

# LA GAZETTE



DE L'IFSI-IFAS DU  
CH NORD-MAYENNE

N°5

LES INFOS DE L'INSTITUTION

LA VIE DES PROMOS

PARTAGEONS ENSEMBLE

ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?

LES AVENTURES DE PAUL,  
NOUVEL APPRENANT

INFOS BONS PLANS



15 OCTOBRE 2024

# TAPIS ROUGE

CEREMONIE DE REMISE DES DIPLOMES IDE  
PROMOTION 2021-2024

12 DIPLÔMES SUR 12 PRESENTES AU JURY DE JUILLET  
SOIT UN TAUX DE REUSSITE GLOBALE DE 96% SUR LA PROMO



Cette cérémonie s'est déroulée le 3 septembre 2024

N'HÉSITEZ PAS À VISIONNER LES VIDEOS  
soit sur le site Internet du CHNM  
soit sur les réseaux sociaux des instituts

Diplomation IDE

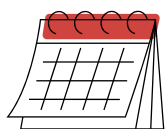
# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## VISITE DE CERTIFICATION QUALIOPI

### AUDIT DE RENOUVELLEMENT

Eh oui comme les établissements de santé, les instituts de formation sont également soumis à une certification : la certification QUALIOPI. Un petit rappel des différentes étapes que l'IFSI-IFAS a déjà réalisé :

Ce qui  
avait été  
réalisé



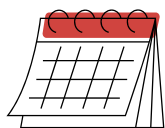
#### Audit initial - le 16 décembre 2021

Suite à ce premier audit, le rapport fait état de :

#### 3 POINTS FORTS RELEVES

- 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

#### AUCUN POINT FAIBLE



#### Audit de surveillance - le 10 septembre 2023

Suite à ce deuxième audit, le rapport fait état de :

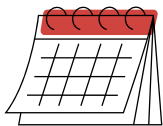
#### 3 POINTS FORTS RELEVES

- projet pédagogique formalisé à partir de valeurs pédagogiques (approche constructiviste)
- suivi pédagogique individuel outillé et effectif
- système de veilles performant
- système d'amélioration qualité

#### AUCUN POINT FAIBLE

# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## VISITE DE CERTIFICATION QUALIOPI AUDIT DE RENOUVELLEMENT



Audit de renouvellement - le 10 septembre 2024



Suite à ce dernier audit, le rapport fait état de :

### 5 POINTS FORTS RELEVES

- Procédures qualité et management animation qualité-PAQ
- Projets pédagogiques et suivi pédagogique individualisé
- Implication du personnel
- Veille formalisée
- Des innovations pédagogiques nombreuses (création de jeux pédagogiques, escape game ...)

### AUCUN POINT FAIBLE

## Et donc, ça veut dire quoi ?

La certification QUALIOPI a pour objectif de **garantir la qualité des prestations proposées par les organismes de formation**. Elle permet d'attester de la conformité des prestations proposées avec les exigences du **référentiel national qualité (RNQ)**, le document de référence de la certification QUALIOPI.

*Les objectifs principaux de la certification sont de :*

- **garantir la qualité** des formations proposées ;
- **renforcer la transparence et la confiance** entre les organismes de formation et leurs clients ;
- **faciliter l'accès aux financements publics et aux aides financières** pour les organismes de formation ;
- **favoriser l'adaptation** des formations aux besoins des clients

en résumé ... l'obtention de la certification  
QUALIOPI est un gage de qualité



# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## ACTIVITES ESTIVALES

### La vie secrète de l'équipe pédagogique,

#### ↓ L'ENVERS DU DÉCOR ... ↓



Lundi 1er juillet 2024, début des vacances pour la majorité des apprenants.

Certains pensent que nous avons 2 mois de vacances, d'autres se disent qu'on se la coule douce, certains pensent qu'on travaille un peu quand même .... bref c'est un peu le flou.

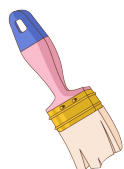
C'est le moment de vous révéler les coulisses de l'été pour l'équipe pédagogique, administrative et logistique de l'IFSI-IFAS.

L'été c'est le moment de faire certaines choses que nous n'avons pas le temps de faire lorsque vous, les apprenants, êtes tous présents.



Après le début de semaine rythmé par la préparation de la CAC, nous entamons le mois de juillet par un séminaire. C'est l'occasion d'allier plaisir et travail :

- C'est un moment privilégié où nous pouvons nous retrouver tous ensemble (équipe pédagogique, équipe administrative, qualité, CDI et entretien des locaux) et discuter de la vie des instituts. Au programme : partage des réussites tant dans les UE/modules que dans les organisations de travail, ce qui a fonctionné ou pas, les axes d'amélioration envisagés ...
- C'est l'occasion aussi d'émettre des souhaits pour améliorer la qualité de vie au travail et des conditions de travail pour vous et pour nous, de refaire le monde, de rêver d'un bel IFSI-IFAS tout repeint (mais bon, a priori, pour le moment cela reste juste un rêve). Nous sommes riches d'idées qui restent à concrétiser.



# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## ACTIVITES ESTIVALES


N'oublions pas le plaisir dans ce **séminaire** qui est aussi un moment de cohésion d'équipe. Et qui dit cohésion dit partage et quoi de mieux que de le faire en chansons et en danses autour d'un bon repas.

**EXCLUSIVE**  
INTERVIEW



Bon ce n'est pas le tout mais une fois le séminaire passé, il faut se remettre au boulot (ou partir en vacances pour quelques-uns).

Donc place au véritable programme des mois d'été, en attendant l'arrivée du soleil :

- **Conception pédagogique** : on vous prépare des nouveautés sur les UE/modules (notamment grâce à vos commentaires et suggestions provenant des questionnaires de satisfaction), on revisite et on dépoussière les cours, on contacte les intervenants pour finaliser les plannings des promos ... c'est l'été que l'on peut créer et avancer le plus et pas seulement sur le semestre à venir mais nous nous projetons déjà sur le semestre suivant, il n'y a pas de temps à perdre, il faut toujours tout anticiper.
- **Planification 2025 !!** Et oui, par exemple, pour la filière AS, nous sommes déjà dans la planification des cours pour la prochaine promotion. Il faut préparer la planification, la valider, ensuite enregistrer cours par cours sur LOGIFSI (notre logiciel métier), commencer la prise de contacts avec les intervenants, mettre à jour les documents de la rentrée ... 
- **Rencontres de travail** : L'été est le moment idéal pour les rencontres de travail, que ce soit sur de la conception pédagogique, de l'organisation de filière ou encore pour la Démarche Qualité. Dans ces rencontres, on prépare, on projette, on organise, on fait tout ce qu'il faut faire pour que les activités pédagogiques et organisationnelles des instituts fonctionnent au mieux.

# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## ACTIVITES ESTIVALES

- **GRAND ménage** : certains parmi nous en profitent pour faire le GRAND ménage de leur bureau, on vide les classeurs, on fait le tri dans nos documents de cours, on réaménage le bureau pour s'offrir un nouvel espace agréable de travail
- **On dépoussière** ... pas que les cours mais aussi les salles. Sarah et Caroline s'attèlent au grand nettoyage des salles. Tout est déplacé, lustré, des plinthes au plafond en passant par les vitres et même ôter au couteau les chewing-gums collés sous les tables ! Nos petites fées du logis bossent à fond pour faire briller l'IFSI-IFAS comme un sou neuf (bon on ne regardera pas la peinture écaillée, ça on ne peut pas y faire grand-chose)



Récolte  
après  
seulement  
3 tables !



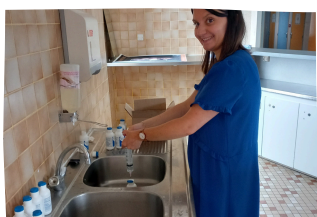
- On participe en équipe à un **atelier "changements de draps"** en espace simulation. Et oui là aussi on fait le ménage. Changements des housses de matelas (assez sportif comme activité), réfection des lits, prise en soin bienveillante de nos mannequins (l'une d'elle a même bénéficié d'un coup de chirurgie esthétique à l'aide de vis et de boulons, on vous l'a déjà dit : "être soignant, c'est être polyvalent" non ?



# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## ACTIVITES ESTIVALES

- L'été, on peut enfin prendre le temps de **lire les nombreux articles** de la veille documentaire qu'Anne LEVILLY nous a transmis durant l'année. Ces articles sont essentiels pour mettre à jour nos connaissances, et on les intègre au mieux dans nos cours.



