

Édition 2018 - 2019

LE MATCH BOOK

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



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

Créé et distribué par la Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada

Rédacteurs en chef: Casey Wang, Linda Fei

Illustrateur: Nancy Duan

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

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

Merci également à Kaylynn Purdy (vice-présidente du Comité de l'éducation) et Avrilynn Ding (vice-présidente du Comité de l'éducation) pour leur travail de rédaction.

Édition 2018, © 2018

Le Match Book de la FEMC

Tous droits réservés

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

Avis de non-responsabilité

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

La FEMC a tout mis en œuvre pour assurer l'exactitude des données présentées ici; cependant, la précision absolue ne peut être garantie.

Les conseils des résidents présentés dans cette publication n'ont pas été recueillis de façon systématique. Ils reflètent des opinions personnelles et ne représentent les opinions d'aucune organisation. Les lecteurs doivent utiliser leur jugement à cet égard. La FEMC n'est pas responsable des conséquences résultant des actions des lecteurs basées sur ces conseils.

TABLE DES MATIÈRES

A

INTRODUCTION

- I Message des éditeurs du livre des jumelages
- II Message des PDG et président du CaRMS
- III Message de la FEMC
- IV Message à propos du bien-être

1

CONTEXTE

- 1.1 Le Processus de jumelage
- 1.2 Le Contrat du CaRMS
- 1.3 FAQ à propos du CaRMS

2

PRÉPARATION

- 2.1 Dates et événements clés
- 2.2 Statistiques

3

STRATÉGIES

- 3.1 Guide pour planifier ses stages à option
- 3.2 Conseils des résidents

4

SAVOIR-FAIRE ET GUIDES

- 4.1 Les Coûts cachés de la quatrième année de Médecine
- 4.2 Portail AFMC pour les stages à options
- 4.3 Le Scénario de non-jumelage

5

DIVERS

- 5.1 Cartes de poche

INTRODUCTION

MESSAGE DES ÉDITEURS DU LIVRE DES JUMELAGES

Le Livre des jumelages, créé en 2008 et qui est actuellement à sa 11^e édition, est une publication de la Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada (FEMC). C'est une ressource écrite pour les étudiants en médecine canadiens qui entreprennent le processus complexe et parfois accablant du Service canadien de jumelage des résidents (CaRMS).

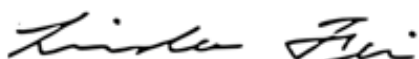
Une nouveauté de l'édition actuelle est la section des diplômés en médecine canadiens non jumelés. Elle a été créée pour répondre aux questions et préoccupations des étudiants concernant le nombre croissant de diplômés non jumelés. Par ailleurs, cette édition fournira un aperçu du fonctionnement du processus de jumelage au Canada, des statistiques des jumelages antérieurs et des conseils pratiques fournis par les milliers d'étudiants en médecine qui ont vécu ce processus au cours des dernières années. Ce Livre couvre les étapes importantes de la demande pour un poste de résidence et aide les étudiants en médecine canadiens à divers stades de leur formation à planifier leur stratégie en fonction de leurs programmes préférés.

De plus, nous sommes fiers de vous annoncer que le Livre des jumelages de cette année sera la 1^{re} édition entièrement publiée en français. Nous remercions le Comité du bilinguisme de la FEMC pour leur travail et pour avoir rendu cela possible.

Nous remercions tous les répondants de notre sondage d'avoir partagé leurs conseils et expériences avec les futurs candidats du CaRMS. Nous sommes reconnaissants envers les membres du Comité de l'Éducation de la FEMC: Kaylynn Purdy (actuelle vice-présidente à l'Éducation), Avrilynn Ding (vice-présidente au Comité de l'Éducation) et Maylynn Ding (actuelle attachée à l'Éducation) pour leurs contributions; et finalement aux membres de la FEMC pour leurs contributions à l'avancement de cette publication annuelle. Nous remercions Nancy Duan (designer graphique pour le Livre des jumelages) pour avoir rendu cette édition attrayante, de la première jusqu'à la dernière page. Nous remercions également les rédacteurs en chef des éditions passées pour leur travail remarquable.

Le Comité de l'Éducation de la FEMC a été créé en 2014 et est responsable du dossier de l'éducation de la FEMC, qui comprend plusieurs projets actifs, dont le Livre des jumelages. Tout membre de la FEMC qui souhaite réviser les prochaines éditions de ce livre est invité à soumettre une demande au Comité d'Éducation Médicale de la FEMC à l'automne 2018. Toute question doit être adressée à la vice-présidente de l'Éducation de la FEMC (vpeducation@cfms.org).

Sincèrement,



Linda Yi Ning Fei
Cohorte 2021
Université d'Ottawa



Casey Wang
Cohorte 2019
Université McGill

MESSAGE DE LA PART DU PDG ET DU CHEF DE LA DIRECTION CARMS

CaRMS apprécie grandement notre relation avec la FEMC, ses dirigeants, ses membres et les apprenants en médecine à travers le pays. Nous sommes engagés à continuer de collaborer afin d'assurer que les étudiants en médecine ont les outils et les renseignements nécessaires afin de naviguer avec succès le système de candidature, de sélection et de jumelage pour la formation postdoctorale en médecine au Canada. Nous sommes aussi heureux de contribuer au Matchbook de la FEMC — une ressource importante pour ceux d'entre vous qui commencent votre cheminement de sélection de carrières.

Une des meilleures façons que CaRMS peut vous aider à vous préparer pour votre propre expérience de jumelage est en fournissant de l'information. Les bonnes données au bon moment peuvent vous aider à prendre des décisions bien informées.

Lorsque nous avons analysé les données du [jumelage principal R-1 de 2018](#), certains thèmes précis sont ressortis :

- Le rapport entre le nombre de postes et de diplômés devient de plus en plus mince,
- L'alignement entre l'intérêt des candidats et les postes disponibles se déplace, et
- Le nombre moyen de candidatures augmente.

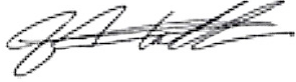
Il n'y a pas de doute que le rapport entre le nombre de postes disponibles et le nombre de diplômés canadiens en médecine continue de devenir de plus en plus mince. De plus, le déplacement de l'alignement entre le choix des candidats et la distribution des postes fait augmenter la demande dans certaines disciplines, créant plus de pression dans le système. Les postes limités après le jumelage (à l'extérieur du Québec), couplé au nombre croissant de candidats non jumelés ou qui choisissent de ne pas participer au deuxième tour du jumelage, pointent vers un manque d'alignement entre l'offre et la demande dans le système. Le nombre croissant de candidatures soumises par les candidats semble être une réaction directe à ces pressions.

Un des résultats involontaires et indésirables d'un système sous pression comme celui-ci est une tendance à la hausse du nombre de diplômés non jumelés. Lorsque nous examinons les données, nous pouvons voir qu'il existe plusieurs raisons pour lesquelles les diplômés ne sont pas jumelés. Pour certains, il s'agit d'un manque de postes disponibles. Pour d'autres, il s'agit d'une décision volontaire qu'ils ont prise concernant le choix de discipline ou de lieu. Et pour d'autres encore, il est plus difficile de préciser la raison.

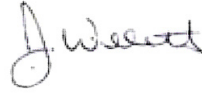
Ce que l'on ne doit pas oublier, c'est que même pour les personnes qui n'ont pas été jumelées pendant leur année d'obtention du diplôme, la route ne se termine pas ici. En moyenne, pendant les cinq dernières années, 99,5 pour cent des diplômés canadiens en médecine sont jumelés dans les deux années suivant l'obtention du diplôme.

CaRMS s'engage à travailler avec nos partenaires, comme la FEMC, afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles pour les diplômés canadiens et de travailler avec tous les partenaires pour l'amélioration continue d'un système de candidature, de sélection et de jumelage.

Cordialement,



John Gallinger
Chef de la direction
CaRMS



Dr. Janice Willett
Présidente
Conseil d'administration de CaRMS

MESSAGE DE LA FEMC

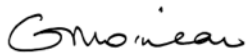
Chers étudiants et chères étudiantes en médecine,

Le processus de choix de carrière et de jumelage à une résidence est une partie importante de la vie de tout étudiant ou étudiante en médecine. La Fédération des étudiants et étudiantes en médecine du Canada (FEMC) est heureuse de vous fournir des outils d'orientation professionnelle en ligne, tels que les extraits vidéos « [Myth Buster](#) », développés avec l'aide de responsables de faculté provenant de tout le pays, dans le but de vous aider au cours de ces décisions importantes.

La FEMC est préoccupée par le nombre de diplômé(e)s canadien(ne)s en médecine non-jumelé(e)s. Notre rapport, « [Réduire le nombre de diplômé\(e\)s canadien\(ne\)s en médecine non-jumelé\(e\)s](#) », confirme l'engagement des Doyens des facultés de médecine à soutenir les étudiants et étudiantes en médecine, ainsi que les diplômé(e)s non-jumelé(e)s des facultés de médecine canadiennes, dans leur parcours vers une carrière significative, qu'elle soit clinique ou non, et contribuant à une meilleure santé pour tous les Canadiens et les Canadiennes. La FEMC et les Doyens des facultés de médecine à travers le pays ont aussi pour mandat d'établir les structures, les politiques et les procédures appropriées afin de venir en aide aux diplômé(e)s non-jumelé(e)s, et de s'impliquer activement dans des réformes au niveau systémique. De plus, la FEMC milite avec ferveur auprès du gouvernement dans le but d'augmenter le nombre de postes de résidence et de s'assurer que les diplômé(e)s d'écoles canadiennes aient accès à tous les postes « Diplômé(e)s en médecine canadien(ne)s » (DCM).

Pendant que nous continuons de travailler ensemble pour réduire le nombre de diplômé(e)s canadien(ne)s en médecine non-jumelé(e)s, je vous invite à continuer de partager avec nous vos commentaires. Faites-nous savoir comment nous pouvons vous aider.

Sincèrement,



Geneviève Moineau, MD, FRCPC

Présidente et PDG

Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada

MESSAGE À PROPOS DU BIEN-ÊTRE

« Aucun homme n'est une île, entière en elle-même ; tout homme est une fraction du continent, une partie du tout. » - John Donne, les Méditations 17

Félicitations aux étudiants de dernière année ! Vous avez réussi et la fin de ce voyage est en vue. Il s'agit d'un moment sans doute excitant, mais aussi amer, comme c'est la fin d'une aventure, mais aussi le début d'une nouvelle. Prenez le temps de vous féliciter pour le chemin parcouru. Vous avez accompli beaucoup tout en affrontant des défis académiques et personnels. En cours de route, vous avez appris non seulement la médecine, mais vous avez aussi découvert votre propre courage et votre résilience.

Le processus de jumelage vous posera de nouveaux défis. Il n'est pas rare de se sentir isolé, inapproprié, ou dépassé. Ce sont des sentiments communs, mais l'expérience de chaque personne sera différente. Même si vous vous sentez délaissés, sachez que vous n'êtes pas la seule personne qui subit ce tourbillon d'émotions. C'est un voyage que tous les étudiants en médecine ont traversé ou traverseront. Pendant que vous assistez aux hauts et aux bas de ce processus, il sera essentiel de prendre soin de votre santé.

Le maintien du bien-être (non seulement la santé physique, mais aussi la santé mentale, émotionnelle et spirituelle) sera de plus en plus difficile cette année. Si vous ne l'avez pas déjà fait, le moment est venu de contacter les ressources disponibles.

Par exemple, beaucoup d'universités offrent des conseils professionnels gratuits, l'abonnement à un centre de conditionnement physique, un bureau d'accessibilité, un centre spirituel, des ressources LGBTQ+, et bien d'autres ressources et services. Votre bureau d'éducation médicale de premier cycle offre des ressources pour la santé mentale, des conseillers financiers et de l'aide en matière d'organisation de carrière. Vos camarades de classe, vos mentors, votre famille et vos amis, y compris ceux en dehors de la médecine, sont des soutiens émotionnels importants ; ils voudront vous voir réussir aussi.

Maximiser vos chances en laissant vos ressources d'aide prendre soin de vous. Accéder aux ressources tôt, en les utilisant de manière prophylactique. De plus, l'importance d'identifier ses besoins est une leçon que j'ai apprise de ma mère – parce que les mères ont habituellement raison, n'est-ce pas ? Bien qu'elle ne soit pas dans le domaine médical et qu'elle ne soit pas trop familière avec le processus de jumelage, il m'a été utile de lui décrire mes états émotionnels, les expliquer et puis d'identifier ce dont j'avais besoin. Par exemple, lui mentionner que j'étais frustrée par rapport aux lettres de motivation, comme je ne suis pas la meilleure pour me vanter, m'a aidée à cibler mes besoins. Rechercher de l'aide est fréquemment le premier pas et le pas le plus difficile.

Il n'est pas facile de demander de l'aide dans notre domaine, qui valorise le perfectionnisme. En parlant du bien-être, on doit reconnaître que cette culture du perfectionnisme est parfois une barrière. Comme plusieurs éléments en médecine, les normes sociales et culturelles de performance influencent les actions des individus.

D'un autre côté, c'est aussi une relation bidirectionnelle, c'est-à-dire que nos actions dirigent l'évolution de la culture médicale. Nous pouvons adopter la perspective de voir les forces, le courage et la persévérance d'un individu lorsqu'il demande de l'aide. En tant que future génération de médecins, il est temps de représenter une culture dans laquelle nous voulons travailler. Pour les étudiants en dernière année, il s'agit pour vous d'un des moments les plus importants pour supporter vos collègues et leur bien-être.

Toutefois, vous définissez votre propre version du bien-être. Prenez le temps de faire de la rétrospection et soyez certains que vos besoins sont comblés. Plusieurs ressources sont disponibles pour vous. Prenez soin de vos collègues. Derrière le visage du succès, plusieurs peuvent se sentir isolés ou dépassés. Vous pouvez leur offrir du support pour leur rappeler qu'ils ne sont pas seuls.

La meilleure des chances à tous ! N'oubliez pas d'avoir du plaisir !

Sincèrement,

A handwritten signature in black ink that reads "LL Bilinsky". The signature is written in a cursive, flowing style.

Lauren Bilinsky

R2, Santé publique et médecine préventive avec médecine de famille
Université de Calgary

SECTION 1: CONTEXTE

1.1 LE PROCESSUS DE JUMELAGE

Aperçu

Le processus de jumelage CaRMS R-1 permet aux candidats de décider où ils désirent suivre leur formation et aux directeurs de programme de choisir les candidats qu'ils souhaitent inscrire à une formation médicale postdoctorale.

Le jumelage R-1 est le programme de jumelage de plus grande envergure qu'offre le CaRMS et les étudiants des 17 facultés de médecine au Canada, ainsi que les étudiants admissibles des États-Unis et les étudiants en médecine internationaux (DHCEU) qui n'ont jamais suivi de formation postdoctorale au Canada ou aux États-Unis, y participent. Il est offert en deux itérations, où les postes et les candidats qui n'ont pas été jumelés au cours de la première itération peuvent participer à nouveau au deuxième tour pour une autre chance d'être jumelé.

Une fois jumelés, les candidats sont légalement tenus de s'inscrire au programme de résidence et les programmes sont légalement tenus d'accepter les candidats.

Visiter [le site Web du CaRMS](#) pour en savoir davantage sur ce contrat.

L'algorithme de jumelage¹

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

Une brève histoire de l'algorithme de jumelage

Nous allons présenter ici un bref historique de l'algorithme de jumelage et de son fonctionnement. À l'aide d'un exemple, nous passerons en revue la façon dont fonctionne le jumelage et nous donnerons quelques conseils pratiques sur la façon de classer les programmes de résidence. L'algorithme utilisé aujourd'hui par le CaRMS est un peu plus complexe que celui que nous

¹ Ressources:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3399603/>

<https://www.simonsfoundation.org/2010/09/24/playing-with-matches/>

<https://www.nobelprize.org/prizes/economics/>

<https://www.natmatch.com/matchingprogram.html>

<https://www.carms.ca/fr/le-jumelage/deroulement-du-jumelage/>

présenterons ici parce qu'il doit faire face à quelques complications telles que le jumelage des couples, mais nous espérons que notre exemple simplifié aidera à comprendre le fonctionnement du processus.

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

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

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

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

Comment le tout fonctionne-t-il?

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

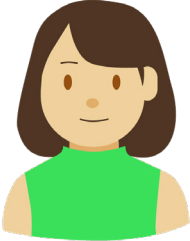
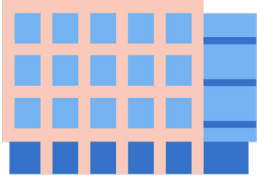
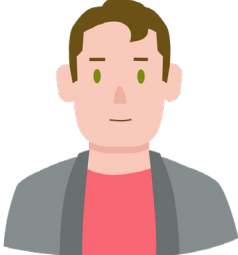
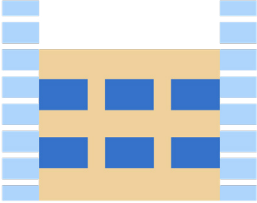

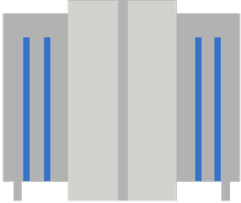
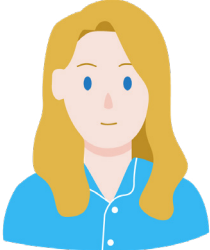

L'algorithme fonctionne sous une base candidat-proposition, signifiant que son principe premier est de tenter de jumeler un candidat dans son programme favori. De cette façon, l'algorithme offre aux futurs résidents les meilleures possibilités selon leur liste de classement. À la fin du processus de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

Après le premier tour de jumelage, les candidats non jumelés peuvent repenser leur classement et appliquer dans les programmes avec des postes vacants pour le deuxième tour. Le même algorithme sera utilisé.

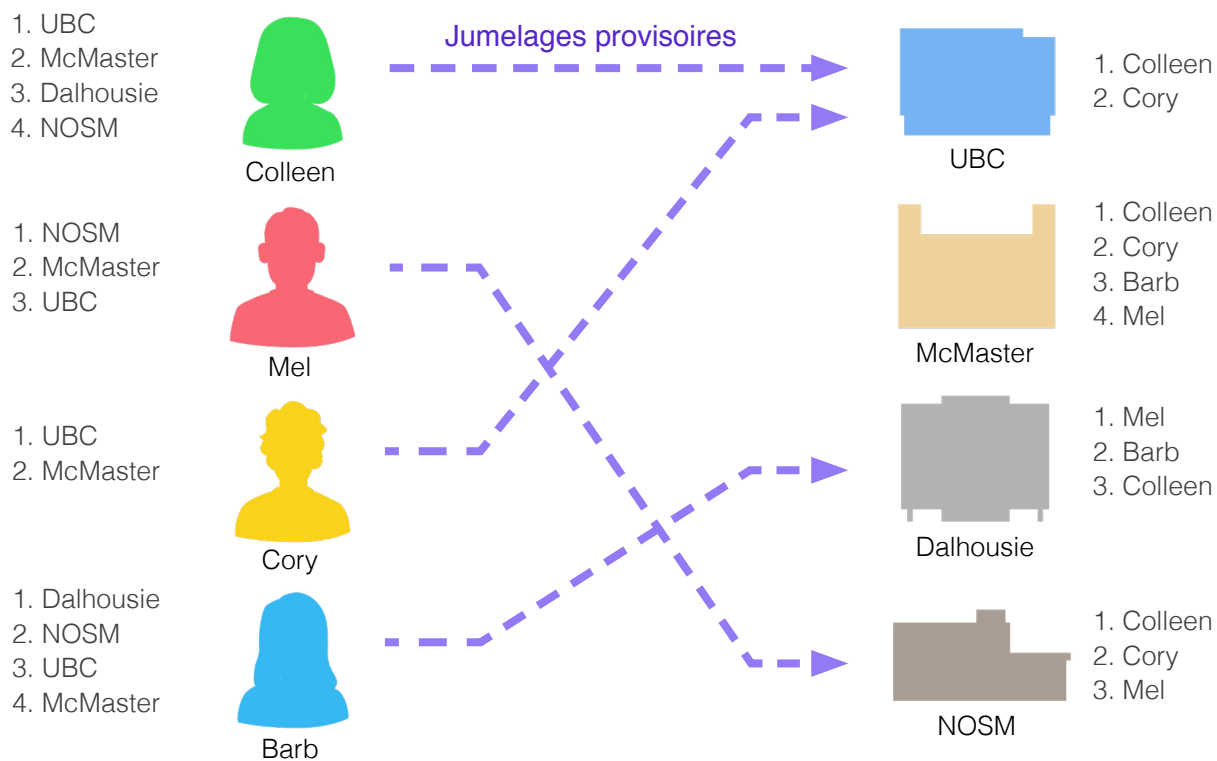
Un exemple pour tout comprendre...

