

# POUR BIEN COMMENCER SON INTERNAT



DOSSIER



Début novembre marque le début de ton internat. Avec le contexte sanitaire actuel, tu voudras t'investir "à fond". N'oublies pas de te ménager pour ne pas t'épuiser ! Les "anciens" te rappellent tes droits : repos de sécurité, gardes, astreintes, formation. Ils racontent leur première année, les erreurs à éviter et leur engagement associatif.

## AVANT L'INTERNAT

- Profite de tes dernières longues vacances d'été, le moment des voyages (bon avec la COVID-19 c'est pas simple mais possible quand même).
- Lis le guide du futur interne sur <http://www.futur-interne.com>, tu y trouveras les premières informations essentielles sur ton statut d'interne, le temps de travail mais aussi le carnet d'adresses de site internet des 28 subdivisions et 44 DES. Tu accèderas aux contacts des référents des DES nationaux et de villes pour discuter avec eux et avoir réponses à tes questions
- Vas aux journées d'accueil et/ou d'intégration selon les informations de ta future subdivision : il est recommandé d'y assister physiquement si la COVID le permet.
- Enregistre le site [isni.fr](http://isni.fr) comme nouveau site favori pour TOUT savoir sur tes droits et devoir d'interne.
- Inscris-toi au Conseil National de l'Ordre des Médecins (CNOM) (et oui depuis la R3C, les internes dès le premier semestre doivent faire un premier enregistrement au CNOM).
- Prévois ton premier choix de stage.
- Avant ta prise de poste : relis tranquillement des items de la spécialité où tu seras en stage, notamment les items diagnostiques et de prise en charge en urgence.
- Aies le kit de survie de l'interne (qui peut varier selon ta spécialité) : stéthoscope, marteau réflexe, applications smartphone ou livres de poche de synthèse spécial urgences pour les gardes, stylos à gogo, un carnet pour noter toutes les infos utiles retenues en stage.
- Visite la ville de ton choix avant de débiter l'internat, pour te familiariser avec celle-ci.
- Fais ta demande de casier judiciaire (document indispensable à présenter à ta direction des affaires médicales pour le dossier d'inscription), ainsi qu'un certificat médical d'aptitude à exercer le poste d'interne en médecine, qui doit être rédigé par un praticien hospitalier.
- Réalise ton dossier d'inscription à l'UFR et de recrutement au CHU dans les délais impartis qui te seront spécifiés.
- Souscris ta RCP offerte par La Médicale : [www.lamedicale.fr/lp/isni-1759.aspx](http://www.lamedicale.fr/lp/isni-1759.aspx)

## PENDANT L'INTERNAT

### Un esprit sain dans un corps sain

L'internat est une longue route dont le paysage change tous les six mois au gré des stages qui le compose. Certains segments du trajet sont plus faciles que d'autres. Certains nous challengent. D'autres parfois nous interrogent : est-ce la bonne voie ? Est-ce normal de fatiguer ? Est-ce que ce que je vis est normal ? Comment faire lorsque les difficultés deviennent insupportables ? Comment trouver le juste équilibre entre vie privée et vie professionnelle, entre le juste investissement et l'épuisement, entre le fait de s'épanouir dans sa spécialité et de se préserver des "risques psychosociaux" ?

Les conseils indispensables à suivre à la lettre :

- S'écouter et savoir prendre soin de soi.
- Savoir par moment dire STOP, savoir prendre des moments de pause où souffler pendant la journée, semaine et globalement l'internat.
- Garder des moments pour soi, des temps libres : sport, activités culturelles hebdomadaire, restaurants... tous les hobbies extra-internat sont permis s'ils permettent de t'aérer l'esprit.
- Ne pas s'enfermer : parler de ses maux est primordial. Que ce soit à tes proches, à un senior, à une personne de ton syndicat local ou national, centre national d'appui (CNA), tu trouveras toujours une oreille attentive. N'aies pas peur d'être jugé.e, cette profession n'est simple pour personne. Quiconque te dira n'avoir jamais rencontré une difficulté quelle qu'elle soit n'est que mensonge ou omission.
- Garder une vie sociale : les ECN sont finis, l'internat est compatible avec une vie sociale normale. Le bien-être professionnel n'est possible que si la vie personnelle est épanouie.

