



Le dossier

Paroles d'étudiants...



Nouvelles de la Clinique

Témoignage

Sommaire

ÉDITO

Paroles d'étudiants	03
---------------------	----

DOSSIER : PAROLES D'ÉTUDIANTS

Le poids du silence	04
Qui a peur des soins infirmiers ?	06
Vivre à Vinet	08
Qu'est-ce que l'ENSA ?	12

AGENDA

Vos prochains rendez-vous avec la santé	14
---	----

NOUVELLES DE L'ÉCOLE

Travaux de Bachelor des diplômé-e-s 2016	15
Les diplômé-e-s et certifié-e-s Postgrades 2016	20
Toujours davantage d'infirmier-e-s !	22
La Source a couru pour les proches aidants	23
La Source invite au dialogue entre recherche et pratique	24
Liberté me voilà	26

NOUVELLES DE LA CLINIQUE

L'unité de soins intensifs de la Clinique de La Source certifiée par la Société suisse de médecine intensive (SSMI)	28
--	----

TÉMOIGNAGE

Passion et formation : mon défi	31
---------------------------------	----

À PROPOS DE...

La Croix-Rouge Suisse, 150 ans d'histoire en 1'000 images	35
---	----

LES SOURCIENNES RACONTENT...

Organisation particulière de l'hygiène bucco-dentaire	38
---	----

MESSAGE DU DIRECTEUR

	40
--	----

DES CHEMINS QUI MÈNENT AUX SOINS...

Emmanuelle Louette	42
--------------------	----

LA RUBRIQUE DE TATA DOM'

Je marmotte, tu marmottes, nous marmottons... vous devriez marmotter !	44
--	----

LA RECETTE

Raviolis de châtaigne au magret de canard et champignons	47
--	----

COUP DE CŒUR

Ma vie de courgette - film d'animation	48
--	----

FAIRE-PART

Nouvelles adresses, décès	50
---------------------------	----

Edito

PAROLES D'ÉTUDIANTS

Les étudiants¹ ont été invités à se mettre en avant. Nous leur avons donné carte blanche. Notre initiative a été fort bien accueillie, plusieurs d'entre eux, enthousiastes, se sont annoncés pour *des paroles d'étudiants*.

Hélas, les aléas, les impondérables ont ralenti les ardeurs. Ainsi notre dernier dossier *Hiver 2016* s'avère plus modeste que prévu.

La vie d'étudiant se conjugue à divers temps, et non à d'hiver temps, sous des réalités et horizons distincts. L'expérience, l'engagement, le vécu, les ressentis, le quotidien ont des géographies plurielles. Dans ces paroles d'étudiants, l'authenticité prime.

Nous sommes entrés en 2017, j'en profite pour vous souhaiter une année empreinte d'audace, de petits riens qui font le bonheur quotidien, de sagesse et d'allégresse, de santé et sérénité et bien sûr d'humour.

Nous nous retrouverons à chaque changement de saison, nous avons des projets et nous espérons qu'ils vous enchanteront !

En tant que rédactrice, je rêve à toujours plus de collaboration, à des *écrivassiers* toujours plus nombreux.

*Alors ne résistez pas à la tentation
de vous exprimer librement !*

RÉSULTAT DU CONCOURS DE L'ÉTÉ
Félicitations à Pauline Rahmani,
étudiante Bachelor 2^{ème} année,
volée automne 2015.

MOTS INTRUS

camping : page 6
sandale : page 8
orage : page 23
parasol : page 36
moustique : page 37
chaises longues : page 41
tournesol : page 47
pastèque : page 55

Véronique Hausey-Leplat
Rédactrice Journal La Source
Institut et Haute Ecole
de la Santé La Source

¹ Ce qui est écrit au masculin se lit également au féminin

VIVRE À VINET



Lors du comité de rédaction du Journal La Source du mois d'août dernier, les personnes présentes autour de la table discutent de la thématique du numéro d'hiver: *Paroles aux/d'étudiants*¹. Quelqu'un propose un sujet sur le foyer Vinet. Je suis intriguée. Et si je me risquais à explorer cet endroit? De nombreuses questions me viennent en tête. Est-ce difficile de vivre en face de l'École presque toute l'année? Comment s'organise la vie en communauté? Quels sont les avantages et les inconvénients?