- **Déménagement de notre réserve** 1er étage Vallée Nord. Au milieu des petites salles de travail se trouvait une réserve de matériel. Nous avons décidé de déplacer notre réserve afin de créer pour vous une nouvelle pièce en reconstituant une chambre de patient. Ce sera donc l'occasion de l'investir et de vous entraîner à la manutention ou à des exercices simulés par exemple.

- Sans oublier bien sûr le **suivi des apprenants** qui se poursuit l'été selon les besoins : accompagnement administratif, visites de stage, suivi MSI/Module 6, retour collectif de stage pour les élèves AS ...
- Enfin, on s'offre un peu de vacances : relâche et des pauses cafés un peu plus longues que d'habitude (alliance du plaisir et du travail)

Voilà vous connaissez maintenant quelques éléments de ce qui se passe l'été lorsque vous n'êtes pas aux instituts, nous continuons à travailler pour vous !

# LES INFOS DE L'INSTITUTION



## INTERVIEW DE LAETITIA PARMENTIER

**Bonjour Laëtitia, merci de nous accorder un peu de temps pour cette interview. Arrivée aux instituts le 23 septembre dernier en tant que formatrice, peux-tu te présenter ?**

Je me présente, je suis Laëtitia PARMENTIER, j'ai 36 ans. Je suis la maman d'un petit garçon haut comme trois pommes, prénommé Marius.

Je suis originaire de Normandie, j'ai vécu une grande partie de ma vie dans l'Orne (61) dans un petit village près de l'Aigle.

J'ai suivi un cursus scolaire général en obtenant un baccalauréat littéraire il y a déjà de nombreuses années.

Je me décrirais comme une personne calme mais qui peut avoir quelques brins de folie. Je suis assez réservée en première intention, il me faut un temps pour être en confiance auprès des gens qui m'entourent.

J'aime les choses simples de la vie telles que partager du temps avec ma famille, flâner au bord de La Mayenne avec un bon livre.

Je suis très gourmande mais surtout addictive au chocolat. Mais dans la vie, il faut savoir se faire plaisir.

Ma philosophie de vie est qu'il faut toujours se donner les moyens d'avancer et de croire en soi malgré les obstacles que l'on peut rencontrer.

*"La vie est composée de 10% par ce qu'il vous arrive et 90% par comment vous y réagissez"*

Charles Swindoll



### **Quel est ton parcours professionnel ?**

J'ai commencé en faisant fonction aide médico-psychologique (AMP) dans un foyer d'accueil pour adultes porteurs de déficiences intellectuelles.

En 2011, j'ai obtenu mon diplôme d'état aide-soignante. J'ai travaillé principalement en hospitalisation à domicile (HAD).

En 2015, j'intègre la formation à l'IFSI de l'Aigle et obtient mon diplôme d'état infirmier en 2018. Suite à mon stage préprofessionnel, je prends un poste aux urgences/SMUR de Mortagne au Perche (61) de jour puis de nuit en faisant quelques remplacements en service de médecine polyvalente et service de soins de suite et de réadaptation.

En 2020, je postule au CHNM et je suis affectée à un poste en cardiologie.



# LES INFOS DE L'INSTITUTION



## INTERVIEW DE LAETITIA PARMENTIER

### **Pourquoi avoir choisi de postuler à l'IFSI-IFAS ?**

Avant même d'entrer en formation en soins infirmiers, je savais que j'aimerais évoluer professionnellement vers un poste de formateur. J'aime la transmission de savoirs et l'accompagnement des futurs soignants vers leur identité professionnelle.

Dès mes premières expériences professionnelles, je me suis toujours investie dans l'accompagnement des étudiants en stage et en y accordant des temps tutorat.

Après quelques années en service, j'ai eu cette envie de m'y investir à 100% et de pouvoir accompagner les soignants de demain dans leur parcours professionnel.

Laëtitia est affectée principalement sur la filière AS mais vous aurez l'occasion de faire sa connaissance à travers certaines activités transversales sur les deux filières AS et IDE.



Le bureau de Laëtitia est situé au 2ème étage de la Vallée NORD, tout au fond du couloir auprès de la salle TRASSARD

# LES INFOS DE L'INSTITUTION



## PRESENTATION DE GERALDINE DENIAU

**Bonjour Géraldine, merci de nous accorder un peu de temps. Peux-tu te présenter ?**



Bonjour, je m'appelle Géraldine DENIAU.

Au niveau perso, je suis maman de 3 enfants. Je suis passionnée de nature et de marche nordique, j'ai entamé depuis quelques années de serpenter le sentier de grande randonnée 34.


Je suis infirmière diplômée de l'IFSI de Fougères (en 1998 ! Hé oui, j'ai également reçu ma 1ère étoile ... 😊 qui a la réf?).

J'ai pris mon 1er poste en USIC (unité de soins intensifs) au CH Laval, puis expérimenté plusieurs services (médecine, bloc, urgences ...) avant de me poser en rééducation et réadaptation. J'y ai évolué pendant 15 années, j'ai adoré.

Ensuite j'ai testé d'autres missions : la coordination, l'encadrement et enfin la formation.

J'ai intégré mon 1er poste de formatrice de l'IFAS de Laval pendant la période COVID, avec des enseignements en distanciel. Pas toujours facile et après cette période le plaisir de retrouver les apprenants a été d'autant plus grand. J'ai pu remettre la relation au cœur de ce qui est notre force, nous soignants et futurs soignants.

J'ai plaisir d'intégrer les instituts du CH Mayenne, de faire partie de cette équipe dynamique et de tenter de t'ouvrir la voie et d'éclaircir ton chemin de formation et de futur professionnel.

  
Le bureau de Géraldine est situé au 2ème étage de la Vallée NORD, en face des bureaux de Chantal et Roxane, à côté du bureau de Karine L

Géraldine est affectée principalement sur la filière AS mais vous aurez l'occasion de faire sa connaissance à travers certaines activités transversales sur les deux filières AS et IDE.



# LES INFOS DE L'INSTITUTION



## LA RUMEUR

Les Référents IDE 1ère Année

La rumeur se définit comme "Bruit, nouvelle de source incontrôlée qui se répand". Dans le monde soignant, comme partout ailleurs, des informations passent de bouche à oreille, se transmettent, se répètent et se déforment.

Comme un téléphone arabe, l'information est interprétée et répétée selon ce que chacun en comprend. Au fur et à mesure que l'information se transmet, elle est modifiée.



Comme un effet boule de neige, la nouvelle se répand et s'amplifie en fonction de ce que chacun y introduit. Un peu plus de neige, quelques expressions ajoutées, puis chacun y apporte de son ressenti, de son avis et fait grossir encore et encore la boule de neige.

Seule la première personne, détentrice de l'information, celle qui connaît la vérité, peut arrêter ou canaliser cette rumeur. Mais cette personne est-elle au courant de l'ampleur de la rumeur ? La plupart du temps, non ...

Et c'est là, à ce moment précis dans la vie comme dans les soins, qu'il apparaît indispensable de se demander :

Qu'est-ce que cette rumeur apporte à la personne ?

Prend-on vraiment en compte la personne lorsque l'on contribue à alimenter cette rumeur ?

Qu'est-ce qui est le plus important ? La personne et/ou la réalité des choses ?

Et qu'en est-il de l'effet de groupe, du "plaisir" que cela procure de faire enfler la rumeur ?



Nous sommes tous et toutes, un jour ou l'autre inclus dans la rumeur, qu'on le veuille ou non. Soit nous en sommes le personnage principal, soit nous contribuons à la propager. Mais au final, quel en est le résultat ? Est-ce que cela tient de l'information ou de la rumeur et de l'interprétation ?

# LES INFOS DE L'INSTITUTION



## LA RUMEUR

Les Référents IDE 1ère Année

La vérité déformée peut faire bien plus de mal que de bien. Elle peut aussi nous faire poser mille et une questions qui n'ont finalement pas lieu d'être. Dans une situation de soins, les informations se doivent d'être écrites, dites avec professionnalisme afin qu'une trace précise, détaillée et qui ne peut être déformée subsiste. Même si de bouche à oreille, il y a perte ou déformation d'information, la vérité est écrite et si le doute persiste, elle permettra que chaque chose soit ramenée à son contexte.

Alors puisque l'on nous demande d'être réflexif, c'est à chacun de nous de se détacher de la rumeur pour chercher à se recentrer sur la personne et ses besoins.