### Ne pas hésiter à poser des questions

Que ce soit à tes encadrants ou co-internes aguerris. Ose demander à être encadré : à la sortie des ECN, tu n'es pas censé.e être optimal.e dans ton poste à 100 %, le droit à l'erreur est possible. Quand tu deviens interne en médecine, tu ne deviens pas un praticien spécialisé mais un praticien en formation. Par la suite, tu gagneras progressivement en autonomie, tu verras. Petite astuce si tu es dans un service d'hospitalisation : écoute l'équipe soignante et notamment les infirmier.e.s qui sont souvent de bons conseils et qui ont un bon instinct dans beaucoup de situations pas simples.

“ Renseigne-toi sur tes devoirs, tes missions, mais aussi sur tes droits : deux points essentiels sur lesquels il faut être intransigeant.e. ”



## LE TEMPS DE TRAVAIL

On répète tous ensemble tel un adage ancestral : le temps de travail, c'est dix demi-journées par semaine dont deux consacrées à la formation.

- Le temps de travail est lissé sur des périodes de 3 mois et ne peut pas dépasser 48h par semaine (sans compter une demi-journée de formation en autonomie).
- Tous les services doivent te proposer des tableaux de service afin de faire le décompte de ces demi-journées.
- Les demi-journées de temps de travail normal peuvent être du lundi matin au samedi midi.
- Le service de garde normal comprend une garde de nuit par semaine et un dimanche ou jour férié par mois. Une ligne de garde doit se composer au minimum de cinq internes.

## REPOS DE SÉCURITÉ

Tu dois bénéficier d'un repos de sécurité de 11 heures immédiatement à l'issue de chaque garde et à l'issue du dernier déplacement survenu pendant une période d'astreinte.

Le temps consacré au repos de sécurité ne peut donner lieu à l'accomplissement des obligations cliniques de service et universitaires en stage et hors stage.

Le repos de sécurité est inscrit dans la réglementation, il est obligatoire et n'est pas laissé au libre choix ni de l'interne ni des pra-

- Les astreintes ne sont possibles qu'en CHU. C'est une activité de nuit et en semaine.

- Le week-end, il peut être demandé de participer à la continuité des soins. Cela décompte des demi-journées en stage dès lors qu'il y a une présence sur la demi-journée. Cette participation à la continuité des soins est possible dans tous les établissements.



ticiens du service. Il s'agit d'un repos visant à assurer la sécurité des patients. En cas de non-respect de celui-ci, tu pourrais être tenu comme responsable, quelles que soient les raisons qui t'ont poussé à assurer ton activité de soins ce jour-là. Tu ne dois donc pas être présent à l'hôpital ni en cours, même s'il s'agit d'assister à des consultations ou de suivre la visite.

## S'INVESTIR DANS UNE STRUCTURE REPRÉSENTATIVE PENDANT L'INTERNAT : MODE D'EMPLOI

Il en existe différents types, associatives ou syndicales, locales ou nationales :

- Les structures locales « de ville », dédiées à une subdivision, qui sont tes relais prioritaires sur le terrain si tu as des questions ou problématiques lors de ton internat. Ils ont différentes missions : te représenter auprès des différentes instances, défendre tes droits, t'accompagner tout au long de ton internat, mais aussi animer celui-ci avec des événements festifs inoubliables. Ces structures ont beaucoup de missions possibles et déclinables et recherchent tout au long de l'année des internes dynamiques et plein d'entrain prêts à les aider. Toute compétence est la bienvenue.
- Les associations régionales et nationales de spécialité ont des missions directement en lien avec leur DES comme améliorer la formation théorique et pratique des internes, faire le lien avec leur collègue d'enseignants et société savantes de spécialité, informer régulièrement sur les nouveautés notamment en temps de réforme du 3<sup>ème</sup> cycle, créer des événements pédagogiques et de convivialité à échelles locale, régionale ou nationale.
- Tu peux aussi t'investir dans ton syndicat national, qui est l'InterSyndicale Nationale des Internes ou ISNI. Le réseau de l'ISNI fédère l'ensemble des associations et syndicats de subdivisions (membres adhérents) et de spécialités (collège de spécialités). Cela représente environ 70 structures différentes et