Dès le début des cours, je me mets en quête de dénicher des étudiants résidant au foyer. Mes attentes sont rapidement comblées. Lors d'un premier séminaire à Sébeillon, les étudiants se présentent tour à tour, et Lucia invite qui le désire à rejoindre le foyer en fin d'après-midi pour un apéritif-crémaillère. Je saute sur cette occasion en or de tisser de nouveaux liens et de découvrir le lieu. Munie d'un calepin, d'un appareil photo et d'un flacon de circonstance, je me rends au numéro 31 de l'avenue Vinet, quelque peu intimidée et sans aucune expérience journalistique.

Accueillie chaleureusement par Lucia qui porte bien son nom, je fais rapidement la connaissance de plusieurs personnes. Il y a Jérémie, en reconversion professionnelle, Antoine et Damien qui furent les deux premiers garçons à intégrer le foyer, longtemps réservé aux filles, Tamara qui vit 250 mètres plus bas au foyer Cazard et qui m'explique les disparités entre les locaux². Il y a plusieurs étudiantes qui arrivent du Tessin: Lucia, Alessandra et Karien, qui m'explique qu'elle ne vit pas au foyer, mais à Vinet quand-même... Comment? Ah! À l'Avenue Vinet, bien sûr! Mais en fait, c'est qui ce Vinet?

¹ Ce qui est écrit au masculin se lit également au féminin

² Précisons que le foyer Vinet est géré par l'École La Source, tandis que la résidence Le Cazard est gérée par l'Association du Foyer Unioniste de Lausanne

Né à Lausanne le 17 juin 1797, Alexandre Vinet était un théologien protestant. L'Encyclopédie Universalis nous apprend «[...] qu'il enseigna d'abord la langue et la littérature françaises à Bâle (1817), puis la théologie pratique à Lausanne (1837) [...]»³ Penseur critique et moraliste, Alexandre Vinet a marqué l'évolution de la cité lausannoise en tant qu'éducateur engagé. Il insista en effet «[...] sur la nécessité de donner une solide instruction aux femmes et à en souligner l'importance pour la vie de la société dans son ensemble, allant jusqu'à collaborer à l'ouverture à leur intention d'une école qui, à Lausanne, porte encore son nom.»⁴ Il nous a quitté le 4 mai 1847, mais vous pouvez aller admirer sa statue en penseur à l'extrémité est de la Promenade de Montbenon.

L'apéro bat son plein, je prends quelques notes et quelques photos, puis je me laisse porter par l'ambiance, les voix et les échanges. Si quelques-uns se sont déjà croisés à la cuisine ou dans le salon commun, la plupart font connaissance aujourd'hui-même. Comment tu t'appelles ? En quelle année es-tu ? D'où viens-tu ? Les rires et les accents se mélangent, le soleil automnal inonde petit à petit le salon et attire les étudiants sur les balcons, où la vue splendide sur le Léman, les Alpes et la Cathédrale n'a presque rien à envier au dernier étage de la Clinique.

Six semaines plus tard, je reviens au foyer pour interviewer Lucia et Jérémie, qui ont accepté de répondre à quelques-unes de mes questions. Installées à Vinet depuis presque deux mois, comment s'acclimatent-elles à ce nouveau lieu ? Qu'est-ce qui leur plaît le plus dans cette vie en communauté ? Et quels sont les aspects plus contraignants ?

Annick Budry: Lucia et Jérémie, pourriez-vous vous présenter à nos lecteurs en quelques mots ?

Lucia Biondina: Je m'appelle Lucia Biondina, je viens du Tessin, j'ai 21 ans. Avant d'arriver à La Source j'étais en année sabbatique. J'ai voyagé et fait du bénévolat. Juste avant j'ai fait mon APS⁵ à Vevey. Je travaillais à Vevey et j'avais les cours au Tessin. Je suis aussi vice-présidente de l'association étudiant-infirmier.ch pour le Tessin. Et je m'excuse pour mon niveau de français.

Jérémie Kueng: Je m'appelle Jérémie Kueng, j'ai 30 ans. J'ai fait un CFC d'assistante en pharmacie, puis une maturité professionnelle santé-social. Je suis d'abord partie dans le domaine socio-éducatif, j'ai travaillé avec des personnes atteintes d'autisme. J'avais commencé l'EESP⁶, mais je me suis rendu compte que ça ne me plaisait pas. Donc je me suis réorientée et maintenant j'aimerais devenir infirmière.

