



2021-2022

# LE MATCH BOOK

Une guide pour vous aider avec la  
préparation pour le jumelage en  
résidence Canadien



**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

RÉDACTEURS EN CHEF: CINDY LIN, ISABELLA STEFANOVA  
DOSSIER DES PUBLICATIONS, COMITÉ DE L'ÉDUCATION, FÉDÉRATION DES ÉTUDIANTS ET DES ÉTUDIANTES EN MÉDECINE DU CANADA

REMERCIEMENTS SPÉCIAUX À CARMS, DONT LE SITE WEB A FOURNI UN CONTENU IMPORTANT POUR CETTE PUBLICATION. NOUS REMERCIONS ÉGALEMENT NEHA MALHOTRA (DIRECTEUR DE L'ÉDUCATION), SHERRY MAHMOOD (DIRECTRICE RÉGIONALE DE L'OUEST ET ATTACHÉE À L'ÉDUCATION) ET ALEXANDRA COHEN (OFFICIER NATIONAL DE L'ÉDUCATION) POUR LEUR TRAVAIL DE RÉVISION. NOUS REMERCIONS ÉGALEMENT LES MEMBRES DU COMITÉ DE BILINGUISME POUR LEUR TRAVAIL DANS LA CRÉATION DE LA VERSION FRANÇAISE DU MATCHBOOK.

2021 ÉDITION, © 2021 MATCHBOOK  
FEMC  
TOUS DROITS RÉSERVÉS

LE MATCHBOOK 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

## INTRODUCTION

- Message de l'éditeur du Matchbook
- Message du président et de la direction du CaRMS
- Message de l'AFMC
- Message du Comité Bien-Être

## Section 1. Contexte

- 1.1 Le processus de jumelage
- 1.2 Le jumelage en couple
- 1.3 Le contrat CaRMS
- 1.4 Frequently Asked Questions

## Section 2. Préparation

- 2.1 Dates et étapes importantes
- 2.2 Statistiques

## Section 3. Stratégie

- 3.1 Pré-externat et externat
- 3.2 Guide pour la planification des stages à option
- 3.3 CaRMS Virtuel
- 3.4 Conseils des étudiants en 4e année
- 3.5 Équilibrer vos priorités pour votre Liste de classement
- 3.6 Message du Comité du Bien-être

## Section 4. Guides pratiques

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

## Section 5. Le scénario de non-jumelage

- 5.1 Appliquer à la deuxième et à la troisième vague
- 5.2 Médecin militaire: programme de formation des Forces armées canadiennes
- 5.3 Ré-appliquer l'année suivante
- 5.4 Sortie (Exit) post-doctorale
- 5.5 Tutorat et services de conseil

# INTRODUCTION

## UN MESSAGE DES ÉDITEURS DU MATCHBOOK

Le Matchbook a été créé en 2008 dans le but d'informer et d'aider les étudiants en médecine canadiens concernant le processus de jumelage des résidences administré par le Service canadien de jumelage des résidents (CaRMS). Actuellement à sa 14<sup>e</sup> édition, cette ressource a été conçue pour des étudiants par des étudiants. Il comprend des informations importantes sur les statistiques de jumelage de l'année précédente, des conseils d'anciens étudiants en médecine, des informations sur le fonctionnement du jumelage et plusieurs autres sujets pertinents.

À la lumière de la pandémie de COVID-19, le processus CaRMS a subi un changement important en 2020, l'exploration des programmes et les entrevues étant désormais menés virtuellement. Ces processus continueront d'être virtuels pour le prochain cycle de jumelage 2022. À ce titre, nous avons inclus de nouvelles informations et des conseils sur le nouveau processus CaRMS virtuel, ainsi qu'une liste de comptes de médias sociaux de divers programmes de résidence. Nous avons comme nouveauté cette année un tableau récapitulatif de certaines questions fréquemment posées auxquelles les 17 facultés de médecine du Canada ont répondu concernant les diplômés non jumelés. Nous espérons que cette ressource aidera les étudiants en médecine à se sentir mieux préparés à affronter le processus de jumelage de cette année.

Cette édition du Matchbook ne serait pas possible sans l'aide et le soutien de plusieurs personnes. Nous sommes reconnaissants envers tous les répondants de notre sondage pour avoir fourni des informations précieuses aux futurs candidats CaRMS. Nous tenons à remercier les membres du comité d'éducation de la FEMC; Neha Malhotra (directrice de l'éducation), Sherry Mahmood (directrice régionale de l'Ouest et attachée d'éducation), Alexandra Cohen (responsable nationale de l'éducation) et Mina Bosch et Justin Fernades (responsables des dossiers des diplômés non-jumelés) pour leurs contributions. Nous adressons également nos remerciements aux précédents éditeurs du Matchbook pour leur énorme travail dans la création du modèle de l'actuel Matchbook. Pour terminer, c'est avec fierté que nous continuons de partager une version française complète du Matchbook, grâce à le comité de bilinguisme.

Le comité d'éducation de la FEMC a été créé en 2014 et est responsable du portfolio d'éducation de la FEMC, qui comprend plusieurs projets actifs dont le Matchbook. Tout membre de la FEMC intéressé à participer aux futures éditions du Matchbook est invité à postuler pour le comité d'éducation de la FEMC à l'automne 2021. Les questions peuvent être adressées à la directrice de l'éducation de la FEMC, Neha Malhotra ([education@cfms.org](mailto:education@cfms.org)).

Sincèrement,  
Vos co-responsables du Matchbook



Cindy Lin  
Class of 2023  
Western University



Isabella Stefanova  
Class of 2022  
McMaster University

## MESSAGE FROM THE CFMS

Bonjour camarade étudiant en médecine,

Félicitations - vous avez atteint la prochaine étape de votre parcours éducatif. Vous devriez tous être fières/fiers de la résilience, l'adaptabilité et la détermination dont vous avez fait preuve au cours de la dernière année. CaRMS est une période excitante et stressante dans votre parcours éducatif. Cela fut amplifié cette année par les changements apportés par la pandémie de la COVID-19. Au cours de la dernière année, nous avons pu apprendre beaucoup de choses afin de continuer à soutenir le processus de jumelage à l'avenir. En particulier, l'impact sur la santé planétaire et la façon dont nous pouvons trouver des réformes positives à partir de nos possibilités d'apprentissage pendant la pandémie.

La Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada (FEMC) est là pour défendre vos intérêts. Nous continuerons donc à les représenter aux tables nationales afin de s'assurer que le processus de jumelage CaRMS R1 2022 soit juste et équitable, et que vous ayez les opportunités nécessaires pour prendre une décision éclairée au sujet de votre carrière. Nous plaiderons en faveur de données démographiques sur les étudiant.e.s qui obtiennent moins de support et veillerons à ce que nos divers besoins en tant qu'étudiant.e.s en médecine soient pris en compte.

Alors que nous poursuivons notre année de transformation au sein de l'organisation, le Matchbook fera partie de ce processus. Au fur et à mesure que nous apprenons les meilleures pratiques, nous espérons que nos objectifs de transparence et de productivité pourront soutenir le développement de ressources pour nous assurer que nous continuons à fournir des informations utiles dans une méthodologie accessible. Notre équipe d'éducation s'engage à fournir des renseignements à jour concernant les éléments du processus de CaRMS. Nous continuerons à prendre en compte vos commentaires et à adapter notre section de ressources sur notre site web. Il existe une variété de ressources disponibles, y compris notre nouvelle plateforme Health Human Resources.

Sachez que votre bien-être est notre priorité et que ce processus crée un large éventail d'émotions à naviguer. Veuillez prendre le temps de prendre soin de vous et d'engager avec vos pairs. Nous sommes plus forts ensemble. La FEMC est là pour vous tout au long du chemin et s'engage à utiliser cette nouvelle réalité pour stimuler le progrès dans tous les domaines de la formation médicale. S'il vous plaît, n'hésitez pas à me contacter au [president@cfms.org](mailto:president@cfms.org)

Cordialement,

**Santanna Hernandez**  
Président de la CFMS 2021-2022

## UN MESSAGE DU PRÉSIDENT ET DE LA DIRECTION DE CARMS

CaRMS est grandement reconnaissant envers notre relation avec la FEMC et les étudiants et étudiantes en médecine à travers le pays. Le jumelage de CaRMS est une étape importante dans votre cheminement de carrière et nous sommes engagés à assurer que vous avez les outils et les informations nécessaires pour obtenir vos meilleurs résultats possibles à toutes les étapes du processus.

Nous savons que la dernière année de vos études a été marquée par des interruptions dans plusieurs domaines en raison de la pandémie et il est tout naturel que tous ces changements contribuent à des sentiments d'incertitude. Une des meilleures façons que CaRMS peut aider à combattre cette incertitude et vous aider à vous préparer pour votre expérience de jumelage à venir est avec de l'information. Les bonnes données au bon moment peuvent vous aider à prendre des décisions pleinement éclairées.

En regardant les données du jumelage principal R-1 de 2021, nous remarquons que, bien que le cycle de jumelage ait été considérablement différent comparativement aux cycles précédents de nombreuses façons (aucun stage à option avec visite, un calendrier comprimé, des entrevues virtuelles), ces changements ne semblent pas avoir eu un impact majeur sur les résultats de jumelage globaux comparativement aux années précédentes. Nous vous invitons à réviser les données détaillées dans notre [présentation du Forum de CaRMS](#) pour de l'information détaillée concernant les résultats du jumelage de 2021, ainsi que des données longitudinales qui illustrent des tendances au cours de plusieurs années. De nouvelles analyses que nous avons ajoutées pour l'ensemble des données de 2021 incluent un aperçu du classement des candidats et des programmes pour les DCM locaux et hors faculté (diapositive 32), ainsi que deux années de données concernant les invitations en entrevue (diapositives 24 et 25). Bien entendu, le nombre qui attire le plus d'attention dans les données des résultats de jumelage est le taux de jumelage. Bien que le nombre de DCM de l'année en cours non jumelés après le deuxième tour ait augmenté légèrement cette année à 33 (1,2 pour cent) comparativement à 25 (0,9 pour cent), il ne faut pas oublier que pour les personnes qui ne sont pas jumelées pendant leur dernière année d'études, le cheminement ne s'arrête pas là. Comme vous pouvez le voir sur la diapositive 46 de l'ensemble de données du Forum de CaRMS, le succès de jumelage final est environ 99,5 pour cent pour les huit dernières années.

CaRMS s'engage à collaborer avec nos partenaires, comme la FEMC, pour obtenir les meilleurs résultats possibles pour les candidats et travailler avec tous les partenaires pour un système de candidature, de sélection et de jumelage en constante amélioration.

Cordialement,



John Gallinger  
Chef de la direction  
CaRMS



Dr. Eric Peters  
Président  
Conseil d'administration de CaRMS

## UN MESSAGE DE LA AFMC

À tous les étudiants en médecine,

Pour les étudiants en médecine, le processus relatif aux choix de carrière et au jumelage à un programme de résidence est un incontournable. Le changement est la seule constante. Il demeure au cœur de toutes nos décisions, dans tous les aspects de notre vie.

Pour vous informer des derniers développements en matière d'éducation médicale, l'Association des facultés de médecine du Canada (AFMC) a créé [Nouvelles pour les apprenants](#). Nous continuons à collaborer avec les facultés de médecine pour appuyer tous les apprenants. Nous avons confirmé un [calendrier comprimé pour le jumelage R1 de 2022](#). Une fois de plus, les entrevues se dérouleront de façon virtuelle. Nous nous engageons à continuer à faire évoluer l'enseignement médical en fonction des changements qui surviennent dans notre milieu.

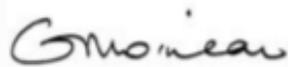
Nous avons lancé [CANPREPP](#), une solution à guichet unique où tout candidat à un programme de résidence canadien peut découvrir tout programme de résidence offert au Canada et en faire l'expérience. Financé par la Fondation de l'AMC, cet outil est le fruit d'une collaboration entre l'AFMC et les facultés de médecine canadiennes, la Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada (FEMC), l'Association médicale canadienne, la Fondation de l'AMC et la Fédération médicale étudiante du Québec (FMEQ).

L'AFMC participe activement à une réforme du système et est à la barre de plusieurs initiatives de revendication en faveur d'une amélioration de la [transition vers la résidence](#) et d'une réduction du nombre de [diplômés en médecine canadiens non jumelés](#). Ces efforts consistent notamment à faire pression sur les gouvernements pour qu'ils augmentent le nombre de postes de résidence et à harmoniser les [voies d'accès](#) aux besoins de la société afin d'améliorer les besoins des Canadiens en matière de soins de santé.

L'AFMC offre également des outils électroniques d'orientation professionnelle, tels que [les vidéos de démystification](#), qui ont été élaborés avec des enseignants de tout le pays pour vous aider à prendre ces décisions importantes.

Dans le cadre de nos efforts communs pour relever les défis de l'éducation médicale, je vous invite à nous faire part de vos commentaires. N'hésitez pas à nous dire comment nous pourrions vous aider.

Bien cordialement,



Dr. Geneviève Moineau  
Présidente-directrice générale  
Association des facultés de médecine du Canada

# 1. CONTEXTE

## 1.1 Le processus de jumelage

### Aperçu

Le processus de jumelage CaRMS R-1 permet aux candidats de décider où ils désirent suivre leur formation et aux directeurs de programme de choisir les candidats qu'ils souhaitent inscrire à 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 diplômés internationaux en médecine (DIM), y participent. Il est offert en deux itérations, où les candidats qui n'ont pas été jumelés lors de la première itération peuvent participer à la deuxième itération pour une autre opportunité d'être jumelé aux postes non comblés. Une fois jumelés, les candidats sont légalement tenus de s'inscrire aux programmes de résidence et ceux-ci sont légalement tenus d'admettre les candidats. Pour plus d'informations, veuillez lire la Section 1.2 : Le nouveau contrat CaRMS. Visitez aussi [le site web CaRMS](#) pour plus d'informations au sujet du contrat.

### L'algorithme de jumelage

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

### Un bref historique de l'algorithme de jumelage

Nous allons expliquer ici un bref historique de l'algorithme de jumelage et son fonctionnement. À l'aide d'un exemple, nous passerons en revue le fonctionnement du jumelage et nous donnerons des 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, puisqu'il doit faire face à plusieurs situations complexes, tel que le jumelage de couples, mais nous espérons que notre exemple simplifié vous aidera à comprendre le fonctionnement du processus.

Fait intéressant, le travail d'Alvin Roth (Harvard University) et de Lloyd Shapley (UCLA), qui a mené à cet algorithme, leur a valu le prix Nobel d'économie en 2012. Leur travail fut révolutionnaire car le jumelage dans les programmes de résidence ne fonctionne pas comme les marchés traditionnels où les prix peuvent être ajustés de sorte que l'offre réponde aux besoins. Ce défi supplémentaire, qui fut résolu à l'aide de l'algorithme, est dû aux ressources limitées du processus, soient les places de résidence ou les étudiants diplômés en médecine.

Au début des années 1900, le jumelage des résidents aux États-Unis fonctionnait à peu près de la même manière que les offres d'emploi traditionnelles. Cela posait toutefois un problème, car en raison de la pénurie d'étudiants en médecine qualifiés, les hôpitaux faisaient des offres de plus en

plus tôt, souvent avant que les étudiants n'aient eu le temps d'explorer les différentes spécialités en médecine. Les étudiants en médecine rejetant souvent les offres de résidence, les hôpitaux donnaient des offres d'emploi "explosives", dont les dates d'expiration étaient extrêmement courtes.

Lloyd Shapley et David Gale ont mis au point un algorithme "d'acceptation différée" dans le cadre de leurs travaux théoriques sur la théorie des jeux, selon lequel les candidats postulent à tour de rôle aux programmes de leur choix, en effectuant des "jumelages provisoires". Les programmes prennent alors le candidat qui leur convient le mieux. Ils ont démontré qu'un tel algorithme permettait de toujours obtenir des jumelages stables. C'est-à-dire qu'après le jumelage final, il n'y aurait pas de changement de candidat vers un autre programme qui serait préférable pour un ou l'autre des deux parties. En outre, l'algorithme d'acceptation différée est unilatéral. Quelle que soit la partie qui propose en premier (les étudiants ou les programmes), elle a un avantage global en termes de probabilité d'obtenir le meilleur jumelage possible.

Dans les années 1950, le programme de jumelage des résidents aux États-Unis a fait appel à l'économiste Alvin Roth et Elliot Peranson pour l'aider à mettre au point son algorithme de jumelage. Roth a découvert que l'algorithme utilisé par le programme national de jumelage était très similaire à celui créé par Shapley et Gale. Ils ont donc aidé à développer davantage l'algorithme et à l'adapter à certaines conditions particulières, notamment le jumelage des couples.

### Comment le tout fonctionne-t-il?

L'algorithme de jumelage compare les listes de classement (ROL) soumises à CaRMS par les candidats et les programmes, puis jumelle les candidats aux programmes selon les préférences déclarées par les deux parties. Les listes de classement soumises par les candidats indiquent une liste de programmes où ils souhaitent se former, classés par ordre de préférence. De même, les listes de candidatures soumises par les programmes indiquent une liste de candidats qu'ils souhaitent former, classés par ordre de préférence. Les listes de classement des candidats et des programmes de résidence sont confidentielles. L'algorithme est centré sur le candidat, c'est-à-dire qu'il commence par tenter de placer un candidat dans son programme de premier choix. De cette façon, l'algorithme fournit aux candidats le meilleur résultat possible selon la liste de classement soumise. À la fin du processus de jumelage, chaque candidat est soit jumelé à son premier choix selon la liste de classement, soit tous les choix soumis par le candidat ont été épuisés et il n'est pas jumelé.

Les listes de classement soumises par les programmes de résidence, avec leurs préférences en matière de résidents, sont responsables du jumelage des résidents qui ont classé leur programme. Un candidat sera "provisoirement" jumelé à un programme de résidence, jusqu'à ce que l'algorithme de CaRMS puisse déterminer les résultats de jumelage des candidats mieux classés. L'algorithme de CaRMS pourrait retirer le candidat du programme pour faire place à un candidat mieux classé. Lorsque cela se produit, l'algorithme réexamine la liste de classement du candidat afin de trouver un jumelage avec le programme classé suivant. Ce processus se répète jusqu'à ce que tous les jumelages soient définitifs.

L'algorithme de jumelage de CaRMS est également le même pour les DIM (Diplomé international en médecine). L'algorithme de CaRMS ne prend en compte que trois données :

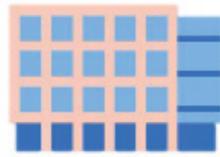
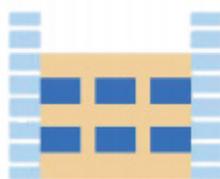
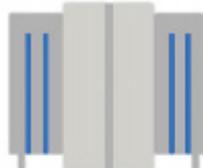
1. Les listes classement des candidats ;
2. Les listes de classement des programmes ;
3. Le nombre de postes disponibles.

Après le premier tour de jumelage, les candidats non jumelés peuvent réévaluer leur statut et postuler à des programmes dont les postes ne sont pas pourvus au cours du deuxième tour. Le même algorithme est appliqué à la deuxième itération.

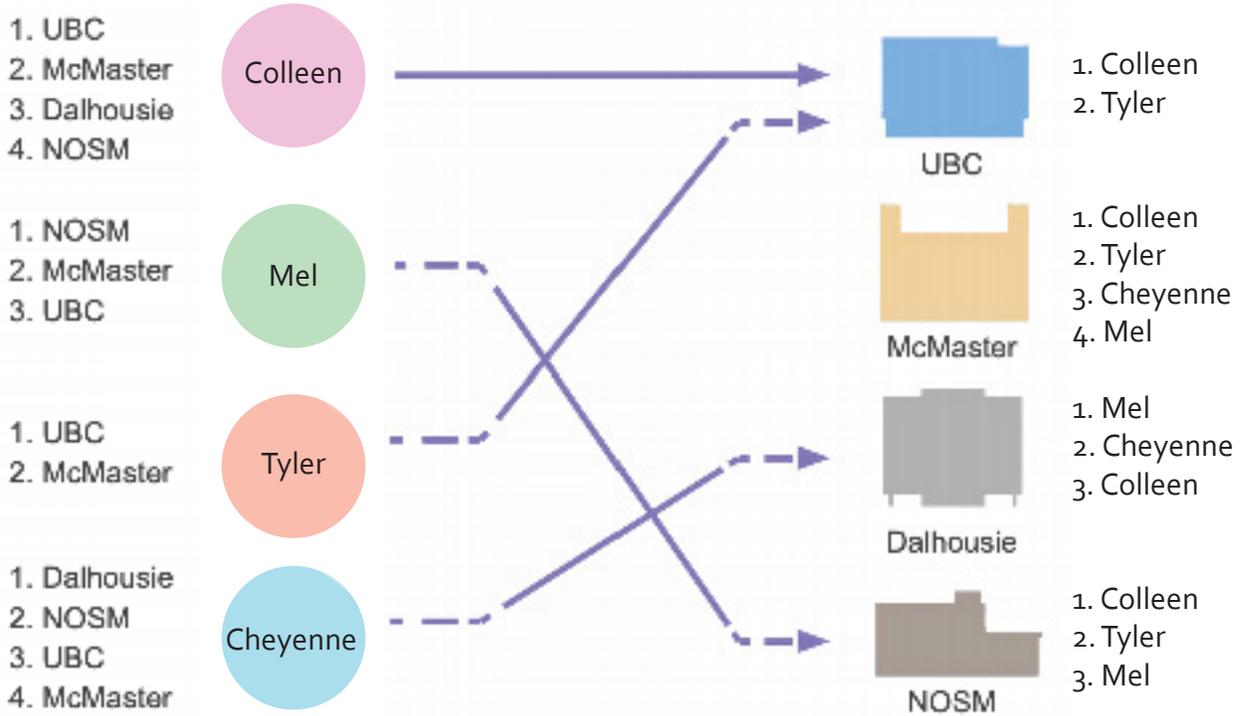
Travaillons sur un exemple...