Imaginons la situation fictive selon laquelle nous avons quatre candidats (Colleen, Mel, Cory et Barb) et quatre programmes de résidence (UBC, McMaster, Dalhousie et NOSM), chacun avec un poste de résidence.

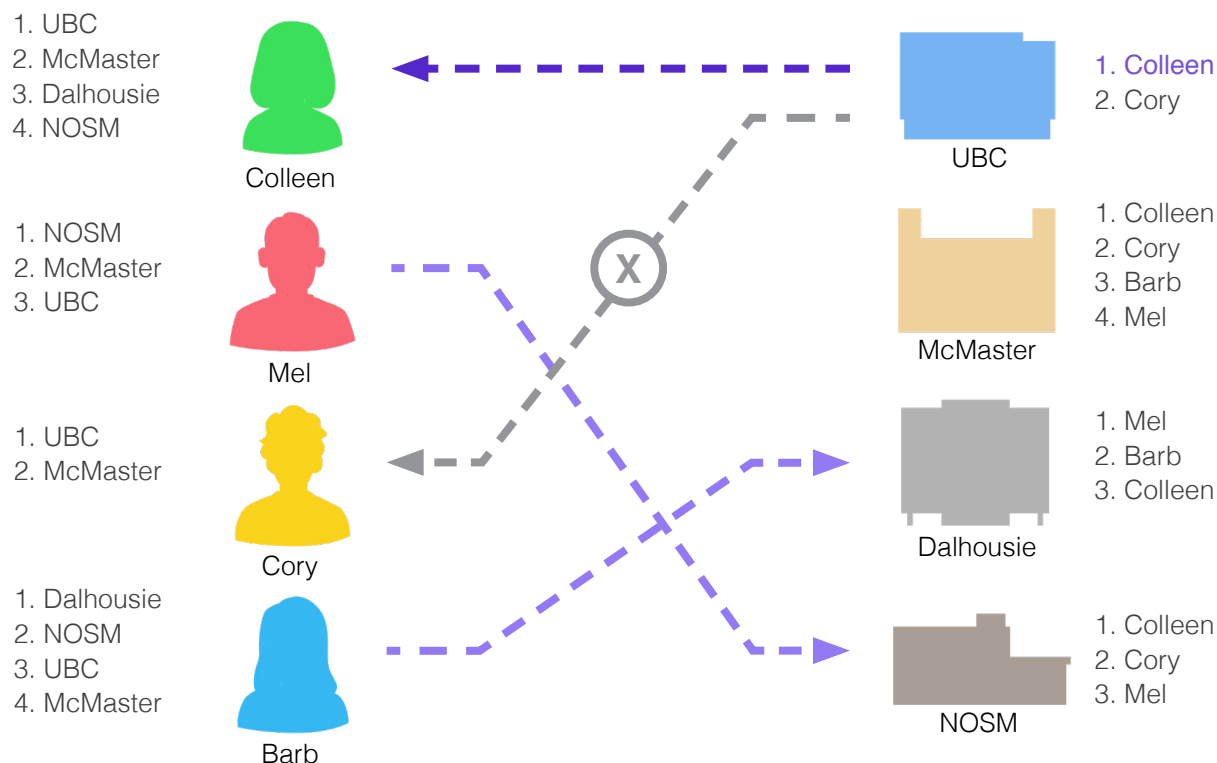
1. Les candidats et les programmes de résidence produisent leur liste de classement.

1. UBC 2. McMaster 3. Dalhousie 4. NOSM	 <p>Colleen</p>	 <p>UBC</p>	1. Colleen 2. Cory
1. NOSM 2. McMaster 3. UBC	 <p>Mel</p>	 <p>McMaster</p>	1. Colleen 2. Cory 3. Barb 4. Mel
1. UBC 2. McMaster	 <p>Cory</p>	 <p>Dalhousie</p>	1. Mel 2. Barb 3. Colleen
1. Dalhousie 2. NOSM 3. UBC 4. McMaster	 <p>Barb</p>	 <p>NOSM</p>	1. Colleen 2. Cory 3. Mel

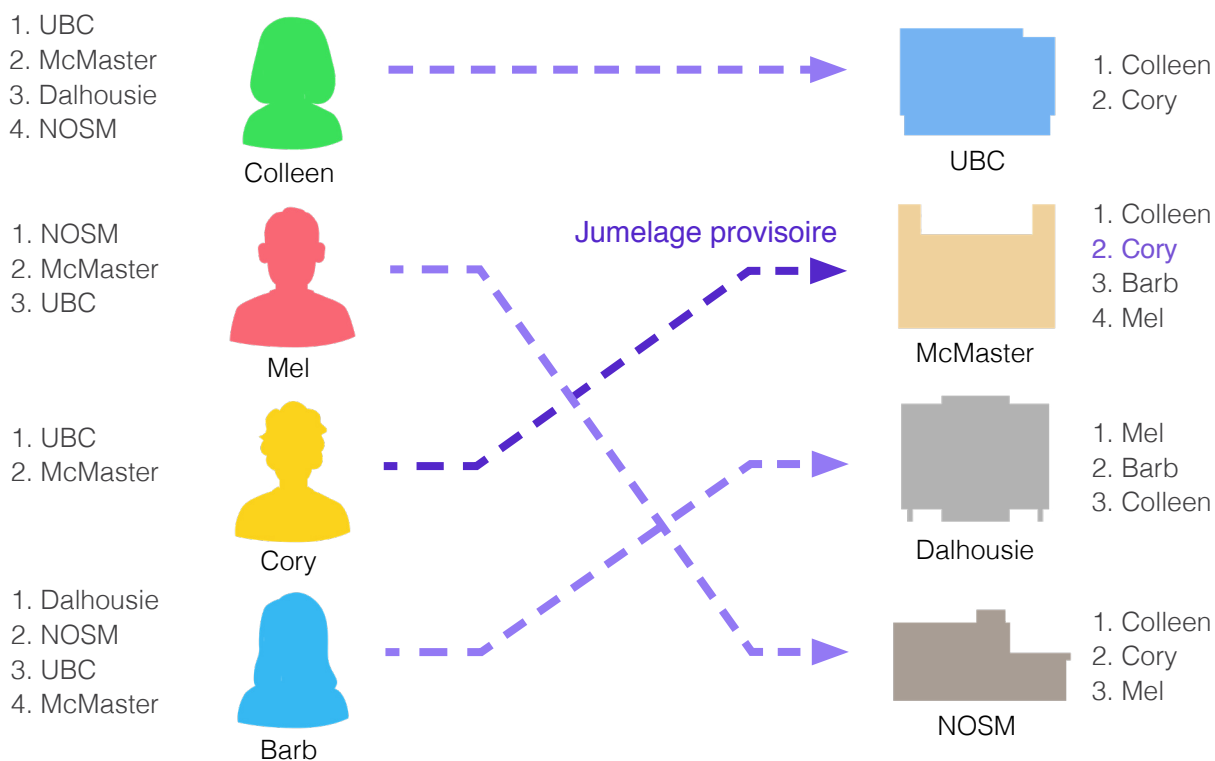
2. L'algorithme tente de jumeler chaque candidat à son premier choix.



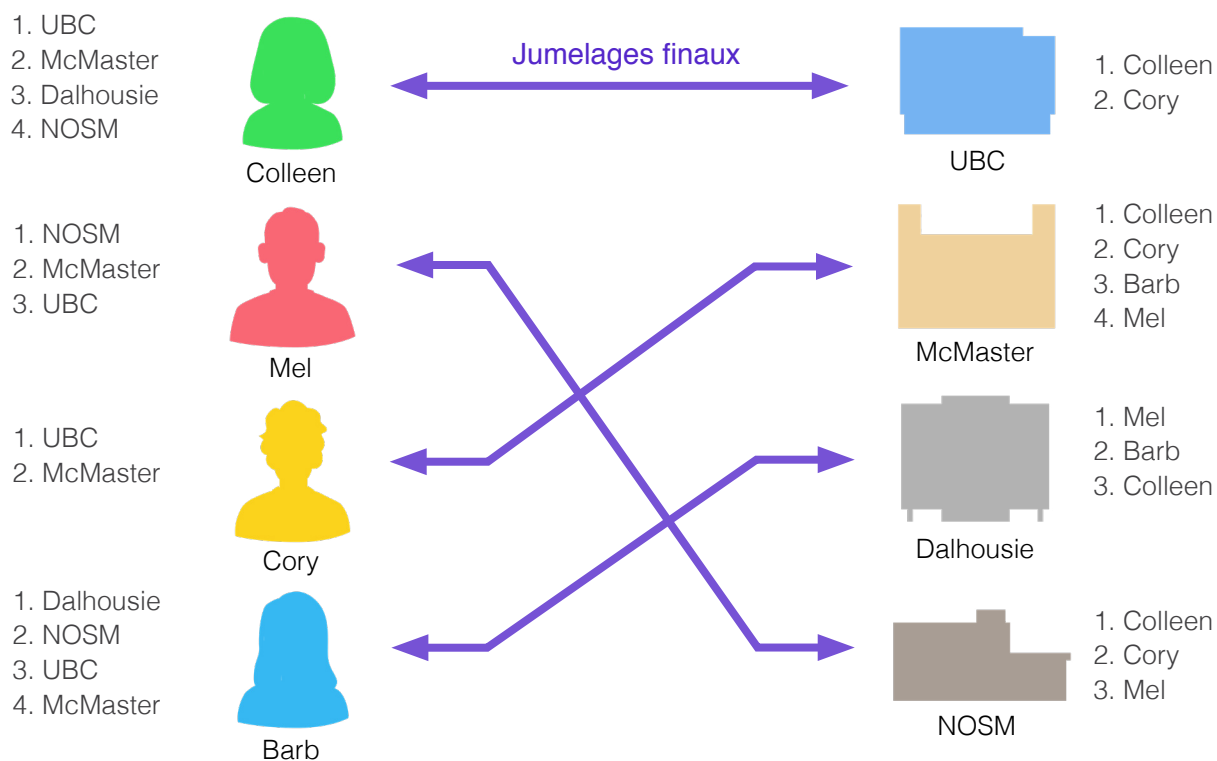
3. Colleen et Cory sont tous deux provisoirement jumelés à UBC, mais il n'y a qu'un seul poste disponible. Par conséquent, UBC peut choisir un candidat selon leur liste de classement.



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



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



Stratégies de Classement

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

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

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

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

Deuxième tour

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

Le CaRMS publiera une liste des positions vacantes pour le deuxième tour. Durant cette période, les candidats peuvent ajouter des documents nécessaires pour l'application dans de nouveaux programmes. Les documents enregistrés pour le premier tour seront maintenus dans les dossiers. Les applications continueront de fonctionner en ligne sous le CaRMS.

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

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

Des conseils pour créer votre liste de classement

- Votre liste de classement devrait refléter vos préférences personnelles
- Classez tous les programmes qui vous conviendront, et ne classez aucun programme que vous trouvez inacceptable. **N'oubliez pas, l'acceptation des résultats du jumelage est OBLIGATOIRE et vous ne pouvez pas refuser le résultat du jumelage.**
- Les programmes postdoctoraux de résidence ne sont pas permis de vous poser des questions concernant votre classement et vous êtes en droit de refuser de répondre aux questions.

Le jumelage pour les couples

Vue d'ensemble

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

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

Essayons un autre exemple²...

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

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

² <https://www.carms.ca/match/r-1-main-residency-match/applicant/ranking-r1/couples-ranking-example-r1/>

Colleen Esterase

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

Cory Za

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

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

Les couples peuvent considérer toutes les paires possibles où les programmes sont dans la même région ou ils peuvent aussi souhaiter former des paires où les programmes ne sont pas dans les mêmes régions. Un rang dans une paire peut être désigné comme « non jumelé » pour indiquer que ce partenaire est prêt à ne pas être jumelé si l'autre partenaire peut être jumelé à son programme préféré.

Colleen Esterase

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

Cory Za

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

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

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

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

Colleen Esterase

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

Cory Za

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

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

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

Par exemple, si le résultat du meilleur scénario possible pour Colleen était Pédiatrie à Western (son 5e choix), et que le résultat du meilleur cas possible pour Cory était Ortho à McMaster (son 1er choix), le couple serait jumelé à leur choix numéro 9 dans leur liste de classement. Cependant, si Colleen n'est classée par aucun programme, ou classée après d'autres candidats et que tous les postes ont été remplis et que le résultat du meilleur cas possible pour Cory était Ortho à McMaster (son 1er choix), le couple sera jumelé au choix numéro 31. Au final, ce jumelage offrira aux deux partenaires le même résultat que s'ils avaient soumis une liste de classement individuelle.

1.2 LE CONTRAT DU CARMS³

Le contrat du CaRMS est juridiquement contraignant et explique les attentes des candidats et des programmes participant au jumelage, ainsi que les conséquences si l'une des parties ne respecte pas les conditions du contrat. Ce contrat sera interprété et exécuté conformément aux lois en vigueur dans la province de l'Ontario et les lois fédérales du Canada. Il est important que vous classiez uniquement les programmes auxquels vous désirez être jumelé.

Les candidats qui désirent retirer leur candidature à un programme doivent le faire avant l'examen des dossiers. À la suite du jumelage, le candidat doit obtenir le permis d'exercice correspondant à l'organisme de réglementation médicale de la province ou du territoire auquel il ou elle a été jumelé(e), au plus tard le 1er juillet. Le CaRMS se réserve le droit de retirer des candidats du programme de jumelage si leurs qualifications ne peuvent être vérifiées ou si elles ont été falsifiées.

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

1.3 FAQ À PROPOS DU CARMS⁴

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

Les prérequis relatifs aux applications dépendent de la province, de l'école et du programme choisi. Une application typique demandera votre relevé de notes et votre DREM (lettre du doyen de la faculté de médecine). Cette dernière est fournie directement au CaRMS par votre faculté de médecine. Vous serez aussi en mesure de fournir les détails suivants: aptitudes linguistiques, permis obtenus (examens par le Conseil médical du Canada, formations médicales internationales, ou autre), accomplissements et intérêts, éducation de premier cycle et CÉGEP, études de cycles supérieurs, formation en médecine, stages cliniques, formation de résidence et stages (lors de l'application à une surspécialité), formation professionnelle, expérience de travail, expérience de bénévolat, activités scolaires et recherche (publications et présentations), expériences d'observation, expériences cliniques et programmes de bourses postdoctorales.

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

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

³ <https://www.carms.ca/policies/>

⁴ <http://www.carms.ca/en/match-process/faqs/cmfg/>

Puis-je soumettre une application bilingue?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Quel est le coût des applications au CaRMS?

Les candidats qui désirent s'inscrire au jumelage du CaRMS doivent payer des frais de participation, qui peuvent varier selon le type de jumelage. Actuellement, le coût d'un jumelage de résidence principale R-1 est de 321,52\$, ce qui inclut des applications à 8 programmes. Chaque demande à un programme additionnel coûte 30,50\$, sans quantité minimale de programmes auxquels vous devez appliquer. Les frais de participation au jumelage de médecine de famille/médecine d'urgence sont de 202,00\$. Vous n'avez pas à payer de frais d'entrevue. Par contre, si vous demandez une entrevue par vidéoconférence, le programme est en droit de vous charger un coût supplémentaire pour cet accommodement. Vous pouvez trouver la liste des frais au lien suivant.

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

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

SECTION 2: PRÉPARATION

2.1 DATES ET ÉVÉNEMENTS CLÉS

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

Renseignements généraux

Tous les étudiants de quatrième année qui présentent une demande d'admission à des programmes de formation médicale postdoctorale passeront par le jumelage principal de résidence R-1. Le jumelage principal de résidence R-1 est divisé en un premier et un deuxième tour. Vous trouverez ci-dessous des renseignements importants concernant les deux tours qui vous seront essentiels de prendre en considération tout au long du processus de demande.

PREMIER TOUR	DEUXIÈME TOUR
5 sept 2018 Ouverture du CaRMS pour les candidats DMC.	3 jan 2019, midi, heure de l'Est Ouverture du CaRMS en ligne.
11 oct 2018, midi, heure de l'Est Début de la sélection des programmes.	6 fév 2019 Renseignements sur les examens et transferts de documents sur physiciansapply.ca .
31 oct 2018 Documents envoyés par la poste (DREM et relevés de notes).	7 fév 2019 Demandes de traduction.
2 nov 2018 17:00 heure de l'Est Date limite pour les demandes de traduction.	26 fév 2019, 12:00 heure de l'Est La participation au jumelage s'ouvre pour les candidats non jumelés à la première itération.
8 nov 2018 Renseignements sur les examens et transferts de documents sur physiciansapply.ca .	28 fév 2019, 12:00 heure de l'Est Début de la sélection des programmes.
16 nov 2018 Lettres de référence envoyées par la poste.	8 mars 2019 Documents envoyés par la poste. Lettres de référence envoyées par la poste ou en ligne.
20 nov 2018, midi, heure de l'Est Assignation des candidatures et des documents.	14 mars 2019, midi, heure de l'Est Assignation des candidatures et des documents. Début de l'examen des dossiers.
20 nov 2018, 12:05, heure de l'Est Début de l'examen des dossiers	19 mars 2019, midi, heure de l'Est Début de la période de classement

PREMIER TOUR	DEUXIÈME TOUR
27 nov 2017, midi, heure de l'Est Lettres de référence attribuées aux programmes	28 mars 2019, 15:00 heure de l'Est Listes de classement
12 jan – 3 Fév 2019 Période nationale d'entrevues	10 avril 2019, midi, heure de l'Est Jour du jumelage pour la deuxième itération du jumelage R-1
24 jan 2019, midi, heure de l'Est Début de la période de classement	7 mai 2019, 15:00 heure de l'Est Fermeture du CaRMS en ligne
13 fév 2019, 15:00 heure de l'Est Date limite pour les listes de classement	
26 fév 2019, midi, heure de l'Est Jour du jumelage	

2.2. STATISTIQUES

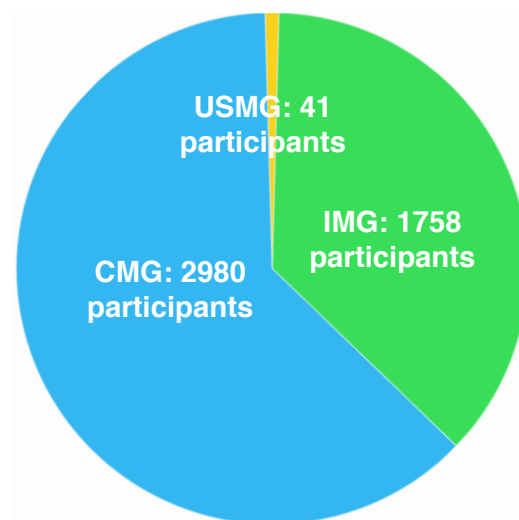
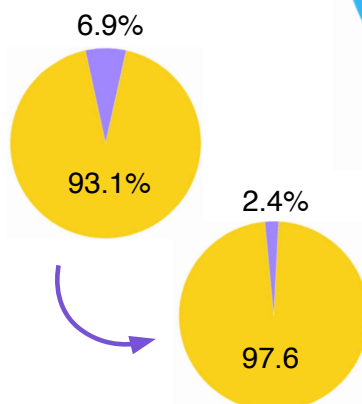
Avertissement : L'information ci-dessous a été compilée à partir du site web du CaRMS et peut changer sans préavis. Afin d'accéder aux statistiques les plus récentes, veuillez visiter le [site web du CaRMS ici](#).

