

LA GAZETTE

DE L'IFSI-IFAS



N°1

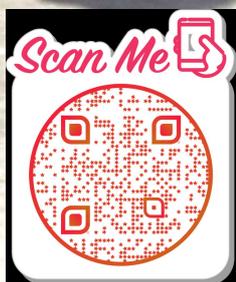
LES INFOS DE
L'INSTITUTION

LA VIE DES PROMOS

LES NOUVELLES DU BDE

PARTAGEONS ENSEMBLE

INFOS BONS PLANS



15 OCTOBRE 2023

LES INFOS DE L'INSTITUTION

Première édition de la Gazette



Voici la première édition de la « gazette des instituts du CHNM » qui se veut être une occasion supplémentaire de partage, de créativité pour et par les apprenants et l'équipe des instituts.

Profitons de cet espace de communication pour échanger des infos, les suggestions de « bons plans », des idées ludiques, des pensées ...

La communication est une habilité sociale, complexe, toujours à renouveler, à inventer selon l'époque, le contexte et bien d'autres paramètres, notamment les enjeux psychiques à l'œuvre en chacun.

Si elle est fondatrice de ce qui fait l'humain, elle est toute entière au cœur de la pratique de soin, d'accompagnement, et tout aussi riche que parfois source de tension dans la dimension d'équipe de nos métiers.



Alors savourons un espace supplémentaire offert à l'expression, la communication, des marqueurs de démocratie et de liberté.

Dans cet esprit, je vous partage une pensée du sociologue Edgar Morin :

“La tolérance comporte une souffrance à supporter l'expression d'idées, selon nous, néfastes, et une volonté d'assumer cette souffrance.”

« *Les sept savoirs nécessaires à l'éducation du futur* », Revue du MAUSS, 2006/2 (n° 28)

Anne GESLIN,
Directrice des instituts



Depuis 2018, les instituts se sont appliqués à développer la simulation dans la pédagogie des apprenants. Pour se faire, un espace dédié a été réaménagé afin que les apprenants puissent être immergés dans des chambres d'hospitalisation, des chambres de résidents, une salle de soins d'un service Grâce à l'octroi de subventions d'investissement du Conseil Régional, plusieurs matériels/équipements ont pu enrichir et compléter ce mode d'apprentissage : ainsi les apprenants ont à leur disposition des chariots de



soins, bras pour injection, perfusion et ponction, 4 mannequins Chloé, kit de simulation de vieillissement, plastrons pour chambre implantable, rail plafonnier, un dispositif de captation audio et vidéo MEDICALEM, un simulateur numérique Medicactiv – SimForHealth ...

Des projections d'investissement telles que un buste transparent pour pose de sonde nasogastrique et divers matériels accompagneront les apprenants au fil du temps.

LES INFOS DE L'INSTITUTION

Vous cherchez un job ?

CONSULTEZ LES OFFRES

Toutes les offres de recrutement pour étudiants IDE ou élèves AS sont disponibles sur la page "Accueil IFSI-IFAS Nord Mayenne" de la plateforme ENT UMTICE, alors n'hésitez pas à les consulter régulièrement

Annonces d'emploi



CERTIFICATION QUALIOPI

1

Les instituts de formation ont été certifiés le 16 décembre 2021 par l'Association Française de Normalisation (AFNOR) pour les activités « Actions de formation » sous le n° 2021/97175.1. Ce certificat est valable jusqu'au 15 Décembre 2024.



RESULTATS :

Aucun point faible n'a été relevé.

Trois points forts ont été soulignés :

- Un projet pédagogique décliné à partir de valeurs (déclinaison pédagogique)
- Un système d'amélioration (analyse des satisfactions, Plan d'Amélioration Qualité, audit interne)
- Diffusion de la veille à l'ensemble du personnel via un bulletin de veille et classement des informations issues de la veille

2

Le cycle de certification QUALIOPI exige un audit de suivi afin de vérifier que les instituts continuent d'appliquer les exigences du Référentiel National Qualité. Par conséquent, un audit de suivi a été réalisé le 13 septembre 2023.



RESULTATS :

Aucun point faible n'a été relevé.

Trois points forts ont été soulignés :

- Un projet pédagogique formalisé à partir de valeurs pédagogiques (approche constructiviste)
- Suivi Pédagogique individuel outillé et effectif
- Système de veilles performant
- Système d'amélioration qualité

3

Et après ?

La prochaine visite doit être réalisée dans les 4 mois avant la fin de validité du certificat initial : soit entre le 15 Août et le 15 Décembre 2024.

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

« La certification qualité a été délivrée au titre de la ou des catégories d'actions suivantes : action de formation ».



LES INFOS DE L'INSTITUTION

EXTRAITS DU TRAVAIL REALISE EN MODULE 9

Les Référents AS

Lors d'un cours dans le cadre du module 9 "Traitement des informations", les élèves aides-soignants ont travaillé en équipe sur les difficultés rencontrées lors des transmissions écrites et orales. Six défis d'écriture ont été proposés, avec une durée maximum de 15 minutes par exercice. Les élèves AS ont pris part au jeu et ont produit des textes de grande qualité. Voici 4 textes qui ont retenu notre attention :

Sous forme d'un poème, écrivez quels sont les freins à passer à l'écrit

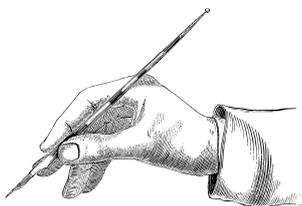
Mon écrit

*Comment pouvoir te dire
Ce que je veux dire
En manque de vocabulaire
J'ai peur que tu l'envoies en l'air*

*Mon écriture est moche
Mais je n'ai que ça en poche
Tu pourras trouver dans un paragraphe
Sûrement beaucoup de fautes d'orthographe*

*S'il avait fallu que je mette une syntaxe
J'avais trop peur de payer une taxe
Avec mon manque de confiance
Tu ne me mettras certainement pas d'alliance*

Elodie PELOUIN
Nathalie LELIEVRE
Margot MARTEL
Audrey GENDRON
Eloise BASTARD
Edith DELHOMMEAU



Sous forme d'une histoire d'horreur, écrivez quels sont les freins à transmettre à l'oral

L'oral me suit

La tombée de la nuit m'efface.
Ma timidité fait surface, elle m'emporte.
Le stress m'opresse, l'oral me fait mal.
Je sens apparaître le monstre douloureux qui, à l'aide
d'une tronçonneuse me cisaille mes entrailles.
La douleur est tellement aiguë que je ne peux plus
m'exprimer avec le souffle coupé.
Je m'enfonce dans la déprime, elle m'attire.
Impossible pour moi d'en sortir.
Je me juge coupable et cette sentence est irrévocable.

