

Le dossier

À l'heure du temps...

Nouvelles de la Clinique

Concours

Sommaire

ÉDITO

À l'heure du temps 03

DOSSIER : À L'HEURE DU TEMPS

Temps et santé dans la médecine humorale du 18^{ème} siècle 04

À contretemps et contre-courant au fil du temps 06

La pleine conscience: un entraînement de l'esprit 08

Le temps de la passion 10

À CONTRE-COURANT

Parfum de jasmin dans la nuit syrienne 14

AGENDA

Vos prochains rendez-vous avec la santé 18

NOUVELLES DE L'ÉCOLE

2 000 personnes se sont baladées au cœur de La Source! 19

Une nouvelle identité visuelle pour l'Ecole La Source 21

Le racisme dans les soins... une réalité dont on parle enfin! 22

La Source fête la Journée Internationale de l'Infirmière 24

Nouvelles de l'ADES 26

Groupe Sports 29

NOUVELLES DE LA CLINIQUE

125 ans au cœur de votre santé 30

TÉMOIGNAGES

Un hiver en Inde 32

Récit de mon semestre à Paris 37

À PROPOS DE...

Infirmières de l'Ecole La Source durant la Grande Guerre 41

LES SOURCIENNES RACONTENT...

Les infirmières de La Source et la mobilisation de 1939 en Suisse 44

PORTRAIT

Nathalie Blondel 46

DES CHEMINS QUI MÈNENT AUX SOINS...

Keltoum Reddani 51

LA RUBRIQUE DE TATA DOM'

Haro au frein majeur du régime méditerranéen 55

COUP DE CŒUR

An les délices de Tokyo 58

LA RECETTE

Tarte aux fruits rouges 60

CONCOURS

61

FAIRE-PART

Naissances, nouvelles adresses 62

Edito

À L'HEURE DU TEMPS

Mais oui, bien sûr, j'aurai le temps d'écrire, j'ai du temps devant moi ! Et voilà, le temps a filé à un rythme effréné... Et puis surgissent des imprévus, des impondérables, des contraintes, qui toujours ponctuent le temps : le temps d'avant, le temps d'après.

Dossier léger, propice à l'été. Aurons-nous vraiment un été ? Le temps, si capricieux cette année, nous invite à nous poser des questions sur le temps qu'il fait, sur l'influence des saisons et du climat sur la santé.

Et si nous prenions le temps de prendre du temps, de respirer, de méditer pour savourer le moment présent à tous les temps !

Et puis il y a aussi des passions qui se vivent à tous les temps, et des jeux de mots sur le temps. Voici noyés dans mes propos les thèmes de ce dossier.

Votre journal vous invite aux devinettes, mais **surtout** à une lecture approfondie de toutes les rubriques pour découvrir des mots intrus qui se sont glissés dans les propos de nos auteurs et pour, **bien sûr**, gagner notre Concours !

Je conclus par une question. Cet été, quel sera votre passe-temps favori ?

*« Mon passe-temps favori, c'est laisser passer le temps,
avoir du temps, prendre son temps, perdre son temps,
vivre à contretemps ».*

Françoise Sagan

Concours
à la page 61

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

Le dossier

TEMPS ET SANTÉ DANS LA MÉDECINE HUMORALE DU 18^{ème} SIÈCLE

L'influence des saisons et du climat sur la santé est solidement établie dans la science médicale jusqu'au 19^{ème} siècle grâce au célèbre traité hippocratique *Airs, Eaux, Lieux*. Cet ouvrage majeur, rédigé dans l'Antiquité, a connu un regain de popularité à l'époque des Lumières. Il constitue l'un des fondements théoriques essentiels de la médecine humorale au 18^{ème} siècle.

Selon celle-ci, les constituants de base du corps sont les humeurs, au nombre de quatre : le sang, la bile jaune, la bile noire et le flegme. Dans ce cadre de pensée, la santé est avant tout définie comme une bonne répartition des humeurs dans l'organisme, alors qu'un excès marqué de l'une d'elles au détriment d'une autre serait susceptible de déboucher sur une maladie. La bonne circulation des humeurs dans le corps ainsi que leur équilibre, tant en quantité qu'en qualité, sont donc perçus comme deux éléments primordiaux pour le bien-être de l'individu. A l'inverse, une perturbation humorale implique un risque sanitaire. En cas de surabondance d'une humeur, on procédera volontiers à un traitement expurgant : saignée, purgatifs, vésicatoires, etc. Les prescriptions de purgatifs de toute sorte seraient néanmoins plus indiquées à la veille du printemps, puisque cette saison est réputée favoriser la production de nouvelles humeurs revitalisées ; on admet communément une sorte de correspondance entre la montée de sève selon le rythme saisonnier et la reconstitution de fluides physiologiques.

L'étiologie humorale a amené nombre de médecins de l'époque à estimer que le diagnostic d'une pathologie devait inclure tout ce qui a trait à la saison de l'année, la température ambiante et les conditions climatiques. Les variations saisonnières exerceraient un impact considérable sur la santé, dans la mesure où l'on suppose qu'elles se combinent avec le « tempérament » de chaque malade, un concept très courant dans le discours médical de l'époque. Cette notion fait référence au mélange, chez chaque individu, des quatre humeurs de base et des caractéristiques spécifiques qu'elles impliquent : chaud, froid, sec et humide. A titre d'illustration, la qualité qui dominerait dans les tempéraments bilieux est la chaleur sèche, ce qui correspond à la saison de l'été. Chez les flegmatiques, qui sont associés à l'automne, la physiologie serait marquée par une humidité froide. Les mélancoliques, plutôt froids et secs, se trouveraient en correspondance avec la saison hivernale. Quant aux sanguins, ils seraient dominés par une chaleur humide. De telles corrélations situent d'emblée le sujet et son corps dans un rapport étroit avec

« De façon générale, le corps fait pour ainsi dire figure de baromètre, sur lequel tout changement de temps induirait des effets visibles. »

les influences météorologiques, même si les tempéraments individuels se modifient avec l'âge, ce qui rendrait certaines pathologies plus fréquentes en fonction des stades de la vie. Selon l'Encyclopédie de Diderot et D'Alembert, l'enfance est majoritairement sanguine, alors que la puberté serait associée au tempérament bilieux. L'âge mûr aurait quant à lui pour qualités dominantes l'humidité froide, tandis que la fraîcheur sèche caractériserait la vieillesse. L'atmosphère idéale pour chaque individu dépendrait donc de ses prédispositions constitutionnelles et de son âge. Ainsi, les médecins recommandent généralement aux personnes mélancoliques, en particulier les individus âgés sujets à des rhumatismes, d'éviter le froid et l'humidité; elles devraient au contraire préférer l'air chaud et sec, afin de contrebalancer leur constitution naturelle. Toutefois, de fortes chaleurs estivales peuvent altérer l'équilibre corporel, surtout chez un sujet sanguin. Une température excessive relâcherait l'organisme et engourdirait la circulation. Au contraire, le froid rendrait les personnes flegmatiques plus vigoureuses et résistantes.

De façon générale, le corps fait pour ainsi dire figure de baromètre, sur lequel tout changement de temps induirait des effets visibles. Les médecins estimaient que les maladies prédominantes à un moment donné, en particulier les

épidémies, étaient en grande partie causées par les modifications saisonnières. Un été moite et chaud favoriserait les affections putrides, telles que les infections ou les maladies de langueur. De plus, la chaleur favorisant la transpiration, une activité physique soutenue serait déconseillée, au risque d'induire une «déperdition humorale», autrement dit une déshydratation.

Pour favoriser la « bonne humeur », l'été inviterait-il donc à prendre son temps et à prendre du bon temps? Les conseils de santé du 18^{ème} siècle nous y exhortent vivement!

Séverine Pilloud
Professeure HES ordinaire
Institut et Haute Ecole
de la Santé La Source



À CONTRETEMPS ET CONTRE-COURANT AU FIL DU TEMPS

C'est IN de *facebooker, réseauter, twitter, emailer, tabletter, pianoter, planifier, rentabiliser, rivaliser, robotiser, compétitiser, virtualiser, jongler, démontrer, s'activer, se surpasser, s'exposer, se la jouer, angliciser...*

C'est OUT de *saturer, déprimer, décompenser, s'époumoner, s'essouffler, s'éreinter, rouspéter, galérer, s'étioler, s'effacer...*

Toujours plus, toujours mieux, toujours plus vite, rendement et performance obligent! J'ai croqué tout mon temps, je suis à la traîne et le manque de temps dans les abysses m'entraîne.

STOP! AU SECOURS!

Assez d'immédiateté, de compétitivité...

Je n'ai plus le temps de prendre le temps de perdre du temps pourtant il est grand temps et même urgent que je savoure le temps qui passe et trépasse, que je cesse d'être dépassée par le temps qui file à l'anglaise et qui me fait sombrer dans un tourbillon de tourments à tout moment du temps. Il est vraiment temps que je change le tempo du temps.

ALORS... Perdre la notion du temps, de temps en temps, pour oublier le temps passé et présent et ne point me projeter dans le temps futur, mais m'octroyer le temps d'égrener le temps, de le compter et le décompter pour ensuite le conter et le raconter comme au bon vieux temps et à contretemps.

Oh! qu'il sera bienfaisant le temps de farnienter constamment, effrontément, de prendre le temps de rêvasser, bâiller, divaguer, respirer, humer, barboter, *bronzeter*, gazouiller, espérer, de m'ennuyer...
Oh! qu'il sera doux, cet été, de me faire cigale et de *marmotter* tout mon saoul au camping.



Mon été, hors du temps, à me livrer à mon passe-temps favori, la fuite du temps. Perdre du temps sera mon temps fort estival pour passer le temps. Je n'aurai, en même temps, que peu de temps ou tout un temps ou encore le temps de procrastiner et de ne rien faire et je songerai sans doute que j'ai fait mon temps, que j'ai eu du bon temps et que j'ai toujours été de mon temps. Je me dirai aussi que j'ai agi à temps, en temps et lieu, et que j'ai gagné du temps. Le temps est précieux et de tout temps j'ai pris le temps de ne pas me prendre au sérieux et avec le temps on finit par se faire vieux. Le temps est mélodieux, il valse à deux, trois voire cinq temps, et voilà que je me mets à fredonner en attendant le gros temps!

«*De temps en temps il faut se reposer de ne rien faire*». Voici une citation dans l'air du temps, Cocteau ne croyait pas si bien dire et je vais m'employer à la mettre en pratique, à tous les temps et dans le sens du vent!

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

LA PLEINE CONSCIENCE : UN ENTRAÎNEMENT DE L'ESPRIT

Dans une culture qui valorise l'excellence et la performance, l'augmentation des fléaux modernes tels que le stress et l'anxiété nous incite à trouver de nouvelles stratégies d'adaptation afin de ne pas se laisser submerger. Voici une piste intéressante à explorer, la pleine conscience.

Cet article pourrait se résumer à cette phrase sandale : « La pratique de la pleine conscience consiste à faire vraiment ce que vous êtes en train de faire ». Pour la rendre plus claire, je vous propose d'aller un peu plus loin.

La pratique de la pleine conscience est considérée à tort comme une pratique religieuse, elle est avant tout une manière d'entraîner son esprit. Cette pratique est destinée à des personnes qui souhaitent vivre le moment présent de manière plus consciente et qui souhaitent vivre chaque seconde de leur vie pleinement. Bonne nouvelle, elle ne nécessite pas de matériel particulier, ni beaucoup de temps. Juste de la patience et de la persévérance.

Les méthodes sont nombreuses, car la pleine conscience peut se pratiquer à tout moment de la journée. Assis en tailleur, en pratiquant du sport, en marchant, même en cuisinant ! Pourquoi ? La pleine conscience, comme nous l'indique Jon Kabat-Zinn¹, c'est accepter ce qui vient, être tout simplement présent à l'expérience du moment que nous sommes en train de vivre, sans jugement. On ne cherche pas à savoir si c'est bien ou mal, désirable ou non ; sans attente, on ne s'attend pas à ce que quelque chose de précis arrive ou se passe.