Dans le **Jumelage du CARMS R-1 2018**, il y avait 2985 diplômés canadiens (DCM), avec un **taux de jumelage global de 93%**.

Le taux de jumelage des DHCEU était de 46.4%, et celui des diplômés des États-Unis (USMG) de 70.6%.

Des 3308 postes de résidence disponibles au total, 3080 (93,1%) ont été comblés et 228 (6.9%) sont restés vacants après le jumelage de première itération.

3230 (97.6%) postes ont été remplis et 78 (2.4%) sont demeurés vacants après le jumelage de seconde itération.



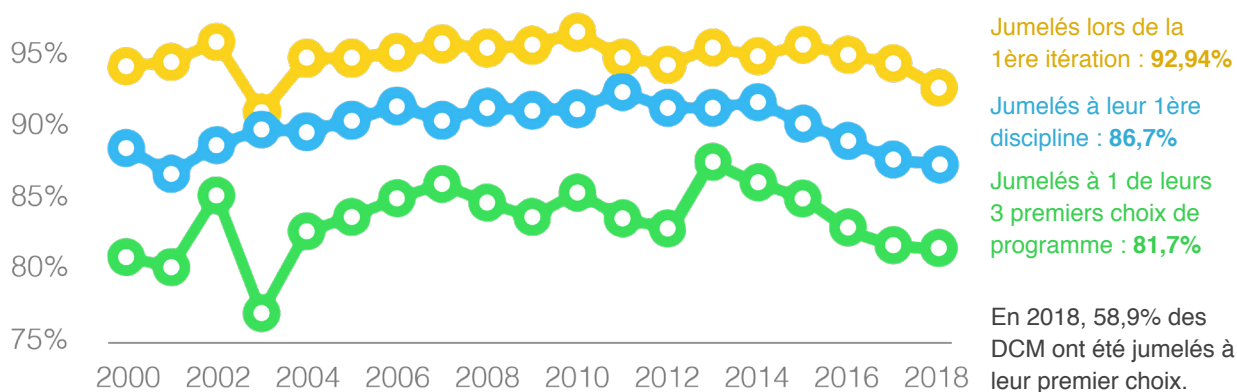
Les DCM ont appliqué à :

Une moyenne de **20,6** programmes
Une moyenne de **1,9** disciplines

1,02 = le ratio du quota par rapport au nombre de DCM.

DCM première itération

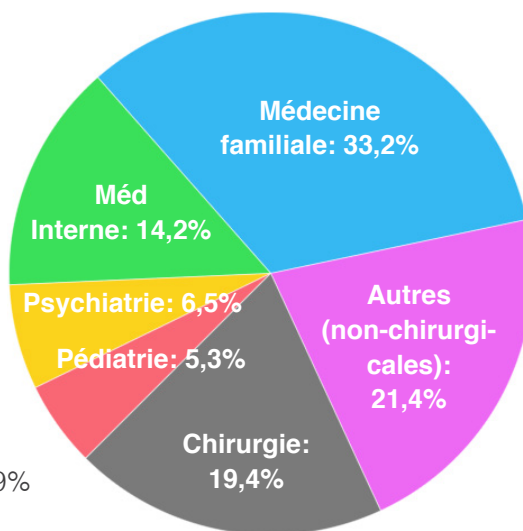
Le jumelage R-1 est, globalement, devenu de **plus en plus compétitif** au cours des dernières années, particulièrement en ce qui concerne la 1^{ère} itération.



DCM 1er choix de discipline

DCM jumelés à leur premier choix de discipline par groupe :

Médecine familiale : 98,9%
 Médecine interne : 90,7%
 Chirurgie : 77,0%
 Autres non-chirurgicales : 76,9%

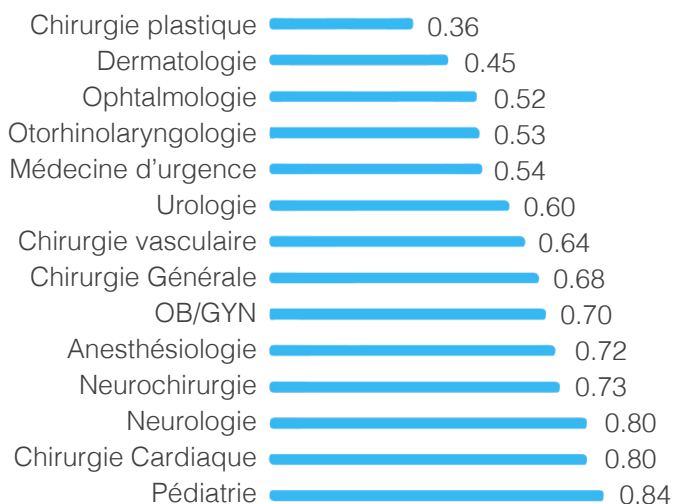


Comparé au jumelage 2017, **les spécialités chirurgicales étaient plus populaires en 2018** (19% comparé à 14%) tandis que celles en médecine interne et autres spécialités non-chirurgicales étaient moins populaires.

DCM, quota rempli après la première itération, nombre (% rempli) :

Médecine familiale : 1202 (89,2%)
 Médecine interne : 437 (96,5%)
 Psychiatrie : 165 (95,1%)
 Pédiatrie : 132 (100%)
 Anesthésiologie : 104 (99,1%)
 Radiologie diagnostique : 77 (92,8%)
 Médecine d'urgence : 66 (100%)
 Chirurgie générale : 82 (100%)
 Neurologie : 43 (97,7%)
 Obstétrique et gynécologie : 78 (100%)
 Chirurgie orthopédique : 49 (100%)

Premier choix de discipline versus disponibilité (offre < demande)



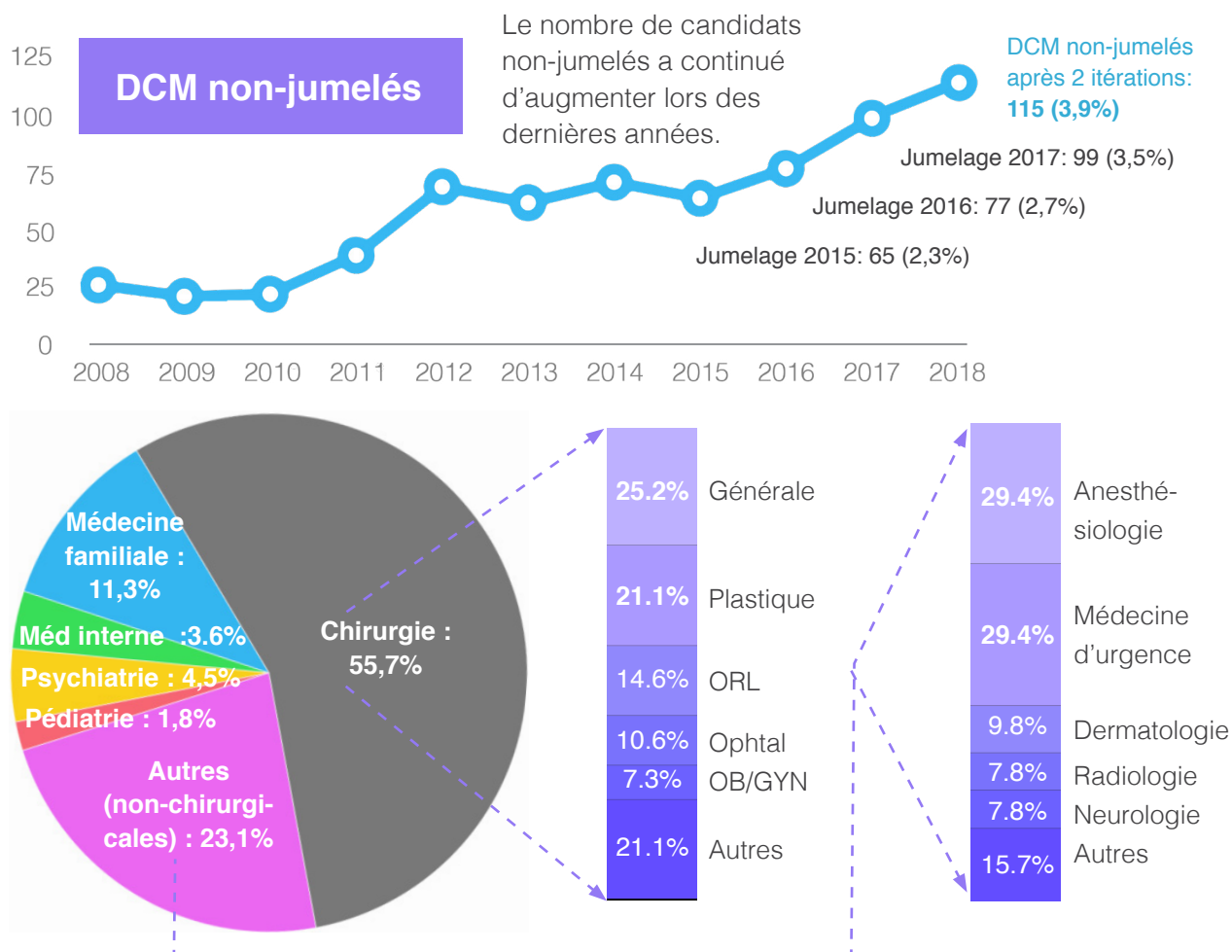
	1er choix 2018, % (fraction)	1er choix 2017, %	1er choix 2016, %
Pathologie anatomique	84.2 (32/38)	91	100
Anesthésiologie	68.5 (100/146)	70	73
Chirurgie cardiaque*	80 (8/10)	70	75
Dermatologie	43.3 (26/60)	49	44
Radiologie diagnostique	88.9 (72/81)	79	88
Médecine d'urgence	50.4 (62/123)	53	50
Médecine de famille	96.4 (935/970)	97	96
Pathologie générale*	-	100	75
Chirurgie générale	63.6 (77/121)	72	79
Hématopathologie*	75 (3/4)	100	100
Médecine interne	88.9 (370/416)	84	88
Médecine de laboratoire	-	92	100
Génétique médicale*	100 (6/6)	100	100
Microbiologie médicale	66.7 (2/3)	100	64
Neurologie	76.4 (42/55)	67	90
Neurologie - Pédiatrique*	62.5 (5/8)	67	75
Neuropathologie*	100 (2/2)	100	-
Neurochirurgie	69.2 (18/26)	58	67
Médecine nucléaire*	100 (3/3)	100	67
OB/GYN	63.4 (71/112)	63	70
Ophthalmologie	52.1 (37/71)	69	69
Chirurgie orthopédique	80.4 (45/5)	82	87
Otorhinolaryngologie	47.2 (25/53)	69	69
Pédiatrie	77.6 (121/156)	71	75
Médecine physique et réhabilitation	83.9 (26/31)	81	60
Chirurgie plastique	34.6 (18/52)	49	46
Psychiatrie	85.8 (163/190)	88	88
Santé publique*	65 (13/20)	84	78
Radio-oncologie*	77.8 (21/27)	100	100
Urologie	58.3 (28/48)	60	64
Chirurgie vasculaire*	57.1 (8/14)	88	75

Jumelage à la première itération, par discipline

Pour chaque discipline, veuillez vous référer au tableau de gauche. Celui-ci indique le pourcentage de DCM qui ont choisi cette discipline en tant que premier choix et qui ont été jumelés après la 1ère itération.

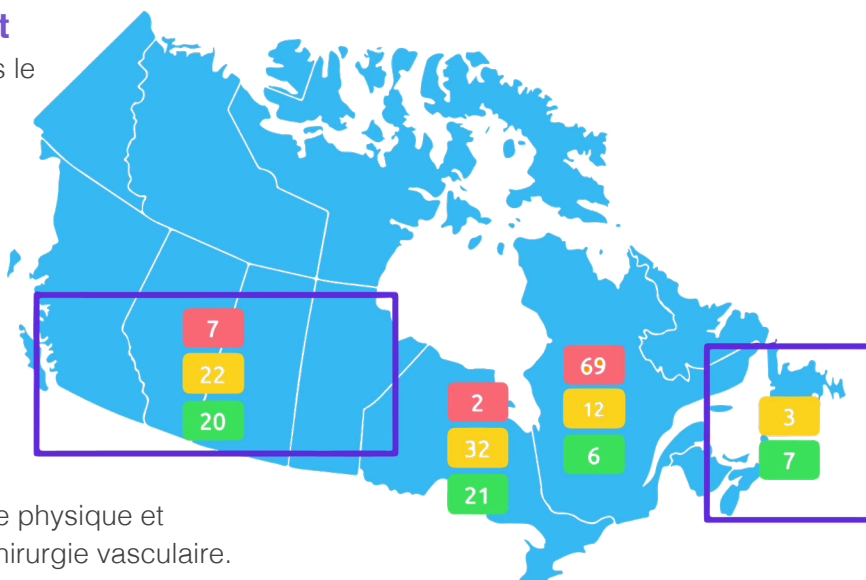
*indique que moins de 20 candidats ont choisi cette spécialité en tant que discipline de premier choix. Les pourcentages peuvent varier grandement d'année en année en raison du petit nombre de candidats.

-indique que les données pour cette discipline n'ont pas été rapportées durant l'année en question.



Des **222** DCM qui n'ont pas été jumelés lors de la **1ère itération**, 55,8% (123) ont appliqué à une spécialité chirurgicale et 23,1% (51) à une spécialité « Autre (non-chirurgicale) ». Parmi les spécialités chirurgicales, la chirurgie générale a eu le plus grand taux de non-jumelage, tandis que dans la catégorie « Autres », ce fut le cas pour l'anesthésiologie et la médecine d'urgence.

Un total de **78 postes sont demeurés vacants** après le jumelage de 2ième itération. La majorité de ceux-ci étaient en Médecine familiale (65). Les autres postes incluent la microbiologie médicale (4), et 1 poste pour chacune des spécialités suivantes : Pathologie anatomique, Radiologie diagnostique, Médecine interne, Génétique médicale, Neuropathologie, Médecine nucléaire, Médecine physique et réhabilitation, Psychiatrie et Chirurgie vasculaire.



SECTION 3: STRATÉGIES

3.1 GUIDE POUR PLANIFICATION SES STAGES À OPTION

Les stages à option de quatrième année ont pour but d'élargir et d'améliorer votre base de connaissances, de vous assister dans votre choix de carrière et de vous offrir l'occasion d'en apprendre sur une spécialité qui vous intéresse. Beaucoup d'étudiants trouvent que le processus de planification peut être accablant, surtout au début. Voici un guide pour vous aider à démystifier le processus de planification des stages à option.⁵

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

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

Deuxième étape : Choisir ses stages à option

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

Afin de s'assurer que les étudiants acquièrent une expérience vaste et diversifiée, la plupart des facultés de médecine exigent que leurs étudiants complètent des stages à option dans au moins trois disciplines participant au jumelage du CaRMS. Les disciplines participant au jumelage sont les suivantes :

⁵ Ressources:

<https://medicine.dal.ca/departments/core-units/student-affairs/career-support/advice-on-electives.html>

<http://www.mcgillmed.com/elective-and-career-planning-made-ridiculously-simple/how-to-book-electives/>

https://www.umanitoba.ca/faculties/health_sciences/medicine/education/undergraduate/media/Elective_Scheduling_-_Help_Document_for_Students.docx.pdf

<http://mdconsultants.ca/wp-content/uploads/2017/12/Booking-electives.pdf>

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

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

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

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

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

Cours préalables : Il est parfois nécessaire d'avoir réussi des cours préalables avant de compléter un stage à option. Par exemple, pour pouvoir faire un stage à option dans une discipline chirurgicale, vous devez déjà avoir complété votre stage de base en chirurgie générale. Veuillez consulter les profils individuels de chaque école, disponibles sur le Portail des étudiants de l'AFMC, pour obtenir plus de détails.

Documents: Plusieurs documents sont requis par les différentes facultés de médecine et vous aurez à les fournir avant de commencer, ou possiblement durant, votre stage à option. Les documents exigés peuvent varier entre les différentes écoles. En général, les documents suivants peuvent être demandés:

- Photo de vous qui est récente
- Preuve de test d'ajustement pour le port d'un masque N95

- [Formulaire et preuves d'immunisation](#)
 - › Veuillez noter que l'Université McMaster et l'Université Queen's demandent aussi une preuve de statut VIH et hépatite C
- CV

Nous vous recommandons de consulter les pages individuelles de chaque institution afin de confirmer les documents exigés. Certaines exigences sont spécifiques à certaines institutions.

Veuillez noter que vous pouvez soumettre une application sans avoir soumis tous les documents requis. Vous aurez à les fournir avant une certaine date limite, mais sachez qu'une demande pour un stage à option peut être traitée pendant que les documents demeurent en attente.

Périodes d'interdiction : Les périodes d'interdiction sont des périodes de temps durant lesquelles les écoles 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.

Le déplacement : Aucun temps n'est alloué au déplacement entre deux stages à option. Vous aurez à vous déplacer durant vos fins de semaine.

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

3.2 CONSEILS DES RÉSIDENTS

Pré-CaRMS

Cette section est un ensemble de conseils venant d'étudiants en médecine de 4^e année qui ont posé leur candidature aux programmes de résidence dans le cycle 2017-2018. Ces conseils sont spécifiquement destinés aux prochaines cohortes. Nous espérons que cette section aidera à démystifier le processus et donnera un meilleur aperçu de ce dernier aux étudiants qui appliquent dans le prochain cycle et les cycles suivants.