Anaïs BERTHELOT
Thierry MASSEROT
Jean-Philippe REY
Chloé DENAIS
Blandine TRILLION

LES INFOS DE L'INSTITUTION

EXTRAITS DU TRAVAIL REALISE EN MODULE 9

Sous forme d'un bulletin météo, écrivez quels sont
les limites et les inconvénients de l'oral

Bulletin météo du 29/09/2023 présenté par la Valoche

*Dans moins d'une heure, un nuage de mots se proliférera
à l'horizon, le vent soufflera, les paroles s'envoleront.*

Avec le vent viendront les parasites.

*Des éclaircies de langage oral seront présentées sur La
Mayenne, mais le temps sera à l'orage pour les
malentendants qui resteront dans le brouillard.*

Stéphanie CHESNAIS
Valérie GODIN
Julien ESCOFIER
Anaïs MORIN
Guillaume ROUILLE

Sous forme d'une lettre d'amour, écrivez ce que
vous pouvez mettre en place pour vous aider dans
les transmissions écrites et orales

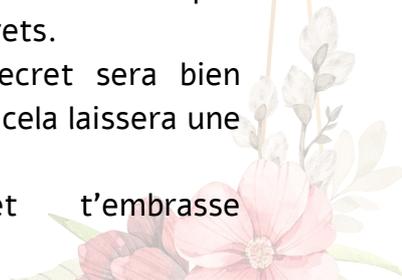
Chers collègues,

Je vous fais cette transmission pour
vous faire part de mes sincères
sentiments avec tout mon amour, nous
devons nous respecter, nous
promettre de nous écouter dans la
bienveillance, d'être solidaires dans
nos actes et conjuguer le même verbe.
Ne nous jugeons pas. Pour la bonne
continuité de la relation, il faudrait que
l'on se retrouve dans un lieu adapté
loin des regards indiscrets.

J'espère que notre secret sera bien
gardé au chaud et que cela laissera une
trace dans ton coeur.

Je te salue et t'embrasse
professionnellement

Julie ROCTON
Samantha BRILLAND
Marie-Noëlle DOITEAU
Morgane LETOURNEUR
Enzo MONTEIRO
Yolande YAPO APO
Myriam GIRARD



LES INFOS DE L'INSTITUTION

ATTENTION, PRETS ? SAUVEZ !



Les Référents IDE 1ère Année

Le départ en stage des étudiants de S2 est également synonyme d'**AFGSU niveau 2**.

Cette attestation de formation en gestes et soins d'urgence d'une durée de 21h est reliée à l'UE 4.03 S2. Elle est conforme à l'arrêté du 1er Juillet 2019 modifiant l'arrêté du 30 Décembre 2014 relatif à l'attestation de formation aux gestes et soins d'urgence.

Cet enseignement se fait sous la responsabilité du médecin responsable du Centre d'Enseignement des Soins d'Urgence du département (CESU 53) et est assurée par des formateurs habilités pour la formation aux gestes et soins d'urgence.

Les apprenants ont donc pu être encadrés par des professionnels du CHNM (IDE, IADE, AS) mais aussi par Françoise COULON, formatrice à l'IFSI. A noter, que Delphine LANDAIS suit actuellement la formation pour rejoindre l'équipe de formateurs.

Depuis le mois de Juillet, la formation a investi de nouveaux locaux situés dans le bâtiment vallée Sud, à côté de la cafétéria.



Le partage d'expérience, les apports théoriques, pratiques et surtout la bonne humeur ont rythmé ces journées de formation pour permettre aux étudiants de S2 d'acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour :

- Identifier une situation d'urgence à caractère médical et à sa prise en charge seul ou en équipe, dans l'attente de l'arrivée de l'équipe médicale.
- Participer à la réponse à une urgence collective ou une situation sanitaire exceptionnelle

LES INFOS DE L'INSTITUTION

ATTENTION, PRETS ? SAUVEZ !

Pour cela, et au travers des 3 modules abordés :



les étudiants se sont formés à :

- Identifier un danger immédiat et mettre en œuvre une protection adaptée
- Alerter
- Identifier l'inconscience et assurer la liberté et la protection des voies aériennes supérieures
- Identifier une obstruction aiguë des voies aériennes et à réaliser les gestes adéquats
- Arrêter une hémorragie externe en respectant la graduation des mesures
- Identifier un arrêt cardiaque et à réaliser une réanimation cardiopulmonaire avec le matériel d'urgence prévu
- Identifier les signes de gravité d'un malaise, d'un traumatisme osseux ou cutané
- Prendre en charge un accouchement inopiné
- Au concept de « Situation Sanitaire Exceptionnelle » et à l'organisation des plans de secours
- Aux risques nucléaires, radiologiques, bactériologiques, chimiques et explosifs



Ils ont pu mettre ces enseignements en pratique grâce à des mises en situation pensées et organisées par ces formateurs, dotés d'une imagination débordante et de talents d'acteurs dignes d'un festival de Cannes !

Pour rappel, pour recevoir cette attestation, les apprenants doivent assister à l'entièreté de la formation, de façon active et impliquée, et atteindre les objectifs pédagogiques fixés.

Cette attestation est obligatoire pour l'obtention du diplôme d'état et elle leur sera remise lors de la diplomation.

Sa durée de validité est de 4 ans est nécessite donc une réactualisation avant la date d'anniversaire (1 journée de formation). En ce sens, les apprenants auront la chance de remobiliser leurs connaissances lors d'une demi-journée prévue en S6.

LES INFOS DE L'INSTITUTION

PRÉVENTIFS ET INVENTIFS : UN ESPRIT CRÉATIF DES ÉTUDIANTS DE DEUXIÈME ANNÉE !