Dans son livre « Au cœur de la tourmente, la pleine conscience² », Jon K-Z. partage de nombreuses techniques issues de son expérience clinique. Voici un exercice très simple à mettre en pratique. Prenez le temps d'essayer !

1. Installez-vous confortablement en position allongée sur le dos ou bien assis. Si vous êtes assis, gardez le dos redressé et laissez tomber les épaules.
2. Fermez les yeux, si cela vous convient.
3. Dirigez votre attention vers le ventre, sentez-le se soulever ou se gonfler doucement à l'inspiration et retomber ou revenir à l'expiration.

¹ Fondateur et directeur de la Clinique de Réduction du Stress et le centre pour la pleine conscience en médecine de l'université médicale du Massachusetts.

² Au cœur de la tourmente, la pleine conscience, Groupe De Boeck S.A., 2011

4. Maintenez votre attention sur votre respiration «étant avec», à chaque inspiration pendant toute sa durée, et «avec» chaque expiration pendant toute sa durée, comme si vous chevauchiez les vagues de votre propre respiration.
5. Chaque fois que vous remarquez que votre esprit s'est détourné du souffle, notez ce qui vous distrait puis ramenez doucement votre attention à votre ventre et à la sensation du souffle qui entre et qui sort.
6. Si votre esprit se détourne mille fois du souffle, votre tâche alors consiste simplement à le ramener chaque fois au souffle, peu importe ce qui le préoccupe.
7. Pratiquez cet exercice un quart d'heure, chaque jour, pendant une semaine. Choisissez un moment qui vous convient, que vous en ayez envie ou pas. Observez, suite à l'introduction d'une pratique de méditation disciplinée dans votre vie, comment vous vous sentez. Soyez conscient de ce qu'éveille en vous le fait de passer du temps chaque jour à être simplement présent à votre souffle, sans avoir rien à faire.

La pleine conscience ne consiste pas uniquement en des méthodes ou des techniques pour diminuer le stress ou l'anxiété, c'est une approche intéressante pour comprendre la vie et pour nous rendre plus attentifs à ce qui nous entoure et nous habite. C'est aussi une manière de freiner le rythme accéléré de notre quotidien afin de pouvoir respirer tranquillement, et se rappeler à quel point il est bon de se sentir vivre de l'intérieur. La recherche a prouvé que c'est une méthode efficace qui offre des résultats intéressants à court et long terme, alors pourquoi s'en priver ?

*Objectif : une vie plus saine et une manière
de prendre du temps pour soi-même !*

César Turin
Rédacteur Journal La Source
Etudiant 3^{ème} année Bachelor
Volée automne 2013



Bella D. Photography

LE TEMPS DE LA PASSION

César Turin: Peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Deborah Carmen Bello, j'ai 22 ans et je suis suisse d'origine italienne. J'étudie à la Haute École de Santé La Source et depuis le mois de septembre dernier je suis en première année Bachelor.

Auparavant j'ai suivi des études post-obligatoires au sein de ma ville natale, Genève, avant d'obtenir ma maturité gymnasiale, puis de poursuivre en littérature et philosophie, deux filières proposées à l'Université à la faculté des lettres. Malgré de bons résultats, je me suis vite rendu compte que ce choix était une erreur. J'ai donc préféré me réorienter, même si cette expérience a été enrichissante et n'a été en aucun cas du temps perdu. S'en est suivie une période de questionnements vis-à-vis de mon orientation, durant laquelle j'ai enchaîné des

petits boulots afin d'acquérir une expérience professionnelle en attendant la rentrée académique suivante et en pratiquant également la photographie, ma passion.

Mais comment vivre pleinement nos passions si nous sommes dépourvus de santé ? Nous l'oublions peut-être un peu trop parfois sans la santé notre bonheur se retrouve inévitablement plus ou moins compromis. Suite à des expériences personnelles m'ayant beaucoup marquée, où ma famille ou moi-même avons été confrontées à la maladie, j'ai pris conscience de ces choses-là. La santé physique ou psychique établit l'équilibre de nos vies, de façon aléatoire malheureusement. J'ai toujours été attirée par le domaine de la santé, bien qu'il m'ait toujours paru difficilement accessible. De caractère très sociable, étant toujours venue en aide aux personnes en difficulté autour de moi, dans les limites de mes



ressources, j'ai été de plus en plus intéressée par les soins infirmiers et j'ai décidé de m'y lancer avec la certitude aujourd'hui d'avoir fait le bon choix.

CT: Peux-tu nous parler de ta pratique photographique ?

DCB: Les arts ont toujours suscité en moi une certaine admiration, particulièrement les arts visuels. J'ai commencé très jeune à manier le petit appareil photographique compact de la famille. En moi, progressivement et naturellement, est très vite née une réelle passion pour cette pratique qui est devenue avec le temps un besoin, une manie. Une façon à la fois rassurante de figer des instants uniques et pourtant si éphémères, mais également un moyen d'extérioriser mes émotions, un refuge dans lequel me retrouver. Je me suis petit à petit créé une identité artistique qui m'est propre et un réseau s'est formé autour de moi. Un petit monde qui s'est donc généré par passion, spontanément, au quotidien. Progressivement, je me suis procuré du matériel de plus en plus professionnel et complet.

J'expérimente en parallèle la photographie argentique qui a pour moi un charme que je ne suis pas en mesure de retrouver avec la photographie

numérique. Même si la comparaison est difficilement réalisable, l'argentique a su me séduire davantage autant pour son grain que pour ses couleurs et ses blancs inimitables ; sans parler de la pratique de développement en chambre noire. C'est une façon d'être encore plus proche des premiers mécanismes photographiques. Seuls le temps et le coût m'empêchent de pratiquer l'argentique autant qu'il me plairait de le faire.

Je fais face, à l'heure actuelle, à un grand nombre de demandes de collaborations diverses que je pratique en tant qu'amatrice. Malgré cela, une évidence s'est peu à peu imposée à moi. Cette pratique doit, pour le moment, rester uniquement une passion. Mais alors pourquoi avoir choisi les soins infirmiers plutôt que la photographie ?

Ce sont deux mondes qui se rejoignent étroitement en certains points. En effet, chacune de ces pratiques demande d'avoir une grande part de sensibilité et d'écoute. On s'adapte à chaque personne qui se trouve en face de nous et dans certaines situations on est témoin de fortes émotions. De plus, ces deux pratiques requièrent une certaine confiance en soi afin de gérer des situations de stress. Ce sont deux aspects sur



Bella Deborah Carmen



©Photo Deborah Carmen Bello

lesquels je travaille encore aujourd'hui. Pour finir, le perfectionnisme et l'originalité sont deux qualités que j'exploite également. Je les retrouve autant dans mon travail photographique, de l'élaboration du projet à sa finalité, que lors de la réalisation de soins de diverses natures, que ce soit un soin technique ou concernant la qualité de la relation avec le patient.

La photographie est comme un troisième œil. Un œil qui me permet de voir la vie à travers un regard pur et insouciant. Peut-être de façon à fuir ou prendre du recul vis-à-vis des difficultés du quotidien. Je me suis très vite retrouvée face au besoin d'être davantage dans la réalité, de partager un vrai rapport humain, d'avoir la sensation, en rentrant chez moi, d'être venue en aide aux personnes dans le besoin et non pas seulement d'avoir laissé ma trace au travers de commandes et de projets artistiques.

J'ai ressenti un engouement et une motivation similaires lors de mes premières prises en charge en milieu hospitalier. C'est à ce moment-là que j'ai su faire la distinction entre passion et vocation.

CT: Comment te contacter ?

DCB: Pour toute question, commande ou demande de collaboration ou simplement pour suivre mon travail :

Email : Bellodphoto@gmail.com

Page facebook : Bello D. Photography

Instagram : Bellod_photography

Propos recueillis par :

César Turin
 Rédacteur Journal La Source
 Etudiant 3^{ème} année Bachelor
 Volée automne 2013

A contre^{-courant}

PARFUM DE JASMIN DANS LA NUIT SYRIENNE

Nommer son livre «Parfum de jasmin dans la nuit syrienne» est un choix risqué. Les odeurs orientales, de sable chaud et de soleil emplissent déjà les narines avant même de tourner la première page. L'auteure tiendra-t-elle les attentes générées par ce titre prometteur ?

Sarah Chardonens nous raconte son périple qui relie la Syrie à la Suisse sur sa moto rouge. Ce livre ne raconte ni un exploit motorisé ni un exploit littéraire, son but est plus humble et plus humain. Avec beaucoup d'humour et de sensibilité, l'auteure nous conte sa tentative de relier deux mondes que tout semble séparer. Une histoire contemporaine qui évoque un voyage en motocyclette où la guerre sépare les peuples, où des hommes et des femmes vivent le chaos; et qui décrit la place de la femme dans nos sociétés contemporaines et de la rupture des codes sociaux considérés comme arriérés. Sarah Chardonens est de ces femmes, cheveux au vent, que rien ne semble arrêter. Son livre est un guide enthousiasmant. A notre époque, les distances s'amenuisent, avec un peu de conviction et un sourire gravé sur le visage, les plus aventureux trouvent leur place sur les routes du monde.

César Turin: Après la fin de vos études en sciences sociales, vous collaborez avec des organismes humanitaires au Moyen-Orient et en Afrique du Nord. Pouvez-vous nous en dire davantage ?

Sarah Chardonens: A la fin de mon Bachelor en sciences politiques, je cherchais à faire un stage à l'étranger et j'ai envoyé des emails avec mon curriculum vitae et une lettre de motivation à toutes les ambassades de Suisse à travers le monde. J'ai reçu deux réponses positives: l'une en Inde et l'autre au Maroc. Pour des raisons financières, j'ai choisi le Maroc. C'est de cette manière que je me suis retrouvée, à 23 ans, à

Rabat comme stagiaire de l'Ambassade de Suisse. Cinq mois plus tard, j'entamais la traversée du désert du Sinaï, puis de la Jordanie avant de me retrouver à Jérusalem. C'était en 2009 et, depuis cette date, le Moyen-Orient ne m'a plus vraiment quittée. Après un bref passage par l'Université de Genève (Master en sciences politiques) je suis repartie en mission avec la Direction du développement et de la coopération (DDC) en Syrie (2010-2011) puis avec l'Organisation des Nations unies (ONU) en Ethiopie (2012), au Liban (2012), en Irak (2013-2014) et je me trouve à nouveau au Liban depuis octobre 2015.



CT: Considéré comme un acte de résistance par vos lecteurs, votre voyage en moto s'est révélé aussi un connecteur entre le passé et le présent. Quel effet cela vous fait-il, d'avoir été témoin d'un monde saccagé par la guerre, qui n'existe plus? D'un point de vue humanitaire, cela ne s'avère-t-il pas décourageant ?

SC: Vous avez raison et j'aime l'idée d'associer ma petite PART 125cm³ - qui est rouge - à un réel fil rouge, à un pont entre le passé et le présent. C'est pour cela qu'elle est aujourd'hui dans mon salon à Beyrouth. A côté de mon canapé. Simplement pour me rappeler que rien n'est acquis dans la vie, que tout peut basculer à chaque instant. C'est exactement ce qui s'est passé en Syrie. La région toute entière (sur)vit dans cet équilibre précaire où tout peut basculer d'un instant à l'autre. Par exemple ici au Liban, je peux témoigner que l'atmosphère est extrêmement tendue. La région attend la mise en place d'une politique responsable et courageuse. L'humanitaire est au service d'une population dans le besoin mais ne pourra jamais se substituer au politique. C'est en ce sens que la situation s'avère parfois décourageante.

CT: Dans votre livre vous citez un extrait de votre journal, en 2008: «Mais je pressens que ma vie sera comme ça, d'une ville à une autre, le temps de s'installer, de prendre ses repères et il faudra repartir à nouveau». C'est une formule souvent utilisée par les gens qui ont goûté au voyage. Je pense notamment à l'écrivain Nicolas Bouvier. Quel sens donnez-vous au voyage ?