plus de 10 000 internes. Son rôle est de porter une voix commune auprès des différents interlocuteurs dont les instances gouvernementales nationales, régionales et locales et les autres structures représentatives. Les membres adhérents élisent chaque année un organe exécutif : son bureau national. Evolution du cursus, formation du réseau, communication, numérique, politiques de santé, relations internationales, recherche, affaires sociales, qualité de vie pendant l'internat, insertion professionnelle sont certaines des missions du bureau. Une vingtaine de personnes porte la voix de plus de 10 000 internes !

Alors que ce soit dans ton syndicat local, de spécialité ou à l'ISNI, tente l'aventure.

Pour rejoindre l'une des structures qui te représentent, c'est très simple, il suffit de répondre à leurs appels à recrutement ou tout simplement leur proposer ton aide si tu as des compétences ou projets particuliers. Pour trouver leurs contacts, très simple : tout est disponible sur [www.futur-interne.com](http://www.futur-interne.com) puis par la suite de naviguer parmi les adresses des subdivisions et/ou des spécialités. Pour l'ISNI, contacte nous à [contact@isni.fr](mailto:contact@isni.fr).

Garde en tête que plus on est nombreux, plus on mène à bien des projets et plus on porte nos idées ! A ton échelle tu peux améliorer l'internat. C'est une aventure humaine souvent exceptionnelle, alors saute le pas !



## TÉMOIGNAGES

Cinq internes te racontent une anecdote de leur première année, te donnent un petit conseil « d'anciens », prennent du recul sur leur formation et reviennent sur leur engagement associatif.



### Arthur

10<sup>e</sup> semestre en chirurgie orthopédique et traumatologique, Toulouse

“ Un souvenir de ma première année : Première soirée à l'internat de Rangueil le dimanche de mon arrivée avec tous « les nouveaux », la veille du début du semestre.

Premières rencontres, premiers bons moments et la naissance de grandes amitiés. Le lendemain première fois au bloc, d'orthopédie, après avoir fait 1 an en psychiatrie, avoir repassé le concours de l'ECN et avoir hésité à ne pas changer. Je me souviens qu'avec mon chef, nous faisons une fémorotomie totale puis pose d'une PTG, PTH et un fémur total... je me suis demandé si j'avais fait le bon choix... Aucun regret !

L'erreur à éviter la première année est de ne pas profiter de son internat ! C'est un nouveau monde qui s'ouvre à nous. Il faut le découvrir tout en prenant du temps aussi avec ses amis. Oublier le concours, découvrir l'hôpital, prendre ses marques, voyager, se (re)mettre au sport, sortir et ne surtout pas manquer les soirées internat (ou tonus).

Ce qui m'a manqué pendant ma formation c'est le temps ! Nous devons cumuler notre travail hospitalier, le travail universitaire, la préparation de la thèse... Finalement, nous avons très peu de temps libre pour faire autre chose et nous ouvrir sur d'autres activités.

