

LE GUIDE ULTIME DU NÉO EXTERNE

(2025-2026)



Introduction

Bienvenue jeune externe !

Te voilà enfin lancé.e dans l'aventure de l'externat : trois années riches en apprentissages et en découvertes. Pour t'accompagner au mieux dans cette nouvelle étape, l'ACEMT a conçu ce **Guide du Néo Externe Toulousain**. Tu y trouveras toutes les informations utiles sur le déroulement de l'externat à Toulouse.

Ce guide a pour objectif de t'aider à te lancer dans le challenge que représente l'externat. Bien sûr, tu auras encore de nombreuses questions : n'hésites jamais à les poser !

Bonne lecture et bon courage dans cette nouvelle aventure !

Si tu as toujours des questions, tu peux contacter :

- L'ACEMT via sa [page Facebook](https://urlr.me/BWxD24) : <https://urlr.me/BWxD24> et sa page Instagram [@corpo_medecine_toulouse](#)
- Les élus DMMP (elus.mmp.tlse@gmail.com / [@elus.med.maieu.paramed_tlse](#))
- Les élus UFR (elus.sante.toulouse@gmail.com et [@elus.sante.toulouse](#))
- Tes RP à l'adresse mail referent.dfasm1@acemt.net ou via le WhatsApp



Sommaire

I. Les stages	6
A. Organisation générale.....	6
B. Répartition des stages.....	7
C. Quels stages, quelle année ?.....	8
D. 1er jour en stage.....	8
E. GELULES.....	9
F. Orbis.....	10
G. Dispositif VIGILANCE.....	11
H. Tes représentants.....	11
I. Documents complémentaires.....	12
II. Les cours	13
A. Les cours à la fac.....	14
B. Les livres.....	15
C. Les UE optionnelles (UEO) et les points parcours.....	15
D. Les conférences.....	16
E. Les partiels.....	17
F. SIDES-UNESS.....	17
G. Les épreuves des ECN.....	18
H. La LCA : Lecture Critique d'Article.....	18
III. Les droits (et les sous)	19
A. La sécu et les mutuelles.....	19
B. La CAF et les APL.....	19
C. Salaire.....	19
D. Feuille de paye.....	20
E. Congés.....	20
F. La Responsabilité Civile Professionnelle.....	21
G. Les Impôts.....	21
H. Le CESP : Le Contrat d'Engagement de Service Public (CESP) : késako ?.....	22
IV. Trucs et astuces	23
A. Les hôpitaux toulousains.....	23
B. Acheter ses livres.....	27
C. Boîte à outils du TECT.....	28
V. Témoignage	31

I. Les stages

Au cours du deuxième cycle, l'étudiant en médecine doit réaliser chaque année 26 semaines de stage à temps plein, dont 21 semaines de présence effective (qui se subdivisent en 15 semaines à temps plein, avec un stage aux urgences ou au SAMU étalé sur 8 semaines valant pour 1 stage de 4 semaines, mais aussi un stage d'été de 6 semaines) et 5 semaines de congés annuels. Ces stages obligatoires ont pour objectif de lui permettre d'acquérir les compétences nécessaires à l'exercice de son futur métier.



Par ailleurs, l'étudiant doit valider 25 gardes au cours de l'ensemble du deuxième cycle.

Les stages et les gardes constituent des **éléments indispensables à la validation du deuxième cycle**.

Petit rappel du Pr. Sailler : "La médecine s'apprend au chevet du patient, pas dans les livres".

A. Organisation générale

Organisation des stages

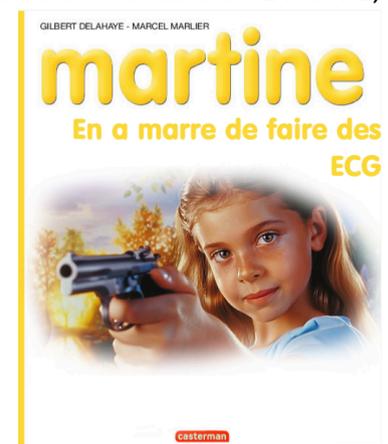
Les stages du 2e cycle (DFASM) sont organisés à **temps plein**, du **lundi au vendredi**, et font partie intégrante de la formation médicale. Chaque étudiant alterne entre **périodes de stage** et **périodes de cours**, dans un système de rotation mis en place entre les groupes d'étudiants.

La présence en stage est **strictement obligatoire**. Toute **absence non justifiée** peut entraîner la **non-validation du stage**, avec obligation de rattrapage en été. En cas de non-rattrapage, un **redoublement** est à prévoir. Certains **congés** sont possibles (vacances de Noël, printemps, congés d'été), mais leur positionnement est réglementé. Il vaut mieux éviter les absences injustifiées.

La majorité des stages se déroulent dans les **services du CHU de Toulouse**, avec certaines exceptions :

- les **stages en médecine générale** se font chez un médecin praticien agréé. Si vous choisissez de suivre un Med G à Toulouse, c'est la fac qui vous répartit aléatoirement sur les zones de stages, il est normalement possible de faire une demande pour avoir un médecin en périphérie (pour les étudiants qui viennent d'Albi par ex.)
- les stages hors CHU ont lieu dans les hôpitaux de l'Occitanie Ouest, (1 seul est obligatoire (pas d'exception) soit en D2 soit en D3), les terrains de stage peuvent changer d'une année à l'autre
- les urgences/SAMU ont un fonctionnement spécifique (mi-temps sur durée double en DFASM1, stage allégé en DFASM2).

Dès le **premier jour**, ton **rôle d'externe** est précisé avec l'équipe médicale du service. Tu participes activement à la prise en charge des patients : interrogatoires et examens cliniques, rédaction d'admissions et d'observations, participation aux visites, consultations et synthèses, et aux actes simples. Ton implication, ta ponctualité et ton sérieux seront essentiels pour tirer profit du stage.



□ *Organisation de l'année*

Pendant l'année, tu vas donc enchaîner des périodes de stage et des périodes de cours, sous forme de modules. Tu n'auras donc pas forcément les stages qui correspondent aux cours enseignés dans ton semestre.

Comme c'est du temps plein, la moitié de la promo sera en stage lorsque l'autre moitié sera en cours. Ainsi ça donne une organisation de l'année un peu spéciale, car tu ne feras pas les mêmes stages en même temps que les autres groupes de ta promo.

L'ensemble de la promotion est divisé en **8 sous-groupes numérotés de 1 à 8** composés d'environ 40-50 étudiants chacun et regroupés en deux grands groupes (souvent nommés **Groupes A et B**)

Les périodes de stage durent généralement **4 à 6 semaines** selon l'année et le service. L'alternance avec les cours permet d'assurer une répartition équilibrée de la charge de travail, même si les **contenus des stages et des enseignements ne coïncident pas nécessairement** dans le temps.

Voici le modèle de l'organisation de l'année : pour bien le lire, il suffit de lire l'enchaînement pour un groupe, pour avoir une vision globale de l'année que ça peut donner :

/!\ Ceci n'est qu'un exemple et ne correspond pas au calendrier officiel

		septembre	octobre	novembre	décembre		janvier	février	mars	avril	mai	juin		
Groupe A	Groupe 1	Cours 1	Stage 1	Cours 2	Stage 3	Vacances + CT sur cours 1 et 2	Cours 3	Stage 4	Cours 4	Stage 2	CT cours 3 et 4			
	Groupe 2	Cours 1	Stage 2	Cours 2	Stage 4		Cours 3	Stage 3	Cours 4	Stage 1				
	Groupe 3	Cours 1	Stage 3	Cours 2	Stage 1		Cours 3	Stage 2	Cours 4	Stage 4				
	Groupe 4	Cours 1	Stage 4	Cours 2	Stage 2		Cours 3	Stage 1	Cours 4	Stage 3				
Groupe B	Groupe 5	Stage 1	Cours 1	Stage 3	Cours 2		Stage 2	Cours 3	Stage 4	Cours 4				
	Groupe 6	Stage 2	Cours 1	Stage 4	Cours 2		Stage 3	Cours 3	Stage 1	Cours 4				
	Groupe 7	Stage 3	Cours 1	Stage 1	Cours 2		Stage 4	Cours 3	Stage 2	Cours 4				
	Groupe 8	Stage 4	Cours 1	Stage 2	Cours 2		Stage 1	Cours 3	Stage 3	Cours 4				

Par ex. groupe 1 : cours module 1 (séminaire MG), stage module 1, cours module 2, stage module 3, contrôle terminal commun à toute la promo sur les cours vus au S1 (donc des modules 1 et 2), cours module 3, stage module 4, cours module 4, contrôle terminal sur cours du S2 (modules 3 et 4).

B. Répartition des stages

La répartition des stages, c'est ce qui marque le début de ton externat, tu sauras enfin dans quel groupe tu es, comment va se passer ton année, quels stages tu auras, etc.

Petit conseil : va faire un tour sur GELULES (cf. plus loin), pour te faire un avis sur les différents stages, et faire ton choix en pleine conscience.

□ Comment ça se passe ?



La fac tire au sort 1 nom parmi tous les étudiants de ta promo. À partir de ce nom, ils constituent 8 groupes égaux de 40-50 étudiants, par ordre alphabétique. Ensuite, période par période et groupe par groupe, vous choisissez par ordre alphabétique un par un le stage dans lequel vous voulez passer. Au fur et à mesure, les places diminuent dans chaque stage, et il faut prendre parmi les stages où il reste des places. Pour plus d'égalité, pour une période le groupe choisit dans l'ordre alphabétique, puis pour la période d'après, dans l'ordre anti-alphabétique.

Ex. pour le module 3 on choisit de A à Z, puis pour le module 4 on choisit de Z à A. Ainsi, cela permet d'avoir soit 1 stage "excellent" et 1 stage "pas ouf", ou d'avoir 2 stages "moyens".

C. Quels stages, quelle année ?

Pour vous aider à comprendre, j'ai réalisé ce MAAAAAAGNIFIQUE TABLEAU, et ce, à partir du Guide des stages réalisé par la faculté. ATTENTION les blocs peuvent être soumis à des changements.

Année	Nombre de stages	Période(s)	Durée totale	Blocs / Types de stages	Particularités
DFASM1	4 stages + 1 stage d'été	Septembre à mai + été	15 sem. (année) + 6 sem. (été)	Bloc 1 : Urgences ou Médecine Générale Bloc 2 : Diabétologie/Endocrinologie/Nutrition/ Médecine digestive/Chirurgie Digestive/Oncologie digestive/Urologie/CMF/Ophtalmologie/ORL/ Dermato Bloc 3 : Cardiologie/ Médecine Vasculaire/ Chirurgie Cardiaque/ Chirurgie vasculaire/ HTA/ Gériatrie/ PUM/ Maladies Infectieuses Bloc 4 : Traumatologie et Chirurgie Orthopédique/ Rhumatologie/ Pneumologie/ stage hors CHU	Stage Urgences = mi-temps sur durée double Stage hors CHU obligatoire (DFASM1 ou 2) Participation aux gardes interpromo (urgences adultes/SAMU) Écrit de stage : maladie chronique
DFASM2	4 stages + stage allégé été	Septembre à mai + été	15 sem. (année) + stage allégé (jusqu'au 14 juillet)	Bloc 1 : Urgences ou Médecine Générale Bloc 2 : Pédiatrie, Gynéco Bloc 3 : Oncologie et Hématologie/Néphrologie/ Médecine Interne/Maladies Infectieuses Bloc 4 : Neurologie, Neurochirurgie, Douleur/ Médecine Physique et de Réadaptation/Psychiatrie/ Pédopsychiatrie/ORL/ CMF/Gériatrie/Stage hors CHU	Inversion Médecine G / Urgences Stage allégé été aux urgences/SAMU Écrit de stage : annonce mauvaise nouvelle
DFASM3	4 périodes de stage	Toute l'année	4 à 6 semaines x 4 périodes	Pas de blocs imposés (choix libre) Possibilité Médecine Générale (phase 1 ou 2) hors Toulouse Métropole	Stage libre possible après les ECOS FFI (Faisant Fonction d'Interne) autorisé après le 1er juillet Stage à l'étranger possible (période 1 ou post-ECOS) Pas d'écrit de stage

D. 1er jour en stage

Lors du premier jour en stage, il y a généralement une petite réunion d'information réalisée par le chef de service et les étudiants se répartissent dans les différents services de la spécialité. Puis, tu te rends dans ton service et ton stage commence. En principe, on t'explique les objectifs du stage, ainsi que ton rôle dans le service.