SC: J'aime la notion d'«épreuve» dans le voyage. Le voyage, et je paraphrase ici Nicolas Bouvier, doit vous malmener, vous presser, vous essorer: «On ne voyage pas pour se garnir d'exotisme et d'anecdotes comme un sapin de Noël, mais pour que la route vous plume, vous rince, vous essore, vous rende comme ces serviettes élimées par les lessives qu'on vous tend avec un éclat de savon dans les bordels».

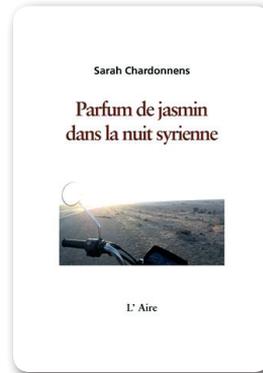
J'aime la difficulté. Non pas la difficulté technique ou physique – je voyage sans carte ni GPS (Géo Positionnement par Satellite) et je crains que mes capacités physiques soient quelque peu limitées – mais la difficulté dans l'improvisation du quotidien. Comment faire face à l'inattendu? Comment réagir face à l'inopiné? La solution se trouve bien souvent dans ses capacités d'adapt-



tation au terrain ou au contexte dans lequel on évolue. De l'imprévu naissent toujours les plus belles rencontres! Ce sont les rencontres que je fais sur la route, les accidents, les mésaventures et les crevaisons qui donnent du sens à mes voyages. Il faut se laisser surprendre par l'imprévu et savoir composer avec le présent. Chaque problème a une solution. Et c'est pour cette raison que j'aime la difficulté. Tout doit se mériter dans la vie. On peut se faire héliporter au sommet d'une montagne ou la gravir à peau de phoque. Le résultat est le même : une descente dans la poudreuse. Mais la satisfaction, elle, est différente. Telle est ma définition du voyage : gravir la montagne à peau de phoque et, si possible, casser un ski pour permettre à l'inattendu de s'inviter... et laisser ainsi la magie s'opérer.

CT: Votre livre est une source de motivation certaine pour ceux qui souhaiteraient partir à la rencontre de l'autre. Que diriez-vous à ceux qui hésitent encore à se mettre en marche, à prendre leur vélo ou moto, afin de les encourager à partir à la découverte du monde? Si vous aviez un seul conseil à leur donner, pour que cette expérience leur soit profitable au maximum, quel serait-il?

SC: Le plus difficile reste toujours de faire le premier pas. Sortir de chez soi est un défi permanent. Lorsque je rentre du travail et que mes amis m'appellent pour aller souper à l'extérieur, j'ai bien souvent simplement envie de rester chez moi devant ma télévision. Mais, si je me lève, fais l'effort de pousser ma porte et mets un pied à l'extérieur, je sais que je ne regretterais pas d'être sortie. Tout demande un effort. La plupart du temps, nous avons peur de ce que nous ne connaissons pas et donc nous nous replions sur nous-mêmes. Ce sentiment est tout à fait normal, mais il faut vaincre cette peur et s'ouvrir au monde. Poussez la porte de chez vous et partez découvrir votre quartier, votre pays ou votre continent!



© Photo Sarah Chardonnes

CT: Aujourd'hui il y a un engouement généralisé pour les voyages. Nous connaissons tous, au moins une personne de notre entourage qui organise un tour du monde ou fait un road-trip (virée sur les routes), par exemple. Il semblerait que le voyage devienne une sorte de denrée consommable. Selon vous, cet engouement ne porte-t-il pas préjudice aux populations que l'on visite ?

SC: Je ne sais pas si les milliers de touristes qui visitent chaque jour la Tour Eiffel portent préjudice aux Français, mais je vois ce que vous voulez dire. J'ai horreur des gens qui se comportent avec les populations locales comme s'ils étaient au zoo. Cela étant dit, je crois qu'il ne devrait pas y avoir de frein au voyage. Le voyage – même touristique, même organisé – est déjà une ouverture sur l'autre et, en ce sens, déjà une victoire sur le racisme et l'exclusion. Si les populations locales peuvent bénéficier financièrement des retombées du tourisme, pourquoi pas ? C'est un revenu comme un autre. Je ne vois pas de problème à ce que le voyage devienne une denrée consommable mais j'aimerais qu'elle puisse l'être pour tous. On doit démocratiser le voyage. Quel est le pourcentage de la population mondiale qui peut aujourd'hui voyager librement ? Une infime minorité. C'est cela qui devrait changer car la route appartient à tous !

CT: Parfum de jasmin dans la nuit syrienne est votre premier livre. Avez-vous d'autres projets en tête ?

SC: Peut-être un second livre sur le Liban. Peut-être un retour en Syrie à moto... un jour... qui sait...

Inshallah!

En savoir plus sur Sarah Chardonnes
www.parfumjasminnuitsyrienne.ch

Pour commander son livre
Parfum de jasmin dans la nuit syrienne
 Sarah Chardonnes
 Editions L'Aire
 ISBN : 978-2-940537-47-1

Propos recueillis par :

César Turin
 Rédacteur Journal La Source
 Etudiant 3^{ème} année Bachelor
 Volée automne 2013

Agenda

Vos prochains rendez-vous avec la santé

Mardi 27 septembre 2016 – 17h00 à La Source

«5INQ A SEP7» de l'Institut La Source: conférence «*Evolution du cadre légal de l'exercice de la profession infirmière: nouveautés LaMal, Loi sur les professions de la santé*». Sur inscription.

Vendredi 30 septembre 2016 à Toulouse en France

Séminaires européens du SIDIEF

Lundi 3 octobre 2016 – 16h30- 19h30 à La Source

Conférence débat «*Leadership éthique dans les organisations de la santé, soutenir l'autonomie morale des collaborateurs*» en partenariat avec le CHUV

Mardi 4 octobre 2016 à la Marive à Yverdon

«*Symposium psychiatrie de l'âge avancé*». Organisé par l'AVDEMS, ARPEGE, l'AVASAD, l'Institut et Haute École de la Santé La Source, le SUPAA, la section vaudoise de l'Association Alzheimer Suisse et l'AVOP

Mardi 10 octobre à La Source

Table ronde et débat «*La personne âgée seule à domicile face au risque*», par le Laboratoire d'Enseignement et Recherche Vieillesse et Santé, en partenariat avec l'AVASAD

Jeudi 17 novembre à Liège en Belgique

Séminaires européens du Secrétariat International des Infirmiers et Infirmières de l'Espace Francophone (SIDIEF) sous l'égide de l'IUFRS et en collaboration avec l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source sur le thème «*La sécurité des soins: l'affaire de tous!*»

Mardi 22 novembre 2016 – 17h00 à La Source

«5INQ A SEP7» de l'Institut La Source: «*Nouvelles collaborations interprofessionnelles: quelles incidences sur les responsabilités professionnelles?*» Sur inscription.

Jeudi 24 au dimanche 27 novembre 2016 au Convention center Ecublens

Salon Planète Santé EPFL

Mardi 29 novembre au dimanche 4 décembre 2016 à Beaulieu Lausanne

Salon des métiers et de la formation

Plus d'information sur notre site internet: www.ecolelasource.ch

Venez nombreux et passez le mot plus loin!

Nouvelles de l'Ecole

2 000 PERSONNES SE SONT BALADÉES AU CŒUR DE LA SOURCE !

Samedi 16 avril, la Clinique de La Source ainsi que l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, à Lausanne, ont ouvert leurs portes au grand public. Munies d'un plan de visite – remis sur place – plus de 2 000 personnes ont pu apprécier une balade au cœur des soins didactique, interactive et dépayssante.



© Photos Ecole La Source

La Clinique de La Source fête cette année ses 125 ans au service des patients

En effet, fidèle à sa mission de toujours – mettre à disposition du corps médical et des patients les équipements de dernière technologie – elle a présenté aux visiteurs, ce samedi-là en exclusivité romande, le tout nouveau robot Da Vinci Xi avec sa table d'opération mobile intégrée (Trumpf Table motion). Le public a également pu visiter, entre autres, différents services tels que la maternité, les unités de soins, le Centre ambulatoire, l'Institut de radiologie, le Centre médical de La Source - Urgences, le Centre de Radio-oncologie ainsi que le Centre de cardiologie interventionnelle, qui ont révélé leur technologie de pointe, ou encore la fameuse Table d'hôtes du Chef Eric Godot et sa cuisine. Les professionnels de la santé et les collaborateurs ont partagé leur savoir-faire et fait découvrir leur lieu et leurs outils de travail aux visiteurs.

A l'Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, les promeneurs se sont plongés au cœur de l'enseignement et de la recherche en soins infirmiers au travers de différentes activités. Ils ont pu tester les serious games¹ en calculant des dosages de médicaments, se glisser dans la peau d'un étudiant

¹ Logiciel qui combine une intention « sérieuse » - de type pédagogique, informative, communicationnelle, marketing, idéologique ou d'entraînement - avec des ressorts ludiques.



en découvrant le rôle des acteurs «patients simulés» mais aussi s'adonner à une chasse au trésor dans le Centre de documentation. La balade s'est poursuivie avec la découverte de la formation et des stages. Des étudiants et des professeurs ont présenté un aperçu des lieux de pratique en Suisse et dans les pays étrangers accueillant les étudiants en soins infirmiers.

La recherche en soins infirmiers, notamment dans le domaine de la santé mentale et du vieillissement, a été mise également à l'honneur. Les activités proposées ont permis de montrer le rôle crucial de la recherche dans l'évolution des soins donnés aux patients et de leur qualité. Les visiteurs ont été ainsi très largement sensibilisés aux questions liées à leur santé mais également à l'importance du rôle infirmier auprès du patient.

Au terme de leur visite, les participants à cette journée auront pu se faire une meilleure idée des activités nombreuses et riches des entités de La Source.

Myriam Von Arx
Responsable communication
et marketing
Institut et Haute Ecole
de la Santé La Source

UNE NOUVELLE IDENTITÉ VISUELLE POUR L'ÉCOLE LA SOURCE

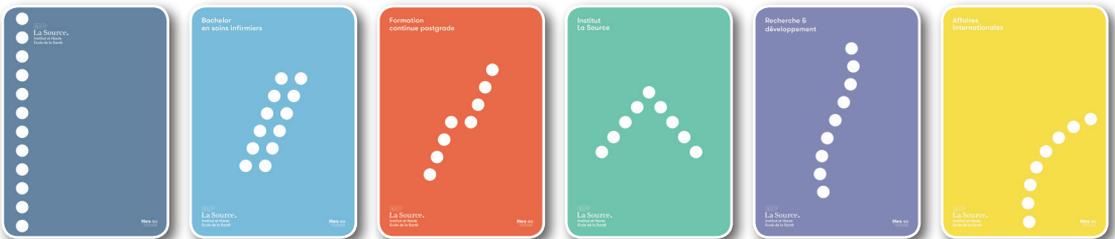
Ce printemps est signe de renouveau pour l'Ecole La Source puisqu'elle a dévoilé sa nouvelle identité visuelle. Déclinée peu à peu sur l'ensemble des supports de communication, cette nouvelle identité remplace le concept des végétaux vieux de 8 ans.

Les éléments-clés qui ont été définis par l'agence Atelier Poisson sont : le point comme dénominateur commun entre le nouveau logo et les pictogrammes attribués aux principaux secteurs d'activités ; des couleurs en continuité avec les préexistantes avec une variation de tonalité : des photos au style affirmé du photographe Régis Goly qui apportent au concept graphique force et singularité.

La source comme point d'eau, point de référence, point de départ, point de ralliement, point de discussion (source d'idées), point de recherche, point de renouvellement (source intarissable), etc., autant de sens qui trouvent une résonance dans l'image que souhaite donner l'Ecole auprès de ses différents publics.

Nous avons le plaisir de vous présenter quelques réalisations de ce nouveau concept qui se veut contemporain, dynamique, reconnaissable et déclinable sur la multitude de supports utilisés.