Imaginez qu'il y ait quatre candidats (Colleen, Mel, Tyler, et Cheyenne) et quatre programmes de résidence (UBC, McMaster, Dalhousie et NOSM), chacun avec un poste. Voici comment les candidats et les programmes se sont classés les uns par rapport aux autres :

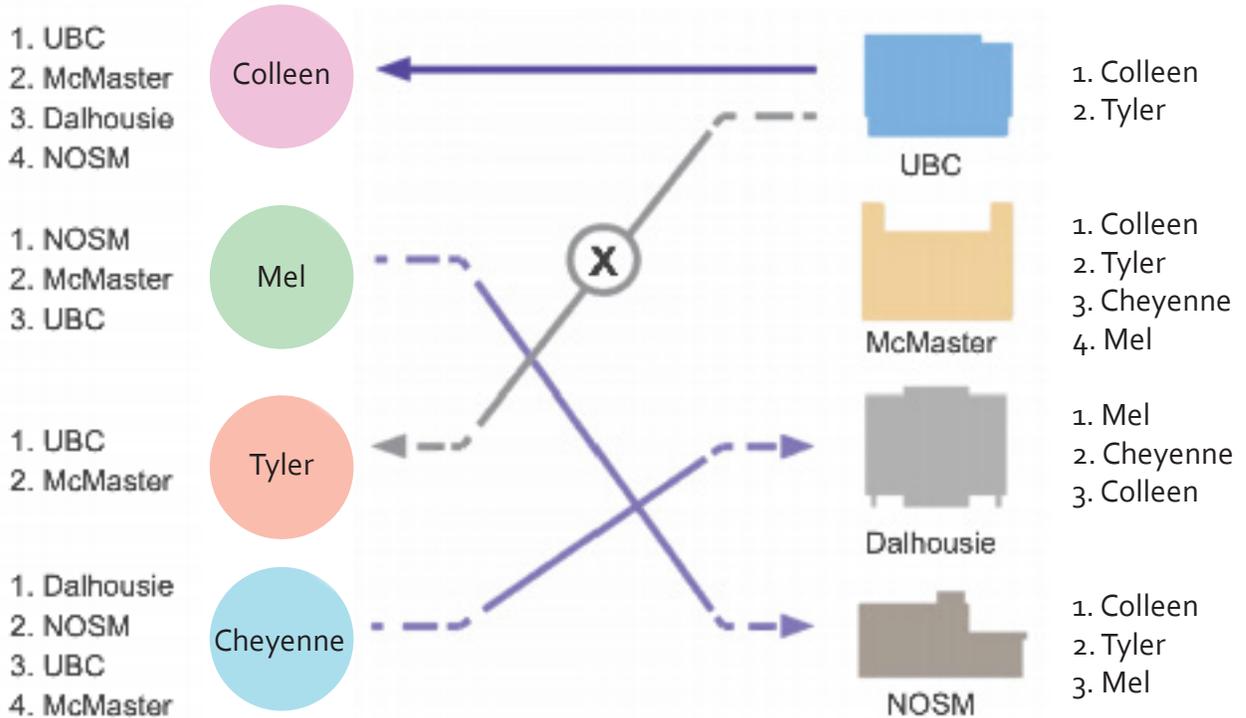
### 1. Les candidats et les programmes de résidence font leur liste de classement

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. UBC</li> <li>2. McMaster</li> <li>3. Dalhousie</li> <li>4. NOSM</li> </ol>	 Colleen	 UBC	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colleen</li> <li>2. Tyler</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. NOSM</li> <li>2. McMaster</li> <li>3. UBC</li> </ol>	 Mel	 McMaster	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colleen</li> <li>2. Tyler</li> <li>3. Cheyenne</li> <li>4. Mel</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. UBC</li> <li>2. McMaster</li> </ol>	 Tyler	 Dalhousie	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mel</li> <li>2. Tyler</li> <li>3. Colleen</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dalhousie</li> <li>2. NOSM</li> <li>3. UBC</li> <li>4. McMaster</li> </ol>	 Cheyenne	 NOSM	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Colleen</li> <li>2. Tyler</li> <li>3. Mel</li> </ol>

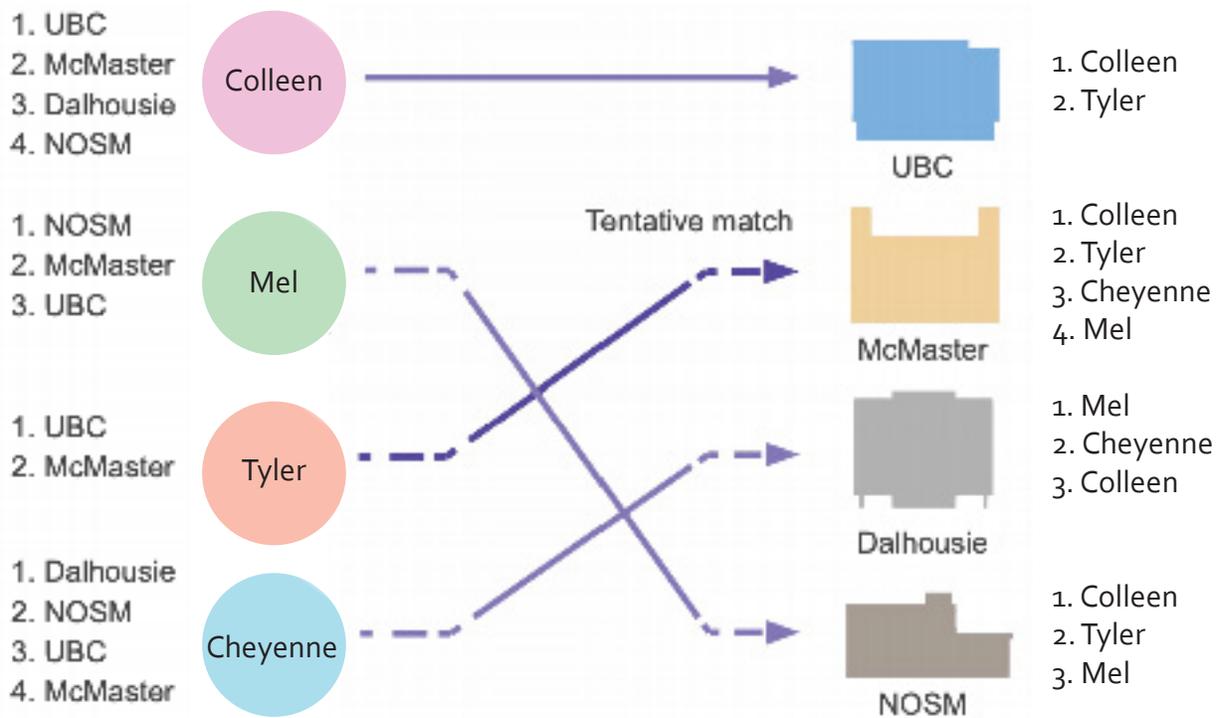
**2. L'algorithme essaie de faire correspondre chaque candidat avec son premier choix.**



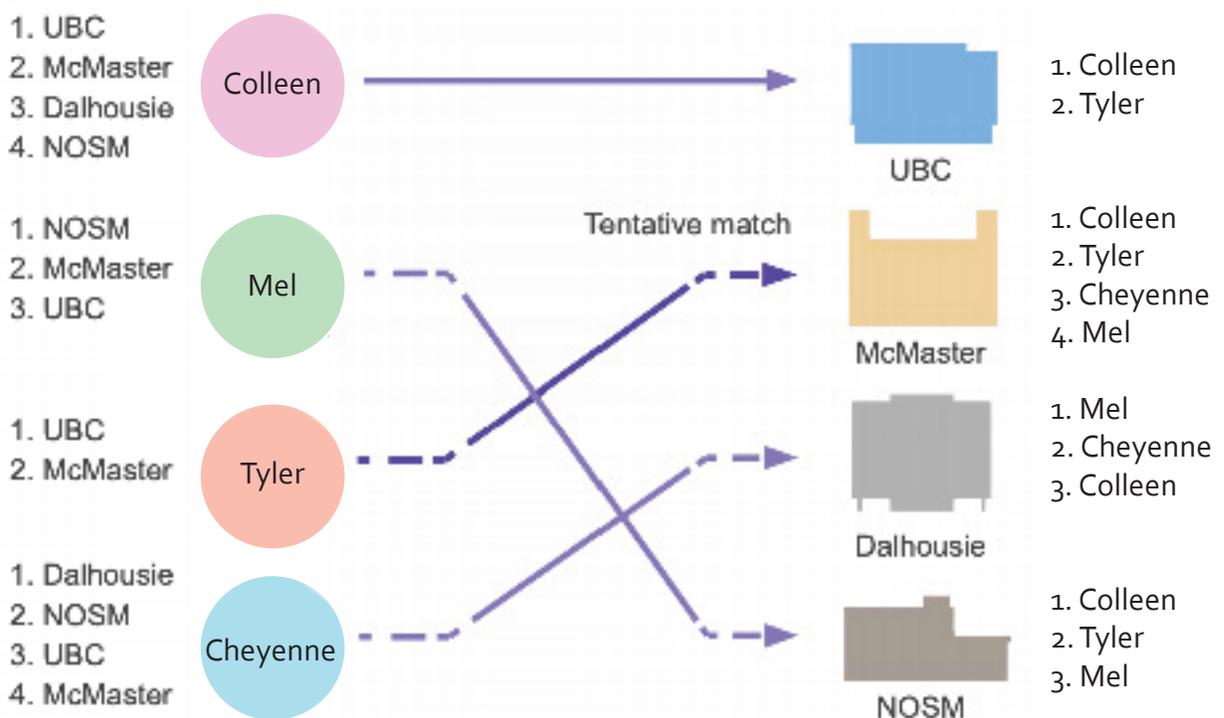
**3. Colleen et Tyler sont tous deux provisoirement jumelé à UBC, mais il n'y a qu'une place. UBC peut donc choisir un candidat en fonction de sa Liste de Classement.**



#### 4. Tyler 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!



## Stratégies de classement

**COLLEEN** est une candidate solide et est confiante dans ses candidatures et ses entretiens. Elle choisit de classer UBC Peds en premier car c'est son programme préféré, mais elle classe également les trois autres programmes, qu'elle trouve également acceptables. Le directeur de programme de UBC Peds lui a dit qu'elle serait très bien classée. Les candidats doivent être prudents avec ces déclarations et elles ne doivent pas être considérées comme des engagements. Colleen a choisi une stratégie judicieuse. Les candidats devraient classer tous les programmes qu'ils envisagent afin de maximiser leurs chances de jumelage.

**MEL** préfère également UBC Peds mais pense qu'elle a peu de chances d'y être admis, elle le classe donc en dernier. Elle laisse la médecine familiale de Dalhousie hors de sa liste parce qu'elle pense que son entretien s'est mal passé, même s'elle aimerait bien ce programme. Ce sont deux mauvaises stratégies. **Les candidats doivent classer les programmes par ordre de préférence, et ils doivent classer tous les programmes auxquels ils envisagent de jumeler. Le classement ne doit pas être influencé par des spéculations sur le classement des programmes, car celui-ci peut être inexact.**

**TYLER**, après ses entretiens, décide qu'il ne veut plus faire de résidence en médecine familiale à Dalhousie ou en médecine interne à NOSM, et il les laisse donc en dehors de sa liste. C'est une stratégie judicieuse. Vous ne devriez classer que les programmes que vous envisagez.

**CHEYENNE**, veut vraiment aller à NOSM en médecine interne mais ne pense pas que sa candidature est assez compétitive. Elle le classe quand même en premier parce que c'est son programme préféré et les autres programmes ne sauront jamais qu'elle les a classés plus bas. C'est une stratégie judicieuse. Pendant le jumelage, un candidat est placé dans son programme le plus préféré qui l'aura aussi classé. **Mettez toujours votre programme préféré en premier choix.**

## Autres stratégies

Le fait de postuler à plusieurs sites dans le cadre d'un même programme de résidence peut influencer la probabilité qu'un candidat soit jumelé. Si un candidat classe plus de sites au sein d'un programme, il se crée plus de possibilités, puisqu'il peut être classé sur plus de listes. Néanmoins, un programme ne déplacera pas ultérieurement un candidat vers un site qu'il préfère davantage, et les candidats ne doivent donc pas classer les sites où ils ne sont pas disposés à se former.

Il n'y a aucun avantage à classer plus haut les programmes comportant plus ou moins de postes. Il n'y a pas non plus d'avantage à classer plus haut les programmes auxquels vous pensez avoir plus de chances d'être jumelé que les programmes que vous préférez. C'est pourquoi le classement des programmes est basé sur vos préférences personnelles.

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

- Le candidat n'a pas été classé par un programme qu'il a lui-même classé ;
- Le candidat n'a pas classé un programme qui l'a classé ;
- Le candidat a été classé par un programme qu'il a classé, mais ce programme a accueilli plus de candidats préférés.

## Deuxième itération

Si un candidat n'est pas retenu après le premier tour de jumelage, il peut participer au deuxième tour du jumelage R-1 via CaRMS Online. Le deuxième tour dure environ cinq semaines et les étudiants n'y sont pas inscrits automatiquement.

À la fin du premier tour, certains programmes peuvent avoir des postes non comblés. CaRMS va publier une liste de postes non comblés disponibles au deuxième tour. À ce moment, les candidats non retenus au premier tour peuvent soumettre des documents supplémentaires tels que requis. Les documents soumis précédemment seront toutefois retenus dans le dossier. Les candidatures continuent d'être envoyées aux programmes par le biais de CaRMS Online.

Votre bureau d'affaires étudiantes peut vous aider durant cette étape du processus. Notez que les exigences peuvent varier d'un programme à l'autre et peuvent changer au cours du deuxième tour. Les exigences mises à jour seront affichées sur carms.ca. Le plus remarquable est le court délai dans lequel la demande doit être soumise.

Comme pour le premier tour, les candidats sont liés légalement à leur programme de résidence jumelé.

## Conseils pour faire votre liste de classement

1. Votre liste de classement devrait refléter vos préférences personnelles.
2. Il vous est impossible de connaître le classement que vous assignera un programme, cela ne devrait donc pas influencer vos décisions de classement.
3. Les facteurs à considérer pour déterminer le nombre de programmes à classer sont la contingence de la spécialité et la compétitivité des programmes que vous classez.
4. Classez tous les programmes qui vous conviendraient et ne classez aucun programme que vous jugez inacceptable. N'oubliez pas que le résultat du jumelage est contraignant et que vous ne pouvez pas refuser le résultat de jumelage.
5. Les programmes de troisième cycle universitaire ne sont pas autorisés à vous poser des questions sur vos intentions de classement. Vous pouvez refuser de répondre à ces questions.

## 1.2 Le jumelage pour les couples

### Vue d'ensemble

Les outils de classement de CaRMS permettent à deux candidats de préparer et de soumettre leur liste de classement en tant que couple. Cette option permet aux couples de jumeler les programmes de leur choix pour créer une seule liste de classement. Pour qu'un jumelage soit réussi, les deux programmes des premiers choix des candidats doivent jumeler. Si ce n'est pas le cas, l'algorithme passe à l'appariement préféré suivant, 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.

Note : En associant leurs choix, les couples peuvent limiter leurs chances individuelles de jumeler avec succès, car les résultats de jumelage pour les couples dépendent des résultats individuels de chaque personne.

Si les candidats n'obtiennent pas de jumelage en tant que couple, l'algorithme de CaRMS n'analysera pas leurs listes de classement séparément pour tenter de les jumeler séparément. L'exception à cette règle est si le couple décide qu'un seul jumelage est meilleur qu'aucun jumelage. Dans ce cas, un des deux peut désigner leur choix comme « aucun classement ». Pour plus d'info, voir [l'exemple](#).

Le jumelage pour les couples peut mener à des jumelages réussis, mais une bonne planification est nécessaire. Voici quelques points à discuter avec votre partenaire avant de décider de faire un jumelage de couples :

1. Quelles sont les spécialités dans lesquelles vous aimeriez jumeler ? Dans quelle mesure est-il possible pour vous deux d'être jumelés au même endroit ?
2. Soyez honnête. Quelles sont vos valeurs et celles de votre partenaire ? Seriez-vous disposés à postuler à plusieurs programmes au même endroit ?
3. Si votre bureau des affaires étudiantes offre des conseils aux couples, demandez conseil! Ils ont de l'expérience en matière de jumelage en tant que couple. Soyez réalistes et prenez rendez-vous.

Après une longue discussion et après avoir obtenu vos entrevues, vous êtes prêt à classer les programmes. Voici quelques éléments à prendre en considération :

### Lieu ou spécialité

Quelle est l'importance d'un jumelage au même endroit que votre partenaire? Vous pourriez choisir un classement différent si vous souhaitez tous deux être jumelés au même endroit peu importe la spécialité.

### Programmes ou lieu

Les programmes qui vous intéressent sont également un enjeu important. S'agit-il d'un endroit que vous pourriez tous les deux apprécier ?

### Autres restrictions

Comme souligné précédemment, il est très important d'envisager tous les scénarios

(p. ex. un partenaire qui est jumelé et l'autre non) pour maximiser ensemble vos chances. Ces choix devraient être de dernier recours, après avoir épuisé toutes les autres options. [L'outil de la FEMC pour créer une liste de classement](#) est une ressource utile pour les candidats qui envisagent le service de jumelage de couple.

Voyons un autre exemple...

Imaginez un couple, Colleen Esterase and Mel Atonin, qui décident d'essayer de jumeler en tant que couple.

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

### Colleen Esterase

1. McMaster Pediatrics
2. UBC Pediatrics
3. MUN Pediatrics
4. Dalhousie Pediatrics
5. Western Pediatrics

### Mel Atonin

1. McMaster Orthopedic Surgery
2. UBC Orthopedic Surgery
3. Western Orthopedic Surgery
4. MUN Orthopedic Surgery
5. Dalhousie Orthopedic Surgery

**Étape 2: Les deux partenaires doivent décider ensemble des PAIRES de programmes qu'ils sont prêts à classer.**

### Colleen Esterase

1. McMaster Peds
2. McMaster Peds
3. Western Peds
4. Western Peds
5. UBC Peds
6. MUN Peds
7. MUN Peds
8. Dalhousie Peds
9. Dalhousie Peds
10. McMaster Peds
11. No match

### Mel Atonin

- McMaster Ortho
- Western Ortho
- McMaster Ortho
- Western Ortho
- UBC Ortho
- MUN Ortho
- Dalhousie Ortho
- MUN Ortho
- Dalhousie Ortho
- No match
- McMaster Ortho

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.](#)

**Étape 3: Ensuite, les deux partenaires doivent décider ensemble l'ordre de préférence des paires à classer. Chaque partenaire doit ensuite soumettre individuellement la liste dans le système en ligne.**

Le couple pourrait ensuite avoir une liste finale de programmes jumelés comme celle de la page suivante :

Colleen

Mel

1. McMaster Peds
2. BC Peds
3. McMaster Peds
4. MUN Peds
5. Dalhousie Peds
6. Western Peds
7. MUN Peds
8. Dalhousie Peds
9. Western Peds
10. McMaster Peds
11. McMaster Peds
12. McMaster Peds
14. UBC Peds
15. UBC Peds
16. UBC Peds
17. UBC Peds
19. MUN Peds
20. MUN Peds
21. MUN Peds
23. Dalhousie Peds
24. Dalhousie Peds
25. Dalhousie Peds
27. Western Peds
28. Western Peds
29. Western Peds
13. McMaster Peds
18. UBC Peds
22. MUN Peds
26. Dalhousie Peds
30. Western Peds
31. No match
32. No match
33. No match
34. No match

1. McMaster Ortho
2. McMaster Ortho
3. Western Ortho
4. MUN Ortho
5. Dalhousie Ortho
6. Western Ortho
7. Dalhousie Ortho
8. MUN Ortho
9. McMaster Ortho
10. Dalhousie Ortho
11. UBC Ortho
12. MUN Ortho
14. McMaster Ortho
15. Western Ortho
16. MUN Ortho
17. Dalhousie Ortho
19. McMaster Ortho
20. UBC Ortho
21. Western Ortho
23. McMaster Ortho
24. UBC Ortho
25. Western Ortho
27. UBC Ortho
28. MUN Ortho
29. Dalhousie Ortho
13. No match
18. No match
22. No match
26. No match
30. No match
31. McMaster Ortho
32. UBC Ortho
33. Western Ortho
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.

## 1.3 Le contrat CaRMS

Le contrat du CaRMS est juridiquement contraignant et explique les attentes des candidats et des programmes qui participent au jumelage ainsi que les conséquences si l'un ou l'autre rompt le contrat. Le contrat est interprété et exécuté conformément aux lois provinciales et 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 l'examen des dossiers. À la suite du jumelage, les candidats doivent obtenir le permis d'exercice correspondant à l'organisme de réglementation médicale de la province ou du territoire auquel ils ont été jumelés avant le 1er juillet. Le CaRMS se réserve le droit de retirer des candidats du programme de jumelage si leurs qualifications ne peuvent pas être vérifiées ou si elles ont été falsifiées.

Si un candidat est jumelé à un programme mais décide de refuser le jumelage, cette violation sera présentée au comité d'enquête des violations de CaRMS et le candidat sera contacté afin de tenter de régler le problème. Si l'issue n'est pas résolue, le candidat se verra imposer une sanction désignée par le comité d'enquête de violations de CaRMS. La conséquence la plus commune est l'exclusion aux jumelages futurs du CaRMS pendant une période maximale de trois ans. Pareillement, les programmes qui violent le contrat CaRMS seront aussi imposés une sanction désignée par le comité d'enquête de violations de CaRMS. Toute violation de contrat est signalée aux autorités compétentes et aux collèges médicaux et est incorporée dans le dossier professionnel du candidat.

## 1.4 Foire aux questions (FAQ)

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

Les exigences relatives aux candidatures varient selon la province, l'université et le programme. Une candidature standard inclut votre relevé de notes et votre DREM (dossier de rendement de l'étudiant en médecine). Ce dernier est fourni directement au CaRMS par votre faculté de médecine. Vous allez également télécharger un curriculum vitae (CV) récent. Il existe deux types de CV pour CaRMS:

1. Un CV général doit être rempli via le site web de CaRMS et sera mis à la disposition de tous les programmes auxquels vous postulez. Vous serez en mesure de saisir des détails sur les éléments suivants: compétences linguistiques, permis d'exercer (examens du Conseil médical du Canada, toute formation médicale internationale, etc.), réalisations et intérêts, formation de premier cycle et CÉGEP, formation supérieure, formation médicale, stages cliniques au choix, formation professionnelle, expériences de travail, expériences de bénévolat, activités scolaires et recherche (publications et présentations), et plus encore.

2. Vous pouvez télécharger des CV personnalisés en tant que documents séparés et les attribuer à des programmes individuels. Si vous postulez pour plusieurs spécialités, vous souhaitez peut-être télécharger plusieurs CV adaptés à chaque discipline. Cependant, tous les programmes ne réviseront pas votre CV personnalisé et il est donc important de consulter la liste des documents requis pour chaque programme auquel vous postulez.

### **Puis-je soumettre une application bilingue?**

Oui, vous pouvez soumettre votre candidature en français et en anglais.

### **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. Le programme de médecine familiale de l'Université de la Colombie-Britannique a plus de 19 sites à travers la province.

### **J'ai postulé la première itération du jumelage, mais je n'ai pas reçu d'entrevues 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 de demande.

### **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.

### **Quels sont les frais de demande de CaRMS?**

Les candidats qui désirent s'inscrire au jumelage du CaRMS doivent payer des frais de participation, qui varient selon le type de jumelage. Présentement, le coût de participation au jumelage principal R-1 est 302,89\$, ce qui inclut une demande à neuf programmes. Chaque programme additionnel coûte 31,00\$, et vous pouvez poser votre candidature pour autant de programmes que vous le désirez. Vous n'avez pas à déboursier des frais pour les entrevues. 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 n'avez pas 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, vous pouvez consulter le site web de CaRMS qui contient d'autres FAQ qui traitent de plusieurs sujets. Vous pouvez les retrouver [au lien suivant](#).

# 2. PRÉPARATION

## 2.1 Dates et étapes importantes

Avis: L'information ci-dessous a été prise du site web CaRMS et est sujette à changements sans préavis. Pour les statistiques les plus récentes, veuillez visiter le site web du CaRMS.

### Information Générale

Tous les étudiants en dernière année de médecine qui font une demande pour les postes d'entrée postdoctoraux participeront au jumelage principal R-1 de CaRMS. Le jumelage principal R-1 comprend deux tours. L'information ci-dessous se rapporte au deux tours et est essentielle à considérer pendant le processus de demande de candidature. A cause de la pandémie COVID-19, les dates d'échéance suivantes sont flexibles et sont les dates disponibles à la date de publication du MatchBook. Restez au courant des changements à travers le site web CaRMS [ici](#).

Tel que décidé par le conseil de la FEMC :

Date limite de la période de mise en candidature:  
31 janvier 2022

Période de révision des dossiers:  
31 janvier au 18 février 2022

Période des entrevues virtuelles:  
28 février au 20 mars 2022

Pour les informations les plus à jour sur les dates du jumelage, veuillez consulter le site web :

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

## 2.2 Statistiques

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

**2975** GMA au total ont participé au jumelage R1 CaRMS 2020, avec un taux de jumelage de **2852 GMA correspondants (95,9%)**.

410/1356 IMGs Matched (30,2%)

10/17 USMGs Matched (58,8%)

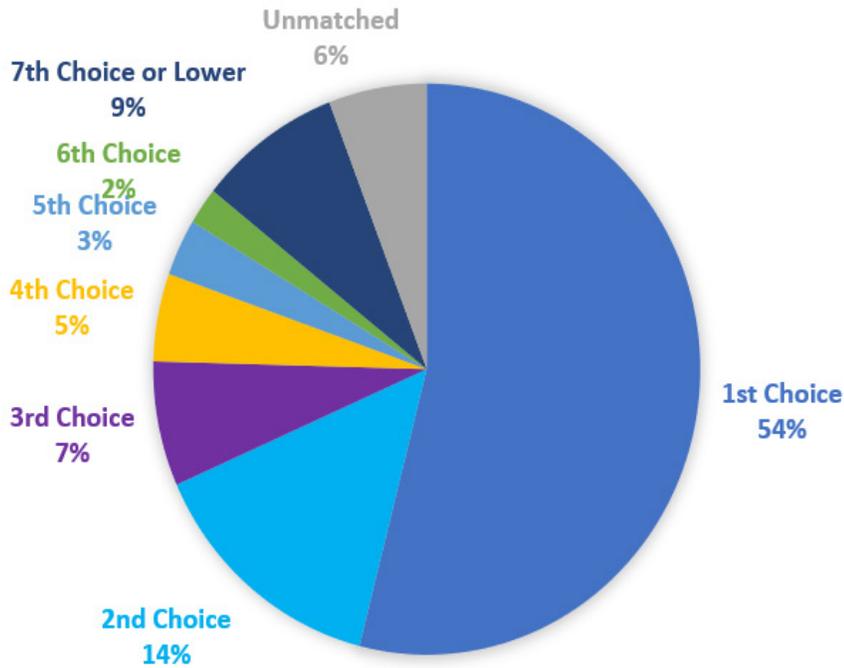
Les DCMs ont appliqué à une moyenne de **21,2** programmes. **80,1%** des DCMs ont été jumelés à l'un de leurs 3 principaux programmes.

## Résultats du jumelage par faculté d'obtention du diplôme (Premier tour)

Université	Jumelé			Non Jumelé		
	Diplômés de l'année en cours	Diplômés des années précédentes	Total	Diplômés de l'année en cours	Diplômés des années précédentes	Total
Memorial University of Newfoundland	76	0	76	4	0	4
Dalhousie University	98	2	100	4	0	4
Université Laval	217	10	227	7	2	9
Université de Sherbrooke	187	7	194	9	1	10
Université de Montréal	244	14	258	29	2	31
Université McGill	163	6	169	9	5	14
Université d'Ottawa	158	1	159	3	0	3
Queen's University	98	0	98	5	0	5
Northern Ontario School of Medicine	66	1	67	0	0	0
University of Toronto	246	0	246	10	0	10
McMaster University	201	2	203	12	0	12
Western University	152	0	152	18	0	18
University of Manitoba	98	0	98	9	0	9
University of Saskatchewan	96	2	98	10	0	10
University of Alberta	157	1	158	7	0	7
University of Calgary	154	0	154	10	0	10
University of British Columbia	285	4	289	12	1	13
<b>Total</b>	<b>2696</b>	<b>50</b>	<b>2746</b>	<b>158</b>	<b>11</b>	<b>169</b>

NOSM a maintenu un taux de correspondance de 100% en 2021, suivi de l'Université d'Ottawa à 98,1% lors de la première itération.