AB: Comment se passe votre vie au foyer depuis notre dernière rencontre ?

LB: Moi j'aime bien franchement. Il y a du monde. Parfois trop. On est vingt-deux. Deux garçons et vingt filles. Avant je vivais avec ma famille au Tessin, puis en colocation à Vevey pendant l'APS. C'est un grand changement.

JK: Ça va bien. On rencontre les problèmes habituels de la vie en communauté.

On va faire un apéro ce soir pour établir quelques règles. Et on pourrait peut-être se réunir une fois par mois pour discuter de la vie au foyer.

AB: Quels sont selon vous les avantages de vivre à Vinet ?

LB: Moi j'aime bien qu'il y ait toujours du monde. Quand tu as besoin de quelque chose pour l'Ecole, quand tu as un texte à faire corriger, il y a

³ Repéré à <http://www.universalis.fr/encyclopedie/alexandre-vinet/>

⁴ Repéré à <http://www.museeprotestant.org/notice/alexandre-vinet-1797-1847/>

⁵ Année Propédeutique Santé

⁶ École d'études sociales et pédagogiques de Lausanne. Haute Ecole de travail social et de la santé du Canton de Vaud



toujours quelqu'un de disponible. S'il te manque des papiers ou si tu ne comprends pas quelque chose, tu trouves toujours quelqu'un pour t'aider.

JK : Il y a un côté vivant et très agréable, parce qu'on peut tous s'entraider, poser des questions. Si j'ai besoin de quelque chose, je vais facilement vers Lucia parce que je la connais, mais je crois que ce principe d'entraide est assez fort ici.

LB : Tu rencontres aussi plus facilement des gens des autres volées. Et puis c'est proche de l'Ecole.

JK : Et le loyer est abordable pour un étudiant. Un autre avantage par rapport à une colocation, c'est qu'ici c'est structuré. Il y a une femme de ménage qui vient tous les jours.

LB : Elle s'appelle Antigona et c'est un amour.

AB : À l'inverse, quels sont pour vous les inconvénients de cette vie en foyer ?

LB : Parfois il faut attendre pour aller aux toilettes, ou pour cuisiner. Il faut trouver le bon créneau. Si je n'ai pas envie de rester au foyer, je vais à la salle de gym. Pour me déconnecter de l'Ecole et de Vinet. Ou alors je vais faire une promenade. Et ça me va très bien.

JK : Ce qui est intéressant, c'est que c'est vivant, et d'un autre côté, parfois tu arrives, tu as juste envie d'être tranquille et il y a du monde au salon.

LB : C'est à chaque personne de se déconnecter. Tu as vu, ma chambre donne sur la Clinique et l'Ecole, mais ça me va très bien, je ne pense pas toujours aux études.

AB : Est-ce qu'il y a quelque chose que vous aimeriez changer à Vinet ?

LB : Moi j'aimerais prendre un chat ! On ne sait pas si les animaux sont autorisés, on en discutait l'autre soir, mais c'est un petit peu un rêve.

Et une fois j'aimerais organiser MasterChef⁷ dans la cuisine. Tout le monde qui cuisine en même temps, et moi je goûte et je mets les notes. (Rires)

AB : Est-ce que vous mangez souvent ensemble ?

LB : Oui. Chacun prépare pour soi, c'est vrai, mais à midi on est presque toujours ensemble. Et le soir je mange toujours avec quelqu'un.

JK : Pour moi ça dépend de l'humeur du jour, si je suis bien disposée et qu'il y a du monde, il n'y a pas de problème. Si j'ai envie d'être un peu plus tranquille, je vais dans ma chambre. C'est assez aléatoire.

AB : Dans quel domaine des soins infirmiers aimeriez-vous travailler ?

LB : Soit en psychiatrie, soit à l'étranger. Ou faire sage-femme après aussi. Je n'ai pas encore une idée vraiment précise. Mais ce serait dans ces directions.

