

LA GAZETTE



DE L'IFSI-IFAS DU
CH NORD-MAYENNE



N°6

LES INFOS DE L'INSTITUTION

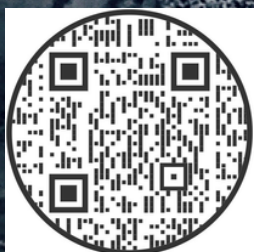
LA VIE DES PROMOS

PARTAGEONS ENSEMBLE

ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?

LES AVENTURES DE PAUL,
NOUVEL APPRENANT

INFOS BONS PLANS



15 JANVIER 2025

Happy New year



En cette nouvelle année, toute l'équipe
des instituts de formation vous adresse
ses vœux de bonheur, de santé et de
réussite, pour vous et vos proches.

Que l'année qui commence soit pleine
de joie et de sérénité

LES INFOS DE L'INSTITUTION

PROCHAINE EXPOSITION DES EDITEURS

La prochaine exposition des éditeurs aura lieu le :
JEUDI 20 FEVRIER 2025 de 10h à 14h
dans les locaux du CDI

Seront présentes deux maisons d'édition

- ◆ Vuibert-Séli Arslan-De Boeck supérieur
- ◆ Setes

Un petit aperçu de
l'édition 2024 :



Sans obligation d'achat, venez
découvrir les ouvrages relatifs à la
formation, aux métiers d'infirmier
et d'aide-soignant ainsi que les
applications IDE et AS ...

le tout dans une ambiance
conviviale.



LES INFOS DE L'INSTITUTION

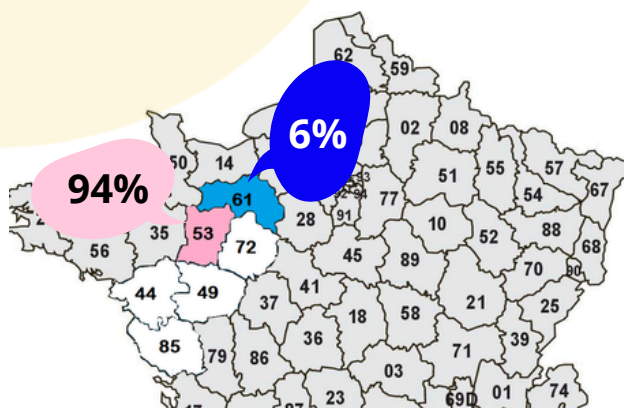
NOUVELLE PROMOTION AS

Janvier 2025

Nous souhaitons la bienvenue à notre nouvelle promotion AS qui a fait sa rentrée le LUNDI 6 JANVIER 2025.

Une rapide présentation en chiffres des élèves qui composent cette nouvelle promotion :

- 29 femmes et 5 hommes soit un total de 34 élèves AS
- 94% sont originaires des Pays de la Loire et plus particulièrement de la Mayenne
- 6% sont originaires de Normandie et plus particulièrement de la Normandie
- La moyenne d'âge est de 34,21 ans (en allant de 19 ans à 55 ans)



29 femmes



5 hommes

back to school

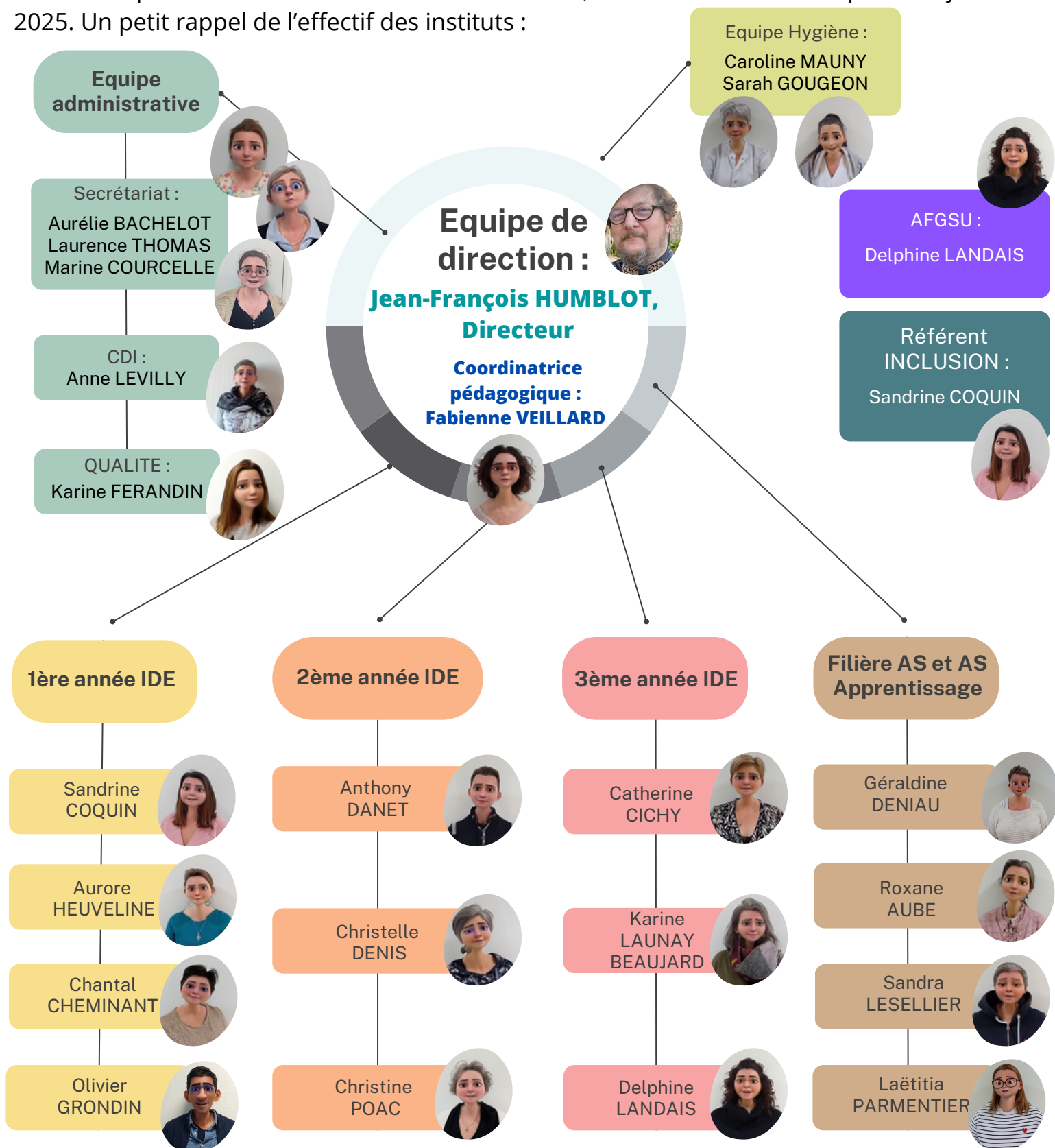


Nous vous souhaitons de passer une très année de formation au sein de l'IFAS de Mayenne, une année intense en émotions et en partage mais très enrichissante.

LES INFOS DE L'INSTITUTION

UNE EQUIPE AU COMPLET

Nous avons le plaisir de vous informer que l'équipe pédagogique des instituts de formation est au complet suite à l'arrivée de Olivier GRONDIN, nouveau formateur depuis le 6 janvier 2025. Un petit rappel de l'effectif des instituts :



LES INFOS DE L'INSTITUTION

LES LUTINS FARCEURS

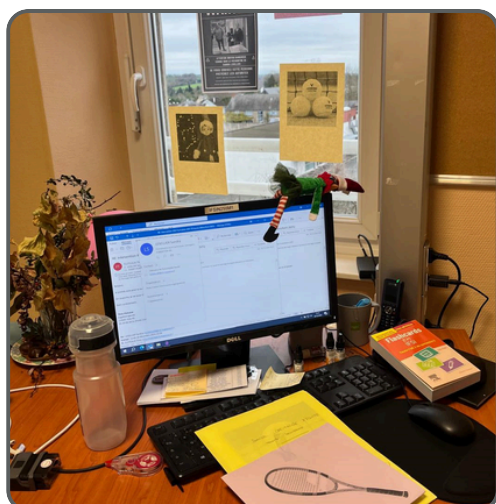
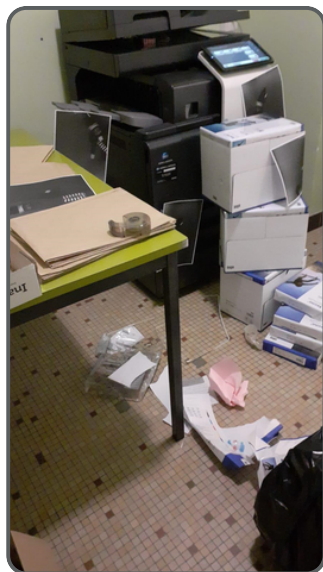


La tradition LUTIN FARCEUR

La légende dit que le Père Noël offre quelques jours de vacances après Thanksgiving à ses lutins pour les remercier des efforts fournis pour avoir fabriqué tous les jouets. Les lutins choisissent donc un endroit/une famille pour se prélasser et faire des bêtises du 1er décembre à la veille de Noël !

Nous avons été victimes à plusieurs reprises de ses interventions ...

Voici quelques exemples des bêtises commises par notre Lutin des instituts :



RESPECT

SUPER TALENT



Respecter

Respecter, c'est penser et agir
positivement avec autrui
comme avec soi-même.