Il va sans dire qu'il faut arriver à l'heure, souvent 8h30. En général les maîtres de stage t'envoient un mail sur ton adresse universitaire pour préciser l'heure d'arrivée et le lieu (il y a aussi le guide des stages

produit par le TECT), avec sa blouse et ses affaires (stétho, marteau réflexe, etc.), pour ne pas faire mauvaise impression dès le premier jour.

N'oublie pas de te présenter à toute l'équipe soignante, afin de commencer dans de bonnes conditions.

Il y a souvent un planning de répartition des externes à faire dans les différentes unités (genre 2 semaines en traditionnel, 1 semaine en soins intensifs, 1 semaine en HDJ, etc.). De plus, dans les stages à garde, il faut faire un planning de garde entre les étudiants, dans l'idéal avant de commencer le stage, sinon le premier jour (du moins, le plus vite possible).

S'il y a une organisation spéciale (notamment à l'oncopole) pour le premier jour, tu seras informé par tes RP qui reçoivent les informations des stages avant le premier jour.

E. GELULES

Qu'est-ce que c'est ?

GELULES, pour Guide en Ligne Unifiant les Évaluations de Stage, est une plateforme en ligne gratuite, permettant d'évaluer les terrains de stage dans lesquels tu vas passer au cours de ton externat.

Comment ça marche ?

Dans cette plateforme sont répertoriés tous les terrains de stage afin que tu puisses donner ton avis.

Il y a une partie questionnaire, pour remplir des infos relatives au stage (nombre d'externes, quantité de travail, activité pédagogique, ambiance, etc.), ainsi qu'une partie "texte libre" où tu peux donner ton avis de façon plus libre (mais on n'insulte pas les mamans). Pas d'inquiétude les évaluations sont anonymisées, donc pas de risque d'impact sur la validation de ton stage.

À quoi ça sert ?

GELULES a 2 objectifs :

- te renseigner ;
- avoir des retours sur les stages pour les équipes pédagogiques.

C'est pourquoi il est important d'avoir un maximum d'évaluations, pour que ce soit représentatif de l'avis des étudiants.

Tu as donc accès aux évaluations pour te renseigner sur les différents terrains de stage. C'est particulièrement utile avant la répartition des stages, afin que tu choisisses un stage qui te plait. C'est pourquoi on te conseille d'aller y faire un tour le plus tôt possible pour te renseigner.

D'autre part, les évaluations sont analysées par les élus UFR et élus Commission Médicale d'Établissement (CME) afin de faire un retour à la faculté et au CHU des bons terrains de stage à valoriser, ainsi que des mauvais terrains pour lesquels il faudrait redresser la barre. Pour la petite anecdote, certains terrains de stage pas du tout adaptés à recevoir des externes, ont déjà fermé grâce à l'utilisation des données de GELULES par tes élus étudiants.



Quand est-ce que j'évalue ?

Tu peux évaluer ton stage à la fin de chaque stage, lorsque c'est encore frais dans ta tête, ou sinon, certaines années la fac réserve un créneau de 30 min lors des partiels, pour que tout le monde pense à évaluer son stage sur la plateforme GELULES.

Comment je m'inscris ?

Lien du site: <https://www.apeasem.org/gelules/>

Ton inscription doit être validée par e-mail (tu reçois un e-mail de confirmation à valider), et ensuite approuvée par un administrateur local (Élu CME, ils les valident régulièrement).



F. Orbis

Orbis, c'est le logiciel utilisé dans la plupart des services du CHU (pas à l'Oncopole, et autres cas particuliers), et qui permet de mutualiser les dossiers des patients suivis au CHU. Ce logiciel a pas mal de fonctionnalités, et tu auras à t'en servir tous les jours.

Pour un externe, ça sert surtout à accéder aux biologies, aux comptes rendus d'hospitalisations précédentes, à prescrire des imageries, etc. C'est un logiciel très complet, utilisé par toutes les équipes soignantes.

Aux urgences, tu t'en serviras énormément, car tout passe par ce logiciel ! Pas d'inquiétude, tu auras une formation à Orbis lors de la pré-rentrée, organisée par le TECT et l'ACEMT.

Depuis 2018-2019, les externes ont enfin leurs propres identifiants pour se connecter à Orbis ! Pour la première connexion, ton identifiant est 01+N° de matricule (disponible sur la feuille de paye), et le code est ta date de naissance (jjmmaaa).

Ex : ton matricule est XXXXXX -> ton identifiant est 01XXXXXX

ta date de naissance est 01/01/1998 -> ton mdp est 01011998

Ensuite, lors de la première connexion, une fenêtre apparaîtra pour que tu mettes un code personnel (ton identifiant reste le même).

→ Cas particuliers : Urgences, SAMU et Médecine Générale

Le module 1 est un module un peu particulier. En effet, la moitié de la promotion passe aux Urgences/SAMU en DFASM1 tandis que l'autre passera en Médecine Générale ; et vice-versa en DFASM2.

Ce module ne s'accompagne traditionnellement pas de cours, ces spécialités étant très transversales et reprenant l'ensemble du programme. Cependant, depuis la rentrée 2020, les urgences sont enseignées sous forme de séminaires, 3 en DFASM1 et 3 en DFASM2 (en lien avec les spécialités étudiées chaque année). Ces séminaires se tiendront au 2e semestre.

De plus, le stage aux urgences se déroule avec un gros groupe de 70 personnes (1 groupe de DFASM1 et 1 groupe de DFASM2 en même temps) répartis sur Rangueil, Purpan et au SAMU. Ce stage se déroule sur 2 mois, pour obtenir un équivalent de "temps plein" car il se compose de journées et de gardes de nuit, mais tu n'es pas en stage tous les jours.

Enfin, le stage en Médecine Générale est un stage que tu feras uniquement en dehors du CHU, en cabinet médical, pour avoir un aperçu de la médecine ambulatoire. Le stage de médecine générale s'étale sur la même période que le stage aux urgences/SAMU (c'est-à-dire 8 semaines) mais vous aurez seulement 1 mois de stage en temps complet. Les 4 autres semaines seront comme une période de cours.

G. Dispositif VIGILANCE

Parce que l'hôpital doit être un lieu d'apprentissage **sûr, respectueux et bienveillant**, le CHU de Toulouse a mis en place le **Dispositif VIGILANCE**, accessible à **tous les étudiant·e·s en stage ou en formation** (externes, internes, élèves des instituts paramédicaux...).

Aucun acte de **harcèlement**, de **violence**, de **discrimination** ou d'**agissement sexiste** ne doit être banalisé. Que tu sois **victime ou témoin**, signaler ces faits permet de **protéger, accompagner et agir** pour que cela ne se reproduise pas.

Que propose VIGILANCE ?

- Un espace pour signaler les faits en toute **confidentialité**
- Un accompagnement **psychologique, juridique et social**
- Une **protection** des victimes (éloignement de l'auteur·e présumé·e, protection contre les représailles...)
- Une **analyse rigoureuse** des faits signalés
- Une possible **orientation vers les autorités compétentes** si nécessaire

Comment faire un signalement ?

Tu as plusieurs possibilités :

 Envoyer la fiche de signalement à : **vigilance@chu-toulouse.fr**

 Appeler le numéro dédié : **05 61 77 82 81**

 En parler à une **personne de confiance** :

- Membre du Collège VIGILANCE
- Référent·e Bien-Être Étudiant·e
 - Tuteur·rice de stage
 - Représentant·e étudiant·e
 - Assistante sociale...

Chaque signalement est traité de manière **sérieuse, sécurisée** et **sans jugement**. Ton identité est protégée.

Ne reste JAMAIS seul si tu vis une situation difficile !

H. Tes représentants

⇒ Les RP (référents de promotion) :

Ils servent d'interface entre la promotion, l'administration et le corps enseignant. Ils agissent à l'échelle de la promotion et s'occupent d'appliquer certaines décisions pour qu'elles conviennent au mieux aux étudiants. Ce sont eux qui, par exemple, réalisent le planning des gardes en inter-promo, mais ils n'ont

pas de poids dans le nombre de gardes données à chacun.

⇒ Les Élus Département Médecine, Maïeutique et Paramédical (DMMP) :

Ils représentent les étudiants dans les formations sus-citées, et s'occupent donc notamment des étudiants en médecine. Ils sont présents lors des conseils de départements et des commissions, notamment la commission stage et garde, pour défendre la voix des étudiants et restent joignables tout au long de l'année pour vous défendre ou vous aiguiller dans vos différentes problématiques.

Leur travail est de défendre vos intérêts et d'orienter les décisions pédagogiques pour qu'elles conviennent au mieux aux étudiants.

⇒ 🎓 Les Élus UFR Santé :

Ils représentent tous les étudiants en santé toulousains, donc le DMMP et les étudiants en pharmacie et odontologie.

Ils agissent à une échelle plus large et notamment sur toutes les formations transversales entre les différentes filières MMOP-K.

Ils restent eux aussi joignables tout au long de l'année en cas de problématique.

⇒ 🏥 Commission Médicale d'Établissement (CME) – CHU de Toulouse

C'est l'instance représentative médicale officielle au sein de l'établissement (médecins, sages-femmes, internes, étudiants en stage en CHU...), elle a un rôle consultatif et décisionnel sur la politique médicale, qualité et sécurité des soins, lutte contre les infections, hospitalisation, effectifs, organisation des soins.

Ses membres sont élus pour 4 ans : responsables de pôles, chefs de service, praticiens, internes, représentants étudiants.

👉 En résumé : la CME est l'organe qui assure que les décisions médicales hospitalières incluent l'avis des soignants, veille à la qualité et sécurité des soins, et participe à la gouvernance stratégique du CHU.

I. Documents complémentaires

Toutes les informations ne peuvent être résumées dans le Guide de l'externe et c'est pourquoi nous vous conseillons pour avoir plus d'informations de vous diriger vers le guide des stages rédigé par la faculté et les élus qui est bien plus complet (n'hésites pas à te tourner vers tes RP si tu as du mal à trouver un document !!).

II. Les cours

Les cours font aussi partie de l'externat, afin de préparer les EDN (et valider son année accessoirement). Mais comment s'en sortir avec les cours de la fac, les livres, les conférences, les optionnels, les partiels ? Ne t'inquiète pas, nous allons t'éclairer dans cette partie.

TABLEAU SYNTHETIQUE DES UNITES D'ENSEIGNEMENT (UE) DE DFASM1

Intitulé UE	ECTS	Obligatoire / Facultatif	Nombre d'heures de cours
Semestre 7			
Maladies transmissibles - Risques sanitaires	2	O	22
Endocrinologie, Diabétologie, Nutrition	2	O	24
Gastroentérologie	1	O	15
Urologie	1	O	14
Cardiologie – Médecine vasculaire	3	O	27
Pneumologie	2	O	18
Formation Générale à la recherche	1	O	14
Gériatrie - Vieillesse	1	O	9
Radiologie	1	O	9
Semestre 8			
Maladies transmissibles - Risques sanitaires	1	O	18
Apprentissage de l'exercice médical et de la coopération interprofessionnelle	2	O	22
ORL / CMF / Ophtalmologie	2	O	25
Rhumatologie- Orthopédie	2	O	22
Dermatologie	1	O	13
Urgences	1	O	16
Santé au travail	1	O	6
UE Compétences Cliniques (Semestres 7 et 8)	3	O	19
Stages hospitaliers (Semestres 7 et 8)	20	O	
UE Optionnelles			
Anglais 1er niveau (UE optionnelle à choix obligatoire)	3	O	30
Apprendre à porter secours	3	F	28
Anatomie descriptive et topographique	3	F	18
Médecine de catastrophe – Santé en milieu militaire	3	F	15
Raisonnement Clinique – TECT (ARC)	3	F	39

LEGENDE DU TABLEAU

O : Obligatoire

F : Facultatif

A. Les cours à la fac

En alternance avec ton mois de stage, tu auras 1 mois de cours. Comme tu l'as sans doute remarqué sur le modèle de l'organisation générale de l'année, les cours ne sont malheureusement pas toujours en lien avec les stages réalisés lors du semestre.

