pour l'antigène de surface de l'hépatite B), notamment l'Afrique, l'Asie et l'Europe de l'Est.	
Hépatite C	Tous les immigrants et les réfugiés des régions avec une prévalence de la maladie de > 3% (ceci exclut l'Asie du Sud, l'Europe de l'Est, l'Amérique du Nord, l'Amérique Centrale et l'Amérique du Sud)	
VIH	Avec un consentement éclairé, tous les adolescents et les adultes venant de pays où la prévalence du VIH est plus d'1% (l'Afrique Subsaharienne, parties des Caraïbes et la Thaïlande)	
Schistosoma	Réfugiés récemment arrivés de l'Afrique	
Anémie ferriprive	Femmes immigrantes en âge de procréer et les enfants immigrants ou réfugiés entre 1-4 ans	
Syphilis	Tous les immigrants et les réfugiés de 15 ans et plus	
Strongyloïdose	Réfugiés récemment arrivés de l'Asie du Sud-Est et de l'Afrique	
Tuberculose	Test cutané à la tuberculine pour les patients de moins de 50 ans venant d'un pays avec une incidence élevée de tuberculose	
Varicelle	Tous les immigrants et les réfugiés de <13 ans venant d'un pays tropical	
Santé oculaire	Effectuer un dépistage approprié à l'âge pour les troubles de la vision	



HEALTH & HUMAN RIGHTS  
POCKET CARD SERIES

## SANTÉ DES IMMIGRANTS ET DES RÉFUGIÉS

Infectious Diseases	LEGEND	Women's Health
Santé mentale et maltraitance physique et émotionnelle	Maladies chroniques et non-transmissibles	
<b>NE DÉPISTEZ ROUTINELY SCREEN</b>		
Maltraitance des enfants	Be alert for signs and symptoms of child maltreatment during physical and mental examinations, and assess further when reasonable doubt exists or after patient disclosure.	
Intimate partner violence	Be alert for potential signs and symptoms related to intimate partner violence, and assess further when reasonable doubt exists or after patient disclosure.	
Malaria	Be alert for symptomatic malaria in migrants who have lived or travelled in malaria-endemic regions within the previous 3 months (suspect malaria if fever is present or person migrated from sub-Saharan Africa).	
Post-traumatic stress disorder	Be alert for signs and symptoms of post-traumatic stress disorder (unexplained somatic symptoms, sleep-disorders or mental health disorders such as depression or panic disorder).	
<b>CHOC CULTUREL</b>		

Ce ne sont pas tous les patients qui vivront un choc culturel, mais celui-ci peut prendre des mois avant de se présenter. Il ne faut donc pas l'éliminer du différentiel si le patient ne se présente pas avec ces symptômes immédiatement.

- SOLITUDE
- CHANGEMENT DES HABITUDES DE SOMMEIL
- LÉTHARGIE
- MANQUE DE CONFIANCE
- COLÈRE IRRATIONNELLE
- IRRITABILITÉ
- RÉTICENCE À INTERAGIR AVEC LES AUTRES
- DÉPRESSION
- NOSTALGIE POUR LA FAMILLE
- HOSTILITÉ ENVERS LA NOUVELLE CULTURE

### TRADUCTION

N'utilisez PAS des enfants en tant que traducteurs car ils peuvent être incapables de comprendre le niveau d'information, ce qui crée une dynamique de pouvoir difficile entre l'enfant et les parents. Lorsque disponible, un service professionnel de traduction devrait être utilisé.

Familiarisez-vous avec les services locaux disponibles visant à aider la transition des immigrants et encouragez-les à trouver localement des groupes de personnes avec les mêmes origines qui continuent à pratiquer leur culture. Souvenez-vous que certaines conditions médicales, notamment les troubles de santé mentale, peuvent ne pas être ouvertement discutées dans certains pays et par conséquent, des patients pourraient être réticents à discuter de ces sujets.

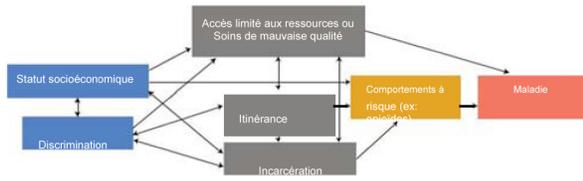


HEALTH & HUMAN RIGHTS  
POCKET CARD SERIES

« Lignes directrices adaptées de : Pottie K, Greenaway C, Feightner J, Welch V, Swinkels H, Rashid M, et al. Evidence-based clinical guidelines for immigrants and refugees. CMAJ 2011;183(12):E824e925. Remerciement particulier à Catholic Social Services Edmonton de nous avoir offert des informations supplémentaires.