## Jumelage de DCM Avec Le Choix De Programme Classé

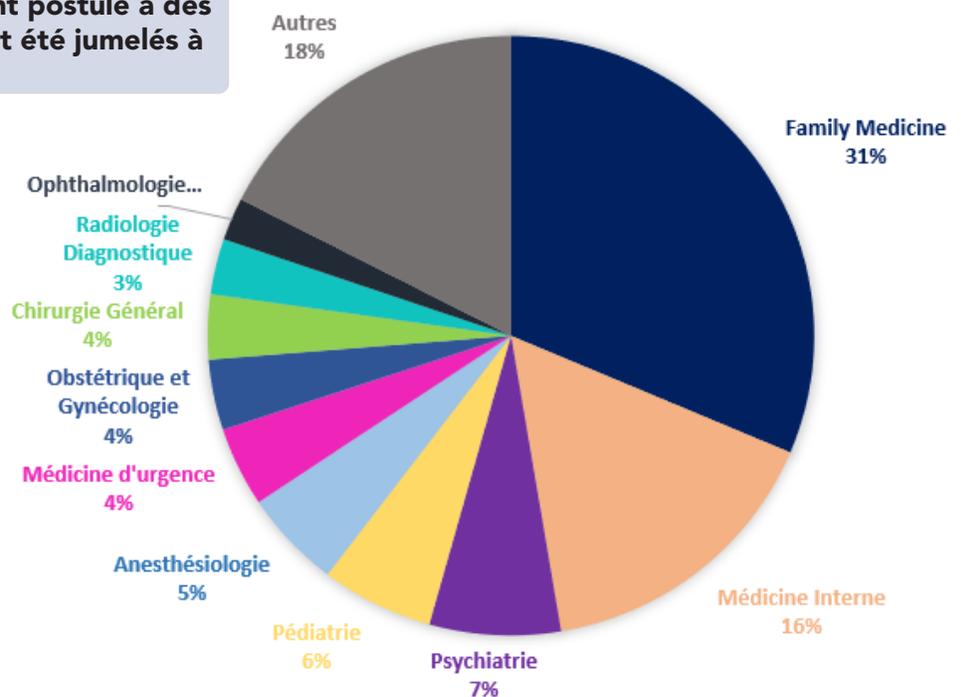


Plus de 75% des candidats CMG de la première itération correspondaient à l'un de leurs trois premiers choix.

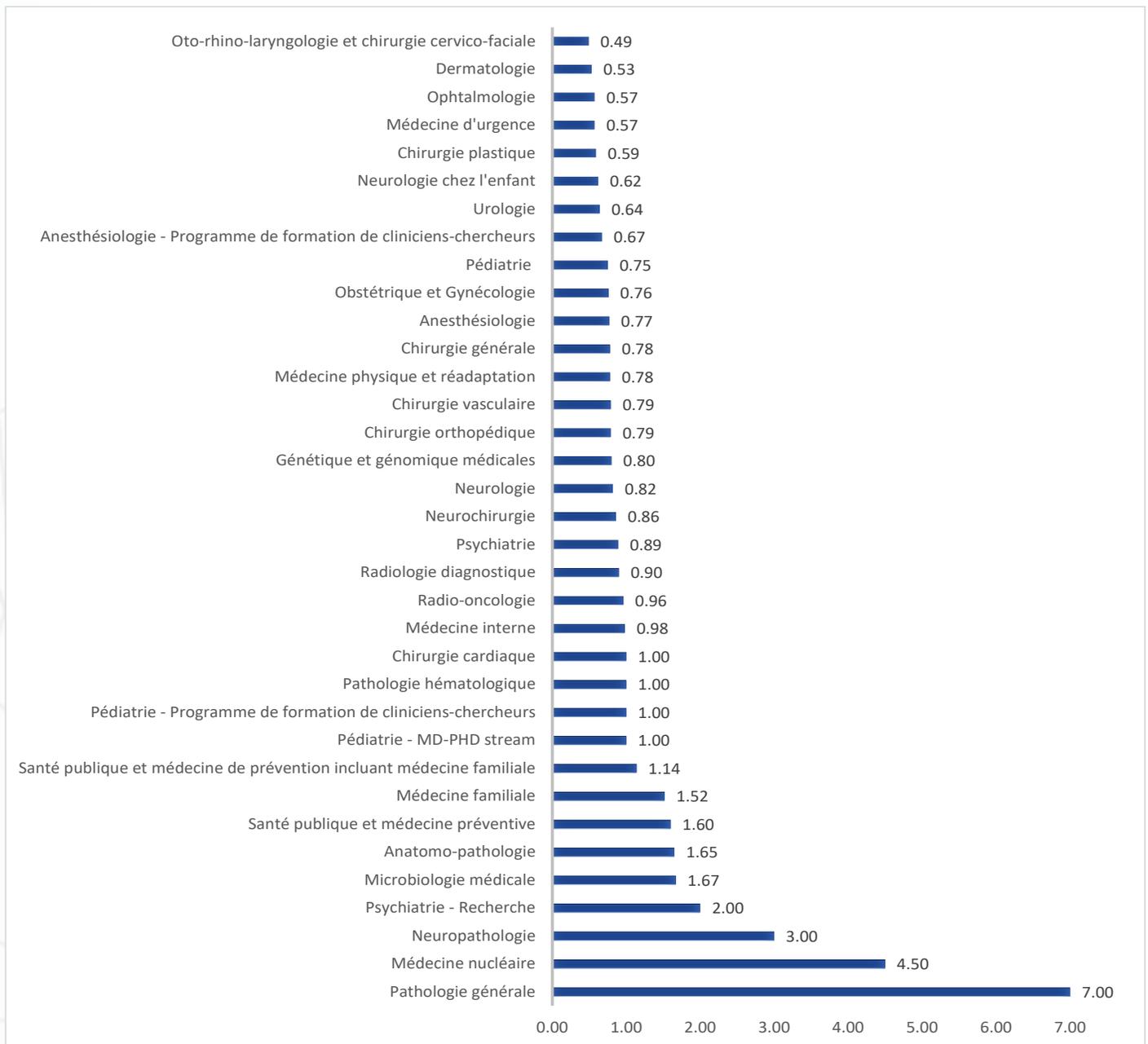
Le nombre de candidats correspondant à un choix alternatif basé sur leur spécialité de premier choix peut être trouvé [ici](#).

## Top 10 Des Choix Des Disciplines Des DCM

99,3% des DCMs ayant postulé en médecine de famille ont été jumelés à leur premier choix de discipline. 92,9% des DCMs ayant postulé en médecine interne ont été jumelés à leur premier choix de discipline. 74,8% des DCMs ayant postulé aux disciplines chirurgicales et 77,1% des DCMs ayant postulé à des disciplines non-chirurgicales autres ont été jumelés à leur premier choix de discipline.



## DISCIPLINES DE PREMIER CHOIX VS. LA DISPONIBILITÉ (RAPPORT OFFRE-DEMANDE)



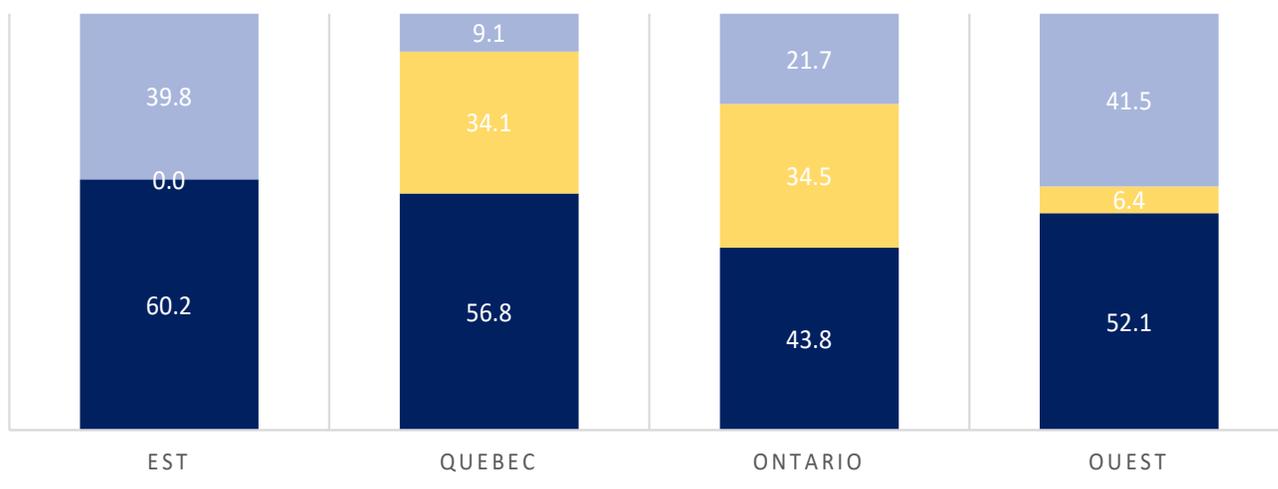
L'ophtalmologie était la spécialité la plus demandée par rapport au nombre de places au Canada. La plupart des spécialités chirurgicales font l'objet d'une demande plus élevée que l'offre, tandis que les spécialités de médecine de laboratoire sont plus présentes que la demande, en général.

## 2021 R1 JUMELAGES EN PREMIÈRE ITÉRATION PAR DISCIPLINE

Discipline	Quota offert (#)	% des quotas totaux offerts	Quota total après révision (#)	Quota pourvu (#)	Quota vacant (#)
Anatomo-pathologie	32	1.0%	33	27	6
Anesthésiologie	120	3.9%	120	119	1
Anesthésiologie - Programme de formation de cliniciens-chercheurs	2	0.1%	2	2	0
Chirurgie cardiaque	11	0.4%	11	10	1
Dermatologie	26	0.8%	27	27	0
Radiologie diagnostique	79	2.6%	79	79	0
Radiologie diagnostique - Programme de formation de cliniciens-chercheurs	71	2.3%	71	71	0
Médecine d'urgence	1436	46.6%	1395	1195	200
Médecine familiale	2	0.1%	2	2	0
Médecine familiale intégrée de soins aux personnes âgées	7	0.2%	7	2	5
Médecine familiale intégrée de clinicien érudit	79	2.6%	79	79	0
Médecine familiale intégrée de médecine d'urgence	4	0.1%	4	3	1
Pathologie générale	456	14.8%	456	456	0
Chirurgie générale	8	0.3%	8	8	0
Pathologie hématologique	7	0.2%	5	3	2
Médecine interne	49	1.6%	49	49	0
Médecine de laboratoire	8	0.3%	8	8	0
Biochimie médicale	4	0.1%	3	1	2
Génétique et génomique médicales	18	0.6%	18	18	0
Microbiologie médicale	9	0.3%	9	6	3
Neurologie	84	2.7%	84	84	0
Neurologie chez l'enfant	38	1.2%	38	38	0
Neuropathologie	48	1.6%	48	48	0
Neurochirurgie	24	0.8%	24	24	0
Médecine nucléaire	132	4.3%	132	129	3
Obstétrique et Gynécologie	1	0.0%	1	1	0
Ophtalmologie	1	0.0%	1	1	0
Chirurgie orthopédique	1	0.0%	1	1	0
Oto-rhino-laryngologie et chirurgie cervico-faciale	29	0.9%	29	29	0
Oto-rhino-laryngologie et chirurgie cervico-faciale - Recherche	24	0.8%	24	24	0
Pédiatrie	1	0.0%	1	1	0
Pédiatrie - Programme de formation de cliniciens-chercheurs	179	5.8%	183	177	6
Pédiatrie - MD-PHD stream	1	0.0%	0	0	0
Pédiatrie - Recherche	2	0.1%	2	2	0
Médecine physique et réadaptation	8	0.3%	8	5	3
Chirurgie plastique	16	0.5%	16	14	2
Chirurgie plastique - Programme de formation de cliniciens-chercheurs	22	0.7%	22	18	4
Chirurgie plastique - Recherche	32	1.0%	32	32	0
Psychiatrie	11	0.4%	11	10	1
<b>Grand Total</b>	<b>3083</b>	<b>100.0%</b>	<b>3043</b>	<b>2803</b>	<b>240</b>

## MOBILITÉ DES DIPLOMÉ PAR RÉGION DE FIN D'ÉTUDES

- Jumelé à la même école
- Jumelé à une autre école dans la même province
- Jumelé à une autre école dans une province différente



### R1 Jumelage - Le stage à option

Les DCMs jumelés ont fait une moyenne de **5,7** disciplines de stage à option, avec une moyenne de **9,0** stages à option totale.

Les DCMs non jumelés ont fait une moyenne de **5,2** disciplines de stage à option, avec une moyenne de stages à option totale de **9,4**.

Pour plus d'informations sur les stage à option et d'autres données liées au jumelage visitez: <https://www.carms.ca/fr/donnees-et-rapports/donnees-et-rapports-du-jumelage-r-1/>

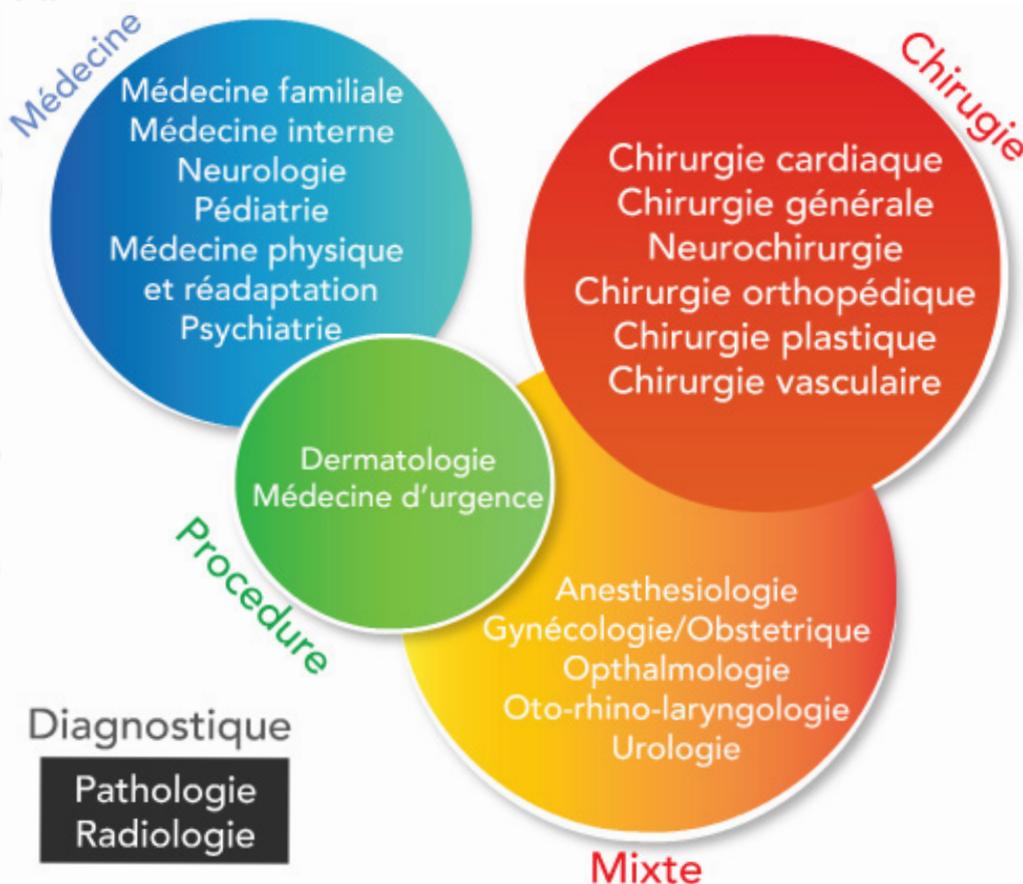
# 3. STRATÉGIES

## 3.1 Le préexternat et l'externat

### Choisir sa discipline

Spécialité médicale ou chirurgicale

C'est souvent la première décision à prendre pour choisir une discipline. Êtes-vous plus intéressé par la « médecine » qui, souvent, requiert un intérêt particulier pour la formation de diagnostics différentiels et une bonne connaissance de la pharmacologie? Ou bien êtes-vous une personne manuelle, qui aime un environnement rapide et des résultats concrets? Toutes les spécialités se situent sur un spectre entre le médical, où l'emphase est sur le diagnostic différentiel et les traitements pharmacologiques, et le chirurgical, qui comprend principalement des interventions et des procédures. Le diagramme ci-dessous va classer par catégories certaines spécialités et où elles se situent sur ce spectre. Veuillez noter que nous généralisons et que chaque spécialité ci-dessous peut varier énormément sur le spectre selon la surspécialité et la pratique choisie. Par exemple, certaines surspécialités de la médecine interne peuvent être plus ou moins procédurales que d'autres.



\*This Venn Diagram is for a general idea of the R1 specialties and does not encompass the full nature of many subspecialties within each of the mentioned

### Stages d'observation:

Les stages d'observation sont des opportunités d'observer des médecins au travail. Avant de vous inscrire à des stages d'observation, veuillez consulter votre université pour en savoir plus sur les politiques d'observation. Il est important de prendre en compte la couverture d'assurance responsabilité médicale, les opportunités d'observation organisées par la faculté et les documents nécessaires à remplir.

Pour commencer, quels sont vos intérêts? Qu'est-ce qui vous a d'abord amené à la médecine? La pratique d'un professeur ou d'un précepteur clinique a-t-elle piqué votre curiosité? Observer un médecin dans une discipline qui vous intéresse pourrait vous aider à décider si vous aimez bel et bien le travail impliqué. Il est possible que votre université ait une banque de médecins disposés à prendre des étudiants et/ou de contacts en administration pour certains départements. Contactez par courriel, de façon courtoise, le médecin ou l'administration. Prévoyez un temps qui n'interférera pas avec votre apprentissage. Avant d'arriver, il est préférable de réviser vos notes d'un cours relié ou de faire des lectures sur les présentations cliniques et les diagnostics communs à cette spécialité. Ceci va faciliter votre apprentissage durant le stage d'observation et va sans doute rendre votre expérience plus enrichissante et intéressante.

- Pendant les stages d'observation:
- Soyez courtois et prêt à apprendre.
- Les responsables essaieront probablement de vous montrer des cas intéressants ou inhabituels, mais il est tout aussi important de se concentrer sur leurs cas "de base". Avez-vous aimé les sujets qui ont souvent été vus ?
- Soyez respectueux. Assurez-vous de ne pas priver les externes qui font leur rotation de la possibilité d'apprendre. Vous êtes là pour observer, pas pour effectuer des tâches cliniques.
- Si vous suivez une personne travaillant dans un domaine chirurgical, voyez si vous pouvez la rejoindre dans la salle d'opération (là encore, faites attention aux autres apprenants et à votre police d'assurance s'ils vous autorisent à participer à une procédure).
- Vous n'êtes pas attendu à exercer des fonctions cliniques.

### Autres facteurs à prendre en compte:

Qu'est-ce qui est important pour vous ? Vous pouvez prendre en considération les facteurs suivants:

- Lieu de résidence : N'oubliez pas qu'en fonction de la compétitivité de la spécialité que vous souhaitez, vous devrez peut-être faire des compromis sur le lieu où vous serez placé pendant votre formation en résidence. Avez-vous de la famille ou un partenaire qui est prêt à déménager avec vous ? Il s'agit là d'une discussion que vous souhaitez peut-être avoir avec vous-même assez tôt si la spécialité que vous souhaitez choisir est compétitive;
- Poursuite du mode de vie : Parlez aux résidents ou aux médecins traitants que vous avez observés du mode de vie associé à leur travail. N'oubliez pas qu'il existe souvent une différence marquée entre le mode de vie des résidents et celui des médecins traitants. La résidence sera rigoureuse et exigera beaucoup de travail. Cependant, certaines spécialités ont des horaires plus longs, plus de gardes, etc. Considérez le mode de vie associé à une carrière dans une certaine spécialité et demandez-vous si vous en seriez satisfait;
- Vivre à la campagne ou en ville : Dans certaines spécialités, les possibilités d'emploi ne sont disponibles que dans les centres urbains et tertiaires. Les pratiques de certaines spécialités peuvent également différer sensiblement entre les milieux ruraux et urbains. Où aimeriez-vous vivre dans l'avenir ?

## Ambitions académiques

Le travail académique comprend non seulement la recherche, mais aussi le leadership, l'enseignement et des cours supplémentaires. Ces possibilités enrichiront votre apprentissage pendant vos études de médecine et pourraient vous aider à identifier vos intérêts pour la médecine en dehors du travail clinique.

### La recherche:

Vous n'êtes pas tenu d'avoir plusieurs publications dans votre domaine d'intérêt. Vos intérêts peuvent changer au fur et à mesure que vous progressez dans vos études de médecine. En outre, si vous n'êtes pas intéressé par la poursuite d'un projet de recherche, il existe certainement d'autres types de travaux universitaires dans lesquels vous pouvez vous investir. Pendant vos années de pré-clinique, il se peut que des possibilités de recherche soient financées et soutenues par votre faculté. Vérifiez si l'administration de votre école dispose d'une liste de chercheurs principaux/superviseurs potentiels pour la recherche. Une autre façon de mettre un pied dans la porte est de profiter des possibilités d'observation clinique.

**Remarque : ne "magasinez" pas pour des projets de recherche. Avant de contacter d'éventuels chercheurs principaux, réfléchissez au temps que vous pouvez réellement consacrer à un projet. N'ayez pas peur de dire non si leurs attentes ne correspondent pas aux vôtres après une première rencontre - c'est bien mieux que de se désister plus tard !**

Pendant l'externat, le temps consacré à la recherche sera limité. En gardant cette limitation de temps à l'esprit, apprenez à connaître les précepteurs et les résidents tout en effectuant une rotation dans votre spécialité d'intérêt. Si vous êtes intéressé, vous aurez peut-être la possibilité de participer à un projet. Vous pouvez également choisir de travailler sur des études de cas ou des analyses documentaires, qui sont plus faciles à réaliser dans le cadre de vos rotations de stage, dont les horaires changent constamment.

### Autres travaux universitaires :

La liste est infinie ! Vous pouvez participer à de nombreuses autres activités susceptibles de promouvoir l'apprentissage, notamment :

- Enseignement : cette possibilité peut se présenter sous la forme d'initiatives menées par des pairs ou des professeurs et peut inclure l'animation de petits groupes, l'enseignement du raisonnement clinique, la révision des compétences en matière d'examen physiques, le retour d'information dans des environnements de simulation, etc. Certains de vos instructeurs cliniques peuvent également être intéressés par la facilitation de l'apprentissage par le biais de différentes modalités (par exemple, modules en ligne, podcast, vidéocast).
- Leadership et défense des intérêts : Impliquez-vous au niveau local par l'intermédiaire de votre société d'étudiants en médecine, au niveau provincial par l'intermédiaire de vos organisations locales d'étudiants en médecine, ou au niveau national par l'intermédiaire de la FEMC!
- Interventions dans les panels
- Cours et/ou projets d'amélioration de la qualité

## Projets extrascolaires

Nous vous recommandons vivement de vous engager dans des projets extrascolaires dans un état d'esprit approprié. Il est important de veiller à l'équilibre entre vos engagements et vos devoirs pendant les rotations d'externat, car la performance clinique est une aptitude importante pour exceller. Engagez-vous dans des projets ou des activités qui vous intéressent vraiment !

Consultez le site web de votre association étudiante pour obtenir une liste des clubs existants - si ce que vous recherchez n'existe pas, envisagez de prendre l'initiative de lancer quelque chose de nouveau ! Parmi les clubs auxquels vous pouvez envisager d'adhérer, citons

- Groupes d'intérêt d'étudiants : Ces clubs sont également connus pour organiser des activités d'observation, ainsi que de nombreux autres événements destinés à stimuler votre intérêt pour une spécialité particulière.
- Groupes de défense d'intérêts
- Groupes d'activités
- Groupes de participation communautaire
- Plus récemment : Groupes liés à la COVID-19

## Planifiez vos étés

Les étés sont un moment idéal pour se détendre et se ressourcer, et de nombreux étudiants les traitent comme tels. Il n'y a rien de mal à cette approche! D'un autre côté, vous voudriez peut-être utiliser ce temps pour explorer vos futures options de carrière.

Voici quelques options à envisager:

- Recherche: Comme mentionné ci-dessus, certaines écoles auront des opportunités de recherche rémunérées, selon les dispositions de la faculté. Voyez si vous pouvez être payé pour faire avancer votre dossier pendant l'été!
- Les expériences d'observation.
- SCORE et SCOPE: La Fédération Internationale des Associations des Étudiants en Médecine (L'IFMSA) propose des programmes d'échange professionnel tels que SCOPE (échange clinique) et SCORE (échange de recherche). [Cliquez ici pour plus d'informations.](#)
- Autres: voyager, faire du bénévolat, etc.

## Stages de l'externat

L'externat est une période difficile mais fructueuse pour tous les étudiants en médecine. C'est le moment où vous apprendrez le plus, et vous connaîtrez une croissance exponentielle de vos connaissances et de vos compétences. Concentrez-vous sur l'apprentissage des concepts clés pendant chaque rotation. Peu importe la spécialité que vous poursuivrez, chaque rotation contribuera à faire de vous un meilleur médecin (et aucune spécialité n'est interdite en ce qui concerne les questions d'examen de licence!)

Voici quelques conseils à considérer durant vos stages de l'externat :

- Soyez un joueur d'équipe. Soyez responsable et fiable.
- Soyez à l'heure (ou tôt!). Soyez présent et apprenez. Être en retard est le moyen le plus simple de se démarquer (et pas dans le bon sens!) durant l'externat.
- Lisez autour de vos cas cliniques. C'est là que vos connaissances cliniques seront consolidées.
- De nombreux étudiants trouvent très utile de tenir un journal des patients mémorables rencontrés pendant leurs stages. Ce sont des excellents indices/points d'ancrage pour les futurs essais et entrevues de CaRMS, car ils vous aideront à vous souvenir de vos expériences cliniques importantes

## 3.2 Guide pour la planification des stages à option

Les stages à option ont pour but d'élargir et d'approfondir votre base de connaissances, de vous assister dans votre choix de carrière et de fournir des occasions à en découvrir davantage sur les spécialités/programmes qui vous intéressent. Plusieurs étudiants trouvent que le processus de planification pour les stages à option peut être intimidant, surtout au début. Ce guide vise à démystifier ce processus. Veuillez noter que l'AFMC a publié une déclaration officielle indiquant qu'il n'y aura pas de stages à options hors-province due à la pandémie COVID-19. Des exceptions pourront être accordées si votre université ne peut fournir aucune exposition clinique dans une discipline spécifique. Cette section sera donc plus pertinente aux futures promotions en médecine.