Les Référents IDE 2ème Année

La deuxième année de formation est centrée sur la réalisation de projets.

Parmi ceux menés, il en est deux importants : le service sanitaire et le projet de sensibilisation au dépistage organisé des 3 cancers. Les étudiants participent activement à ceux-ci.



De la conception à l'évaluation en passant par la réalisation : exemple du projet de sensibilisation au dépistage organisé des trois cancers

Il semble important de concrétiser un projet et de laisser mener à bien celui-ci jusqu'au bout pour en laisser mesurer l'ampleur.

Tantôt écrivain avec la réalisation du communiqué de presse et de tous les documents écrits, tantôt manuels dans la réalisation des objets nécessaires : un panel de créativité au service de tous !

Gardant à l'esprit que la santé est un élément de vie essentiel pour chacun mais aussi pour tous, les étudiants mènent ces actions avec envie d'aider, de soutenir une cause qui leur paraît primordiale.

Ce projet est co-construit avec la Ligue Contre le Cancer de la Mayenne. Son soutien chaque année est précieux et garantit la véracité des informations transmises.

L'accueil du public, l'adaptation à chacun et la réassurance démontrent, s'il le fallait, les qualités relationnelles des futurs professionnels de santé.

Construire un tel projet demande un travail d'équipe en pluriprofessionnalité : agents techniques, soignants, personnels des différentes structures engagées.

Cela implique de se connaître et se rencontrer : recherche de lots négociés lors de rencontres physiques, mise en place collégiale des stands et des ateliers.

Faire connaître l'action passe par une communication adaptée : par la presse, par les réseaux sociaux, des affichages, le bouche à oreille, des rencontres ...

Chaque projet nécessite une évaluation à partir de critères posés. Elle clôturera et permettra d'ajuster les actions menées si nécessaire pour les projets futurs.

Tout cela nécessite de mobiliser les compétences de chacun dans différents domaines. Le travail ensemble permet à chacun de participer en fonction de ses envies et ressources.

Chaque année, ces envies, cet esprit créatif collectif se voient dans les belles réalisations et la satisfaction des personnes rencontrées.



Merci à eux pour cet engagement et leur implication au service de tous

LES INFOS DE L'INSTITUTION

PRÉVENTIFS ET INVENTIFS : UN ESPRIT CRÉATIF DES ÉTUDIANTS DE DEUXIÈME ANNÉE !

Voici le communiqué de presse réalisé collectivement par les étudiants :

Les étudiants de 2ème année de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers de Mayenne organisent une action de santé publique le Mercredi 8 Novembre 2023 de 10h à 16h30 dans le Hall du Centre Leclerc de Mayenne.

Des dépistages organisés sont possibles en France et il est donc important de sensibiliser le plus grand nombre de personnes à ceux-ci.

Plusieurs stands seront donc installés et chacun pourra découvrir les dépistages possibles concernant le Cancer du sein et le cancer colorectal.

Des actions préventives sont aussi possibles pour lutter contre le Papillomavirus et le cancer du col de l'utérus.

Les étudiants vous invitent à venir les rencontrer. Ils seront disponibles pour répondre à toutes vos interrogations.

Ces actions sont réalisées en partenariat avec la Ligue Contre le Cancer de la Mayenne.

De nombreuses surprises vous y attendent grâce au soutien de sponsors !

Tombola gratuite, challenge sportif et accueil des enfants le temps des ateliers sont prévus.

N'hésitez pas à venir les soutenir lors de cette journée. Ils vous y attendent nombreux !

LES INFOS DE L'INSTITUTION

LE CIRCUIT DES ERREURS, COMMENT APPRENDRE PAR L'ERREUR !

Les Référents IDE 3ème Année

En fin de parcours, la notion de sécurité et de qualité est incontournable à la prise en soin.

Le circuit des erreurs est une pédagogie par la simulation. L'idée est que l'apprenant repère les erreurs dans un environnement de soin (chambre des erreurs, salle de soins, chambre de patients). Selon l'HAS (Haute Autorité de Santé), le circuit des erreurs permet de "sensibiliser à la culture positive de l'erreur à travers un outil ludique".



Les apprenants de la promotion 2021-2024 ont mis en place un circuit des erreurs. Ils n'ont pas manqué d'imagination et de créativité pour construire en petits groupes des ateliers :

- révisions
- des chambres des erreurs
- une salle de soin



à partir des référentiels de bonnes pratiques

Après quelques heures de réflexion, les apprenants ont animé ces ateliers sur une demi-journée en septembre auprès des étudiants infirmières de 1ère année.

Mais leur mission n'est pas finie !

Après leur auto-évaluation et l'analyse des questionnaires de satisfaction construits au préalable, ils ont dû proposer des actions d'amélioration aux formateurs. Enfin, en Novembre, pour clôturer ces belles prestations, les étudiants infirmiers de 3ème année devront à nouveau proposer ces mêmes ateliers (Version 2 améliorée) auprès des étudiants de 2ème année.



Les thématiques abordées :

Hygiène des mains

Circuit des médicaments

Transmissions

Confidentialité

Rôle propre et prescrit

Risque de chutes ...

Ces ateliers ont permis de sensibiliser de façon ludique l'ensemble des apprenants à la qualité et la sécurité des soins.

Ce sont des temps essentiels de rencontres entre pairs afin d'échanger sur le parcours de formation clinique et théorique.

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L1 sont :

- PETITPREZ Fanny (Titulaire)
- SANCHEZ Louka (Titulaire)
- DELPLUQUE Maureen (Suppléante)
- RABU Killian (Suppléant)

- *SORIN Pauline, Référente Com.*

PROMOTION 2023-2026 --> Semestre 2

Pour beaucoup d'étudiants, la rentrée est une étape angoissante ; pour la plupart nous avons quitté notre ville natale pour débiter une nouvelle formation loin de chez nous ou même très loin pour certains.

Aucune inquiétude pour la rentrée, l'IFSI-IFAS de Mayenne met en place une pré-rentrée qui nous a permis à tous de se sentir plus à l'aise le jour de la rentrée.