Respecter implique de se soucier de l'impact de nos actes sur autrui, d'être inclusif et d'accepter les autres pour ce qu'ils sont, même lorsqu'ils sont différents.

Le respect commence par la confiance et il est lié à l'empathie, la compassion, l'intégrité et l'honnêteté.

Le respect de soi-même

Le respect de soi-même et des autres est un facteur clé d'une bonne communication, de relations équilibrées et de la réussite professionnelle et personnelle.

Le respect est essentiel à l'évolution sociale, particulièrement aux progrès dans le travail.

L'irrespect sape la communication et la coopération et crée un environnement malsain pour tout le monde.

Le saviez-vous ?

Lorsque nous nous sentons respectés, notre cerveau libère l'ocytocine et la sérotonine, les substances neurochimiques du bien-être.

Quand nous manquons de respect, le cerveau libère l'adrénaline et le cortisol, les hormones du stress.

**A vous de mettre en place
ce super talent du respect
pour construire votre
propre identité
professionnelle avec les
atouts de chacun d'entre
vous.**

LES INFOS DE L'INSTITUTION



INTERVIEW DE OLIVIER GRONDIN

Bonjour Olivier, merci de nous accorder un peu de temps pour cette interview. Arrivé aux instituts le 6 janvier dernier en tant que formateur, peux-tu te présenter ?

Je m'appelle OLIVIER, je suis infirmier. Je rejoins l'équipe de formateurs en ce début d'année.

L'enseignement est une passion qui s'est révélée très tôt dans mon parcours. J'ai débuté ma carrière dans l'encadrement sportif auprès d'enfants et d'adultes.

Par la suite, j'ai poursuivi des études en management et en gestion industrielle, ce qui m'a permis d'encadrer du personnel et de participer à leur formation qualifiante.

Mon intérêt pour le domaine de la santé m'a naturellement conduit à me reconverter vers les soins infirmiers.



J'ai eu l'occasion de travailler dans divers services de soins tels que le bloc opératoire, les soins à domicile, la diabétologie, la psychiatrie. J'ai également exercé en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes et en unité de soins de longue durée.

Au cours de mon parcours, j'ai dispensé des cours d'éducation à la santé auprès des patients et encadré des étudiants lors de leurs stages. Les tutorats que j'ai réalisés avec les élèves ont renforcé ma vocation pour l'enseignement.



C'est pour me consacrer pleinement à la formation des futurs professionnels de santé que je rejoins l'équipe des formateurs.



LES INFOS DE L'INSTITUTION

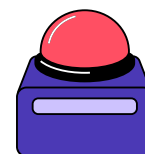


LA FIN D'ANNEE

Les Référents IDE 1ère Année

La fin d'année est synonyme de révisions, stress et évaluations pour les étudiants de 1ère année ! C'est pourquoi, un peu de légèreté est la bienvenue dans notre vie de promotion. Allez c'est parti :

1. Un soignant en or



14 équipes + 3 talentueuses animatrices et des questions tirées au sort en lien avec les différentes UE de l'année et auxquelles il faut répondre le plus vite possible !!! (Et oui il y a même des questions sur l'hygiène et la biologie !). Qui sera le gagnant ?

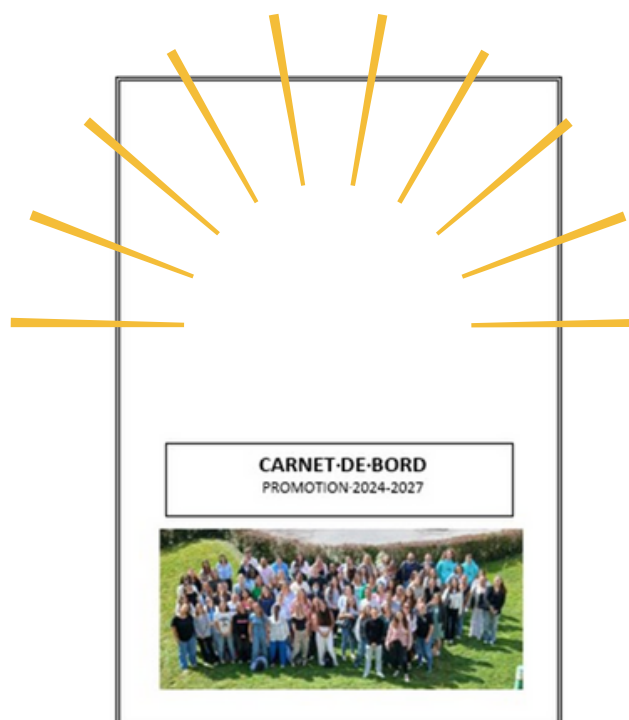
Après une vingtaine de questions, tous les groupes ont su mobiliser leurs connaissances (ou presque, l'anglais ce n'est pas facile !). Ils ont donc tous bien mérité leurs petits paquets de Smarties®

2. Carnet de bord

Nous avons proposé aux étudiants de réaliser un carnet de bord personnalisé et individualisé. Après avoir choisi la couleur de leur carnet, les étudiants ont dû répondre aux 3 questions suivantes :

- inscrivez 3 choses que vous avez réussies alors que vous ne pensiez pas pouvoir y parvenir
- inscrivez 3 choses qui vous donnent le sourire et l'énergie
- inscrivez 3 choses qui vous aident lorsque vous êtes face à une difficulté.

Ce petit carnet vous rappelle que, même dans les moments plus complexes de la formation, vous avez des capacités, n'en doutez pas. Vous en êtes capable.



LES INFOS DE L'INSTITUTION



LA FIN D'ANNEE (suite)

Les Référents IDE 1ère Année

3. Challenge de Noël

En cette période de fêtes adorée par Aurore qui chante Mariah Carey à tue-tête, nous est venue l'idée de réaliser un challenge photo en 6ème de promotion sur le thème de Noël, pour bien finir cette période intense. Après votes du public, les deux photos gagnantes sont



les grands gagnants :



LES INFOS DE L'INSTITUTION

“L’engagement des étudiants infirmiers : sensibilisation des lycéens aux risques des addictions”

Les Référents IDE 2ème Année

Introduction

Dans le cadre d’un projet de santé publique, les étudiants de deuxième année en soins infirmiers de l’Institut de formation de Mayenne ont récemment animé des ateliers de prévention au lycée Léonard de Vinci abordant divers aspects des addictions. A travers des stands de sensibilisation interactifs, ils ont su capter l’attention des lycéens et les encourager à réfléchir aux comportements à risque. Grâce à un partenariat avec des experts en addictologie et deux professeurs, cette initiative visait à informer et à prévenir des pratiques potentiellement néfastes, telles que la consommation de tabac, d’alcool, les drogues, les comportements à risque, les troubles des conduites alimentaires, les jeux d’argent, et l’usage excessif des écrans et des réseaux sociaux.

Un projet d’engagement et de prévention

Le projet s’est articulé autour de plusieurs stands de prévention, chacun consacré à une addiction spécifique. Ces stands étaient animés par des étudiants en soins infirmiers ayant validé le contenu auprès des experts, ainsi que des outils pédagogiques permettant d’aborder des thèmes sensibles de manière accessible et non moralisatrice. La mise en place de ce projet a permis aux étudiants infirmiers d’acquérir une expérience en prévention de la santé, tout en renforçant leurs compétences de communication, d’empathie et de pédagogie.



Des thématiques proches des préoccupations des lycéens

L’un des objectifs clés de cette initiative était d’aborder des thématiques au cœur des préoccupations des adolescents. Le stand sur les addictions au tabac et à l’alcool, par exemple, a permis d’informer les lycéens sur les effets de ces substances sur la santé physique et mentale, mais aussi sur les impacts sociaux souvent sous-estimés. La prise de risque, abordée sous l’angle des comportements impulsifs ou influencés par des pairs, a également suscité de nombreuses questions, tant sur les conséquences physiques (blessures, accidents) que sur les répercussions psychologiques.

LES INFOS DE L'INSTITUTION

“L’engagement des étudiants infirmiers : sensibilisation des lycéens aux risques des addictions” (suite)

Les Référents IDE 2ème Année

Les stands consacrés aux troubles des conduites alimentaires, aux jeux d’argent, et à la dépendance aux écrans (jeux vidéos et réseaux sociaux) ont également trouvé un écho particulier. En effet, ces sujets touchent directement des aspects de la vie quotidienne des adolescents, souvent influencés par des normes sociales ou des tendances culturelles. Les étudiants infirmiers ont ainsi expliqué les mécanismes de dépendance, les dangers liés à une pratique excessive, et les moyens de maintenir un équilibre sain.

La réceptivité des lycéens : entre curiosité et réflexion



Les retours des lycéens ont été particulièrement encourageants. 92% d’entre eux ont exprimé leur intérêt pour les informations transmises et leur gratitude pour les conseils pratiques fournis, tels que des stratégies pour gérer l’envie de consommer ou des méthodes pour limiter le temps passé sur les écrans. Cette réceptivité témoigne de la pertinence d’une approche interactive et adaptée aux préoccupations de la jeunesse. Des échanges spontanés ont souvent permis de briser certains tabous et de libérer la parole, notamment sur des sujets souvent perçus comme sensibles, tels que les troubles des conduites alimentaires ou la dépendance aux drogues ou aux jeux d’argent.