**“La rumeur, cette vérité qui se promène comme un mensonge, de bouche à oreille, qui ne fait pas réfléchir les gens, qui passe comme un soupir au-dessus du vent”.**

Charles Soucy / Chroniques des saisons gaspésiennes



La Roue Libre - Jean-Marie DARMIAN

# LES INFOS DE L'INSTITUTION



## LA RUMEUR

Les Référents IDE 1ère Année

### Paroles de la chanson "La rumeur" de CALOGERO

Elle passe d'un bruit qui court en une des kiosques  
Elle peut faire passer ton père pour un tox'  
Court et court et elle prend de l'ampleur  
Elle tourne autour de toi, la rumeur

Elle court de bouche en bouche, de porte en porte  
Tu appuies sur une touche et elle s'exporte  
Court et court et elle adore faire peur  
Elle te montre du doigt, la rumeur

La rumeur

Un post à midi, un flash à 20h  
C'est un chuchotement dans un haut-parleur (gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur)  
Court et court, elle t'a dans son viseur  
Elle parle déjà de toi, la rumeur

La rumeur

La rumeur est lâchée, prête à lyncher  
Et plus certains démentent, et plus ça s'alimente  
La rumeur est lâchée, ton nom taché  
Elle balance et elle crache, ce sont des vies qu'elle gâche

Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur (la rumeur)  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur

La rumeur

La rumeur

La rumeur

La rumeur

La rumeur

Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur  
Gaffe, gaffe, gaffe à la rumeur



# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## LES COURS THEORIQUES,

plus essentiels que ta pause café entre deux stages

(et on va te le prouver)

*Les Référents IDE 2ème Année*

Ah, les cours théoriques. Avouons-le, si tu es étudiant(e) infirmier(ère) ou aide-soignant(e), ils ont probablement déjà été relégués quelque part entre “liste des choses qu’il faut faire mais qu’on procrastine” et “cette diapo est si longue que je m’en suis assoupi(e)”. Pendant les stages, tu es au cœur de l’action, en première ligne, à sauver des vies (ou à essayer d’ouvrir cette satanée ampoule de médicament qui refuse de céder). Et là, tu te dis sûrement : “A quoi bon ces heures de théorie quand on peut apprendre directement sur le terrain ?!”.

**Spoiler** : les cours théoriques sont indispensables. Si tu ne me crois pas, accroche-toi bien à ta seringue, parce qu’on va te montrer pourquoi, avec un peu d’humour et quelques vérités bien senties.

### 1 La théorie, c’est comme les fondations d’une maison



Imagine que tu es en stage, prêt(e) à poser ta première perfusion. Tu le lances et ... oh ! Mais c’est quoi déjà, cette veine ? Et pourquoi on ne perfuse pas là ? Voilà où la théorie te sauve la mise. C’est grâce à ces heures passées à apprendre où sont les veines, ce qu’est une asepsie et comment ne pas mélanger deux médicaments explosifs que tu ne transformes pas chaque patient en expérience scientifique vivante.

Conclusion : la théorie, c’est ce qui t’empêche de regarder une seringue comme si c’était un outil de l’espace. Merci, les cours de pharmacologie !

# LES INFOS DE L'INSTITUTION

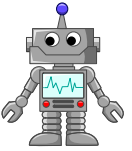
## LES COURS THEORIQUES,

plus essentiels que ta pause café entre deux stages

(et on va te le prouver)

*Les Référents IDE 2ème Année*

### 2 Parce que sinon, tu te transformerais en robot stagiaire



Les stages, c'est génial. Tu es dans le feu de l'action, tu fais des soins, tu as l'impression d'être un(e) vrai(e) pro. Mais sans la théorie, tu te contenterais de faire des gestes mécaniques sans jamais comprendre pourquoi tu les fais. Tu deviens juste un robot qui appuie sur des boutons, sans jamais poser de questions. Et personne n'a envie d'être le robot stagiaire !

Conseil : la théorie t'apprend à réfléchir. Elle t'explique pourquoi le patient A a besoin de soins différents du patient B. En gros, elle te donne les clés pour ne pas faire des soins en mode "automatique" mais avec un cerveau en marche et ça, c'est plutôt important pour sauver des vies (et pour impressionner tes tuteurs).

### 3 La théorie, c'est aussi ce qui t'empêche de t'évanouir au premier choc anaphylactique

Les stages, c'est aussi l'imprévu : un patient fait une réaction allergique. Là, pas le temps de chercher une fiche en douce sur infirmier.com. Si tu n'as pas ingurgité ta dose de cours théoriques sur les chocs anaphylactiques, tu risques de paniquer, ou pire, de te dire "C'est rien, ça va passer" ... alors que le patient devient tout rouge façon tomate cerise.

Conseil : c'est en cours que tu apprends à ne pas paniquer quand quelque chose ne va pas. Tu sauras exactement ce qu'il faut faire, car tu auras appris que oui, l'adrénaline ne sert pas qu'à booster tes révisions de dernière minute !

# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## LES COURS THEORIQUES,

plus essentiels que ta pause café entre deux stages  
(et on va te le prouver)



### 4 Les cours théoriques, c'est aussi l'art de l'autodéfense contre les questions des tuteurs

Pendant ton stage, ton tuteur favori arrive avec ce sourire un peu sournois et te lance : "Alors, quelle est la demi-vie de ce médicament ?" Là, si tu as un trou noir théorique, c'est la panique. Mais si tu as bien bossé tes cours, tu répondras avec la plus grande assurance et tu auras même droit à un hochement de tête approbateur. Et crois-moi, ce hochement de tête vaut tout l'or du monde en stage.

*Morale : La théorie, c'est ta meilleure arme contre les questions surprises. Sans elle, tu es juste une cible facile et tu risques de perdre à Chronos 2.8 !*



### 5 La théorie, c'est ton superpouvoir pour comprendre l'humain dans sa globalité

Ce n'est pas juste avoir posé une sonde ou faire un pansement qui fait de toi un(e) bon(ne) soignant(e), c'est comprendre la personne derrière le patient. Et ça, c'est la théorie qui te l'apprend. Les cours sur la psychologie, l'éthique, et même la sociologie t'aident à développer une vision d'ensemble. Grâce à eux, tu sais pourquoi cette personne agit ainsi, pourquoi elle est stressée ou pourquoi elle ne suit pas ses traitements. Bref, tu deviens non seulement un(e) soignant(e) technique, mais aussi un(e) soignant(e) humain(e).

*Conclusion : La théorie fait de toi une version améliorée de toi-même : un soignant avec un coeur et un cerveau. Et c'est mieux pour tout le monde, non ?*



# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## LES COURS THÉORIQUES,

plus essentiels que ta pause café entre deux stages  
(et on va te le prouver)

6

**Parce que sans les cours théoriques, tu n'aurais jamais connu les mots "iatrogène", "postprandial" et autres joyeusetés**

Avouons-le, une des vraies raisons pour lesquelles tu suis des cours théoriques, c'est pour épater la galerie avec des mots impossibles à prononcer. Tu es en soirée et quelqu'un te demande ce que tu fais. Toi, tu lances un "Oh, rien de spécial, on a juste étudié l'impact iatrogène des traitements médicamenteux". Boom. Impressionné(e), ton interlocuteur ? Carrément.

Conseil : N'oublie pas, la théorie, c'est aussi pour briller en société (et avec un peu de chance, ça impressionnera même ton tuteur).



## En résumé ...

Les stages, c'est fun, c'est palpitant, mais la théorie, c'est ce qui fait que tu sais pourquoi tu fais ce que tu fais, et comment le faire correctement. Sans les cours théoriques, tu serais juste un(e) stagiaire perdu(e) dans la jungle hospitalière. Alors la prochaine fois que tu te retrouves devant un cours sur la biologie cellulaire ou la pharmacocinétique, souviens-toi : c'est ce qui fait de toi un(e) pro, et pas juste quelqu'un qui pose des perfusions comme on joue à "Opération ou Docteur MABOUL" en espérant ne pas déclencher l'alarme.



Alors relève le menton, bois un café, et plonge dans tes cours théoriques avec le sourire, car tu es en train de devenir un(e) soignant(e) d'élite !