## Déterminants sociaux de l'utilisation de drogues RISQUE D'ABUS ET DE SURDOSAGE ENVIRONNEMENTAL

Les déterminants sociaux façonnent directement les comportements à risque pour la santé tels que la consommation de substances et créent un environnement qui peut exacerber les conséquences de la consommation de drogues sur la santé.



Social determinants and the health of drug users: socioeconomic status, homelessness, and incarceration. Adapté de Galea S and Vlahov D, 2002.

- **Statut socioéconomique** – affecte le comportement à risque, l'accès aux soins de qualité, la discrimination, le manque d'éducation et le manque de comportement de prévention.
- **Itinérance** – augmente les comportements à risque, réduit l'accès aux soins médicaux incluant le traitement de la toxicomanie (programmes d'entretien à la méthadone), le manque de soutien social.
- **Incarcération** – peut augmenter les comportements à risque et créer un cercle vicieux d'incarcération- Statut socioéconomique faible pour les récidivistes (retour dans un environnement à haut risque).
- **Ethnicité** – Les populations minoritaires sont disproportionnellement affectées par les effets néfastes sur la santé de la consommation de drogues.
- **Inégalité** – Répartition inégale des revenus indépendamment associée au risque de surdosage.
- **Environnement bâti** – Détérioration de l'environnement externe associée à une surdose fatale.

### PHYSIQUE

- Centres de désintoxication et de traitement de la toxicomanie (par exemple, sites d'injection supervisée)  
- Institutions médicales (ex: conseils de prévention des surdosages avant la sortie d'un programme de désintoxication).

### SOCIAL

- Domicile (ex: matériel d'enseignement sur la prévention des surdosages et la naloxone)  
- Ambulance (ex: équipé de naloxone)  
- Famille (ex: éducation des membres de la famille sur la réduction des méfaits)  
- Loi (ex: prévention des surdosages et intervention urgente)  
- Communauté et médecins (ex: formation sur la reconnaissance des surdosages et contre la stigmatisation)

### ÉCONOMIQUE

- Coût de la naloxone et du traitement médicamenteux (par exemple, distribution de naloxone sans/à faible coût)  
- Disponibilité de la naloxone dans les pharmacies (par exemple, améliorer l'accès à la naloxone)  
- RCR communautaire et entraînement respiratoire de sauvetage  
- Augmenter le nombre d'ambulances narcologiques  
- Réviser les politiques de désintoxication des hôpitaux  
- Statut juridique de la méthadone et de la buprénorphine  
- Coordination et accès aux données sur les surdosages fatals dans la communauté  
- Lois régissant l'utilisation de drogues, la santé, le bien-être et les droits civils.

### SOURCES

1. Galea S and Vlahov D. 2002. Public Health Reports, 117 (Suppl 1): S135-S145.
2. Galea S, et al. 2003. Drug Alcohol Dependence, 70(2): 139-148.
3. Green TC, et al. 2009. International Journal of Drug Policy, 20: 270-276.
4. Hembree C, et al. 2005. Health & Place, 11(2): 147-156.



SANTÉ ET DROITS DE L'HOMME  
SÉRIE DE CARTES DE POCHE

## OUTILS DE LUTTE CONTRE L'ABUS DE DROGUES POUR LES CLINICIENS

L'outil de gestion des risques liés aux opioïdes s'est révélé efficace pour évaluer le risque de dépendance aux opioïdes sur la base des expériences antérieures du patient avant de prescrire des opioïdes.

### OUTIL DE RISQUE DES OPIOÏDES (ORO)

Questionnaire développé par Lynn R. Webster, MD pour évaluer le risque de dépendance aux opioïdes

COCHER CHAQUE CASE QUI S'APPLIQUE	FEMME	HOMME
<b>ANTÉCÉDENT FAMILIAL D'ABUS DE SUBSTANCE</b>		
Alcool	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3
Drogues illégales	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Médicaments de prescription	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
<b>ANTÉCÉDENT PERSONNEL D'ABUS DE SUBSTANCE</b>		
Alcool	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
Drogues illégales	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
Médicaments de prescription	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5
Âge entre 16 et 45 ans	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
Antécédent d'abus sexuel en préadolescence	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 0
<b>MALADIE PSYCHIATRIQUE</b>		
TDAH, TOC, bipolarité, schizophrénie	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
Dépression	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
<b>TOTAL</b>		