Choisir sa discipline

Citations	Spécialité
Il est très important de vous demander quel domaine en médecine vous rendra heureux. À mesure que vous faites vos stages cliniques, vous trouverez des spécialités qui vous rejoindront moins que d'autres. Ce sentiment est utile parce qu'il vous aidera à éliminer les spécialités qui vous n'intéressent pas. La partie difficile est de choisir parmi les rotations qui vous plaisent. C'est intimidant, mais tous les étudiants en médecine devront passer par là.	Médecine familiale

Citations	Spécialité
Essayez de déterminer si vous vous intéressez à une spécialité chirurgicale ou médicale le plus tôt possible. Les expériences d'observation vous aideront à le faire. C'est difficile de choisir une spécialité avec certitude, mais il est plus facile d'exclure des options. Il est normal de changer d'avis pendant les stages cliniques. J'ai des amis qui ont obtenu un poste dans une spécialité compétitive malgré le fait qu'ils aient changé d'idée pendant l'externat.	Médecine familiale
Profitez de l'été pour explorer les différents domaines de la médecine afin de déterminer lequel vous intéresse davantage.	Chirurgie générale
Gardez vos options ouvertes. Vous avez le droit d'aimer et de poser votre candidature à plus d'un domaine. C'est une bonne chose d'être indécis aussi longtemps que possible. En entrant en médecine, personne ne savait avec assurance quel genre de médecin il deviendrait. Ce qui comptait était de devenir médecin avant tout. N'oubliez pas que le seul type de médecin que vous devriez souhaiter devenir, c'est un bon médecin. Être médecin, n'importe quel type de médecin, c'est génial.	Neurologie
Je crois qu'il est important de faire des stages à options pendant les deux premières années en médecine afin d'explorer les spécialités qui vous intéressent. Si vous êtes encore incertain pendant que vous planifiez vos stages cliniques de troisième année, faites ces stages au début de l'année pour que vous puissiez prendre une décision et avoir assez de temps pour planifier les stages à options de dernière année. Choisir une spécialité, c'est difficile, mais le jumelage du CaRMS sera plus clair si vous pouvez vous décider le plus tôt possible.	Obstétrique et gynécologie
Essayez d'avoir choisi une spécialité avant Noël de votre deuxième année, ou du moins soyez relativement confiant à propos de quelle spécialité vous voulez faire.	Chirurgie orthopédique
Réfléchissez à si vous vous voyez travailler avec les collègues dans votre domaine (si vous concordez avec la culture de cette spécialité !)	Pédiatrie

Citations	Spécialité
J'ai été jumelé à une spécialité dont je ne connaissais même pas l'existence avant les stages cliniques. Soyez ouvert au changement. Considérez chaque stage clinique comme si c'était la spécialité à laquelle vous voudriez jumeler. Demandez aux résidents les aspects du programme qu'ils aiment et qu'ils n'aiment pas. Demandez-vous ce qui est important dans votre carrière et dans votre vie personnelle et réfléchissez à comment cette spécialité vous aidera à atteindre ces buts, mais également à comment elle pourrait vous empêcher de les atteindre. Si vous posez une candidature pour plusieurs spécialités, préparez deux versions de vos lettres, CV, et réponses aux questions pour les entrevues. Vous avez le droit d'avoir des intérêts variés – vous devez seulement persuader les directeurs de programme que vous le valez bien.	Neurologie pédiatrique
Il est profitable de s'engager dans une spécialité le plus tôt possible afin de trouver des projets de recherche et des opportunités dans ce domaine, ce qui pourrait renforcer votre candidature.	Radiation Oncologique

Construire votre Dossier

Citations	Spécialité
Utilisez votre temps libre dans la période préclinique de façon judicieuse. Prenez le temps de relaxer et de renforcer vos amitiés. Tentez d'explorer la recherche ou des projets d'éducation (les contacts que vous vous ferez, et pas nécessairement le travail que vous faites, feront une différence). Faites des stages à option (quelques-uns, pas des centaines) pour avoir une idée du réseau hospitalier et des différents domaines de la médecine. Défiiez-vous dans n'importe quel domaine où vous vous sentez plus faible ! C'est le meilleur moment pour grandir.	Anesthésiologie
Impliquez-vous dans le département ou la spécialité qui vous intéresse. Cela pourrait se faire par l'entremise de la recherche, des groupes d'intérêt ou par des stages d'observation. N'importe quelle expérience est valable pour établir des contacts avec les personnes qui auront une influence lors du choix de votre résidence !	Anesthésiologie
Si je pouvais parler à la version plus jeune de moi-même, je me conseillerais de passer plus de temps à faire de la recherche, à faire de l'observation et d'étudier plus fort.	Chirurgie cardiaque
Soyez organisé en maintenant votre CV à jour et en gardant trace des expériences mémorables à partager en entrevue.	Médecine familiale

Citations	Spécialité
Impliquez-vous dans des activités parascolaires tôt pour vous bâtir un CV. Contactez des médecins qui œuvrent dans votre champ d'intérêt pour faire de la recherche.	Médecine familiale
En préclinique, j'ai complété des stages à zéro crédit, j'étais impliqué dans le leadership et j'ai débuté un programme communautaire de recherche dans lequel je suis toujours impliqué aujourd'hui. Durant l'externat, j'ai travaillé fort dans chaque rotation et j'ai commencé à accumuler les lettres de recommandation de médecins de famille et de spécialistes qui m'ont offert d'en rédiger ou qui me connaissaient bien. À la fin de mon externat, j'ai reçu de nombreux prix, incluant la bourse du collège des médecins de famille du Canada et un prix pour ma compétence clinique.	Médecine familiale
Durant le préclinique, j'ai pris mes deux étés pour faire un stage de 6 semaines en santé mondiale chirurgicale et de la recherche pour présenter dans des congrès nationaux. Durant ma dernière année, avant l'application pour la résidence, j'ai choisi les stages à options suivants : trois stages en médecine familiale, un en pédiatrie, un en psychiatrie et un en médecine d'urgence. Sans aucun doute, mon expérience favorite fut celle de l'unité d'enseignement en médecine familiale à Pembroke en Ontario. Je recommande ce stage à quiconque serait intéressé par une expérience formidable en médecine familiale.	Médecine familiale
En fin de compte, la meilleure révélation, qui, en rétrospective, semble évidente, est d'établir des contacts avec des personnes qui ont de l'importance et de s'assurer qu'ils vous apprécient. Soyez certains de bien connaître votre faculté, trouvez qui siège sur les comités de sélection, rencontrez les directeurs de programme, impliquez-vous en recherche et tentez de votre mieux de développer des relations personnelles avec ces spécialistes qui ont du pouvoir. Au bout de la ligne, le jumelage dépend de vos connexions et de la première impression que vous établissez – nul ne se soucie de vos résultats scolaires, de vos publications ou de si vous êtes une personne gentille. Vous avez seulement besoin de vous faire des contacts : faites-les tôt et maintenez-les.	Médecine interne
Faites le plus d'activités parascolaires possible, impliquez-vous en recherche et dans les clubs!	Médecine interne
Participez à des activités parascolaires qui vous intéressent et vous passionnent réellement. De l'expérience de recherche dans n'importe quel domaine est valable pour une application en obstétrique et gynécologie !	Obstétrique et gynécologie

Citations	Spécialité
J'ai changé mon choix de spécialité tard. J'ai été en mesure de le faire parce que j'ai été impliqué dans le conseil de classe et j'ai fait de la recherche. Si vous pensez vouloir appliquer dans un programme compétitif, débutez la recherche préférablement avant l'externat.	Oto-rhino-laryngologie
Exposez-vous au plus grand nombre de spécialités possible avant le début de l'externat.	Pédiatrie
Ne vous inquiétez pas en ce qui concerne la lettre du doyen pour les groupes d'intérêt, etc. – la lettre du doyen n'est pas normalisée à l'échelle du pays. Les directeurs de programme m'ont dit qu'ils l'ignorent. Concentrez vos efforts sur vos études, la recherche, et l'engagement communautaire – il est plus significatif d'avoir fait 2 ou 3 activités pendant plusieurs années que d'avoir peu participé dans 25 groupes d'intérêts.	Neurologie pédiatrique
Essayez d'explorer le plus de disciplines possible durant votre éducation médicale, que ce soit par de simples stages d'un jour ou avec les stages à options. Si vous voulez faire de la recherche, choisissez un domaine qui vous passionne pour avoir une idée de ce que vous voudriez faire durant votre carrière et pour rendre le travail plus amusant et significatif.	Psychiatrie

Conseils pour les stages cliniques

Citations	Spécialité
Les attentes quant à votre savoir sont bien plus élevées lors d'une rotation complémentaire que dans une rotation obligatoire.	Médecine interne
Durant l'externat, essayez d'apprécier chaque rotation et d'apprendre sur chacune d'entre elles.	Obstétrique et gynécologie
Compte tenu mon plan de n'appliquer qu'à une spécialité avant ma troisième année, j'ai tenté de m'assurer que je ferais le plus de rotations complémentaires possibles dans le domaine de mon choix tout en complétant les exigences quant au nombre de spécialités. J'ai essayé d'ajuster mes stages à options diverses dans des domaines connexes. Pour le reste, l'entièreté de mes stages à options était en chirurgie orthopédique. Toutefois, pour mes trois stages à options dans des domaines divers, j'ai choisi la chirurgie plastique en travaillant avec un chirurgien spécialisé dans la main, un stage en rhumatologie et un stage en physiatrie en plus d'un stage additionnel en urgence sachant que je pourrais être exposé à des cas de trauma. J'étais parfois inquiet d'avoir oublié tout le reste en médecine, considérant mes expositions constantes à des cas uniquement reliés à l'orthopédie.	Chirurgie orthopédique

Citations	Spécialité
Durant une rotation obligatoire, assurez-vous de considérer chaque spécialité pour ses caractéristiques et non seulement sur l'expérience vécue parce qu'il est facile de se laisser influencer par la bonne atmosphère d'une équipe. Toutefois, vous pourriez avoir une expérience différente dans la même spécialité, mais cette fois avec une équipe différente ou dans un autre hôpital. Soyez objectif lorsque vous évaluez une spécialité et soyez certain de prendre en compte les éléments de base de cette dernière comme il s'agit probablement d'une représentation plus juste de la pratique.	Radiologie

Stages à options

Citations	Spécialité
Ne choisissez pas des stages à options par besoin de les faire, choisissez simplement ce que vous aimez.	Médecine familiale
N'hésitez pas à changer vos stages à options à la dernière minute s'il s'agit réellement de ce que vous voulez.	Médecine familiale
J'ai planifié mes stages à options avec l'intention d'obtenir une vue d'ensemble de la médecine familiale et de mes intérêts (stage communautaire en médecine de famille, pédiatrie, santé mondiale, obstétrique et gynécologie, soins palliatifs, médecine interne générale).	Médecine familiale
Choisissez des stages à options dans votre domaine d'intérêt dans le plus d'institutions possible, et ce, à travers le pays. Ne vous limitez pas à une province ou une région comme il est important d'être exposé à différents systèmes et cela facilitera votre tournée du CaRMS.	Chirurgie générale
De façon ironique, avoir un plan B pourrait jouer contre vous. Certains programmes peuvent questionner votre intérêt pour une spécialité si vous faites preuve de prudence et avez un plan B.	Médecine interne
Si vous voulez rester dans votre région, limitez-vous à un petit nombre de stages à options à l'étranger avant les entrevues.	Médecine interne
Ne choisissez que des stages à options dans la spécialité de votre choix. J'ai décidé de faire des stages à options dans des domaines connexes pour être un candidat plus complet, mais cela a limité mon nombre d'entrevues.	Obstétrique et gynécologie

Citations	Spécialité
Lorsque vous déciderez de choisir vos stages à options pour la dernière année, songez d'abord à l'endroit où vous voudriez jumeler. Personnellement, j'ai appliqué pour deux stages à options par période en plus d'indiquer le plus de dates de disponibilité possible pour maximiser mes chances d'obtenir les stages voulus. Si vous appliquez pour une spécialité compétitive, les stages à options peuvent être difficiles à obtenir. Ainsi, les stages dans votre faculté ou dans des hôpitaux communautaires sont de bonnes options. Essayez d'obtenir le plus de stages à options possible dans la spécialité de votre choix avant le CaRMS pour obtenir des lettres de référence des écoles où vous appliquerez.	Obstétrique et gynécologie
Soyez certains d'avoir un plan parallèle même si c'est une autre spécialité compétitive et ne sous-estimez pas la valeur d'un stage à options de deux semaines. Ne vous sentez jamais obligés d'avoir fait des stages dans les grands centres hospitaliers (vous pourriez avoir une entrevue sans même avoir fait un stage alors que les programmes plus petits préfèrent connaître leurs candidats).	Radiologie

Durée des stages à options

Citations	Spécialité
Des stages à options de deux semaines sont suffisants.	Chirurgie générale
Un stage de deux semaines avec un précepteur est habituellement suffisant pour obtenir une bonne lettre de recommandation pour un stage à options.	Médecine interne
Un stage à options de trois ou quatre semaines peut être une bonne façon de s'intégrer dans une équipe, de gagner en confiance et d'obtenir une excellente lettre de recommandation. J'ai trouvé qu'avoir des stages à options plus longs contribuait à alléger mon horaire chargé et évitait de sentir que je repartais à zéro chaque deux semaines.	Pédiatrie

Autres conseils pour les stages à options

Citations	Spécialité
Choisissez vos stages à options dans votre spécialité de choix et dans des domaines connexes (regardez les rotations hors service de votre programme de résidence pour voir ce qui est considéré comme important). Saisissez toutes les occasions devant vous et demandez d'observer et de pratiquer des procédures ou des tâches cliniques dès que vous en avez l'occasion.	Anesthésiologie

Citations	Spécialité
1) Gardez vos stages à vos sites préférés pour la fin, vous aurez alors une meilleure performance pour les lettres de recommandation.	Anesthésiologie
2) Ayez un deuxième choix de spécialité (qui vous rendrait aussi heureux) et essayez d'avoir une candidature qui supporte également ce choix.	
3) Travaillez fort dans vos stages à option et prenez le temps d'être présent, plaisant et aidant.	
Planifiez vos stages à option tôt et sachez que la plupart des étudiants appliquent pour plusieurs stages pour la même période; il n'y a aucune garantie!	Médecine familiale
Certains stages d'ophtalmologie n'étaient souvent qu'une seule journée avec chaque patron et il n'y avait aucune chance de développer un rapport professionnel ou de demander une lettre de recommandation. Ayez de bonnes relations avec vos patrons plus tôt.	Médecine familiale
Réservez vos stages à option même si vous êtes incertain de votre spécialité (c'est mieux de canceler un stage plutôt que d'en trouver un autre plus tard).	Médecine familiale
Les stages à options et le CaRMS sont si dispendieux qu'il est important d'être conscient de la réalité, d'avoir de bas standards quant au processus de jumelage et d'être prêt à dépenser une bonne somme d'argent.	Dermatologie
Foncez, si vous voulez jumeler à une spécialité. Ça devient évident de voir quel étudiant possède les connaissances et même de différencier celui qui essaie de son mieux versus celui qui n'est pas sérieux.	Chirurgie orthopédique
Appliquez dans plus de facultés ou de spécialités que ce que vous pensez étant donné qu'il est possible d'annuler une entrevue à tout moment ou de ne simplement pas classer un programme. Il est toujours plus simple d'avoir plus d'options que pas assez. Appliquez dans n'importe quel domaine qui vous rendra heureux. Ce qui compte réellement est vos stages à options.	Pédiatrie
Que vous choisissiez des stages à options dans une seule spécialité ou dans plusieurs ne change pas vraiment la force de votre dossier. Vous pouvez défier vos intervieweurs s'ils demandent la raison pour laquelle vous avez choisi vos stages à options de la sorte ou dans une seule spécialité. Essayez de les rendre conscients de la réalité du système de jumelage d'aujourd'hui et du nombre de postes de résidence et de l'importance du jumelage pour valider votre doctorat en médecine et tout votre travail acharné.	Radiologie

Paperasse

Conseils généraux

Citations	Spécialité
Ne vous souciez de personne durant le processus. Vous avez fait votre possible et aurez votre place, peu importe le lieu. Vous rencontrerez des personnes formidables durant le processus, et dites-vous que les autres penseront pareillement quand ils vous rencontreront. Continuez à faire votre chemin.	Anesthésiologie
N'ayez aucune attente pour votre premier choix. Les statistiques indiquant que 85% jumellent à un de leurs trois premiers choix ne comprennent pas les spécialités compétitives.	Médecine d'urgence
En appliquant au CaRMS, appliquez à tous les sites dans votre spécialité de choix. Il y a des choix gratuits inclus avec le CaRMS, et le reste est abordable. Vous pouvez toujours refuser des entrevues ou ne pas classer des programmes, mais il est important d'augmenter les chances d'obtenir des entrevues. C'est cela qui vous aide à jumeler!	Obstétrique et gynécologie
Vous pouvez être compétitif pour plusieurs spécialités, mais vous devez être un candidat fort avant tout.	Chirurgie orthopédique
Trouvez des mentors, que ce soit des résidents, des patrons ou des personnes en dehors de la médecine pour vous aider avec vos choix de carrière. Utilisez les services offerts par votre faculté (préparation d'entrevues, rédaction de lettres). Prenez tout avec un grain de sel. Les résidents vous convaincront de leur stratégie, car elle a fonctionné pour eux, mais, honnêtement, personne ne sait l'algorithme du jumelage. Ayez des passions dont vous pourriez discuter lors de l'entrevue et qui vous gardent sains.	Neurologie pédiatrique

Lettres de recommandation

Citations	Spécialité
Demandez toujours des lettres de recommandation fortes – et acceptez TOUJOURS une lettre qui vous est offerte.	Anesthésiologie
C'est difficile d'obtenir une référence en médecine d'urgence – vous devez prendre d'autres moyens. Certains étudiants demandent aux patrons avec lesquels ils s'entendent bien de faire un autre quart de travail « non officiel » s'ils ne sont plus programmés avec ce patron. N'ayez pas peur de demander, mais aussi de respecter leur réponse.	Médecine d'urgence

Citations	Spécialité
Les lettres de recommandation sont la partie la plus importante de votre candidature. Être excellent cliniquement est important.	Médecine d'urgence
Demandez à n'importe qui pour une lettre de recommandation ; au pire, ils vous diront non. Ayez des lettres de plusieurs disciplines si vos intérêts changent dans le futur.	Médecine familiale
Commencez tôt à penser à qui écrira vos lettres. Trouvez quelqu'un qui écrit de bonnes lettres (en parlant aux résidents ou aux patrons) et travaillez avec les patrons qui écrivent ces lettres. Ne vous attendez pas à ce que toutes vos lettres viennent de vos stages à option – c'est un faux-pas. Vous n'avez pas toujours le temps de faire bonne impression. Vous serez un parmi tant d'autres qui demandent une lettre. Cependant, si vous avez fait de la recherche avec un patron pendant 2 ans, la lettre sera sûrement meilleure et ressortira du lot.	Médecine interne
Peu importe la spécialité, si ça s'est bien passé, demandez une lettre ! C'est toujours mieux d'en avoir plusieurs.	Obstétrique et gynécologie
Les lettres sont importantes et de qui elles proviennent l'est aussi.	Chirurgie orthopédique
Ne stressez pas trop avec les lettres de références, la plupart des patrons savent que vous allez en demander une et seront contents de l'écrire.	Pédiatrie
Obtenez autant de lettres que possible durant votre année d'externat – n'attendez pas vos stages à option pour le faire.	Pédiatrie
Demander des lettres est gênant au début, mais tout le monde sait que vous en avez besoin. Essayez d'avoir une rétroaction avant la fin du stage pour obtenir des commentaires de votre patron sur votre performance. Utilisez cela pour déceler quel type de lettre ils vous écriront. S'ils ont des commentaires excellents, demandez une lettre! S'ils mentionnent des points à améliorer, faites un effort pour travailler sur ces points et demandez une lettre vers la fin du stage ; ils verront que vous avez été réceptif aux commentaires pour devenir un meilleur étudiant. Demandez des lettres générales des stages obligatoires qui ne sont pas dans votre spécialité d'intérêt ; vous ne saurez jamais quand vous aurez besoin d'une autre lettre et c'est toujours mieux d'en avoir plusieurs. Elles sont aussi utiles pour des changements de dernière minute ou des choix de spécialités similaires.	Neurologie pédiatrique
Relancez vos répondants pour les lettres / soyez préparés à ce que certains ne vous répondent pas.	Psychiatrie

Lettres personnelles

Citations	Spécialité
Prenez le temps d'être certain que votre lettre personnelle est unique et vous reflète positivement.	Médecine familiale
Commencez à écrire vos lettres personnelles pour le programme pendant que vous y êtes en stage à option. Ce que vous aimez du programme et de la ville est frais dans votre tête et cela va vous faire économiser beaucoup de temps lorsque vous finaliserez votre demande plus tard à l'automne.	Chirurgie générale
Commencez à écrire vos lettres personnelles durant l'été; il faut beaucoup plus de temps pour les écrire que vous anticipez.	Psychiatrie

Adapter vos lettres personnelles pour chaque école

Citations	Spécialité
La plupart des stages et des expériences sont applicables à la médecine familiale, selon la manière dont vous les présentez.	Médecine familiale (région)
Je suggère de rédiger vos lettres personnelles tôt et de les adapter pour chaque programme auquel vous postulez; les programmes veulent savoir pourquoi vous êtes intéressé à suivre une formation avec eux et/ou dans leur ville.	Pédiatrie

Les stages à option additionnels après le CaRMS

Citations	Spécialité
Mes stages post-CaRMS étaient pour mon intérêt et amusement - chirurgie vasculaire et anesthésie.	Médecine familiale
Après les entrevues, ne faites pas de stage dans votre spécialité de choix. Il est agréable de faire quelque chose de différent, peut-être quelque chose de large comme la médecine d'urgence ou la médecine de famille qui sera utile pour le LMCC.	Obstétrique et gynécologie

Les entrevues

Réserver vos entrevues

Citations	Spécialité
N'annulez aucune entrevue; annulez seulement s'il y a un conflit avec votre spécialité préférée.	Chirurgie générale
Soyez vous-même pendant les entrevues. Allez à autant d'entrevues que possible. Lors d'une entrevue avec une autre spécialité, expliquez pourquoi votre dossier est plus orienté vers une autre spécialité et trouvez une raison pour laquelle vous changez d'idée. Personne n'a le secret pour le CaRMS – c'est si imprévisible.	Médecine interne
Poussez pour que les facultés ayant des conflits d'horaire vous donnent une autre date d'entrevue (surtout quand c'est votre faculté).	Psychiatrie