**En cours comme en stage, ta posture professionnelle façonne le(la) soignant(e) que tu deviendras demain : la théorie est ta boussole, la pratique ton terrain, et l'excellence naît de l'équilibre entre les deux.**



# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## IFSI OLYMPIQUES 2022-2025

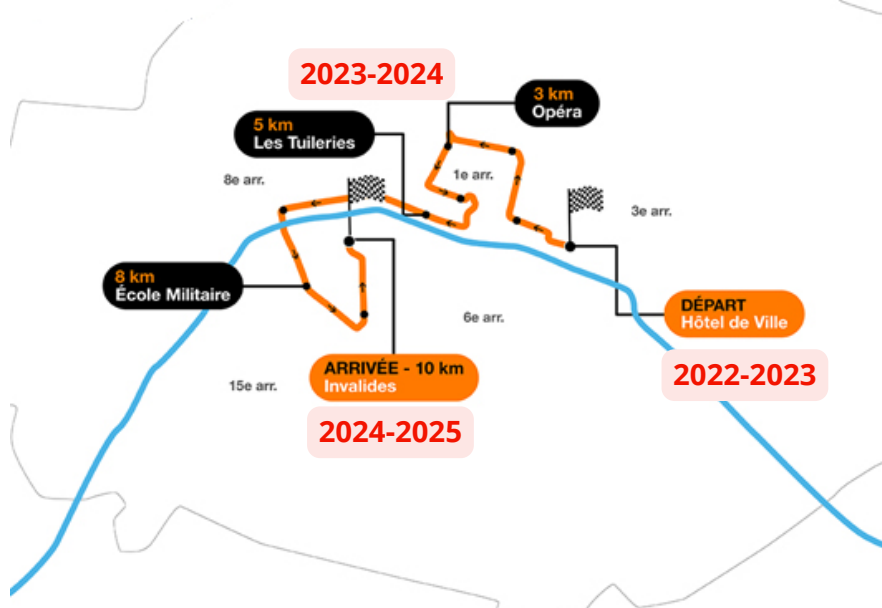
### CATEGORIE L3 - EPREUVE FINALE

Les Référents IDE 3ème Année



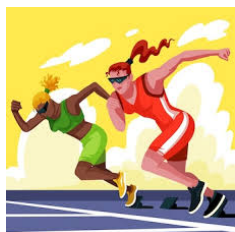
Ça y est ! C'est la dernière ligne droite pour les étudiants de la promotion 2022-2025.

Les voilà presque prêts à franchir la ligne d'arrivée de ce marathon IFSI !  
Et quel parcours !



Car cette fin de formation peut être comparée à l'aboutissement d'un parcours olympique, où chaque étudiant se prépare à entrer dans l'arène du monde professionnel.

Tout au long de ces années de formation, les futurs infirmiers et infirmières ont dû faire preuve de détermination, de persévérance et de courage, des qualités essentielles pour réussir dans cette noble profession.



Comme des athlètes en préparation pour les Jeux Olympiques, les étudiants ont suivi un entraînement rigoureux. Ils ont acquis des compétences techniques, appris à gérer des situations d'urgence et développé une capacité d'adaptation face à des défis variés. Chaque stage a été une épreuve, une compétition où ils ont dû donner le meilleur d'eux-mêmes, jonglant entre théorie et pratique, tout en se soutenant mutuellement comme une équipe soudée.

# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## IFSI OLYMPIQUES 2022-2025

### CATEGORIE L3 - EPREUVE FINALE

*Les Référents IDE 3ème Année*

Les liens tissés avec leurs camarades de promotion et les formateurs sont comparables à ceux d'une équipe olympique, unis par un objectif commun : offrir des soins de qualité aux patients.

Ainsi, la fin de leur formation en IFSI est le début d'un nouveau chapitre, une aventure où chaque jour sera une nouvelle épreuve à surmonter, mais aussi une opportunité de briller.



En attendant, ces derniers mois vont ressembler à la phase finale des Jeux Olympiques, où chaque détail compte et où la pression est à son comble. Ces moments cruciaux sont l'aboutissement de plusieurs années de travail acharné, de sacrifices et de passion pour le métier de soignant.

Les dernières épreuves qui les attendent sont comme les épreuves décisives des athlètes. Chaque étudiant se prépare avec rigueur, révisant ses connaissances et perfectionnant ses compétences en relevant les défis où l'on doit faire preuve de sang-froid et de professionnalisme. C'est le moment de montrer tout ce qu'ils ont appris, de faire briller leur savoir-faire et leur savoir-être, tout comme un athlète qui se prépare à réaliser un exploit sur le terrain.



Les stages de fin de formation, quant à eux, sont l'occasion de mettre en pratique leurs compétences dans des environnements réels. C'est là qu'ils entrent sur la piste, le ring, le tatami, confrontés à des situations variées et parfois imprévisibles. Chaque jour est une nouvelle épreuve, où ils doivent faire preuve d'adaptabilité tout comme les sportifs qui doivent s'ajuster aux conditions de la compétition.

# LES INFOS DE L'INSTITUTION

## IFSI OLYMPIQUES 2022-2025

### CATEGORIE L3 - EPREUVE FINALE

Ces dernières semaines sont également marquées par un esprit de camaraderie, semblable à celui qui unit les athlètes d'une même nation. Les étudiants partagent leurs expériences, leurs doutes et leurs réussites pour se soutenir mutuellement dans cette ultime ligne droite. Chaque encouragement, chaque conseil échangé est précieux, car ils se savent tous dans le même bateau, prêts à franchir la ligne d'arrivée ensemble.

A l'aube de leur carrière, ces nouveaux professionnels de santé sont presque prêts à relever les défis du terrain, armés de leur savoir-faire et de leur passion. Tout comme les athlètes qui se préparent à représenter leur pays, ils entreront dans le monde du soin avec l'ambition de faire une différence dans la vie des autres.



La cérémonie de remise des diplômes, semblable à la remise des médailles, symbolisera la reconnaissance de leurs efforts. C'est un moment de célébration, où chaque diplômé pourra ressentir la fierté de leur parcours, tout comme un athlète qui monte sur le podium pour recevoir sa récompense.

# LA VIE DES PROMOS

To do list:

## Les délégués des L2 sont :

- PETITPREZ Fanny (Titulaire)
- LE BRETON Jasmine (Titulaire)
- HELBERT Bénédicte (Suppléante)
- BONNABESSE Lisa (Suppléante)
  
- *SORIN Pauline, Référente Com.*

PROMOTION 2023-2026 --> Semestre 4

## Soirée d'intégration

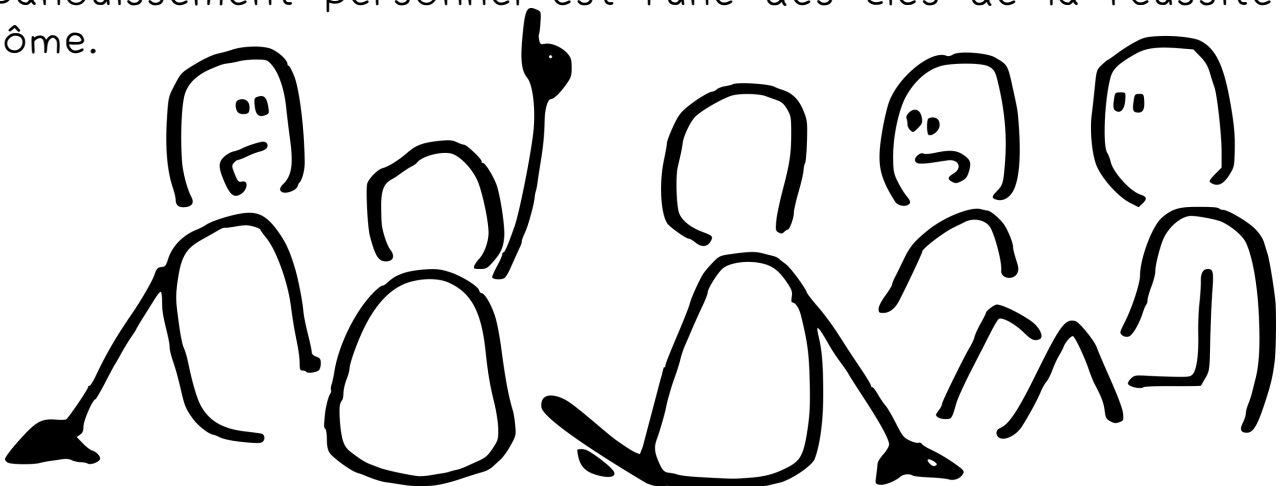
Dans cette édition de la Gazette, nous souhaitons aborder le sujet de la soirée d'intégration, qui revêt non seulement un intérêt pédagogique, mais constitue également un moment de partage et de fête.