Un partenariat éducatif au service de la santé publique

Cette initiative a vu le jour grâce à une collaboration étroite entre l’IFSI, des experts en addictologie et les enseignants du lycée. Ensemble, ils ont élaboré des contenus adaptés et ont permis aux étudiants infirmiers de bénéficier d’un encadrement tout au long de l’événement. Les professionnels de santé ont également apporté leur expertise sur des sujets plus pointus, ce qui a enrichi les échanges avec les élèves et permis une information rigoureuse et actualisée.

LES INFOS DE L'INSTITUTION

“L’engagement des étudiants infirmiers : sensibilisation des lycéens aux risques des addictions” (suite)

Les Référents IDE 2ème Année

Bilan et perspectives : vers une éducation durable à la santé

Au-delà de la réussite de cet événement, cette initiative ouvre la voie à d’autres projets de prévention similaires. La formation des jeunes à la santé publique et à la gestion des risques liés aux addictions est cruciale dans le monde actuel. Les retours positifs des lycéens et des étudiants infirmiers encouragent les établissements scolaires et de formation en santé à renforcer ces partenariats. Pour les étudiants infirmiers, ce type d’initiative offre une expérience inestimable, les sensibilisant à leur futur rôle d’éducateurs en santé et leur donnant des outils pour aborder des publics jeunes.

Conclusion

Ce projet de prévention des addictions a su prouver l’importance et l’efficacité d’une approche éducative et collaborative. Les lycéens ont montré une ouverture et une curiosité face aux informations transmises, tandis que les étudiants en soins infirmiers ont mis en pratique des compétences essentielles en matière de prévention et d’éducation à la santé. Cet engagement partagé entre IFSI, experts de la santé, et enseignants renforce la lutte contre les addictions en informant et en responsabilisant les jeunes générations.

N’hésitez pas à consulter sur les réseaux sociaux des instituts un montage vidéo de cette journée.

Article écrit par :

Vanessa LEDOUX, chargée de prévention de l’Association Addictions France

Edouard VERRIERE, IPA au Centre Hospitalier du Nord Mayenne

Sophie ROBERT CHEVALIER, professeur au lycée Léonard de Vinci

Elodie BREARD, professeur au lycée Léonard de Vinci

Christelle DENIS, cadre de santé formateur au Centre Hospitalier du Nord Mayenne

Christine POAC, cadre de santé formateur au Centre Hospitalier du Nord Mayenne

LES INFOS DE L'INSTITUTION

Recette de la Belle Entente, Solidarité et Professionalisme de l'Equipe de Formateurs des instituts de Mayenne

Les Référents IDE 3ème Année

Ingrédients

- 1 tasse de passion pour l'enseignement
- 2 cuillères à soupe de respect mutuel
- 3 poignées de collaboration
- 4 doses de créativité
- un zeste de bonne humeur
- une pincée de soutien inconditionnel
- 5 cuillères de communication claire
- 1 litre de dévouement à l'apprentissage des étudiants
- 1 cuillère à café d'innovation

Instructions

- Mélanger avec soin la passion pour l'enseignement et le respect mutuel dans un grand bol. Cette base permet de créer un environnement propice à l'apprentissage et à l'épanouissement de chacun.
- Ajouter les poignées de collaboration pour enrichir le mélange. La mise en commun des compétences et des expériences nous rend plus forts et nous permet d'avancer ensemble vers nos objectifs.
- Incorporer les doses de créativité. Laisser libre cours aux idées novatrices qui sauront captiver nos étudiants et rendre chaque session inoubliable.
- Verser un zeste de bonne humeur afin de maintenir un climat chaleureux et convivial. Rire ensemble contribue à renforcer nos liens et à rendre notre travail encore plus agréable.
- Ajouter une pincée de soutien inconditionnel. Chacun d'entre nous doit se sentir soutenu, que ce soit par des conseils, une écoute attentive ou une main tendue dans les moments difficiles.
- Mélanger avec la communication claire. Il est essentiel de partager nos attentes, nos retours et nos idées afin d'optimiser notre fonctionnement en équipe et de garantir le succès de nos élèves et étudiants.
- Incorporer le dévouement à l'apprentissage des étudiants. Chaque geste, chaque interaction doit refléter notre engagement envers leur réussite.
- Pour finir, saupoudrer d'innovation. Oser sortir des sentiers battus et intégrer des méthodes pédagogiques modernes pour rester en phase avec les attentes du public.
- Conseil : Laisser reposer ce mélange dans un environnement accueillant et respectueux, à température ambiante. Cela permettra aux saveurs de se développer et de donner toute leur mesure au travail de l'équipe.
- À déguster ensemble lors de réunions, de moments de partage ou tout simplement au quotidien. Cette recette de la belle entente, solidarité et professionnalisme est le secret de notre succès à l'IFSI-IFAS de Mayenne. Bon appétit !

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

Le service sanitaire

Bonjour à toutes et à tous,

Dans cette nouvelle édition, j'ai le plaisir de vous partager une expérience enrichissante à laquelle nous, étudiants de deuxième année, avons participé : le service sanitaire.

Ce dispositif, destiné aux étudiants en santé (médecine, soins infirmiers, ergothérapie, kinésithérapie, pharmacie, etc ...) a pour objectif de promouvoir la prévention en santé auprès de divers publics (enfants, personnes âgées, personnes en situation de handicap, entreprises, etc ...).

Les objectifs du service sanitaire :

- **Sensibilisation à la prévention** : former les futurs professionnels de santé aux enjeux de la prévention et de l'éducation en santé
- **Promotion de la santé publique** : Mener des actions concrètes de prévention auprès de publics variés, notamment dans des établissements scolaires, des entreprises ou des structures médico-sociales
- **Réduction des inégalités de santé** : Cibler les populations vulnérables ou éloignées du système de santé

Les principes clés : Nous avons été répartis en groupes d'étudiants tirés au sort. Notre groupe était composé de 3 étudiantes en soins infirmiers, une étudiante en quatrième année de médecine, un étudiant en deuxième année de kinésithérapie et une étudiante en troisième année d'ergothérapie.

Nous avons dû réaliser des actions d'information et de prévention sur des thématiques variées telles que :

- l'alimentation
- l'activité physique
- les addictions
- la santé mentale
- la sexualité
- l'isolement

Ces interventions, adaptées à chaque public (enfants, adolescents, adultes) s'inscrivent dans un cadre pédagogique structuré et formateur.

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

Le service sanitaire (suite)

Organisation et déroulement :

Pour nous, étudiants infirmiers, le Service Sanitaire a duré trois semaines, trois semaines très intenses comprenant la recherche, la mise en place des actions, la recherche de partenaires, la réalisation des actions sur le terrain et la présentation de nos projets lors d'un forum. Lors de la constitution des groupes, nous avons également reçu des lieux d'affectation imposés.

La première semaine était dédiée à l'élaboration du projet que nous souhaitons réaliser dans notre lieu d'affectation. Nous avons donc exploré nos lieux et identifié les problématiques où nous pouvions intervenir en matière de prévention.

La deuxième semaine était consacrée à la réalisation de l'action, tandis que la troisième semaine a servi à l'évaluation et au réajustement des actions auprès des publics concernés et la représentation avec le forum.

Les enjeux pour nous, étudiants :

Développement des compétences professionnelles : apprendre à communiquer, enseigner et accompagner en matière de santé. Travailler en pluridisciplinarité, une compétence essentielle que nous devons acquérir en tant que futurs infirmiers, car nous travaillerons toujours en collaboration.

Expérience de terrain : une immersion dans la réalité des problématiques de santé publique et une interaction directe avec les populations concernées.

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

Le service sanitaire (suite)

Le service sanitaire est ainsi une expérience à la fois formatrice et gratifiante, permettant à chacun d'entre nous de devenir acteur du changement dans le domaine de la prévention en santé. Ces trois semaines nous ont permis de réaliser un projet de manière autonome et ont développé notre capacité d'adaptation.



Lors de la dernière semaine, nous avons exposé nos projets à l'association Créavenir (appartenant au groupe Crédit Mutuel). Cette année, j'ai eu la chance de faire partie du groupe qui a remporté le Service Sanitaire 2024. Nous sommes intervenus à la résidence autonomie Le « Mottais » à Quelaines-Saint-Gault. Nous y avons organisé une journée intergénérationnelle avec la garderie et avons monté ensemble un poulailler.

Cette journée a permis de lutter contre l'isolement des personnes âgées, tout en les incitant à pratiquer une activité physique et en créant du lien social. Le poulailler, qui est un projet vivant, a attiré de nombreuses personnes, notamment dans une commune dynamique comme Quelaines-Saint-Gault. De plus, le poulailler a également un aspect nutritionnel, car certains résidents cuisinent encore chez eux. Beaucoup d'entre eux étaient agriculteurs auparavant, et ce projet leur a rappelé des souvenirs d'enfance en allant récolter les œufs.

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

Le service sanitaire (suite)

L'association **Créavenir** a récompensé notre projet avec un chèque de 500€, que nous avons décidé de reverser à **l'association Les Roses de May**, située à Mayenne.

Cette association œuvre pour informer, soutenir, accompagner et défendre les droits des malades du cancer et de leurs proches. La remise du chèque a eu lieu au Crédit Mutuel de Quelaines-Saint-Gault, un moment convivial partagé entre l'association, nous-mêmes et le Crédit Mutuel.



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



Mémoire et transmission : un pont entre promotions

Chère Gazette,

Nous sommes le 1er janvier 2025. C'est une date symbolique, porteuse de renouveau et de promesses. Mais pour nous, étudiants en troisième année d'école d'infirmiers, elle marque aussi une étape importante : le mémoire, ce fameux travail de fin d'études, est désormais derrière nous. Depuis le 4 novembre, jour où nous l'avons déposé, jusqu'aux soutenances qui se sont achevées il y a peu, ce périple nous a marqués. Nous avons eu la chance de vivre un Noël plus léger, débarrassés du poids de cette ultime épreuve, avec un sentiment de fierté d'avoir franchi cette étape.