### 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 coordonne le placement des étudiants visiteurs aux 17 facultés de médecine canadiennes. Pour plus de détails concernant le Portail, veuillez consulter la Section 4.2: Portail des étudiants de l'AFMC.

### Deuxième étape: Préparez les documents

Chaque faculté peut exiger différents documents spécifiques avant le début de votre stage à option. Avant de soumettre votre demande au Portail, il faut télécharger les documents requis. En général, les facultés peuvent demander :

1. Une photo récente
2. La vérification d'un essai d'ajustement pour le masque N95: Ceci est typiquement arrangé à votre faculté de médecine. Veuillez contacter votre bureau de stage à option afin d'assurer que vous aurez la chance de compléter un essai d'ajustement qui sera valide pour la durée de vos périodes de stages à option.
3. Le formulaire de preuves d'immunisation ([Formulaire 2020](#))
4. Vous pouvez imprimer ce formulaire et demander qu'il soit complété par un professionnel des soins de santé - un(e) médecin(e), un(e) infirmier(e), un(e) adjoint(e) de médecin(e) ou un(e) pharmacien(ne).
5. Votre résumé/CV

6. Une vérification de casier judiciaire : à compléter à un poste de police local. Nous vous recommandons d'obtenir ce document tôt durant l'année car ça peut prendre un certain temps (dans la mesure de semaines ou de mois) à recevoir la documentation finale. Pour plus de détails, veuillez consulter le site web de votre poste de police local.
7. Une lettre d'attestation de membre en règle : votre bureau de stage à option peut fournir ce document si vous faites une demande. Ce lettre va indiquer que vous êtes en train de compléter votre externat, que vous êtes en règle et que vous êtes couvert par l'assurance-responsabilité de votre faculté.
8. Vos stages d'externat déjà complétés : les dates et les spécialités doivent être remplies manuellement sous votre profil académique.

Veuillez vérifier les documents requis par chaque faculté en visitant leur profil individuel dans le Portail. Pour certaines facultés, il est possible de soumettre votre demande sans initialement avoir inclut tous les documents requis. Vous serez obligé de soumettre ces documents pour une date limite. Soyez prudents de vérifier si la faculté d'intérêt accepte des demandes avec des documents en attente d'émission.

### Troisième étape: Choisir ses stages à option

**Quand soumettre votre demande :** la période de dépôt de demande commence le dimanche qui précède les 26 semaines avant la date de début du stage à option à 18:00 (heure normale du Pacifique) ou à 21:00 (heure normale de l'Est). Par exemple, si vous désirez un stage à option qui débute lundi, 28 septembre 2020, vous soumettrez votre demande dimanche, 29 mars 2020. Veuillez vérifier le Portail pour des renseignements à jour sur les délais applicables. L'information est sujette à changements en fonction des circonstances, par exemple en période post-COVID-19.

**Cours et stages préalables :** il est parfois nécessaire d'avoir complété des stages préalables avant de compléter un stage à option. Par exemple, afin de compléter un stage à option dans une discipline chirurgicale, certaines facultés exigent la complétion du stage obligatoire en chirurgie générale. Cette information peut être trouvée soit dans le profil de la faculté, soit dans la description du stage à option spécifique. Pour plus de détails, veuillez consulter le Portail des étudiants de l'AFMC à la Section 4.2.

**Période d'interdiction :** Les périodes d'interdiction sont des périodes durant lesquelles les facultés n'offrent aucun stage à option. En général, les périodes d'interdiction comprennent les congés de Noël et du Nouvel an, ainsi que la semaine de relâche en mars. Certaines facultés ont aussi d'autres périodes d'interdiction. Il faut chercher cette information dans le profil de la faculté et dans la description du stage à option spécifique afin d'éviter de gaspiller une demande.

**Déplacement:** Aucun temps supplémentaire n'est alloué au déplacement entre deux stages à option. Il est attendu que les étudiants voyagent lors des fins de semaine.

**Crédit/Notes:** Afin de recevoir vos crédits et votre note (système de réussite/échec) pour un stage à option, il faut demander une évaluation à votre superviseur. Il incombe à l'étudiant d'obtenir son évaluation dans un délai convenable.

Cependant, en ce qui a trait à la politique de diversification des stages à option, les définitions ont été convenues par les directeurs des stages à option en se basant sur la liste des disciplines d'entrée du Collège Royal utilisée par CaRMS. Les disciplines d'entrée du CaRMS sont énumérées ci-dessous pour votre référence :

Les stages à option peuvent être complétés à n'importe quelle faculté de médecine canadienne et dans n'importe quelle discipline. Si vous vous attendez à poser votre candidature à des programmes à travers le Canada, il est recommandé d'utiliser vos stages à option pour visiter des programmes dans votre/vos discipline(s) d'intérêt et pour combler vos lacunes en matière de compétences.

À partir de 2019, toutes les facultés de médecine du Canada ont convenu d'une politique en matière de diversification des stages à option veillant à ce que les étudiants puissent compléter un maximum de 8 semaines dans une discipline de niveau d'entrée du CaRMS (à l'exception des disciplines post-R3 dans les spécialités de médecine interne et de pédiatrie). Certaines facultés de médecine exigent également que les étudiants effectuent des stages à option dans au moins trois disciplines différentes afin de s'assurer que les étudiants acquièrent un large éventail d'expériences. La définition de ce qui constitue une "discipline" varie selon l'université pour ce qui concerne la règle des 3 disciplines.

Anatomo-Pathologie	Génétique et génomique médicales	Neurochirurgie	Pédiatrie
Anesthésiologie	Gynécologie et obstétrique	Neurologie	Psychiatrie
Chirurgie cardiaque	Médecine d'urgence	Neuropathologie	Radiologie diagnostique
Chirurgie générale	Médecine familiale	Neurologie pédiatrique	Radio-Oncologie
Chirurgie orthopédique	Médecine interne	Ophtalmologie	Santé publique et médecine préventive
Chirurgie plastique	Médecine nucléaire	Oto-rhino-laryngologie	Urologie
Chirurgie vasculaire	Médecine physique et réadaptation	Pathologie générale	

Certains programmes peuvent également demander une grande variété de stages à option. Lors du choix de vos stages à option, considérez de justifier vos choix de stages lors de vos entrevues. Une autre approche consiste à créer un plan en consacrant un nombre substantiel de semaines à deux disciplines distinctes.

Dans le cas des facultés que vous envisagez sérieusement, il serait idéal de travailler avec des membres du comité de sélection si vous connaissez leur identité. Il est également avantageux d'obtenir des stages avec des patrons reconnus dans leur spécialité et d'obtenir une lettre de recommandation de leur part.

**Ordre des stages à option:** Vous pouvez peut-être envisager de faire votre premier stage à option au sein de votre faculté d'origine pour vous aider à faciliter la transition entre les stages de base et les stages à option dans un environnement familier. Cependant, si vous préférez fortement être jumelé à votre université d'origine, vous pouvez envisager de planifier des stages à option dans votre université d'origine plus tard lorsque vous aurez plus d'expérience clinique préalable. Gardez à l'esprit qu'il existe différentes façons d'approcher l'ordre de vos stages à option.

**Durée des stages à option:** La durée typique d'un stage à option est de 2 à 4 semaines. Des stages à option de 3 semaines sont permis dans certaines universités, mais ils sont plus rares, car ils sont plus difficiles à planifier. Différentes facultés de médecine ont des exigences variées concernant le nombre de semaines de stages à option que les étudiants doivent effectuer au cours de leur dernière année. En règle générale, les facultés donnent environ 12 à 24 semaines de stages à option pour être admissible à l'obtention du diplôme.

**Contactez les patrons:** Les universités qui permettent aux étudiants de contacter les patrons avant de soumettre leur candidature pour confirmer un stage à option sont l'Université de Toronto, l'Université de Montréal, l'Université de Dalhousie et l'Université de Calgary. Il est recommandé de se renseigner sur chacune de ces universités afin de connaître la procédure détaillée pour contacter les patrons.

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

### 3.3 CaRMS Virtuel

Comme c'était le cas lors du cycle 2020-2021, les entrevues sont menées virtuellement pour le jumelage R1 2021-2022. Les entrevues virtuelles présentent certaines différences fondamentales par rapport aux entrevues en personne traditionnelles, et peuvent se dérouler en direct ou asynchrones. «En direct» signifie que vous serez en contact avec un intervieweur via vidéoconférence (ex. Zoom) qui vous posera des questions sur place. Dans une entrevue «asynchrone», il n'y a pas d'intervieweur. La technologie d'entrevue vidéo vous présentera plutôt des questions et vous enregistrerez vos réponses sous forme de vidéo.

#### Explorer les programmes

L'un des défis posés par les entrevues virtuelles est la difficulté d'explorer chaque programme. Pour tenir compte de ce fait, l'AFMC, la FEMC et les écoles ont travaillé pour mettre sur pied une variété de ressources qui peuvent vous aider à en apprendre davantage sur les différents programmes disponibles. Cela comprend la présence accrue des programmes de résidence sur les médias sociaux, des séances d'information Zoom avec les directeurs de programme et les résidents, ainsi que le site [Web du Portail promotionnel des programmes de résidence canadiens](#) (CANPREPP). CANPREPP, une initiative de l'AFMC, est une plateforme virtuelle sur laquelle tout candidat à un programme de résidence canadien peut découvrir et établir des liens avec n'importe quel programme de résidence au Canada. De plus, nous avons également compilé [un document Google](#) avec le nom des comptes de divers programmes sur les médias sociaux. Remarque: étant donné que tous les programmes ne sont pas sur Twitter et Instagram, nous tenterons de mettre régulièrement à jour ce document avec l'information la plus récente.

#### Se préparer pour l'entrevue: établir le bon environnement

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

- Assurez-vous d'être dans un endroit privé et calme qui est exempt de distractions.
- Évitez les sources lumineuses directement derrière vous, car cela projettera une ombre sur vous; assurez-vous plutôt d'avoir une source lumineuse devant vous. Une lumière annulaire est idéale, car la lumière du soleil, par exemple, n'est pas toujours fiable.
- Assurez-vous qu'il y a une prise à proximité si vous devez brancher votre appareil pour le recharger.
- Assurez-vous que votre microphone est décent; vous n'avez pas besoin d'un microphone professionnel pour avoir un bon audio, mais votre discours doit être clair et intelligible.
- Assurez-vous que votre connexion internet est stable et fiable à l'endroit de votre choix (vérifiez votre vitesse internet sur speedtest.net).
- Une connexion Ethernet filaire est beaucoup plus fiable que le WiFi, donc profitez de cette option si vous en êtes capable.

S'il n'y a pas d'espace approprié pour mener l'entrevue chez vous, vous pourriez envisager des espaces privés qui peuvent être réservés à votre bibliothèque locale, au centre communautaire, ou à l'université.

## Se préparer pour l'entrevue: Pratiquer

Pratiquer est essentiel non seulement pour aider à réduire l'anxiété associée avec les entrevues pour la résidence, mais également afin d'éviter des difficultés techniques le jour de l'entrevue. Une manière de pratiquer par soi-même est de s'enregistrer en répondant à des questions sur son ordinateur, puis réécouter les vidéos en prêtant attention à son langage corporel, son discours, la qualité de l'image, et la qualité du son. Il est alors possible d'apporter des modifications appropriées après avoir identifié de tels problèmes. Cependant, la meilleure manière de pratiquer et recevoir de la rétroaction est de travailler avec d'autres personnes, car il s'agit de la simulation la plus proche de l'expérience d'une entrevue réelle.

Si vous êtes en mesure d'effectuer un appel vidéo avec des collègues ou des mentors, vous pouvez demander de la rétroaction sur votre performance. Vous pourriez ainsi être en mesure de cerner des problèmes que vous n'auriez pas pris en considération par vous-même.

Lorsque vous pratiquez, assurez-vous de regarder la caméra de votre appareil plutôt que l'écran. Configurez votre Zoom de sorte que le visage de votre intervieweur se trouve directement sous votre caméra est une astuce utile qui peut rendre le tout plus naturel pour vous. Assurez-vous également de garder votre tête et vos épaules centrées dans la vue de la caméra. En pratiquant ces conseils, ces actions viendront plus naturellement le jour de l'entrevue.

## Jour de l'entrevue

Accordez-vous suffisamment de temps avant votre entrevue pour vérifier que votre microphone et caméra fonctionnent, et ayez un plan B de prêt au cas où.

Assurez-vous de fermer tous les programmes ouverts sur votre appareil et de désactiver les notifications afin de ne pas recevoir de distraction durant l'entrevue.

Assurez-vous que votre appareil est complètement chargé lorsque vous commencez. Gardez votre chargeur près, en vous assurant que vous avez une prise à proximité, au cas où vous seriez à court de batteries.

Ces conseils peuvent sembler du simple bon sens, mais il est facile d'oublier quelque chose étant donné l'environnement stressant du jour de l'entrevue.

Néanmoins, des problèmes imprévus peuvent toujours survenir. Et si quelque chose tourne mal le jour de l'entrevue?

- Une interruption: restez calme et retrouvez votre concentration
- Un problème technique: restez calme et avisez votre intervieweur, ou coordinateur d'entrevue.

Assurez-vous de toujours avoir un plan de secours en cas de problème technique. Par exemple, fournir votre numéro de téléphone à l'intervieweur à l'avance, ou en ayant un appareil de secours à portée de main. Gardez aussi une paire d'écouteurs de secours à proximité.

## 3.4 Conseils pour le pré-clinique

Cette section est une compilation de conseils provenant des résidents entrants en R-1 qui ont fait une demande au cycle 2019-2020, spécifiquement écrits pour les nouvelles cohortes. Elle inclut également une nouvelle section avec des conseils provenant des candidats à la résidence 2020-2021 concernant le processus d'entrevues virtuelles. Nous espérons que cette section aidera à démystifier la procédure et vous offrir un aperçu approfondi pour les étudiants qui font une demande cette année et les prochaines années. Si vous voulez plus de conseils, veuillez consulter les versions PDF du Matchbook des années précédentes au site web suivant : <https://www.cfms.org/what-we-do/education/cfms-matchbook.html>. Connectez-vous à votre compte étudiant pour accéder à ces ressources.

### Conseils pour le pré-clinique

- Conseils généraux
- Choisir une discipline
- Construire un dossier
- Recherche
- Santé mentale

### Externat

- Conseils généraux
- Choix de stages à option
- Stages cliniques
- Autres conseils pour les stages à options

### Entrevues virtuelles

- Explorer les programmes
- Comment se préparer pour des entrevues en format virtuel

### Formalités administratives

- Conseils généraux
- Demande de candidature CaRMS
- Lettres de référence
- Lettre de motivation
- Stages à option après CaRMS

### Entrevues

- Réserver vos entrevues
- Conseils de voyage
- Comment préparer pour les entrevues
- Durant les entrevues
- Poser les bonnes questions à l'entrevue
- Après l'entrevue

### Après le match jumelage CaRMS

- Conseils généraux
- Liste de classement
- Jumelage de couple
- Demande au deuxième tour
- Examen de fin d'études

## Pré-clinique : Choisir une discipline

Conseil	Spécialité
<p>Pendant mes études de médecine, j'ai tiré le maximum de chaque stage et j'essayais toujours d'identifier les aspects que j'aimais et ceux que j'aimais moins pour chacun. Je discutais avec les résidents et patrons à propos des meilleures parties et des plus difficiles de leur spécialité. J'ai réfléchi à ce que je voulais en termes de tâches quotidiennes, de flexibilité et d'environnement. J'ai ensuite décomposé les spécialités en fonction des personnes (patients et personnel), du cadre (rythme, patients externes et hospitalisés) et du contenu quotidien (les médicaments, les procédures, le style de pensée).</p>	Psychiatrie
<p>J'ai choisi la spécialité qui me rendrait le plus heureux et épanoui. J'ai choisi la spécialité où malgré de mauvais jours, les patients et le travail en vaudraient la peine. J'ai choisi le domaine où, même si je me réveillais tôt le matin, je me sentirais encore plein d'énergie grâce au travail que je ferais.</p>	Pédiatrie
<p>À quel point j'ai aimé la spécialité. J'ai aussi été très honnête avec moi-même sur l'impact de mon travail sur ma vie en dehors du travail (chirurgie = longues heures/jours). Connaissez vos priorités dans la vie et choisissez un travail qui y correspond plus ou moins. C'est correct de prioriser la satisfaction personnelle tout comme il est correct de prioriser la satisfaction au travail – sachez simplement ce qui est important pour vous, et essayez de penser au mode de vie à long terme, pas seulement "maintenant".</p>	Chirurgie plastique
<p>J'avais initialement prévu de faire de la médecine d'urgence et tous mes stages électifs étaient orientés vers ce but. J'avais longuement pensé à faire une résidence de 5 ans ou 2+1, et j'ai finalement décidé qu'il y avait beaucoup d'autres aspects de la médecine familiale qui me plaisaient – les soins aux populations mal desservies, les soins prénataux et de maternité. En outre, le taux d'épuisement professionnel en médecine d'urgence est assez élevé et je trouvais que la médecine familiale serait meilleure pour ma santé mentale tout en me permettant d'avoir une flexibilité dans ma pratique tout au long de ma carrière.</p>	Médecine de famille
<p>Pour moi, la décision la plus importante était de choisir entre une spécialité chirurgicale ou non chirurgicale. J'ai fait des journées d'observation dans des disciplines chirurgicales et non chirurgicales dès le début de mes études de médecine. Une fois que j'ai opté pour la chirurgie, j'ai fait de l'observation dans toutes les spécialités chirurgicales. Lors de l'observation, j'ai demandé aux résidents et au personnel à propos des avantages et inconvénients de leur spécialité. Après ce processus, j'ai obtenu une liste restreinte de spécialités que j'ai sérieusement envisagées. J'ai toujours penché pour la neurochirurgie, mais je m'y suis finalement engagé lors de mon sélectif en neurochirurgie en troisième année.</p>	Neurochirurgie
<p>J'ai toujours été intéressé par la médecine interne, car j'aimais la grande variété des spécialités à explorer et je savais que je n'étais pas intéressé par une spécialité chirurgicale. J'ai pris en compte d'autres facteurs, notamment mes intérêts personnels, mon style d'apprentissage et leur alignement avec la culture de la spécialité, ainsi que mes objectifs de carrière personnelle et de vie.</p>	Médecine interne

Conseil	Spécialité
<p>J'avais une formation de chercheur en neurosciences et j'étais attiré par les spécialités chirurgicales, la pédiatrie ainsi que les spécialités neurologiques. J'ai fait beaucoup d'observations dans les années 1-2 en obstétrique, chirurgie générale, chirurgie pédiatrique, pédiatrie générale, neurologie pédiatrique, neurologie adulte, neurochirurgie et ophtalmologie. Lors de mes observations, j'ai posé beaucoup de questions sur les carrières - pourquoi les médecins que je suivais avaient choisi cette carrière, quels sont les avantages et les inconvénients de leur travail, quel genre d'équilibre vie-travail ont-ils, quel genre de carrière en recherche ont-ils ? Je leur ai également demandé quelles autres spécialités ils avaient envisagées et leur processus de réflexion lors de leur prise de décision. J'ai eu le sentiment que la PLUPART des conseils de médecins plus âgés ne s'appliquaient pas à moi et que je pouvais mieux m'identifier aux jeunes médecins et aux nouveaux membres du personnel. L'un des conseils les plus utiles que j'ai reçus provient d'un chirurgien pédiatrique qui m'a dit qu'il aurait facilement pu être hématologue au lieu, que toutes les spécialités médicales ont de la valeur et que cela n'a pas de sens de croire qu'il n'y a qu'UNE SEULE spécialité pour vous ! Dans les années 3-4, j'ai vraiment pu comprendre à quel point j'aime "faire" chaque spécialité (si j'aimais : consultations, clinique, appel, collègues), ce que vous devez "ressentir" pendant votre stage. C'est finalement ce sentiment qui m'a poussé à choisir les spécialités et les programmes auxquels j'ai postulé.</p>	Ophtalmologie

En choisissant ma spécialité, j'ai réfléchi aux domaines de la médecine qui me passionnaient le plus. Ensuite, dans ces domaines, j'ai considéré les choses que j'aimais le moins et la fréquence à laquelle je serais confronté à ces choses. J'ai également pensé à ma personnalité et à ce qui correspondait à mes traits de personnalité. J'ai considéré ce qui était important pour moi en dehors de la médecine pour maintenir ma bonne santé. J'ai essayé de choisir une discipline qui me donne envie d'apprendre, que je me vois faire pendant longtemps et qui permet la longévité de ma pratique parce qu'elle correspond à mes objectifs et à ma personnalité.

Anatomo-  
pathologie

### Pré-clinique : Des conseils sur la recherche/activités parascolaires ?

Conseil	Spécialité
<p>Essayez de vous tenir au courant des activités parascolaires qui vous intéressent, pas simplement parce que vous voulez les ajouter à votre CV. Pareillement pour la recherche, si elle vous intéresse et que vous avez le temps de vous y consacrer, foncez ! Essayez d'observer les domaines qui vous intéressent et, ce faisant, vérifiez s'il existe des possibilités de recherche (il y en a généralement).</p>	Psychiatrie

Faire un peu de recherche est toujours bon. Mieux vaut en faire dans votre domaine pour a) des points de discussion pendant les entrevues et les stages électifs, et b) pour réseauter avec les gens et créer des relations. C'est un bon moyen pour les gens de voir votre éthique de travail en dehors des tâches cliniques et votre engagement à améliorer la médecine et la spécialité. Quant aux activités parascolaires, j'ai été interrogé à ce sujet lors de certaines de mes entrevues. Le fait d'avoir des activités parascolaires et de la recherche sur votre CV pour avoir l'air d'avoir fait quelque chose est important, mais l'idéal est de choisir des activités parascolaires qui vous tiennent à cœur parce que a) elles occupent beaucoup de temps et b) lorsque vous en parlez dans vos entretiens, vous voulez avoir l'air engagé dans le travail que vous avez fait, et que c'était quelque chose qui vous tenait à cœur. Vous voulez être mémorable, alors quoi qu'il en soit, vous voulez avoir l'air passionné et enthousiaste à ce sujet.