Conseils pour le déplacement

Citations	Spécialité
Les entrevues étaient partout au pays et je pense que j'ai pris plus d'entrevues que j'envisageais - j'aurais dû refuser des entrevues. J'ai voyagé avec deux ensembles de vêtements pour les entrevues et le nécessaire pour être à mon meilleur – toute ma préparation d'entrevue était faite via mon ordinateur portable et mes amis.	Médecine familiale
Durant la tournée du CaRMS, si possible, voyagez avec la même compagnie aérienne pour accumuler des points de fidélité.	Chirurgie générale
Un conseil que je j'aurais aimé savoir avant le CaRMS est d'appliquer pour une carte NEXUS. Une carte NEXUS vous permet de contourner les files d'attente à la sécurité, ce qui est vraiment utile lorsque les entrevues sont plus tard dans la journée et vous avez peu de temps avant le vol. Cependant, notez que le processus de demande peut prendre des mois, alors appliquez en 3e année.	Chirurgie orthopédique
Essayez de parler à quelqu'un qui a fait la tournée dans votre spécialité d'intérêt dans une année antérieure et obtenez leur opinion sur la faisabilité de vos projets de voyage, sur leur expérience, sur la perception générale des entrevues, etc.	Pédiatrie
Essayez de visiter la ville dans laquelle vous avez une entrevue (si le temps le permet) – le CaRMS est une occasion unique d'explorer le Canada!	Psychiatrie

Citations	Spécialité
Réservez vos vols en tant que villes multiples à travers le Canada et vous économiserez beaucoup d'argent. Il y a beaucoup de dépenses inattendues qui surgissent, donc planifiez en fonction de cela. Planifiez tôt pour chaque étape du processus. Si vous pouvez voyager avec un ami, vous serez en bonne compagnie et vous économiserez de l'argent!	Radio-oncologie

Comment se préparer pour vos entrevues

Citations	Spécialité
Commencez à préparer les entrevues dès que vos demandes au CaRMS sont soumises.	Chirurgie cardiaque
Préparez-vous pour les questions communes et ayez un répertoire d'expériences qui peuvent vous servir à répondre à une série de questions. Ne mémorisez pas vos réponses mot pour mot. Détendez-vous et essayez d'avoir une conversation lors de vos entrevues.	Médecine familiale
Réfléchissez à vos expériences cliniques pour vous préparer aux entrevues.	Médecine familiale
J'ai consulté à la fois mes pairs en médecine et ma famille. Demandez à plusieurs personnes de vous fournir des commentaires! Je crois que j'ai reçu des offres d'entrevues dans toutes les facultés auxquelles j'ai postulé et j'ai jumelé à mon programme de premier choix parce que j'avais des compétences cliniques, des répondants qui me connaissaient bien et un engagement envers des populations mal desservies.	Médecine familiale
Tout au long de l'externat, pensez aux expériences vécues pour répondre aux questions d'entrevue. Commencez à travailler sur vos réponses d'entrevue et vos lettres personnelles tôt. Pensez aux questions qui sont importantes pour vous avant les entrevues et rendez-les spécifiques à l'endroit (par exemple, en ce qui concerne la médecine familiale : quelle est la répartition des données démographiques des patients ? Quelle est la principale industrie de la ville? Y a-t-il des populations spéciales à cet endroit? etc.).	Médecine familiale

Citations	Spécialité
J'ai changé de discipline en juillet à la fin de la 3e année et ça s'est bien passé, croyez-le ou non. J'étais capable d'obtenir les stages à option dont j'avais besoin, et les gens étaient prêts à m'aider à les organiser, même à la dernière minute. Pendant les entrevues, les gens étaient intéressés à entendre mes expériences de l'externat qui ont contribué à ce changement majeur. Finalement, j'ai jumelé à mon premier choix de discipline dans un endroit qui me permettra de construire la carrière que je veux. Si vous trouvez quelque chose qui vous rend heureux, faites-vous confiance et allez-y.	Chirurgie générale
Je commencerais par obtenir une liste de questions des entrevues passées. En général, il y en a une qui circule quelque part, vous n'avez qu'à demander. Réfléchissez aux façons dont vous pourriez répondre à ces questions. Commencez à réciter vos souvenirs provenant d'une variété d'expériences que vous pourrez utiliser durant vos entrevues.	Chirurgie orthopédique
Une offre d'entrevue ne garantit pas que vous serez capable d'aller à cette entrevue, car il pourrait y avoir un conflit d'horaire avec d'autres entrevues ailleurs. Par conséquent, j'aurais dû appliquer plus largement pour m'assurer de passer une entrevue dans autant d'écoles que possible.	Santé publique et médecine préventive
Anticipez des styles d'entrevues très différents entre la médecine familiale et une spécialité. Alors que la première était détendue et contenait des questions tout à fait prévisibles fondées sur les rôles CanMEDS, les questions des spécialités étaient très techniques, ce qui nécessitait une bonne dose de préparation et d'étude.	Santé publique et médecine préventive
Pratiquez des techniques d'entrevue avec quelqu'un qui a fait le processus afin qu'il puisse vous donner des conseils.	Radio-oncologie

Durant votre entrevue

Citations	Spécialité
Un de vos meilleurs atouts sera d'être sincère et authentique. Lorsque vous recevrez l'opportunité de passer une entrevue, ce sera la chose la plus importante.	Anesthésiologie
Votre authenticité sera un de vos meilleurs outils durant vos entrevues.	Médecine familiale

Citations	Spécialité
Ma meilleure entrevue était celle où je suis arrivée en bottes et en jeans sous ma robe en portant un bébé à cause d'une tempête de neige et d'un manque de stationnement à St John's. La morale de l'histoire, c'est d'être vous-mêmes à vos entrevues, car vous ne voulez pas être jumelé quelque part qui n'est pas compatible avec vous.	Médecine familiale
Durant vos stages et la tournée du CaRMS, prenez des notes sur ce que vous aimez de chaque programme et de comment vous vous sentiez durant l'entrevue. C'est facile d'oublier ce que vous avez aimé ou pas aimé du programme quand vous avez fait le stage plusieurs mois avant.	Chirurgie générale

Poser les bonnes questions durant l'entrevue

Citations	Spécialité
J'ai posé des questions spécifiques aux programmes durant mes entrevues.	Médecine familiale
Des exemples de questions générales seraient de demander par rapport au programme de chercheur clinique (s'ils ne l'ont pas encore mentionné durant leur présentations), à leurs plans pour le futur par rapport aux changements ou additions au programme (par exemple s'ils planifient changer leur directeur du programme), à leurs ressources et établissements de recherche, au taux d'abandon ou de transfert des résidents, au rapport entre les médecins et les résidents, aux rotations durant la première année, aux opportunités pour des bourses de recherche après votre résidence, aux options de stages, aux choses amusantes à faire en ville, etc. Ne posez pas de questions qui ont été répondues durant leur présentation, car cela montre que vous n'écoutez pas.	Chirurgie orthopédique

Après l'entrevue

Citations	Spécialité
Le nombre de programmes en médecine de famille rurale est écrasant. Essayez de décider ce qui est important pour vous (médecine très rurale, être proche de votre famille, population unique, etc.), et ensuite trouvez quel programme qui correspond. Prenez des notes de vos entrevues, car les choses deviennent floues lors du moment où il faut faire votre liste.	Médecine familiale

Citations	Spécialité
Mes premières entrevues ne sont pas allées aussi bien que je l'attendais avec mes stratégies planifiées. La soirée après ma deuxième entrevue, je suis retournée à l'hôtel et j'ai rédigé les idées générales par rapport à comment je voulais structurer mes réponses et ce que je voulais ajouter à ma réponse pour la question 'Parle-nous de toi'. Je crois que je sonnais un peu comme quelqu'un qui avait un script, mais je trouve que ç'a valu la peine pour éviter de trébucher dans mes mots et évitez de penser à quoi d'autre je devrais dire durant l'entrevue.	Chirurgie orthopédique

Après le jumelage du CaRMS

Liste de classement

Citations	Spécialité
Classez votre liste non seulement par intérêt, mais aussi par rapport à où est votre famille (dépendamment d'à quel point vous voulez être confortable durant votre résidence).	Médecine familiale
Un poste dans une certaine spécialité et dans un certain programme ne vous est pas dû. Soyez prêts à déménager à des endroits qui ont besoin de vous.	Médecine familiale
Ne mettez pas sur votre liste un programme dans lequel vous ne pouvez pas vous imaginer, mais gardez en tête la possibilité de ne pas être jumelé à cette spécialité si vous ne choisissez pas ce programme.	Chirurgie générale
La clé du bonheur pour la journée du jumelage c'est d'être ouvert aux possibilités offertes par tous les programmes de résidence sur votre liste. Il pourrait aussi être utile d'avoir des options de non-résidence au cas où vous n'êtes pas jumelés, comme ça vous avez toujours un positif!	Chirurgie générale
Pensez fort lorsque vous incluez dans votre liste un programme dans lequel vous ne seriez pas heureux. Faites des réflexions honnêtes sur les pires scénarios, et pensez si vous préféreriez ne pas être jumelé plutôt qu'être jumelé à une spécialité ou un endroit que vous ne voulez pas.	Obstétrique et gynécologie

Jumelage en couple

Citations	Spécialité
Utilisez Excel pour organiser votre jumelage en couple et ne l'insérez pas dans le CaRMS avant d'avoir vos choix finaux, car vous ne serez pas capable de le changer après. Gardez en tête qu'insérer votre liste dans le CaRMS prend plusieurs heures.	Pédiatrie

Citations	Spécialité
Jumelage en couple : listez TOUTES vos combinaisons. Vous en aurez des centaines. Si vous ne listez pas les options ou un partenaire ne se fait pas jumeler, vous risquez tous les deux d'être non jumelés. Nous avons organisé une formule qui balançait les préférences individuelles par rapport au programme et leur proximité pour nous aider à organiser nos choix.	Neurologie pédiatrique

Candidats non jumelés

Citations	Spécialité
Je n'étais pas jumelée après la première itération, mais je fus très chanceuse d'être jumelée durant la deuxième ronde. Même si vous avez décidé que vous voulez être un chirurgien plastique ou une autre spécialité compétitive, il y a des choix alternatifs où vous serez heureux. C'est important de les considérer durant votre première ronde. Le taux de jumelage durant la première itération était de 93.0%. Le taux pour la deuxième était de 54.0%. C'est beaucoup plus compétitif pour avoir quoi que ce soit.	Médecine familiale
Pour conclure, c'est important de réaliser que le non-jumelage peut arriver à n'importe qui. J'étais un candidat fort pour la médecine d'urgence : j'ai présenté plusieurs fois à la conférence nationale, j'ai plusieurs publications et j'ai été réviseur pour le journal national de médecine d'urgence. En dépit de ça, je n'ai pas été choisi. Le CaRMS est d'une certaine façon non-sélectif et parfois, vous serez juste malchanceux. C'est difficile, car ça affecte le reste de votre vie. Mais la vie n'est pas toujours juste. Vous devez prendre soin de vous-même et la meilleure façon de faire ça c'est d'être réaliste au sujet du processus.	Médecine familiale
Si vous êtes non jumelés et qu'une spécialité pour laquelle vous considériez faire une demande est libre durant la deuxième itération, vous devriez aussi considérer mettre cette spécialité sur votre liste pour la première itération afin de vous donner une meilleure chance d'être jumelé. Regardez les statistiques de jumelage et leurs prédictions... les statistiques ne mentent pas. Vos meilleures chances de jumelage seront durant la première itération en tant que gradué de cette année. Vos chances diminuent de façon importante durant la deuxième itération et encore plus si vous n'êtes pas un diplômé de cette année-ci. Faire une maîtrise comme candidat non jumelé ne vous donne pas nécessairement de meilleures chances d'être jumelé à la spécialité de votre choix l'année suivante. Si vous ne faites pas de travail clinique pendant un an, sans assurance ou possibilité de faire des stages, vous êtes perçus comme un candidat moins compétitif.	Radiologie

Citations	Spécialité
Si vous faites le USMLE, faites-le sérieusement si vous voulez une spécialité compétitive, car lorsque vous passez l'examen vous ne pouvez pas le reprendre –si vous n'êtes pas jumelé et que vous voulez faire une demande pour un programme aux États-Unis, vous aurez besoin d'une bonne note pour être accepté.	Radiologie
Informez-vous pour savoir si votre faculté a un système de support en place pour ceux qui ne sont pas jumelés et assurez-vous qu'ils vous supportent publiquement, vous et les autres qui sont affectés.	Radiologie

Autres citations

Citations	Spécialité
<p>L'année de jumelage, les stages à options, la période d'entrevue, la journée du jumelage et la deuxième itération sont de loin les périodes les plus difficiles à digérer émotionnellement durant vos études en médecine. Elles testeront votre ténacité et vous pousseront à vos limites. N'oubliez pas de vous entourer de votre famille et d'amis qui vous supporteront, peu importe ce qui arrivera. N'oubliez pas de prendre soin de vous-mêmes. N'oubliez pas vos valeurs et vos limites et respectez-les durant vos stages à options et les tournées d'entrevues. Ne vous laissez pas tomber sous la pression de devoir impressionner tout le monde et restez honnête à vous-même. C'est très fatigant – n'oubliez pas de manger et dormir quand vous pouvez. Le processus coûte aussi beaucoup d'argent, alors n'oubliez pas de planifier cela et ne laissez pas les coûts vous stresser (vous allez le repayer aussitôt que vous commencez à travailler).</p> <p>S'il vous plait, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seuls durant ce processus. Il y en a eu plusieurs avant vous, et il y en a plusieurs à venir. Vos collègues de classe vivent la même chose, alors n'ayez pas honte de demander de l'aide ! Soyez là pour vos collègues aussi.</p>	Radiologie

SECTION 4: SAVOIR-FAIRE ET GUIDES

4.1 Les coûts cachés de la quatrième année de médecine – et comment les gérer

Dr. Daniel Peretz, avec consultation du Dr. Han Yan

Statistiques mises à jour par les rédacteurs du Livre de Jumelage

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

Les coûts liés aux stages à option et au CaRMS varieront en fonction du nombre de stages à l'extérieur et du nombre de programmes auquel vous postulez. Le nombre de demandes par étudiant en médecine ne fait qu'augmenter d'année en année. En 2016, le nombre moyen de demandes au CaRMS était de 17.7, alors qu'il était de 12.1 il y a cinq ans.⁶ Ce nombre continue d'augmenter en 2018.

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

Coûts du CaRMS	Autres coûts
<ul style="list-style-type: none"> Frais de participation de jumelage : 315.04\$ (inclus une candidature à neuf programmes). Chaque candidature additionnelle s'accompagne d'un coût de 30.50\$ plus taxes⁷ Coût total du CaRMS (incluant les déplacements) : généralement entre 3000\$ et 5000\$, selon le nombre de candidatures soumises et l'endroit où sont situés les programmes 	<ul style="list-style-type: none"> Examen d'aptitude du Conseil médical du Canada (EACMC), frais pour la partie I : 1105\$⁸ Frais d'inscription au portail en ligne de l'Association des facultés de médecine du Canada (AFMC) : 200\$⁹ Frais administratifs pour les stages à option (le coût varie selon la faculté) : de 100\$ à 400\$ Stages à option (estimation des frais de déplacement): 2000\$

Note : Tous les chiffres concernent la période 2017-2018 et devraient être réévalués pour les années suivantes.

⁶ Service canadien de jumelage des résidents, 2016.

⁷ Service canadien de jumelage des résidents, 2018.

<https://www.carms.ca/fr/jumelage/le-jumelage-principal-r-1/frais-de-jumelage-r1/>

⁸ Conseil médical du Canada, 2018. <https://mcc.ca/fr/examens/eacmc-partie-i/>

⁹ L'Association des facultés de médecine du Canada. <https://www.afmcstudentportal.ca/About>

Quelques conseils pour réduire les coûts

Je voulais apprendre comment les étudiants peuvent mieux planifier leurs dépenses financières en quatrième année. J'ai donc consulté Gestion Financière MD, qui appartient à l'Association Médicale Canadienne (AMC), et qui est le partenaire exclusif des services financiers de la Fédération des Étudiants et des Étudiantes en Médecine du Canada (FEMC). MD a partagé quelques conseils qui pourraient aider les étudiants à planifier leurs dépenses et à économiser de l'argent.

✓ Établir un budget

L'une des meilleures choses que vous pouvez faire tôt dans vos études est de rencontrer un conseiller financier. Votre appartenance à l'AMC vous donne accès à un conseiller financier de Gestion financière MD, qui peut fournir des conseils objectifs et spécialisés aux étudiants en médecine.

Un conseiller financier peut vous aider à obtenir des conseils en matière de services bancaires et de crédit et vous aider à créer un budget personnel. Établir un budget annuel avant chaque année d'étude vous aidera à estimer les coûts et revenus potentiels ainsi qu'à mieux gérer votre argent. Connaître à l'avance les coûts liés à la quatrième année vous permettra de modifier votre budget afin que vous ne soyez pas pris au dépourvu.

✓ Considérez obtenir une Marge de Crédit

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

✓ Utilisez des cartes de crédit

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

Trucs et astuces par rapport au déplacement

Voici quelques façons d'être mieux préparé pour les dépenses liées à la quatrième année.

✓ Demander des conseils à vos pairs

Que vous vous déplaçiez pour le CaRMS ou pour toute autre raison, vos collègues étudiants peuvent vous aider. Ils peuvent avoir des astuces qui vous feront économiser du temps et de l'argent — par exemple, où rester ou où manger.

✓ Rester à l'affût des offres de voyages

Le transport sera responsable d'une portion importante de vos dépenses de déplacement, donc n'oubliez pas de demander des tarifs étudiants lorsque vous faites vos réservations. Les membres de l'AMC ont des rabais avec VIA Rail et pour la location d'automobiles Entreprise/National. La FEMC offre également de nombreux rabais de voyage.

✓ Profitez des programmes de fidélisation

Plusieurs compagnies proposent des programmes qui vous permettent d'accumuler des points ou des privilèges lors de chaque déplacement. Demandez à des membres de votre famille s'ils seraient prêts à vous donner des points.

✓ Envisager des solutions de rechange et des rabais pour l'hébergement

Pour plusieurs étudiants en médecine, les stages à option prennent place à travers le pays, et les coûts pour les vols, l'hébergement et les repas s'additionnent rapidement. Certains étudiants peuvent avoir l'option de rester avec des amis ou des membres de leur famille, alors que d'autres devront trouver des hôtels, des Airbnbs ou des sous-locations.

En tant que membre de l'AMC, vous pouvez avoir des rabais de la part de plusieurs chaînes hôtelières et la FEMC offre des rabais pour Choice Hotels. Vous pouvez également essayer de rester en résidence universitaire ou dans des complexes d'appartement pour éviter des factures d'hôtel coûteuses.

À quoi s'attendre

Alors que la promotion 2019 commence sa quatrième année, nous savons qu'il y aura inévitablement des dépenses additionnelles. Mais nous ne devrions pas fonder nos décisions en matière de programme sur le coût. Il existe des moyens de planifier et d'atténuer l'impact financier – et tout commence par savoir à quoi s'attendre.

À propos des auteurs

Daniel Peretz, ancien vice-président aux finances de la FEMC, est un récent diplômé en médecine de l'Université McGill. Le Dr Han Yan, ancien vice-président aux affaires étudiantes de la FEMC, est un récent diplômé en médecine de l'Université Western.

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

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

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



Stages dans une autre ville ou province

200 \$: Portail des étudiants de l'AFMC¹
100 \$-500 \$: Frais administratifs liés à la demande de stage
2 000 \$: Stage (frais de déplacement approximatifs)



Participation au CaRMS

315,04 \$: Jumelage R-1 (9 programmes)²
30,50 \$: Chaque programme additionnel



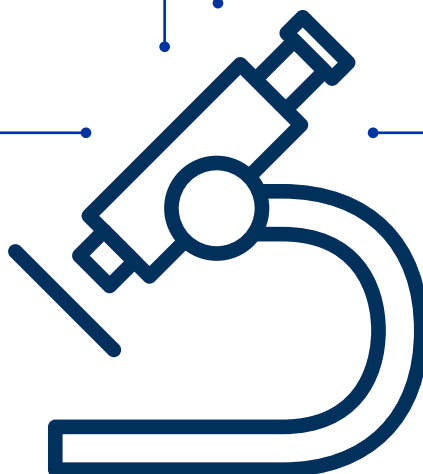
Entrevues pour le jumelage et la résidence

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



EACMC, partie I³

1 105 \$: Frais d'inscription à l'examen d'aptitude du Conseil médical du Canada (EACMC), partie I



Déménagement pour la résidence

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

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

Rendez-vous à md.amc.ca/conseilsmeded pour communiquer avec Conseils MedEd MD^{MD}, une équipe de conseillers MD et de spécialistes du début de carrière au service des étudiants en médecine et des médecins résidents.