Je tiens à adresser mes encouragements les plus sincères à la prochaine promotion de troisième année, celle qui, à son tour, s'engagera dans cette aventure. Oui, ce sera une période exigeante, intense, parfois décourageante, mais tellement enrichissante. C'est un travail qui exige de la rigueur, de l'organisation et un grand investissement personnel. Mais c'est aussi un défi qui vaut la peine d'être relevé. Il constitue un moment de réflexion sur nos apprentissages, nos expériences et nos valeurs en tant que futurs professionnels.

Un accompagnement précieux

Tout au long de cette période, l'accompagnement des directeurs et directrices de mémoire a été une véritable boussole pour nous. Ils ont su nous guider, éclairer nos doutes et nous pousser à donner le meilleur de nous-mêmes. Leur présence a été essentielle, notamment dans les moments où nous nous sentions perdus ou dépassés par l'ampleur de la tâche. Leur rôle ne se limite pas à une simple supervision : ils sont aussi des soutiens, des conseillers et parfois même des motivateurs, nous aidant à traverser les moments de fatigue ou de découragement.

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



Mémoire et transmission : un pont entre promotions (suite)

Un travail d'endurance et de découverte

Le mémoire, c'est bien plus qu'un simple document académique. C'est un travail qui nous pousse à nous interroger sur notre future pratique, à analyser des situations vécues et à développer une réflexion critique. Il nous oblige à sortir de notre zone de confort, à explorer des sujets parfois complexes, et à concilier nos études, nos stages, et ce projet de grande envergure. Cela exige de la patience, du temps et une gestion rigoureuse de nos priorités.

Mais quelle satisfaction lorsque nous déposons enfin ce mémoire ! Ce moment, bien que simple en apparence, est empli d'une immense fierté. Nous tenons entre nos mains le fruit de mois de travail, un document qui symbolise nos efforts, nos recherches et notre évolution. Et puis viennent les soutenances, avec leur lot de stress et d'appréhensions. « Quelles questions vais-je avoir ? », « Comment vais-je réagir face au jury ? »... Ces questions tourbillonnent dans notre esprit. Pourtant, ce moment se transforme souvent en un échange riche, une discussion constructive et valorisante.

Un passage vers l'avenir

Au-delà de sa dimension académique, la mémoire représente la conclusion d'un chapitre majeur de notre vie. Il marque la fin de trois années intenses, faites de cours, de stages, de rencontres et d'apprentissages. C'est une sorte de rite de passage qui nous prépare à entrer pleinement dans notre rôle d'infirmiers ou d'infirmières. Chaque promotion vit ce moment à sa manière, mais tous partagent cette même fierté et cette même émotion.

Alors, à vous, futures troisièmes années, je dis : accrochez-vous. Ce sera un parcours semé d'embûches, mais aussi de grandes satisfactions. Entourez-vous, appuyez-vous sur vos pairs et sur vos encadrants, et faites preuve de résilience. Vous en sortirez grandis, plus confiants et prêts à embrasser votre future carrière avec détermination.

Avec tout mon soutien et mes encouragements,



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

*N'est pas une fin
mais un début*

La fin d'un voyage : le dernier stage et l'aboutissement des trois années de formation infirmière

Après trois années intenses de travail, d'apprentissage et de découvertes, la fin de la formation infirmière marque un tournant décisif dans la vie de chaque étudiant en soins infirmiers. Ce dernier chapitre, incarné par le stage final, est une étape cruciale, mêlant à la fois nostalgie de ces trois années et joie, appréhension de cette future prise de poste à venir.



Un stage pour consolider ses acquis et prendre une posture professionnelle

Le dernier stage a pour objectif de nous permettre de mettre en pratique l'ensemble théorique et pratique appris lors de ces trois années de formation. Ces stages variés par leurs différents lieux de soins : urgences, salles de réveil, cardiologie, soins intensifs, pédiatrie, réanimation, sans oublier tant d'autres que je n'ai pas cités. Ces services qui nous laissent progresser dans notre autonomie mais demandant rigueur et adaptation.

C'est aussi une période qui affine notre identité professionnelle ; à travers les responsabilités confiées, ils nous apprennent à trouver notre place professionnelle en communiquant avec les différents professionnels, mais aussi avec le patient et son entourage.



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



*N'est pas une fin
mais un début (suite)*

L'entrée dans le monde professionnel

Ce dernier stage marque une transition importante : celle de l'étudiant au professionnel. La préparation à cet avenir passe par une réflexion sur leurs aspirations personnelles. Certains choisissent de se spécialiser rapidement, tandis que d'autres préfèrent débiter dans un service pour continuer à explorer les multiples facettes du métier.

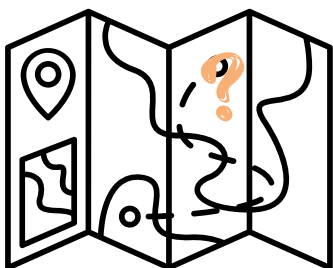


Un nouveau départ

Si la formation se termine, l'apprentissage, lui, ne s'arrête jamais. Etre infirmier, c'est réaliser une carrière où l'adaptation, l'empathie sont constantes.

En quittant les bancs de l'école et les terrains de stages, nous, futurs nouveaux diplômés, emportons avec nous des souvenirs précieux et une vocation : celle de soigner, d'écouter et d'accompagner chaque patient et leur famille avec humanité et compétence.

Ce dernier stage n'est pas une fin, mais le début d'un voyage professionnel riche et porteur de sens.



Article proposé par :
Océane ERNOUX
Etudiante IDE de 3ème année

PARTAGEONS ENSEMBLE

Retour d'expérience sur le CLUB de lecture du 4 décembre 2024

Cette première rencontre a permis de se retrouver en toute convivialité pour manger et discuter ensemble autour d'un article professionnel en lien avec la pratique soignante.

L'article était le suivant : Niggel, A. et N. Renou. (2024). Le rire et le plaisir, des remèdes innovants au coeur des soins. *OSM*, 300, 46-49.

"J'ai participé au club de lecture, cela a été très chouette, du fait dans un premier temps de lire un article intéressant, mais aussi d'avoir partagé ce moment avec les élèves aides-soignants et nos formateurs. J'ai fait plus ample connaissance avec les aides-soignants et ça a été aussi très riche sur le retour d'expérience de chacun.

L'échange était dans le respect et le non-jugement et on a discuté du sujet du texte en s'écoulant. Etant étudiante infirmière, j'ai pu grâce à ce club de lecture faire connaissance avec tout le groupe ainsi qu'avec Madame AUBE, Madame LEVILLY et Monsieur HUMBLLOT.

Je suis prête à repartager un moment Club de lecture !"

Pauline ESNAULT
Etudiante IDE - Promo 24-27



**N'hésitez pas à participer
au prochain Club de lecture**

Article écrit par :
Roxane AUBÉE
Formatrice

PARTAGEONS ENSEMBLE

LE 12 NOVEMBRE 2024 ...

Le 12 Novembre 2024, les étudiants de 3ème année ont eu l'opportunité d'assister à une rencontre enrichissante avec de jeunes infirmiers fraîchement diplômés.

Dès leur arrivée, les jeunes infirmiers, pétillants d'enthousiasme, ont partagé leurs expériences vécues lors de leur première prise de poste dans divers milieux hospitaliers et médicaux.

Les étudiants, chaleureux et curieux, ne se sont pas fait prier pour poser des questions et échanger avec eux. Après une brève introduction, les jeunes infirmiers ont évoqué les défis auxquels ils avaient fait face, tels que la gestion du stress et la prise de décisions rapide dans des situations d'urgence. Ils ont également parlé des moments gratifiants qui font de ce métier une vocation. Les discussions ont rapidement porté sur des anecdotes touchantes, des situations cocasses et des leçons apprises, illustrant l'aspect humain de leur profession.

Les étudiants, captivés par ces récits, ont été invités à partager leurs propres inquiétudes et interrogations concernant leur future carrière. Ils ont abordé des thèmes tels que l'intégration dans une équipe, la relation avec les patients et l'équilibre entre vie professionnelle et personnelle. Les jeunes infirmiers ont répondu avec bienveillance, offrant conseils pratiques et encouragements. Cette approche a renforcé le lien entre les générations, avec un véritable esprit de partage et d'entraide.

A l'issue de la rencontre, les étudiants ont exprimé leur gratitude envers les jeunes infirmiers pour leur transparence et leur disponibilité. Beaucoup d'entre eux sont repartis avec un sentiment de motivation renouvelée, prêts à embrasser leur futur métier avec davantage de confiance et d'enthousiasme.

Cet événement, à la fois inspirant et instructif, a souligné l'importance du soutien entre pairs dans le domaine des soins infirmiers, et a renforcé les liens au sein de cette communauté en constante évolution.

Les Référents IDE 3ème Année



PARTAGEONS ENSEMBLE

D'ÉTUDIANT À TUTEUR DE STAGE

Bonjour, chers lecteurs et chères lectrices,

vous ne me connaissez certainement pas, mais je suis de retour dans votre Gazette. Je m'appelle Eddy et je suis infirmier depuis maintenant près d'un an et il y a quelque temps, j'étais à votre place. Une place en tant qu'étudiant que je suis sans nul doute pas prêt d'oublier. Vous êtes certainement en train de vous dire mais pourquoi un ancien élève vient publier dans notre Gazette ? Bonne question ! Mais à vrai dire, notre chère et tendre Karine m'a contacté pour vous parler de mon expérience en tant que jeune tuteur de stage.