Les formateurs sont très à l'écoute, nous avons un suivi régulier avec nos référents pédagogiques. Ils sont très accessibles.

Mais comment s'intégrer lorsque nous avons un tempérament plus introverti ?

COMMENT DESAMORCER LA RENTREE ? COMMENT S'INTEGRER AU SEIN D'UNE PROMOTION DE 92 ETUDIANTS ?



Un des points forts de notre formation, ce sont tous les TD (travaux dirigés) ainsi que la pratique qui permet à chacun de se connaître. Au bout de quelques jours, quelques semaines, des petits groupes de la promotion se dessinent. Une cohésion naît entre nous. Etant là pour le même but (devenir infirmier-ière), nous avons une solidarité qui se crée.

Contrairement aux idées reçues, ce n'est pas parce que tu ne sors pas le jeudi soir, que tu ne peux pas t'intégrer ! Après, tu peux également sortir le jeudi soir, l'un n'empêche pas l'autre. Alors pas d'inquiétude.

Quelques conseils :

- participez aux événements de la promotion : soyez actif et participez aux activités de groupe et aux événements de la promotion. Montrez votre enthousiasme et votre esprit d'équipe avec une touche d'humour

- soyez à l'écoute : l'humour varie d'une personne à l'autre, alors assurez-vous de respecter les limites et les sensibilités des autres étudiants. L'humour doit rassembler, pas diviser.
- Ne craignez pas de poser des questions, nous sommes en formation pour apprendre. De plus nous sommes une formation dans le social, aucun jugement ne sera fait du corps enseignant ou entre élèves.

En fin de compte, l'humour est un excellent moyen de créer des liens et de rendre votre expérience en promotion plus agréable. N'oubliez pas d'être vous-mêmes et de laisser votre personnalité briller à travers votre sens de l'humour unique.



Article écrit par :
Pauline SORIN,
Etudiante IDE de 1ère année

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L2 sont :

- ROUSSEAU Anaëlle (Titulaire)
- DAVASE Axel (Titulaire)
- TROUILLARD Mélanie (Suppléante)
- ROCHE Camille (Suppléante)

- Mélanie TROUILLARD, Référente Com.

PROMOTION 2022-2025 --> Semestre 4

Take care
of your body

La 2ème année, on y fait ...

Pendant notre deuxième année en école d'infirmière, nous avons acquis une expérience précieuse et diversifiée dans le domaine de la santé. Nous avons eu l'occasion de découvrir la méthodologie de projet à travers la **santé publique** et plus particulièrement sur la **prévention**.

Au semestre 3, l'écriture d'un projet, sous forme de dossier, sur les enjeux de la santé publique a été une étape d'entrée en la matière. Cette initiation n'avait pas pour but de se concrétiser sur le terrain et ce fut frustrant de ne pas pouvoir aboutir à ces actions sur le terrain.

Une rencontre restera mémorable au cours de ce cursus celle de Monsieur Walter HESBEEN.

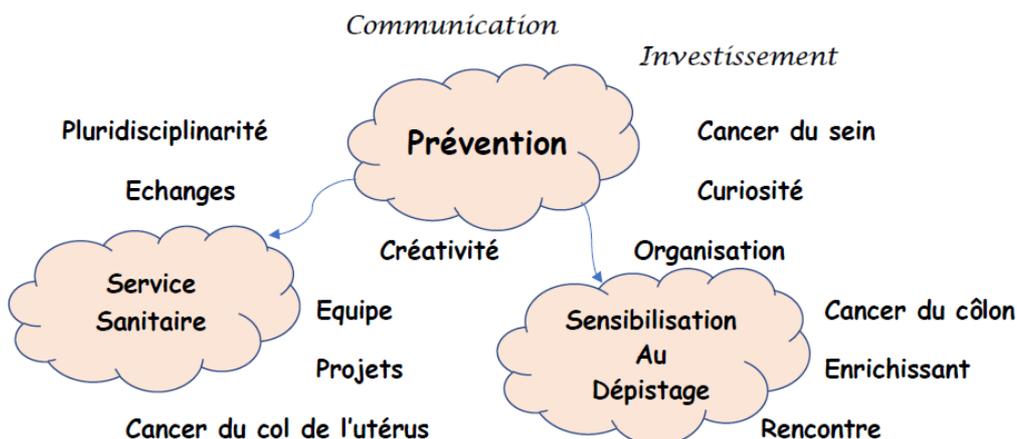
C'est un infirmier belge connu pour son travail dans le domaine des soins infirmiers et pour son livre intitulé « *Prendre soin : De la philosophie à la pratique* ». Il a fait l'honneur de venir partager son expérience avec nous. Un homme humble avec une prestance et un charisme qui nous a tous captivés.

Méditons ces quelques exemples de phrase lors de son intervention pour continuer notre réflexion sur les soins infirmiers :

- « C'est une pratique de faire du don de soi, respecter la personne, regarder cet autre tout simplement tel qu'un humain. »
- « Il n'y a pas de petite ou de grande situation de soins mais il y a une situation de soin particulière »
- « Il n'y a pas de petit ou de grand acte car il concerne toujours la vie et le corps de l'autre. »

Au cours du semestre 4, l'année se termine par la mise en œuvre de projets notamment le **service sanitaire** ou la sensibilisation aux dépistages de certains cancers.

La collaboration interprofessionnelle mais également pluridisciplinaire a enrichi notre formation, nous offrant une perspective diverse et variée des soins. Le service sanitaire nous offre une expérience unique en dehors des salles de classe et des centres hospitaliers. Il nous permet de développer des compétences en communication, en travail d'équipe, en éducation à la santé et en gestion de projet. Il favorise une approche préventive et communautaire dans notre pratique d'infirmière.



Article écrit par :
Mélanie POIRIER (TROUILLARD),
Etudiante IDE de 2ème année

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des L3 sont :

- DAUNEY Jérôme (Titulaire)
- BLOUET Paul (Titulaire)
- RAMEAU Sandrine (Suppléante)
- DAOUDI Sara (Suppléante)

PROMOTION 2021-2024 --> Semestre 6

Madame un whisky ? Oh ... bon, juste un doigt !