JK : C'est un petit peu difficile comme question. En fin de carrière, j'aimerais plutôt être infirmière indépendante, voyager d'un domicile à un autre. Mais depuis que j'ai commencé les cours, j'ai une fascination pour la cardiologie. Donc peut-être que je pourrai m'insérer dans ce domaine par la suite.

AB : Quand vous serez salariées et très riches, dans quel endroit rêverez-vous de vivre ?

LB : Moi j'aimerais vivre au Sri Lanka. Je ne sais pas si je vais retourner au Tessin après mes études, ou rester ici. Mais sinon j'aimerais aller là-bas, franchement, c'est mon rêve.

JK : Pour ma part je n'ai pas l'impression que je vais quitter la Suisse, parce que j'aime quand-même bien notre pays, mais j'adorerais aussi voyager et faire des expériences humanitaires en tant qu'infirmière.

Propos recueillis par :

Annick Budry
Rédactrice Journal La Source
Étudiante 1^{ère} année Bachelor
Volée automne 2016

⁷ Émission de télévision française où des candidats s'affrontent dans différentes épreuves de cuisine

Témoignage

PASSION ET FORMATION : MON DÉFI

Véronique Hausey-Leplat : **bonjour Debora. Vous êtes une passionnée. Comment avez-vous été en mesure de conjuguer athlétisme et études ? Est-ce que cela a été un défi ? Mais avant tout, pouvez-vous vous présenter à nos lecteurs¹ ?**

Je m'appelle Debora dell Aquila, j'ai 24 ans. Je suis napolitaine et sicilienne (italienne). J'ai suivi ma formation avec la volée Automne 2012. Je travaille actuellement dans un hôpital de zone en médecine.

J'ai débuté la pratique de l'athlétisme à l'âge de 5 ans. Tout d'abord dans une société de gym de manière légère, j'ai assez rapidement atteint un bon niveau et j'ai cherché un environnement plus propice à ma progression. Je suis passée dans un club spécialisé et j'ai petit à petit augmenté mes charges d'entraînement et de compétitions. L'intégration s'est donc faite de manière naturelle. Bien entendu lorsque la charge devient conséquente, il faut trouver un équilibre dans son organisation et augmenter son autonomie, que ce soit du côté scolaire ou sportif. Tout changement demande donc un temps d'adaptation. Mais la volonté est toujours plus forte. Le défi est bien présent mais il s'atténue avec un bon entourage et une structure de vie adéquate.

VHL : **Est-ce difficile à vivre au quotidien ?**

DdA : Tous les jours ne sont effectivement pas faciles. J'ai dû faire des choix qu'un adolescent ne ferait pas forcément. Il faut accepter de vivre

différemment que ses amis avec lesquels on partage le quotidien. Une année d'athlétisme est composée de deux saisons, d'autant de préparations physiques, de préparations techniques, une trentaine de compétitions, 10 à 15 heures d'entraînement sur 48 semaines, un stage de 7 jours d'entraînement, de nombreuses heures de récupération, des séances chez le physio, chez le médecin. En bref, le temps est précieux lorsqu'on est un sportif de haut niveau qui souhaite effectuer des études.

Toute cette organisation je l'ai menée à bien pour atteindre une progression, me qualifier, obtenir de belles places et réaliser de bonnes performances lors de compétitions importantes. Atteindre le meilleur niveau du pays ne se fait pas sans mal. J'ai eu parfois de grosses déceptions, mais mon credo a toujours été : aller de l'avant et continuer à me battre. Ma vie de tous les jours ne s'arrête pas à cause d'un échec sportif.

VHL : **Quels ont été vos atouts pour mener de front vos études et votre passion ?**

DdA : Comme je l'ai déjà exprimé, tout repose sur l'organisation. J'ai dû mettre l'accent sur l'hygiène de vie que l'on ne souhaite pas forcément avoir lorsqu'on est jeune. De ce fait ma force de caractère a été un atout essentiel. Savoir me battre, savoir résister à la tentation et avoir mon but bien en tête, ceci afin de tout mettre en œuvre pour réussir ma carrière sportive et ma formation. Avoir l'appui de mon entourage est également

¹ Ce qui est écrit au masculin se lit également au féminin



capital. Il est illusoire de mener une double vie sans pouvoir s'appuyer sur des personnes que l'on aime et qui nous soutiennent.