Et oui, vous n'êtes pas sans savoir que l'obtention de votre diplôme est tout à votre honneur bien évidemment, mais vous aurez la responsabilité demain dans votre fonction d'infirmier/infirmière de transmettre votre savoir selon les règles de bonnes pratiques que vous aurez apprises.

La pédagogie, la transmission du savoir est une compétence que vous et moi avons plus ou moins développée avec un minimum de base que l'école vous a transmis.

Afin de vous permettre d'imaginer votre poste infirmier de demain en tant que tuteur de stage, je vous propose de partager une très courte expérience en tant que tuteur.

je débute mon premier poste d'infirmier en service de chirurgie orthopédique. Nous sommes le deuxième jour en tant qu'infirmier, je me retrouve seul sans doublon infirmier, et j'apprends que je dois encadrer un élève durant ma journée de poste. Comment vous dire ? J'étais déjà dans l'appréhension de mon nouveau statut, dans l'apprentissage de mes connaissances du service, dans la création de mon organisation de travail et en plus je devais parvenir à transmettre et à encadrer un étudiant dans ma fonction. Autant vous dire que l'étudiant, il se reconnaîtra certainement MDR, étant en stage lui-même depuis 4 semaines me semble-t-il, c'est lui qui m'a tout appris à mon arrivée. Une situation plutôt objective vis-à-vis de l'étudiant. Bien sûr après avoir réussi à prendre la main sur mon poste, c'était à mon tour de lui apprendre deux, trois petites choses.



PARTAGEONS ENSEMBLE

Dans d'autres contextes, j'ai eu le privilège, oui un privilège, d'être tuteur à de nombreuses reprises depuis ma première année en tant qu'infirmier : 8 fois pour être honnête avec vous. Je me suis découvert non seulement une passion pour l'encadrement, mais surtout une volonté d'offrir aux étudiants infirmiers, comme à vous d'ailleurs, l'opportunité de progresser, d'avancer et de parvenir à vos objectifs. Mes débuts en tant que tuteurs ont été bancals, comment concevoir que nous sommes tuteurs après que, quelques temps auparavant, nous étions nous-mêmes étudiants, cela peut être très déstabilisant. Je vous assure que vous vous en rendrez compte.

Mais rassurez-vous je suis ici pour vous donner quelques outils afin de vous aider dans la démarche de l'encadrement des étudiants que vous aurez demain.



Une des premières choses que j'ai apprise, c'est qu'en tant qu'étudiant nous sommes vulnérables au plus haut point dans l'échelle alimentaire des équipes de soins, de façon globale et familière.



Un des premiers conseils que je vous donnerais : intéressez-vous à votre étudiant ! Alors qu'il aime écouter des podcasts de Philippe Boxho tard dans la nuit, ce n'est pas vraiment pertinent (allez voir d'ailleurs il est beaucoup trop stylé ce médecin légiste), mais intéressez-vous à son parcours de stage, comment il s'est passé ? comment se perçoit-il dans le stage dans lequel il vient d'arriver ? Qu'est-ce qui l'a amené à s'intéresser aux soins de la personne ?

Questionnez votre étudiant de façon intéressée et surtout intéressante. Vous n'êtes pas de la police ! Ne soyez pas aussi fermé et froid que la chambre mortuaire enfin.



Blague à part, ouvrez-vous aussi, partagez votre ressenti et exposez votre vision des choses concernant les attentes du stage, n'hésitez pas à partager aussi vos expériences. Autorisez-vous à prendre un temps avec lui : alors oui vous êtes déjà débordé et votre étudiant le voit déjà mais posez-vous un instant pour voir ses objectifs de stage, les horaires, ou toutes autres formalités administratives et d'accueil, pour lui donner de la valeur, de l'existence en ce premier jour de stage. Je suis certain que vous avez tous au moins déjà connu ce sentiment d'être de trop, inexistant, et parfois non intégré dans des équipes et des services, cela vous est arrivé au moins une fois ! N'est-ce pas ?

PARTAGEONS ENSEMBLE

Dans un second temps, demandez-lui sa méthode de travail ou de fonctionnement d'apprentissage. Cette étape est primordiale, car vous avez des étudiants plutôt observateurs, d'autres dans le questionnement, la recherche, la pratique. D'emblée c'est important de cibler avec lui son mode de fonctionnement afin de lui transmettre au mieux tout ce dont il doit savoir, apprendre. Rappelez-vous que le stage n'est pas pour vous mais pour lui. Nous avons la responsabilité et l'engagement aussi de notre part en tant qu'infirmier d'assurer le bon déroulé du stage mais de lui apporter une expérience d'apprentissage optimale.

Parfois, il peut arriver qu'une relation ne se crée pas avec l'étudiant, ou que vous ressentiez un manque de confiance, d'affiliation, n'oubliez pas que vous n'êtes pas seul. Vous avez des collègues à qui vous pouvez vous confier sur les choses qui vous interpellent sur l'étudiant. Questionnez vos collègues, comparez vos ressentis, vos questionnements et vos doutes, ils sont souvent de très bonnes ressources (IDE, AS, médecin, cadre, kiné ...)

Bien évidemment, autorisez-vous à être honnête avec l'étudiant sur vos doutes, vos questionnements. Proposez un temps d'échange, pas de pression, pas de jugement, autour d'un chocolat chaud, un café : posez un cadre agréable avant de parler de choses sensibles. Ces moments-là, où parfois le stage ne se déroule pas comme prévu, sont des moments difficiles pour nous en tant que tuteur mais encore plus pour l'étudiant. Ce sont des moments clés de vérité pour les étudiants et déterminants pour la bonne poursuite de leurs stages et

de leur parcours, alors ne gâchez pas tout !



Ce que vous pouvez vous dire ou penser dans des contextes d'encadrements difficiles, c'est que cet étudiant est un boulet et que vous ne le percevez pas comme étant un futur professionnel de demain. A cet instant où vous ressentirez ces choses, vous avez le droit de les ressentir, mais ce n'est pas de votre ressort concernant le jugement professionnel de l'étudiant en question. Votre job à vous, c'est de cibler les choses qui ne vont pas, tenter d'étoffer un peu cet arbuste qui pousse dans tous les sens, et proposer des axes d'amélioration, des actions, lui permettant de progresser, d'avancer. Encore une fois, je le répète, faites exister votre étudiant, transmettez-lui avec plaisir.

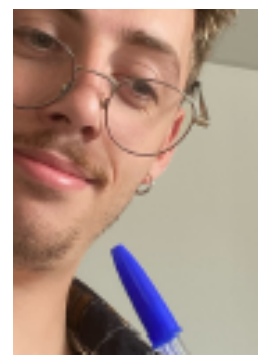
Alors, petite exception parfois, pour quelques cas d'étudiants qui peuvent être en difficulté majeure vis-à-vis de leur stage, un conseil : référez-vous à leur formateur. N'hésitez pas à décrocher le téléphone, expliquez la situation, racontez ce que vous avez observé, analysé, les axes d'amélioration que vous avez proposés et qui n'ont pas fonctionné.

PARTAGEONS ENSEMBLE

Les formateurs référents des étudiants connaissent le fonctionnement de leurs élèves, et ils pourront vous aider à objectiver le stage de l'étudiant, être en accord sur certains des points de votre analyse que vous avez relevés. Mais ils sont une ressource très importante et capitale pour nos étudiants. Ils nous aident parfois à y voir plus clair sur certains étudiants, bien souvent ils nous aident à y voir plus clair afin d'objectiver le stage et le parcours des étudiants.

Enfin voilà, j'espère ne pas vous avoir trop barbé avec cette notion de "responsabilité infirmière", mais en tant que jeune diplômé, je peux vous dire que le tutorat n'est pas une mince affaire, et que c'est un concept que l'on apprend et acquiert avec de l'expérience et des rencontres. N'oubliez surtout pas que vous-même avez été et êtes encore étudiants.

Objectivisez les stages des étudiants que vous rencontrerez, après avoir bien sûr suivi mes conseils précédents. Vous et moi avons choisi un métier qui, sans nul doute, est parmi les plus beaux métiers au monde. Notre objectif principal c'est de prendre soin de la population, alors prenons soins de nos étudiants aussi.