Cette soirée permet notamment de :

- renforcer les relations : elle offre aux apprenants et aux formateurs l'opportunité de se rencontrer dans un cadre moins formel, ce qui peut améliorer la communication et la collaboration en classe
- développer l'esprit de communauté

Pour bien vivre ses années à l'IFSI, une intégration réussie et le fait de se sentir à l'aise au sein de son groupe d'amis et de sa classe sont essentiels à un bon apprentissage.

L'épanouissement personnel est l'une des clés de la réussite du diplôme.



Chaque année, la soirée d'intégration est organisée par le BDE, composé d'étudiants de 2ème année.

# LA VIE DES PROMOS

To do list:

## Les délégués des L2 sont :

- PETITPREZ Fanny (Titulaire)
- LE BRETON Jasmine (Titulaire)
- HELBERT Bénédicte (Suppléante)
- BONNABESSE Lisa (Suppléante)
  
- *SORIN Pauline, Référente Com.*

PROMOTION 2023-2026 --> Semestre 4

Cette année, le BDE a prévu diverses activités, comme un blind test, afin de mélanger les étudiants des différentes promotions.

Chaque année, un thème est défini par les membres du BDE : cette année, nous avons choisi "tenue colorée mais adaptée" qui permet d'uniformiser les tenues de chacun, un photo BOOTH a été installé pour immortaliser la soirée, permettant à chacun de repartir avec un souvenir.



En résumé, la soirée d'intégration contribue à créer une meilleure dynamique de groupe, tout en favorisant un environnement propice à l'apprentissage. Et tout cela en s'amusant, génial non ?



La photo des formateurs



La photo des membres du BDE



Article écrit par :  
Pauline SORIN,  
Etudiante IDE de 2ème année

# LA VIE DES PROMOS



To do list:

## Les délégués des L3 sont :

- SUHARD Arnaud (Titulaire)
- TROUILLARD Mélanie (Titulaire)
- ROUSSEAU Anaëlle (Suppléante)
- DAVASE Axel (Suppléant)
  
- *Mélanie TROUILLARD, Référente Com.*

PROMOTION 2022-2025 --> Semestre 6

## Responsabilités et projection professionnelle

### Réflexions d'une étudiante en troisième année d'école d'infirmière

Alors que cette formation intense touche à sa fin, il nous reste six mois pour façonner notre avenir professionnel. Ce fut une année charnière, celle où tout prend une dimension différente. Les responsabilités se multiplient et se complexifient, et en parallèle, l'heure de la projection professionnelle approche à grands pas. C'est une période où les doutes et les certitudes cohabitent, où l'on est à la fois excité et angoissé à la réalité de devenir une infirmière diplômée.

### L'augmentation des responsabilités sur le terrain

Depuis le début de mes études, j'ai vu l'évolution de mes responsabilités au fil des stages. Mais cette troisième année, c'est un véritable saut dans le monde professionnel. On n'est plus seulement une observatrice ou une stagiaire en formation, on est une actrice active dans les soins.

Dans les services où je suis affectée, je suis amenée à effectuer des tâches qui étaient, il y a encore deux ans, intimidantes. De la gestion des perfusions à l'administration des médicaments, en passant par les soins d'hygiène ou les actes techniques plus complexes, on attend de moi que je sois capable d'agir avec autonomie et confiance. Et si la supervision est toujours là, elle se fait plus discrète, ce qui me pousse à affiner mes réflexes, mes décisions cliniques et ma capacité à anticiper les besoins des patients.

Les situations imprévues, telles que des urgences médicales ou des changements brusques dans l'état de santé des patients, me placent parfois face à un stress énorme. Cependant ces expériences renforcent ma compétence professionnelle car je dois apprendre à gérer la pression, à rester calme et à prioriser les actions dans des situations parfois critiques. C'est là que l'on comprend toute la complexité et l'importance du métier d'infirmière : être capable de conjuguer des savoirs techniques pointus avec une réactivité émotionnelle et une capacité d'organisation exemplaire.



# LA VIE DES PROMOS

To do list:

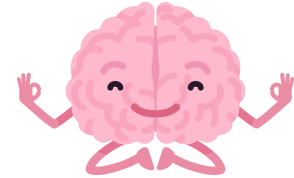
## Les délégués des L3 sont :

- SUHARD Arnaud (Titulaire)
- TROUILLARD Mélanie (Titulaire)
- ROUSSEAU Anaëlle (Suppléante)
- DAVASE Axel (Suppléant)
  
- *Mélanie TROUILLARD, Référente Com.*

PROMOTION 2022-2025 --> Semestre 6



## Prendre soin des autres, tout en prenant soin de soi



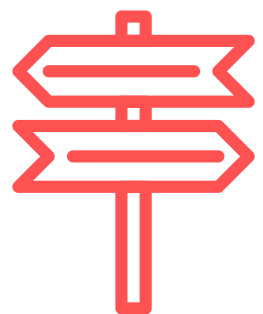
Cette montée en responsabilité a un coût : elle exige une capacité à se protéger soi-même. L'empathie, la bienveillance et l'énergie que je mets dans chaque soin sont importantes, mais elles ne doivent pas me conduire à l'épuisement. Cette troisième année m'a appris qu'il est tout aussi essentiel de fixer des limites pour préserver ma propre santé mentale et physique.

Il est facile de s'oublier dans cette quête de professionnalisme et dans le désir d'aider à tout prix. Mais être une bonne infirmière, c'est aussi reconnaître quand on a besoin d'un moment pour soi, d'une pause ou d'un soutien. Cela fait partie des compétences humaines et professionnelles que j'ai développées tout au long de ces trois années : savoir équilibrer mes responsabilités et mon bien-être.

## La projection vers l'avenir professionnel

Alors que cette année s'achève, je ne peux m'empêcher de penser à l'après. Que va-t-il se passer une fois diplômée ? Où vais-je travailler ? Ces questions me traversent l'esprit régulièrement et la projection vers mon avenir professionnel devient un enjeu de plus en plus important.

L'une de mes premières réflexions porte sur les différents domaines de soins que j'ai pu découvrir. La diversité des spécialités, qu'il s'agisse de la psychiatrie, de la chirurgie, la cancérologie ou de la gériatrie, m'a ouvert de nombreuses portes. Pourtant, choisir une voie peut sembler difficile. Faut-il se spécialiser rapidement pour devenir experte dans un domaine spécifique, ou au contraire, opter pour une carrière généraliste, offrant une plus grande flexibilité ? C'est un choix car il déterminera en partie mon parcours et mes opportunités futures.



Par ailleurs, je me rends compte que l'on devient vite confronté à des enjeux professionnels concrets : la recherche d'un emploi, la stabilité dans le choix d'un établissement, et la gestion des contraintes horaires, parfois incompatibles avec une vie personnelle épanouie. Les tensions autour du manque de personnel dans les hôpitaux et les conditions de travail dans certaines structures peuvent également peser dans la balance.

# LA VIE DES PROMOS



To do list:

## Les délégués des L3 sont :

- SUHARD Arnaud (Titulaire)
- TROUILLARD Mélanie (Titulaire)
- ROUSSEAU Anaëlle (Suppléante)
- DAVASE Axel (Suppléant)
  
- *Mélanie TROUILLARD, Référente Com.*

**PROMOTION 2022-2025 --> Semestre 6**

## Une profession en pleine mutation

Le métier d'infirmière est en constante évolution, et les responsabilités qui m'attendent une fois diplômée ne seront pas les mêmes que celles de mes prédécesseurs. La profession se transforme, avec l'émergence de nouvelles technologies, de nouvelles pratiques et une réorganisation des soins de santé. L'infirmière du futur devra s'adapter à ces changements, qu'il s'agisse de l'utilisation de la télémédecine, de l'intelligence artificielle ou des approches plus personnalisées du soin.

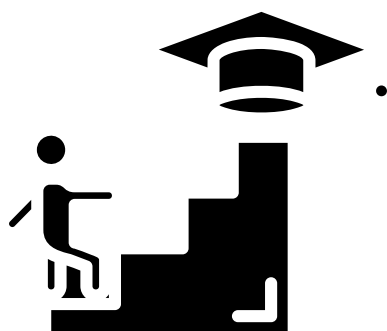
Cependant, au-delà de ces évolutions, ce qui ne change pas, c'est la mission principale de ce métier : accompagner, soigner et être présente pour ceux qui en ont besoin. Cette conviction me porte et nourrit ma motivation, malgré les incertitudes et les défis à venir.