Les motifs par secteur



Quelques supports promotionnels



Myriam Von Arx
Responsable communication
et marketing
Institut et Haute Ecole
de la Santé La Source

LE RACISME DANS LES SOINS... UNE RÉALITÉ DONT ON PARLE ENFIN !

Les préjugés raciaux existent-ils dans le domaine de la santé? Suis-je concerné en tant qu'étudiant et futur professionnel¹? Comment agir lorsque je suis victime ou témoin?

C'est pour répondre à ces questions qu'une action de sensibilisation aux stéréotypes et aux préjugés raciaux a été menée jeudi 17 mars auprès d'étudiants en APS (année propédeutique santé) de la Haute Ecole de Santé La Source (ELS) dans le cadre de la semaine de lutte contre le racisme.

Une opportunité pour 7 étudiants en 3^{ème} année Bachelor de la Haute Ecole de santé Vaud (HESAV) et de l'ELS de mettre en œuvre un projet conçu lors du module « Interculturalité dans les soins ». Ce projet a été subventionné en partie par le Bureau lausannois des Immigrés (BLI).

Chaque année, l'Institut et l'ELS s'engagent au côté de la ville de Lausanne pour mener une action de prévention et de lutte contre le racisme si le thème choisi concerne le domaine de la santé ou de la formation professionnelle. Il est bon de rappeler que cette semaine inter-

naionale concrétise l'adhésion de la Suisse en 1993 à la Convention internationale sur l'élimination de toutes les formes de discrimination raciale.

Le thème choisi cette année était celui de la jeunesse. La présence par exemple, de 37 nationalités parmi nos 757 étudiants (statistiques de la formation Bachelor, chiffre de 2015) démontre le multiculturalisme présent dans nos sociétés. Cette diversité de langues, cultures, religions est source d'enrichissement collectif mais elle laisse apparaître aussi de nombreuses discriminations raciales avec pour conséquence une inégalité des chances vécues par les jeunes actuellement en Suisse. Les conflits réels et latents qui en résultent atteignent nos institutions de santé que ce soit en EMS², CMS³ ou établissements hospitaliers. Ils se concrétisent sous la forme de propos racistes et xénophobes

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

² Etablissement médico-social

³ Centre médico-social



STOP

à l'égard du personnel soignant, de préjugés vis-à-vis des patients, de conflits avérés et latents entre professionnels de la santé pour ne citer que quelques exemples.

Ces conflits s'enracinent dans les préjugés et les stéréotypes; d'où l'intérêt d'en prendre conscience dans la formation et de préparer nos futurs professionnels à agir adéquatement pour prévenir et lutter contre ces incidents orage.

La proposition de réaliser une activité de formation a rapidement intéressé nos étudiants de 3^{ème} année. Soucieux de ne pas être moralisateurs, ils ont proposé à leurs pairs un quizz ludique mettant en évidence leurs propres préjugés sur les personnes, les groupes et les ethnies, dont les résultats pouvaient être visibles immédiatement. Mr Laurent Wenger, infirmier à la PMU⁴ a présenté le travail de son équipe à propos des

préjugés véhiculés par les soignants à l'égard des populations consultant à la PMU. La présentation d'un diaporama sur les définitions des thèmes abordés, de la loi protégeant les victimes et des modalités d'action pour agir contre le racisme et les discriminations raciales par les étudiants a posé les bases d'un débat avec le public. Débat qui s'est poursuivi autour d'un apéritif réunissant l'ensemble des participants.

La satisfaction des personnes présentes et des étudiants à l'initiative du projet n'a cependant pas masqué la déception face à l'absence des étudiants en APS. Preuve que l'engagement pour prévenir et lutter contre le racisme et les discriminations raciales est un engagement de longue haleine.

*Catherine Nicolas
Maître d'enseignement
Institut et Haute Ecole
de la Santé La Source*

⁴ Polyclinique médicale universitaire

LA SOURCE FÊTE LA JOURNÉE INTERNATIONALE DE L'INFIRMIÈRE

Pour sa première célébration de la Journée internationale de l'infirmière, événement qui a lieu chaque année le 12 mai, date d'anniversaire de la naissance de Florence Nightingale, l'Ecole La Source a joué la carte de l'international.

Cette célébration a été intégrée aux deux jours consacrés à l'International Afterschool¹. Pour magnifier le 12 mai, La Source a invité l'une des lauréates 2015 de la médaille Florence Nightingale : Rikke Gormsen, infirmière danoise, récompensée pour sa carrière exemplaire et son engagement professionnel.

La soirée du 12 mai a débuté par une conférence de Jacques Chapuis, Directeur de l'Ecole. En tant que membre de l'Assemblée du CICR (Comité international de la Croix-Rouge), il préside la commission de la médaille Florence Nightingale, remise depuis 1907 à des infirmières qui se sont distinguées par leur courage, leur dévouement mais aussi leur esprit pionnier dans le domaine de la prévention, de la santé publique et de la formation aux soins infirmiers. Dans son discours, Jacques Chapuis a insisté sur la notion d'engagement, cruciale pour préparer les soins de demain.

Engagement et courage, c'est ce qu'ont démontré Fabien Van Beneden et Fabien Parker, étudiants de 2^{ème} année lors de leur stage dans une unité de soins palliatifs en Inde. Ils ont pris la parole après Jacques Chapuis pour présenter en quelques

minutes une expérience riche et questionnante à la fois... exercice difficile et pourtant avec leurs mots-clés (solidarité, vulnérabilité, travail en équipe) ils ont su faire voyager l'assistance avec grâce et dynamisme.

Enfin, la parole a été donnée à Rikke Gormsen. En moins d'une heure, alors que le public captivé aurait pu l'écouter toute la soirée, elle a présenté son expérience dans plus de 20 pays dans lesquels elle a soigné des blessés, orienté des réfugiés, géré des équipes de 1^{er} secours en tant que déléguée du CICR. Rikke Gormsen, c'est une lucidité à toute épreuve, une humanité intégrée et efficace, une professionnelle de haut vol qui a livré avec générosité un aperçu de son vécu.

Ce ne sont pas que des souvenirs de guerre en Afghanistan ou au Soudan qu'elle a partagés, mais aussi son travail d'aujourd'hui. Sa dernière mission s'est déroulée fin 2015, en Allemagne. Les camps d'accueil des réfugiés qui arrivent par milliers tous les jours en Europe mobilisent des professionnels très spécialisés, prêts à soutenir et soigner des personnes souffrant de traumatismes psychiques et physiques, sur la route depuis des semaines ou des mois. Des

¹ Événement annuel visant la promotion de la mobilité et durant lequel des étudiants partagent ce qu'ils ont vécu en stage à l'étranger, en université d'été ou en semestre d'échange.

« Débrider une plaie, poser une perfusion, réaliser un examen clinique créent le contact qui permet de parler de la peur, des cauchemars, du manque de nourriture ou de boisson, de la détresse psychique ... »



©Photos Ecole La Source

personnes, par exemple, qui n'ont pas pu être en position couchée depuis des semaines, avec des conséquences circulatoires et infectieuses majeures, des familles qui ont perdu un ou deux enfants lors de leur parcours migratoire, des hommes sans nouvelles de leur famille restée au pays. Des personnes qui ont été brutalisées par des forces de l'ordre ou par d'autres désespérés, qui ont perdu au moins une partie de ce qui faisait leur dignité.

Spécialisée dans le soutien psychosocial, dans les situations d'urgence, Rikke Gormsen affirme toutefois que la porte d'entrée à tout support est le soin physique. Débrider une plaie, poser une perfusion, réaliser un examen clinique créent le contact qui permet de parler de la peur, des cauchemars, du manque de nourriture ou de boisson, de la détresse psychique ...

L'Ecole La Source est fière d'avoir pu accueillir une professionnelle exemplaire, dont l'engagement a été reconnu officiellement et symboliquement au plus haut niveau.

Cette journée internationale de l'infirmière a permis aux étudiants d'échanger avec les conférenciers; de prendre conscience des opportunités qui leur sont offertes. Les héritiers de Florence Nightingale sont peut-être là, à La Source ou dans d'autres écoles de soins infirmiers et un jour, qui sait, ils mériteront à leur tour une médaille pour leur engagement.

*Rendez-vous l'année prochaine
à la même date !*

Madeline Baumann
Doyenne des Affaires internationales
Institut et Haute Ecole
de la Santé La Source



NOUVELLES DE L'ADES¹

Fin mai, l'Assemblée générale a eu lieu, il est temps de faire un point sur les activités de l'ADES durant cette année scolaire 2015-2016.

Cette année, l'ADES s'est un peu diversifiée au niveau de ses activités. Grâce à l'accueil et au soutien de Madame Mairesse², nous avons pu participer à la journée de rentrée des étudiants en APS³ qui ont ainsi eu la possibilité de nous rencontrer dès leur arrivée. Cela a été une bonne chose car certains ont pu obtenir rapidement des informations sur la vie estudiantine à l'ELS en nous sollicitant.

Nous avons ensuite mis en place le traditionnel parrainage des premières années Bachelor par des deuxièmes années Bachelor tout en faisant appel à d'autres étudiants afin qu'ils participent au bon fonctionnement de celui-ci. Un apéro a clos cette aventure toujours aussi importante pour les étudiants de l'ELS.

Monsieur Chapuis nous a fait l'honneur de participer à la fête de fin d'année et de nous informer, suite à la conférence de presse, du projet d'extension de certains locaux de l'ELS vers Beaulieu.

Nous avons eu l'opportunité, en avril dernier, de pouvoir tenir un petit stand de présentation de notre association lors des journées portes ouvertes de l'Ecole La Source. Ainsi, le public a pu découvrir notre rôle au sein de l'Ecole ainsi que nos activités.

En collaboration avec les infirmières de santé au travail et Monsieur Ducommun, doyen des affaires estudiantines, nous avons réfléchi au moyen de mettre sur pied un sondage auprès des étudiants qui assument des activités professionnelles en parallèle à leurs études. Cela afin d'en mesurer l'impact sur leur formation, de déterminer les éventuels problèmes et les implications qu'une telle activité engendre sur leur vie quotidienne.

L'ADES a aussi décidé de sponsoriser l'Hôpital des Nounours qui propose aux étudiants de participer à des journées incroyables en tant que « nounoursologues ». Lors de ces journées, les étudiants ont eu la possibilité de soigner tous les maux des doudous des enfants. Cette manifestation sera proposée à nouveau l'année prochaine. Nous vous attendons nombreux.

¹ Association des étudiants de l'Ecole La Source

² Vice doyenne et maître d'enseignement

³ Année propédeutique santé

Enfin, le dernier grand changement de cette année est l'arrivée de Madame Blondel⁴ comme marraine de l'ADES. Cela a été un élément fort utile, qui nous a beaucoup aidés. Sans prendre part aux décisions, elle nous a orientés en nous recadrant lorsque nous partions un peu dans tous les sens. Elle a assumé un rôle de médiatrice en nous écoutant et en nous soutenant. Nous tenons à la remercier sincèrement.

Au sein de l'ADES, tout n'a pas été toujours facile, mais nous avons fait notre maximum et nous nous sommes engagés pour que les activités se déroulent au mieux. Les traditionnels petits déjeuners et apéros ont continué d'être de francs succès.

La majorité des postes de l'ADES a été réattribuée puisque certains d'entre nous terminent leur formation, d'autres ont pris une autre direction. Dans tous les cas nous tenons à les remercier chaleureusement pour leur implication et le temps qu'ils ont consacré au bon fonctionnement de notre association.

Un grand merci, donc, à Shadya Soltane, Amandine Oddo, Ana Dente, Marion Milovan, Juan Martinez Munoz et Albane Perret. Nous vous souhaitons tout le meilleur pour la suite.

En parallèle à ces départs, de nouvelles belles personnes motivées sont entrées à l'ADES pour reprendre les postes vacants. Vous aurez l'occasion de les découvrir ultérieurement. Bienvenue et courage pour continuer à faire vivre l'ADES, **votre association** d'étudiants.