Les cours ont lieu sur toute la journée, en laissant le jeudi après-midi libre pour les optionnels et/ou l'anglais. Ils se déroulent à Rangueil, Jules Guesde ou bien Purpan.

Tu seras en compagnie de 200 étudiants environ (la demi-promo n'étant pas en stage ayant maintenant tous les mêmes cours en même temps), mais les cours ne sont pas obligatoires, donc à toi de voir si tu préfères aller bosser à la BU, ou assister au cours.

Il existe plusieurs types de cours dispensés par la faculté :

- Les cours magistraux, comme en P2-D1, où le prof fait son cours avec son diapo et reste disponible pour les questions des étudiants.
- Les séminaires, où tu auras 2 ou 3 cas cliniques à préparer sur SIDES, et qui seront corrigés lors de la séance de cours, avec quelques rappels et des points plus poussés sur les questions les moins bien réussies par tes camarades et toi.
- Il existe une forme un peu hybride, où le prof présente un cas clinique lors du cours et vous le résolvez ensemble, avec des rappels de cours à chaque question.

Chaque cours aborde 2 ou 3 items, et tu auras un planning des items abordés à chaque fois lors de la rentrée, ce qui te permettra de juger de la pertinence d'aller en cours ou non pour toi, en fonction de ta manière de travailler, et de ta compréhension ou non de l'item abordé.

Voilà un exemple de semaine de cours :

Stage Bloc 2 : Groupe 4						
COURS MAGISTRAUX Bloc 2 : Groupe3						
	Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Groupes 3 (X étudiants) et 4 (Y étudiants)	08h00-09h00					
	09h00-10h00					
	10h00-11h00	Anglais 1	Dia-Endo-Nutri 1			Dia-Endo-Nutri 6
	11h00-12h00	Anglais 2	Dia-Endo-Nutri 2			Dia-Endo-Nutri 7
	14h00-15h00	Mal Inf 1	Dia-Endo-Nutri 3	Digestif 1		Urologie 1
	15h00-16h00	Mal Inf 2	Dia-Endo-Nutri 4	Digestif 2		Urologie 2
16h00-17h00	Mal Inf 3	Dia-Endo-Nutri 5	Digestif 3		Urologie 3	
	17h00-18h00					

Stage Bloc 3 : Groupe 5						
COURS MAGISTRAUX Bloc 4 : Groupe 6						
	Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Groupes 5 (X étudiants) et 6 (Y étudiants)	08h00-09h00					
	09h00-10h00		Rhumatologie 1	Respiratoire 1		
	10h00-11h00	Anglais 1	Rhumatologie 2	Respiratoire 1		
	11h00-12h00	Anglais 2	Rhumatologie 3	Respiratoire 1		
	14h00-15h00	Mal Inf 1	Orthopédie 1			Respiratoire 2
	15h00-16h00	Mal Inf 2	Orthopédie 2			Respiratoire 3
16h00-17h00	Mal Inf 3	Orthopédie 3			Respiratoire 4	
	17h00-18h00					

B. Les livres

Vous pouvez suivre toute l'actu des livres d'externat sur la page Facebook "Librairie Privat - Médecine". Vous trouverez aussi certaines informations directement sur le site de la boutique Privat.

Les collèges sont les supports de cours de référence. Il existe également des recueils de fiches (comme les fiches LiSa qui sont censées être à jour), plus ou moins pertinents selon la matière et selon votre méthode de travail.



Les référentiels sont les principaux supports de formation durant tout l'externat. En revanche attention, avec la R2C, un programme officiel des connaissances à avoir au moment des EDNs a été établi, et c'est ce programme qui fait foi. Les référentiels des collèges contiennent plus de connaissances qu'il n'en est attendu des étudiants (rang C), et il vous revient donc de consulter régulièrement le programme afin de savoir ce que vous devez apprendre sur le bout des doigts, et ce qui relève de la culture "générale"

De multiples éditions des référentiels existent, variants par leur mise en forme et les explications des concepts. Ils sont rédigés par les collèges d'enseignants des spécialités.

Grâce à la faculté, on a accès à Clinical Key Student (cf. partie du TECTTTTT) où tous les collèges Elsevier-Masson sont mis en ligne "gratuitement" !

TIPS : Le collège d'HGE a un site officiel où on a accès aux cours, à des QCM et des DP++ pour 12€ les 3 ans. Et pour les collèges des autres éditions, beaucoup sont disponibles en ligne sur les sites officiels des Collèges d'Enseignants !

→ **Attention** surtout à suivre quels collèges sont réédités quand, pour éviter de payer 38€ un livre qui n'est plus à jour :((Normalement pour la rentrée 2025 il y a : cardio, chirurgie vasculaire, chirurgie digestive, ophtalmo, médecine légale/médecine du travail et neurologie)

Pour les budgets plus restreints, la plupart des collèges sont trouvables en PDF téléchargeable, gratuitement pour la plupart.

Voici une liste non exhaustive des sites des collèges sur lesquels il y a des super ressources pédagogiques on retrouve aussi la dernière version du collège en libre accès.

Collèges	LIENS
Pneumo	https://cep.splf.fr/
Pharmaco	https://pharmacomedicale.org/
Cardio	https://www.sfcardio.fr/nos-communautes/cnec-college-national-des-enseignants-de-cardiologie/
Dermato	https://cedef.org/
Pilly	https://www.infectiologie.com/fr/pilly-etudiant-2023-disponible-a-la-vente-et-en-ligne.html
Santé publique	https://www.cuesp.org/
Orl	https://campusorl.fr/
Rhumato	https://www.lecofer.org/
Ophtalmo	https://couf.fr/
Endoc	https://www.sfendocrino.org/

C. Les UE optionnelles (UEO) et les points parcours

À l'externat, c'est le retour en force des UE optionnelles, avec comme au premier cycle, une validation obligatoire d'un certain nombre d'ECTs optionnels dans le cycle. Ainsi, il te faudra valider un total de 12 ECTs optionnels, soit 4 UEO au cours des 3 années, pour valider le cycle et donc passer interne.

Une assez grande variété d'UE existe, avec notamment les UE de Master ou l'UE sport (une seule fois dans le cycle) auxquelles s'ajoutent des UE proposées spécifiquement aux externes. Les inscriptions aux UEO organisées par le Département MMP seront réalisées grâce à l'outil universitaire IP Web.

UE supplémentaires facultatives DFASM1	Capacité d'accueil	Responsable	Date
ARC (TECT)	44 places	Association ARC/TECT + Pr. MOULIS Guillaume	Février - mars
Médecine de catastrophe - Santé en milieu militaire	100 places	B. Viault - V. Bounes	Mars-mai
Anatomie descriptive et topographie	illimitée	R. Lopez - P. Caynes	Février - mars
Apprendre à porter Secours	30 places	B. Viault - C.-H. Houze-Cerfon	Mars - mai

nb: les inscriptions se font sous la forme d'un shotgun en ligne, et si l'option est validée, alors elle rapporte 3 ECTS.



DFASM3 :

- **Anglais médical** : 2^{ème} niveau DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),
- **Maladies rares** DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),
- **Travail au bloc opératoire** DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),
- **Abord du patient en psychiatrie/addictologie** DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),
- **Humanité médicale** DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),
- **Travail en équipe** DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),
- **Stratégie diagnostique et préparation aux ECOS** DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),
- **Prise en charge globale du patient et parcours de soins** DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),
- **Initiation à la médecine sexuelle** DFASM3 (équivalent à 3 ECTS),

nb : Normalement l'UE optionnelle "Santé sexuelle" devrait être ajoutée en DFASM1 et DFASM2 pour la rentrée 2026

Les listes d'inscrits aux UEO de DFASM1 et DFASM3 seront communiquées aux Responsables d'UEO après vérification fin novembre.

En parallèle des UEO, vous n'êtes pas sans savoir que vous pouvez valider pour un maximum de 60 points parcours avant la fin de la 6^{ème} année. Pour ce faire, il vous faut déposer vos justificatifs sur la plateforme POP.

Pour valider des points parcours, il y a plusieurs méthodes, notamment l'engagement associatif avec soit la validation d'une UE associative (TAT ou ARC) soit l'investissement à plus de 100h dans l'année. Il y a également la validation d'un M1, d'UEO ou le fait de faire un job étudiant hors prépa privé. La liste des éléments permettant de gagner des points parcours est mise à jour régulièrement par les élus MMP dans le Guide des UE M1. Il est toutefois à noter que les UEO servant à valider le cycle (donc les 4 premières du second cycle) ne permettent pas de donner des points parcours.

NB: Parmi les UEO il y a aussi l'anglais qui est une UE optionnelle obligatoire, (présence en cours obligatoire sinon rattrapage) mais les ECTS comptent dans les UEO et pas pour valider l'année. La présence en anglais est obligatoire : il y a 10 cours de 3h dans l'année, vous avez le droit à 3 absences injustifiées si besoin, si vous êtes en garde ou repos de garde pendant les cours c'est une absence justifiée (il faut envoyer le planning de garde comme preuve), si vous êtes malade il vous faut un certificat médical pour justifier l'absence.

D. Les conférences

Les conférences sont des entraînements à partir de dossiers progressifs sur Theia, mais aussi sur SIDES-UNESS (la nouvelle plateforme qui remplace SIDES) te permettant de réviser des spécialités abordées lors du semestre précédent ou de l'année précédente. Elles ont lieu une à plusieurs fois par semaine à partir de DFASM1, généralement de 18h à 20h.

Tu as 1 semaine pour faire des cas cliniques mis en ligne sur SIDES-UNESS, et ensuite, une correction en présentiel est proposée. Tu pourras ainsi t'entraîner et venir poser tes questions. Cela permet de réviser des items vus longtemps avant, comme une sorte de piqûre de rappel.

Le TACFA, tutorat national, organise des conférences toutes les semaines sur Youtube. Leur page facebook permet de retrouver toutes les informations nécessaires. Il faut faire les QCMs en avance sur SIDES puis assister à la conférence de correction. Elles sont aussi disponibles sur Youtube après donc il est possible de les regarder à l'heure qui vous arrange (et de mettre pause / d'accélérer les passages qui ne vous intéressent pas) . Sur leur drive, on retrouve aussi des fiches méthodo ou ECOS qui peuvent être très utiles.

E. Les partiels



Les examens, tu les attendais, les voilà ! Ils se déroulent en 2 contrôles terminaux, tous deux marquant la fin d'un semestre et valant 50% de la note finale de l'année. Au S1, il se déroule fin janvier, et au S2 il se déroule fin mai.

Avec le nouveau modèle, le contrôle terminal du S1 portera sur les modules 1 et 2, et celui du S2 portera sur les modules 3 et 4.

Les MCC seront disponibles sur le site des facultés et nous vous encourageons grandement à les consulter (les réponses à la plupart des questions posées aux RP durant les périodes d'examens s'y trouvent). Pense à te munir de ta carte étudiante, ou d'un certificat de scolarité + carte d'identité, afin de pouvoir participer aux épreuves.