Chers apprentis soignants,

En cette période d'études, de stages, de mémoires, nous nous rendons bien compte de la présence de cette infâme chose qui peut nous empêcher parfois d'avancer et de vivre ... ce satané stress !

Si le stress était une personne, je dirais qu'elle serait quelqu'un de sadique, orgueilleux, méchant dans le seul but de vous empêcher de vivre votre vie. D'ailleurs, il me semble que la notion de stress est une notion que vous abordez tout au long de votre cursus de formation avec diverses solutions : sophrologie, sport, masturbation, musique, hypnose, chocolat, lecture

Et oui, ce mot difficilement démocratisé en France "masturbation" apparaît comme honteux, rien qu'en le lisant pour certains d'entre vous. Vous vous dites que ce premier sujet de gazette est une blague ? Eh bien non ! Mais pas d'inquiétude, la masturbation est une option que je vous propose femme, homme et autre mammifère afin de vous procurer un moment de plaisir et de détente. Cela vous appartient, cela est gratuit et cela procure d'énormes bienfaits pour votre corps et votre esprit. Vous ne le saviez pas ? Pas d'inquiétude, je vous explique tout.

Vous n'êtes pas sans savoir que notre corps est rempli de bonnes choses, à condition de savoir comment s'en servir. A l'intérieur de votre cerveau de génie se trouve l'hypothalamus. C'est une région cérébrale qui libère différents stimuli indiquant à certaines hormones sécrétées par votre corps de se libérer et de faire valoir leurs propriétés. On retrouve la dopamine (l'hormone du plaisir), l'ocytocine (l'hormone de l'amour pour

les femmes), la sérotonine (une hormone stabilisatrice de l'humeur agréable) ou encore l'endorphine (une hormone qui vous rend instantanément bien).

Vous vous rendez bien compte du panel d'hormones que vous possédez et qui peut vous procurer le moyen de vous sentir bien et d'aller bien, parce que vous le valez bien ! "L'Oréal"

Pour se donner un ordre d'idées, d'après un écrit de Catherine MAILLARD, elle annonce que 95% des hommes affirment s'être masturbés au moins une fois dans leur vie, et pour les femmes, elles seraient 49% à l'avoir réalisée une fois. Un chiffre moins important chez la femme sans doute par peur de devoir le dire, l'avouer ? Le plaisir de la femme, historiquement, n'a jamais été réellement considéré, car son temps devait être occupé à d'autres activités. Et puis, si l'on se souvient de notre siècle dernier, le plaisir, la pensée de la femme passait en dernier avant tout le reste.

C'est alors un sujet d'autant plus pertinent lorsque nous nous retrouvons au sein de professions de soins où la grande partie des apprenants sont des femmes, n'est-ce pas ?

A mon sens, mon article cherche à vous apporter quelques connaissances théoriques sur la gestion de votre stress par la masturbation, mais de faire aussi évoluer les mentalités et les considérations de la masturbation féminine. Libérer le sujet de la masturbation féminine, c'est faire avancer le monde. Une femme qui se procure du plaisir sans culpabiliser est une femme libre.

LA VIE DES PROMOS

PROMOTION 2021-2024 --> Semestre 6

Madame un whisky ? Oh ... bon, juste un doigt !

(SUITE)

Pour revenir à la gestion du stress, votre façon de vous détendre ne regarde que vous bien sûr. Mais une étude française, d'après la sexologue Caroline LEROUX, nous révèle que la masturbation contribuerait à une meilleure gestion du stress qui procurerait aux personnes pratiquantes des sensations de bien-être et de reprise de confiance en soi. Les hormones que vous déclenchez à ce moment perpétuent pour certaines dans le temps comme la dopamine. Vous apprenez davantage à vous connaître vous et cela vous redonne confiance en vous. Passer un moment avec soi et trouver le moyen de se détendre n'est parfois pas si évident que ça, mais la masturbation peut vous procurer ce sentiment.

Mais ce ne sont pas les seuls bienfaits dont je vous fais la promotion. Selon cette même étude, cela améliorerait votre activité cardiaque, vous aiderait à vous endormir le soir lorsque vous pensez trop à vos partiels ou votre stage, elle améliorerait votre état psychique, diminuerait certaines douleurs.

C'est ici que je m'arrête.

J'espère vous avoir éclairé sur une autre possibilité, sur la gestion de votre stress et sur les représentations de la masturbation en général. Ce fut un véritable plaisir de pouvoir me livrer sur ce sujet.



Article écrit par :
Eddy DIARD, Etudiante IDE de 3ème année

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des AS sont :

- BAUDET Delphine (Titulaire)
- MASSEROT Thierry (Titulaire)
- ROUILLE Guillaume (Suppléant)
- GODET Christophe (Suppléant)

- MASSEROT Thierry, *Référent Com.*

PROMOTION AS Janvier 2023



PORTRAIT DE ...

Les cheveux lisses, la démarche assurée, le sourire bienveillant, Roxane Aube, formatrice AS et IDE, se présente à nous.

Canadienne, « Québécoise » précise-t-elle, Roxane est arrivée en France en 2016, alors qu'elle était étudiante au doctorat en sciences de la santé « J'ai un parcours un peu compliqué, prévient-elle ».

Au départ, son souhait c'était la médecine. Vers 17 ans, à la faveur d'une rencontre avec une professeure, elle décide d'entamer des études d'anthropologie. Déjà l'esprit nomade, ses stages dans les Andes équatoriennes lui permettent de vivre autrement, de découvrir l'histoire d'un pays, aller à la rencontre de l'autre, dans un esprit de compréhension et peut-être aussi à la recherche d'une certaine authenticité. « A ce moment de ma vie, la médecine s'était envolée, puis elle est revenue en moi, de nouveau grâce à une rencontre avec un autre professeur qui m'a présenté la profession infirmière ». Elle plonge alors dans les études de soins infirmiers entre 2003 et 2005. Elle y découvre un métier passionnant qui s'étend bien au-delà de ce qu'elle pensait.

D'une curiosité intellectuelle insatiable, elle embraye sur un master qui lui fera découvrir le goût d'enseigner avec une subtile alliance de créativité. « Déjà petite, je jouais à la dictée avec mes parents et je corrigeais leur copie » se remémore-t-elle. C'est également à cette période que Roxane s'investit dans l'ONG québécoise « Infirmières et Infirmiers Sans Frontières (www.IISF.ca) ». Au sein de cette ONG, elle se spécialise dans la préparation et l'encadrement des stages internationaux.