Quant à mon engagement associatif, en tant que président des internes de Toulouse, je ne le regrette pas. Je me suis fait une bande d'amis inséparables, j'ai passé d'excellents moments, festifs surtout mais plus sérieux également car nous faisons partie de toutes les commissions du CHU. Cet engagement m'a sorti de mon domaine de connaissances médicales hyper spécialisées et j'y ai acquis de nouvelles compétences comme la comptabilité, la gestion du personnel, le management, le politiquement correct, la communication avec les médias... J'ai eu aussi l'impression d'aider concrètement le quotidien de mes co-internes avec l'accès gratuit à des salles de sport, des saunas et à la piscine pour tous les adhérents de l'association par exemple. ”



### Leïla

4<sup>e</sup> semestre en médecine générale, Paris

“ Un moment particulier de ma première année d'internat ? Ce serait mon stage ambulatoire en milieu semi-rural pendant le 2<sup>e</sup> semestre. J'ai beaucoup appris, tant sur le plan médical que humain, avec des patients de tout âge,

de toutes professions et conditions sociales. Avec un médecin très inspirant, qui était aussi celui de la crèche, des quatre maisons de retraite environnantes et qui faisait des visites à domicile. Les consultations pouvaient commencer par une expertise de vieilles pièces de monnaie et finir avec un pot de confiture maison ou un panier de la récolte de cerises ! On dit souvent que l'on finit par avoir une patientèle à notre image. C'était le cas pour lui.

Un conseil à donner aux nouveaux ? Prendre soin de soi ! On a tendance à rapidement l'oublier. Mais nous sommes un meilleur médecin quand on s'écoute et que l'on est épanoui. En stage, il ne faut pas se laisser impressionner, ne pas oublier que nous sommes en formation, ne pas tout accepter. Et prendre soin de ses co-internes, on a pas tous la même endurance ou les mêmes événements de vie... Il faut pouvoir rester ouvert et bienveillant !

Ce qui m'a manqué dans ma formation ? La psychiatrie, qui fait partie des motifs de consultation d'au moins un quart de nos futurs patients et pour laquelle on a très peu de formation pratique. La pédagogie, la communication, le management, parce qu'en tant qu'interne (et certains ensuite en tant que chefs) on est amené à travailler en équipe, superviser des étudiants, demander beaucoup de services à d'autres... Et d'un point de vue tout à fait pratique, comment faire fonctionner un cabinet médical (comptabilité, impôts, cotisations, investissements, ...).

Ce que m'apporte l'engagement associatif ? J'aime beaucoup l'associatif, c'est le lieu de rencontre de grandes volontés, du don de soi, de la créativité... C'est stimulant, inspirant et donne un sens à ce que je fais. Je suis secrétaire générale au sein du syndicat des internes en MG de Paris (SRP-IMG). Le syndicat est très utile aux internes, il permet une centralisation essentielle de l'information (entre 7 facultés à Paris, une coordination de MG, une ARS, le BDI, le CR, ... on s'y perd !), des formations (pour apprendre, justement, les bases de l'exercice libéral), du lien et des soirées festives mais aussi garantir la défense de nos droits et la qualité de notre formation ! ”



## Lucas

6<sup>e</sup> semestre en médecine d'urgence, Lyon

“ Moi aussi le souvenir qui m'a marqué la première année est ma première garde. Je ne connaissais ni le service, ni les collègues. J'étais complètement perdu ! Heureusement, j'ai reconnu un externe qui était dans ce service depuis des semaines. C'est lui qui m'a guidé au final !

UN conseil pour les nouveaux : habiter à l'internat pour se faire son cercle d'amis. L'internat est très riche humainement. On peut compter les uns sur les autres, il ne faut surtout pas s'isoler.

Ce qui m'a manqué dans ma formation c'est une aide financière pour les diplômes universitaires qui sont très chers, 2 000 euros environ. Idem pour les déplacements au congrès : c'est souvent de notre poche...