## Conclusion : un avenir plein de promesses, malgré les incertitudes

En tant qu'étudiante en troisième année, je réalise que la fin de mes études n'est pas seulement un aboutissement, mais aussi un nouveau départ. Les responsabilités qui m'attendent sont immenses, mais elles sont aussi la source d'une immense satisfaction personnelle et professionnelle.

Je me projette avec confiance dans ce métier, tout en sachant qu'il faudra rester en apprentissage constant. L'expérience, les choix que je vais faire et ma capacité à m'adapter détermineront le chemin que je tracerai en tant qu'infirmière. Mais ce qui est certain, c'est que la passion pour ce métier est toujours là et m'accompagnera longtemps.

Devenir infirmière, c'est bien plus qu'obtenir un diplôme. C'est un chemin de responsabilités, de défis, mais aussi de découvertes et d'épanouissement personnel. Je suis prête à aborder cette nouvelle étape avec détermination et engagement, en espérant pouvoir contribuer, à mon tour, à faire une différence dans la vie des autres et dans les projets d'établissement.



Article proposé par :  
Mélanie POIRIER (TROUILLARD),  
Etudiante IDE de 3ème année

# LA VIE DES PROMOS

To do list:

Les délégués des AS sont :

- BLONDIAUX Caroline (Titulaire)
- MAATALI Soumaya (Titulaire)
- LORET Ronan (Suppléant)
- COMBILLEAU Mickaël (Suppléant)
  
- / Référent Com.

PROMOTION AS Janvier 2024

## Nouveau regard sur les jeux paralympiques

Les athlètes paralympiques méritent en effet une image différente de la part des valides car ils surmontent des obstacles et des défis extraordinaires pour atteindre l'excellence dans leurs domaines malgré leur handicap. Leur détermination, leur force et leur courage méritent d'être célébrés et reconnus à leur juste valeur.

Cette évolution de l'image des athlètes paralympiques est également liée aux progrès réalisés dans les soins et les technologies reconnus dans le handicap. Grâce aux avancées médicales, aux prothèses de plus en plus sophistiquées et aux programmes de rééducation innovants, de nombreuses personnes handicapées peuvent désormais pratiquer des sports de haut niveau et repousser leurs limites.



Cette reconnaissance et cette bienveillance apportées à présent au handicap contribuent à favoriser l'insertion, la diversité et l'égalité des chances dans le domaine du sport et au delà. Les athlètes paralympiques, par leurs performances sportives et par leur capacité à surmonter leurs obstacles, brisent les stéréotypes autour du handicap.

**Pour conclure, j'ajouterais une dernière phrase liée aux vidéos vues en cours : " Tout faire mais différemment".**



Article écrit par :  
Christelle MIGLIORE  
Elève AS

## Accompagnement VAE AS

### Présentation de Madame Christine CHERAULT

Depuis Juillet 2023, nous accompagnons Madame Christine CHERAULT sur la route de la validation des acquis de l'expérience (VAE) pour obtenir le diplôme aide-soignant.

### Présentation individuelle

"Je m'appelle Christine, j'ai 55 ans, je suis mariée et j'habite BAIS.  
J'exerce la profession d'auxiliaire de vie dans une agence de soins et service à la personne à domicile".

### Présentation professionnelle

"J'ai débuté ma vie professionnelle en EHPAD en tant qu'ASH de 1989 à 1996.  
Par la suite j'ai travaillé à domicile auprès des personnes âgées en ADMR en tant qu'aide à domicile pendant 1 an en attendant mon agrément d'assistante maternelle. J'ai eu mon agrément en 1997 par le Conseil Départemental via la PMI. Une fois l'agrément obtenu, j'ai accueilli à mon domicile des enfants âgés de 3 mois à 6 ans pendant 20 ans. En 2015, j'ai passé et obtenu mon CAP Petite Enfance par l'intermédiaire de la VAE.

En 2018, après 20 ans d'expérience auprès des enfants, j'aspirais à changer d'orientation professionnelle. C'est ainsi que depuis juin 2018, j'exerce le métier d'auxiliaire de vie dans une agence de service à la personne. J'interviens aussi en emploi direct chez des particuliers grâce aux chèques CESU. J'exerce mon activité à BAIS et dans les communes environnantes.

En 2021, j'ai passé et obtenu mon diplôme d'auxiliaire de vie par l'intermédiaire de la VAE.  
L'année dernière, en 2023, j'ai débuté une VAE pour obtenir le diplôme d'aide-soignant. Je suis accompagnée par l'IFAS de Mayenne".

# PARTAGEONS ENSEMBLE

## Pourquoi ce choix en VAE

“La VAE me permet de travailler en même temps, de me former sur le terrain, surtout pour ce qui est de la pratique.

Je n’aime pas l’école, je n’ai jamais aimé l’école. Si je n’obtiens pas tous mes modules par la VAE, je viendrais à l’IFAS pour passer les derniers modules qui me resteront à valider”.

## Comment se passe ce travail de VAE, comment conciliez-vous votre travail de VAE et votre poste de travail ?

“La VAE représente beaucoup de travail personnel. J’organise mon planning de travail professionnel pour pouvoir travailler ma VAE régulièrement le soir et le week-end.

Je suis contente du choix que j’ai fait de faire cette VAE, bien que la formatrice de l’IFAS me donne beaucoup de travail, elle donne beaucoup de corrections”.

### LEXIQUE

VAE = Validation des acquis de l’expérience

ADMR = Aide à domicile en milieu rural

IFAS = Institut de formation aide-soignant

CESU = Chèque emploi service universel

EHPAD = Etablissement d’hébergement pour personnes âgées dépendantes

CAP = Certificat d’aptitude professionnelle

ASH = Agent des services hospitaliers

AS = Aide-soignant

Article écrit par :  
Chantal CHEMINANT  
Formatrice

# PARTAGEONS ENSEMBLE

**BELLE INITIATIVE QUE CETTE GAZETTE !**

**Et pour fêter ça, un petit poème**

La Gazette de l'IFSI-IFAS, c'est super !  
Dans ses pages chaque mois, un trésor découvert,  
Du savoir, des rires, des histoires à raconter,  
Des projets d'avenir, et tant à partager.

On y parle de soins, de gestes si précis,  
D'apprentissage constant, d'efforts accomplis,  
Entre théorie et pratique, tout s'entrelace,  
La Gazette éclaire, et jamais ne lasse.

Des portraits d'étudiants, des succès rayonnants,  
Des mots d'encouragement, des défis brûlants,  
Chaque article, un écho, une voix, un regard,  
C'est une vraie coopération, où chacun prend part.

IFSI-IFAS, la passion y est reine,  
Dans la Gazette, l'énergie ne freine,  
C'est bien plus qu'un journal, c'est un lien, un repère,  
La Gazette de l'IFSI-IFAS, c'est super !



Poème écrit par :  
Christine POAC  
Formatrice

# PARTAGEONS ENSEMBLE

## Recette de la CROZIFLETTE

**Le froid s'installe  
et les plats chauds et gourmands aussi**



Temps de préparation: 15 min

Budget: 13 euros

Nombre de personnes: 6 à 8 personnes

Ingrédients:

- 2 paquets de lardons
- 1 paquet de Crozets (nature ou au sarrazin)
- 1 pot de crème fraîche
- 1 fromage à tartiflette ou reblochon
- Epice (herbes de Provence ou à vos envies)
- 1 oignon

Préparation:

- remplir une casserole d'eau et faire cuire les Crozets
- Couper en dès votre oignon et le faire dorer à la poêle, rajouter les lardons
- les cuissons terminées, égoutter les Crozets
- Mettre dans un plat à gratin, rajouter la préparation des lardons + oignons
- rajouter des épices et le pot de crème fraîche
- mettre le fromage un peu au milieu du plat et au-dessus
- au four 30 à 40 min, le temps que le fromage soit doré

**Servir chaud avec de la salade,**

**Bien sûr modulable avec vos envies : vous pouvez rajouter des légumes (poivrons, carottes, thym ....)**



Recette proposée par :  
*Mélanie POIRIER (TROUILLARD),  
Etudiante IDE de 3ème année*

# PARTAGEONS ENSEMBLE

## FORMATION TUTORAT AIDES-SOIGNANTS :

### Mission accomplie ... non sans quelques péripéties !

**Catherine**, aide-soignante, tutrice aguerrie et **Sandra**, formatrice novice ont récemment mené une formation Tutorat pour treize aides-soignants exerçant sur le CHNM.