### ADMINISTRATION

À la première visite  
Avant la thérapie

### Risque

0-3: Faible  
4-7: Modéré  
>8: Haut

Lorsqu'on évalue l'abus d'opioïdes ou de drogues en général, le DAST-10 (un outil de dépistage de la toxicomanie) peut être utilisé. Il peut être retrouvé en ligne au :

<https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/DAST-10.pdf>

### SOURCE

1. Webster, L. R. and Webster, R. M. (2005), Pain Medicine, 6: 432-442.



SANTÉ ET DROITS DE L'HOMME  
SÉRIE DE CARTES DE POCHE

# SECTION 6: DIVERS

## 6.1 RESSOURCES UTILES

Chaque faculté de médecine fournit à ses étudiants des ressources axées sur les conseils de carrière. Une bonne façon de commencer est de consulter les sites web et de rencontrer régulièrement votre conseiller en orientation. D'autres ressources utiles inclues:

### Information générale à propos des spécialités

1. Brian, Freeman. *The Ultimate Guide to Choosing a Medical Specialty*, Third Edition. McGraw-Hill Medical, 2012. Print.
2. "Home - National Physician Survey." National Physician Survey. <http://nationalphysiciansurvey.ca/>
3. "Careers In Medicine." AAMC Careers In Medicine. Web. <https://www.aamc.org/cim/>

### Comparer les programmes de résidence canadiens et les spécialités

1. "Canadian Resident Matching Service." Canadian Resident Matching Service. Web. <https://phx.e-carms.ca/phoenix-web/pd/main?mitid=1201>
2. "Physician Q&A." Student Doctor Network. Web. <http://www.studentdoctor.net/category/physician-profiles/>
3. "Canadian Medical Association – Specialties" Canadian Medical Association. <https://www.cma.ca/En/Pages/specialty-profiles.aspx>
4. "R-1 Match Reports - CaRMS." CaRMS. Web. <https://www.carms.ca/en/r-1-match-reports>

### Cartes format poche de la FEMC

Vous trouverez le lien vers l'utile Série Pocket card créée par la FEMC ici: <https://www.cfms.org/what-we-do/global-health/human-rights-peace-pocket-cards.html>. Ces cartes de poches aideront les étudiants en médecine à adopter une approche plus holistique envers leurs patients.

## Carte du site web de la FEMC

Veillez visitez le lien suivant pour obtenir la carte du site web de la FEMC et d'autres ressources. Notez que bien que la FEMC tente de tenir le site à jour, certains aspects peuvent ne pas avoir été mis à jour présentement. Le lien est ici: <https://www.cfms.org/sitemap.html> .

## 6.2 CONTRIBUTEURS AUX ÉDITIONS PRÉCÉDENTES

### 2018-2019

Editors:

Linda Yi Ning Fei, Class of 2021, University of Ottawa  
Casey Yang, Class of 2019, McGill University

Illustrator:

Nancy Duan

French Edition:

CFMS Bilingualism Committee

Revisions:

Kaylynn Purdy  
Avrilynn Ding  
Maylynn Ding

Other Contributors:

Peter Farag  
Romesa Khaled  
Ana-Maria Iancu  
Sandra Rao  
Salpy Kelian  
Andy Ng

### 2017-2018

Editors:

River Jiang  
Sheliza Halani

Revisions:

Tavis Apramian  
Maylynn Ding

## 2016-2017

Editors:

Steven Bae, Class of 2019, Queen's University  
Abdullah Ishaque, Class of 2019, University of Alberta  
Sunny Xia, Class of 2018, University of Ottawa

Cover Photo:

Jennifer He, McGill University

Contributor:

Nebras Warsi

## 2015-2016

Editors:

Darya Kurowecki, Class of 2016, University of Ottawa  
Bing Yu Chen, Class of 2018, McGill University  
Neil Verma, Class of 2017, McGill University  
Irfan Nizarali Kherani, Class of 2015, University of Alberta

Merci à tous ceux qui ont contribué au Match Book au travers des années!

## 6.3 RÉFÉRENCES

“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](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](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/>.



Canadian Federation of Medical Students  
Fédération des étudiants et des étudiantes  
en médecine du Canada