Jessica Nicolet
Responsable média-communication
de l'ADES
Etudiante 2^{ème} année Bachelor
Volée automne 2014

⁴ Maître d'enseignement



INFIRMIER - INFIRMIÈRE

RÉINSERTION ET RÉORIENTATION PROFESSIONNELLE

Donnez une nouvelle santé à votre carrière!

Vous souhaitez reprendre votre activité professionnelle après plusieurs années d'interruption ?
Ou alors, vous recherchez un poste de travail mieux adapté à votre situation actuelle ?

Le dispositif de réinsertion et réorientation professionnelle vous est destiné

- Entretien d'orientation, appui individualisé et conseils professionnels
- Cours d'actualisation des connaissances
- Stages pratiques
- Bilan de compétences



avec
le soutien
de l'Etat
de Vaud

Rue du Simplon 15
1006 Lausanne
Tél. 021 601 06 60
www.reinsertion.ch

CiPS
CENTRE D'INFORMATION DES
PROFESSIONS **SANTÉ·SOCIAL**

Groupe Sports

„Toujours en mouvement...“

...en tout temps!“

Groupe Sports - HEdS La Source

SORTIE GRIMPE

9 heures le samedi 30 avril 2016, 22 étudiants en soins infirmiers d'HESAV¹ et de La Source et une collaboratrice de l'Ecole La Source se lancent à la grimpe. Activité parfaite pour perfectionner sa concentration, son sang-froid et la coopération.



© Photo Marc Barioni

Pour le Groupe Sports
Marc Barioni
 Responsable Montagne
 Etudiant 1^{ère} année Bachelor
 Volée automne 2015

Nouvelles de la Clinique

125 ANS AU CŒUR DE VOTRE SANTÉ

La Clinique de La Source a fêté ses 125 ans cette année. Fondée en 1891 dans les appartements du jeune médecin Charles Krafft, elle est devenue une institution médicale de premier plan en Suisse. Avec près de 20'000 naissances depuis sa fondation, La Source a marqué l'histoire de nombreux Lausannois et Vaudois. L'exposition *125 ans au cœur de votre santé* dresse le portrait de la Clinique et revient sur les grandes étapes qui ont marqué son histoire et qui en font aujourd'hui le plus grand établissement privé de soins aigus pluridisciplinaires du canton de Vaud. A découvrir dès le 27 mai 2016.

Une clinique fondée dans un appartement

Charles Krafft n'a que 28 ans quand il est nommé directeur de l'École normale évangélique indépendante de garde-malades en 1891. Première école laïque au monde, elle a été fondée en 1859 par la Comtesse Valérie de Gasparin et son époux le Comte Agénor. Le jeune médecin demande à disposer de sa propre petite clinique privée pour permettre aux élèves de pratiquer durant leur formation. La Clinique de Beaulieu est alors fondée dans les appartements que Charles Krafft occupe dans une villa. En 1921, l'école de garde-malades attenante (l'actuelle Haute Ecole de la Santé La Source – HES-SO) et la clinique sont regroupées au sein de la Fondation La Source dont elles partageront désormais le nom. Depuis sa création en 1890, la Fondation est à but non lucratif.

La Source pionnière

Au fil des décennies, la Clinique de La Source n'a jamais démenti son rôle de pionnier: en créant en 1919 déjà le premier service de radiologie du canton ou en devenant à l'orée des années 1960

un centre de chirurgie cardiaque de référence où opérations à cœur ouvert ou fermé se succèdent. La Source a connu un développement continu depuis le début du XX^{ème} siècle. En 2012, elle fait l'acquisition du robot chirurgical Da Vinci et signe un partenariat stratégique de collaboration avec le CHUV. Né de ce rapprochement, le Centre de Chirurgie robotique La Source-CHUV est à ce jour un exemple de partenariat public-privé unique en Suisse.

Le premier établissement privé de soins aigus pluridisciplinaires de la région

Plus d'un siècle après sa naissance, la Clinique de La Source est aujourd'hui devenue le premier établissement privé de soins aigus pluridisciplinaires de la région avec, en 2015,

- > 450 médecins associés indépendants
- > 540 collaborateurs
- > 90'000 patients traités en ambulatoire
- > 15'000 interventions chirurgicales, dont 8'500 interventions lourdes
- > Près de 400 naissances

Informations pratiques
 D'entrée libre, l'exposition
125 ans au cœur de votre santé
 est ouverte au public du
 27 mai 2016 au 31 janvier 2017,
 tous les jours de 10h00 à 20h00.

Une autre histoire de La Source

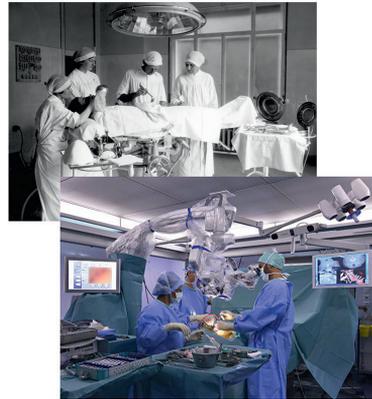
Durant cette année de jubilé, la Clinique invite toutes celles et ceux qui sont passés dans ses murs à livrer leur témoignage sur www.lasource.ch. L'exposition *125 ans au cœur de votre santé* rassemble une sélection de ces savoureux récits, accompagnés par un portrait de chacun des auteurs réalisés par le photographe vaudois Vincent Hofer. A travers ces anecdotes touchantes et souvent pleines d'humour, c'est une autre histoire de La Source qui se dessine. Celle d'une aventure humaine qui s'écrit de génération en génération, entre rencontres imprévisibles et heureux hasards. Elle mêle les souvenirs de patients et de collaborateurs avec ceux de Nicole, la coiffeuse de la Clinique depuis 30 ans, ou Alizé, infirmière à La Source dont les grands-parents possédaient le bar café «Le Flore» qui a fait place aujourd'hui aux Urgences Centre médical de La Source.

CLG+

Galerie de La Source

présente
l'exposition

**125 ANS AU CŒUR
DE VOTRE SANTÉ**



En 2016, la Clinique de La Source, propriété de la Fondation La Source, institution privée à but non lucratif, fête ses 125 ans. Issue de l'École normale évangélique de garde-malades indépendante, première école laïque au monde, elle a été fondée par la Comtesse Valérie de Gasparin et le Dr Charles Krafft. L'exposition *125 ans au cœur de votre santé* dresse le portrait de la Clinique de La Source et revient sur les grandes étapes qui ont marqué son histoire et qui en font aujourd'hui le plus grand établissement privé de soins aigus pluridisciplinaires du canton de Vaud.

Durant cette année de jubilé, la Clinique invite toutes celles et ceux qui sont passés dans ses murs à livrer leur témoignage sur www.lasource.ch. L'exposition rassemble une sélection de ces savoureux récits, accompagnés par un portrait de chacun des auteurs réalisés par le photographe vaudois Vincent Hofer. A travers ces anecdotes touchantes et souvent pleines d'humour, c'est une autre histoire de La Source qui se dessine. Celle d'une aventure humaine qui s'écrit de génération en génération, entre rencontres imprévisibles et heureux hasards.

**EXPOSITION PERMANENTE
DU 27 MAI AU 31 JANVIER 2017**

CLG+ 125 ANS
AU CŒUR
DE VOTRE SANTÉ

Avenue Vinet 30 1004 Lausanne - Suisse
 Tél. +41(0)21 641 33 33 Fax. +41(0)21 641 33 66
www.lasource.ch | vermittlung@lasource.ch
 Parking au Palais de Beaulieu

Adapté du communiqué de presse

Alison Hick Duvoisin
 Chef du service Marketing et Communication
 de la Clinique de La Source

Témoignages

UN HIVER EN INDE

En partant travailler de beau matin

Les voyages forment la jeunesse, nous pourrions ajouter à cet adage... et les étudiants en soins infirmiers! Lors de notre stage de deux mois en santé communautaire dans le nord de l'Inde, nous avons découvert une nouvelle vision du monde, tant sur le plan professionnel qu'humain et celui-ci nous a apporté bien plus que la satisfaction de valider un stage. Voici donc retracée notre expérience professionnelle au pays de Gandhi. Une aventure exceptionnelle.

Partir, oui, mais où ?

Automne 2014, nous commençons notre première année Bachelor rythmée par des séances d'information, cours, travaux à rendre et les stages: grand sujet de conversation entre les étudiants: «-Tu voudrais faire quoi d'abord? Médecine au CHUV¹, histoire d'être tout de suite dans le bain. -Médecine? dur! Moi, je suis plus intéressé par la psychiatrie.» L'École nous propose des stages à l'étranger qui nous offrent ainsi l'opportunité de découvrir les soins pratiqués ailleurs. Ayant déjà une idée relativement précise de la manière dont nous voulons exercer notre profession et connaissant les valeurs qui nous animent, nous avons eu le projet de confronter notre image du rôle d'infirmier dans un autre pays. Comme nous

nous entendons bien et partageons une vision similaire de notre future profession, nous avons décidé de faire le pas ensemble.

La solution est dans la méditation

Première évidence, nous n'allons pas partir dans un pays trop proche de ce que nous connaissons en Suisse ni dans une grande ville stressante où tout va vite. Nous voulons découvrir un endroit calme qui nous permettrait de nous imprégner de son atmosphère et de ses habitants.

Alors que nous cherchons notre destination, le choix nous est venu... en méditant. Une de nos amies, médecin-psychiatre en Suisse et enseignante d'aïkido, propose des sessions de

¹ Centre hospitalier universitaire vaudois

méditation gratuites, mais pour lesquelles une donation est possible. Les bénéfices sont entièrement reversés à Ganga Prem Hospice, une organisation indienne non gouvernementale à but non lucratif pour les patients atteints de cancer en phase terminale et nécessitant des soins palliatifs².

Question dépaysement, l'Inde nous paraît une destination de premier choix. En plus, Ganga Prem Hospice est à la recherche de bénévoles en soins pour aider son équipe à soigner les patients et à leur offrir une fin de vie digne. Les soins palliatifs domaine qui nous est peu familier, mais qui nous intéresse énormément en raison de son essence même: prendre soin d'une personne qui est confrontée à sa propre mortalité et dont le temps de vie est limité pour faire ce qui est important pour elle. Enfin, Ganga Prem Hospice se trouve à Rishikesh, la capitale du yoga et de la méditation située bien loin de la vie stressante d'une mégalopole comme Delhi ou Bombay.

Un projet fou

Nous avons rapidement parlé de ce projet un peu fou à Monsieur Boraley³ qui nous a encouragés et soutenus dans nos démarches. Plus rien ne peut nous arrêter!

Au fil des mois, nous avons développé et concrétisé notre projet, malgré certaines appréhensions. En effet, l'Inde, par sa différence culturelle, peut nous surprendre et nous oblige à sortir de notre zone de confort. Mais en même temps, nous faisons confiance à notre intuition, l'Inde nous appelle.

Fin décembre 2015, alors étudiants de 2^{ème} année Bachelor, nous débutons notre immersion par un voyage touristique dans le Rajasthan, pays des rajas.



En visite dans un temple Sikh

© Photo Fabien Van Beneden / Fabien Parker

À la rencontre des patients

Le Nouvel An passé, nous arrivons enfin à Rishikesh, dans le petit État de l'Uttarkhand, de «seulement» 10 millions d'habitants. A peine installés nous commençons notre stage. Notre travail s'organise sous forme de visites à domicile pour plus de 150 patients habitant dans les 3 villes de cet État: Rishikesh, Dehradun et Haridwar que nous rejoignons par de longs trajets en jeep.

Durant ces 6 semaines, nous avons fait face à de terribles souffrances en présence de moyens limités tant sur le plan humain (effectif) que matériel (de soins et médicaments), l'hospice ne fonctionnant que grâce aux donations privées.