Eddy DIARD - IDE
Promotion 2021-2024

PARTAGEONS ENSEMBLE

Cinéma et santé

La programmation

20^{ÈMES} RENCONTRES
CINÉMA ET SANTÉ
13 - 24 JANVIER 2025

CHÂTEAU-GONTIER-SUR-MAYENNE
LE PALACE
SÈNE
CINÉMAJESTIC
ÉVRON
CINÉMA YVES ROBERT
GORRON
GORRON CINÉMA
LAVAL
CINÉVILLE & L'AVANT-SCÈNE
LE-BOURGNEUF-LA-FORÊT
LE TRIANON
MAYENNE
LE VOX
RENAZÉ
CINÉMA VOX
ST-PIERRE-DES-NIDS
L'AIGLON

WWW.ATMOSPHERES55.ORG

ATMOSPHERES 55
LE CINÉMA EN MAYENNE

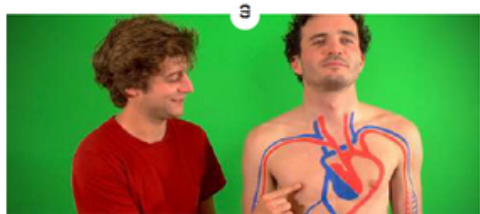


20^{ÈMES} RENCONTRES
CINÉMA ET SANTÉ
AGENDA 13 - 24 JANVIER 2025

LUN. 13 • 20h	TOUBIB	LE VOX MAYENNE	P.8
MAR. 14 • 20h30	REVIVRE	L'AIGLON ST-PIERRE-DES-NIDS	P.4
MER. 15 • 20h	COLOCS DE CHOC	VOX RENAZÉ	P.5
JEU. 16 • 20h30	THE OUTRUI	CINÉMA Y. ROBERT ÉVRON	P.6
VEN. 17 • 20h 20h30	LES JOURS PLAN 75	GORRON CINÉMA L'AVANT-SCÈNE LAVAL	P.7 P.8
LUN. 20 • 20h	VASECTOMIE...	LE VOX MAYENNE	P.9
MAR. 21 • 20h	COLOCS DE CHOC THE OUTRUI	CINÉMAJESTIC ERNÉE CINÉVILLE LAVAL	P.5 P.6
MER. 22 • 20h30	TOUBIB	LE TRIANON LE-BOURGNEUF-LA-F.	P.8
JEU. 23 • 20h30	LE VOYAGE D'ANTON	LE PALACE CHÂTEAU-GONTIER	P.10
VEN. 24 • 20h	LE DERNIER SOUFFLE	LE VOX MAYENNE	P.11

SÉANCES SCOLAIRES

Les Rencontres Cinéma et Santé permettent aussi aux lycéen.ne.s de visionner des films traitant de sujets de santé contemporains. Quant aux élèves de primaire, ils,elles auront la chance de découvrir le film *Holà Frida* en avant-première.



LUNDI 13 JANVIER • 20H00 • LE VOX MAYENNE

MERCREDI 22 JANVIER • 20H30 • LE TRIANON
LE-BOURGNEUF-LA-FORÊT

TOUBIB

DE ANTOINE PAGE

• France
2024
1h53
Documentaire

Bac en poche, Angel choisit de « faire médecine ». Son frère réalisateur, décide de suivre son parcours, et se lance dans un film qui durera douze ans.

Douze ans : du marathon d'exams aux premières consultations, de l'adrénaline des stages en hôpitaux aux méditations solitaires d'un jeune médecin de campagne.

• INVITÉE
LUN. 13 JAN.

D^{re} Ksénia Breuil • médecin généraliste

• INVITÉ.E.S
MER. 22 JAN.

D^r Maxime Des Aunais et D^{re} Anyisia
Merieau-Cordin • médecins généralistes

• TARIFS

LE VOX : 5,60€ • LE TRIANON : 5,50€ / TARIF RÉDUIT : 4,50€



MERCREDI 15 JANVIER • 20H00 • VOX RENAZÉ

MARDI 21 JANVIER • 20H00 • CINÉMAJESTIC ERNÉE

COLOCS DE CHOC

DE ÉLODIE LÉLU

• France,
Belgique,
Canada
2024
1h27
Fiction

Manon, adolescente introvertie, se voit obligée de cohabiter avec sa grand-mère Yvonne, ex-militante féministe atteinte de la maladie d'Alzheimer. Yvonne commence à prendre Manon pour sa fille. Contre toute attente, Manon entre dans ses délires et rejoue le rôle de sa mère qu'elle n'a presque pas connue.

• INVITÉ.E.S
MER. 15 JAN.

Paul Choynet • président de France Alzheimer Mayenne
Un.e bénévole de Laval • France Alzheimer Mayenne

• INVITÉ.E.S
MAR. 21 JAN.

Paul Choynet • président de France Alzheimer Mayenne
Laurence Lemaître • France Alzheimer Mayenne
Nadia Prudhomme • psychologue au Centre Hospitalier
Local du Sud-Ouest Mayennais (CHLSOM)

• TARIFS

VOX RENAZÉ : 5€ / ABBONNEMENTS : 4,50€ / - 14 ANS ET PER-
SONNES EN SITUATION DE HANDICAP : 4€ • CINÉMAJESTIC : 6€

S
O
I
R
É
E
D
O
U
V
E
R
T
U
R
E

PARTAGEONS ENSEMBLE



JEUDI 16 JANVIER • 20H30 • CINÉMA YVES ROBERT ÉVRON
MARDI 21 JANVIER • 20H00 • CINÉVILLE LAVAL

THE OUTRUN

DE NORA FINGSCHIEDT

• Royaume-Uni,
Allemagne,
Espagne
2024
1h58
Fiction

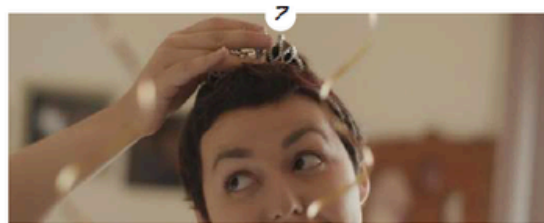
Rona, la trentaine, brûle sa vie dans les excès et les nuits londoniennes. Après l'échec de son couple et pour faire face à ses addictions, elle trouve refuge dans les Orcades, ces îles du nord de l'Écosse où elle a grandi. C'est là, dans cette nature sauvage qui la traverse, qu'elle trouvera un nouveau souffle, fragile mais chaque jour plus puissant.

• INVITÉ
JEU. 16 JAN.
+ MAR. 21 JAN.

Gilles Monsallier • président départemental de l'association Alcool Assistance

• TARIFS

CINÉMA YVES ROBERT : 5,50€ • CINÉVILLE : TARIFS EN VIGUEUR / ADHÉRENT.E.S ATMOSPHÈRES 53 : 5,80€ / PRÉVENTE : 6€ (VALABLE JUSQU'AU 20 JANVIER 2025)



VENDREDI 17 JANVIER • 20H00 • GORRON CINÉMA

LES JOURS

DE GENEVIÈVE DULUDE-DE CELLES

• Canada
2023
1h21
Documentaire

Doctorante et professeure, Marie-Philip apprend qu'elle a le cancer du sein une semaine avant de fêter ses 29 ans. Durant un an nous l'accompagnons dans chacune des étapes tandis qu'elle se confie avec une honnêteté bouleversante. Une ode à la vie, au courage et à la résilience de toutes celles qui se battent quotidiennement contre la maladie.

• INVITÉES

Geneviève Dulude-De Celles • réalisatrice (visioconférence)

Sabrina Garnier • marraine de la Jeanne d'Arc

Jessica Doudard et Magalie Lebouvier • membres de la Jeanne d'Arc

• TARIF

4€



VENDREDI 17 JANVIER • 20H30 • L'AVANT-SCÈNE LAVAL

PLAN 75

DE CHIE HAYAKAWA

• Japon
2022
1h53
Fiction

Au Japon, dans un futur proche, le vieillissement de la population s'accélère. Le gouvernement estime qu'à partir d'un certain âge, les seniors deviennent une charge inutile pour la société et met en place le programme « Plan 75 », qui propose un accompagnement logistique et financier pour mettre fin à leurs jours. Une candidate au plan 75, Michi, un recruteur du gouvernement, Hiromu, et une jeune aide-soignante philippine, Maria, se retrouvent confrontés à un pacte mortifère.

• INVITÉ.E.S

D^{re} Aurore Armand • directrice de l'Espace de Réflexion Éthique des Pays de la Loire

Un.e membre • Espace de Réflexion Éthique des Pays de la Loire

• TARIF

6,50€



LUNDI 20 JANVIER • 20H00 • LE VOX MAYENNE

VASECTOMIE, ÇA VA FAIRE MÂLE

DE JEAN-FRANÇOIS MARQUET

• France
2022
0h52
Documentaire

Nicolas, Benjamin, Fabrice, Thomas et Guillaume ont entre 28 et 45 ans et vont se faire vasectomiser. Une décision prise seul ou soufflée par leur compagne qui n'en peut plus d'assumer seule la charge mentale de la fécondité de leur couple. L'histoire d'un événement unique et définitif dans la vie d'un homme : sa stérilisation. Un film sensible sur un geste bénin mais radical.

• INVITÉ.E.S

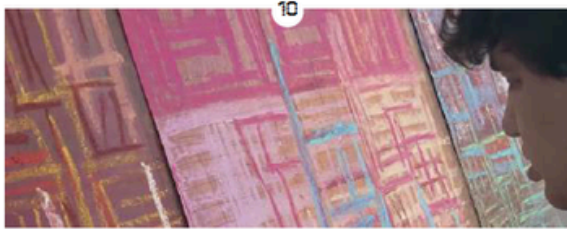
Jean-François Marquet • réalisateur

D^{re} Ksénia Breuil • médecin généraliste et autrice d'une thèse sur l'implication des hommes dans la contraception

• TARIF

5,60€

PARTAGEONS ENSEMBLE



JEUDI 23 JANVIER • 20H30 • LE PALACE CHÂTEAU-GONTIER

LE VOYAGE D'ANTON

DE MARIANA LOUPAN

France
2023
1h13
Documentaire

Rien ne présageait qu'Anton Hirschfeld, jeune homme porteur de handicap mental, deviendrait un jour un artiste reconnu. Le Voyage d'Anton retrace son parcours, filmé depuis sa naissance par sa mère. Un voyage rendu possible grâce à la détermination, l'amour de sa famille et aux rencontres fondamentales qui ont jalonné son chemin.