Gestion
financière MD
Sociétés de l'AMC

Nota : Les données sont pour l'année 2018-2019 et pourraient changer les années suivantes.

¹ En vigueur le 11 décembre 2017. Association des facultés de médecine du Canada. www.afmcstudentportal.ca/About. • ² Service canadien de jumelage des résidents, 2018. <https://www.carms.ca/fr/jumelage/le-jumelage-principal-r-1/frais-de-jumelage/>. • ³ À compter d'avril-mai 2019, vous aurez la possibilité de passer l'EACMC, partie I quatre fois par année en 2019 et jusqu'à cinq fois par année en 2020 (plutôt que deux fois par année comme à l'heure actuelle). <https://mcc.ca/fr/examens/eacmc-partie-i/>.

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. Gestion financière MD inc. est une propriété de l'Association médicale canadienne. Pour obtenir une liste détaillée de ces sociétés, veuillez consulter notre site à l'adresse md.amc.ca. Les services de Conseils MedEd MD^{MD} sont offerts par Gestion MD limitée, société de l'AMC. Conseils MedEd MD^{MD} est une marque de commerce de l'Association médicale canadienne.

4.2 LE PORTAIL DE L'AFMC

Le Portail étudiant de l'AFMC est le guichet unique pour les étudiants canadiens et étrangers qui font des demandes pour des stages à option à toutes les facultés de médecine à travers le pays.

Le système d'application est conçu pour simplifier le processus de placement pour les stages à option et faciliter la vie des étudiants. Il présente une base de données de tous les stages à option offerts au Canada, traite les paiements et sert d'outil de communication pour que les étudiants demeurent informés du statut de leur demande. Le portail reflète également l'engagement des facultés de médecine à rationaliser la charge de travail, les délais et les politiques.

Les étudiants sont encouragés à utiliser le [Guide de stage pour étudiants visiteurs de l'AFMC](#) pour explorer les stages disponibles à travers le Canada. Le Guide est une base de données centrale en ligne pour toutes les opportunités de stages à option à l'extérieur et peut être consulté en tout temps, sans avoir besoin de se créer un compte ou de soumettre une demande.

- Pour accéder au Portail étudiant de l'AFMC, [visitez ici](#).
- Pour un guide complet sur la manière de naviguer le Portail étudiant de l'AFMC et comment soumettre une demande, visionnez [cette vidéo](#).

NOTE : veuillez consulter les [politiques propres à chaque faculté](#) sur la disponibilité des stages à option pour les étudiants en médecine canadiens et étrangers.

[Portail étudiant de l'AFMC - FAQ par faculté \(Guide de référence rapide\)](#)¹⁰

Les réponses aux questions courantes sur le portail étudiant de l'AFMC se trouvent sur les pages suivantes, organisées par faculté. Veuillez noter que ces informations sont sujettes à changement sans préavis.

¹⁰ Association des facultés de médecine du Canada 2018.

https://www.afmcstudentportal.ca/content/pdf/Guide_de_re%CC%81fe%CC%81rence_rapide_pour_e%CC%81tudiants_Re%CC%81ponses_aux_questions_fre%CC%81quentes.pdf

Guide de référence rapide pour étudiants: Réponses aux questions fréquentes



	Université de la Colombie - Britannique	Université de l'Alberta	Université Calgary	Université de Saskatchewan	Université de Manitoba	École de Médecine du Nord de l'Ontario	Université Western	Université McMaster	Université de Toronto
Est-ce que je peux communiquer avec le bureau d'externat?	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Est-ce que je peux communiquer avec le responsable du stage?	Non	Non	Consultez le profil de l'université	Non	Non	Non	Non	Non	Oui
Est-ce que la faculté offre une liste d'attente?	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Est-ce que l'étudiant peut ajouter des dates alternatives à la boîte « commentaires » du formulaire de demande?	Non	Non	N/A	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Est-ce les coordonnateurs de stages optionnels connaissent la disponibilité des stages?	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Est-ce que votre faculté offre des stages d'observations?	No	Non	Non, veuillez organiser avec les précepteurs	Non, veuillez organiser avec les précepteurs	Non	Non	Veuillez communiquer avec l'université directement	Non	Non, communiquez avec l'hôpital
Quelle est la dernière semaine où je peux annuler mon stage confirmé?	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage
Est-ce qu'une lettre pour manque de professionnalisme sera envoyée la faculté si j'annule un stage confirmé?	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Possiblement , si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage
Est-ce que votre faculté offre des stages d'une semaine seulement?	Non	Oui	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Ma faculté d'attache est au Canada – A combien de semaines puis-je déposer une demande?	28 à 12 semaines avant la date de début	28 à 10 semaines avant la date de début	28 à 8 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début
Ma faculté d'attache est à l'extérieur du Canada – Est-il possible d'obtenir des stage pour plus de 12 semaines?	Non pas plus de 8 semaines	Nous acceptons pas des étudiants internationaux	Nous n'acceptons pas des étudiants internationaux	Nous n'acceptons pas des étudiants internationaux qui ne sont pas résident de SK	Non, pas plus de 8 semaines	Oui , consultez le profil de l'université	Non, pas plus de 8 semaines	Non, pas plus de 4 semaines	Non, pas plus de 4 semaines
Est-ce que j'aurai à soumettre d'autres documents après ma demande déposée?	Oui, un fois confirmé. Pour licence CPSBC détails à la confirmation	Parfois, vous serez avisé par le portail	Parfois, vous serez avisé par le portail	Oui, pour licence et formulaires Immunisation et sérologie	Oui , une fois le stage confirmé	Oui	Oui, consultez le profil de notre université	Oui, consultez le profil de notre université	Parfois, vous serez avisé par le portail
L'anglais n'est pas ma langue maternelle, est-ce que j'aurai à fournir une preuve de connaissance de l'anglais	Oui voir les exigences section politiques	Oui, voir exigences pour type d'étudiant et docs. requis.	Non	Oui	Non	Oui	Oui	Oui	Oui, s'applique pour étudiants Internationaux
Le français n'est pas ma langue maternelle, est-ce que j'aurai à fournir une preuve de connaissance du français?	NA	NA	NA	NA	Non	Non	Non	Non	Non

Guide de référence rapide pour étudiants: Réponses aux questions fréquentes



	Université Queen's	Université d'Ottawa	Université Laval	Université Sherbrooke	Université McGill	Université de Montréal	Université Memorial	Université Dalhousie
Est-ce que je peux communiquer avec le bureau d'externat?	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Est-ce je peux communiquer avec le responsable du stage?	Non	Non	Non	Non	Non	Oui	Non	Oui, consultez le profil de l'université
Est-ce que la faculté offre une liste d'attente?	Oui, consultez le profil de l'université	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Est-ce que l'étudiant peut ajouter des dates alternatives à la boîte « commentaires » du formulaire de demande?	Oui si dans la même période de stage de la demande	No	Oui	Oui	Non	Oui	Oui	Oui
Est-ce les coordonnateurs de stages optionnels connaissent la disponibilité des stages?	Non	Non	Non	Oui	Non	Non	Non	Non
Est-ce que votre faculté offre des stages d'observations?	Non	Non	Communiquez avec l'hôpital pour connaître disponibilités	Non	Non, communiquez avec département ou superviseur	Non	Non	Non
Quelle est la dernière semaine où je peux annuler mon stage confirmé?	6 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	4 semaines avant le début du stage	8 semaines avant la date du début du stage	8 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage	8 semaines avant la date de début du stage	6 semaines avant la date de début du stage
Est-ce qu'une lettre pour manque de professionnalisme sera envoyée la faculté si j'annule un stage confirmé?	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 4 semaines avant le début du stage	Oui si l'annulation est reçue moins de 8 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 8 semaines avant le début du stage	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage	Oui, si l'étudiant n'a pas informé l'université dans un délai raisonnable ou s'il n'avise pas du tout	Oui, si l'annulation est reçue moins de 6 semaines avant le début du stage
Est-ce que votre faculté offre des stages d'une semaine seulement?	Oui certains programmes	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non
Ma faculté d'attache est au Canada – A combien de semaines puis-je déposer une demande?	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 12 semaines avant le début du stage	28 à 12 semaines avant le début du stage	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 12 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début	28 à 16 semaines avant la date de début
Ma faculté d'attache est à l'extérieur du Canada – Est-ce possible d'obtenir des stages pour plus de 12 semaines?	Non, pas plus de 4 semaines	Non, pas plus de 4 semaines	Non	Non	Non, pas plus de 8 semaines	N/A	Non, pas plus de 8 semaines	Non, pas plus de 4 semaines
Est-ce que j'aurai à soumettre d'autres documents après ma demande déposée?	N95 mask fitting si incomplet étudiants inter.	Parfois, on communiquera avec vous	Seulement pour les étudiants hors-Québec	Non	Parfois, on communiquera avec vous	Non	Oui, consultez le profil de l'université	Non
L'anglais n'est pas ma langue maternelle, est-ce que j'aurai à fournir une preuve de connaissance de l'anglais	Oui	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui la vérification faculté d'attache	No (for Cdn) Yes for Int'l
Le français n'est pas ma langue maternelle, est-ce que j'aurai à fournir une preuve de connaissance du français?	N/A	Non	Oui	Oui	Non	Oui	Non	Non

4.3 LE SCÉNARIO DU NON-JUMELAGE

Une nouvelle section du Livre des jumelages de la FEMC

Éditeur principal : Peter Farag

Introduction

Le nombre d'étudiants non jumelés n'a malheureusement cessé d'augmenter au cours des années, atteignant un total alarmant de 222 en 2018. Le sentiment d'isolement des pairs, l'incertitude associée aux prochains pas à franchir et les problèmes financiers sont des sources de stress rencontrées par les étudiants qui n'ont pas été jumelés. Par conséquent, le Groupe de travail des diplômés en médecine canadiens non jumelés a compilé une série de stratégies et de systèmes de support cherchant à aider les étudiants qui se retrouvent dans ce scénario à développer un plan d'action, à promouvoir leur bien-être psychologique, et à alléger leur fardeau financier.

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

Stratégies

Appliquer dans la deuxième itération

Par Andy Ng & Peter Farag

Immédiatement après la publication des résultats du jumelage, les étudiants non jumelés doivent prendre quelques décisions sur une courte période de temps. L'une d'elles est de savoir s'ils appliquent ou non dans la deuxième itération du CaRMS. Pour aider les candidats potentiels à prendre une décision éclairée, les points suivants sont à considérer :

- La fenêtre d'application pour la 2e itération ne se situe que quelques jours après la publication des résultats de la 1re itération et ne dure que 7 à 14 jours.
 - › Comme la fenêtre de demande change d'année en année, veuillez confirmer le calendrier du candidat à [le site Web du CaRMS](#).
- Les candidats éventuels doivent examiner la liste des postes de résidence inoccupés et identifier les postes qui les intéressent.
 - › La liste des postes disponibles est accessible sur le site internet du CaRMS et peut être obtenue à travers le Bureau des affaires étudiantes.
 - › Les postes disponibles pourraient se retrouver à être le premier ou le deuxième choix de spécialité du candidat. Cependant, la plupart seront pour la médecine de famille (et beaucoup ne seront accessibles qu'aux francophones).
 - › La désignation « compétitive » indique que le poste est aussi ouvert aux diplômés en médecine hors Canada et États-Unis (DHCEU).
 - › La désignation « ROS » signifie qu'après la résidence, il est exigé de travailler dans les communautés mal desservies de la province respective.
- Les candidats éventuels doivent tenir compte du fait qu'il y a plus de compétition lors de la deuxième itération. En 2018, 54,6% ont été jumelés lors de la 2e itération et 93,0% en

1re. Les raisons incluent:

- › Un CV qui n'est pas orienté vers la spécialité sélectionnée;
 - › La compétition avec les DHCEU;
 - › L'inaccessibilité aux anglophones à de nombreux postes de médecine familiale ;
 - › Un enthousiasme pour la spécialité qui n'est pas transmis à travers la lettre personnelle ou l'entrevue.
- Les candidats sont encouragés à contacter leur Bureau des affaires étudiantes pour obtenir du soutien et des conseils supplémentaires pour la prise de décision.
 - › Diverses options sont disponibles dépendamment de l'école de formation.
 - › Certaines écoles exigent de participer à la deuxième itération afin d'être éligible à des options alternatives.
- Un étudiant ou une étudiante non jumelé(e) qui applique lors de la deuxième itération doit considérer que :
 - › Les conditions requises pour l'application (ex. les critères de la lettre personnelle) peuvent être soumises à des changements et devraient être vérifiées sur les descriptions des programmes du CaRMS.
 - › Des frais sont applicables à chaque application.
 - › Les documents de la première itération sont conservés, mais de nouveaux documents peuvent être téléversés.
 - Envisagez d'obtenir de nouvelles lettres de recommandation ou d'apporter des changements à celles existantes dans le cas où celles-ci s'appliquent à une nouvelle discipline. Si votre Bureau des affaires étudiantes a une boîte à outils pour les lettres de recommandation, envisagez de la faire transmettre à votre référence.
 - Les CV utilisés pour la première itération devraient être modifiés pour mettre l'accent sur les caractéristiques pertinentes au poste demandé.
 - Demandez à des conseillers pédagogiques ou à des mentors (dans la spécialité concernée, si possible) d'examiner votre nouveau CV et lettre personnelle.
 - › Les sections « Mes informations » ne pourront pas être modifiées une fois l'application soumise. Lorsque soumise, l'application ne peut être enlevée.
 - › Le coût d'opportunité de la participation est la perte de 1-3 semaines pour planifier les options alternatives pour l'année à venir (ex. cours optionnels supplémentaires).
- Dans le cas où un étudiant ou une étudiante non jumelée obtient une entrevue, il faut considérer que :
 - › Le caractère, l'éthique de travail, l'enthousiasme et la compréhension de la spécialité sont particulièrement importants à dégager.
 - › Des sessions Skype peuvent être requises. Assurez-vous que votre équipement fonctionne et que Skype est installé sur un autre appareil (par exemple un téléphone portable) en cas de problème technique avec l'ordinateur.
 - › Opter pour une entrevue en personne lorsque celle-ci est facultative pourrait ou non être considéré comme positif.
- **Être classé dans un programme implique l'obligation d'entamer ledit programme**

Appliquer dans le processus d'après-jumelage

Par Salpy Kelian and Peter Farag

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

Les écoles peuvent envoyer des offres d'entrevue ou d'acceptation à tout moment. En général, ils donnent une limite de deux jours à l'offre avant de passer au candidat suivant. Les candidats doivent s'attendre à de courts délais entre les offres d'entrevue, les dates d'entrevue et les offres d'emploi. **Comme il n'y a pas de liste de classement, les offres ne sont pas contraignantes et les candidats peuvent refuser les offres d'acceptation.**

Conseils :

- Appliquez dès que la fenêtre d'application d'après-jumelage s'ouvre ; des entrevues peuvent être offertes dès trois jours après le début du processus.
- Soyez prêt(e) pour des entrevues le jour même de l'application.
- Compte tenu des délais d'exécution rapides, Skype est couramment utilisé. Assurez-vous que votre équipement fonctionne avec un test d'appel et que Skype soit aussi installé sur un autre appareil.
- Vous pouvez peut-être demander à votre doyen de vous recommander. Consultez votre Bureau des affaires étudiantes concernant cette option.
- Même si des programmes ne vous ont pas accordé d'entrevue à la 2e itération, ceux-ci pourraient le faire lors du PAJ.
- Soyez honnête à propos de vos motivations pour soumettre votre candidature et ayez des réponses bien réfléchies aux raisons pour lesquelles vous pensez ne pas avoir été jumelé lors des itérations précédentes.

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

Par Peter Farag

Une option qui a débuté en 2018 est Le PIMM-FAC. Cela a permis à des étudiants non jumelés d'entrer dans des programmes de résidence en médecine de famille à travers le Canada, à condition qu'ils accomplissent quatre années de service après la résidence avec les FAC. Compte tenu de la pénurie de médecins de famille dans les FAC, cette option sera probablement proposée à nouveau l'année prochaine, mais n'est pas garantie. L'entrée en 2018 exigeait la double application suivante, mais ceci peut être soumis à des changements.

- L'application aux FAC :
 - › Ouvrir une candidature pour s'inscrire auprès des FAC.

- › Attendre des instructions par courriel pour communiquer avec le centre de recrutement le plus près afin de compléter un test d'aptitude des Forces canadiennes et un test de personnalité. Les Forces canadiennes évaluent les compétences académiques de la quatrième année du secondaire, incluant les aptitudes verbales, l'aptitude spatiale et les compétences en résolution de problème.
 - › Vous devez ensuite passer un examen médical pour établir si vous êtes apte au service militaire et avoir un entretien d'embauche.
- L'application au programme de médecine de famille :
 - › Il s'agit d'une application standard. Cependant, tous les documents sont envoyés directement à l'école (c'est-à-dire que le CaRMS n'est pas impliqué du tout).
 - › Les candidats sont également interviewés par le programme.
- Calendrier :
 - › En 2018, la fenêtre d'application a été ouverte le 1er mai. Cependant, si le programme est encore offert en 2019, ce sera probablement plus tôt.

Envoyez un courriel à HealthSvcsRecruiting-RecrutementSvcsdesante@forces.gc.ca ou visitez [le site Web du CFMS](#) pour plus d'information.