Les hommes et femmes que nous avons soignés souffrent souvent de cancer diagnostiqué très tardivement et pour qui la médecine curative est malheureusement impuissante. Ces patients doivent alors quitter l'hôpital, faute de soins curatifs ou par manque d'argent pour les payer et se retrouvent alors entièrement à charge de leur famille qui doit assumer les soins au quotidien. Les soins palliatifs étant quasiment inexis-

² <http://www.gangapremhospice.org/pages/03hospice/vision.htm>

³ Responsable de la formation pratique



En route pour une journée bien remplie

tants dans le système de santé de cette partie de l'Inde et l'usage de la morphine encore trop confidentiel, ces patients sont confrontés à une grande souffrance physique, mentale, sociale et parfois spirituelle. Ganga Prem Hospice intervient en essayant de repérer, le mieux possible, ces patients vulnérables avant qu'ils quittent l'hôpital afin de leur offrir des soins palliatifs modernes, ainsi qu'un soutien financier. Malheureusement, nous sommes conscients de n'être qu'une goutte d'eau dans l'océan. Cependant, pour la première fois, nous avons une perception accrue du sens que nous donnons à nos soins en accompagnant ces personnes au quotidien, en les soulageant de leur souffrance afin qu'elles puissent profiter au mieux du temps qui leur restait et de préparer leurs proches au deuil.

Une culture aux antipodes

Nous avons pris conscience de l'importance du contexte culturel. La place centrale de la famille dans les soins nous a particulièrement impressionnés. En effet, les soins de base à domicile aussi

bien qu'à l'hôpital sont effectués par la famille et non par les soignants. En outre, les décisions importantes concernant le patient sont prises par la famille, parfois même contre la volonté du patient. Ainsi nous avons dû aussi résoudre des conflits éthiques importants entre le patient et sa famille, ce qui a exigé beaucoup de temps et de discussions au sein de notre équipe. Ces discussions nous ont permis de profiter pleinement de la richesse multiculturelle.

Face à la souffrance, les patients et leur famille ont exprimé une certaine joie à recevoir notre soutien, dans cet État où aucune autre structure à domicile n'est présente. Nous avons éprouvé une grande satisfaction à pouvoir les aider à améliorer leur qualité de vie malgré des moyens limités et des standards dans la pratique différents de ceux de la Suisse, mais qui sont en train d'évoluer.

Nous avons aussi beaucoup appris sur nous-mêmes. Quand nous sommes intervenus auprès de personnes expérimentant une souffrance totale,



La dream team

nous nous sommes parfois sentis complètement impuissants. Cela a été pour nous l'occasion de réfléchir et de questionner nos émotions et nos ressentis sans nous laisser abattre, car il y a toujours quelque chose à entreprendre. Dans ces moments difficiles, le dialogue entre nous, mais aussi avec le reste de l'équipe a été d'un soutien considérable.

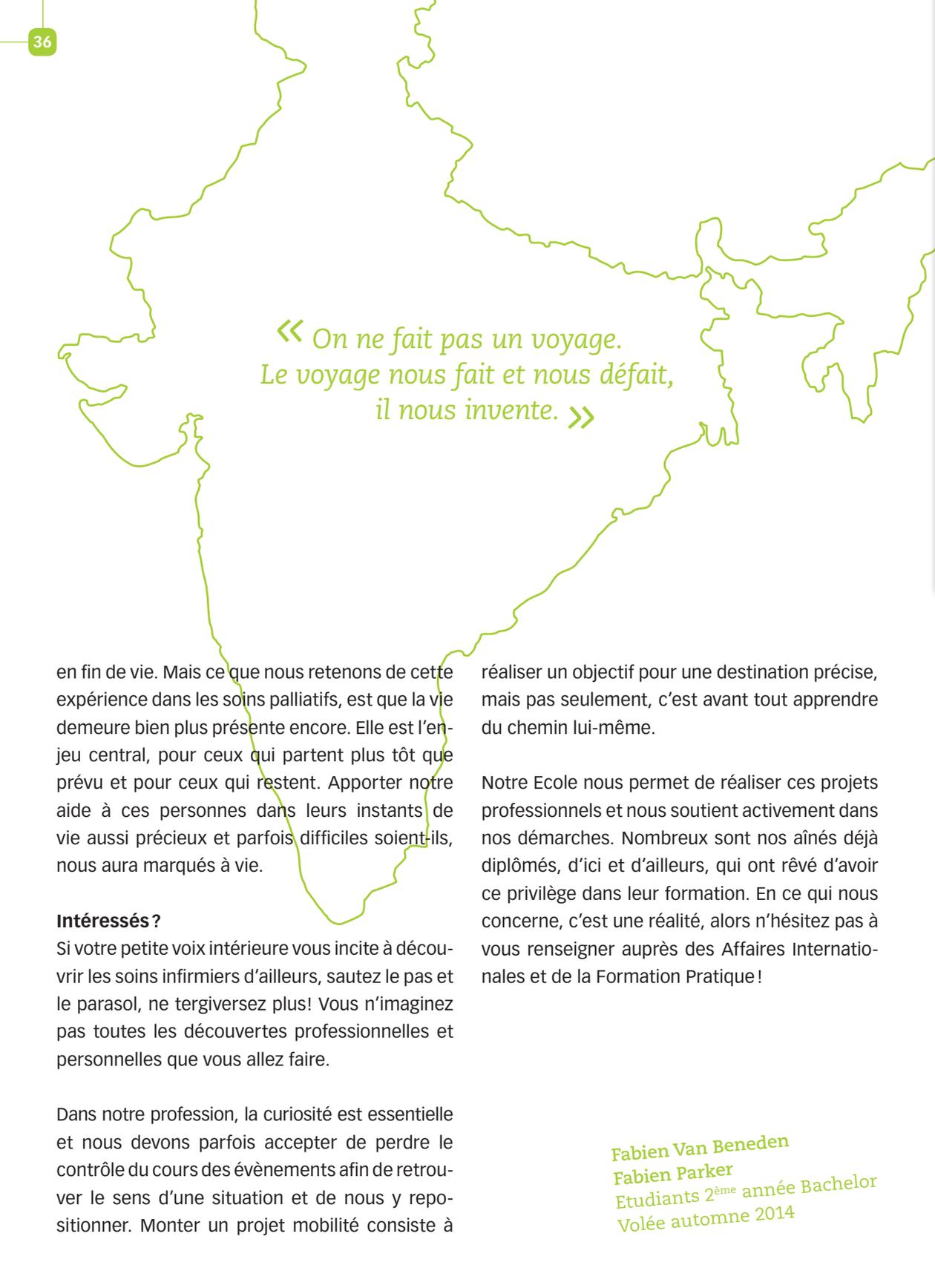
Il est arrivé que l'équipe de Ganga Prem vive de bons moments en dehors du travail, nous avons aussi partagé ensemble des instants de réflexion dont le but était de se recentrer sur soi. Au milieu du stage, durant une journée nous avons pratiqué la méditation avec le reste de l'équipe. Nous nous sommes sentis vraiment écoutés et intégrés. Et nous pouvons clairement l'affirmer, avoir l'opportunité de travailler dans une équipe de soins où tout le monde partage les mêmes valeurs est vraiment bénéfique pour notre bien-être au travail.

Une expérience inoubliable

Cette expérience nous a enrichis aussi bien sur le plan professionnel que sur notre développement personnel. Nous avons ouvert notre esprit et nous nous sommes adaptés dans un nouveau système de santé et une nouvelle culture. Nous n'avons pas cherché à imposer notre point de vue mais avons concilié notre expertise en intégrant et en respectant la culture de l'autre. Nous nous sommes reconnectés à nous-mêmes et avons laissé la place à l'expression de nos émotions.

En tant qu'étudiants, nous avons dû être créatifs pour utiliser nos compétences de communication afin d'être présents pour le patient et sa famille.

Dans un contexte où la mort est fréquente, nous pouvons affirmer qu'un geste de bienveillance et/ou le toucher accompagnés de simples mots apportent un soutien considérable à la personne



« On ne fait pas un voyage.
Le voyage nous fait et nous défait,
il nous invente. »

en fin de vie. Mais ce que nous retenons de cette expérience dans les soins palliatifs, est que la vie demeure bien plus présente encore. Elle est l'enjeu central, pour ceux qui partent plus tôt que prévu et pour ceux qui restent. Apporter notre aide à ces personnes dans leurs instants de vie aussi précieux et parfois difficiles soient-ils, nous aura marqués à vie.

Intéressés ?

Si votre petite voix intérieure vous incite à découvrir les soins infirmiers d'ailleurs, sautez le pas et le parasol, ne tergiversez plus ! Vous n'imaginez pas toutes les découvertes professionnelles et personnelles que vous allez faire.

Dans notre profession, la curiosité est essentielle et nous devons parfois accepter de perdre le contrôle du cours des événements afin de retrouver le sens d'une situation et de nous y repositionner. Monter un projet mobilité consiste à

réaliser un objectif pour une destination précise, mais pas seulement, c'est avant tout apprendre du chemin lui-même.

Notre Ecole nous permet de réaliser ces projets professionnels et nous soutient activement dans nos démarches. Nombreux sont nos aînés déjà diplômés, d'ici et d'ailleurs, qui ont rêvé d'avoir ce privilège dans leur formation. En ce qui nous concerne, c'est une réalité, alors n'hésitez pas à vous renseigner auprès des Affaires Internationales et de la Formation Pratique !

Fabien Van Beneden
Fabien Parker
Etudiants 2^{ème} année Bachelor
Volée automne 2014

RÉCIT DE MON SEMESTRE À PARIS



On rêve tous, à un moment ou à un autre, de partir, de s'évader. Cette envie se faisait ressentir de plus en plus pour moi, alors j'ai décidé d'allier voyage et études pour partir six mois dans la capitale française : Paris. « Pourquoi ? » Et bien parce que cette ville m'a toujours fait rêver.

J'ai donc séjourné, du 16 août au 09 février, dans la Ville Lumière afin d'effectuer un semestre à l'Institut de Formation de Soins Infirmiers (IFSI) Paris Saint-Joseph. Cette école est rattachée au Groupement Hospitalier Paris Saint-Joseph (GHPSJ) et se trouve dans le 14^{ème} arrondissement, pas loin de Montparnasse. Je logeais à Nanterre, banlieue de Paris, chez de la famille éloignée. J'avais donc environ 35-40 min de transports pour traverser la ville (plutôt rapide si vous regardez la distance sur la carte!). Le 31 août, veille de la rentrée des classes, j'ai été accueillie par Mme Sophie Joseph, responsable Erasmus à l'IFSI, qui m'a guidée dans l'établissement. L'école est petite (environ la moitié de la nôtre) mais chaleureuse, et regroupe trois professions paramédicales: les assistantes en soins, les auxiliaires de puériculture et les infirmières. Puis

Madame Joseph m'a présenté au corps enseignant et expliqué le déroulement du semestre. Jour J! Mardi 1^{er} septembre 2015, j'ai pris place à une table de la salle Mandela-Moustique, je m'en souviens encore. Je me suis présentée à la moitié de la promotion. Ils paraissaient plutôt gentils mais bon, quand on est nouvelle on se sent toujours intimidée et on ne sait pas vraiment si on va réussir à s'intégrer ou pas! Finalement, les élèves m'ont fait plutôt bon accueil et tout de suite, on m'a proposé de manger avec certains, sortir boire des verres avec d'autres. Et petit à petit, je me suis sentie de mieux en mieux. Au point d'avoir vraiment l'impression d'avoir toujours fait partie de la promotion. Trois semaines après la rentrée, le 21 septembre, le stage a commencé. Je m'apprêtais à passer dix semaines dans le service de salle de naissance/



urgences gynécologiques et maternité du GHPSJ. C'est non sans une certaine appréhension que je me suis rendue, vêtue de ma blouse blanche, dans le bureau de soins et que je me suis présentée: «Bonjour! Je m'appelle Amandine, je suis étudiante en 3^{ème} année de soins infirmiers et je viens de Lausanne.» Durant ce stage, j'ai rencontré beaucoup de difficultés: m'habituer et prendre connaissance du système de soins, faire face aux urgences en gérant mon stress, réaliser que les étudiants¹, en France, seraient beaucoup moins bien encadrés, considérés, accompagnés durant leur stage. Pour résumer en quelques mots: tu es étudiant, tu as tort. C'est surtout cette dimension qui a été très difficile à accepter pour moi. Dans tous les stages que j'ai pu faire précédemment – et je pense que vous serez d'accord avec moi – les étudiants, en principe sont pris en compte et écoutés. Néanmoins, j'ai acquis certaines compétences durant ce stage; être plus rapide dans la préparation et l'exécution de mes soins, tout en maintenant une relation avec les patients, gérer mon stress, prendre une place différente dans la dynamique sage-femme – médecin – infirmière. J'ai appris de nouvelles techniques de soins et j'ai pu avoir des échanges constructifs sur les différences et les ressemblances de formation entre les deux systèmes.