Chirurgie  
plastique

Conseil	Spécialité
<p>Je n'avais aucune publication lors de ma mise en candidature, mais j'étais impliqué dans un grand projet de recherche (avec peu d'affiliation à la spécialité dans laquelle je postulais) tout au long de ma formation en médecine, qui était sur le point de s'achever. J'avais également commencé un deuxième projet dans ma spécialité choisie, et j'ai eu l'occasion de faire présenter à plusieurs conférences avant le CaRMS. J'ai vraiment eu l'impression que cela m'a été utile lors de la discussion de mon CV et de mes recherches pendant l'entrevue à mon site d'origine, car ils étaient déjà au courant de mon projet. L'approche qualitative plutôt que quantitative a bien fonctionné pour moi, mais je pense aussi qu'il y a des programmes plus "axés sur la recherche" où je n'ai pas eu d'entrevue. Quant aux activités parascolaires, j'ai simplement participé à ce que j'ai trouvé intéressant ou amusant</p>	Chirurgie générale
<p>J'ai fait de la recherche avant l'école de médecine, donc je n'en ai pas fait en préclinique. C'est surtout parce que je n'aimais pas vraiment ça. J'ai consacré mes efforts à d'autres choses qui me passionnaient davantage. Cependant, il serait trompeur de ma part de ne pas mentionner que mes recherches avant la médecine remplissaient une page entière de mon CV (entre les affiches et les articles, entre autres) et je pense donc que cela m'a été bénéfique dans une certaine mesure. Je vous déconseille de faire des choses juste pour les faire parce que, oui, elles figureront sur votre CV, mais si on vous demande quel a été l'impact de cette expérience sur vous, votre réponse manquera probablement de profondeur. La médecine familiale ne met généralement pas l'accent sur la recherche non plus, alors ne vous inquiétez pas. Je ne me souviens pas d'avoir été interrogé à ce sujet lors des entrevues. Alors, faites ce qui vous intéresse! N'oubliez pas non plus vos intérêts "non académiques". La musique, le sport, l'art, etc. montrent tous un dévouement à une activité et à d'autres choses comme le travail d'équipe, la concentration, la persévérance, etc.</p>	Médecine de famille
<p>Pour les activités parascolaires, impliquez-vous dès le début ! Même si ce n'est que par l'intermédiaire de groupes d'intérêt, le réseautage précoce et la rencontre de personnes qui partagent les mêmes intérêts peuvent vous aider à parler avec des étudiants dans des situations similaires à la vôtre. Ça vous permet également de découvrir les possibilités de recherche, d'interagir avec des médecins de la spécialité choisie ou de rencontrer des résidents qui ont chacun eu un parcours différent pour se retrouver dans cette spécialité. Cela aide un peu aussi avec les applications CaRMS!</p>	Psychiatrie

### Externat : Conseils pour les stages ? Des perles que vous voudriez partager?

Conseil	Spécialité
<p>Lisez toujours à propos des maladies de vos patients et contribuez à l'équipe en soutenant vos collègues et en guidant les plus juniors. Entendez-vous bien avec tous les membres de l'équipe et ne tentez pas d'éclipser les autres car ceci peut engendrer des impressions négatives de vous.</p>	Médecine interne
<p>Visez à tirer le maximum de chacun de vos stages. Vous n'allez pas adorer chaque moment de chaque spécialité, mais souvent ce stage sera votre seule exposition! Documentez des expériences marquantes afin de vous en souvenir lors des entrevues. Faites du réseautage avec les résidents et les patrons.</p>	Psychiatrie

Conseil	Spécialité
<p>Tenter de répondre à des questions au meilleur de vos connaissances est mieux que de dire « je ne sais pas », même si vous avez complètement tort. Les attentes sont minimales, il faut simplement arriver à l'heure et avoir de l'enthousiasme. Ça va si vous vous trompez et que vous contaminez des choses dans la salle d'opération. Si quelqu'un est impatient, cela témoigne mal de cet individu et non de vous.</p>	<p>Gynéco-obstétrique</p>
<p>Travaillez fort, faites votre travail (et soyez chaleureux à travers) ... mais assurez-vous de vous reposer et de relaxer quand l'opportunité se présente. Pendant le stage de la spécialité où vous voulez jumeler, c'est correct de fournir un effort supplémentaire. Mais, quand vous êtes dans un stage qui ne vous intéresse pas (la chirurgie), et on vous dit de rentrer chez vous, ou de vous coucher, ou de manger – allez-y. Si vous avez quelque chose d'important à finir, finissez rapidement et sortez. Quittez. Ne dites pas « ah non, c'est correct, ça ne me dérange pas de rester. » Prenez le temps d'être humain. Sur ces mots, vous n'êtes pas surhumain et il va y avoir des jours (plusieurs) où vous allez en avoir trop sur votre assiette et où vous vous sentirez dépassé. Il y aura des gens qui seront géniaux, des autres qui seront désagréables et qui vous feront vous sentir mal. Ce n'est pas votre problème, c'est leur problème. Honnêtement, c'est une réflexion d'eux et de leurs problèmes et pas de vous – vous êtes un étudiant, vous êtes là pour apprendre et vous travaillez déjà le maximum possible alors ils ne devraient pas vous en demander plus. Également, c'est correct d'être fatigué et de ne pas avoir des questions intelligentes à poser à une heure du matin lorsque les patrons décident d'enseigner.</p>	<p>Médecine familiale</p>
<p>La réponse brève – travaillez fort, soyez chaleureux, soyez honnête, soyez curieux, dites merci et si vous ne savez pas comment faire quelque chose, vous avez juste à demander. La réponse longue – honnêtement, je crois que si vous approchez chaque stage comme si c'est la dernière fois que vous aurez l'opportunité de faire quelque chose, et que vous êtes curieux et enthousiaste à apprendre, ça en dit long sur vous. Je crois aussi que c'est incroyablement gratifiant de prendre le temps de connaître tout le monde (les réceptionnistes d'unité, les infirmières, les professionnels de la santé alliés, les concierges). J'ai essayé d'en apprendre sur leurs rôles, leurs forces, leurs défis ainsi que des choses que je pourrais faire pour faire une différence dans leur travail. Une autre chose que j'ai trouvée bénéfique pour moi était de simplement être observant et de demander ce que je pouvais faire afin d'aider. Finalement, demandez des rétroactions régulièrement. Je suis d'idée que le fait d'avoir plusieurs conversations informelles par rapport à comment je pouvais m'améliorer lors d'un stage m'a donné de meilleures chances à m'améliorer au maximum. En faisant ceci, vous montrez à votre patron que vous êtes à la tâche, que vous travaillez fort, que vous pouvez prendre une rétroaction et que vous êtes investis dans votre propre apprentissage et développement professionnel. Même si vous faites des erreurs, si c'est clair que vous êtes continuellement en train de vous améliorer les gens ont plus de patience.</p>	<p>Psychiatrie</p>

Conseil	Spécialité
<p>LISEZ SUR VOS PATIENTS. Si vous allez en salle d'opération, tentez de trouver l'horaire à l'avance afin d'avoir la chance de lire au sujet des chirurgies du lendemain. Il est fort probable que vous serez questionné sur vos connaissances, et le fait d'être préparé démontre votre intérêt, ce qui va souvent impressionner les patrons et les résidents. C'est certes plus facile à dire qu'à faire, car pendant l'externat il devient de plus en plus difficile à trouver le temps de faire ceci parmi vos autres responsabilités. N'ayez pas peur de dire « je ne sais pas ». Posez des questions aux moments appropriés – évitez de demander des questions lors des moments particulièrement tendus dans la salle d'opération. Travaillez fort et SOYEZ GENTIL aux autres dans la salle d'opération – ça vaut la peine d'aider les infirmiers ou l'anesthésiologiste, les petites choses sont vraiment importantes ! Clarifiez les attentes du stage (les responsabilités sur l'unité, les notes des chirurgies, les ordonnances postopératoires). Vous pouvez aussi communiquer vos intérêts à votre patron ainsi que vos objectifs d'apprentissage pour votre stage. Discutez avec les résidents afin d'en apprendre davantage au sujet des points positifs et négatifs de leur spécialité, leur raison d'avoir choisi cette spécialité, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, etc.</p>	Chirurgie plastique et reconstructive
<p>Commencez chaque stage avec un objectif précis. Soyez ouvert aux rétroactions et chaque jour, ayez l'intention d'apprendre quelque chose de nouveau. Soyez engagé – c'est possible que ce soit la première et la dernière fois que vous voyez cette spécialité. Il faut être conscient de la situation. Dans la salle d'opération vous devez être capable de réagir aux événements sans avoir besoin d'être guidé. Préparez-vous bien par révisant les détails du patient et l'angiographie/l'échocardiographie. Dans les unités, connaissez l'état des patients, ce qui inclut des fièvres durant la nuit, des drainages anormaux des tubes thoraciques, etc. Tentez de résoudre des problèmes éventuels avant qu'ils se précipitent. Ne soyez pas trop empressé ou énervant. Soyez présent – autant que possible, soyez de garde afin d'être là lors des événements intéressants.</p>	Neurochirurgie
<p>Démontrez votre intérêt, même si vous manquez de connaissances spécifiques à la spécialité, faites l'effort puisque ça va loin. Les patrons remarquent lorsque des étudiants paraissent désintéressés. Reconnaissez vos limites et quand dire « non. » Vous ne manquez pas de professionnalisme si vous ne voulez pas rester tard afin d'observer une chirurgie si vous n'avez pas d'intérêt dans la spécialité et si cela ne va pas avancer votre apprentissage. Le patron ne pensera pas moins de vous, souvent ils vous l'offrent tout simplement.</p>	Chirurgie cardiaque
	Anesthésie

### Mise en candidature CaRMS : de la lettre de motivation au CV... Qu'aimeriez-vous dire aux quatrièmes années entrants ?

Conseil	Spécialité
<p>Commencez de bonne heure. Vous devriez avoir un brouillon de votre CV préparé durant l'été de l'année dans laquelle vous allez postuler au CaRMS. C'est la galère de composer les lettres personnelles et, en plus, elles vont beaucoup évoluer. Assurez-vous de demander à plusieurs personnes de la relire afin d'avoir plusieurs opinions différentes.</p>	Médecine d'urgence

Conseil	Spécialité
<p>Les lettres de motivation : ÉCRIVEZ, tout simplement. Écrivez quelque chose même si enfin vous n'utiliserez pas tout ce qui est écrit. Vous pouvez relire plus tard. C'est difficile de parler à propos de soi-même et de sélectionner les parties importantes. Alors, pour commencer, écrivez comme si vous parlez à un ami. Essayez de réfléchir sur les événements ou choses qui sont importantes pour vous et de les mettre quelque part dans le document. Peu importe si c'est un seul point ou un paragraphe complet. Quand vous commencez, c'est très important de noter toutes les choses qui pourraient être utiles à décrire qui vous êtes. Ensuite, lors de la relecture, quand vous êtes en train de vous assurer que ça se lit bien, c'est important de vérifier que le texte continue à vous décrire. C'est l'une des deux opportunités de présenter qui vous êtes réellement. Bien sûr que c'est une lettre professionnelle, mais vous pouvez tout de même l'écrire comme si vous racontez votre histoire. Donnez-vous du temps. La première prendra le plus de temps. Après cela, vous allez faire beaucoup de copier-coller avec des changements minimes de certaines mots et d'organisation.</p>	<p>Médecine familiale</p>
<p>Les CV : J'ai simplement suivi le modèle qu'on nous a donné lors d'un cours. J'avais déjà commencé un CV pour un stage à option alors la plupart du travail a été déjà fini, mais il fallait raffiner la structure des points décrivant mes accomplissements et d'autres trucs du genre. Donnez-vous suffisamment de temps pour cette tâche. Envoyez-le pour révision et prenez rendez-vous avec les services de carrière pour relire le CV ensemble. Si possible, échangez avec un ami afin qu'il puisse le relire, car ceci aide avec les détails et afin de s'assurer que la lettre se lise bien.</p>	
<p>Écrivez vos lettres de motivation tôt. Même si vous pensez que ça semble terrible et cliché, mettez vos paroles sur papier. Une fois que vous aurez écrit suffisamment, vous allez voir les thèmes, les passions et votre histoire unique va paraître. Demandez à vos amis, à votre famille et à vos mentors pour leurs remarques – ceux qui ont été avec vous le long de ce voyage veulent vous aider et ceci est une bonne opportunité.</p>	<p>Gynéco-obstétrique</p>
<p>Quand les résidents vous offrent de relire votre lettre de motivation, acceptez leur aide! Ils vont vous donner de bonnes remarques et pourront vous rassurer que votre lettre soit en ligne avec ce que le programme cherche.</p>	<p>Chirurgie générale</p>
<p>Écrivez du cœur et ensuite demandez plusieurs personnes de vous relire. Et soyez ouvert et réceptif aux critiques. Aussi, lisez le plus possible des lettres des autres (APRÈS avoir complété votre premier brouillon – c'est trop facile de faire du plagiat accidentellement). Ce n'est pas nécessaire de commencer des mois en avance car vous allez obtenir plusieurs nouvelles expériences et perspicaces. J'ai commencé en Octobre, ce qui m'a permis d'apprécier mon été entre 3<sup>ème</sup>-4<sup>ème</sup> année et de ne pas travailler sur ma candidature.</p>	<p>Médecine familiale</p>
<p>Bien que les programmes vont vous évaluer, vous devez aussi évaluer les programmes. Quel programme offre ce que vous cherchez à tirer de votre résidence ? Où pensez-vous que vous allez bien vous intégrer dans l'équipe ? Où vont travailler leurs étudiants gradués ? Prenez des notes pendant vos électifs et vos entrevues sur les points positifs et négatifs des programmes – ceux-ci vous serviront bien à l'avenir quand vous viendrez à classer les programmes.</p>	<p>Neurochirurgie</p>

Conseil	Spécialité
<p>C'est certain que vous vous sentirez bloqué ou en manque d'inspiration lors de certains moments ou jours. C'est OK. Ça va vous arriver, ça va arriver à la plupart de vos collègues, plusieurs résidents et patrons vont tous partager cette expérience. C'est entendu que le processus du CaRMS est intimidant et que vous bénéficierez du soutien de votre famille et de vos amis (en médecine et en dehors) qui, avec un peu de chance, seront capables de vous aider à travers ces moments difficiles. Personnellement, j'étais trop fier et trop têtu pour partager avec mes amis et j'ai choisi d'assumer le stress moi-même. En recul, j'ai souffert en résultat et ça aurait pu affecter mon application de manière négative. Partagez vos épreuves avec vos êtres chers et laissez-les vous aider.</p> <p>Lors de votre dernière année, vous allez avoir eu tellement d'expérience dans les salles de classe, les cliniques, les hôpitaux et les salles d'appel... vous serez un candidat méritant avec une histoire unique. N'ayez pas peur d'être honnête avec vous-même et avec votre candidature - laissez cela briller.</p>	Psychiatrie
<p>Ne vous inquiétez pas par rapport à où mettre les éléments de votre CV dans le site internet de CaRMS. Assurez-vous tout simplement que votre soumission PDF soit soignée et qu'elle contienne tout ce qu'il faut et je crois que ça suffit. Commencez à travailler sur vos lettres de motivation des mois en avance de la date de remise, PENSEZ profondément à pourquoi vous voulez ce que vous voulez. Essayez le plus possible d'écrire de façon authentique, même en écrivant pour votre plan B. S'il y a quelque chose qui vous passionne, décrivez-le. Soyez succinct mais soyez honnête avec vous-même et envers vos valeurs personnelles et professionnelles. Asseyez-vous avec des amis et des membres de famille qui vous soutient et demandez-leur de relire votre lettre à voix haute afin de la critiquer ensemble.</p>	Médecine interne
<p>Ne comparez pas vos CV. Tout le monde possède de différentes forces et faiblesses.</p>	Pédiatrie
<p>Écrivez vos lettres de motivation tôt. Même si vous pensez que ça semble terrible et cliché, mettez vos paroles sur papier. Une fois que vous aurez écrit suffisamment, vous allez voir les thèmes, les passions et votre histoire unique va paraître. Demandez à vos amis, à votre famille et à vos mentors pour leurs remarques – ceux qui ont été avec vous le long de ce voyage veulent vous aider et ceci est une bonne opportunité.</p>	Gynéco-obstétrique

### Choix stages à options: Qu'est-ce qui a fonctionné pour vous en termes de choix de stages à options? qui n'a pas marché ?

Conseil	Spécialité
<p>Il est normal de changer d'avis si vous trouvez quelque chose plus tard dans le cadre d'un stage. J'ai fini par changer de nombreuses options quelques mois avant de commencer et, bien que ma stratégie ait fini par s'effondrer en raison du changement de domaines d'intérêt, j'ai quand même réussi à être là où je voulais être.</p>	Anesthésiologie

Conseil	Spécialité
<p>J'ai postulé pour une sous-spécialité chirurgicale, donc mon conseil peut être plus pertinent pour ceux qui s'intéressent aux sous-spécialités. Tout d'abord, vous devez vous connaître. Vous devez savoir à quel point vous voulez cette spécialité, si vous êtes prêt à vous engager à fond, et quelles seront les conséquences si vous n'êtes pas jumelé à cette spécialité (êtes-vous à l'aise avec l'idée de ne pas être jumelé). J'ai fait le tout à 100 %, mais si je devais le faire maintenant avec la restructuration des cours facultatifs (4 maximum par spécialité), j'envisagerais plus sérieusement un plan parallèle similaire que j'apprécierais et j'aurais l'air fort pour les deux (les options sont bonnes).</p>	Chirurgie plastique
<p>J'ai choisi une combinaison de stages à options en médecine familiale et en médecine d'urgence - pour les lettres de référence et parce que c'étaient les deux domaines que j'appréciais. J'ai également suivi deux stages à options en médecine interne pour affiner mes compétences dans des domaines que je pensais utiles : les soins intensifs pour les procédures et la médecine des addictions. Si vous faites des stages à options en médecine d'urgence, il est TRÈS utile d'envoyer un courriel au coordonnateur à l'avance et de demander à être jumelé avec le même médecin plusieurs fois pour les lettres de référence. En général, vous vous retrouvez avec un titulaire différent chaque jour, ce qui rend la tâche difficile.</p>	Médecine de famille
<p>J'ai choisi un bon éventail de stages à option, allant de la médecine sportive à la médecine familiale en milieu urbain, en passant par la douleur chronique, la psychiatrie et la pédopsychiatrie. J'ai postulé à la fois pour la médecine familiale et la psychiatrie et je voulais acquérir une bonne diversité d'expériences dans mes options, mais toutes en rapport avec les spécialités de mon choix. Cela devait me permettre d'acquérir des expériences variées, mais pertinentes, avec des compétences et des points d'apprentissage transférables, mais aussi de fournir un contexte dans lequel je pourrais expliquer mon parcours d'externat lors d'un entretien.</p>	Psychiatrie
<p>Choisissez des stages à option dans des lieux où vous pensez vouloir poursuivre votre formation. Ne choisissez pas parce que cela "signifie quelque chose pour le comité" - la plupart des gens ne remarquent rien d'autre que "vous avez fait un stage ici / vous n'avez pas fait de stage ici".</p>	Ophtalmologie
<p>Ayant fait toute ma scolarité dans la province où je suis né, j'ai choisi un large éventail de stages à option dans ma spécialité de prédilection dans tout le Canada. Bien que certains de mes stages aient été généraux/en unité d'enseignement clinique, j'ai également exploré certains stages qui m'ont obligé à affronter des aspects difficiles de la spécialité, soit émotionnellement ou autrement (par exemple, soins intensifs, réfugiés/social, oncologie, etc.) Cela a contribué à confirmer mon intérêt pour la spécialité et m'a permis d'acquérir une vaste expérience.</p>	Pédiatrie
<p>J'ai choisi des stages à option dans la discipline de mon choix et des disciplines complémentaires. Pour ce qui est des lieux, j'ai beaucoup voyagé pour les stages à option et j'ai donné la priorité aux écoles qui m'intéressaient légitimement. De cette façon, j'ai pu me faire une idée du département, de l'école et de la ville. Cela a changé la façon dont j'ai classé à la fin.</p>	Pathologie anatomique

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

Conseil	Spécialité
<p>Si les précepteurs proposent d'écrire une lettre forte, ils sont généralement garantis d'être forts et j'accepterais même si vous ne prévoyez pas de l'utiliser au cas où vous auriez des difficultés de dernière minute. Vérifiez toujours et demandez si elle sera solide, même si cela peut être gênant. Utilisez vos lettres les plus fortes même si elles ne proviennent pas de l'école à laquelle vous postulez. J'ai utilisé deux lettres de l'école d'origine et une lettre hors-province et j'ai reçu des entretiens sans problème car elles étaient toutes très fortes.</p>	Médecine interne
<p>J'ai choisi de commencer par leur demander un retour d'information et, en cas de réponse positive, je leur ai demandé s'ils seraient à l'aise de me fournir une lettre de référence solide. Je les ai jointes aux candidatures en fonction de l'origine des références, de la spécialité et des personnes ayant des racines dans tel ou tel domaine. J'ai demandé plus que ce dont j'avais besoin et j'ai mélangé et assorti les lettres pour en optimiser les effets en fonction de ce que je pensais qu'elles pouvaient contenir.</p>	Chirurgie générale
<p>Certains précepteurs ont proposé - quand cela arrive, c'est génial ! Je choisis mes références en fonction de la personne que je connais depuis le plus longtemps et avec laquelle je pense avoir une bonne relation. La recommandation de la faculté de l'Université de Montréal est bonne. Choisissez vos références dans l'ordre suivant : 1) une personne bien connue dans votre spécialité d'intérêt qui vous aime, 2) une personne moins connue dans votre spécialité d'intérêt qui vous aime, et 3) une personne qui ne vous aime pas dans votre spécialité d'intérêt. Consultez les descriptions des programmes CaRMS des années précédentes (<a href="https://www.carms.ca/match/r-1-main-residency-match/program-descriptions/">https://www.carms.ca/match/r-1-main-residency-match/program-descriptions/</a>) et voyez ce que les programmes qui vous intéressent veulent en termes de références (certains programmes mettent moins l'accent sur les références devant provenir de leur spécialité). Certains programmes indiquent également un maximum de 3 à 5. Si vous avez 5 bonnes lettres, c'est parfait ! Si vous n'avez que 3 bonnes lettres, n'en donnez que 3. Soyez fort tout au long du processus. Une lettre faible/moyenne peut être fatale.</p>	Chirurgie plastique
<p>En résumé, j'ai misé dès le départ sur des lettres fortes pour les stages à options, mais j'en ai demandé quelques-unes pendant mon stage, au cas où. Je sais que beaucoup de gens essaient d'encourager l'obtention de lettres dès le début du stage, mais je n'ai certainement pas réussi et tout s'est bien passé. Si vous le pouvez, c'est très bien, mais ne stressez pas trop, essayez simplement de survivre au stage. J'ai demandé à mon précepteur familial (ma 6e rotation) parce que nous avons passé 5 semaines ensemble en tête-à-tête et nous nous sommes bien entendus. J'ai aussi demandé à mon précepteur de chirurgie sélective (ma 7e rotation) parce que nous nous sommes aussi très bien entendus et avons passé beaucoup de temps ensemble. Sur les deux que j'ai demandées dans mes rotations principales, j'ai fini par utiliser celle de la chirurgie parce que je pensais qu'elle serait écrite plus fortement en fonction de la personnalité et de nos interactions pendant ma rotation.</p> <p>Sinon, c'est lors des stages optionnels en famille que j'ai eu confiance pour demander des lettres et les utiliser parce que j'ai passé deux semaines en tête-à-tête avec ces précepteurs, j'ai pu être vraiment engagé avec eux, poser des questions, avoir de bonnes conversations et ne pas avoir l'impression qu'il y avait un énorme fossé hiérarchique (ayant aussi maintenant un an d'expérience de stage et me sentant légèrement plus compétent)... peut-être que j'ai eu de la chance mais je connais un bon nombre d'amis qui ont dit la même chose et c'est de là que la plupart de nos lettres ont fini par venir. C'est aussi comme s'ils savaient que vous êtes en 4ème année et ce qui est en jeu et ce que vous recherchez. Ils s'attendent donc à recevoir la question à la fin.</p>	Médecine de famille

Conseil	Spécialité
<p>J'ai trouvé que c'était la partie la plus difficile de la quatrième année, mais j'ai appris des choses précieuses en cours de route. Les lettres que je trouvais les mieux écrites provenaient de mes rotations de quatre semaines, surtout quand on a la capacité de travailler avec quelqu'un de façon longitudinale. Il peut être difficile de prévoir ce qui va se passer au cours d'une rotation, et le plus souvent, cela ne se passe pas comme on le voudrait. J'ai appris qu'il ne faut pas se contenter d'accepter sa malchance, mais qu'il ne faut pas avoir peur de demander de l'aide aux résidents quand on est sur place. Demandez qui écrit de bonnes lettres ou à qui ils recommandent d'en demander une - cela peut vous aider à choisir un rédacteur de lettres approprié et souvent les résidents sauront ce que le personnel pense de vous. Demandez s'il est possible de passer un peu de temps avec le Dr. ____ ou de suivre un de leurs patients. Les résidents sont tellement accommodants et j'aurais aimé leur demander leur aide lors de mes premières rotations.</p> <p>Pendant les rotations de deux semaines, j'ai senti que cette approche fonctionnait bien : Dire à l'auteur de la lettre de référence que vous allez lui demander une lettre vers le début/le milieu de la rotation. Idéalement, cela devrait se faire après avoir fait quelques cas avec eux. Je dirais qu'il s'agit de demander un retour d'information dès le début, puis de leur faire savoir que j'aimerais leur demander une lettre de référence à la fin de la rotation. Cela permet à l'auteur de prêter plus facilement attention à ce que vous faites et vous évite de courir après lui le dernier jour de votre rotation s'il n'y a pas de séance de feedback formelle à la fin.</p>	<p>Chirurgie générale</p>
<p>Choisissez des personnes qui VOUS connaissent et qui vont vous écrire des lettres phénoménales. Il ne sert à rien de recevoir une lettre médiocre - cela n'aide ni ne nuit à votre candidature - un peu comme si vous n'ajoutiez rien. Lorsque vous posez votre candidature, assurez-vous de savoir combien de temps vous allez avoir/avoir avec l'arbitre. Si le temps est court, il est parfois nécessaire de dire à un précepteur potentiel que vous recherchez une lettre afin qu'il puisse accorder plus d'attention à votre performance. Sinon, dans l'idéal, vous l'aurez déjà impressionné et vous devrez alors lui demander votre lettre. Dans la mesure du possible, je le ferais toujours en personne et je vous enverrais ensuite un courrier électronique comportant votre CV à jour, une photo, la date limite de soumission de la lettre et un résumé écrit des cas que vous avez vus ensemble ou des consultations que vous avez faites.</p>	<p>Ophtalmologie</p>
<p>En général, aux stages à options de 4e année, les gens s'attendent à ce qu'on leur demande des lettres. Je demanderais un retour d'information au milieu ou à la fin du stage et je demanderais ensuite une lettre si le retour d'information est positif ou prometteur. Les lettres conjointes (c'est-à-dire la contribution de plusieurs personnes à une lettre rédigée par une seule personne) sont également une bonne idée pour les cours facultatifs où vous avez eu plusieurs précepteurs. De plus, il est bon de consulter le site web de CaRMS pour avoir une idée du nombre de lettres que vous devrez acquérir pour les différentes spécialités.</p>	<p>Pédiatrie</p>

## CaRMS Virtuel: Quelles stratégies avez-vous utilisées afin de vous préparer et de réussir vos entrevues virtuelles? Qu'auriez-vous aimé savoir au préalable sur les entrevues virtuelles?