F. SIDES-UNESS

SIDES, pour Système Interuniversitaire D'Évaluation en Santé, est une ancienne plateforme en ligne permettant d'une part aux facultés d'organiser des examens type ECN (mais ça, tu y as déjà goûté) ; et d'autre part de fournir aux étudiants une plateforme gratuite d'entraînement grâce aux banques locales et nationales de sujets.

Depuis l'été 2021, SIDES a été rattachée aux autres composantes de la maison mère UNESS et devient UNESS BNE (Banque Nationale d'Entraînement).

L'UNESS propose également les plateformes SIDES NG (pour le dépôt des cours, diaporamas, pdf et autres ressources de la part des professeurs), UNESS PORTFOLIO (pour garder une trace des compétences cliniques acquises).

À partir de l'année 2025-2026, c'est UNESS qui va progressivement remplacer THEIA pour les examens et les entraînements.

Quand puis-je m'en servir en dehors des partiels ?

Les sujets des **conférences** seront disponibles sur la plateforme **Théia** 1 semaine avant la correction en présentiel.

Sur le même modèle, certains enseignements seront donnés sous forme de **séminaires**, avec une épreuve à remplir sur Theia en amont du cours et une correction en amphitheâtre avec l'enseignant qui insiste sur les points moins réussis en fonction des notes des étudiants à chaque question. Tu retrouveras ce type d'enseignement notamment en Gastro-Entérologie, Pneumologie, Médecine Vasculaire... et bien d'autres !

Dans les banques d'entraînement (locale et nationale) tu y trouveras des DP, des QI, de la LCA, etc. afin de t'entraîner chez toi, à partir d'épreuves réalisées à Toulouse (comme des annales), ou dans d'autres facultés. Certains dossiers comportent même une correction détaillée ! Bref que du régal et des heures de fun à passer!



G. Les épreuves des EDN

Le concours consiste en 4 épreuves de 3h. Il y a 3 épreuves de QCM et une épreuve de LCA. Il n'y a pas d'épreuve par "matière", toutes les spécialités sont mélangées au sein d'une même épreuve. Les épreuves sont constituées de 3 demi-journées de QCM et une demi-journée de LCA, chacune des épreuves durant 3h.

H. La LCA : Lecture Critique d'Article

L'épreuve de LCA est négligée par beaucoup d'étudiants alors qu'elle possède pourtant un énorme coefficient. Elle consiste en 1 épreuve de 3 heures : on a 2 textes scientifiques en anglais à lire avec environ 15 QCMS en français pour chaque texte. Attention, on a l'impression que c'est large mais c'est très difficile de finir dans les temps.

À Toulouse, il n'y a que très peu de cours organisés par la fac pour s'y préparer, donc il est de votre ressort de trouver des moyens de s'entraîner (il y a par exemple ce site gratuit: <https://therap.fr/lca/> proposé par le collège des enseignants de thérapeutiques avec des sujets de LCA plus ou moins bien corrigés mais validé par des PUPH !). Le TACFA organise des conférences. La BU propose de nombreux ouvrages pour travailler la partie théorique, qui sont de très bonne qualité. Il faut aussi réaliser des entraînements réguliers pour acquérir la méthodologie de cette épreuve. Attention, dès la D2 il y a des épreuves de LCA aux partiels.

III. Les droits (et les sous)

En tant que salarié du CHU, tu bénéficies de nouveaux droits : tu changes de régime de sécu, tu perçois, un salaire, tu as des congés etc. Voilà la rubrique qui te donne des droits.



A. La sécu et les mutuelles

En tant que salarié, tu peux enfin cotiser à la sécu par toi-même, et être dépendant du régime général de la Sécurité sociale.

La démarche est simple : à la rentrée, la faculté te fournit un formulaire Cerfa à retourner à la CPAM de Toulouse accompagné de ta première feuille de salaire. La cotisation se fait par prélèvement direct sur ton salaire brut.

Pour ce qui est des mutuelles de santé, le plus rentable pour toi sera de rester couvert par la mutuelle professionnelle de tes parents. Si ce n'est pas possible, certaines compagnies comme nos partenaires La Médicale, MACSF et Groupe Pasteur Mutualité, présentent des offres de complémentaire santé pour les étudiants, avec des tarifs adaptés.

B. La CAF et les APL

Puisque ton salaire mirobolant (cf. plus loin) ne te permettra pas à lui seul de payer ton loyer, les APL (Aides Pour le Logement) sont là pour t'aider ! *Jadis, grâce à ton nouveau statut "étudiant hospitalier" tu avais droit à une augmentation des APL de 100€.*

Il te suffit d'envoyer ta 1ère feuille de paye (qui arrive le 25 octobre environ) à la CAF, ou bien d'aller remplir un dossier au Welcome Desk du CROUS (à côté de la fac de Jules Guesde).

Et la bonne nouvelle c'est qu'il y a une condition de rétroactivité, c'est-à-dire qu'en novembre (ou décembre pour certains) tu recevras tes APL augmentées de septembre, octobre et novembre! Juste avant Noël, ce n'est pas une coïncidence.

ATTENTION : la CAF propose aussi la "prime d'activité" qui est une aide aux salariés précaires, mais (plot-twist) les externes ne gagnent pas assez pour être éligibles (il faut gagner entre 400 et 800€ par mois). Pour la petite histoire, certains ont déjà tenté de la percevoir, et au bout d'un certain temps, la CAF s'en est rendue compte, et s'en sont suivi des poursuites et un remboursement des sommes perçues... à ne pas reproduire donc (prévient tes potes, histoire qu'ils ne tombent pas dans le piège).

C. Salaire

En tant qu'employé du CHU, tu es grassement rémunéré pour tes services. Tu auras une rémunération basale pour chaque stage, qui augmente d'année en année, et une rémunération "bonus" lorsque tu feras des gardes validantes.

Parlons vrai, parlons sous, voici les montants (en comptant la récente revalorisation des salaires) qui t'attendent :

- En DFASM1 : 269 € brut/mois
- En DFASM2 : 331 € brut/mois
- En DFASM3 : 403 € brut/mois

- 1 garde validante : 54 € brut
- indemnité de transport de 130€ brut pour les stages à plus de 15 km de l’UFR et du domicile.

Le salaire de base est versé le 25 du mois par le CHU, et les gardes sont payées au mois m+2 (ex. tu fais 2 gardes en février, le 25 février tu seras payé du salaire de base de février, et le 25 avril tu seras payé du salaire de base d’avril + 2 gardes de février).

Ce sont les gardes payées qui comptent comme gardes validantes (rappel : 25 à faire sur tout ton externat), et ce sont les feuilles de paye qui font foi en cas de litige. Il est donc important de vérifier que toutes tes gardes ont été payées. Le nombre de gardes validantes est comptabilisé sur le site qui enregistre les choix de stage, ça permet de garder le fil :

https://applis-sante.univ-tlse3.fr/medecine/carnet_stages/
(Petit QR CODE #Lacorpoviedanslefutur)



D. Feuille de paye

Si tu n’as jamais travaillé, tu ne sais peut-être pas à quoi ressemble une feuille de paye. Pourtant, tu en recevras une tous les mois (aux alentours du 25 du mois), à compter de septembre de ton entrée en DFASM1.

ATTENTION : il est nécessaire de conserver TOUTES tes feuilles de paye, range les bien dans un classeur ou une pochette, tu dois les garder toute ta vie professionnelle (et ça sert à compter tes gardes validantes aussi).

Si les feuilles de paye n’ont pas été reçues, il est possible de les demander par mail à la DAM (obligation de te les fournir).

Voici un exemple de fiche de paye du CHU, pour apprendre à la décrypter et trier les informations importantes :

BULLETIN DE PAIE FEVRIER 2019
Hôpitaux de Toulouse

CHU TOULOUSE
2 Rue de Vienne
31059 TOULOUSE CEDEX 9
RH_764336

N° SIRET : 2631012300067 N° APE : 8610Z
N° URSSAF : 122390
Lieu de paiement : Casse Linaaf de la Haute Garonne

Code agent : Le code qui te sert d'identifiant orbis
NIR : 19707315586147
Statut : 001 Etudiant Médecine
Grade : E011 Etudiant en médecine

Établissement : 004 HOPITAL DE RANGUEIL Service : INSULF CARDIOLOGIE
UF d'affectation : INSULF CARDIOLOGIE

Code	Libellé	Montant	Montant brut	Montant net	Montant brut	Montant net
005	Remuneration Base Médical	129,80	129,80	129,80	129,80	129,80
576	Prime de transport eau	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25
576	Prime de transport eau	4,25	4,25	4,25	4,25	4,25
576	Prime de transport eau	12,75	12,75	12,75	12,75	12,75
641	Grades Etudiant	1,00	52,83	52,83	52,83	52,83
Brut imposable			188,23			
	Contributions	0,40	182,23	182,23	0,73	39,24
	C.S. Patronales	8,90	182,23	182,23	4,58	19,58
	C.R.D.S	0,50	179,04	179,04	0,80	12,17
	C.S. Chômage	8,80	179,04	179,04	4,30	5,44
	C.S. O. Non Déductible	2,40	179,04	179,04	3,83	12,29
	RECHARGES: Franche A	2,80	129,80	129,80	3,30	77,84
	Autres charges					
Total cotisations					34,30	
Net à payer avant impôt					149,18	
	Net à payer avant impôt					
	Prélevement à la source	0,00	153,13	153,13	0,00	
Restant à payer					169,18 €	
Restant à payer					169,18 €	

Cumul annuel imposable = cumul des revenus nets du 1/01 au 31/12 de la même année
= ce qui sert de justificatif pour les impôts sur le revenu
Ces données ont à caractère non financier de forme pour être utilisés sans droits

Legende (*) : M 1: Rappel sur frais professionnels, E: Rappel sur frais déductibles, R 1: Rappel sur sommes antérieures

E. Congés



En tant que salarié, tu bénéficies de 5 semaines de congés payés, soit environ 30 jours que tu peux poser théoriquement quand tu le souhaites en stage (pas besoin de poser des congés sur les périodes de cours).

En pratique, c’est bien de t’accorder avec tes co-externes et le chef de service pour que tout le monde ne prenne pas ses congés en même temps. De la même manière, c’est mieux vu de dire à l’avance les jours où tu seras en congé, et certains services donnent même une deadline après laquelle tu ne pourras plus poser tes congés lors du stage.

Enfin, il faut éviter de poser tous ses congés sur le même stage, c’est mal vu par le chef de service, et tu risques de te faire invalider ton stage (c’est quand même con...).

Parfois, certains services ne te décomptent pas tes congés, il te suffit de prévenir ton interne et/ou ton chef de service, qui sont assez bienveillants. Mais tâche de ne pas abuser.

Les congés sont disponibles de septembre à septembre.

L'année dernière les D2 pouvaient poser 3 semaines de VRAIS congés et 3S de FAUX congés (pas de stages, mais possibilité de garde) en été. S'ajoute à ça 1 semaine pour les étudiants en stage à Noël ou en avril (la période de stage dure 5 semaines, mais l'étudiant n'a que 4 semaines à faire). Ce n'était pas trop possible/accepté par la fac de poser des congés pendant les stages de 4 semaines dans l'année.