Refaire une demande au CaRMS 'année suivante

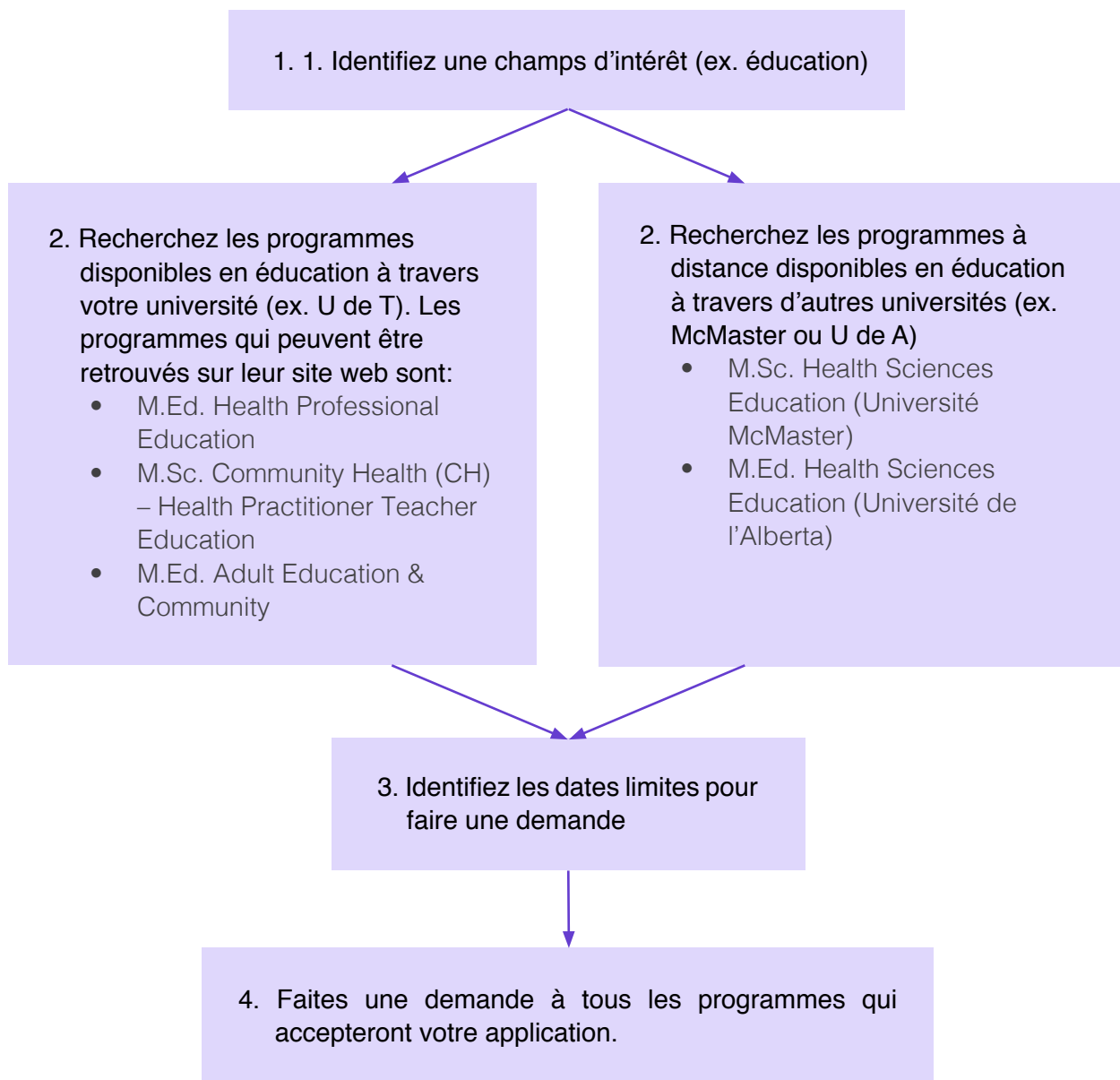
Par Ana-Maria Iancu, Sandra Rao, et Peter Farag

Malgré le fait que ne pas être jumelé est un obstacle important sur votre parcours professionnel, il se pourrait aussi que ce soit une chance d'entreprendre un processus de réflexion et de développement personnel qui renforcera votre demande l'année suivante. La quasi-totalité des facultés offre une 5e année avec des frais de scolarité réduits (veuillez consulter votre Bureau des affaires étudiantes). Certaines universités comme Queen's ou Western offrent des programmes de 5e année plus structurés, alors que d'autres offrent plus de flexibilité. Vous considérerez sûrement consacrer du temps à faire des stages supplémentaires ou à explorer des intérêts en dehors de la pratique clinique. Certains de ces intérêts pourraient être en recherche, en éducation, en santé publique, etc. Afin de valoriser votre expérience de non-jumelage le plus possible, il est mieux de sélectionner un mélange d'expériences qui favorise votre réflexion et rétroaction.

- **Réflexion et Rétroaction :**
 - › Réévaluez chaque partie de votre demande et de votre performance clinique : y avait-il des aspects dont vous doutiez ou qui vous rendaient mal à l'aise ?
 - › Rejoignez vos patrons et ceux vous ayant référé pour leur demander leur opinion honnête. Expliquez-leur votre situation et considérez leur demander des commentaires détaillés à propos de votre performance en fonction des rôles CanMEDS. Ceci vous aidera peut-être à identifier un champ d'amélioration qui vous permettra de préparer les étapes suivantes. Contactez aussi un mentor ou conseiller académique à qui vous faites confiance.
 - › Songez à parler avec certains de vos collègues afin d'obtenir leur opinion honnête. Il pourrait être difficile pour eux de dire et pour vous d'entendre la vérité, mais il se pourrait qu'une impression négative fût imprégnée même si ce n'était pas dans vos intentions.
 - › Parlez à votre Bureau des affaires étudiantes afin d'explorer les options disponibles pour la 5e année.

- **Stages à option :**
 - › Faire des stages supplémentaires est une expérience de grande valeur si vous ressentez que votre expérience clinique aurait pu être améliorée ou si vous espérez explorer une autre spécialité.
 - › Si vous décidez de faire des stages supplémentaires, il est généralement recommandé de ne pas accepter son diplôme afin de demeurer couvert sous les assurances étudiantes et de garder le soutien de votre école quand viendra le temps de sécuriser vos placements (surtout quand le système de l'AFMC est interdit).
 - › Il est recommandé que vous ne répétiez pas le même stage à la même école à moins que vous ayez une bonne raison.
 - › Songez à des stages d'une plus longue durée. Cela pourrait permettre à une lettre de recommandation de mieux mettre en valeur vos habiletés. Cela pourrait aussi causer moins de conflits dans votre horaire et vous épargner des frais de voyages.
 - › Si vous avez des ressources financières et du temps qui sont limités, songez à faire une plus grande proportion de vos stages à votre école d'origine.
 - › Pour les candidats en médecine familiale, assurez-vous d'avoir une bonne variété d'expériences cliniques, incluant au moins un à deux stages en milieu rural.
 - › Durant vos stages supplémentaires, vous êtes encouragé à être honnête et de ne pas cacher votre statut d'étudiant non jumelé. Cela permet à vos patrons de mieux comprendre votre situation. Par contre, soyez avisé que le stigma d'être non jumelé ne peut pas être éliminé, donc ne vous laissez pas décourager si un patron semble chercher vos faiblesses.
 - › Assurez-vous d'obtenir des lettres de recommandation de patrons qui désirent vous supporter avec enthousiasme. Révisez avec un conseiller académique comment sélectionner vos lettres de recommandation.
 - › Si vous êtes bien préparé, organisez une rencontre avec le directeur du programme lorsque vous êtes en stage afin de partager votre histoire puisque vous n'aurez peut-être pas la chance de le faire en détail dans votre lettre personnelle.
- **Projets académiques :**
 - › Souvent incorporés entre les stages de la « 5e année »
 - › Commencez à penser à des projets aussitôt que possible et trouvez-vous un superviseur qui pourra vous aider. D'anciens patrons auront peut-être des idées.
 - › Les projets de recherche sont très utiles pour refaire une demande dans des programmes spécialisés compétitifs comme l'ophtalmologie.
 - › Si la recherche n'est pas pour vous, songez à faire des projets alternatifs, par exemple des projets au niveau de l'éducation médicale.
 - › Idéalement, vous voulez obtenir des résultats que vous pouvez partager lors de vos entrevues. Les projets dans le domaine de l'amélioration de la qualité des soins ont tendance à mener à des résultats qui sont disponibles après beaucoup de temps.
- **Programmes de maîtrise :**
 - › Plusieurs écoles offrent des programmes de maîtrise à base de cours (ou thèses) qui peuvent être complétés en un an. Le défi est de choisir quel est votre champ d'intérêt et de faire la recherche nécessaire afin de pouvoir être admis dans l'un de ces programmes.

- › Voici un exemple de comment vous pourriez trouver un programme de maîtrise qui vous convient :



****NOTE :** Bien que la date de jumelage ait lieu plus tard que la date limite de certains programmes, vous devriez tout de même contacter les programmes auxquels vous êtes intéressé au cas où ils acceptent de vous donner une extension. Certains programmes ont fait cela dans le passé et les étudiants ont été admis à ceux-ci.

Faire une demande l'année suivante aux États-Unis

Par Peter Farag

Pour les étudiants non jumelés qui sont prêts à traverser la frontière, les États-Unis peuvent s'avérer être une très bonne option puisqu'il y a bien plus de postes de résidence. Gardez en

tête, par contre, que le processus de demande vous nécessitera beaucoup de temps et d'effort et qu'il y a également un problème de non-jumelage aux États-Unis. Il est recommandé aux candidats de consulter les ressources disponibles à travers leur faculté afin de faciliter leur demande de jumelage aux États-Unis. Vous trouverez quelques points importants à considérer ci-dessous :

- Les programmes de résidence requièrent de vous ayez complété les USMLE
 - › Pratiquement tous requièrent vos résultats de l'étape 1 afin de réviser votre dossier. L'étape 1 peut être complétée dans certaines villes canadiennes. Les programmes plus compétitifs requièrent des résultats plus élevés.
 - › L'étape 2 se fait en deux parties et teste vos connaissances cliniques (CK) ainsi que vos habiletés cliniques (CS). L'étape 2 n'est pas toujours nécessaire avant de faire une demande, mais doit absolument être complétée avant que vous puissiez accepter une offre. Certaines villes canadiennes offrent l'examen CK, mais la partie CS doit être faite aux États-Unis.
 - › Une préparation adéquate pour l'étape 1 peut prendre 1 à 4 mois. Le matériel d'étude recommandé inclut vos notes de cours, UWorld et le First Aid for the USMLE Step 1.
- Il y a une grande différence de qualité entre les programmes de résidences. Créer une courte liste requiert beaucoup de recherche.
- Les demandes sont soumises via ERAS, qui commence à accepter des demandes dès le mois de juin. Il vous faudra un code d'accès (token) que vous demanderez au CaRMS.
 - › Certains programmes comme la chirurgie plastique et l'ophtalmologie ne passent pas par ERAS.
- Étant donné que les entrevues sont offertes sur une base continue (dès octobre), il est recommandé d'avoir tous vos documents prêts pour le mois de septembre, lorsque les demandes commencent à être acceptées.
- Les candidats ont tendance à faire de 4 à 8 semaines de stages dans leurs programmes d'intérêts afin d'améliorer leur candidature. Ces stages sont essentiellement des auditions. Ces auditions sont aussi très coûteuses et il se peut que vous ayez à payer des frais d'assurance à la faculté hôte si celles-ci ne sont pas couvertes par l'hôpital.
- Il se pourrait que le jumelage américain ait lieu avant ou après le jumelage du CaRMS.
- Les candidats potentiels peuvent consulter d'autres étudiants qui ont effectué le même trajet auparavant en contactant leur Bureau des affaires étudiantes. Il se pourrait que le Bureau vous fournisse des informations très utiles, comme une liste des programmes ou états qui ont tendance à ne pas accepter des étudiants canadiens.
- Une ressource ayant été utile pour certains étudiants non jumelés désirant une résidence chirurgicale est "[US Surgeon](#)", une agence ayant pour but d'aider les étudiants à trouver les postes de résidence vacants aux États-Unis et d'aider les étudiants dans la procédure d'obtention d'un VISA. Vous pouvez envoyer un courriel à director@ussurgeon.net avec « cUMG » comme sujet à votre courriel afin d'explorer cette procédure.

Quitter l'éducation médicale postdoctorale

Par Peter Farag

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

Soutient

Mentorat et conseils

Par Romesa Khaled et Peter Farag

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

Premièrement, la Fédération des étudiants et des étudiantes en médecine du Canada (FEMC) a récemment lancé un **réseau de soutien par les pairs pour les étudiants en médecine canadiens non jumelés** qui est entièrement confidentiel et qui offre aux étudiants non jumelés un mentor qui peut les aider à affronter l'année à venir. Ces mentors, qui font partie d'une base de données croissante, sont des personnes qui ont également vécu, par le passé, l'expérience de ne pas être jumelé. Tous les efforts sont faits pour associer l'expérience de non-jumelage du candidat, sa spécialité d'intérêt ainsi que sa province d'intérêt avec celles de son mentor. Les étudiants intéressés peuvent contacter vpeducation@cfms.org pour faire la demande d'un mentor en toute confidentialité. Pour plus d'informations sur le Réseau de soutien par les pairs, consultez [le site Web du CFMS](#).

Le Bureau des affaires étudiantes de votre école est une autre excellente source d'orientation professionnelle. Souvent, les employés aux affaires étudiantes sont ceux qui vous ont également aidé dans votre inscription au premier tour de jumelage du CaRMS (Service canadien de jumelage des résidents) et qui ont donc de l'expérience pour guider les étudiants non jumelés. Les services offerts par les affaires étudiantes varient d'une école à l'autre, mais peuvent inclure :

- L'analyse de votre demande pour chercher les raisons pour lesquelles vous n'avez pas été jumelé.
- La révision de lettres personnelles et de demandes d'inscription au deuxième tour de jumelage du CaRMS.
- La facilitation de la rétroaction des directeurs de programme au sujet de votre demande et la pratique des techniques d'entrevue.
- Partager des informations sur les opportunités de recherche, les programmes d'études supérieures et d'autres opportunités académiques à votre disposition.
- Vous mettre en contact avec des pairs et des mentors de votre propre école, si possible.

- Vous aider à prendre des décisions par rapport aux prochaines étapes de votre cheminement (par exemple, si vous souhaitez postuler pour un deuxième tour ou prolonger votre stage clinique).

Les précepteurs avec lesquels vous avez déjà travaillé et avec lesquels vous avez établi une bonne relation peuvent également être des mentors idéaux. Rappelez-vous qu'un bon médecin ne fait pas qu'établir de bonnes relations avec ses patients, mais forme également des relations solides avec les membres de l'équipe. Rester en contact avec les précepteurs qui ont fait une différence dans votre vie nourrit non seulement votre croissance professionnelle, mais met également en place une ressource qui s'avère utile dans les situations difficiles. La plupart des précepteurs seront plus qu'heureux de vous aider à déterminer ce qui a mal tourné, de vous donner leur avis sur la manière dont vous pouvez vous améliorer, de rédiger de bonnes lettres de recommandation pour vos applications ultérieures et de vous fournir des conseils professionnels éprouvés par le temps.

Dans le même ordre d'idées, au moins tenter de contacter **les directeurs de programme** des facultés et des programmes auxquels vous avez postulé est également une bonne idée afin de mieux comprendre les raisons pour lesquelles vous n'avez pas été jumelé. La plupart vont poliment refuser, mais vous ne perdez rien à essayer de savoir si vous pouvez obtenir des informations utiles sur lesquelles vous pouvez travailler lors de vos futures demandes. Les directeurs de programme ont généralement le dernier mot sur la création de la liste de classement de leur programme et leur opinion sur ce qu'ils recherchent chez un candidat peut fournir des informations très utiles. Le Bureau des affaires étudiantes de votre faculté peut également vous aider à organiser une session de rétroaction ou au moins une rencontre avec le directeur du programme concerné de votre faculté.

Des associations d'orientation professionnelle tierces, telles que MedApplications et MD Consultants, font partie d'un mouvement en expansion visant à fournir aux étudiants en médecine des commentaires et des conseils structurés concernant leur transition des études en médecine à la formation postdoctorale. Leurs services comprennent des séances individuelles avec des résidents et des médecins mentors, des révisions de demandes d'application ainsi que des formations pour les entrevues, ces mesures de soutien étant souvent pertinentes pour les candidats non jumelés. Bien que leur coût varie entre 150\$ et 5000\$, tout dépendant de ce qui est demandé, ces consultants et leurs services peuvent constituer une ressource utile pour les étudiants ayant gradué de leur formation médicale, mais qui ne bénéficient peut-être pas des services d'orientation professionnelle de leur école.

Les programmes d'aide aux médecins (PAM) sont des initiatives menées par de nombreuses associations médicales provinciales et territoriales afin d'offrir des services d'éducation et pour venir en aide aux étudiants en médecine, aux résidents et aux médecins qui éprouvent des difficultés personnelles au niveau de leur santé mentale et de leur bien-être. Il s'agit d'un programme confidentiel dans lequel le bénéficiaire peut obtenir des services en appelant le numéro sans frais 1-800-851-6606. Un coordonnateur clinique évaluera ensuite vos préoccupations, identifiera vos besoins, vous fournira des informations ou des conseils selon vos demandes, vous mettra en contact avec un directeur médical selon votre demande et, enfin, vous associera aux services de soutien communautaires qui répondent le mieux à vos besoins. Ces ressources comprennent des ateliers promouvant les interactions avec les pairs, des stratégies d'adaptation, la préparation mentale, la pleine conscience et la résilience. Les

nouvelles sessions visent également à renforcer la confiance en soi pour assurer une performance optimale aux entrevues. Pour trouver votre PAM provincial, veuillez vous référer [au lien ici](#).

Enfin, surtout, n'oubliez pas de vous retourner vers **votre système de soutien personnel** – soit vos amis et votre famille ! L'année de non-jumelage est une période stressante remplie de décisions à prendre au sujet de votre carrière. C'est un processus qui nécessite beaucoup d'énergie mentale et physique, alors n'oubliez pas de prendre soin de vous en dehors de votre identité en tant que médecin. Adressez-vous à ceux qui vous connaissent et qui vous aiment, quelles que soient vos aspirations professionnelles, et qui ont été là pour vous lors de votre parcours scolaire en médecine. Profitez du temps que vous avez pour le passer avec des personnes qui peuvent vous donner une perspective rafraîchissante et extérieure en plus de vous rappeler qu'il y a plus à faire et à découvrir dans la vie. Votre vie est plus qu'une simple carrière en médecine ! De plus, vos camarades de classe en faculté de médecine pourraient très bien être les résidents qui vont vous faire passer vos entrevues lors de vos prochains cycles du CaRMS, ce qui implique qu'ils peuvent vous fournir une mine d'informations ainsi que des connaissances sur ce à quoi vous devriez vous attendre. Ce sont aussi les personnes qui comprennent le mieux votre situation et qui seront vos confidents et vos défenseurs.

Enfin, rappelez-vous que de nombreuses personnes vous aideront tout au long de votre année de non-jumelage. N'oubliez pas de les **tenir au courant** de votre vie, quel que soit le résultat et surtout une fois que vous obtenez un jumelage. Offrez-leur vos vœux de remerciement et de gratitude pour leur aide. Un petit geste peut bâtir des relations professionnelles et personnelles épanouissantes et enrichissantes.

Support financier

Par Peter Farag et Kaylynn Purdy

La dette accumulée au cours des études en médecine et la conscience des futures dépenses engendrées par les applications ultérieures ainsi que le fait de passer une année sans être payé constituent assurément des préoccupations inquiétantes. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources pour vous aider à réduire le stress financier.

1. Rabais FEMC

- a. Vols et hébergement: rabais Westjet, consultez [le site Web du CFMS](#) pour plus de détails.
- b. Petite bourse : Une bourse de 150 \$ offerte par Gestion financière MD après la demande au deuxième tour et distribuée par le biais de FEMC. Les informations fournies dans la demande restent confidentielles. Contactez vpeducation@cfms.org pour plus d'informations.

2. Programmes de bourses d'études : Contactez votre Bureau des affaires étudiantes ou les services d'inscription de votre faculté pour déterminer quelles bourses ou quelles formes d'aide financière vous sont disponibles. Ces services peuvent, par exemple, faire une demande de remboursement des frais de déplacement et de transport lors du deuxième tour ou pour les stages à option de «5e année ».

3. Banques

- a. Le remboursement pour la plupart des marges de crédit allouées aux étudiants en médecine et aux résidents ne doit être commencé que deux ans après l'obtention

- du diplôme (RBC, par exemple).
- b. Si vous vous inscrivez à un programme de 5e année, assurez-vous de soumettre votre lettre d'inscription à votre banque, ainsi que la lettre de poursuite des études au Centre de service national de prêts aux étudiants.
- c. Parlez à un conseiller MD pour obtenir des conseils gratuits sur la façon d'organiser votre budget et d'optimiser vos finances. Pour plus d'informations, visitez le site Web du [Gestion financière MD](#).

Autres questions

Si je ne suis pas jumelé au premier tour, dois-je postuler pour le deuxième tour ?

Non. Un étudiant non jumelé lors du premier tour a le choix de ne pas participer au deuxième tour et d'ainsi retarder sa formation postdoctorale d'un an. Il peut ensuite entrer à nouveau dans le processus de jumelage lors du premier tour de l'année suivante.

Que se passe-t-il si je ne suis pas jumelé après le deuxième tour de jumelage ?

Si un candidat reste non jumelé à la suite du deuxième tour, il peut choisir de participer à ce que les étudiants en médecine appellent le « scramble » ou, plus officiellement, le « processus d'après-jumelage ». Pendant cette période, les étudiants postulent aux programmes participants sur internet, via CaRMS Online. Ces postes sont accessibles au public sur la page Web du CaRMS.

Tout candidat non jumelé devrait consulter le Bureau d'études de premier cycle de sa faculté de médecine pour prendre connaissance de ses options. Cela peut impliquer de discuter de la planification de leur carrière avec un conseiller pédagogique de la faculté. Certaines facultés peuvent avoir une personne spécifique qui peut aider les étudiants non jumelés à renforcer leur candidature pour l'année suivante. Les options pour l'année intermédiaire peuvent inclure l'entreprise d'une année supplémentaire d'études médicales de premier cycle ou la participation à un projet de recherche avant de s'inscrire au jumelage de l'année suivante.