Conseil	Spécialité
Préparer les questions à l'avance, explorer le site internet des programmes et en apprendre un peu plus sur la ville, se renseigner sur les grands sujets de recherche de chaque programme. C'est très difficile de se démarquer pendant les entrevues virtuelles quand vous n'avez pas d'expérience de stage au choix dans le programme de référence. Les meilleurs conseils que je peux donner seraient de bien se connaître, de savoir ce que vous avez à offrir et ce qui vous rend unique. C'est beaucoup plus facile de connecter quand vous trouvez des intérêts communs avec les intervieweurs, même si c'est quelque chose de simple comme avoir un chat/chien ou avoir voyagé aux mêmes endroits dans le passé.	N/A
Réfléchi sur des expériences d'externat et de pré-clinique, des cas difficiles ou certains où j'ai appris quelque chose, forces et faiblesses personnelles, pratiqué des questions seul et en groupe.	N/A
Pratiquez! Rencontrez-vous sur Zoom avec un(e) ami(e) et pratiquez des questions. Refaites le même exercice avec un(e) autre ami(e). Obtenez leur rétroaction, incorporez-la graduellement. J'ai fait 8 entrevues de pratique sur Zoom avec des amis, mentors, conseillers en orientation... Et oui, c'est correct si vous avez un post-it à côté de votre webcam avec votre liste de points à discuter. J'ai un tableau blanc rempli de points à discuter juste derrière mon écran, et personne n'a jamais rien remarqué. Pratiquez pour vos entrevues avec ce support et vous allez bien réussir. Une chose que j'aurais aimé savoir avant les entrevues est comment me positionner face à la caméra. Pratiquez ceci individuellement, et demandez à des amis de vous regarder lorsque vous parlez. Est-ce que vos mains cachent votre visage? Est-ce que vous regardez souvent ailleurs que la caméra? Est-ce que vous semblez agité?	N/A
COMPILEZ UNE LISTE DE VOS HISTOIRES/EXPÉRIENCES pour plusieurs heures pendant une journée; vous pouvez ensuite trouver des manières d'incorporer ces histoires de plusieurs façons différentes. Pratiquez avec des amis pendant quelques heures chaque jour mais n'allez pas trop loin.	N/A

## CaRMS Virtuel: Quelles ressource avez-vous utilisées pour explorer les programmes à l'extérieur de votre propre école, vu le manque de stages disponibles dans d'autres écoles?

Conseil	Spécialité
Descriptions des programmes sur le site internet CaRMS, les médias sociaux des programmes, les soirées d'intérêts.	N/A
Site internet, connecter avec les résidents, contacter les directeurs des programmes, avoir des mentors qui contactent les gens dans d'autres programmes.	N/A

## CaRMS Virtuel: Comment avez-vous choisi un ordre de classement étant donné qu'il n'y avait pas de stage au choix dans d'autres écoles, et pas d'entrevue en personne?

Conseil	Spécialité
Appris sur les programmes et essayé d'apprendre à connaître les gens en les rencontrant. Essayé d'avoir une impression du programme et ses valeurs principales, ce que la vie serait dans ce programme, comment il s'aligne avec mes valeurs. Pensé à ce que je recherchais dans une carrière et quels programmes m'y prépareraient le mieux. Le plus important était les gens - si je sentais que je m'entendrais bien avec les gens et que je serais supporté(e), je le classais plus haut.	N/A
J'ai eu une bonne impression de chaque programme pendant les sessions via CanPREPP et pendant les entrevues. J'ai utilisé cela, ainsi que mon estimation de performance aux entrevues, pour décider de l'ordre de classement.	N/A
J'ai décidé quels facteurs étaient les plus importants pour moi et j'ai choisi mon classement selon ceci. Pour moi, la location géographique et la proximité de la famille étaient les plus importants. Donc j'ai classé les programmes selon leur distance de la maison, du plus proche au plus loin. Ne prenez pas en compte plus que quelques facteurs. C'est à ce moment que le classement devient un cauchemar. Gardez cela simple. Sachez ce qui compte pour vous. Est-ce la location? Est-ce la spécialité? Est-ce une école en particulier? Laissez ensuite vos valeurs guider votre décision. Les gens qui choisissent leur classement en exagérant leur analyse sont souvent déçus. Et pour le "vibe" du programme, vous pouvez en avoir une impression en parlant aux gens. N'hésitez pas à parler aux résidents même après les entrevues.	N/A
Un tableur Excel avec les facteurs à considérer, un poids associé à chaque facteur et un score associé à chaque facteur.	N/A

## Interviews : Comment avez-vous préparé vos entretiens ? Qu'est-ce qui a marché et qu'est-ce qui n'a pas marché ?

Conseil	Spécialité
Commencez à vous entraîner tôt. Avant même que les entretiens ne soient envoyés. J'ai trouvé une liste de questions courantes et puis j'ai repensé à des expériences personnelles qui permettaient d'y répondre. Quelques exemples de "parlez-nous d'un temps où il a fallu que..." à l'avance peut réduire considérablement le stress. Je me suis entraîné à répondre avec des camarades de classe. J'avais un format plutôt qu'un scénario mémorisé. Les conseillers pédagogiques peuvent aussi beaucoup aider. L'essentiel est d'être vraiment soi-même. Je n'y croyais pas quand j'ai commencé, mais cela me semblait plus naturel et moins stressant lorsque j'ai cessé d'essayer d'être le "meilleur candidat" et que j'ai commencé à être moi-même.	Psychiatrie
Commencez pendant votre externat. Préparez un journal ou ayez quelque chose pour noter les moments et les expériences particulières qui méritent d'être évoqués. Et puis... Pratiquez, pratiquez, pratiquez.	Pédiatrie
Faites un brainstorming sur 5 à 10 scénarios cliniques et personnels que vous pouvez relier à de nombreuses qualités et forces différentes, afin d'être prêt à les utiliser comme exemples pour différentes questions.	Médecine de famille
J'ai fait une liste des rôles CanMEDS et j'ai noté 2 ou 3 cas où j'ai démontré ces rôles et 2 ou 3 cas où j'ai échoué. Je me suis beaucoup entraîné avec des amis et j'ai eu leurs réactions. En fin de compte, restez vous-même.	Médecine interne
J'ai passé en revue de nombreuses questions à voix haute, par moi-même et avec les parents, les autres étudiants, les amis, les résidents, etc. Connaître tous les principaux essais de chirurgie cardiaque, y compris les principaux résultats (par exemple, TRICS, série d'essais PARTNER, etc.).	Chirurgie cardiaque

Conseil	Spécialité
<p>Entraînez-vous comme si vous saviez que vous allez vous effacer complètement pendant votre entretien ! Certaines personnes conseillent simplement "d'être soi-même", mais il est difficile d'être soi-même lorsque l'on est en plein décalage horaire/épuisé et que l'on passe l'entretien d'embauche de sa vie. Je me suis entraîné à faire des entretiens complets (30 minutes de questions d'affilée) avec des amis/partenaires tout en gardant des réponses &lt;2 minutes au moins une fois par jour après que les dates de mes entretiens ont été établis. Recherchez des détails sur chaque programme afin d'avoir quelque chose à dire sur chacun d'entre eux qui soit unique. Avoir au moins 5 à 10 questions à poser pour chaque programme (j'ai souvent eu l'occasion de poser des questions à chaque station et je ne voulais pas répéter les questions).</p>	Ophtalmologie
<p>Beaucoup de temps pour l'auto-réflexion. Notez les cas intéressants que vous avez vus et dont vous pouvez vous inspirer, ils sont difficiles à trouver au moment-même si vous n'y avez pas réfléchi à l'avance.</p>	Médecine d'urgence
<p>Lisez beaucoup sur les aspects importants de l'anesthésiologie, les nouvelles avancées, les débats éthiques dans ce domaine. Passez beaucoup de temps à réfléchir intérieurement sur les raisons pour lesquelles vous vous reconnaissez dans cette discipline.</p>	Anesthésiologie
<p>Pratiquez les réponses en groupe, idéalement en présence d'un précepteur/médecin pour recevoir également de la rétroaction. Essayez d'avoir une session 1:1 avec un mentor/précepteur que vous admirez et qui a l'expérience des entretiens avec les gens, et passez en revue les questions avec eux. Mieux ils vous connaissent, mieux c'est - ce qui n'est probablement pas aussi utile si vous n'avez pas une relation solide avec le précepteur.</p>	Psychiatrie
<p>Connaissez votre CV sur le bout des doigts. Connaître à fond les documents de recherche. En ce qui concerne la pratique, faites ce qui vous convient. J'aime me donner du temps pour répondre aux questions courantes (par exemple, pourquoi cette spécialité) afin d'avoir une estimation approximative de la durée de la conversation. Allez aux séances d'entraînement des CMA !</p>	Chirurgie plastique

## Quels étaient les défis que vous n'attendiez pas (ou que vous attendiez) de CaRMS ?

Conseil	Spécialité
<p>J'ai eu beaucoup de moments où je me suis demandé si tout cela en valait la peine et si j'avais fait le bon choix en étant dans la médecine. C'était une expérience inattendue. Des choses qui étaient des décisions solides sont soudainement devenues difficiles. Mon conseil est que si cela se produit, il faut faire une pause dans les affaires de CaRMS pendant un certain temps. Et revenez simplement à votre objectif et à la raison pour laquelle vous voulez devenir médecin. C'est une période stressante, mais vous la traverserez et les choses s'arrangeront. Même s'ils ne sont pas ce à quoi vous vous attendiez.</p>	Psychiatrie
<p>Pour être parfaitement honnête - la fatigue. J'ai fait une tournée dans tout le pays et j'ai passé la majorité de mes stages en dehors de Winnipeg. Si vous voyagez à travers le pays, que vous vivez de votre valise, que vous n'êtes pas en mesure de préparer un ou plusieurs de vos propres repas, que vous essayez de faire de l'exercice (et que vous échouez) et que vous devez trouver un moyen de transport - c'est vraiment fatigant. Cela en vaut la peine, évidemment. Mais j'ai été surpris de voir à quel point c'était épuisant. Sachez que ce sera difficile et gardez le moral parce que vous pouvez le faire ! :D</p>	Chirurgie plastique
<p>La tournée du CaRMS se déroule en plein milieu de la saison du froid et de la grippe. Vous serez fatigué, un peu épuisé, vous ne mangerez probablement pas bien et ne ferez pas d'exercice, et vous serez exposé à un tas de virus lors de votre tournée dans le pays. Beaucoup d'entre nous sont tombés malades en cours de route. Prenez soin de vous, lavez-vous les mains, essayez de rester en bonne santé.</p>	Médecine de famille
<p>Les défis associés au jumelage de couple, et une quête au plus profond de soi. Sachez également que quel que soit le résultat, personne n'est complètement heureux. C'est un processus étrange et effrayant qui accompagne le changement, quoi qu'il arrive. Il est donc normal d'être émotif ou d'avoir des sentiments partout, même après le jour du match. Bonne chance !</p>	Médecine interne

Conseil	Spécialité
<p>Le processus CaRMS est extrêmement épuisant sur le plan émotionnel. Les semaines d'entretiens peuvent être épuisantes, car il faut passer de l'entretien à la vie sociale, puis à l'entretien avec les vols et les trajets en train entre les deux. Trouverez quelque chose qui vous aidera à garder les pieds sur terre et à vous sentir bien mentalement pendant le voyage. J'ai évité de discuter des entretiens avant/après avec d'autres candidats et amis, car c'était tellement épuisant. J'ai essayé de faire du tourisme dans les villes quand j'en avais l'occasion/le temps pour m'éloigner du cirque qu'est le CaRMS. C'est un marathon et il est normal de se sentir complètement épuisé à la fin ou de se sentir robotisé vers les derniers entretiens.</p>	Obstétrique et gynécologie
<p>Je pense que je ne m'attendais pas à ce que le processus soit aussi subjectif pour l'école et le candidat. Une grande partie de la décision est une question de sentiment - comment vous vous sentez par rapport à votre place dans le programme, comment vous vous sentez par rapport à votre stage à options, comment vous vous sentez par rapport à votre formation de résident et comment le programme/les résidents/le personnel se sentent par rapport à vous pendant qu'ils apprennent à vous connaître. C'est un défi parce que ce sont des choses qui ne peuvent pas être planifiées ou préparées, elles sont simplement comme elles sont ! N'ayez pas peur de faire confiance à ce que vous ressentez tant que c'est soutenu et non impulsif !</p>	Ophthalmologie
<p>Je ne m'attendais pas à ce que j'apprenne réellement à me connaître en tant que personne, et pas seulement en tant que professionnel. J'ai commencé à me faire une idée très précise de moi-même, car j'étais obligé de dire à tous ceux que je rencontrais qui j'étais et ce qui m'importait. Il est beaucoup plus facile d'être vrai, et de ne pas se contenter de dire ce que vous pensez que les intervieweurs veulent entendre. Je connais ce cliché, mais je crois vraiment qu'en étant vous-même, vous avez beaucoup plus de chances de vous retrouver là où vous serez heureux et avec un groupe de personnes qui apprécient et se soucient de vous, et pas seulement du "masque professionnel" que vous présentez dans les interviews.</p>	Médecine interne
<p>J'ai trouvé les entretiens avec les directeurs de programme étranges - essayez de les répéter à l'avance pour avoir une idée des principales choses que vous voulez transmettre sur vous-même, mais ils allaient de questions informelles à des questions personnelles plus directes (tirées directement de ma lettre personnelle et de mon CV) que ce à quoi je m'attendais.</p>	Psychiatrie

### Après le jumelage de CaRMS: Quelles étaient vos priorités? Que devrait un(e) étudiant(e) considérer pour la liste de classement?

Conseil	Spécialité
<p>Ma famille, le programme avec lequel je me suis vraiment connecté sur les choix et les entretiens, la météo, la facilité de voyage à partir de ce lieu, des objectifs de carrière et des opportunités de formation, en créant de manière réaliste une liste basée sur mes préférences (pas ce que je prédis que les autres me classeront) et m'assurer que je pourrais y vivre pendant plus de 5 ans. Classez comme vous le souhaitez, pas comme vous pensez que les autres vous classeront.</p>	Chirurgie générale
<p>Considérez votre appartenance dans ce domaine. Pouvez-vous vous voir vivre et travailler avec le personnel et les résidents. Je voulais rester dans ma ville natale, je l'ai donc classée en premier. Mais seulement parce que j'aimais aussi le programme là-bas. J'ai été surpris de combien. J'ai aussi adoré les villes et les programmes ailleurs. Gardez donc une option à l'esprit si vous êtes flexible.</p>	Psychiatrie

Conseil	Spécialité
<p>Considérez votre vie entière. Nous nous emportons avec la correspondance avec la chose la plus impressionnante et la réflexion ce que tout le monde pensera. Cela n'a pas d'importance. Qu'aimez-vous / aimez-vous? Qui êtes-vous personnellement - quel genre de l'équilibre avez-vous besoin, de quoi avez-vous besoin pour prendre du temps pour être bien? Ce qui est important pour vous - avez-vous besoin d'être proche de votre famille / amis?</p>	Médecine d'urgence
<p>Toutes les écoles sont bonnes, tous les programmes ont des forces et des faiblesses, et en tant que résidents, nous pouvons personnaliser les expériences et trouvez des opportunités dans n'importe quel programme. Votre liste de classement doit refléter ce qui est le plus important pour vous-est-ce la proximité de la famille, est-ce le temps requis avant la pratique indépendante, est-ce que c'est vivre / travailler environnement? Quoi que vous choisissiez, vous deviendrez médecin - assurez-vous que vous êtes prêt à vous amuser, que vous soyez soutenus, et apprenez / grandissez pendant votre résidence.</p>	Médecine familiale
<p>À 100%, vous devez toujours vous classer en fonction de vos préférences quant au programme auquel vous souhaitez vous entraîner. Je fortement croyez que vous devriez classer « en toute sécurité » et classer TOUS les programmes dans lesquels vous seriez prêt à vous entraîner. Ça signifie décider "je préfère aller sans égal ou m'entraîner ici". Ce n'est pas le moment d'être cavalier. J'ai classé les programmes où je n'ai même pas eu d'interview pour être en sécurité. Je n'ai pas classé TOUS les programmes auxquels j'ai postulé parce qu'il y avait des programmes où je préférerais rester inégalé plutôt que d'y aller. J'ai fini par correspondre à mon premier choix mais je l'aurais quand même classé en toute sécurité si je devais le refaire. Au moment de choisir entre les programmes – regardez sur le site Web de CaRMS pour connaître les critères que les étudiants précédents utilisaient pour prendre leurs décisions. Les facteurs communs sont: l'emplacement physique, les facteurs personnels (famille, conjoint, etc.), les facteurs de carrière (bourse / recherche / ville vs rural), et une impression de votre intégration dans le programme.</p>	Ophtalmologie
<p>Que vous aimiez ou non les personnes de votre programme (co-résidents, directeurs de programme, administrateurs, etc.). Si vous vous entendez bien avec les gens, cela fait une grande différence. Pensez à savoir si le programme facilitera vos objectifs d'apprentissage / de carrière à long terme. Et considérez toujours si l'emplacement / le programme soutiendra votre bien-être - vous devez être bien pour apprendre et être le meilleur de vous-même. Alors peut-être que cela signifie rester près de la famille ou de vos copains.</p>	Médecine familiale en région
<p>Allez avec votre instinct! Cela semble cliché, mais vous aurez une idée du programme qui vous convient le mieux. Chacun a des priorités différentes. Une bonne chose que mon ami a fait et m'a encouragé à faire est de demander « si j'ai vérifié mon adresse courriel le jour du match et que j'étais jumelé à x serais-je excité, soulagé, effrayé ou déçu? » Ne classez pas les endroits où vous seriez déçu! Je sais que votre première pensée est que les mendiants ne peuvent pas choisir, mais honnêtement, ne placez-vous pas dans un endroit où vous ne voulez pas être.</p>	Pédiatrie

## Jumelage en couple: Qu'avez-vous discuté avec votre conjoint(e) vis-à-vis à la liste de classement? Avez-vous des conseils pour les étudiant(e)s en quatrième année?

Conseil	Spécialité
Pensez à chacune de vos priorités et si c'est important pour vous de rester ensemble ou si vous êtes d'accord avec une relation à longue distance. La résidence peut être longue et si vous avez quelqu'un que vous connaissez, il/elle peut vous soutenir.	Médecine interne
Soyez ouvert(e)s et honnêtes avec votre conjoint(e) (la communication est clé), et en fonction du nombre de programmes auquel vous avez fait une demande, prenez une journée pour créer votre liste de classement préliminaire. Il y a des applications et feuilles Excel qui peuvent générer toutes les combinaisons pour vous, puis prenez du temps pour discuter votre liste. C'était utile pour nous de choisir une combinaison à tour de rôle et de séparer nos options en: premier rang, deuxième rang, rang final.	Médecine interne
Utilisez une feuille Excel pour comprendre toutes les combinaisons possibles, puis transférez les à une sheet Google pour arranger les options. Ça va vous prendre l'ÉTERNITÉ pour tout entrer sur CaRMS, donc donnez-vous amplement du temps (ça nous a pris jusqu'à 3h du matin la nuit avant la date d'échéance).	Chirurgie générale
Mon conjoint et moi avons fait une demande à la même spécialité compétitive (malheureusement) et nous avons décidé de ne pas jumeler en couple puisque ça n'avait pas de sens pour nous, et même si nous serons séparés, nous avons jumelé à notre spécialité et à la fin de la journée, ceci est le reste de ta vie et vous devez prendre des décisions difficiles mais vous devez pouvoir vivre avec ces décisions. Nous avons nos spécialités de deuxième choix mais honnêtement, nous préférierions être dans la spécialité que nous voulions au lieu d'être ensemble mais ne pas être capable de faire ce que nous voulions.	Anesthésiologie
Discutez de vos buts à long terme. Maintenant n'est pas le temps de retenir vos buts en étant un couple.	Médecine interne
On avait des intérêts similaires et on savait qu'on voulait aller à la même école. Essayez de faire des stages ensemble aux écoles ou vous voulez avoir des entrevues. Ne soyez pas découragés si vous n'avez pas des entrevues ensemble pour certaines écoles, vous allez en avoir pour d'autres écoles. La liste de classement est très longue pour un couple, donnez-vous amplement de temps.	Anesthésiologie

Pour la liste complète de conseils des DCMs des années précédentes, veuillez visiter ce [lien](#).

### 3.5 Équilibrer vos Priorités Pour Votre Liste de Classement

Chaque étudiant en médecine est un individu unique. Ainsi, chacune de vos listes de classement sera probablement un reflet de 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 discuterons de certaines d'entre elles 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.

#### Exemples de différentes méthodes de classement

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 pour son premier choix spécialité avant son deuxième spécialité. Par exemple, une personne peut être très passionnée par la médecine interne, avec un intérêt secondaire en 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, avant de passer à leur prochain emplacement potentiel. Ce qui suit est un exemple de la façon dont elle pourrait souhaiter le faire:

1. Pathologie anatomique – University of Toronto
2. Pathologie générale – University of Toronto
3. Neuropathologie – University of Toronto
4. Pathologie anatomique – Western University
5. Pathologie générale – Western University
6. Neuropathologie – Western University
7. Pathologie anatomique – Queen's University
8. Neuropathologie – Queen's University

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.

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, similaire à l'exemple précédent. Malheureusement, il ne peut pas parler français et, par conséquent, pour des raisons personnelles ou éducatives, ne souhaite pas classer l'Université de Montréal ou l'Université Laval. Il peut créer la liste de classement suivante:

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

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 Matchbook.

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. 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.

Différentes méthodes de priorisation peuvent également être combinées en fonction de l'ensemble unique de circonstances et de valeurs propres à chaque élève lors de l'élaboration d'une liste de classement. Rappelez-vous à la fin de la journée, vous vous devrez vivre avec les décisions que vous prenez!

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

Il y a diverses méthodes pour vous aider à décider de votre classement des différents programmes. Un autre moyen potentiel que d'autres étudiants en médecine ont trouvé utile est de créer un système de notation des scores de 0 à 10 pour divers facteurs par programme, en fonction de leur importance relative pour l'étudiant. Ce moyen est un outil utile qui peut aider avec décider les décisions difficiles. En fin de compte, les étudiants peuvent également choisir de suivre leur intuition.

Le suivant peut servir par un exemple pour un étudiant qui est considéré un 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 propres préférences:

Facteur	l'importance	Psychiatrie (U of S)	l'importance	chirurgie Générale (NOSM)	l'importance
Proximité de la famille	7	5	35	7	49
Proximité de Divertissements à City	3	8	24	4	12
Durée de la résidence	4	6	48	6	24
Variété de techniques intéressantes dans la spécialité	8	4	24	9	72
Capacité à avoir des relations longitudinales avec les patients	8	10	80	3	24
Passion pour la spécialité	10	8	80	7	70
Opportunités d'emploi dans l'emplacement souhaité après la résidence	5	4	20	8	40
Coût de la vie	2	6	12	7	14
Besoin de services ou de spécialité spécifique dans la région	9	3	27	9	81

## Priorités personnelles ou valeurs dans la vie

Un problème avec les couples pourrait survenir quand une personne s'est jumelée au cours d'une année avant son partenaire. En ce cas, ces deux personnes pourraient souhaiter réfléchir à la façon dont elles souhaiteraient prioriser leurs choix de spécialité et d'emplacement, comme démontré ci-dessus. N'oubliez pas que la vie ne se limite pas à la médecine, jumeler à une spécialité spécifique ou à un choix de carrière! Chaque étudiant apprécie ces choses différemment, et devraient tenir compte de son valeurs lors du classement des programmes. Quelque personnes peuvent même décider de changer de carrière au milieu de leur résidence, et commencer un autre résidence, bien que cela puisse être difficile.

Le FEMC recommande aux étudiants de s'asseoir seul, ou avec leurs amis, familles, ou leurs proches, et penser à ce qu'ils apprécient vraiment dans la vie quand ils classent des programmes de résidence. Vous n'êtes pas simplement défini en tant que médecin ou en faisant partie d'une certaine spécialité médicale; chaque étudiant est tellement plus que ça.

N'oubliez pas que les élèves ne sont pas seuls dans ces décisions. Chaque école de médecine canadienne donne accès à des services pour étudiants qui vous aidera et vous soutiendra dans ces décisions difficiles. Il est fortement recommandé à chaque étudiant de demander conseil à un conseiller d'orientation ou à une personne équivalente pour obtenir des conseils personnalisés.

## 3.5 Message du Comité du Bien-être

À tous les étudiants en dernière année de médecine,

Permettez-moi d'abord de vous féliciter pour tout ce que vous avez accompli jusqu'à présent durant vos études en médecine. D'un océan à l'autre, chacun d'entre vous a consacré une quantité monumentale de temps et de sacrifices personnels pour arriver au point où vous êtes

aujourd'hui. Ces dernières années ont probablement changé votre vie ; elles ont été à la fois stimulantes et enrichissantes, comme vous ne l'auriez jamais imaginé. Il y a peut-être eu des contretemps en cours de route, mais vous êtes là, prêts à passer à l'étape suivante. C'est quelque chose dont vous pouvez être incroyablement fier. Je vous encourage à prendre un moment pour réfléchir à votre chemin parcouru jusqu'ici et à reconnaître tous les succès (et les échecs) qui vous ont conduit à ce stade.