INVITÉE **Mariana Loupan** • réalisatrice

TARIFS **5,5€ / AUTRES TARIFS RÉDUITS ACCEPTÉS**



VENDREDI 24 JANVIER • 20H00 • LE VOX MAYENNE

LE DERNIER SOUFFLE

DE COSTA GAVRAS

AVANT
PREMIÈRE

France
2024
1h40
Fiction

Dans un dialogue amical et passionné, le docteur Augustin Masset et l'écrivain Fabrice Toussaint se confrontent pour l'un à la fin de vie de ses patients et pour l'autre à sa propre fatalité. Emportés par un tourbillon de visites et de rencontres, tous deux démarrent un voyage sensible entre rires et larmes : une aventure humaine au cœur de notre vie à tous.

INVITÉ.E.S **Costa Gavras** • réalisateur (sous réserve)

Autre invité.e à venir

TARIF **5,60€**

PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



CINÉMAS & PARTENAIRES SANTÉ



ATMOSPHÈRES 53

12 rue Guimond des Rivières
53100 Mayenne

02 43 04 20 46
contact@atmospheres53.org

WWW•ATMOSPHERES53•ORG



Design graphique : Burauper / Photo couverture : Colocs de choc de Étienne Lélu • Mandala Films • Daisy Day Films • 2024

S
O
I
R
E
E
D
E
C
L
A
T
U
R
E

ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?

STRESSE(E), MOI ? JAMAIS !



Stress, nom masculin : 1. *anglicisme* - Réaction de l'organisme à une agression, un choc physique ou nerveux. 2. *Courant* - Situation de tension nerveuse excessive, traumatisante pour l'individu.

Le stress peut parfois être un facteur de motivation au quotidien, mais, mal vécu ou trop présent, il devient vite paralysant.

La profession de soignant est particulièrement génératrice de stress : les soignants sont soumis à des horaires difficiles, le soin des malades suppose de lourdes responsabilités, les relations professionnelles ne sont pas toujours harmonieuses, les urgences sont fréquentes, la proximité de la douleur, de la détresse et de la mort peut être difficiles à tolérer à la longue.

Dans le contexte actuel, les facteurs aggravants de stress sont encore plus présents, incertitude, changements excessifs et manque de contrôle sont inévitablement générateurs de stress.

Si les sources du stress sont propres à chacun, certaines techniques permettent de mieux le gérer avant d'atteindre le point de non-retour de l'épuisement professionnel.

Comprendre le stress

Pour bon nombre d'entre nous, le stress est un fourre-tout désignant un vague sentiment de malaise, pourtant c'est une réaction biologique bien réelle en réponse à une stimulation extérieure physique, psychique ou sensorielle.

La réaction se décompose en trois phases :



1. LE CHOC

Vous recevez le stimulus "stressant" et votre organisme va tout faire pour s'adapter. A ce stade où la mémoire et la réflexion sont améliorées.



2. LA RESISTANCE AU STRESS

Votre organisme est en position de mobilisation et le stress est considéré, d'un point de vue biologique, comme un agent stimulant bénéfique pour l'organisme. Il lui permet de réagir.



3. L'ÉPUISEMENT

Le stress perdure, votre organisme se fatigue, vous êtes sensible aux agressions extérieures, dans un état de tension excessive. Apparaissent alors la fatigue, la colère, voire même la dépression.

Le stress fait partie de la vie et devrait être **vécu positivement**, c'est souvent lui qui nous procure l'énergie et la motivation nécessaires pour surmonter les difficultés et relever les défis. Certains ne le considèrent alors pas comme du stress, mais plutôt comme une "montée d'adrénaline", compte tenu de la satisfaction ressentie une fois l'objectif atteint.

ET SI ON PRENAIT SOIN DE NOUS ?

STRESSE(E), MOI ? JAMAIS !

Les sentiments **négatifs** associés au stress correspondent à un **déséquilibre entre ce que l'on demande à une personne de faire et les ressources dont elle pense disposer pour y répondre**.

Lorsqu'une personne ressent trop de stress - en fréquence ou en intensité - elle peut avoir de nombreux symptômes :

- physiques : fatigue constante, douleur, maladie, troubles du sommeil, de l'alimentation, palpitations, tensions musculaires, addictions ...
- psychiques : sentiment permanent de tension, irritabilité, pleurs, symptômes dépressifs, diminution de la confiance en soi, isolement social ...
- cognitifs : erreurs, diminution de "performance", problèmes de concentration, de mémoire, indécision ...

Il n'y a pas de causes précises et établies au stress, face à une même situation, les individus réagissent différemment. Reste qu'il existe des facteurs aggravants : certaines périodes de la vie ou certains contextes, professionnels notamment, évidemment amplifiés par une période de crise et d'incertitudes.

Des facteurs de stress professionnel aggravants pour les soignants

La charge de travail



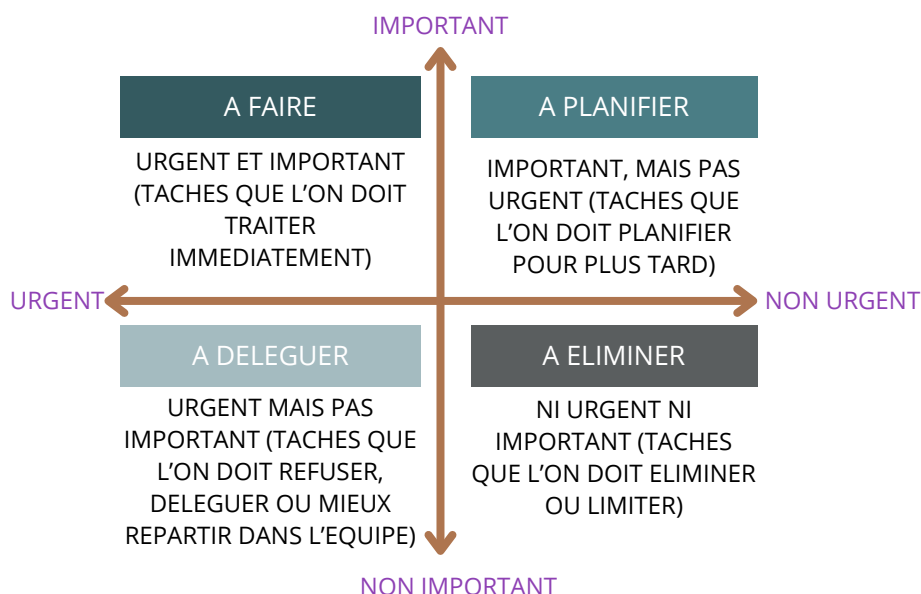
La "surcharge de travail" serait le premier facteur de stress. Ce n'est pas tant l'avalanche de travail qui importe, mais la façon de l'appréhender. Même les personnes les plus endurantes, exigeantes envers les autres mais aussi envers elles-mêmes, peuvent craquer : il y a ce moment fatidique où il est impossible d'en prendre plus.

Suppression de postes, arrêts maladies, renouvellement du personnel, font le lit du stress professionnel des soignants qui restent en poste et doivent tenir bon.

Pour diminuer ce facteur de stress :

Fixer des échéanciers clairs : tout n'a pas le même niveau d'urgence.

La matrice d'Eisenhower peut être un premier outil pour vous aider à hiérarchiser vos tâches et prendre du recul ; elle vous aidera à prendre connaissance de votre état de stress et de votre façon d'appréhender l'urgence qui est propre à chacun.



Les horaires de travail



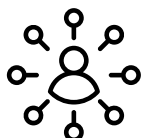
Certains arriveront à être productifs plus longtemps que d'autres, mais quand on va au-delà de ses capacités physiques, tout travail deviendra épuisant.

Pour diminuer ce facteur de stress :

Prendre des "pauses santé", trouver ce qui vous ressource vraiment et surtout tenter de trouver de la flexibilité dans le travail, rester dans le dialogue et l'échange avec votre équipe pour essayer de mieux répartir la charge de travail.

Pour les soignants qui travaillent de nuit, ne pas hésiter à vérifier votre chronotype -ie. l'ensemble des caractéristiques d'une personne déterminant sur une journée les moments où elle peut dormir ou travailler de manière optimale-, car certains corps ont du mal à supporter les horaires inversés.

Les relations de travail



En plus des contraintes individuelles, le fait de travailler en équipe peut engendrer d'autres facteurs de stress. Il est primordial de maintenir un bon climat de travail. Les relations au travail avec les collègues, et plus spécifiquement avec la hiérarchie, ont un impact important sur la qualité de vie au travail.

Pour diminuer ce facteur de stress :

Veiller à maintenir les échanges, la bonne communication et exprimer vos désaccords sans attendre qu'une situation ne s'envenime.

Quelle que soit votre position dans l'équipe, souligner le positif et prendre le temps de féliciter et d'encourager. A la longue, un manque de commentaires positifs et d'encouragements s'avère démotivant, même pour les plus endurants. La reconnaissance vient de partout et pas seulement d'en haut !

Le changement et l'incertitude



Les réorganisations de services, les départs de collègues, volontaires ou non, les arrivées, les changements de direction, de process, les nouveaux logiciels ... presque tous les changements sont générateurs de stress, sans parler d'une pandémie mondiale ... Mais très souvent c'est la peur de ce changement plus que le changement lui-même qui est paralysante ; c'est l'appréhension devant une situation inconnue, et le manque de contrôle face à l'incertitude. L'être humain est ainsi constitué qu'il ressent toute modification de son environnement comme dangereuse.