DIAPO de conférence de rentrée (2024/2025) sur les congés annuels (JE L'AI TAPÉE À LA MAIN PITIÉEE)

- **5 semaines de congés statutaires**
 - Le planning des stages assure 21 semaines de présence effective, donc les congés annuels sont réputés pris sur les 5 semaines de non-présence au CHU
 - **IL N'Y A PAS DE DÉCLARATION DE CONGÉ À FAIRE SAUF CONGÉ PRIS À TITRE EXCEPTIONNEL EN ACCORD AVEC LE RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE DE STAGE ET À RATTRAPER PENDANT LE STAGE**
- **4 semaines de congé sans solde 1 fois dans le 2ème cycle**
 - en général pour stage à l'étranger
 - dans tous les cas, correspond à un objectif de formation médicale
 - Exceptions pour raison « sociales » : validées par la Faculté
 - Privilégier le DFASM3 (1er stage post EDN)
 - Été de DFASM1 : non car nécessités liées aux gardes aux urgences
 - Été de DFASM2 : non car préparation EDN
- **TOUS les étudiants en stage durant les congés de Noël et/ou de Printemps bénéficient DE DROIT d'une semaine de congés pendant ces congés universitaires** (principe d'équité/étudiants en cours)
 - Pas de démarche à faire auprès de la faculté/hôpital
 - Le choix de la semaine est validé par le responsable de terrain de stage
- **Semaine de révision (examens semestre) : prévue par le planning**

ATTENTION : sur un stage de 4 semaines toute absence de plus de 1 semaine (et 2 sur un stage de 6 semaines) sinon entraîne l'invalidation du stage même en cas d'arrêt maladie (pareil pour les grève)

F. La Responsabilité Civile Professionnelle

En tant que professionnel de santé, tu dois souscrire à une Responsabilité Civile Professionnelle (RCP pour les intimes), qui te couvrira en cas d'accident du travail, de faute professionnelle, etc. Même si les risques sont minimes, il est quand même nécessaire d'être couvert pour travailler plus sereinement.

Il existe des offres gratuites, grâce notamment à nos partenaires : MACSF, Groupe Pasteur Mutualité, et La Médicale. Ils seront présents lors de la pré-rentree, afin de te présenter leurs offres gratuites de RCP, qui seront à renouveler tous les ans. Ces RCP sont gratuites pour les externes et les internes, donc pas de raison de ne pas en profiter.

G. Les Impôts

Sur une note moins sympathique, qui dit salaire, dit impôts. En effet, tu vas devoir payer l'impôt annuel sur le revenu. Les démarches sont expliquées sur le site des impôts. En termes de revenu annuel, tu le trouveras sur le petit encart en bas de ta feuille de paye, à côté du montant versé le mois en question. C'est le montant apparaissant en décembre que tu auras à reporter sur ta déclaration.

Si tu es toujours dépendant du foyer fiscal de tes parents, ça vaut le coup de se poser la question de payer les impôts par toi-même, ou bien de rester avec eux et qu'ils payent à ta place. C'est parfois moins coûteux de rester dans le foyer fiscal de ses parents, en fonction de la part enfant à charge que tu peux représenter pour eux.

H. Le CESP : Le Contrat d'Engagement de Service Public (CESP) : késako ?

Le Contrat d'Engagement de Service Public (CESP) est un dispositif mis en place pour lutter contre les inégalités d'accès aux soins. Il lie l'étudiant en médecine, l'ARS (Agence Régionale de Santé) de sa région et son université.

Ce contrat offre à l'étudiant une allocation mensuelle brute de 1 200 €, versée jusqu'à la fin de ses études médicales (externat + internat). En contrepartie, l'étudiant s'engage à exercer dans une zone sous-dense (zone à faible offre de soins) pendant une durée égale à celle pendant laquelle il a perçu l'allocation.

Exemple : Un étudiant signe le CESP en D2 (4e année) et choisit médecine générale. Il touchera l'allocation pendant 7 ans (3 ans d'externat + 4 ans d'internat) et devra donc exercer 7 ans dans une zone sous-dense, sans dépassement d'honoraires (secteur 1 uniquement).

Conditions d'accès et particularités

- Le CESP est accessible à partir de la 4e année de médecine (DFASM2).
- Il nécessite un engagement minimal de deux ans.
- L'étudiant doit formuler un projet professionnel : choix de spécialité, lieu géographique souhaité, type d'exercice envisagé (libéral, salarié, en groupe, etc.).
- Même si la majorité des contrats concernent la médecine générale, d'autres spécialités sont parfois ouvertes (gynécologie, psychiatrie, ophtalmologie, etc.).
- L'ARS propose un accompagnement à l'installation, à la fois technique (aide à la recherche de locaux, contacts avec les collectivités...) et financier (subventions, exonérations...).

Le CESP et le concours de l'internat

Les étudiants signataires du CESP participent au même concours que les autres, mais bénéficient d'un classement spécifique leur permettant de choisir leur poste sur une liste distincte. Cependant, la sélection reste compétitive :

Si deux étudiants ont signé un CESP pour deux spécialités différentes, celui qui est mieux classé peut choisir n'importe quelle spécialité ouverte au CESP, même si ce n'était pas son projet initial.

Par exemple : Si l'étudiant A souhaite ophtalmologie et que l'étudiant B souhaite médecine générale. Si B est mieux classé que A, il peut prendre le poste en ophtalmologie.

Rupture du contrat : quelles conséquences ?

En cas de rupture du CESP, l'étudiant devra :

- Rembourser l'intégralité des sommes perçues
- Verser une pénalité forfaitaire de 200 € par mois d'allocation perçue



Pour en savoir plus **Scanne le QR Code** :

IV. Trucs et astuces

Voilà une rubrique un peu fourre-tout, avec des trucs-et-astuces pour avoir toutes les cartes en main pour survivre à l'externat.

A. Les hôpitaux toulousains

Avant de commencer un stage, tu peux être un peu perdu et ne pas savoir où aller dans les labyrinthes de l'hôpital, c'est pourquoi nous te présentons un petit guide pour survivre dans l'hôpital et ne pas perdre 3h à tourner en rond. Au programme : comment se rendre dans l'hôpital en question, où trouver sa blouse, et où manger (les choses importantes quoi).

CHU Rangueil

Adresse : 1 avenue du Pr. Jean Poulhès 31400 Toulouse

Accès :

- écolo : métro **ligne B station Paul Sabatier** + **téléphérique, arrêt CHU Rangueil**
- encore plus écolo : monter les escaliers au-dessus de la BU avec ses petites jambes
- voiture : il y a un **parking payant** avec un grand ascenseur quand on monte par la route (sur la droite, immanquable !). Une fois munie de votre carte professionnelle il est possible de demander les accès aux parkings du personnel via C4U.

SERVICES CHU RANGUEIL			
Cardiologie	Chirurgie CV	Chirurgie Digestive	Chirurgie Gynéco
Diabétologie	Gastro-Entérologie	MPR	HTA
Médecine Vasculaire	Néphrologie	Oncologie Digestive	Urgences Rangueil
Urologie	Post Urgences Géria	Méd Légale/UHSI	Réanimation

Blouse :

- 1) **Trouver le DAV** : prendre l'ascenseur personnel au **bât. H2** et descendre au **-2**, puis suivre les flèches et vous arriverez au DAV. **Les ascenseurs publics ne peuvent pas se rendre au -2.**
- 2) **Faire activer sa carte** : il faut faire activer sa **carte étudiant** au DAV à l'antenne lingerie au H2 -1 (10 h à 14h30 du lundi au vendredi seulement (des horaires VREUMANNNTTT), en prenant avec vous un



Guide du Néo Externe Toulousain 2025 - 2026

certificat de domicile de moins de 3 mois (facture EDF, téléphone, etc.). La carte est activée pendant 1 an.

3) **Retirer sa blouse** : on peut retirer sa blouse entre **8h et 20h** tous les jours. On ne peut pas la garder plus de 3 semaines d'affilée sinon elle nous est facturée.

4) **Rendre sa blouse** : il y a une **trappe** où on peut jeter sa blouse lorsqu'elle est sale, au même endroit que le DAV.

TIPS : Dès que vous avez les cartes pro, le mieux c'est de basculer les tenues des différents DAV dessus pour tout centraliser.

Accès aux bâtiments (pour entrer dans certains services, il faut badger) : il faut se rendre avec sa carte pro (possible aussi avec la carte de prêt de la lingerie pour ceux qui ont besoin des accès avant de recevoir la carte pro) au 3e étage au niveau du hall d'accueil (prendre l'escalier en colimaçon) et aller au bureau des gestionnaires d'accès (c'est aussi là qu'on peut faire activer sa carte pro pour avoir les cafés à 40cts (LE BON PLAN)) . Ouvert uniquement lundi, mardi et mercredi de 9h à 12h. Il est maintenant possible de faire la demande d'accès sur C4U, le logiciel interne au CHU, vous recevez les identifiants avec le contrat de travail dans l'été.

Pour manger :

- **l'internat** : c'est gratuit et généralement bon, mais il n'est ouvert qu'aux externes en garde aux urgences. **Interdiction d'y aller si on n'est pas en garde.** (*sinon les internes n'auront plus de bouffe à 3h du mat' soyez cool pensez à eux*)
- **le RP (restaurant du personnel)** : il faut faire une carte à la rentrée, qui permet de déjeuner au restaurant du personnel pour 4€ seulement. NB : Une fois que vous avez la carte pro vous pouvez mettre de l'argent dessus et l'utiliser pour payer dans les différents RP (Rg, Purpan, PDV)
- **le RU de Rangueil** (il faut descendre toute la fac)/ **la Cafet** (pareil)
- la **cafétéria de l'hôpital** : si tu es riche seulement

Hôpital Larrey

Adresse : 24 chemin de Pouvoirville 31400 Toulouse

Accès :

- **en voiture** : parking gratuit
- **en bus** via la **ligne 54** direction "Hôpital Larrey" arrêt Hôpital Larrey

SERVICES HÔPITAL LARREY		
Dermatologie	Endocrinologie	ORL
Pneumologie	Chirurgie thoracique	

Blouse : Il n'y a **pas de DAV à Larrey**, il faut donc récupérer sa blouse au DAV de Rangueil.

Pour manger :

- **cafétéria Larrey** (très chère)
- il y a un RP avec repas à 3,65€

☐ *CHU Purpan*

Adresse : Allée Jean Dausset 31300 Toulouse

Accès :

- **Tram** : lignes **T1** → prendre à Palais de Justice (ligne B) ou Arènes (ligne A), descendre à l'arrêt **Purpan**
- **Bus** : lignes **45 et 63** arrêt **Hôpital Purpan** ou alors lignes **46 et 66** arrêt **Centre Commercial Purpan Est**
- **Voiture** : avec la carte professionnelle ou provisoire, il est désormais possible d'accéder aux parkings de l'hôpital (autrement payants). Cependant ceux-ci sont éloignés et il y aura alors un peu de marche pour se rendre jusqu'aux bâtiments.

TIPS : La grande technique, c'est de se garer au parking du Carrefour/Feu vert derrière l'hôpital sinon, parking grand, gratuit, et il faut marcher max 10 min pour arriver à PPR (ça reste entre nous 🙊) !!
Privilégier les **transports en commun** ++ si vous souhaitez vous faire déposer juste devant l'entrée de l'hôpital.

SERVICES CHU PURPAN			
Gériatrie	SMIT	Médecine interne	Neurochirurgie
Neurologie	Ortho-Traumatologie	PUM/PUG	Psychiatrie
Rhumatologie	Urgences Purpan	Gynéco-Obstétrique	Pédiatrie
SAMU**	Réanimation		

**Attention, le site du SAMU, est sur le Pavillon Louis-Lareng, il est excentré par rapports aux bâtiments PPR, URM et Paul de Viguier, il faut marcher environ 10min a la sortie du Tram Purpan. C'est le bâtiment "SAMU 31" sur Google maps.

Activer les accès aux bâtiments + parkings : aller au service administratif pour faire activer sa carte pro ou via C4U.

Blouse :

1) **Trouver l'antenne lingerie** (ouverte de 10H à 14H30 en semaine), c'est aussi là-bas qu'il faut demander les accès pour le DAV du SAMU (qui est dans le bâtiment du SAMU) : dans le **hall principal** au rdc du **bâtiment PPR**, passer derrière l'accueil à gauche et continuer dans le looooooong couloir jusqu'au fond.

2) **Retirer une carte de lingerie/faire activer sa carte pro** : l'antenne lingerie est ouverte du lundi au vendredi le matin et l'après-midi. Il y a des DAV et des trappes dans le bâtiment URM, bien penser à demander l'accès à ce DAV aussi.