J'ai également vécu les attentats du 13 novembre. Ça fait tout bizarre de se dire que ça s'est passé dans un quartier que j'avais l'habitude de fréquenter. Et peut-être que si je n'avais pas travaillé ce soir-là, je m'y serais retrouvée. Qui sait? Je suis restée toute ma nuit de garde devant les informations, à suivre de près ce qu'il se passait, à voir le bilan s'alourdir de minute en minute. Je dois avouer que j'avais peur; peur de ce qui allait se passer, peur de sortir de chez moi, peur d'apprendre qu'un ami s'était trouvé là, au mauvais endroit au mauvais moment. J'ai été tellement bouleversée que j'en pleurais le soir aux informations. Mais en même temps, je n'avais pas envie de m'arrêter de vivre pour ça. J'avais envie de faire partie de ceux qui continuent à vivre, de ceux qui luttent à leur manière contre le terrorisme. La semaine qui a suivi ces événements, je me suis rendue Place de la République puis devant le Bataclan afin de rendre hommage aux personnes disparues. C'était ma manière à moi de montrer mon soutien.

Toujours est-il que j'ai quand même validé mon stage, non sans une certaine fierté, et que je suis retournée en cours. Là, j'ai remarqué que les étudiants ne sont pas beaucoup poussés à la réflexion. Je m'explique: ici, les enseignants nous stimulent, nous invitent à faire des liens

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



avec tout (même avec des choses que je trouve quelque peu bizarres et pas logiques) tandis qu'en France, on leur donne la matière et puis voilà. Ils n'ont pas de vignettes de situations de soins, ni de modules MDO² (méthodes, démarches et outils), ni de module d'intégration, et encore moins en sciences infirmières! (Bon ok, j'étais plutôt contente même si je dois dire que sans les théories et les modèles de soins, la profession est dénuée de sens). Les étudiants ont quand même des cours sur la relation au patient, mais ce n'est que de la théorie; ils lisent des textes, identifient les points clés et les concepts en lien avec ces points-là. Ils ont un geste technique enseigné par semestre (cette fois-ci, c'était la pose d'aiguille sur chambre implantable³). Nous avons eu des cours sur l'organisation des soins pour deux patients (un peu comme le module intégration en deuxième année) mais les liens demandés pour argumenter les interventions proposées sont beaucoup moins poussés que ceux demandés ici, à l'ELS. Puis est arrivé le temps des examens. Comme je suis une fille bénie par la malchance (parfois), deux semaines avant je me suis fait voler mon sac avec mon ordinateur, mes cours, mes feuilles de résumé, mes lunettes, mon porte-monnaie, mes clés, bref tout...! Quelle angoisse!

Je m'attendais à passer des examens tout aussi exigeants qu'à l'ELS au vu de la matière enseignée, alors j'ai énormément stressé. Finalement, j'ai dû répondre à des QCM (questions à choix multiples) et j'ai eu un examen de type Sciences Humaines. Puis est arrivée la fin de mon semestre. J'ai été très émue de quitter tout le monde: les professeurs, les élèves, les amis. J'ai revu Sophie Joseph dans son bureau pour un petit bilan; j'étais la première étudiante qu'ils accueilleraient aussi longtemps dans leur établissement. Ce fût un bilan plutôt positif (même très positif), une expérience enrichissante autant pour les professeurs, les élèves, que pour moi.

J'encourage tous ceux qui souhaitent changer d'air, d'horizon, dans une ville culturellement très riche, sans avoir la contrainte de la barrière de la langue, d'aller observer ce qui se passe à Paris. Vous en reviendrez enrichis et vous verrez que finalement, on n'est pas si mal lotis en Suisse!



Amandine Oddo
Etudiante 3^{ème} année Bachelor
Volée automne 2013

² Sur la démarche clinique et la démarche de soins, entre autres

³ La chambre implantable ou chambre à cathéter implantable (CCI) est un réservoir d'accès vasculaire central, implanté sous la peau, pour l'injection de médicaments: http://www.soins-infirmiers.com/chambre_implantable.php

cauderay

ENTREPRISE TOTALE D'ÉLECTRICITÉ

Cauderay SA | Rue de Genève 64 | 1004 Lausanne
T. +41 (0) 21 620 0 900 | www.cauderay.com

Manuel

depuis 1845



Chocolaterie Pâtisserie Restauration Service Traiteurs

MANUEL
www.lagriffemanuel.ch

CONFISERIE ET
TEA-ROOM TONY
Rue de Bourg 39
1003 Lausanne
T 021 312 09 95

CONFISERIE ET
TEA-ROOM TONY
Ch. du Trabandan 28
1006 Lausanne
T 021 711 31 16

MANUEL
SERVICE TRAITEUR
Ch. de l'Esparcette 5
1023 Crissier
T 021 637 60 60

A propos de...

INFIRMIÈRES DE L'ÉCOLE LA SOURCE DURANT LA GRANDE GUERRE

Avec l'ère industrielle de la seconde moitié du XIX^e siècle, les femmes vont accéder à plus d'autonomie. Cette période ouvre la voie du féminisme, leur permet de devenir des citoyennes avec des devoirs et des droits¹.

En 1914, la Première Guerre mondiale affecte différemment les sexes: elle a besoin de la mobilisation (masculine) de la nation et du soutien (féminin) de l'arrière. Hommes sur le front, femmes à l'arrière, les deux sexes ont participé massivement à l'effort de guerre et se répartissent les rôles². Pour les femmes, le conflit mondial ne signifie pas seulement la douleur ressentie lors des séparations ou l'annonce des décès; elle est aussi, par la rupture de l'ordre familial et social que la guerre occasionne et par l'ouverture obligée de nouvelles activités, l'ère du possible³.

La guerre a-t-elle été un moyen d'émancipation pour les femmes? Gymnasiennes de 3^{ème} année, c'est la question que nous nous sommes posée dans le cadre de notre travail de maturité que nous avons dû mener entre janvier et novembre 2015. Ce court article a pour but de présenter notre démarche et quelques amorces de réponses à cette question. Encore fallait-il trouver des archives permettant une recherche en ce sens.

Après plusieurs pistes infructueuses, nous avons eu la chance de découvrir les archives de l'Ecole La Source. Là, de riches et nombreux documents sont conservés qui touchent la période de la Grande Guerre. Parmi ceux-ci, des correspondances entre les infirmières et l'Ecole, entre l'Ecole et les autres établissements hospitaliers, ou encore des photographies, des articles, des médailles, des chaises longues. Ce sont les correspondances qui ont retenu notre attention.

Nous avons ainsi découvert deux écrits produits par deux infirmières de l'Ecole La Source (ELS) durant la Grande Guerre. Marcelle Bregand a vingt ans lorsqu'elle pose sa candidature le 21 novembre 1911 à l'ELS, et entame ses études en 1912. Lorsque la guerre éclate le 28 juillet 1914, elle se porte volontaire pour aller travailler dans l'ambulance du docteur Alexis Carrel, en France, qui se trouve à Compiègne à quatorze kilomètres du front. Elle y restera de mars 1915 à mai 1916 et elle tiendra trois journaux intimes durant cette période⁴.

¹ PAPOT Emmanuelle, *Petits point sur le statut de la femme en France au XIX^e siècle*, http://www.napoleon.org/fr/salle_lecture/articles/files/femme_papot_2007.asp (28 octobre 2015)

² DUBY Georges et PERROT Michelle, *Histoire des femmes en Occident Tome V, Le XX^e siècle*, volume écrit sous la direction de THEBAUD Françoise, Paris, 2002, p. 32.

³ DUBY Georges et PERROT Michelle, op. cit, p. 22

⁴ Marcelle Bregnad, brièvement dans un autre numéro pour célébrer l'entrée de l'original dans nos archives, été 2014, n° 2.

Jeanne Louise Maire, quant à elle, est une infirmière suisse et protestante née le 10 mars 1883 à Neuchâtel. Elle entre juste avant la Grande Guerre à l'institut de garde-malade pour y suivre sa formation et se trouvera à Bruxelles pendant l'occupation allemande entre 1914 et 1916. Elle rédigera un journal intime intitulé «*A Bruxelles pendant l'Occupation allemande : souvenirs d'une jeune infirmière suisse*»⁵.

La découverte des écrits de ces deux femmes ayant une formation professionnelle et une expérience de guerre similaires nous a permis de mener une étude comparative autour de la problématique suivante : Jeanne Maire et Marcelle Bregand, infirmières de l'École La Source se trouvant en Belgique et en France lors de la Grande Guerre, profitent-elles de la situation en s'émancipant de la domination masculine ?

L'étude de leurs écrits montre, d'une part, le respect que l'une comme l'autre ont du rôle traditionnel qui leur est imparti et, d'autre part, un certain désir d'émancipation. Deux exemples illustreront ici notre propos.

Marcelle Bregand écrit : « Mes malades Olivères, Devalois, Thomas, Chevalet, ne tenaient pas en place ils auraient aimé y être (elle parle ici d'une bataille qui se déroule non loin de là) »⁶. Elle utilise un déterminant possessif dans la phrase : « Mes ». De plus, l'expression « ne pas tenir en place »

s'utilise communément pour caractériser un comportement d'enfants. Cette citation montre le côté maternant et l'attention que porte cette infirmière à ces malades. Cependant, Marcelle Bregand est parfois moins tendre et exprime un sentiment d'injustice face à la place qu'elle occupe dans la société. Ainsi, lors d'une balade avec ces consœurs, elle s'arrête (...) cueillir des fleurs pour décorer l'ambulance ; un gendarme l'interpelle car il trouve son action scandaleuse : « Il me demande mon nom... silence, il me menace de m'arrêter en ville, nouvelles excuses. Il a voulu savoir de quel hôpital je venais... rien. Il était si furieux qu'il m'aurait battue s'il avait osé⁷ ». Le fait qu'elle ne daigne pas répondre montre une insoumission face au représentant de l'ordre.

Jeanne Maire, dans son Journal, décrit sommairement sa position d'infirmière, même si elle évoque tout de même son dévouement envers ses blessés, qui est une qualité propre à la bonne garde-malade. Elle cherche aussi à « (...) leur rendre la cuisine agréable et s'ingénie à confectionner des plats savoureux » car « (...) ils ont tant besoin de consolation, ces pauvres, pauvres grands enfants »⁸. Elle n'évoque ainsi son travail d'infirmière que très brièvement et seulement jusqu'à la moitié du journal, le reste étant consacré au dénigrement des Allemands. De fait, elle ne censure pas ses opinions et démontre ouvertement par le biais de ses propos sa capacité de jugement, notamment lorsqu'elle affirme que

⁵ MAIRE, Jeanne, *A Bruxelles pendant l'occupation allemande*, Attinger Frères Editeurs. Neuchâtel, 1916, Archives Fondation La Source, cote G10-2.7

⁶ BREDAND Marcelle, journal 2 de Marcelle Bregand : code de référence CH 000867-0 2014-006, manuscrit déposé aux Archives Fondation La Source, 1915-1916, p. 35

⁷ BREGAND Marcelle, journal 2 de Marcelle Bregand : code de référence CH 000867-0 2014-006, manuscrit déposé aux Archives Fondation La Source, 1915-1916, p. 4

⁸ MAIRE, Jeanne, *A Bruxelles pendant l'occupation allemande*, Attinger Frères Editeurs. Neuchâtel, 1916, Archives Fondation La Source, cote G10-2.7, p. 34-35

«Les Bruxellois diront un jour à tous les peuples de la terre les infamies que ces ogres ont comises»⁹. Les passages où elle critique, dévalorise les Allemands en les traitant d'ogres ou encore en déclarant qu'ils sont déshumanisés, sont récurrents. Au temps de la Grande Guerre où la censure règne, les femmes ne sont bien sûr pas autorisées à décrire leurs pensées. En qualifiant les Allemands de «Boches», Jeanne Maire montre aussi bien son dégoût que sa réticence et avoue ensuite avoir appelé les Allemands tels quels en raison de leurs ressentiments face à ce terme péjoratif, aujourd'hui encore considéré comme injurieux. Elle montre ainsi une forme d'émancipation que le Docteur Krafft, alors directeur de l'Ecole La Source¹⁰ n'approuvera pas: il censurera son Journal et sanctionnera son auteur.