*Au programme* : des fous rires, des situations cocasses et des apprentissages précieux, le tout saupoudré d'une bonne dose de bienveillance.

Pendant deux jours, nous avons jonglé entre anecdotes hilarantes, jeux pédagogiques farfelus et mises en situation, le tout ponctué de savoirs théoriques essentiels.

Les aides-soignants, d'abord surpris par ce style pédagogique hors du commun, ont rapidement adhéré à cet univers. Rires et applaudissements ont rythmé les journées, transformant la salle de formation en un véritable théâtre d'apprentissage.

Malgré l'ambiance légère et décalée, les apprentissages n'ont pas été négligés. Catherine et Sandra ont su distiller, entre deux éclats de rire, des notions clés sur le rôle du tuteur, les techniques d'encadrement et d'évaluation, la communication bienveillante et la gestion des situations ... parfois rocambolesques.



A la fin de la formation, les futurs tuteurs étaient parés, non seulement d'outils pédagogiques concrets, mais aussi d'une bonne dose d'humour et de créativité. Ils sont désormais prêts à relever le défi du tutorat, armés pour affronter toutes les situations, avec le sourire et bienveillance.

Nous sommes ravies de cette expérience hors du commun. "L'apprentissage ne doit pas être une corvée, mais un moment de plaisir et d'épanouissement", confient-elles. "L'humour permet de dédramatiser, de créer une ambiance conviviale et de favoriser la mémorisation".

**Mission accomplie donc, pour Catherine, Sandra et les futurs tuteurs aides-soignants. Une aventure riche en savoirs, en fous rires et en souvenirs inoubliables, qui illustre parfaitement l'importance de l'humour dans la transmission du savoir.**



Article écrit par :  
Sandra LESELLIER,  
Formatrice

# PARTAGEONS ENSEMBLE

2<sup>ème</sup> édition



## GRATIFERIA DES INSTITUTS

“Vous n'utilisez plus ces produits mais ils restent utilisables”

“Vous ne portez plus ces vêtements mais ils sont propres”

“Vos enfants ont grandi trop vite”

“Vous avez arrêté le sport”

**Vous souhaitez vider vos placards et en faire profiter  
GRATUITEMENT les apprenants et l'équipe des instituts de  
formation, alors participez le :**

**MERCREDI 4 DECEMBRE 2024 de 12h00 à 17h00  
à la GRATIFERIA - SALLE DE MANUTENTION**



**Pour ceux qui souhaitent déposer des articles,  
merci de vous inscrire par mail à :**  
[kferandin@ch-mayenne.fr](mailto:kferandin@ch-mayenne.fr)

### **Quelques règles :**

1. votre article est utilisable et fonctionnel
2. votre article est propre
3. aucun produit alimentaire ou périssable

**Les articles seront déposés le  
matin, les articles restant  
devront être récupérés le  
même jour pour 17h00**

# ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?

# COMMENT REMÉDIER À L'INSOMNIE

## quand on est professionnel de santé ?

Anxiété, dépression, mode de vie et/ou environnement défavorable au sommeil, événement perturbant et stressant ... sont autant de facteurs de risque d'insomnie.

Et donc de risque pour la bonne santé physique et mentale.

**Premier réflexe pour mieux dormir et assurer la journée : retrouver de bonnes habitudes de vie et de sommeil.**

## Les bons comportements à adopter

### 1. Respecter des horaires de sommeil réguliers

- S'endormir et, surtout, se lever à la même heure, en se fixant des repères temporels selon ses horaires professionnels. Les jours non travaillés, il est possible de retarder son horaire de lever de une heure trente maximum.
- Instaurer un rituel avant d'aller dormir pour se conditionner à l'endormissement (se brosser les dents, prendre une tisane, se relaxer ...), aussi bien en semaine qu'en week-end.
- Aller se coucher dès les premiers signaux (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent, baisse de concentration ...).
- Garder un temps limité éveillé au lit : se lever si l'on ne dort pas ou si l'on ne trouve pas de sommeil.

#### A appliquer dans la journée :

Faire une courte sieste (20 minutes maximum) en début d'après-midi, dans un lieu calme : la sieste permet de maintenir la vigilance pour le reste de la

- journée, de rattraper la dette de sommeil nocturne.
- Privilégier des pauses en extérieur pour profiter de la lumière du jour (en particulier le matin).

### 2. Maintenir une activité physique

- Pratiquer des exercices physiques, 20 ou 30 minutes au moins tous les jours (chez soi ou, mieux, à l'extérieur), et arrêter au moins deux heures avant d'aller se coucher pour ne pas gêner l'endormissement.
- Si l'on travaille assis, se lever régulièrement de sa chaise (environ toutes les heures), bouger, marcher quelques instants)

#### A SAVOIR

L'exercice physique quotidien favorise un rythme veille/sommeil stable, permet de se libérer des contraintes, des tensions, de se relaxer et prépare à l'endormissement.

**Vous avez besoin d'un accompagnement psychologique, anonyme et confidentiel, 24h/24 et 7j/7 :**

**0 805 23 23 36 (service & appel gratuits)**

[www.asso-sps.fr](http://www.asso-sps.fr)

[www.soins-aux-etudiants.com](http://www.soins-aux-etudiants.com)



# ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?

## Comment remédier à l'insomnie quand on est professionnel de la santé ?

### 3. Veiller à une bonne alimentation

- Le matin, prendre un petit-déjeuner complet (protéines, fruits, boisson chaude ...) pour améliorer l'éveil.
- Le soir, ne pas sauter le dîner en évitant les plats trop gras et riches en protéines, et en privilégiant les féculents, les protéines végétales, les légumes. Prendre le repas au moins deux heures avant le coucher.
- Modérer la consommation d'excitants (café, cola, boissons énergisantes) et ne plus en absorber après 16 heures (selon la sensibilité de chacun à la caféine).

#### A SAVOIR

L'alcool a une action sédative mais favorise l'instabilité du sommeil avec des éveils nocturnes fréquents : à éviter le soir.

### 4. Limiter l'exposition aux écrans

Adopter un "couvre-feu digital" : se déconnecter une à deux heures avant de se coucher pour dormir ; laisser les écrans éteints (smartphone, tablette, ordinateur) jusqu'au lendemain matin.

#### A SAVOIR

La lumière bleue des écrans retarde l'endormissement, les activités interactives (jeux en ligne, réseaux sociaux ...) provoquent un hyperéveil, l'exposition médiatique excessive (informations en continu) peut majorer l'anxiété et perturber le sommeil.

### 5. Pratiquer la relaxation ou une activité calme

- Privilégier le soir une activité ne s'accompagnant pas de stimulation intense (musique, activité artistique, lecture mais pas sur écran ...) et ne nécessitant pas de passer par les réseaux sociaux.
- La relaxation, le yoga, la méditation sont de bons moyens d'améliorer le sommeil et d'éloigner les pensées stressantes.

#### A SAVOIR

- Tout ce qui augmente la température corporelle (bain chaud, activité physique, repas copieux) gêne l'endormissement.
- Une chambre propice au sommeil allie obscurité, silence, température modérée (18-20°).

#### Que faire en cas de réveil nocturne ?

- Sortir du lit et faire quelque chose qui détend (lecture, musique, relaxation ...).
- Se recoucher dès que l'on ressent à nouveau l'envie de dormir.
- Se lever définitivement si le réveil a lieu tôt le matin.

#### Les risques liés à l'insomnie

Si l'insomnie est souvent occasionnelle (elle ne dure alors que quelques nuits), elle peut aussi devenir chronique. Dans ce cas, elle se manifeste sur la durée (au moins trois fois par semaine, depuis au moins trois mois). Répétée nuit après nuit, l'insomnie :

- fragilise la résistance vis-à-vis du stress et des agressions de la vie de tous les jours,
- diminue les performances et l'efficacité,
- est un facteur de risque d'accidents de travail,
- précède souvent une dépression (elle multiplie par 2 le risque dépressif ou un burnout).

#### A SAVOIR

L'anxiété est généralement caractérisée par une insomnie d'endormissement.

En cas de dépression, le sommeil est troublé par des éveils nocturnes fréquents et un réveil précoce.

**Les premiers signes d'insomnie qui se prolonge doivent mener à une consultation spécifique auprès du médecin traitant qui proposera une prise en charge adaptée et orientera si besoin vers un spécialiste.**

# LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

Un coucou à vous. Eh oui, septembre c'est synonyme de RENTREE et les instituts n'y échappent pas.