Pour les mois à venir, j'aimerais vous proposer quelques conseils qui ont aidé ma cohorte l'année dernière:

1. Ayez une idée d'un plan, mais prenez les choses au jour le jour. Vous aurez plus qu'assez à faire durant l'année qui suit, et penser à tout ce qui s'en vient en même temps peut sembler insurmontable. Établissez un calendrier approximatif de ce que vous ferez et quand, puis concentrez-vous sur la tâche du jour ou de la semaine. Compartimentez vos tâches de la manière qui vous convient le mieux, afin de vous allouer du temps chaque semaine à ne pas penser à la médecine ou à CaRMS, aussi difficile que cela puisse paraître!
2. Assurez-vous d'avoir un soutien mutuel entre vous et les autres étudiants de votre cohorte. Prenez souvent des nouvelles de vos camarades de classe et soutenez-les de la manière dont ils souhaitent être soutenus. Continuez à vous soutenir mutuellement durant vos stages, pendant les entrevues, les séances d'informations et les activités sociales sur Zoom. N'oubliez pas que chacun vit CaRMS différemment et que vous êtes tous dans le même bateau. (Conseil : il est souvent courtois d'éviter de parler du nombre d'entrevues que les gens ont lors des séances d'informations et des activités sociales). Soyez des champions positifs pour vos collègues : vous pourriez très bien travailler ensemble un jour!
3. Gardez l'esprit ouvert. CaRMS vous exposera à des situations ou à des options que vous n'avez peut-être jamais envisagées, et je vous encourage tous à ouvrir votre esprit à chaque possibilité, car chaque programme a quelque chose de différent à offrir. Pour ceux d'entre vous qui postulent à travers le pays, préparez-vous à toute éventualité en trouvant des aspects positifs pour chaque école/ville. Deux jours avant le jour du jumelage, un précepteur m'a dit "CaRMS te donnera ce dont tu as besoin, mais tu ne sauras pas ce dont tu as besoin tant que tu ne l'auras pas", et je le crois plus que jamais.

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

J'aimerais vous souhaiter bonne chance pour cette année qui, j'en suis sûr, sera très mouvementée. Il ne fait aucun doute qu'elle sera accompagnée de stress (c'est le moins que l'on puisse dire), mais au bout du compte, et quelle que soit l'issue, vous allez vous en sortir.

Travaillez dur, soutenez-vous les uns les autres, demandez de l'aide si vous en avez besoin, et rappelez-vous que vous êtes tous rendus à ce point pour une bonne raison. Vous êtes capables!

Cordialement,

[Jack H. Yuan, MD](#)

Agent national du bien-être sortant de la FEMC  
R1 en médecine interne

# 4. CONSEILS ET GUIDES

## 4.1 Coûts cachés de la quatrième année en médecine

Être admis en médecine a été notre premier défi – payer les frais qui y sont associés en est un autre. Il n’y a aucun doute que les études en médecine peuvent être dispendieuses! En plus des frais de scolarité et de l’achat des livres et des équipements médicaux, nous devons aussi nous préparer pour les dépenses additionnelles liées aux stages et aux stages à option (si cela s’applique pour vous). Cette année, les entrevues du Service canadien de jumelage des résidents (CaRMS) seront encore une fois organisées dans un format virtuel.

Les coûts associés aux stages à option et au CaRMS varient en fonction du nombre de stages à options que vous choisirez nécessitant un déplacement et du nombre de programmes auxquels vous appliquerez. Le nombre d’applications soumises par les étudiants en médecine augmente chaque année. En 2016, le nombre moyen de programmes sélectionnés par candidat était de 17.7, alors qu’il n’était que de 13.6 en 2013. Ce nombre a continué d’augmenter en 2020, jusqu’à une moyenne de 21.6 applications par étudiant. Les candidats en médecine familiale devraient être au courant que chaque site compte comme une seule demande et que les coûts totaux peuvent ainsi être plus élevés.

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

Coûts liés au CaRMS	Autres coûts
<ul style="list-style-type: none"><li>Frais de participation au jumelage R-1 : 296.84\$ (inclut une candidature à quatre programmes). Chaque programme additionnel coûte 55,00\$, plus les taxes applicables</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: 1330\$</li><li>Frais de dossier ERAS : 284,50\$</li></ul>
<p><i>Nouveau! Pour les programmes avec plusieurs sites de formation à une université, les frais de candidature aux programmes sont perçus pour le premier site auquel un candidat postule. Tous les autres sites auxquels le candidat postule dans la même discipline à cette université ne sont pas soumis à des frais de candidature aux programmes supplémentaires.</i></p>	<p><i>Remarque : En raison de l’annulation des stages à option, les frais de l’AFMC et les frais administratifs pour des stages à option ne sont pas répertoriés.</i></p>

\* Gardez à l’esprit que les frais mentionnés sont pour l’année scolaire 2021-2022, à ré-évaluer pour les années suivantes.

## Conseils pour réduire vos dépenses

### 1) Établissez un budget

L'une des meilleures choses que vous pouvez faire tôt durant votre parcours académique en médecine est de faire un budget. 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 en préparation. Nous vous encourageons à rencontrer un Conseiller MD\* durant votre dernière année d'études en médecine afin de discuter votre transition à la résidence.

Gestion Financière MD est le partenaire exclusif en services financiers de la FEMC. For plus d'informations financières, visitez [md.ca](http://md.ca).

### 2) 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 peut tout affecter, de vos futures possibilités d'emploi à votre capacité d'acquérir, d'établir ou d'incorporer un cabinet médical.

### 3) 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 une période de grâce sans intérêt entre la date d'un achat et la date limite du paiement associé et 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 devenez obligé de payer des taux d'intérêts élevés. Manquer des paiements pourrait avoir un impact négatif sur votre cote de crédit.

### 4) Considérez utiliser des offres de rabais de la FEMC

La FEMC offre à ses membres des rabais pour diverses entreprises reliées aux voyages et à l'hébergement, aux ressources pédagogiques, au bien-être, aux services fiscaux et plus encore. Veuillez visiter [le site web de la FEMC](#) pour plus d'informations actuelles à propos des offres, car les rabais offerts varient d'une année à l'autre. En étant membre de l'AMC, vous avez aussi accès à des rabais supplémentaires.

## Ressources Éducatives

COMPAGNIE	RABAIS OFFERT
UpToDate	Obtenez 50% de rabais sur l'abonnement, et 50% de rabais pour l'accès à MobileComplete (accès hors-ligne à UpToDate sur mobile)
UWorld	Économisez jusqu'à 90 dollars américains sur le matériel de préparation aux examens Step 1 et Step 2.
Wolters Kluwer/Lippincott	Profitez d'un rabais de 30%
Canada Q bank	Économisez 20% jusqu'au 15 août 2020
AMBOSS	Économisez 40\$ à 55\$ jusqu'au 30 avril 2021
MEDSKL	Banque de questions gratuite!
USMLE-Rx	Obtenez un rabais de 30%
Pharmacology You See	Obtenez un rabais de 10%
Osmosis.org	Obtenez un rabais de 50%
Lecturio	Obtenez une période d'essai gratuite de 14 jours, suivi d'un rabais de 50%
3D4 Medical Complete Anatomy App	Rabais de 10% à partir de N'IMPORTE QUEL prix de vente.
Skyscape	30% de rabais sur les 30 premiers jours, 25% de rabais pour un abonnement plus long
PEPID	Rabais sur l'abonnement annuel
Medelita	30% de rabais sur tous les items, incluant les tuniques médicales, les T-shirts et les stéthoscopes.
Harvard Medical School	200\$ de rabais sur les frais de scolarité pour les cours en ligne de HMX
Stethoscope.ca	Rabais de 5% jusqu'au 1er mai 2021
RxFiles	30% de rabais sur l'abonnement en ligne, 20% de rabais sur l'achat d'un livre standard, 80\$ de rabais à l'achat des 4 livres, jusqu'au 15 décembre 2020.

## Bien-être

COMPAGNIE	RABAIS OFFERT
Running Room	Rabais de 10%
LASIK MD chirurgie oculaire	Plan d'amélioration de la vue gratuit

## 4.2 Poser sa candidature aux États-Unis (par l'intermédiaire de l'ERAS)

Les candidatures aux postes de résidence aux États-Unis passent par le Electronic Residency Application Service (ERAS), tandis que le jumelage avec le programme de résidence passe par le National Residency Matching Program (NRMP).

CaRMS peut télécharger votre Medical Student Performance Record (MSPR) et vos relevés de notes sur ERAS pour le jumelage 2022. Vous pouvez en faire la demande en envoyant un courriel à [eras@carms.ca](mailto:eras@carms.ca). Ils doivent recevoir ces documents au moins une semaine avant les dates limites de l'ERAS, que vous trouverez ici. Toutefois, vous devrez télécharger des photos par l'intermédiaire de MyERAS. De plus, les référents devront fournir leurs lettres de référence par le biais du Letter of Recommendation Portal (LoRP) de l'ERAS.

### Étape 0 : USMLE

Pratiquement tous exigent les résultats [Step 1](#) pour l'examen du dossier. Cet examen peut être effectué dans certaines villes canadiennes. En 2020, il a été annoncé que l'USMLE sera converti en un système de réussites et d'échecs, qui sera mis en œuvre au plus tôt le 1er janvier 2022. Une préparation adéquate pour Step 1 peut prendre de 1 à 4 mois. Parmi les ressources recommandées, citons les notes de votre école de médecine, [UWorld](#), [Pathoma](#) et [First Aid](#). Avant d'acheter l'une de ces ressources, assurez-vous de consulter [le site web de la FEMC](#) pour voir si un code de réduction est disponible.

Step 2 est composée de deux parties et teste [les connaissances cliniques \(CK\)](#) ainsi que les compétences cliniques (CS). L'étape 2 peut ne pas être requise pour le processus de sélection, mais doit néanmoins être achevée avant que les offres puissent être acceptées. Certaines villes canadiennes offrent la première partie (CK), mais la deuxième partie (CS) ne peut être complétée qu'aux États-Unis. Cette année, la deuxième partie a été suspendue et l'examen a été [discontinué](#) en raison de la pandémie de la COVID-19.

### Étape 1 : Candidature à l'ERAS

ERAS est un système distinct de CaRMS Online. Veuillez noter que certains programmes ne passent pas par ERAS (comme l'ophtalmologie ou la chirurgie plastique). Les diplômés canadiens en médecine qui souhaitent participer au jumelage avec les États-Unis doivent s'inscrire à l'ERAS par l'intermédiaire de CaRMS. L'inscription à l'ERAS commence généralement en juin et se termine en mai de l'année suivante, mais cela est susceptible de changer. En raison de la COVID-19, l'inscription sera ouverte le 15 septembre 2020. [Lisez le nouveau calendrier pour le jumelage 2022](#). Lisez attentivement les descriptions de chaque programme, car les dates limites de dépôt des candidatures et les exigences en matière de documents varient selon les programmes.

Pour plus d'informations concernant l'ERAS, veuillez consulter le site web de l'Association of American Medical Colleges: <https://www.aamc.org/students/medstudents/eras/>. La liste complète des programmes participant à l'ERAS se trouve à l'adresse suivante : <https://services.aamc.org/eras/erasstats/par/>.

## Étape 2 : Candidature au CaRMS et à l'ERAS

Vous pouvez vous inscrire aux programmes américains et canadiens de jumelage de résidences et soumettre une liste de classement à CaRMS et au NRMP. CaRMS est lancé avant le NRMP. Si vous êtes jumelé à un poste de résidence R-1 lors de la première itération de CaRMS, vous serez automatiquement, et sans notification, retiré du NRMP.

Les postes non comblés au cours du premier tour du NRMP sont disponibles au cours du deuxième tour, qui se déroule généralement après le premier tour de CaRMS. La deuxième ronde du NRMP est connue sous le nom de Supplemental Offer and Acceptance Program (SOAP). Si vous êtes jumelé à un poste de résidence R-1 dans le cadre du SOAP, vous serez automatiquement retiré du deuxième tour de CaRMS. Pour plus d'informations concernant le jumelage du NRMP, veuillez consulter le site web du NRMP. [Veuillez noter le nouvel échéancier du NRMP pour 2022.](#)

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

Le visa J-1 est un visa pour les non-immigrants. Lorsqu'un étudiant en médecine canadien obtient un contrat de formation en résidence aux États-Unis, celui-ci doit faire la demande au [ECFMG \(Educational Commission for Foreign Medical Graduates\)](#) pour le visa J-1.

Pour plus d'informations, veuillez consulter : <https://ca.usembassy.gov/visas/canadian-students/>  
La candidature pour le ECFMG doit inclure une « lettre du ministre de la Santé » ou une « Déclaration de besoin » de Santé Canada. Pour en faire la demande, 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 NHS du Royaume-Uni

Cette section du Matchbook a pour but d'offrir de l'information aux diplômés en médecine canadiens qui envisagent travailler ou poursuivre leur formation au sein du National Health Service (NHS) du Royaume-Uni (R.-U.). Veuillez visiter ce [site web](#) pour des informations sur l'inscription et l'accréditation. Cette section a été adaptée d'après des informations recueillies du site web [NHSEmployers.org](#).

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

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

Les étudiants en médecine canadiens peuvent faire la demande pour une inscription complète s'ils détiennent un diplôme médical reconnu et s'ils ont déjà complété Foundation Year 1 au R.-U., ou une période de 12 mois d'expérience clinique adéquate à la suite de l'obtention de leur diplôme (par exemple, un stage à l'étranger). Sinon, 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 adéquatement l'anglais

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

- Un résultat acceptable au test du comité d'évaluation professionnelle et linguistique (PLAB). Il s'agit d'un examen des compétences linguistiques et médicales, à compléter en deux parties. La première partie peut être complétée hors du Royaume-Uni, alors que la seconde partie doit être faite au Royaume-Uni.
- 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 postdoctorale acceptable
- Admissibilité aux registres des spécialistes ou des généralistes. Un niveau de compétence acceptable de la langue anglaise peut être démontré par le International English Language Testing System (IELTS), qui est administré par le British Council dans plusieurs pays. Pour plus d'informations, veuillez consulter [le site web du British Council](#).

La formation des médecins au Royaume-Uni comprend le Foundation Programme (formation de deux ans à l'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 médecine générale) 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/Espace économique européen (EEE) est limité aux situations dans lesquelles l'examen du marché du travail des résidents est respecté et où aucun candidat acceptable du R.-U./EEE n'est disponible (tel que spécifié dans le Niveau 2 des règles d'immigration).

Les candidats originaires de l'extérieur de l'EEE pourront postuler au Foundation Programme seulement si les postes vacants ne sont pas remplis par des candidats éligibles dans le cadre du processus de recrutement national. Si vous êtes prêts à vous inscrire, veuillez consulter ce site web pour [trouver votre catégorie de candidature](#). Après vous être assuré que vous remplissez toutes les conditions requises pour votre candidature dans votre catégorie spécifique, accédez à [GMC Online](#) pour créer un compte. Après avoir débuté votre mise en candidature, vous pouvez la sauvegarder et y revenir plus tard au besoin. Vous avez trois mois pour compléter votre demande. Si vous ne la soumettez pas dans ce délai, vous devrez créer une nouvelle demande.

# 5. LE SCÉNARIO DU NON-JUMELAGE

Malheureusement, il y a toujours des étudiants en médecine compétents et qualifiés qui se retrouvent non-jumelés à cause des problèmes au niveau du système, jusqu'au point où il n'est plus rare de se retrouver non-jumelé. beaucoup. En 2021, il y a eu 158 diplômés canadiens en médecine (DCM) non jumelés après le premier tour du jumelage CaRMS et 33 après le deuxième tour. Cela n'inclut pas les 53 DMC qui n'ont pas été jumelés au premier tour et qui ont choisi de ne pas participer au deuxième tour.

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 soutien cherchant à aider les étudiants qui se retrouvent dans ce scénario à développer un plan d'action, à promouvoir leur bien-être psychologique, et à alléger leur fardeau financier.

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

## 5.1 Postuler dans la deuxième itération et processus post-jumelage

### 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 étudiants non-jumelés ont aussi l'option de ne pas participer au deuxième tour de jumelage et poser leur candidature l'année suivante. Ils ont l'option de participer au premier tour de jumelage l'année prochaine. Toutefois, il est important de noter que plusieurs écoles nécessitent une participation à la deuxième itération pour pouvoir être éligible à faire une 5<sup>ème</sup> année de médecine. Les points suivants pourraient aider les candidats à prendre une décision éclairée:

- La demande de candidature pour le deuxième tour de jumelage commence le jour où 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, ce qui signifie 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 2020, 74.2% des diplômés canadiens de l'année en cours ont jumelé lors du second tour alors que 95.2% de ceux-ci ont jumelé au premier. Les raisons qui expliquent ce résultat incluent:

- Nombre bas de programmes appliquées
- La compétition avec les diplômés internationaux
- Un Curriculum vitae ne satisfaisant pas les critères d'admissibilité d'une spécialité incluant les stages à sélection choisis
- 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
- Plusieurs positions en médecine familiale n'étaient pas accessibles aux anglophones

Les candidats doivent considérer la contingence plus élevée de second tour. En 2021, 68.6 % des diplômés canadiens de l'année en cours ont été jumelés au second tour, contre 94.5 % au premier tour. Les raisons qui expliquent ce résultat incluent:

- Un Curriculum vitae ne satisfaisant pas les critères d'admissibilité d'une spécialité incluant les stages à sélection choisis
- La compétition avec les diplômés internationaux
- L'enthousiasme face à une spécialité n'était pas mentionné dans la lettre de motivation ou lors de l'entrevue
- Plusieurs positions en médecine familiale n'étaient pas accessibles aux anglophones
- Nombre grandissant de candidats non-jumelés entrant au second tour.

Les candidats potentiels devraient également considérer la plus grande compétitivité de choisir de participer au jumelage de l'année suivante. En 2021, 82.0 % des candidats de l'année précédente ont été jumelés lors du premier tour et 51.5 % lors du 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 soutien et des conseils concernant leurs décisions. La décision finale prend énormément de réflexion personnelle et de discussions avec ses proches, et les mentors apportent souvent un éclairage précieux sur la vie dans une spécialité que vous n'aviez pas envisagée auparavant.

Les candidats sont encouragés à contacter leur bureau des affaires étudiantes pour du soutien 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. Les candidats doivent consulter leur bureau des affaires étudiantes pour connaître toutes les options qui leur sont offertes.

Les candidats potentiels au second tour doivent prendre en considération :

- 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. Durant les 2 dernières années, la Banque Scotia et MD ont travaillé avec la FEMC pour offrir une assistance financière de 150\$ aux diplômés canadiens afin d'appliquer en seconde itération. La Banque Scotia et Gestion financière MD sont fiers de soutenir cette initiative en tant que partenaires exclusifs en services financiers de la FEMC. Veuillez contacter [education@cfms.org](mailto:education@cfms.org) pour plus d'informations.
- Les documents provenant de la première itération sont gardés, mais de nouveaux documents peuvent être téléversés. 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
- 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 reliés 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. Faites preuve de maturité, de transparence et allez droit au but. Si vous postulez pour une autre spécialité, essayez de trouver des parallèles entre votre discipline d'intérêt initial et la nouvelle discipline.
- Demandez à des conseillers académiques ou des mentors (dans la spécialité d'intérêt si possible) de revoir la nouvelle version de tous vos documents.

Lors de l'obtention d'un entretien, veuillez considérer que :

- Le caractère, l'éthique de travail, l'enthousiasme et la compréhension de la spécialité sont particulièrement importantes à mentionner. Soyez prêts à être demandés qu'est-ce que vous pensez n'a pas bien été durant la 1ère 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 souhaitiez le plus.
- Les entrevues par vidéoconférence seront utilisées cette année. Assurez-vous que votre équipement fonctionne et que le logiciel ou l'application nécessaire est installé sur un autre appareil (par exemple, un téléphone portable) au cas où des problèmes techniques surviendraient avec votre ordinateur. Essayez de rester chez vous, où vous disposez d'un espace calme et d'une connexion Internet fiable, assurez-vous que l'espace autour de vous est bien rangé et habillez-vous de manière professionnelle.
- Gardez en tête que annuler une entrevue après l'avoir reçue ou ne pas classer une école qui vous a donné une entrevue en 2ème 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 2ème itération, il reste du temps pour retirer votre application avant le 2ème Match. Lorsque le 2ème 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 – “Le Scramble”**

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 subséquentes étant entre les mains des programmes.

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 cours 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 passer des entrevues le jour même.
- Il se peut que vous puissiez demander à votre doyen de défendre vos intérêts. Informez-vous à votre bureau des affaires étudiants pour vérifier concernant cette option et ce qui peut être fait d'autre.
- Les programmes qui ne vous ont pas convoqué en entrevue lors de la seconde itération peuvent le faire lors du PMP.

## 5.2 Programme d'instruction à l'intention des médecins militaires des Forces armées canadiennes

Une voie alternative à la résidence qui a été offerte au cours des années précédentes est Le programme d'instruction à l'intention des médecins militaires des Forces armées canadiennes (PIMM-FAC). Dans le passé, le programme MOTP Surge a permis à des étudiants non jumelés d'entrer dans des programmes de résidence en médecine familiale à travers le Canada à condition qu'ils accomplissent 4 années de service post-résidence avec les FAC. Les conditions pour postuler au programme MOTP Surge sont les suivantes : être citoyen canadien, être admissible à l'obtention de son diplôme de médecine cette année, participer au jumelage du premier tour de cette année et réussir le processus de sélection des FAC.

Ce programme n'a pas été offert en 2021, mais il pourrait l'être à l'avenir en fonction de la demande et des exigences des Forces armées. La décision d'offrir des places dans le cadre de ce programme est généralement prise au printemps de l'année de jumelage et a parfois été prise après le jumelage du premier tour. La FEMC fournira plus d'informations à l'approche du printemps si le programme est offert en 2022.

## 5.3 Renouvellement de la demande l'année prochaine

Si le fait d'être non-jumelé constitue un obstacle difficile à votre parcours professionnel, il peut aussi être l'occasion d'une réflexion et d'une croissance personnelle importantes, qui renforcent ensuite votre candidature pour le cycle suivant. De nombreuses écoles proposent une "année supplémentaire" avec des frais de scolarité réduits (vérifiez auprès de votre bureau des affaires étudiantes). Certaines écoles ont un programme officiel d'internat prolongé, tandis que d'autres offrent une plus grande flexibilité et d'autres options pour poursuivre la recherche et/ou obtenir un diplôme de deuxième cycle, comme un MBA. Vous pouvez envisager de consacrer un peu de temps à des stages à options supplémentaires et/ou à d'autres intérêts en dehors de la pratique clinique. Ces intérêts peuvent inclure la recherche, l'éducation, la santé publique, etc. Afin de faire valoir la valeur de cette expérience inégalée lors du prochain entretien CaRMS, il est préférable de choisir un mélange qui s'appuie sur l'autoréflexion et le feedback.

Réflexion et rétroaction :

- Réévaluez chaque partie de votre candidature et votre performance clinique. Y a-t-il un aspect dont vous doutiez ou qui vous mettait mal à l'aise ?
- Demandez à vos précepteurs et à vos références de vous donner leur opinion sincère. Expliquez la situation et envisagez d'obtenir de la rétroaction détaillée sur votre performance en fonction des rôles [CanMEDS](#). Ils peuvent révéler un domaine à améliorer ou des suggestions pour les prochaines étapes. Adressez-vous également à un mentor de confiance ou à vos conseillers universitaires.
- Envisagez de parler avec vos collègues et de leur demander leur avis en toute honnêteté. Il peut être difficile pour eux de le dire ou pour vous de l'entendre, mais il se peut qu'une impression négative ait été émise, même si elle n'était pas intentionnelle.

Considérations relatives à votre candidature pour l'année supplémentaire :

- A partir de 2019, la FEMC a travaillé avec l'AFMC pour permettre aux diplômés Canadiens en médecine non-jumelés de mettre en place un profil étudiant de type extension du doctorat en médecine sur le portail de l'AFMC, permettant aux étudiants de postuler à des stages à options dans des délais plus courts, après les dates limites habituelles. Ce profil doit être créé par le bureau des stages de votre école une fois que vous avez rejoint le programme d'internat prolongé. Il est particulièrement utile de suivre des stages à option supplémentaires si vous pensez que vos performances cliniques auraient pu être meilleures ou si vous souhaitez explorer une autre spécialité.
- Si vous souhaitez faire d'autres stages à options, votre école peut vous conseiller de ne pas obtenir votre diplôme afin de souscrire une assurance responsabilité civile et de vous permettre de continuer à utiliser le portail de l'AFMC pour obtenir des stages. Cette décision doit être prise en consultation avec votre bureau des affaires étudiantes et tenir compte de l'extension d'internat de votre école.
- Pour les étudiants des écoles du Québec : L'extension de l'internat jusqu'à la 5ème année n'est pas toujours disponible. Les étudiants doivent obtenir leur diplôme, mais peuvent éventuellement obtenir quelques semaines de stages à options avant d'obtenir leur diplôme.
  - En général, les étudiants du Québec sont limités à un maximum de 3-4 semaines de stages à options (l'allocation varie selon l'école) en vertu de l'assurance responsabilité de l'école.
  - Après l'obtention du diplôme, vous devrez probablement payer et organiser vos propres stages à option, et payer votre propre assurance responsabilité si vous obtenez un stage à option. Faites des recherches approfondies sur les stages des écoles qui vous intéressent, car certaines écoles proposent des programmes qui aident les étudiants à souscrire une assurance responsabilité civile et à participer aux stages.

Considérations spécifiques pour les stages à options:

- Il est recommandé de ne pas effectuer un stage que vous avez déjà effectué, c'est-à-dire dans la même discipline et à la même école, à moins que vous n'ayez une bonne raison de le faire.
- Envisagez de faire des stages à options d'une durée plus longue, car ils peuvent permettre d'obtenir une lettre de recommandation qui témoigne d'une évaluation plus complète de vos compétences.
- Si vous avez des difficultés financières ou un manque de temps, envisagez de faire une plus grande partie de vos stages à options dans votre école d'origine. Cela ne sera peut-être pas aussi néfaste qu'il n'y paraît. Des stages d'une durée plus longue peuvent également contribuer à réduire les coûts liés aux déplacements.
- **Pour les candidats en médecine familiale, assurez-vous d'avoir une bonne expérience et d'obtenir au moins un ou deux stages à option en milieu rural.**
- Pendant ces stages, il est conseillé de ne pas cacher votre expérience de non-jumelage, car le personnel ou les résidents peuvent être plus compréhensifs et chercher à vous défendre. Il n'est cependant pas possible d'exclure la stigmatisation liée au fait de ne pas avoir été jumelé. Ne vous découragez donc pas, mais restez confiant si les précepteurs semblent rechercher une faiblesse. Essayez de parler le moins possible de la discipline que vous avez

Programmes de maîtrise :

- De nombreux établissements proposent des programmes de deuxième cycle basés sur des cours (ou des thèses) qui peuvent être achevés en un an.
- Tout d'abord, identifiez les domaines qui vous intéressent (par exemple, l'enseignement médical, la santé mondiale, la santé publique, les finances), puis recherchez des programmes possibles dans votre établissement d'origine et ailleurs. Votre bureau des affaires étudiantes pourra vous fournir plus d'informations sur les programmes qui pourraient être plus avantageux que d'autres.