Mon engagement en tant que président des internes de Lyon (SAILH) est avant tout pour les autres car c'est rare que l'on profite soi-même des avancées pour lesquelles on se bat pendant notre mandat. Il faut avoir la volonté de faire bouger les choses. Je suis aussi engagé dans la création de l'association des jeunes urgentistes. C'est une nouvelle assoc' car la spé est nouvelle et il y a tout à faire, c'est stimulant ! ”



## Nicolas

3<sup>e</sup> semestre en ophtalmologie, Paris

“ Si je dois évoquer un souvenir de mon premier semestre d'interne, ce serait lors de mon premier stage en ophtalmo, à l'Institut Curie. Je me souviens d'un patient qui venait avec une lésion à la paupière : ayant passé tout le semestre à examiner des tumeurs oculaires, je m'orientais vers une tumeur dermoïde et le note sur mon observation. Mon chef voit le patient, il m'appelle : « qu'est-ce que tu vois ici ? - j'évoque une tumeur dermoïde - non... c'est un chalazion. » C'était en fait une lésion extrêmement fréquente et bénigne, et n'ayant été formé qu'à une ophtalmologie hyperspécialisée je suis passé à côté d'une lésion banale.

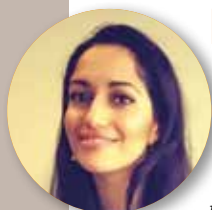
Si je devais donner un conseil aux nouveaux internes c'est d'oser et d'apprendre un maximum de choses, mais aussi de savoir rester humble. Même si l'on a déjà beaucoup étudié pour le concours de l'internat, même si on pense savoir beaucoup de choses, il faut savoir répondre « je ne sais pas ». Il faut rester à l'écoute de son chef qui a plus d'expérience. D'un autre côté c'est très important

aussi de rester curieux, de profiter de cette période pour découvrir, en médecine mais aussi en dehors !

Si je devais corriger un point dans ma formation ce serait le regard des chefs de service pendant l'externat. Les externes ne sont pas que de la main d'œuvre ! J'avais parfois envie d'apprendre des choses, d'être plus impliqué aussi et cela n'a pas toujours été le cas.

Enfin, je suis impliqué dans l'associatif : cet engagement est à mon avis un investissement non seulement pour les autres, mais aussi pour soi : on apprend énormément des échanges avec les collègues, savoir défendre une idée et l'argumenter.

Je suis membre du bureau de l'ISNI (relations internationales). Je représente l'ISNI à l'European Junior Doctors Association. C'est très enrichissant car on se rend compte que nos homologues européens ont les mêmes revendications que nous ! Je suis également depuis peu trésorier de l'association nationale des Jeunes Ophtalmologistes (ANJO), où je m'engage pour défendre et promouvoir ma spé. ”



## Nawale

8<sup>e</sup> semestre en médecine physique et de réadaptation, Besançon

“ Je me souviens de ma première garde, c'était le deuxième semestre de mon internat. Une garde « horrible ». Interminable, de 24 heures en Neurologie. En plus des urgences, je devais gérer les avis interservices. Je me souviens de n'avoir pas pris une seule minute pour moi, ni pour manger, ni pour aller aux toilettes ni même pour me reposer. J'étais épuisée... Je n'ai pas écouté mon corps. A 2 heures du matin, j'ai fait un malaise.

Si j'ai un conseil à donner c'est de ne pas céder au stress, ne pas se laisser submerger par le travail ou les responsabilités. Garder du temps avec ses proches, ses amis et des activités extérieures. En un mot : ne pas s'oublier !

Ce qui m'a manqué dans ma formation ? Une initiation à la recherche, mal connue des étudiants alors que c'est passionnant. J'ai d'ailleurs fait une année recherche entre ma 3<sup>e</sup> et ma 4<sup>e</sup> année d'internat. On manque aussi de cours en management et en éléments techniques comme les cotations de la Sécu que l'on découvre sur le tas.

Mon engagement associatif fut une expérience humaine hors norme qui m'a fait grandir. J'ai cumulé plusieurs casquettes associatives dans ma ville, ma spé et à l'ISNI. Je crée des liens d'amitié et je suis aussi plus informée sur mes droits, avec cette impression de moins me « faire avoir ». Mon engagement m'a aussi apporté des compétences que l'on ne nous enseigne pas en médecine : le travail en équipe, le management, l'écoute et la créativité ! ”