Un autre atout : j'ai trouvé ma vocation. En effet, ma formation a été également une réelle passion. Le sport ne doit pas prendre le dessus, c'est un équilibre entre ces deux aspects de la vie que j'ai respecté. De ce fait j'ai eu autant de plaisir dans mon sport que dans ma formation.

VHL : Comment est née cette passion ?

DdA : La première personne qui m'a donné le goût du sport et de la compétition est mon père. Lui-même a été footballeur et entraîneur. Il m'a donc transmis cet amour de l'effort et du sport. J'y ai pris goût et j'ai voulu aller toujours plus loin. Mes entraîneurs successifs ont par la suite contribué à me pousser vers le sommet de ma pratique sportive. Que ce soit dans mon club de gym, avec l'entraîneur des petits dans mon club d'athlétisme ou avec mon entraîneur actuel qui me suit depuis 12 ans, ces personnes ont toujours essayé de tirer le meilleur de moi. Ils ont également su adapter ma préparation et mon emploi du temps pour que mes études restent au centre de mes priorités. C'est donc en côtoyant toutes ces personnes passionnées, en faisant des rencontres et en voyant que je pouvais obtenir de la satisfaction dans mon sport que j'ai pu progresser et vivre à fond ma passion.

VHL : Quels en sont les bénéfices ?

DdA : Plusieurs aspects positifs sont amenés par un tel train de vie. Le sport me permet de savoir gérer mes émotions. Que ce soit le stress, la joie ou les peines, il est plus facile de relativiser les événements de la vie de tous les jours lorsqu'on les vit dans le milieu sportif. Un échec sera sans grande conséquence sur l'avenir, cela permet au contraire de pouvoir se relever d'un éventuel raté en formation.

Suivre une formation et pratiquer un sport m'a permis d'avoir deux centres d'intérêts bien distincts, de rencontrer diverses personnes, de partager mes expériences avec des personnes très différentes de moi. Cette diversité de contacts m'a permis de grandir et d'avancer dans la vie.

VHL : Quels conseils à donner aux étudiants qui auraient peur ou qui pensent que concilier passion et études est impossible !

DdA : Croire en soi et en ses capacités. Rien n'est impossible, si des personnes ont échoué ce ne sera pas forcément notre cas. Il faut tout faire pour y parvenir. Et si l'on n'y arrive pas, il faut recommencer, se battre et ne jamais baisser les bras.

Mener une telle vie demande courage, caractère et détermination. Si tout cela ne suffit pas, il est nécessaire d'être accompagné par quelqu'un qui nous aidera à atteindre notre but, quelqu'un de confiance qui saura nous redonner la foi.



L'aventure commence par l'envie de faire autre chose, l'envie de s'évader et petit à petit, on se prend au jeu et on va chercher ses limites. Les repousser, tant dans mes études que dans mon sport, a toujours été une satisfaction, que le résultat soit positif ou négatif.

VHL: dernière question, à présent, comment comptez-vous concilier vie professionnelle et passion ?

DdA: A présent, je dois concilier les deux. Les jours où je travaille, je ne suis pas en mesure de m'entraîner sinon je vais au-devant d'une fatigue extrême et je perdrai toute notion de plaisir. J'adapte donc mes entraînements à mes jours de congé, à raison de deux entraînements par jour. Quand on aime on ne compte pas ! J'ai toujours le soutien de mes proches et de mon entraîneur qui s'adapte à mes horaires de travail. Même en effectuant des 12 heures, je maintiens le cap et je persévère pour atteindre les buts que je me suis fixé pour la saison à venir.

*Comme j'y crois toujours,
je m'accroche !*

PERFORMANCES ET RÉSULTATS

Multiples médaillée cantonale et régionale dans le poids, le sprint et le triple saut

Médaillée de Bronze aux championnats suisses U18 de lancer du poids

Multiples participations aux championnats suisses jeunesses en sprint et lancer du poids

Classée dans le top national élite suisse :
2016 (12^e), 2015 (12^e), 2014 (15^e)

Cinq participations aux championnats suisses élites

Deux participations aux championnats italien élites

Multiple médaillée suisse aux championnats suisses de relais.

Interview réalisée par :

Véronique Hausey-Leplat
Rédactrice Journal La Source
Maître d'enseignement
Institut et Haute Ecole
de la Santé La Source