Alors on retrouve la motivation de retrouver nos chers collègues de promotion, notre équipe pédagogique préférée et les cours bien entendu !



On reprogramme le réveil pour que le 26 août 2024 à 8h30, on soit en pleine forme.

Et pour nous mettre dans l'ambiance, nous avons présenté le "FESTIVAL DE RENTREE" dans la salle de spectacle :

## Festival de rentrée, c'est quoi au juste ?

L'intention est de réaliser un bilan individuel et collectif du 1er semestre et de se projeter sur le semestre 2.

La créativité était encouragée et le plaisir était vraiment présent !

Il est important de valoriser le chemin déjà parcouru et de faire le point sur ce que la formation nous apporte ...



Un moment partagé avec la promotion qui est très enrichissant et drôle !!

## Poursuite des enseignements via des TD :

- UE 4.2 Soins relationnels

OBJECTIF : Comprendre la complexité de la communication

On expérimente les émotions, on identifie les différentes dimensions et modalités de communication ...

- UE 4.4 Thérapeutiques et contribution au diagnostic médical

OBJECTIF : Développer l'habileté gestuelle de l'étudiant pour la préparation d'injections.

Un ensemble de TD qui va nous aider à réaliser avec exactitude des calculs de dose simples, connaître les éléments essentiels à la préparation d'injection ...

# LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

## Un stage de 10 semaines

Après ces apports théoriques très riches, l'heure du stage de 10 semaines est arrivée : 10 semaines d'immersion dans un service pour :

- mettre en pratique ce que nous avons appris depuis le début de la formation
- enrichir nos connaissances
- apprendre à prendre en soin des patients
- travailler en équipe

## Pendant ce stage on n'oublie pas l'UE 4.3 AFGSU Soins d'urgence

En application de 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 "l'attestation de formation aux gestes et soins d'urgence de niveau 2 a pour objet l'acquisition de connaissances permettant :

- l'identification d'une situation d'urgence à caractère médical et sa prise en charge, seul ou en équipe, y compris le guidage à distance pour la réalisation des gestes d'urgence, dans l'attente de l'arrivée de l'équipe médicale spécialisée ;
- la participation à la réponse à une urgence collective ou une situation sanitaire exceptionnelle"



En résumé, sur 3 jours de formation on doit savoir identifier l'urgence à caractère médical et pratiquer les gestes permettant de porter secours en attendant l'arrivée d'une équipe médicale. Pour cela, on utilise des mannequins de simulation (adulte, enfant, nourrisson) et du matériel pédagogique (DSA avec électrodes adaptées, chariot d'urgence, lit ...) à travers des scénarios de mises en situation simulées.

## Des moments de convivialité également : l'IFSI Fest' Edition 2024

Entre ces moments d'apprentissage, on n'oublie pas la soirée d'intégration qui a pu réunir près de 150 apprenants (toute filière et année confondues) et les membres de l'équipe des instituts.

C'était le JEUDI 29 AOUT 2024, organisée par le BDE.

Super soirée, merci aux membres du BDE pour l'organisation, la gestion de la soirée, les animations, la musique et le repas.



# LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

## Participation active dans des groupes de travail

On dit souvent que "le patient doit être acteur de sa prise en soins".

Eh bien aux instituts de formation, on peut dire que "l'apprenant doit être acteur de sa formation". Comment cela peut se décliner ? En participant à des groupes de travail par exemple !

Eh oui, nous pouvons être sollicités en tant qu'apprenant à participer à des groupes de travail/des projets tout au long de notre formation. Je vais vous parler d'un premier groupe de travail, le prochain projet sera pour la prochaine Gazette.

Le groupe de travail dans lequel j'ai souhaité participer est celui des "portes ouvertes des instituts 2025". C'est une journée qui allie le plaisir, le travail, l'échange. En effet, quoi de mieux que de laisser les apprenants en formation parler de ce qu'ils vivent au quotidien. Cette journée est très enrichissante :

- mettre en valeur les instituts auprès du grand public
- partager des moments conviviaux avec les autres apprenants (que l'on ne connaît pas forcément)
- faire la connaissance en dehors des heures de cours avec l'équipe administrative, l'équipe pédagogique
- montrer tout ce que l'on peut faire et ce que l'on apprend au sein des instituts

C'est une journée à laquelle j'ai pu participer l'année dernière mais en tant que "visiteur" ou "futur candidat". Maintenant je vais y participer en tant "qu'animateur", changement de rôle !

Alors je vous invite à noter dès maintenant la date de cette formidable journée :  
SAMEDI 18 JANVIER 2025

Nous vous solliciterons pour animer différents ateliers, avec quelques nouveautés/surprises.  
Nous avons besoin de votre mobilisation afin que cette journée soit mémorable.

Soyez attentifs à vos mails dans les prochains jours et n'hésitez pas à vous inscrire ...

The graphic features a background image of a large, multi-story building with a courtyard. Overlaid on this is a blue banner with white text: "PORTES OUVERTES de l'IFSI-IFAS du CHNM Samedi 18 janvier 2025". Below the banner are three smaller images: a classroom setting, a person working in a clinical setting, and a person interacting with a patient. At the bottom, there are three blue boxes with white text: "Visite des locaux et présentation du matériel", "Ateliers pratiques : Mettez vous dans la peau d'un soignant", and "Rencontres et partage avec l'équipe et les apprenants". A red banner below these boxes indicates the time: "de 9h30 à 12h et de 14h à 16h30". At the very bottom, a dark blue banner contains the address "229 Boulevard Paul Lintier - 53100 MAYENNE" and social media icons for Instagram, YouTube, Facebook, and Twitter.

La suite de mes aventures dans la prochaine Gazette ...

# INFOS BONNS PLANS ...

## Idées de sortie à petits prix



### Expo BD : Lucien et les mystérieux phénomènes

Du 14 septembre au 23 octobre 2025  
Espace culturel Le Reflet 11 Rue du Haut Bourg  
53940 Saint-Berthevin

Avec la série BD « Lucien et les mystérieux phénomènes », les auteurs s'adressent à la jeunesse. « Dans notre vie personnelle, nous aimons lire, écouter, regarder des histoires ; et quand elles nous font réfléchir, c'est encore mieux ! C'est ce que l'on cherche à obtenir avec les différents albums de Lucien : divertir et faire réfléchir en même temps. »

Au-delà des aventures que traverse le jeune Lucien, les personnages, les lieux, les faits historiques participent à l'évocation de questions de société.

En plus des planches originales exposées au Reflet, le hangar de l'Espace Del'Aune accueillera la reconstitution de décors qui plongeront le public dans l'univers de la BD, dont le cinquième tome fraîchement paru en septembre.

- Exposition présentée au Reflet et à l'Espace Del'Aune
- Tout public à partir de 6ans
- Entrée libre



### Fête des marrons à Moulay

Le Dimanche 27 octobre 2025



### Bourse aux vêtements de Mayenne

Salle polyvalente  
Le 26 octobre de 9h à 18h  
Le 27 octobre de 10h à 16h

### SAVE THE DATE : journée internationale de lutte contre les violences conjugales, le 25 novembre 2024

Le CCAS de Mayenne organise une conférence le 25 novembre 2024 (matin ou après-midi) à l'Auditorium du Grand Nord avec différents partenaires départementaux et quelques femmes victimes qui avaient accepté d'exposer leur portrait lors de la manifestation du 25 novembre 2022.

# VOUS SOUHAITEZ ABORDER UNE THEMATIQUE, UN SUJET

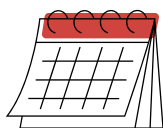


...  
*Merci pour votre  
contribution*



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](mailto:kferandin@ch-mayenne.fr)



**Prochaine édition** : le 15 janvier 2025

**Date butoir de réception des articles** : le 5 janvier 2025



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

*On se dit à la prochaine édition*

## CREDITS

LA GAZETTE N°5 - Magazine interne de l'IFSI-IFAS du CH Mayenne - 229 Boulevard Paul Lintier - 53100 MAYENNE - Email : [direction-ifsi-ifas@ch-mayenne.fr](mailto:direction-ifsi-ifas@ch-mayenne.fr) - Directeur de la publication : Jean-François HUMBLOT - Comité de rédaction : Karine FERANDIN, Jean-François HUMBLOT, Fabienne VEILLARD - Conception : Karine FERANDIN - Photos : IFSI-IFAS, Canva, Freepik - Conception et maquette : Canva - Impression : Reprographie