Retour en 2020, elle obtient son doctorat et continue, en France, son emploi d'infirmière en vaccination internationale. « Une belle expérience. La consultation des personnes, la rencontre avec le voyageur, la prescription des vaccins et des médicaments, et la partie enseignement autour de la prévention des maladies m'ont rappelée à quel point j'aimais enseigner ! ». Roxane retournera en 2021 au Québec, en région nordique, pour former des infirmières au rôle élargi « j'ai adoré cette expérience de formation professionnelle : 5 semaines en intensif avec des groupes entre 2 et 8 personnes ». Enfin, elle postulera « par hasard » à l'IFSI/IFAS de Mayenne « je voulais essayer au moins une fois d'enseigner les soins infirmiers en France ». Recrutée, elle débute en janvier 2023 « J'adore transmettre et voir les gens évoluer et grandir devant moi » conclut-elle. A nouveau sous le charme de la formation soignante, la petite nomade continue sa trajectoire et prend plaisir à apprendre de ses étudiants.



Interview menée par :
Samantha BRILLAND
Thierry MASSEROT
Jean-Philippe REY
Elèves AS

LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des AS sont :

- BAUDET Delphine (Titulaire)
- MASSEROT Thierry (Titulaire)
- ROUILLE Guillaume (Suppléant)
- GODET Christophe (Suppléant)

- MASSEROT Thierry, *Référent Com.*

PROMOTION AS Janvier 2023



PORTRAIT DE ...



Droite dans son assise, les cheveux balayés par un petit vent automnal, Edith est étudiante aide-soignante. Son parcours est riche d'apprentissages et d'expériences.

Elle commence son odysée professionnelle par un BEP sanitaire et social obtenu en 1989. Déjà elle réalise différents stages, notamment en maison de retraite, crèche et maternité. Son souhait de travailler dans la petite enfance ne se réalisera cependant pas. Titulaire du BAFA, elle travaille en centre aéré et apprend le métier d'animatrice au sein des colonies de vacances. Peu après, elle intègre un poste d'ASH dans un établissement hospitalier qui la mènera à un poste d'animatrice au sein de l'Ehpad attendant. Titularisée, sa curiosité intellectuelle lui fait arpenter le chemin des formations. « Tous ces apprentissages couplés aux pratiques du terrain m'ont permis d'acquérir une très bonne analyse de la personne pour garder au maximum son autonomie et son identité » explique-t-elle. Par la suite, et sur proposition de l'établissement, elle s'engage avec enthousiasme dans un parcours d'AMP (Aide Médico-Psychologique) sur deux ans. « Mon objectif d'alors : Enrichir mes compétences et mes connaissances pour ainsi considérer la personne dans toute son individualité ».

26 années s'écoulaient ainsi. Et soudainement... le changement. Un choix fort et assumé. « Il faut toujours se remettre en question » rebondit-elle. Dans cette nouvelle dynamique elle suit alors une formation d'ASG (Assistante de Soins en Gériatrie). Le diplôme en poche, elle intègre l'équipe mobile d'Alzheimer et un peu plus tard le SSIAD. « La formation m'a permis d'adapter mon activité en fonction des troubles » éclaire Edith.

Enfin, après 33 ans à l'hôpital d'Evron, et quatre ans au SSIAD, curieuse, toujours en questionnement, elle décide de se lancer dans la formation d'aide-soignante. A l'aune de la fin de sa formation AS (Aide-Soignante), elle obtiendra une triple compétence (AMP, ASG, AS), qui fait d'elle une soignante rare.

« Mon métier est une passion » partage-t-elle en nous livrant sa philosophie du soin extrait de « La philosophie du soin » par Marie-Claude Vallejo

"Le soin, c'est avant tout une rencontre, une relation d'humanité entre deux êtres. C'est reconnaître la vulnérabilité de l'autre, respecter sa dignité et l'accompagner dans sa quête de bien-être. C'est aussi se questionner sur nos propres valeurs et nos responsabilités en tant que soignants. Le soin ne se réduit pas à une simple technique, il est une démarche éthique et réflexive qui nous invite à nous interroger sur nos choix et nos actions. C'est en cultivant cette approche philosophique du soin que nous pourrions véritablement répondre aux besoins et aux aspirations de nos patients."

Interview menée par :
Samantha BRILLAND
Thierry MASSEROT
Jean-Philippe REY

LES NOUVELLES DU BDE



Le Bureau Des Etudiants est constitué d'apprenants, qu'ils soient dans la filière infirmière ou aide-soignante, chacun peut en faire partie. Les apprenants représentent différents postes dont est composé le BDE, tel qu'un(e) président, un(e) secrétaire, un(e) trésorier(ière), un pôle communication et un pôle événementiel. D'autres peuvent se porter bénévole pour apporter davantage d'idées.

Le but de ce BDE est de représenter l'ensemble des apprenants, d'apporter du dynamisme à la vie étudiante mais également d'organiser des événements.

SOIREE D'INTEGRATION

Chaque année, le BDE organise la "soirée d'intégration". Celle-ci est mise en place dans le but de réunir tous les apprenants et les formateurs de l'IFSI-IFAS, permettant à tous de pouvoir se rencontrer, partager et échanger autour d'une soirée à thème.

Chaque apprenant peut s'y inscrire avec une participation financière. Cette participation leur permet de bénéficier d'un repas, d'un DJ, d'activités ... et de profiter au maximum de cette soirée.