Avec la carte pro, il suffit de faire activer celle-ci pour retirer les blouses à l'antenne lingerie. Sinon, il faut retirer une carte de lingerie qui sera à rendre à la fin du mois (fournir un justificatif de domicile de moins de 3 mois).

Attention, le DAV de Purpan ne renouvelle plus les cartes de lingerie par téléphone, il faut se rendre sur place.

3) **Retirer sa blouse** : on peut retirer sa blouse entre **6h et 17h tous les jours**, dans le même couloir, il y a plusieurs DAV sur les côtés. On ne peut pas la garder plus de 3 semaines d'affilée sinon elle nous est facturée.

4) **Rendre sa blouse** : il y a des **trappes** où on peut jeter sa blouse lorsqu'elle est sale, toujours dans le même couloir.

Pour manger :

- **l'internat** : c'est gratuit et généralement bon, mais il n'est ouvert qu'aux externes en garde aux urgences (interdiction d'y aller si on n'est pas en garde).
- le **RP** : il faut faire une carte à la rentrée, qui permet de déjeuner au restaurant du personnel pour 3,65€ seulement. Il y en a un à PPR (à gauche de l'URM) et un à Paule De Viguier qui se trouve en face entre l'hôpital des enfants.
- la **cafétéria de l'hôpital** : cher, il y en a une au **rdc de PPR** et une au **3e étage** + une à **pdv**

Oncopole (IUCT-O) :

Adresse : 1 avenue Irène Joliot-Curie

Accès :

- **Bus** : lignes **11, 13** et **52** arrêt Oncopole
- **Téléphérique** : arrêt Oncopole.
- **Voiture** : il est facile de se garer grâce au **grand parking** au bout de l'avenue Joliot-Curie à 700 mètres de l'entrée; des **navettes** circulent pour amener les usagers jusqu'à l'entrée de l'Oncopole de 6h45 à 21h du lundi au vendredi (pas le week-end ni les jours fériés)

IUCT-ONCOPOLE		
Cancérologie	Hématologie	Anatomopathologie

Blouse :

1) **Trouver l'antenne lingerie** : au **rez-de-chaussée**, côté logistique

2) **Retirer une carte de lingerie** : l'antenne lingerie est ouverte du lundi au vendredi de 7h30 à 15h, il faut se munir d'un certificat de domicile de moins de trois mois (facture téléphone, EDF, etc.), et retirer une carte de lingerie (**à restituer après le stage**).

3) **Retirer sa blouse** : 2 distributeurs automatiques. On ne peut pas la garder plus de 3 semaines d'affilée sinon elle nous est facturée.

4) **Rendre sa blouse** : il y a **2 trappes** où on peut jeter sa blouse lorsqu'elle est sale.

Pour manger :

- La **cafétéria** (si tu es très riche)

- Le **restaurant du personnel** (dans lequel les patients peuvent aussi manger), accessible grâce à une carte à demander aux ressources humaines : le tarif pour le personnel est de **3,75 €**.

Hôpital garonne

Adresse : 224 avenue de Casselardit, 31300 Toulouse

Accès :

- Tram : Ligne T1, arrêt "Casselardit", puis 5 à 10 min de marche selon le bâtiment
- Bus : Ligne 64 arrêt "Casselardit", ou lignes 46 et 66 arrêt "Centre Commercial Purpan Est"
- Voiture : Le stationnement est possible dans les rues autour, mais ça reste compliqué (penser au vélo si tu es dans le coin !).

Blouse :

Il n'y a **pas de DAV** à La Garonne, donc tu dois récupérer ta blouse à Purpan, puis la ramener avec toi tous les jours. Pense à changer ta blouse pendant ton stage (quand même).



Pour manger :

- Frigo et micro-ondes : disponibles dans certains services (pense à demander gentiment à l'arrivée !).
- Pas de cafet' dans l'hosto donc prévois ton repas si tu ne veux pas vider ton PEL sur Uber Eats.

Services présents à La Garonne (pas ouvert au DFASM1 (donc en avant-première héhé)) :

- **SSR (Soins de Suite et Réadaptation)** : neuro-locomoteur, onco-gériatrie, cardio-gériatrie
- **USLD (Soins de Longue Durée)** : ~140 lits répartis sur plusieurs unités, dont la "Roseaie" (20 lits pour troubles cognitifs)
- **Gériatrie spécialisée** : unité cognitivo-comportementale (Alzheimer), unité protégée/hébergement renforcé
- **Hôpital de jour EHPAD** incluant consultations mémoire et structures de jour

Un stage à La Garonne, c'est souvent plus "cool" en rythme, mais ça peut être super formateur pour les bilans gériatriques, la rééducation et la coordination de soins avec les équipes paramédicales ++.

Tips :

- Demande bien où tu dois te rendre exactement le premier jour : il y a plusieurs entrées, et on s'y perd facilement la première fois (et pas de vigile pour t'aiguiller).

B. Acheter ses livres

Une grande question qui revient tous les ans chez les nouveaux externes: où puis-je acheter mes livres ? Car tu te doutes bien que tu ne trouveras pas de collègues à la supérette du coin, nous te donnons les clefs pour trouver ces bouquins si précieux.

La Bourse Aux Livre (BAL pour les intimes)

C'est un événement organisé par l'ACEMT, en début d'année. Le principe repose sur la revente de livres d'occasion par les anciens 6ème années (qui n'en ont plus besoin après les EDN), à prix très cassé! C'est parfait pour les bonnes affaires, avec possibilité d'acheter des collèges à prix réduit entre 2 et 20€ en fonction de leur état. Tu y trouveras aussi des livres de fiches, des livres de QCM, etc. Cette année la BAL aura lieu le 26 août entre 12h et 14h mais aussi de 18h à 20h.

En librairie

La librairie Privat :

14 rue des Arts, 31000 Toulouse (métro Carmes ou Esquirol).

Tous les référentiels, ainsi que des livres de fiches, entraînements, etc. vendus neufs. Ils se trouvent au sous-sol. Une super conseillère est souvent présente pour t'aider à faire tes emplettes, te tenir au courant des rééditions de tel ou tel collège, etc. De plus, sur présentation de ta carte étudiante, tu bénéficieras d'une réduction de 5% sur tes achats.

Tu peux suivre la librairie sur Facebook ("Librairie Privat - Médecine") où ils diffusent pas mal d'infos sur les collèges.

La librairie Gibert-Joseph :

3 rue du Taur, 31000 Toulouse (métro Jean-Jaurès)

Cette librairie ne vend pas de collèges neufs, mais certains d'occasion et de bonne qualité à prix réduit.

À noter : Toutes les librairies ont la possibilité de commander les livres

Sur le web

Unithèque

<https://www.unitheque.com/>

Cette librairie en ligne vend tous les référentiels neufs et ils sont livrés chez toi! Cependant, il faut compter quelques jours de livraison.

Amazon et autres fournisseurs généralistes : possibilité de trouver certains collèges, mais pas forcément ceux à jour, etc.

C. Boîte à outils du TECT

Les outils méthodo :

● **Clinical Key student**

Proposée par la BU, la plateforme Clinical Key Student offre plein de ressources gratuites, en ligne :

- Près de **150 ebooks** dont les Référentiels des Collèges, Atlas Gray's et Netter, tous les titres de référence Elsevier.
- Plus de **3 000 vidéos** de dissections, de chirurgie ou d'exams cliniques.
- Plus de **100 000 images** (photos, planches d'anatomie, schémas...).
- **42 traités EMC.**

✓ Les “+” de Clinical Key Student :

- Tous les contenus sont **mis à jour automatiquement** dès la parution d’une nouvelle édition, nouveauté ou nouvel article EMC.
- La plateforme propose aussi un accès off line : **“BookShelf”**. Il te permet de personnaliser ta bibliothèque d’ouvrages depuis ton smartphone, ta tablette et ton ordinateur !
- Tu peux **surligner** ton contenu et **l’annoter**, créer des notes, exporter des images et les imprimer, **synchroniser** avec l’application off line.
- Plusieurs outils collaboratifs te permettent de **partager** ton expérience d’apprentissage avec d’autres étudiants.

⚙️ Les étapes pour te connecter :

Il faut passer par le lien de la BU maintenant liens que voici :

<https://www-clinicalkey-com.gorgone.univ-toulouse.fr/student/login>

Ceci est encore un magnifique QR code (on n'en finit pas) :



Connecte-toi sur le site :
<https://www.clinicalkey.com/student/login>

Connectez-vous en utilisant vos identifiants ClinicalKey, ScienceDirect, Scopus, ou autres identifiants d'Elsevier.

Vos informations * Champs obligatoires

Adresse e-mail *

Mot de passe *

Vous avez oublié votre nom d'utilisateur et / ou votre mot de passe ?

Se souvenir de moi

Nous vous conseillons de ne pas archiver de données sur un outil de partage.

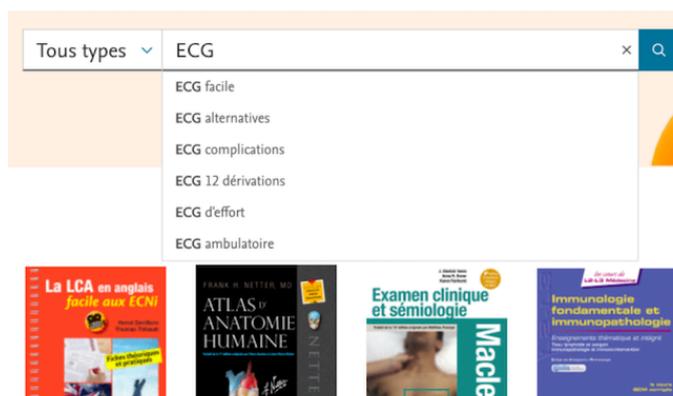
Se connecter

Plus d'options

Charger maintenant
Connexion avec OpenAthens
Connexion via votre institution

Puis clique sur
"Connexion via votre institution"

Ensuite, tu n'auras qu'à entrer le titre du livre que tu recherches pour y accéder :



● **Le logiciel Notion**

Notion est un logiciel “tout-en-un” : il a un panel de fonctionnalités très vaste, qui va de la **planification** au **classement de fichiers** en passant par le **traitement de texte interactif** !

Dans le cadre de nos études, les fonctionnalités de traitement de texte de Notion sont très intéressantes puisqu’elles permettent entre autres d’implémenter l’**apprentissage actif** dans nos révisions ! En effet, il est possible de taper son cours en y intégrant des questions avec des réponses cachées. On peut alors faire des sortes de **flashcards** directement dans son cours ou ses fiches !

✓ Tips pratiques :

- Il est téléchargeable **gratuitement** pour un usage individuel. En revanche, pour pouvoir être plusieurs à utiliser un même espace de travail Notion, il faut la version payante.

- Vos données de Notion peuvent être **synchronisées** entre vos différents outils connectés
- Petit bémol : le logiciel est **seulement en anglais et en coréen**, mais n'ai crainte, une petite vidéo présentation de Notion made in TECT est disponible sur notre chaîne Youtube via ce lien :
[▶ Les outils Méthodo' : Présentation du logiciel Notion](#) !

● Le logiciel Anki

Anki est un logiciel qui permet de faire de l'**apprentissage actif** de plusieurs manières différentes : à partir de flashcards, de textes à trous, de schémas avec légendes manquantes, etc.

Sur le logiciel, on peut y créer ses propres **flashcards** comme on le veut. On peut ensuite tester ses connaissances sur ces flashcards, qui défileront de manière plus ou moins aléatoire, en s'appuyant sur les connaissances déjà acquises. En effet, après chaque réponse, il est possible d'évaluer si la question était plus ou moins difficile. Selon notre réponse, la flashcard sera plus ou moins présentée dans les prochaines sessions de révisions ! C'est la méthode d'**ancrage des connaissances**.