## Appliquer l'année suivante aux États-Unis

Pour les étudiants non-jumelés qui sont prêts à traverser la frontière, les États-Unis offrent une grande opportunité de jumelage, car il y a beaucoup plus de postes de résidence disponibles. Gardez toutefois à l'esprit que le processus nécessitera beaucoup de temps et d'efforts, et que même les États-Unis ont un problème croissant de non-jumelage. **Il est recommandé aux candidats potentiels de consulter leur bureau des affaires étudiantes pour obtenir des ressources sur la manière de réussir leur jumelage aux États-Unis.** Veuillez vous reporter à la section 4.2 pour de plus amples informations.

Vous trouverez ci-dessous quelques points clés à prendre en considération :

- **Les programmes de résidence exigent la réussite des examens de l'USMLE.**
- Étant donné que les entretiens sont proposés sur une base continue (dès octobre), il est conseillé de tout préparer pour la période de septembre, lorsque les candidatures sont acceptées pour la première fois.
- **Les candidats prennent souvent 4 à 8 semaines de stages à options dans leurs programmes préférés pour améliorer leur compétitivité.** Il s'agit essentiellement d'entretiens. Ils sont également coûteux et peuvent nécessiter la souscription d'une assurance contre les fautes professionnelles auprès de l'école d'origine (si elle n'est pas fournie par l'hôpital américain).
- **Les candidats potentiels doivent consulter ceux qui ont suivi cette voie en contactant leur bureau des affaires étudiantes.** Ils peuvent fournir des perles telles que les programmes (ou même les États) qui ont tendance à ne pas prendre les diplômés canadiens.

Une ressource que certains étudiants non-jumelés qui souhaitent faire une résidence en chirurgie ont trouvé utile est [US Surgeon](#), qui est une agence qui aide les étudiants à trouver des postes de résidence aux États-Unis et qui les assiste dans le processus de demande de VISA. Vous pouvez envoyer un courriel à [director@ussurgeon.net](mailto:director@ussurgeon.net) en indiquant 'uCMG' dans l'objet du message pour explorer ce processus.

## Poser sa candidature tout au long de l'année dans d'autres pays

Pour les étudiants non-jumelés qui souhaitent étudier à l'étranger, d'autres pays comme la Nouvelle-Zélande et l'Australie proposent des programmes de formation en résidence qui commencent en janvier. Chacun de ces pays et programmes de résidence aura ses propres exigences et, à ce titre, il est recommandé à chaque étudiant en médecine de peser le bénéfice potentiel d'un séjour d'études à l'étranger et les quelques mois économisés du fait d'être non-jumelé, avec le temps et le stress que représente la poursuite des candidatures dans les pays et les programmes de résidence à l'étranger. Les étudiants qui souhaitent éventuellement exercer au Canada doivent effectuer des recherches approfondies sur le processus propre à leur(s) pays d'intérêt. Il n'est pas facile de revenir au Canada après avoir effectué une résidence à l'étranger. L'obtention d'un permis peut prendre des années, voire nécessiter de refaire certaines parties de la résidence et/ou d'autres formations.

La FEMC a préparé un tableau contenant des informations sur toutes les mesures de soutien que les facultés de médecine du Canada offrent aux étudiants qui ne sont pas jumelés après le deuxième tour. L'information a été recueillie en mai 2021 et devrait être à jour, mais veuillez confirmer tous les détails auprès de votre bureau des affaires étudiantes.

École	Externat prolongé « Cinquième année »	Si votre réponse à la question 2 est OUI, quelles sont les attentes de l'externat prolongé et combien de semaines de stages optionnels pré-CARMS sont offertes? Existe-t-il une option pour effectuer de la recherche et/ou obtenir un diplôme de troisième cycle? Si non, quelles options sont disponibles pour les étudiants non-jumelés au cours de leur année sabbatique?	Votre université accepte-t-elle des étudiants de « cinquième année » d'autres universités pour des stages au choix (en faisant abstraction de la COVID)?	Votre université offre-t-elle une aide financière (par exemple, des frais de scolarité réduits pour la 5e année) aux étudiants non-jumelés?	Quelles modalités de soutien aux étudiants (par exemple, planification des stages à option, préparation aux entrevues, sessions de rédaction de CV, etc.) sont disponibles pour améliorer la réussite des étudiants non-jumelés dans leurs futures candidatures au jumelage CaRMS?	Quelles modalités de soutien au bien-être sont disponibles pour les étudiants non-jumelés dans votre université après la sortie des résultats du premier et deuxième tour du jumelage CaRMS?
UBC	4 à 8 semaines de cours optionnels	Programme de maîtrise en sciences de la santé	Incertain	Des bourses limitées pour couvrir les dépenses liées aux stages à option	Planification individuelle des stages à option, préparation aux entrevues, conseils pour la rédaction du CV et des lettres.	Séances de soutien individuelles et de groupe
Alberta	Oui	Les étudiants doivent avoir été non jumelés en R1 et en R2. Ils ont la possibilité de suivre 12 semaines de cours facultatifs et de choisir entre le MD MBA et le MDSTIR (Special Training in Research)	Non	Aucune bourse spécialisée	Fournissent: de l'orientation professionnelle, révision des documents importants, préparation aux entrevues et soutien émotionnel tout au long du processus.	Psychologues dédiés et coaching, débrief dédié et session d'information pour tous les étudiants non-jumelés, suivi par un débrief individuel pour chaque étudiant.
Calgary	Oui	Jusqu'à 26 semaines de cours facultatifs sont disponibles, avec des options supplémentaires permettant de participer à des projets de recherche ou à des diplômes de troisième cycle.	Oui	Bourses disponibles	Tous ces éléments sont disponibles par le biais du bureau du Student Advising and Wellness (SAW), qui reste en contact avec les étudiants tout au long de l'année et les aide à se préparer pour le prochain cycle de CaRMS.	Conseillers facultaires de SAW, psychologues, psychiatres, PSFP. Tous disponibles pour des besoins urgents ou non-urgents.

<b>Sask</b>	Oui	Les étudiants qui ont participé au R1 et au R2 et qui ont choisi de poursuivre dans la voie MD peuvent bénéficier d'une année d'externat prolongé. L'année est composée de 4 modules: orientation professionnelle et mentorat, projet de recherche, cours facultatifs cliniques et expériences cliniques. Elle comprend jusqu'à 16 semaines de cours optionnels, dont 13 sont des cours pré-CARMS.	Non	Non, mais les étudiants peuvent contacter le centre étudiant pour tout problème financier	Suivi étroit avec les conseillers d'orientation professionnelle pour la planification des stages à option, la préparation aux entrevues et pour avoir de l'aide pour tous les éléments du processus de candidature CaRMS.	Rencontre obligatoire avec le directeur des services aux étudiants, mentor dédié assigné et médecin-conseiller.
<b>Manitoba</b>	Non	Plan flexible créé en fonction des besoins de l'étudiant.	Oui	Au cas par cas	Planification des stages à option, préparation aux entrevues, aide à la rédaction du CV et de la lettre de motivation, coaching.	Contact régulier avec le bureau des Affaires étudiantes et création de postes de résidence au cas par cas.
<b>NOSM</b>	Non	16 semaines de cours à option et de cours facultatifs de recherche sont possibles. Pas d'option de diplôme de troisième cycle.	Non	Frais de scolarité réduits	Les étudiants ont accès à tous les soutiens habituels du programme UME et des Affaires des apprenants pour les aider à planifier leur carrière, comme ils auraient à n'importe quel moment de leur formation médicale.	Support continu en termes de devoir vivre avec une mauvaise nouvelle et aller de l'avant en se préparant pour le jumelage futur, mentorat, support collégial and support externe.
<b>Western</b>	Oui	Les étudiants doivent appliquer pour des postes de résidence dans l'ensemble du Canada. Ils auront l'opportunité d'avoir des cours optionnels cliniques et de faire de la recherche durant l'été, jusqu'à la date limite de CARMS.	Oui	Frais de scolarité réduits pour la cinquième année	Coaching continu pour la planification de carrière, la préparation aux entrevues, la révision des candidatures, etc.	Support de bien-être offert via le Learner Experience Office.

<b>McMaster</b>	Oui	16 semaines de cours à option entre juin et octobre (susceptible de changer durant la pandémie)	Non	Les frais de scolarité sont calculés au prorata pour la période de stages à option supplémentaires.	Toutes les séances préparatoires habituelles de CaRMS, en plus de support individuel et en petits groupes.	Conseiller de bien-être dédié. Conseiller en orientation et le directeur des Affaires étudiantes disponibles tout au long du processus.
<b>Toronto</b>	Oui	Minimum de 4 semaines de cours facultatifs et jusqu'à 30 semaines. Options de recherche et d'obtention d'un diplôme de troisième cycle disponibles.	Oui	Oui	Fournissent: coaching pour la lettre de motivation et les entrevues pour R2, conseils par rapport aux stages à option, préparation de l'application, médecine-conseiller individuel, cours préparatoire aux entrevues.	Fournissent: conseils le jour du jumelage, suivis réguliers avec le vice-doyen des Affaires étudiantes et le directeur du système d'orientation professionnelle, et connecter avec des étudiants non-jumelés dans le passé.
<b>Queens</b>	Oui	Suivre le nombre de cours facultatifs maximaux de la 4e année. Aucune option de diplôme de troisième cycle.	Non	Oui	Suivis fréquents avec des conseillers en orientation (processus d'application, fournir du feedback sur le CV, préparer aux entrevues, etc.)	Des conseillers de bien-être rencontrent tous les étudiants non-jumelés immédiatement après les résultats. Fournissent des rencontres régulières. Plus grand accès au conseiller dédié au centre de bien-être de Queens.
<b>Ottawa</b>	Oui	Les étudiants doivent avoir été non jumelés à la fois pour R1 et R2. Les étudiants ont 30 semaines de cours à option cliniques et 12 semaines de cours non-clinique (recherche, leadership, sciences humaines)	Non	Jusqu'à 70% des frais de scolarité peuvent être remboursés à l'étudiant.	Fournissent: planifications des stages à option, séances individuelles pour la révision du CV, de la lettre de motivation et pour des pratiques d'entrevue.	Rencontre obligatoire avec la faculté et le bureau des Affaires étudiantes, rencontre individuelle avec un conseiller et le vice-doyen aux affaires étudiantes, suivi de support constant et des suivis réguliers avec le vice-doyen.

<b>McGill</b>	Non	Options de recherche, options éducatives non cliniques, accès au Bureau SOURCES.	Non	N/A	<p>Fournissent: des séances individuelles pour se préparer pour R2.</p> <p>Également, orientation professionnelle en plus de tout ce qui a été énuméré précédemment, en plus d'une stratégie de classement de des sessions fréquentes de soutien émotionnel.</p>	<p>Fournissent: un groupe de soutien pour les étudiants non-jumelés et un groupe de soutien pour les étudiants insatisfaits de leur jumelage.</p>
<b>Montréal</b>	Non	Recherche, autre diplôme universitaire, pédagogie des sciences de la santé, diplôme en santé publique, en épidémiologie, bioéthique, etc.	Non	N/A	<p>Ils reçoivent les courriels de préparation au jumelage et l'aide du bureau d'aide des étudiants et résidents en médecine BAER</p>	<p>Offre de rencontre avec la direction (courriel dès l'après-midi du jumelage), offre du BAER (conseiller et médecins), soutien par les pairs, soutien par les services aux étudiants universitaires</p>
<b>Sherbrooke</b>	Non	Effectuer un MSc dans le cadre de notre programme conjoint MD/MSc	Non	N/A	<p>Rencontres personnalisées avec un membre de la direction du programme où les différentes options d'accompagnement sont présentées et ce selon les besoins de l'externe</p>	<p>Nous avons le service confidentiel de rencontres par des professeur qui ont un rôle d'aide à la vie étudiante; le soutien apporté par les membres de la direction du programme lors des rencontres pour revoir les stratégies pour le 2e tours ou autres options; nous proposons aussi le service de psychologie offert sur tous nos campus.</p>

	Non	Possibilité de faire une année supplémentaire en recherche (maîtrise ou autre) ou une formation personnelle choisie.	Oui	N/A	Tout le support habituel pour l'application au CaRMS (accompagnement, entrevue, CV, lettres personnelles, etc.) est disponible pour ces étudiants.	Contact personnalisé et offre de super par le programme et la Direction des affaires étudiantes.
<b>Laval</b>	Non		Oui	N/A		
<b>Dalhousie</b>	Oui	Les étudiants doivent avoir été non jumelés à la fois pour R1 et R2. Les options comprennent les cours facultatifs, la recherche et la poursuite d'un diplôme d'études supérieures s'il a été commencé avant la date du jumelage.	Non	Oui	Tous les éléments énumérés, ainsi que des rencontres avec des mentors de la faculté ainsi qu'avec le bureau des affaires étudiantes, spécifiquement pour évaluer le progrès de l'étudiant et pour fournir du support en général.	Rencontres individuelles avec le bureau des Affaires étudiantes le jour du jumelage, avec des ajustements psychologiques et l'évaluation d'un besoin pour un suivi futur. Aide à développer un plan clair en trois jours. Fournit des appels en soirée lorsque nécessaire et des mentors de la faculté. Nous assurons aussi la liaison avec PGME et UGME par rapport aux opportunités de postes et de stages à option.
<b>MUN</b>	Oui	8 à 12 semaines de cours facultatifs pré-CARMS et un projet de recherche obligatoire pour mettre en évidence les points forts de l'étudiant en tant que candidat.	Non	Non, mais les étudiants ne paient pas de frais de scolarité supplémentaires	Fournissent: des séances individuelles de conseils sur la préparation des documents CaRMS, la stratégie de classement, la préparation aux entrevues et la planification de carrière.	Fournissent: deux consultants en bien-être, contact direct avec Learner Well-Being and Success Faculty Directors, services d'urgence pour les apprenants en détresse, et connecter avec des étudiants qui ont été non-jumelés dans le passé.

## 5.4 Ne pas accéder aux études médicales postdoctorales PGME

Cette option consiste à graduer avec un diplôme de docteur en médecine et à chercher un emploi qui n'exige pas la complétion d'une résidence. Cette option élimine la possibilité d'accéder à sa licence provinciale et l'individu ne peut donc pas fournir des services médicaux à des patients de manière autonome. Il existe pourtant des compagnies (p.ex. l'industrie pharmaceutique, les firmes d'experts-conseils) qui embauchent ceux avec des diplômes de docteur en médecine comme des consultants et des intermédiaires. Ce parcours professionnel exige une réflexion approfondie vis-à-vis le genre de carrière désiré, mais est tout de même une option que certains ont considéré auparavant.

Entre autres, les carrières suivantes valorisent un diplôme de docteur en médecine :

- Consultant médical
- Recherche ou administration en éducation médicale
- Liaison médicale dans l'industrie pharmaceutique
- Doctorat de recherche ou post-doctorat en recherche clinique

Une citation de Greg Malin, MD PhD Enseignant médical, Université de Médecine, Université de Saskatchewan, Professeur d'anatomie et Directeur académique, Programme d'éducation médicale prédoctorale, [greg.malin@usask.ca](mailto:greg.malin@usask.ca)

« J'ai complété mon diplôme de docteur en médecine en 2004 et durant ma dernière année, j'ai décidé de ne pas postuler à la résidence car ma femme et moi anticipaient notre premier enfant. J'ai décidé de prendre une pause d'une année. Après avoir obtenu mon diplôme, j'ai accepté un poste d'enseignant-chercheur dans un laboratoire d'anatomie, car durant mon année de pause je voulais garder contact avec la médecine et car j'avais toujours adoré l'anatomie. C'est là que j'ai découvert ma passion pour l'enseignement, qui surpassait même ma passion pour la médecine clinique et le contact avec les patients. Du temps et des réflexions approfondies ont été nécessaires afin de reconnaître ce fait et de décider que je ne poursuivrai pas ma formation en médecine clinique. Ensuite, j'avais à trouver comment poursuivre l'enseignement et l'éducation comme carrière. J'ai donc approché mon doyen à l'époque et il m'a expliqué que si je ne voulais pas m'engager dans la médecine clinique, j'aurais à établir mes qualifications comme enseignant, donc la complétion d'une maîtrise et doctorat en éducation. C'était l'étape logique considérant mon intérêt pour l'enseignement. Cela m'a pris environ huit ans à compléter (une durée raccourcie est possible, mais j'enseignais à plein temps pour l'Université simultanément). Je perçois ma maîtrise et mon doctorat comme une « résidence. » Ce n'était pas facile, mais je n'ai jamais regretté ma décision. Avec cette carrière, je me sens quand même connecté à la médecine, mais de façon différente. C'est essentiel de comprendre que mon parcours a été guidé par ma passion et mon intérêt à enseigner, qui ont été engendrés par cette première expérience d'enseignement en anatomie. Ce n'était pas un plan de secours. Il se peut que ça vous prenne un certain temps afin de découvrir votre passion et c'est possible qu'elle ne soit pas liée à la médecine – et c'est correct. Pourtant, l'essentiel est de discuter avec les autres, de réfléchir ou d'explorer des intérêts. Tout comme la résidence, plus d'effort et d'apprentissage feront partie du parcours. Mon parcours est inhabituel et il existe donc peu de mentors, alors il me ferait plaisir d'être un contact. »

## 5.5 Le mentorat et l'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 professionnelles peuvent vous apporter des avantages tant professionnels qu'émotionnels. Heureusement, il existe plusieurs ressources pour soutenir et guider les étudiants non-jumelés.

<i>Ressources disponibles</i>	<i>Informations</i>
<a href="#">Réseau de soutien par les pairs CMG pour les étudiants non-jumelés</a>	Collègues mentors qui aident à naviguer l'année à venir. Envoyez un courriel à <a href="mailto:education@cfms.org">education@cfms.org</a> afin d'être jumelé à un mentor.
Bureau local des affaires étudiantes	Les services offerts varient d'une école à l'autre, mais peuvent inclure : <ul style="list-style-type: none"><li>• Analyse de votre candidature</li><li>• Révision des lettres personnelles et des mises en candidature</li><li>• Commentaires des directeurs de programmes</li><li>• Pratique des techniques d'entrevue</li><li>• Renseignements sur des projets de recherche, des programmes de cycles supérieurs et d'autres options de carrière</li></ul> - Accès à des collègues mentors locaux
Précepteurs ou mentors	Plusieurs précepteurs se feront un plaisir de vous aider à déterminer les difficultés auxquelles vous avez fait face, de vous donner une rétroaction par rapport aux manières d'améliorer, de vous écrire de fortes lettres de référence pour votre prochaine mise en candidature ainsi que vous offrir des conseils professionnels.
Firmes de conseils ( <a href="#">MedApplications</a> , <a href="#">MD Consultants</a> )	Les services incluent : <ul style="list-style-type: none"><li>• Sessions individuelles avec des mentors résidents et médecins</li><li>• Révision des mises en candidature</li></ul> - Pratique d'entrevue
<a href="#">Programme de santé des médecins</a> (PHP)	Processus confidentiel qui peut être initié en contactant la ligne sans frais 1-800-851-6606

Liens pour les informations ci-dessus

[Unmatched CMG Peer Support Network](#)  
[MedApplications](#)  
[MD Consultants](#)  
[PHIP](#)

# 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/>.

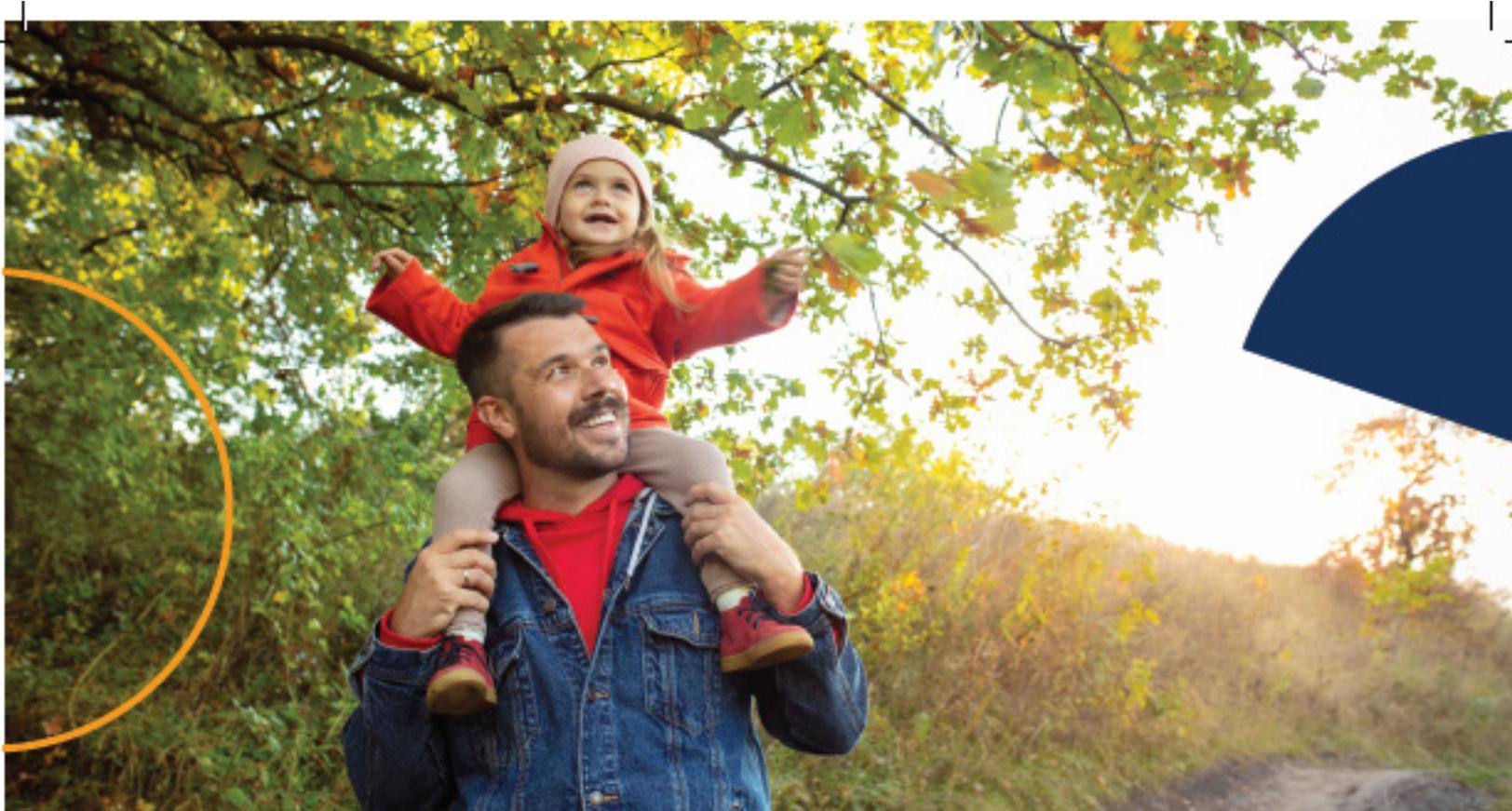
NHS Employers. "Working and Training in the NHS Guide for International Medical Graduates." Accessed March 18, 2019. <http://www.nhsemployers.org/case-studies-and-resources/2014/08/working-and-training-in-the-nhs-a-guide-for-international-medical-graduates>.

"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/>



# Vous ne savez pas trop ce qui vous attend? Nous sommes là pour vous.

Gestion financière MD et la Banque Scotia vous offrent des conseils spécialisés et des solutions personnalisées pour vous aider à atteindre vos objectifs personnels et financiers.

Nous savons que vos besoins évoluent constamment. Qu'il s'agisse de payer vos factures, de gérer vos dettes, de vous préparer à la résidence ou d'épargner pour l'avenir, nous comprenons les nombreux défis auxquels vous faites face tout au long de votre carrière en médecine.

Laissez-nous vous accompagner à chaque étape de votre parcours.

Apprenez-en plus à [md.ca/fr/apprendre/objectifMD](https://md.ca/fr/apprendre/objectifMD).

 | par 

 Gestion  
financière MD

**Banque Scotia.**  
Pro Santé+

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 son site à l'adresse [md.ca](https://md.ca). Les produits et services bancaires et de crédit du programme pour médecins Pro Santé+ Banque Scotia sont offerts par La Banque de Nouvelle-Écosse (la « Banque Scotia »). Les produits de crédit et de prêts sont soumis à une approbation du crédit par la Banque Scotia. Gestion financière MD (MD) est propriétaire et exploitant d'objectifMD<sup>MC</sup>. Pour en savoir plus sur MD, rendez-vous au [md.ca](https://md.ca). objectifMD<sup>MC</sup> est une marque de commerce de La Banque de Nouvelle-Écosse utilisée sous licence. <sup>MD</sup>Marque de commerce de La Banque de Nouvelle-Écosse utilisée sous licence.