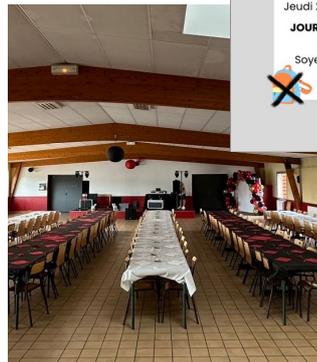
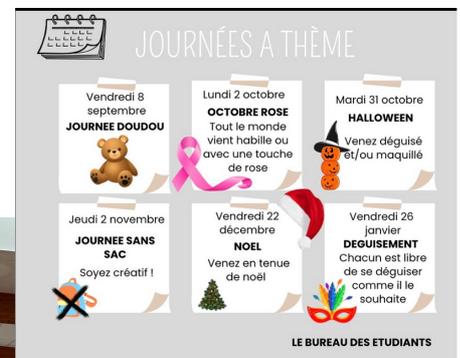
VENTE DE PULL

Une vente de gilet/sweat est également mise en place chaque année pour les apprenants et les formateurs. Cela leur permet d'avoir leur sweat/gilet à leur nom avec leur année et leur filière. C'est une vente bien appréciée par l'ensemble de l'IFSI-IFAS.

JOURNEES A THEME

Des journées à thème sont souvent organisées au sein de l'IFSI-IFAS permettant de dynamiser la vie de promotion, telle qu'une journée rose pour le cancer du sein, une journée doudou, une journée Halloween, une journée sans sac ... Généralement les apprenants mais aussi les formateurs jouent le jeu et cela apporte de la bonne humeur au sein de l'établissement.

Dans les mois à venir, le BDE s'engage à organiser d'autres ventes faisant profiter les apprenants mais également d'autres événements/activités. Restez connecté pour en être informé !



ORGANISATION DU BDE

Pôle *Présidence* :

- Agathe LAIZE
- Simon HESTEAO
- Elisabeth CALVO

Secrétaire :

- Anaëlle ROUSSEAU

Pôle *Trésorerie* :

- Amélie BROUXEL & Gwenn LE BIGOT

Pôle *Partenaires* :

- Lucie COIRRE & Emilie DUBOIS

Pôle *Communication* :

- Flora VEILLARD & Amandine BOUTELOUP

Pôle *Événementiel* :

- Anaïs RUAULT & Chloé MANCEAU

PARTAGEONS ENSEMBLE

Question posée aux étudiants de 3ème année : Comment abordez-vous le semestre 6 ?

"En cette dernière ligne droite, je ne dirais pas que je suis stressé, au contraire. "Surprenant" me diriez-vous mais c'est vrai.

En arrivant en cette fin de formation, j'ai le sentiment d'avoir parcouru du chemin autant professionnel que personnel et cela me rassure en fin de compte. Bien sûr, je n'ai pas la science infuse pour tout, je ne suis pas aussi expérimenté que le Docteur M'Amour de Grey's Anatomy, mais je me sens tout de même accompli. Un sentiment qui n'est sans doute pas partagé par tous. Mais là où je veux en venir, c'est que peu importe le niveau que nous avons de connaissances, nous savons faire une multitude de choses.

Et je me rends compte que vraiment j'ai pu évoluer sur tous les plans que ce soit professionnel que personnel. Surtout sur le plan personnel, j'ai beaucoup appris sur moi, sur ma façon de fonctionner que nulle part, j'aurais pu apprendre. Une rencontre avec des étudiants de droit m'a fait prendre conscience que nous sommes vraiment au cœur d'une formation qui nous fait gagner en maturité. Non pas que je dénigre les études de droit, mais être au contact de la mort, de la vie, de la maladie, du vieillissement, des fluides nous fait prendre conscience de la dureté de la vie et du métier d'infirmier.

Je suis ravi de cet aboutissement de 3 ans de formation. Alors maintenant, il n'y a plus qu'à bosser sur cette dernière ligne droite et profiter tous ensemble de ces derniers instants."

Eddy DIARD

"Dans cette dernière ligne droite, j'ai l'impression de ne jamais m'arrêter : stage la journée, incluant l'ASAR et le projet de soin à faire plus travailler sur le MSI, au moins 30 minutes chaque soir. Mais j'ai un planning de travail que je respecte et j'arrive à tenir mes objectifs. Cela me rassure et m'aide à avancer comme je le souhaite. Mon dernier stage est formidable, je suis dans mon élément ! C'est encourageant de voir que j'y arrive, que même ayant encore un tas de choses à apprendre, je suis capable. J'ai, à présent, hâte de retrouver une vie professionnelle, un rythme de vie plus calme et du temps à consacrer à autre chose."

Sandrine RAMEAU (BRIERE)



PARTAGEONS ENSEMBLE

Un groupe d'étudiants dans le journal de la Providence dans le cadre du service sanitaire

Nos étudiants en Service Sanitaire



Le service sanitaire est un passage obligé pour tous les étudiants en santé. Pendant plusieurs jours, les futurs médecin, psychomotricien, kinésithérapeute, infirmier, ergothérapeute... interviennent, en groupe, pour sensibiliser les petits et les grands à différentes thématiques en lien avec la santé.

Nous avons donc le plaisir d'accueillir ces étudiants à la Providence pour nous accompagner sur la **Santé Bucco-dentaire**.

Extrait du journal "Au fil du temps" - Octobre 2023 diffusé par la Résidence de la Providence

limited
EDITION

PARTAGEONS ENSEMBLE

PETITES ASTUCES POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS



Pour le

PETIT DEJEUNER

Bien s'hydrater pour bien commencer la journée

Un thé ou un café peu ou pas sucré vous apporteront l'eau dont votre corps a besoin.

Un fruit entier plutôt qu'un jus de fruits

Les jus de fruits sont très sucrés et pauvres en fibres. Alors, optez plutôt pour un fruit entier. Et si vous ne pouvez pas vous passer de jus, prenez le temps de presser un fruit vous-même !

Le pain, c'est mieux complet ou aux céréales

Les aliments complets sont naturellement riches en fibres.

Dégustez une ou deux tartines de pain complet ou aux céréales légèrement beurrées. Si vous préférez les céréales, aucun problème mais prenez les plus simples, peu ou pas sucrées. Le Nutri-Score peut vous aider à choisir en rayon.

Vous aimez le fromage ? ça tombe bien

Au petit déjeuner, un morceau de fromage, un yaourt ou un peu de lait font très bien l'affaire.

Vous n'avez pas faim le matin ?

Alors pensez à emporter une tranche de pain, un yaourt ou un fruit à manger dans la matinée. C'est plus rassasiant et mieux qu'une viennoiserie.

Aller vers une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée.