✓ Tips pratiques :

- Il est **gratuit si vous êtes sous Windows, Android et Mac et coute 20 euros sur Iphone et Ipad**.
- La page d'accueil du logiciel peut sembler très moche de prime abord, mais il est possible de changer sa présentation et de bénéficier de fonctionnalités supplémentaires en installant des "plug-in". Sur anki ces plug-ins sont appelés des add-on, ce site en référence énormément (<https://ankiweb.net/shared/addons>)
- Il est possible de **télécharger des flashcards déjà faites** (des étudiants des années supérieurs partagent ou vendent leurs deck parfois, suffit de fouiller un peu sur les groupes facebook) et donc de partager ses propres flashcards ;)
- Manuel d'utilisation de anki :
<https://web.archive.org/web/20250209100830/https://apps.ankiweb.net/docs/manual.fr.html>
- **Le SiteNexternat** : retrouver des tableurs déjà tout fait, gratuits, pour aider à l'organisation de ses révisions.

● Le Forum du TECT

Le TECT met à votre disposition depuis récemment un **forum** où vous avez la possibilité de **poser des questions par matière** de l'externat entre vous. Il s'agit d'un espace mettant en jeu la **solidarité carabine Toulousaine** puisque son utilité est conditionnée par les réponses données entre étudiants. En plus de pouvoir poser des questions ou y répondre, vous pourrez **lire les échanges** entre vos camarades afin de **bénéficier de leurs réflexions** et donc **d'enrichir votre perception** des cours grâce à celles-ci.

Ce forum a aussi vocation à **partager des ressources supplémentaires** utiles sur la **méthodologie** via notamment une **plateforme témoignage** compilant les vécus d'anciens étudiants de diverses promotions, mais aussi des supports traitant de l'**orientation** et du **bien-être**, que **chacun pourra enrichir** avec ses tuyaux, toujours dans cet esprit de **partage**, de **solidarité** et de **bienveillance**.

Les outils orientation

● **Le site de l'ISNI**

L'ISNI, **InterSyndicale Nationale des Internes**, est une structure dédiée à la représentation des internes en médecine de France. Le réseau de l'ISNI fédère l'ensemble des associations et syndicats de subdivisions (membres adhérents) et de spécialités (collège de spécialités).

Son rôle est de porter une voix commune auprès des différents interlocuteurs dont les instances gouvernementales nationales, régionales et locales et les autres structures représentatives ; elle contribue notamment au Ségur de la Santé initié en 2020, suit la bonne application de la réforme du 3ème cycle et vise à l'amélioration du statut de l'interne.

Ce réseau, regroupant plus de 10 000 internes, a réalisé un **petit guide pour les futurs internes**

Il apporte de nombreuses informations qui pourraient t'être précieuses, et notamment un guide des différents DES et des infos sur chaque spé ! Ce guide date de 2020 donc est voué à évoluer.

Tu peux le retrouver sur le site isni.fr, dans l'onglet « Associations et syndicats de spécialités » !

Les outils bien-être

● **La chaîne YouTube "Derrière la blouse"**

C'est un **collectif d'étudiants en santé** engagés pour une médecine ouverte sur le monde.

Ils nous partagent le portrait de médecins ou d'étudiants, souvent avec des parcours atypiques dans des **interviews** ou des **podcasts** !

Le but est de partager au maximum le ressenti de médecins et internes, sur leur parcours, des situations qu'ils ont vécues ou la représentation de leur métier ! Par leur récit on découvre les **difficultés** qu'ils ont traversées, leurs **solutions** pour les surmonter et ça nous fait **prendre du recul** sur ce que nous vivons !

Tu peux les découvrir sur :

👉 Instagram : @derriere la blouse

👉 YouTube : Derrière la blouse

V. Témoignages

C'est une partie qui me tient particulièrement à cœur d'ajouter, et qui tient à cœur de beaucoup de vieux . On dit fréquemment que le meilleur moyen de retenir une erreur, c'est de la faire et je crois assez fortement en cette théorie. Mais je crois aussi qu'on peut éviter de faire des erreurs si on sait que quelqu'un les a déjà faites, et c'est là tout le rôle du témoignage : vous donner le point de vue d'étudiants qui ont fait des erreurs et qui ont appris de celles-ci.

Témoignage 1 Natacha Deporte : D2

Je me souviens avoir pensé après ma PASS « Ah c'est bon, le plus dur de mes études est derrière moi », et bien c'est sûrement que mon cerveau bien essoufflé après six mois à fond, avait oublié ce qui m'attendait dans quelques années, ✨ l'externat ✨.

Bon en étant moins dramatique, non l'externat ce n'est pas la mort ou la fin de tout, mais il serait naïf de croire que ce sont des années faciles. Le rythme de l'externat est intense, et la réelle difficulté réside dans la durée. Si en PASS ou LAS, on a souvent dit « ce n'est pas un sprint, c'est un marathon », et bien, c'est plutôt l'externat qui est un marathon, et la première année un sprint. Mon conseil principal c'est de ne pas partir trop vite à la rentrée pour ne pas se dégouter. Il faut tester différentes techniques pour trouver sa méthode de travail (si on ne l'a pas déjà), son rythme, et surtout, de retenir que si l'on se sent en retard ou dépassé, c'est le ressenti global de 95% des étudiants (je n'ai jamais rencontré un externe qui se disait « à jour » mdr), et donc qu'il faut juste faire de son mieux et continuer à apprendre en gardant près du cœur ce qui nous plaît dans nos études 😊.

Et puis, l'externat, c'est aussi l'entrée dans « la cour des grands » si on veut : enfin un réel rôle en stage, une part dans la prise en charge, l'apprentissage non seulement des symptômes, mais des traitements, des complications et des maladies dans leurs globalités. Contrairement au premier cycle, où l'on acquiert des bases qui peuvent rester assez superficielles, l'externat est beaucoup plus enrichissant car il permet d'avoir une vision plus transversale et d'aller au bout des choses (bon malheureusement, on rentre dans l'éternel paradoxe d'avoir la sensation de moins en moins savoir plus on apprend mdr 😭). Je pense personnellement qu'il ne faut pas ignorer les stages, mais vraiment les considérer comme un outil à part entière, car on retient souvent mieux une info tirée d'un cas concret d'un patient, que la même écrite en noir sur blanc dans un collège de 500 pages. Essayez d'obtenir des stages qui vous intéressent dans la limite du possible, et de vous investir dedans : bien sûr, si vous tombez sur un terrain de stage où vous n'êtes pas considéré et que vous passez vos journées à attendre, même après être allé en consultation, en HDJ, en HDS et autre, il ne faut pas non plus perdre du temps à rester jusqu'à 18h alors que vous pourriez vous reposer ou travailler en fonction de votre niveau d'énergie, mais chaque stage mérite une chance !

Il y a énormément de ressources mise à disposition pour travailler : les collèges, les CM, les fiches en tout genre, les conférences (de la fac, du TACFA, des organismes privés), les plateformes de QCM (Théia, UNESS, les prépas, etc.), et c'est facile de s'y perdre. Fondamentalement, les seules ressources essentielles pour le concours sont les collèges et les fiches LISA (et leurs objectifs de connaissances), le reste, c'est du bonus et c'est en fonction de ce dont vous avez besoin. Il y a des gens qui font top 500 sans rien de plus, et d'autres qui le font avec toutes les ressources, là aussi, il faut tester et voir ce qui est le plus pertinent quant à votre méthode de travail. Et c'est ok, de changer tous les semestres et de ne pas trouver dès le début comment on est le plus efficace, je connais des externes qui n'ont trouvé leur méthode que l'été des révisions...

Globalement, l'externat c'est un sacré changement de rythme par rapport à la P2 et la D1, et ça peut désarçonner au début, mais on y arrive tous, peu importe d'où l'on part. Il faut garder des bases solides (des amis, des passions, bref, un système qui permet de tenir pendant plus de deux ans), et se dire que bien qu'elles soient chargées, ce seront des années extrêmement riches en savoir et en

pratique, et que c'est l'occasion de toucher de plus près de nombreuses spécialités et de trouver celle(s) qui vous intéresse(nt) 😊.

Courage à tous, ça va le faire, vous serez de super externes :))

Témoignage 2 Laura Agushi : D2

Visiblement, la faculté de médecine aime former des machines à concours. Mais point positif, vous êtes déjà passé par là une petite grosse première fois : PACES/PASS/LAS. Même si la durée diffère et l'ampleur de la concurrence aussi (2000 vs 12 000 candidats : outch), les règles du jeu sont globalement les mêmes : le meilleur aura le plus de choix. Alors c'est sûr quand on veut faire ophtalmo, la pression est grande, ou même quand on ne sait pas trop vers quoi se diriger et qu'on souhaite garder le maximum de porte ouverte. Pourtant, je pense que c'est se nuire que de se mettre une pression insoutenable, car par définition : on ne la tiendra pas. Mon premier conseil c'est donc d'avoir une mentalité de médecin et non pas de candidat : apprendre au mieux pour savoir soigner au mieux (à peu près tout, car grande majorité d'entre nous seront médecins généralistes). 🏥👤 De plus, ça donne un sens à ce que l'on fait et le rend plus intéressant. Et puis, à vouloir tenir 2 ans dont 6 mois de révisions sous un rythme effréné, on risque juste de finir patient à la place de soignant....

Comme je l'ai dit, vous avez désormais 3 ans de fac dans la poche, où vous avez pu affiner votre méthode de travail, savoir comment votre mémoire fonctionne et savoir ce qui marche (ou pas) pour vous. Vous connaissez déjà ce que c'est un concours. Et je trouvais ça rassurant, même si c'en est un tout autre. Nous ne sommes plus des petits lycéens lancés dans l'inconnu. 🤖👨🏻‍🔬👩🏻‍🔬

Qu'en est-il du tic toxique de se comparer ? Comme dans tout concours, on cherche à se situer vis-à-vis des autres (LOGIK c'est un classement à la fin). Mais avant de regarder les autres et de se comparer à l'incomparable, on devrait se comparer aux objectifs des EDN et chercher à les maîtriser au mieux.

Pourquoi les différents candidats sont-ils incomparables (on dirait une LCA que je vous fais mdr) ? Au niveau national, les facultés ont chacune leur modalité d'enseignement et d'évaluation. Au niveau facultaire, même là, c'est incomparable, car nous allons tous avoir un cursus de 2^e cycle unique. De un, via les rotations propres à chaque groupe (#périphérie et urgence/samu) et de deux via des stages ±planque. Des gens qui ont besoin de voir 40x les items rapidement, comme d'autres 3 grosses bonnes fois. Ceux qui ont hypocalcémie, ceux qui prendront ECNi, ceux qui utilisent les fiches la Martingales, et ceux qui fichent eux même et utilise UNESS pour les QCM... Bref il y a 1001 façons de travailler, mais la meilleure ? Celle qui TE correspond. Et pour ça, c'est vis-à-vis de TES connaissances que tu dois te mesurer. Et puis même si c'est difficile de se faire confiance, faites-vous confiance après 20 ans de vie, vous commencez à vous connaître ! Et rien ne vous empêche de peaufiner votre méthode petit à petit, voir la changer radicalement si nécessaire !

Chacun sa stratégie, mais je reste convaincue de mieux retenir en ayant eu un patient avec la pathologie en question (je retiendrais toujours mes patients aux pieds diabétiques, monsieur avec endocardite et spondylodiscite, madame à la méningite à qui on a flingué les reins par amox, les cvo drépanocytaires, monsieur au multiple myélome...). Alors oui, on verra sûrement pas tout le programme

des EDN chez les patients lors des stages, mais on en voit déjà un grand nombre. Et devant un QCM, c'est plus parlant de remémorer un patient et sa prise en charge. 🤔

Concernant le stage en périphérie, pas de panique, c'est une chouette expérience où on découvre l'internat et ce qui nous attend vraiment après. Pour ma part je l'ai fait au SMIT à Rodez et c'était sûrement le meilleur stage/mois de ma D2. On tisse des liens tout à fait différents avec les internes et on est vraiment inclus dans l'équipe ! 🤝

Je ne pense pas qu'avoir la périph' en D2 vs D3 change grand-chose, ça reste fonction de l'implication demandée dans chaque service. Mais ça reste à voir, car je n'ai pas encore fait le S9-S10.