Si l'étudiant choisit de postuler à un programme après le deuxième tour, il se peut qu'il ait à contacter chaque faculté individuellement pour identifier les programmes disponibles et ainsi postuler directement auprès de celles-ci. Le CaRMS facilite le transfert de documents via CaRMS Online pour les programmes participants dans le processus d'après-jumelage et affiche une liste des programmes participants sur [leur site Web](#).

SECTION 5: DIVERS

5.1 CARTES DE POCHE :

pour la faculté de médecine
et plus encore.

DOMESTIC & CHILD ABUSE

GENERAL PHYSICAL EXAM SCREENING TIPS

For Domestic Violence, the **HITS** (Hurts, Insults, Threatens, Screams) survey was found to be an effective screening tool.^[1]

- 4 screening questions where patients answer in a 5-point frequency format
- Scores range from 4-20, and a score over 10 is considered to be 'positive'
 - ↳ This identifies that there may be abuse and a safety risk
 - ↳ Indicates a need for intervention from health care team
- HITS survey has been shown to be effective in both females and males

Over the past 12 months, how often did your partner :	Never 1	Rarely 2	Sometimes 3	Fairly Often 4	Frequently 5
Physically HURT you?					
INSULT you or talk down to you					
THREATEN you with physical harm					
SCREAM or curse at you					

QUESTIONS TO ASK WHEN YOU SUSPECT ABUSE

When domestic violence is suspected, ask direct questions that the patient will be able to respond with a 'yes' or 'no'.^[1]

SOME DIRECT QUESTIONS CAN BE:

- Are you ever afraid at home?
- Has your partner ever hit you?
- Has your partner ever made threats to kill anyone?
- Are you pregnant?
- Do you feel isolated or alone?
- Do you lack support?
- Have you ever had thoughts to self-harm?
- Do you ever feel that you have to go along with sex to keep the peace, or does your partner refuse to take no for an answer?

DOMESTIC & CHILD ABUSE

WHAT TO DO IF YOU SUSPECT CHILD ABUSE

The Escape Form was developed by physicians in the Netherlands. It is a series of 6 questions that the treating physician answers to assess whether or not the child is at risk of child abuse.

“ESCAPE FORM” Checklist for Potential Child Abuse Used at Emergency Departments^a

Is the history consistent?	Yes	No ^a
Was there unnecessary delay in seeking medical help?	Yes ^a	No
Does the onset of the injury fit with the developmental level of the child?	Yes/NA	No ^a
Is the behaviour of the child/carers and the interaction appropriate?	Yes	No ^a
Are the findings of the top-to-toe examination in accordance with the history?	Yes	No ^a
Are there any other signals that make you doubt the safety of the child or other family members?	Yes* ^a	No

* If 'Yes', describe the signals in the box 'Other Comments' below.

NA = Not Applicable

^aIf one of these answers is selected, the risks of child abuse could be increased and action is recommended.

A large cohort study across numerous hospitals in the Netherlands, showed increased screening rates, and increased numbers of child abuse cases being discovered upon implementation of the tool. Cases were identified if they met certain inclusion and exclusion criteria and then screened using this tool. It was determined to be an effective tool for identifying children at high risk of abuse.

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

QUESTIONS TO ASK THE CHILD

- To assess neglect, ask child to describe a typical day – what they eat, who makes the food, where they play, who comes to or leaves the house and when, whether they have electricity, etc.
- Does any place on your body hurt?
- What happens when you do something your parents don't like?
- What happens at your house (or daycare) when people get angry?
- Do people ever hit? Who do they hit? What do they hit with? How often does it happen? Is it scary?
- Are you afraid of anyone?
- What happens when you take a bath?
- Where do you sleep? What happens when you go to sleep?
- Has anyone touched you in a way you didn't like?

<http://childabuse.stanford.edu/screening/children.html>

ASKING THE PARENTS

- Do you feel that your child is safe at school (or at daycare or at the babysitter's)?
- Is your child behaving differently lately in a way that concerns you?
- Have you noticed, or has your child complained about, any new physical symptoms lately?



HEALTH &
HUMAN RIGHTS
POCKET CARD SERIES

ENVIRONMENTAL HEALTH

Environmental health encompasses the extrinsic physical, chemical, and biological factors contributing to a person's health.

HIGH RISK GROUPS



RURAL/REMOTE, including Aboriginal populations – more likely affected by environmental factors, such as air or water pollution and climate change

CHILDREN - young children under age 5 are most at risk of illness and death due to environmental hazards (e.g. pneumonia, diarrheal diseases)

ELDERLY - older adults aged 50 and up are more likely affected by largely non-communicable diseases due to environmental or occupational exposures (e.g. respiratory illness)

GENERAL



Is there anything that you are exposed to at home, school or work that reduces your quality of life? (E.g. air or noise pollution; mould; unsafe water; toxic hazards)

Do you ever have trouble breathing outside? What triggers this?

How often and how long are you exposed to the sun? With/without sunscreen?

HOUSING



Health risks include respiratory infections (dampness - moulds, bacteria), falls/injuries (esp. for elderly), indoor smoke, disease vectors (insects, rodents), allergens (scents, pets), and toxins (asbestos, lead paint).

Where do you live, in what type of housing, and in what kind of neighbourhood?

How many people live in your household? Do any of them share medical conditions? (e.g. allergies, asthma, skin problems)

Do you have access to a stable source of heating and electricity?

Do you use an indoor or outdoor stove or fireplace? If so, with what kind of fuel?

Does your home have a carbon monoxide detector?

EMPLOYMENT



Health risks include hearing loss, back pain, poisoning, COPD and other respiratory illnesses, and carcinogen exposures. Stress is a significant occupational hazard, so do screen for mental health status.

What is/was your occupation? Are there any hazards that you are aware of in your current or past workplace? (e.g. dust, chemicals, waste, radiation, loud noise, fumes, heavy lifting, pesticides, asbestos, biological agents, etc.)

Do you feel that your health, including your mental health, is aggravated by your work?

Is personal protective equipment worn at your workplace? If so, how often and what kind?



HEALTH &
HUMAN RIGHTS
POCKET CARD SERIES

ENVIRONMENTAL HEALTH

TRANSPORT



Health risks include traffic injuries, air pollution (exhaust), and physical activity levels. Note that use of public transit or active transport (walking, cycling) not only improves individual health through activity, but also impacts air quality, the environment and overall population health by reducing emissions, for example.

How do you typically get around or commute to work/school?

Do you ever have problems getting to work, or encounter hazards which affect your health?

NUTRITION & WATER



Health risks include foodborne and waterborne diseases, malnutrition, eating disorders, overweight/obesity and related chronic diseases.

Where do you normally obtain food and how is it prepared (at home/eating out)?

Do you have access to safe, nutritious food? If not, why not (e.g. cost, availability, quality)? How do you store your food and does it often go bad?

Do you have access to adequate clean water? How do you access water for various uses? E.g. drinking (filtered or boiled?), washing produce, bathing, etc.

RESOURCES

Health Canada - Environmental & Workplace Health
hc-sc.gc.ca/ewh-semt/index-eng.php

Health Canada - First Nations & Inuit Health - Environmental Health
hc-sc.gc.ca/fniah-spnia/promotion/public-publique/home-maison/index-eng.php

Healthy Canadians - Health and the Environment
healthycanadians.gc.ca/healthy-living-vie-saine/environment-environnement/index-eng.php



HEALTH &
HUMAN RIGHTS
POCKET CARD SERIES

HUMAN TRAFFICKING

As a health care provider, you are in a unique position to recognize and provide help to victims of human trafficking. The emergency room or clinic may be the only opportunity victims have to get help.

RED FLAGS

- ACCOMPANIER ANSWERS QUESTIONS FOR PATIENT
- ACCOMPANIER REFUSES TO LEAVE PATIENT
- INCONSISTENT HISTORY
- LACK OF MEDICAL FOLLOW-UP OR DELAY IN SEEKING CARE
- LACK OF PERSONAL IDENTIFICATION DOCUMENTS OR ACCOMPANIER HAS DOCUMENTS
- SIGNS OF ABUSE
- YOUNGER THAN STATED AGE
- CHILD/ADOLESCENT WITH NON-GUARDIAN
- MULTIPLE VISITS TO EMERGENCY ROOM
- ACCOMPANIER IS IN A HURRY
- INAPPROPRIATE DRESS FOR WORK/WEATHER
- AGE INAPPROPRIATE FAMILIARITY WITH SEXUAL TERM
- INABILITY TO LEAVE JOB
- FEAR OF DEPORTATION
- NON-ENGLISH SPEAKING DESPITE BEING IN CANADA FOR EXTENDED PERIOD OF TIME
- AFRAID/SUBMISSIVE
- BEING CONTROLLED BY ACCOMPANIER
- TATTOO MARKING OWNERSHIP BY TRAFFICKER
- DOES NOT KNOW ADDRESS/UNFAMILIAR WITH LOCAL SURROUNDINGS

PATIENT IS UNLIKELY TO IDENTIFY HIMSELF/HERSELF AS A VICTIM

According to the United Nations, human trafficking involves Action, Means and Purpose. If one condition in each of these categories is met, a person has been trafficked.

Traffickers undertake **ACTION** using **MEANS** for the **PURPOSE** of exploiting people.

recruitment
transfer receipt
ACTION
transportation
harbouring



abduction force
threat/coercion
MEANS
abuse of power
fraud/deception



servitude forced labour
sexual exploitation
PURPOSE
removal of organs
slavery or similar practice

FIGHTING THE STEREOTYPES:

About 1 in 4 victims are male. Women and minors are not always victims - they can also be the traffickers.

Labour trafficking makes up close to half of the human trafficking cases in Canada. This includes work in construction, agriculture, retail, hotels, restaurants, nail salons, and in private homes as nannies/caregivers.

Victims are not only from outside of Canada. Although migrant workers, refugees, and immigrants are some of vulnerable populations, over half of the victims are Canadian citizens. Other vulnerable populations in Canada include indigenous women, homeless youth, and those who are socially or economically disadvantaged.



HUMAN TRAFFICKING

1.

LET YOUR
TEAM KNOW
THAT YOU
ARE GOING TO
SCREEN THE
PATIENT FOR
HUMAN
TRAFFICKING.

2.

TALK TO THE
PATIENT
WITHOUT THE
ACCOMPANYING
TRAFFICKER
PRESENT.

3.

PROVIDE
A SAFE
ENVIRONMENT
AND LET THE
PATIENT KNOW
THAT YOU
ARE HERE TO
HELP.

4.

ALLOW THE
PATIENT TO
DECIDE THE
STEPS THEY
WANT TO
TAKE IN
RECEIVING
CARE.

- Request professional translation services if needed
- Do not refer to the accompanying person as "trafficker"
- Allow the patient to tell his/her story
- Avoid blaming statements e.g. Why are you staying with... when he/she obviously treats you poorly?
- Screen for violence after you have gained the patient's trust
- Use language that the patient is comfortable with
- Be able to explain why you are asking certain questions, and do not ask more than you need to.

HELPFUL QUESTIONS TO ASK:

*Some sites may have a forensic nurse complete the full screen once you have identified someone as a potential victim. You can also request the help of a social worker to complete the full screen.

- It is my practice to ask all of my patients about violence, is it alright for me to ask you a few questions?
- I would like to ask you some questions about your safety so I can take care of you, is that ok?
- Have you ever felt unsafe from someone else?
- Have you ever been physically hurt or threatened by someone?
- Do you feel like your family is threatened?
- Have you ever been forced to do something you did not want to do?
- Have you ever had your ID or legal documents controlled by someone else?
- Can you leave your job if you want to?
- What are your work/living conditions like?
- Have you ever had your money controlled by someone else?

If the victim is a minor, contact **Child Protective Services**.

For all other victims, offer to contact **911** or **Crime Stoppers**.

If the patient does not want to report the crime, offer a referral to a social worker and provide information for contacting local services/shelters assisting victims.

Document the patient's decision and your actions.

If you believe that the patient, yourself, or your health care team are in immediate danger, **contact the police** regardless of the patient's decision. If you ever suspect human trafficking, you can call Crime Stoppers anonymously, however you cannot provide any patient identifiers without his/her permission.



HEALTH &
HUMAN RIGHTS
POCKET CARD SERIES

MIGRANT & REFUGEE HEALTH

Infectious Diseases	LEGEND	Women's Health
Mental Health & Physical and Emotional Maltreatment	Chronic and Non-Communicable Diseases	

Chest X-Ray	All immigrants and refugees 11 years of age and over
Urinalysis	All immigrants and refugees 5 years of age and over

DO VACCINATE

Diphtheria, pertussis, tetanus and polio	All adult and children immigrants with missing or uncertain immunization records
Hepatitis B	Those who are negative for all three markers
HPV	9-26 year old female patients
Measles, mumps and rubella	All adult and children immigrants with missing or uncertain immunization records
Varicella	All immigrant children < 13 years of age without prior serologic testing

DO SCREEN

Cervical cytology	Sexually active women
Contraception	Immigrant women of reproductive age
Dental disease	All adult immigrants and all immigrant children and adults
Depression	Adults, if an integrated treatment program is available
Diabetes mellitus (Type II)	Immigrants and refugees > 35 years of age from ethnic groups at high risk for type 2 diabetes (those from South Asia, Latin America and Africa)
Hepatitis B	Adults and children from countries where the sero-prevalence of chronic hepatitis B virus infection is moderate or high (i.e. $\geq 2\%$ positive for hepatitis B surface antigen), such as Africa, Asia and Eastern Europe
Hepatitis C	All immigrants and refugees from regions with prevalence of disease $\geq 3\%$ (this excludes South Asia, Western Europe, North America, Central America and South America)
HIV	With informed consent, all adolescents and adults from countries where HIV prevalence is greater than 1% (sub-Saharan Africa, parts of the Caribbean and Thailand).
Schistosoma	Refugees newly arriving from Africa
Iron-deficiency anaemia	Immigrant women of reproductive age and immigrant/refugee children aged one to four years
Syphilis	All immigrants and refugees 15 years of age and older
Strongyloides	Refugees newly arriving from Southeast Asia and Africa
Tuberculosis	Tuberculin skin test for patients under 50 years of age from countries with a high incidence of TB
Varicella	All immigrants and refugees from tropical countries ≥ 13 years of age.
Vision health	Perform age-appropriate screening for visual impairment.



MIGRANT & REFUGEE HEALTH

Infected Diseases	LEGEND	Women’s Health
Mental Health & Physical and Emotional Maltreatment	Chronic and Non-Communicable Diseases	
DO NOT ROUTINELY SCREEN		
Child maltreatment	Be alert for signs and symptoms of child maltreatment during physical and mental examinations, and assess further when reasonable doubt exists or after patient disclosure.	
Intimate partner violence	Be alert for potential signs and symptoms related to intimate partner violence, and assess further when reasonable doubt exists or after patient disclosure.	
Malaria	Be alert for symptomatic malaria in migrants who have lived or travelled in malaria-endemic regions within the previous 3 months (suspect malaria if fever is present or person migrated from sub-Saharan Africa).	
Post-traumatic stress disorder	Be alert for signs and symptoms of post-traumatic stress disorder (unexplained somatic symptoms, sleep-disorders or mental health disorders such as depression or panic disorder).	
CULTURE SHOCK		

Not everyone will experience culture shock, however it can take months to present so do not rule it out if the patient does not present with the following immediately.

- LONELINESS
- CHANGES IN SLEEP PATTERNS
- LETHARGY
- LACK OF CONFIDENCE
- IRRATIONAL ANGER
- IRRITABILITY
- UNWILLINGNESS TO INTERACT WITH OTHERS
- DEPRESSION
- LONGING FOR FAMILY
- HOSTILITY TOWARD NEW CULTURE

TRANSLATION

DO NOT use children as translators as they may be unable to comprehend the level of information, thus creating a difficult power dynamic between the child and the parents. Professional translation services should be used whenever available.

Familiarize yourself with local services available to help migrants transition and encourage them to find local groups of people from the same background that continue practising their culture. Remember that some medical conditions such as mental health may not be openly discussed in other countries and as a result patients may be reluctant to talk about such topics.



HEALTH &
HUMAN RIGHTS
POCKET CARD SERIES

“Guidelines adapted from: Pottie K, Greenaway C, Feightner J, Welch V, Swinkels H, Rashid M, et al. Evidence-based clinical guidelines for immigrants and refugees . CMAJ 2011;183(12):E824e925. Special thanks to Catholic Social Services Edmonton for providing additional information.”



SOCIAL DETERMINANTS OF DRUG USE ABUSE AND OVERDOSE RISK ENVIRONMENT

Social determinants directly shape health risk behaviours such as substance use and create environments that can exacerbate health consequences of drug use.

SOCIAL FACTORS THAT CONTRIBUTE TO HEALTH OF DRUG USERS



Social determinants and the health of drug users: socioeconomic status, homelessness, and incarceration. Adapted from Galea S and Vlahov D, 2002.¹

- **Socioeconomic status** – affects risk behaviour itself, access to quality care, discrimination, poor education and lack of preventive behaviour
- **Homelessness** – increases risk behaviours, decreases access to medical care including drug treatment (ie, methadone maintenance programs), lack of social support
- **Incarceration** – can increase risk behaviour and create cycle of incarceration-low SES for repeat offenders (return to high-risk environments)
- **Ethnicity** – minorities experience disproportionately high adverse health outcomes from drug use
- **Inequality** – unequal income distribution independently associated with overdose risk²
- **Built environment** – deterioration of external environment associated with fatal drug overdose³

SOCIAL AND STRUCTURAL ASPECTS OF THE OVERDOSE RISK ENVIRONMENT³

PHYSICAL

- Detoxification and drug treatment facilities (e.g. supervised injection sites)
- Medical institutions (e.g. overdose prevention counselling before release from detox)

SOCIAL

- Home environment (e.g. overdose prevention education materials and naloxone)
- Ambulance type (e.g. equip with naloxone)
- Family (e.g. family education on harm reduction approaches)
- Law enforcement (e.g. overdose prevention and response interventions)
- Medical & community attitudes (e.g. training on overdose recognition & against stigma)

ECONOMIC POLICY

- Cost of naloxone and drug treatment (e.g. no/low cost distribution of naloxone)
- Pharmacies' naloxone availability (e.g. improve naloxone access)
- Community CPR and rescue breathing training
- Increase number of narcological ambulances
- Revise hospital detox policies
- Legal status of methadone and buprenorphine
- Coordination and data access on fatal overdoses in the community
- Laws governing drug use, health, welfare, civil rights

SOURCES

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



HEALTH &
HUMAN RIGHTS
POCKET CARD SERIES

TOOLS FOR ADDRESSING DRUG ABUSE FOR CLINICIANS

The Opioid Risk Tool has been shown to be effective in assessing risk of addiction to opioids based on previous experiences in a patient's life prior to prescribing opioids.

OPIOID RISK TOOL (ORT)

Questionnaire developed by Lynn R. Webster, MD to assess risk of opioid addiction

MARK EACH BOX THAT APPLIES	FEMALE	MALE
FAMILY HISTORY OF SUBSTANCE ABUSE		
Alcohol	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 3
Illegal Drugs	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Rx Drugs	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
PERSONAL HISTORY OF SUBSTANCE ABUSE		
Alcohol	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 3
Illegal Drugs	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 4
Rx Drugs	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 5
AGE B/W 16-45 YEARS	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
HISTORY OF PREADOLESCENT SEXUAL ABUSE	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 0
PSYCHOLOGIC DISEASE		
ADD, OCD, bipolar, schizophrenia	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 2
Depression	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 1
SCORING TOTALS		

ADMINISTRATION

On initial visit.
Prior to opioid therapy.

SCORING (RISK)

0-3: low
4-7: moderate
>8: high

When assessing a patient for opioid abuse or drug abuse in general, the DAST-10 (Drug Abuse Screening Tool) can be used. It can be found online here:
<https://www.drugabuse.gov/sites/default/files/files/DAST-10.pdf>

SOURCE

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



HEALTH &
HUMAN RIGHTS
POCKET CARD SERIES



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