Il est recommandé de consommer 2 produits laitiers par jour, à alterner entre lait, yaourt, fromage et fromage blanc. On ne compte pas le beurre ni la crème fraîche dans les produits laitiers car ils sont riches en graisses.



PARTAGEONS ENSEMBLE

PETITES ASTUCES POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS

Pour le

DEJEUNER ET LE DINER

Seul ou accompagné, prenez le temps de manger.

On dit souvent qu'un repas équilibré, c'est entrée + plat + dessert. Mais ce n'est pas si simple de trouver le temps de faire ça tous les jours. En fait, l'essentiel c'est surtout de manger varié et sans se presser..

Les légumes, une bonne entrée en matière.

Prendre une entrée, c'est un bon moyen de consommer des légumes : une soupe, des crudités ou une petite salade composée.

Comment avoir une alimentation équilibrée ?

Prévoyez toujours une bonne portion de légumes et une autre de féculents ou de légumes secs en plat principal, accompagnés de volaille, de poisson, d'oeufs ou de viande. Si vous n'avez pas fait d'entrée, ajoutez plus de légumes. En version végétarienne, servez une assiette de légumes avec des féculents et des légumes secs. Lorsque ces deux derniers sont associés, ils fournissent une excellente source de fibres et de protéines végétales. En dessert, terminez par un fruit, frais ou en compote peu sucrée, ou bien par un yaourt ou un morceau de fromage. Attention : les crèmes desserts, flans, etc. ne sont pas des produits laitiers. Ils contiennent en général trop peu de lait et sont souvent très sucrés. Enfin, rappelez-vous que l'eau est la seule boisson recommandée.

Augmenter les fruits et légumes.

Il est recommandé de manger au moins 5 fruits et légumes par jour. Par exemple, 3 portions de légumes et 2 portions de fruits, qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve.



PARTAGEONS ENSEMBLE

PETITES ASTUCES POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS

Pour le

DEJEUNER ET LE DINER

Les féculents, c'est mieux quand ils sont complets.

Pain, riz, pâtes, semoule ou pomme de terre, vous pouvez consommer des féculents tous les jours. Quand ils sont à base de céréales, choisissez-les complets car ils sont beaucoup plus riches en fibres que les produits raffinés (préférez par exemple le pain complet au pain blanc). Si vous le pouvez, privilégiez les féculents complets bio.

Les féculents complets, une habitude à prendre.

Vous trouvez le goût des aliments complets différent ? C'est vrai, mais c'est une nouvelle habitude à prendre.

Allez-y progressivement en remplaçant les pâtes ou le riz standard par leurs versions semi-complètes.

Pâtes, riz, semoule, pas plus compliqué quand c'est complet.

Si le riz est plus long à cuire, c'est moins le cas des pâtes. Quant à la semoule et au boulghour fin, il suffit de les réhydrater pendant quelques minutes avec de l'eau. Pour un plat vite réalisé et délicieux, accompagnez-les de légumes surgelés ou d'un reste de ratatouille et d'un petit bocal de pois chiches.

Aller vers les féculents complets.

Il est recommandé de consommer au moins un féculent complet par jour (pain, pâtes, riz, semoule ...)



INFOS BONS PLANS ...



Association
LES POSSIBLES



Bourse aux vêtements :

La vente se déroulera à la Salle Polyvalente de MAYENNE

le samedi 21 octobre 2023 de 9h à 18h

et

le dimanche 22 octobre 2023 de 10h à 16h

Info Jeunes

DE MAYENNE COMMUNAUTÉ



L'information pour tous et toutes, sur tout, près de chez vous :

- **Un espace pour les jeunes**

L'Info Jeunes à Mayenne est un lieu d'accueil anonyme et gratuit pour tous les jeunes, dans lequel vous pouvez vous renseigner sur de nombreuses thématiques (formation, métiers, engagement, mobilité internationale, logement, transports, santé, vie quotidienne, loisirs, culture, etc.) et être accompagné dans la mise en place de vos projets.

L'Info Jeunes est également un lieu de détente où vous pouvez simplement venir vous poser pour travailler ou manger.

Sur place, Marion HIRON est disponible pour répondre à vos questions et vous aider à trouver l'information dont vous avez besoin.

- **Des services numériques**

L'Info Jeunes met à votre disposition un ordinateur dédié à vos recherches ou à la réalisation de vos candidatures. Sur place, vous avez également accès au Wifi. Vous pourrez aussi faire des photocopies et impressions.

- **Une aide au baby-sitting**

L'Info Jeunes met en relation les jeunes souhaitant faire du baby-sitting avec les parents recherchant un mode de garde.

- **Des événements et des ateliers**

L'Info Jeunes organise des événements tout au long de l'année. Ces ateliers (candidatures, job d'été, partir à l'étranger, service civique, logement, etc.) ont généralement lieu pendant les vacances scolaires et sont sur inscription.



Horaires d'ouverture et contact :

Mercredi : 14h - 17h30

Vendredi : 14h - 18h

Samedi : 9h - 12h (1er samedi du mois)

Marion HIRON - 06.78.29.73.99

pj@lespossibles.org

Facebook : Info Jeunes Mayenne Communauté

Instagram : @mayenneij

VOUS SOUHAITEZ ABORDER UNE THEMATIQUE, UN SUJET



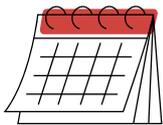
...

*Merci pour votre
contribution*



Vous souhaitez aborder une thématique, un sujet particulier, raconter votre parcours de formation ou tout simplement partager une information/un événement avec les apprenants et l'équipe professionnelle des instituts ... c'est très simple, 2 solutions :

- soit vous en discutez avec votre référent "Communication" de la promotion
- soit vous adressez un mail à Karine FERANDIN : Kferandin@ch-mayenne.fr



Prochaine édition : le 15 Janvier 2024

Date butoir de réception des articles : le 5 Janvier 2024



Et n'oubliez pas de vous abonner aux différents comptes de réseaux sociaux de l'IFSI-IFAS :



ifsiifasduchnordmayenne



IFSI-IFAS du CH Nord Mayenne CHNM



ifsi-ifas Chnm



ifsiifaschnm

Bn se dit à la prochaine édition