Pour diminuer ce facteur de stress :

Le simple fait d'être mieux informé peut enlever un grand poids. Là encore, favoriser la communication reste clé. Face au changement, la passivité est l'attitude la plus dangereuse, agir peut s'exprimer par des actions aussi simples que d'aller frapper à une porte pour en savoir plus.

L'environnement n'offre aucune certitude ? Il faut chercher la sécurité en soi. Faire l'inventaire de ce que vous avez de solide, des capacités et des talents sur lesquels vous pouvez compter. Ne pas hésiter à chercher vos ressources également dans votre vie personnelle.

Parce que prendre soin des autres commence en prenant soin de soi, nos premiers conseils dans ce combat quotidien contre le stress au travail sont :

- **bien se connaître pour fixer ses priorités**
- **bien s'écouter pour respecter ses limites**
- **bien communiquer pour que les autres nous comprennent**

LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

Le retour aux instituts

Nous voilà en semestre 2, symbole de la dernière étape de notre 1ère année de formation infirmière. Après 10 semaines (eh oui 10 longues semaines de stage) nous revenons dans l'enceinte de l'IFSI-IFAS et on a plein de choses, d'expériences à partager : il est difficile de se remettre dans le rythme et dans les évaluations qui vont arriver très rapidement !!

La reprise des cours ...

Mais avant de penser aux évaluations, il faut se remettre dans le bain des cours : beaucoup d'apports de connaissances afin de préparer les évaluations qui, contrairement au semestre 1, sont toutes concentrées sur une courte période. Aïe, aïe, aïe !!! Alors bien évidemment, le stress monte pour beaucoup d'entre nous. On est juste "un peu tendu" quand même.



Un changement notable également : nous travaillons de plus en plus en petit groupe, ce qui peut favoriser les tensions dans cette période de partiels mais cela permet aussi de développer notre capacité de travail en équipe. N'oublions pas que nous allons exercer un travail pluriprofessionnel et pluridisciplinaire.



Atelier "toucher-massage" ... eh ouais !!!



Ce semestre nous a permis de découvrir, en tout cas pour ma part, les ateliers "toucher-massage" : a priori on pourrait penser que l'IFSI nous propose une séance dans un SPA avec la musique d'ambiance, les senteurs et essences agréables, la lumière tamisée, la serviette douce et chaude, la tasse de thé à bonne température pour bien se relaxer et nous remercier de tous nos efforts depuis le début de la formation !!! Eh oh, réveillez-vous ! Vous croyez encore au Père Noël vous ?

Bon en effet, ce n'était pas vraiment un SPA.

MAIS, cet atelier a été un véritable moment d'apprentissage, de détente et de ressources favorisant la cohésion entre les camarades de promotion. Un vrai coup de coeur ❤️

Je ne vous en dévoilerai pas davantage pour que vous puissiez le découvrir par vous-même.

LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

Les partiels et leurs résultats

Après cela, cette période tant redoutée est tout de même arrivée : les partiels, les évaluations, les contrôles, le passage sur le grill, l'heure de vérité ... bref, peu importe le nom que vous leur donnez, c'est une période que beaucoup redoute !! En plus, c'est la première fois qu'on a une évaluation avec de la pratique : l'UE 4.04 S2 --> calculs de dose et préparation d'une injection en situation simulée !

Une fois notre Paulo bien épuisé, lessivé, au bout de sa vie ... arrive le moment de la sentence : les résultats !!!! Mais c'est surtout le début DES VAAACCAANNNCEEEEESSSS.

HAPPY
HOLIDAYS



2 Semaines de vacances, puis le retour

Deux semaines de vacances bien méritées pour profiter de nos proches, notre famille, nos amis ... et déballer les cadeaux, manger à n'en plus finir, faire quelques excès ... en attendant la suite des résultats des évaluations début janvier 2025.



Eh oui LUNDI 6 JANVIER 2025 à 8h00, retour à l'IFSI : un Paulo ressourcé certes mais pas reposé.

Au programme, pour bien se rappeler qu'on a intégré une formation infirmière (au cas où on aurait oublié) : CALCUL DE DOSES !!! Trop de la balle ... je n'attendais que ça.

info

A notre retour, nous avons eu le plaisir d'apprendre l'arrivée d'un nouveau formateur. Il vient d'intégrer l'équipe des référents de 1ère année : Monsieur Olivier GRONDIN. Mais je crois qu'il s'est présenté dans ce numéro de la Gazette, donc je vous laisse faire sa connaissance. En tout cas, nous lui souhaitons la bienvenue et sommes ravis de l'accueillir.



C'est lui
OLIVIER !

Cette nouvelle année débute également avec une préparation du suivi pédagogique où l'on se projette en deuxième année : c'est cool mais ça fait peur aussi. Et oui ça passe quand même très vite.

LES AVENTURES DE ... PAUL, NOUVEL APPRENANT

Remobilisation des connaissances à travers un escape game

Et comme à l'IFSI de Mayenne on aime apprendre tout en s'amusant, nous avons eu l'honneur de participer à notre 1er escape game mettant en scène Madame ELISABETH II. (toute ressemblance avec une personne connue est VOLONTAIRE).

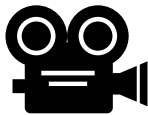
Une façon ludique de remobiliser les connaissances apprises tout au long du semestre 1, et même d'acquérir de nouveaux savoirs.

De nouveaux projets

J'allais oublier mais lors du dernier numéro de la Gazette, je vous avais parlé de ma participation au groupe de travail "Portes ouvertes 2025". La journée se déroule le SAMEDI 18 JANVIER 2025, on vous attend très nombreux.

Aujourd'hui je souhaiterais vous parler d'un autre projet qui est en cours mais déjà bien avancé : les capsules vidéos de témoignages des apprenants des instituts. Peut-être que vous avez eu l'occasion de voir passer via les réseaux une information sur ces capsules vidéos. Plusieurs apprenants (étudiants IDE et élèves AS) ont participé à ce projet très enrichissant qui a pour objectifs :

- de parler de la formation (IDE et AS) en tant qu'apprenant (vous êtes les mieux placés pour en parler)
- de répondre au mieux aux questionnements/inquiétudes de futurs apprenants et par la même occasion d'encourager les personnes qui ne se sentent pas capables de suivre la formation



Si vous ne les avez pas encore visionnées, n'hésitez pas à vous connecter sur le site Internet du CHNM --> [Découvrir les Instituts de Formation](#) > [Notre structure](#) > [Espace Communication des instituts](#) > [Témoignages](#).

Bon je vous laisse, j'ai du travail pour bien aborder cette nouvelle année.
A bientôt. La bise à tous.

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

INFOS BONS PLANS ...

Idées de sortie à petits prix



LE KIOSQUE : MIAM#5

MIAM voit le jour en 2016 à Lassay-les-Châteaux, impulsé par Le Kiosque, Pampa ! et la Boussole, avec pour ambition de rassembler le public autour des musiques actuelles et d'artistes locaux en complément des Émergences.

Le fil conducteur de ce temps fort est pensé comme un repas : une itinérance dans une commune du territoire rythmée par les plats et les propositions artistiques. Après être passé par Sacé, La Chapelle au Riboul et St-Fraimbault-de-Prières, l'évènement s'arrête pour cette cinquième édition à Fontaine-Daniel !



Du 1er au 2 février 2025

A partir de 18 €/adulte

THEATRE "BOB ET MOI"

Alexandre VIRAPIN



Le 6 février 2025 de 20h30 à 22h30

Espace culturel Colmont (Gorron)

Tarif à partir de 7€

Réservation conseillée : 02.43.08.47.47

L'icône de Bob Marley, racontée dans ses exploits et ses parts d'ombre par un comédien talentueux ! Un spectacle qui fera rêver même les réfractaires du reggae !

Enfant angoissé, nuit sans sommeil, première écoute de Bob Marley : cette découverte va changer la vie d'Alexandre. Pendant cette nuit, nous allons découvrir l'histoire de Bob Marley, ce chanteur populaire dont la renommée a dépassé les frontières de sa Jamaïque natale pour s'étendre au reste du monde. Son message, universel, parlait à tous les opprimés, les sans-droits, les laissés-pour-compte, du Bronx à Soweto.

CIRQUE ET DANSE - VEN COMPAGNIE SI SEULEMENT

Percevoir, sentir, écouter, vibrer pour l'autre ... c'est là le cœur du spectacle

Ven, « viens » en espagnol ou encore « ils voient ».

Deux circassiens dévoilent à travers leur gestes et acrobaties une relation de confiance, de complicité, d'amour. Le spectateur assiste à une rencontre, un cheminement intuitif vers l'intimité, la sincérité, et la vulnérabilité. On voit avec l'ouïe, on regarde avec les sens.

Le 14 mars 2025 de 20h30 à 21h20

Salle polyvalente de Landivy

Tarif à partir de 10 €



VOUS SOUHAITEZ ABORDER UNE THEMATIQUE, UN SUJET



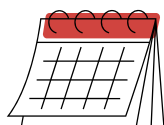
...

*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 avril 2025

Date butoir de réception des articles : le 4 avril 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-ifs-iifas@ch-mayenne.fr - Directeur de la publication : Jean-François HUMBLLOT - Comité de rédaction : Karine FERANDIN, Jean-François HUMBLLOT, Fabienne VEILLARD - Conception : Karine FERANDIN - Photos : IFSI-IFAS, Canva, Freepik - Conception et maquette : Canva - Impression : Reprographie