Pour le stage urgences/samu, j'ai fait urgence car je trouve plus formateur et enrichissant : déjà par le nombre de patients que l'on voit défiler et également par la possibilité de faire des gestes. 🚑 Je pense vraiment que c'est un stage hyper bénéfique pour les EDN, quoiqu'épuisant. Sur le moment, j'avais l'impression de ne pas avancer sur mon semestre (et c'était le cas entre garde et cours, les items traînaient au fond de mon placard). Mais encore une fois, si on le voit comme plein de petits cas cliniques, on encre les prises en charge, examen clinique et complémentaire+++ dans notre cerveau. 🧠

🔪 Quitte à ce que soit prenant, essayez de le tourner à votre avantage. Comme chaque stage, il y a des inconvénients et des avantages, il s'agit de prendre ce qu'il y a à prendre pour sa pratique future. 🩺

Je vais vous donner quelques-uns de mes tips héhé :

- Astuce de rat : le CHU rembourse 50 % de l'abonnement Tisséo, foncez faire la demande sur C4U! Il existe un gdoc avec la marche à suivre. Le remboursement se fait par mensualité de ~7 e sur le salaire. 🐭 🌱

- Pensez à checker sur les groupes Facebook, l'an dernier j'avais eu quasi tous les collègues S7 à 100€ (sachant que 1=35-40€ en neuf...) mais ça demande de vérifier que ce sont bien les dernières éditions et les bonnes maisons (et d'être ok avec des surlignages de GOLMON)

- Les fiches LISA sont de vraies Banger pour faire de la relecture rapide d'item long (#santéPublique mais même sur LISA c'est HYPER long), après y a des item pas du tout complet aussi so be careful d'avoir lu avant l'item dans le collège en écriture (selon le LISA)

- Un banger perso : un document gdoc avec toutes mes prises de notes quand je fais des qcm de chaque item. Ça permet d'avoir les points clés de chaque item (épidémio, diag, examen complémentaire, PEC...) un peu comme des fiches persos de ce qui tombe +++

Mais faut pas avoir peur d'un gdoc de 200 pages par semestre ! 😱 😭 😊

- Tenir un gsheets des items pour savoir ce qui est à voir/vu/qcm/fiché, classique sheet (lol) pour des gens très organisés mais je sais que certains se retrouvent en veille de partiels en n'ayant pas vu tous les item du syllabus... Demandez à vos parrains/marraines, ils en ont sûrement. Et ils peuvent parfois vous transmettre des fiches ou autre tout aussi utile. 😊

- C'est okay d'avoir des mois où tu as l'impression d'être à la bourre et d'un coup prendre une bonne avancée. Et surtout aucun externe n'est comparable à soi, y a trop de facteur confondant so trace ur path at ur pace and u'll be great doctors :))

Témoignage 3 Emma Monrozies : D3

Coucouuuu, Moi c'est Emma et je suis en 5ème année de médecine (donc actuellement dans le dur des révisions😭).

Perso, j'ai toujours eu un peu hâte d'entrer en externat; tu deviens enfin un grand aux yeux de l'hôpital et tu as enfin ta place dans la prise en charge des patients, tu peux réaliser des actes techniques et tu peux surtout vraiment t'investir parce que tu commences à comprendre ce que les patients ont 😊(bon ok sur certains stages tu ne comprendras jamais ce qu'ils ont, même les chefs ne sont pas sûrs). ET SURTOUT, on peut ENFIN dire au revoir aux matières peu concrètes et franchement pas intéressantes comme la Biologie moléculaire, la Biophysique...🤪 Tout ce que tu vas apprendre, tu vas pouvoir l'appliquer en stage et sur des vrais patients : Bonjour le concret !

Alors oui c'est relancer un rythme de travail soutenu, mais c'est aussi s'obliger à reprendre une hygiène de vie "normale" (oui, on te voit à sortir tous les soirs).

En 4ème Année j'ai pris le parti pris de prendre mon rythme doucement pour pas péter en plein vol dès les 3 premiers mois de l'externat. J'ai eu l'avantage de commencer par une rotation de stage me permettant de découvrir doucement le principe des collèges. Le but était de commencer à chercher une méthode de travail qui me permettrait de retenir sur le long terme sans avoir envie de jeter mon collègue/ ordinateur par la fenêtre. Et pour ça, je suis passée par les fiches manuscrites, sur ordinateur, de prépa (Martinguale, Edni, Codex), fiches Anki, Surlignage de collègue et j'en passe. Alors oui c'est normal de ne pas trouver sa méthode de travail tout de suite et ça peut faire paniquer mais on est tous pareils : la méthode de travail que tu as utilisé en PASS/LAS ne sera pas la même que pendant ton externat. Déjà parce que la quantité de connaissance n'est pas la même, mais aussi et surtout parce que l'échéance est beaucoup plus longue. C'est pour ça que beaucoup te conseilleront de garder tes loisirs ainsi qu'une vie sociale; c'est parce qu'il est littéralement impossible de tenir un rythme de première année sur 2 ans ½. J'ai fait partie de ceux qui n'allaient pas en cours en 2-3ème année mais qui s'est motivée à le faire en 4-5ème année. Ça impose un certain rythme parce que j'essayais de voir les items avant le cours + faire les QCMs (parce que bon nombre de cours sont en réalité des corrections de qcm avec revue de certaines parties de cours et conseils par les profs) mais j'ai trouvé que ça en valait le coup parce que les profs sont vraiment là pour t'expliquer les parties sombres des items et étant donné qu'on était très peu à venir en amphi (20-30 max) ça nous permettait de poser toutes nos questions pour repartir avec le cours parfaitement compris et en tête et ça a représenté un gain de temps pour mes révisions.

Entre la 4 et la 5ème année, vous avez 6 semaines de stage et 6 semaines de vacances et même si cela peut paraître tentant de bosser pendant l'été : PRENEZ DES VACANCES !! Et je sais de quoi je parle; la 5ème année attaque avec les Collèges de Neurologie et de Pédiatrie notamment qui sont assez conséquents et si vous vous n'êtes pas reposés, le début d'année risque de vous faire puiser dans vos réserves dès novembre et on le rappelle, on est sur un Marathon.

Pour ce qui est de la 5ème Année, j'ai accéléré le rythme sans pour autant abandonner mes loisirs ni les sorties, je les limitais seulement pour conserver un rythme global soutenu de travail pendant mes semaines. Je continuais toujours d'aller en cours en sélectionnant les matières sur conseils d'un ami



Guide du Néo Externe Toulousain 2025 - 2026

de 6ème année (coucou Yoann) parce que les cours étaient beaucoup plus magistraux en 5ème année et je ne ressentais pas le besoin qu'on me réexplique tous les cours. Si je peux donner un petit conseil pour la 5ème année c'est de ne pas attendre la fin des 2èmes partiels pour commencer les révisions. Je me gardais mes samedis pour revoir les collègues de la 4ème année dès Novembre pour ne pas me laisser le temps de tout oublier et commencer à tout revoir sans prendre de retard sur les cours de la fac. Je me faisais aussi régulièrement des sessions de QCM avec les conférences TACFA hebdomadaires qui sont hyper quali pour balayer toute une matière en 2h (n'hésitez pas à aller jeter un coup d'œil dans la catégorie "Tour d'été" sur Youtube, elles font des bons récapitulatifs des points importants de chaque matière faits par des internes de chaque spécialité).

Je finirais par le fait qu'il est aussi très important de garder le côté social et de ne pas s'isoler surtout pour l'été des révisions où bon nombre de BU ferment et beaucoup commencent à ne bosser que chez eux. Grande chance pour nous, la BU Sciences de la Faculté de Toulouse reste ouverte tout l'été 😊! N'hésitez pas aussi à tous allez vous enfermer chez un ami à 4-5 pour vous donner de la motivation, ça permet de changer d'air tout en ne lâchant pas le rythme, car travailler en été peut paraître décontenançant de prime abord. 😊

Vous allez le voir, mais l'externat passe à vue d'œil (je ne réalise pas encore que dans 3 mois l'EDN écrit est passé) autant du fait que vous allez être passionnés par ce que vous allez apprendre et voir, que du fait que vous allez être occupé entre les stages et les cours.

N'hésitez pas à poser pleins de questions aux externes que vous connaissez ou de demander des parrains marraines au TECT pour vous permettre d'appréhender cette rentrée avec le moins d'inconnu possible et pour toute question de méthodologie. 🤝

Profitez de votre externat pour en prendre plein les yeux et apprendre plein de choses pour devenir le super médecin que vous serez plus tard. Rappelez-vous pourquoi vous travaillez et pourquoi vous avez commencé : Pour soigner des gens. Alors ne laissez personne vous en faire douter parce que vous n'en avez pas moins les capacités qu'un autre et ce n'est pas un Concours qui déterminera quel type de médecin vous deviendrez. 💙



Témoignage 4 Charlotte Raison : D3

Je vais essayer de vous partager mon vécu de l'externat en quelques lignes. Tout d'abord, pour les choses qui sont plutôt banales : ne pas négliger son hygiène de vie ! Le sport, des sorties avec amis et famille, le sommeil.

Pour l'organisation à proprement parler, je n'ai pas choisi des stages planques, mais ceux qui m'intéressaient en priorité. Pour le choix du stage entre SAMU et urgences, si vous voulez passer au SAMU prenez le et il y aura tout le temps de faire des gardes d'intra promo ou autres aux urgences.

Quand j'étais en stage, j'avais du mal à travailler en rentrant donc j'essayais de faire ce que je pouvais et je ne charbonnais plus quand j'étais en cours. J'allais en cours parce que j'avais l'impression de mieux apprendre, après cela demande de lire l'item et de préparer les qcm à l'avance. Même si je n'avais pas le temps, j'y allais quand même pour avoir une première vue de l'item. J'alternais entre BU et chez moi pour travailler en suivant. Pour le travail, j'utilisais les collègues ainsi qu'Hypocampus pour faire des qcm.

Concernant les révisions, il ne faut pas se crever avant l'été parce que c'est à la fois très long et très court pour tout revoir. Relecture d'item, qcm et annales pour l'été. Je bossais chez moi et je suis revenue à la BU en septembre pour la dernière ligne droite.

Après les EDN, 2 semaines de vacances avant de reprendre les stages. Pour ma part, je suis allée en SCOPE en novembre ce que je recommande fortement. Décembre pour préparer les ECOS et se reposer. J'ai commencé à bosser les ECOS à partir de janvier, en utilisant Hypocampus et ECOS+ ou ECOS à la carte. Ne pas hésiter à aller emprunter les bouquins à la BU, cela permet d'en faire pleins. Travailler en petits groupes pour les ECOS est super important. Les ECOS ne sont pas à négliger, cela peut beaucoup faire varier les classements.

Ayez confiance en vous et bon courage !

Remerciements :

Merci à l'ACEMT de m'avoir fait confiance pour la rédaction de ce guide.

Merci au TECT pour leur confiance

Merci à Natacha Deporte, Iléo Iledo, Baptiste Villenave, Emilie Laval, Tom Delgado pour le temps qu'ils auront consacré à la relecture de ce document.

Merci aux anciens rédacteurs du Guide de l'externe sans qui ce projet aurait été bien plus complexe

Merci au bureau de l'année 2025-2026 d'avoir contribué à la relecture.

Merci à Mathieu Piallat pour sa relecture, ses conseils et le temps qu'il aura consacré à ce document.

Un grand merci aux externes et internes qui ont pris de leur temps pour témoigner bénévolement dans ce guide :)

Merci à la BNP sans qui l'impression de ce projet aurait été impossible



BNP PARIBAS