L'ensemble de notre étude sur les écrits de Marcelle Bregand et Jeanne Maire, est accessible dans les archives de l'ELS. Nous en avons présenté l'esquisse et celle-ci ne nous permet pas, bien sûr, de généraliser le mode de pensée de ces deux infirmières partiellement présenté dans le cadre de cet article. Il faudrait mener d'autres recherches à partir des archives de l'Ecole La Source pour infirmer ou confirmer certains de nos constats. Cela dit, nous faisons l'hypothèse suivante : le désir d'émancipation de nos deux infirmières n'est pas conscient même si leur éducation et surtout leur entrée en école laïque de garde-malades (ELS) démontrent un désir d'indépendance et d'autonomie. Le chamboulement de la hiérarchie homme-femme ne viendra qu'à la suite de la Deuxième Guerre mondiale.

Soraya Dévi Muong
Naomi Marie Say
Gymnase Provence
3^{ème} année de maturité

⁹ MAIRE, Jeanne, *A Bruxelles pendant l'occupation allemande*, Attinger Frères Editeurs. Neuchâtel, 1916, Archives Fondation La Source, cote G10-2.7. p. 32

¹⁰ Jeanne Maire, dans le numéro sur la censure, article de Séverine Pilloud, printemps 2013, n° 1

Les Sourciennes racontent

LES INFIRMIÈRES DE LA SOURCE ET LA MOBILISATION DE 1939 EN SUISSE

Depuis la fondation de l'Ecole La Source en 1859, l'implication de nos collègues dans les conflits et le secours aux blessés et malades militaires faisaient partie des activités qui leur étaient demandées. En effet, celles-ci ont déjà été actives durant la première Guerre Mondiale en 1914 et lors de l'épidémie de la grippe espagnole de 1918. Elles ont participé également à la mobilisation de 1939. Tous ces faits historiques relatés dans différents documents et ouvrages couvrent une période importante de notre histoire.

Leurs actions ont dépassé nos frontières notamment en France. Les archives de l'Ecole de La Source possèdent de nombreux témoignages qui illustrent ces différentes périodes de l'histoire.

Je vous propose de revenir sur un épisode auquel les infirmières de La Source ont activement participé. Notre collègue, Annie Faessler-Spiro, volée 1931, (décédée le 26 janvier 1999) a décrit cette période dans son ouvrage, «Journal d'une infirmière 1939-1940»: elle nous livre des épisodes de cette mobilisation où les infirmières de la Croix-Rouge, notamment les infirmières de La Source, ont pris activement part aux soins des blessés et malades et aux côtés de samaritaines, sous les ordres des cadres militaires. Elles étaient soumises aux contraintes rigoureuses de l'armée et avaient un mode de vie spartiate. En effet leur logement se trouvait dans une ancienne école et leur lit se résumait à une paille. J'ai ressorti trois épisodes de cette mobilisation de 1939:

«La Source obéissant aux injonctions de la Croix Rouge, avait vaguement préparé ses filles à une éventuelle mobilisation mais à l'époque cette hypothèse paraissait si improbable que nulle d'entre nous n'y avait prêté la moindre attention. Et tout à coup, ça y est, il faudra partir!»¹

«3 septembre»

«L'ordre de marche sur carton rose porte: Rassemblement Berne 14 heures. Le train qui nous emmène est bondé de bonnets blancs et de robes claires ou foncées accompagnés de volumineux baluchons. Il va falloir fraterniser avec les infirmières d'autres écoles et des coups d'œil en coin se glissent du côté de ces «étrangères non Sourciennes»¹

¹ Annie FAESSLER-SPIRO, Journal d'une infirmière 1939-1940, Editions du Vieux Piolet, 1984, pp. 12-13-15



«D'un bond le troupeau entier se lève pour s'engouffrer lentement dans le bâtiment de l'école, là, s'y subdivise en groupes et chaque groupe disparaît dans la salle qui lui a été attribuée. Dans celle où je me trouve, vingt-quatre paillasses s'allongent, serrées les unes contre les autres. Elles crachent un peu de leur paille par des fentes qui les font ressembler à des ventres entrouverts. Un étroit passage au milieu de la salle rend tout croisement impossible. Les valises sont empilées sur les pupitres alignés le long des parois, les sacs jetés négligemment par terre. Chacune prend possession de sa paille destinée dorénavant à lui servir de couche, de boudoir et de salle à manger.»²

Chères Collègues, j'ai besoin de vous! Faites-moi parvenir vos anecdotes et expériences afin qu'à votre tour, vous puissiez en faire profiter la nouvelle génération de Sourciennes et Sourciens!

*Je m'occuperai de la rédaction
mais le contenu vous appartient!*

Caroline Beeler
Présidente de l'Association
des Sourciennes

² Annie FAESSLER-SPIRO, Journal d'une infirmière 1939-1940, Editions du Vieux Piolet, 1984, pp. 12-13-15

Portrait

NATHALIE BLONDEL

Nathalie Blondel est une figure de l'Ecole. Enseignante motivée, aidante, elle a toujours le mot pour rire d'elle-même et des autres. Cette femme que les étudiants apprécient pour son charisme drôle mais attendrissant se livre à nous... un petit peu...

Jessica Nicolet : Pouvez-vous nous donner un bref survol de votre parcours ?

Nathalie Blondel : Je suis née à Genève où j'ai fait toutes mes écoles. Petite fille, j'adorais jouer avec Barbie et mes poupées dans ma chambre. Mes parents m'ont poussée à faire beaucoup de sport et notamment du basket où j'ai joué en sélection genevoise.

J'ai obtenu ma maturité en option latin-grec puis je suis partie en Angleterre trois mois pour apprendre l'anglais.

Lorsque je suis revenue, je ne savais pas bien quoi faire, je me suis inscrite à l'école de technicienne en radiologie médicale et c'est durant un stage obligatoire à l'hôpital que j'ai réalisé qu'en fait, je voulais devenir infirmière. Je me suis donc présentée à l'école du Bon Secours à Genève où j'ai été refusée car je n'étais, soi-disant, pas assez mûre. J'ai donc tenté ma chance à l'Ecole La Source où la directrice m'a accueillie à bras ouverts : c'est comme ça que je suis devenue une Sourcienne et comme dirait l'autre : « Sourcienne un jour, Sourcienne toujours ».

JN : Quand vous étiez jeune, étiez-vous plutôt révoltée, sage et sérieuse ?

NB : J'étais sage et obéissante, j'essaie de me rattraper un peu maintenant ! J'étais toujours très sérieuse et je faisais tout ce qu'on me disait de faire sans jamais me rebeller.

Lorsque j'ai eu 14 ans, j'ai demandé à mes parents d'aller à une boum mais ils ont refusé. Et faire le mur depuis le 9^{ème} étage... Je devais avoir 18 ans la première fois que je suis sortie dans un bal de village.

J'étais l'aînée de 3 filles et il fallait que je fasse le chemin pour mes deux petites sœurs qui en ont bien profité après. Elles se sont bien plus rebelées que moi.

JN : Pouvez-vous nous décrire votre personnalité ?

NB : Je suis d'un naturel joyeux, je pratique extrêmement bien l'autodérision, je suis bienveillante, surtout avec les autres, moins avec moi. Je suis aidante, organisée, imaginative mais un peu naïve, j'ai beaucoup de difficulté à voir la méchanceté chez les gens.

JN : Quel est votre style de film ?

NB : Le film que j'aime le plus c'est LOL avec Sophie Marceau car il me parle beaucoup en tant que mère divorcée de deux filles adolescentes. Autrement j'adore les films qui me font rêver comme « Coup de foudre à Nothing Hill. »

J'adore aussi la dérision dans le film Camping avec la réplique culte de Frank Dubosc « alors, on n'attend pas Patrick ? »



JN: Si vous n'aviez pas été infirmière quel aurait été votre métier?

NB: Je serais certainement devenue avocate car je ne supporte pas l'injustice. C'est pour cette raison que je suis entrée au Parti socialiste.

JN: Il paraît que vous vous êtes essayée au mannequinat tournesol?

NB: Oui, mais pour rigoler! J'ai fait un défilé de mode à la Vallée de Joux pour des copines qui avaient des magasins d'habits. J'ai aussi été choisie parmi une dizaine de femmes pour tourner un film où j'accompagnais une jeune Espagnole pour lui faire découvrir tous les recoins magiques de la Vallée de Joux.

JN: Pourquoi cette passion pour la Vallée de Joux?

NB: Je suis arrivée à la Vallée de Joux lorsque j'avais 24 ans car je suis tombée amoureuse d'un Combi (c'est comme ça qu'on appelle les habitants de la vallée de Joux!). J'ai tout de suite adoré cet endroit. Je venais de la grande ville, bruyante et mouvementée et ici, c'était la campagne, le calme. Le magnifique mélange du lac et des montagnes donnait à cet endroit une atmosphère apaisante, un lieu idéal pour élever des enfants.

Malheureusement, j'ai peu de temps pour profiter de tout cela à présent, car je m'investis beaucoup dans mon travail, mais c'est un endroit magique pour les balades, le lac en été et le ski en hiver. C'est un lieu qui procure une grande sérénité et qui donne la possibilité d'avoir une excellente qualité de vie. J'aime aussi cette vallée car j'y ai acheté une petite maison qui est un peu ma bulle protectrice.

Lorsque je suis arrivée là-bas, j'avais le sentiment de venir de nulle part et cet endroit m'a permis de planter mes racines.

JN: Pouvez-vous nous décrire en quelques mots, votre maison?

NB: Ma maison, c'est une maison de poupée. En trois mots, il y a trois poupées dedans, mes deux filles et moi. C'est vraiment une toute petite maison accueillante et confortable.

L'intérieur est en bois, avec des carrelages gris et aux murs du crépi blanc. Elle est relativement moderne et je suis très fière car c'est moi qui ai effectué la plupart des travaux intérieurs. Oui, en plus d'être infirmière je suis très bricoleuse. D'ailleurs, cela se reporte dans mes ateliers habiletés cliniques, je suis très imaginative car j'adore le bricolage.

JN: Quelles sont les couleurs de Nathalie Blondel ?

NB: Ma personnalité est de couleur arc-en-ciel parce que je peux vraiment sauter du coq-à-l'âne dans une seule journée. Ma couleur politique est le rouge et les couleurs que je préfère porter sont le noir et le blanc.

JN: Si vous pouviez faire venir trois personnalités pour qu'elles s'installent à la Vallée de Joux, quelles seraient-elles ?

NB: Stéphane Rossini, c'est un politicien socialiste que j'aime beaucoup. Je l'admire car il connaît bien le domaine de la santé et du social, il a à peu près mon âge, il est valaisan, il est beau mec, mais c'est surtout une belle personne.

Ensuite, je ne vais pas être très originale, mais j'aimerais bien échanger avec Barack Obama sur sa vision du monde, sur ses idées et sur ce qu'il a vécu en tant qu'homme de la minorité noire des Etats-Unis. J'aimerais aussi discuter avec lui pour savoir comment il a pu faire passer une loi comme l'Obama Care.

Enfin, je choisirais un acteur de cinéma très beau. Quand j'étais jeune j'adorais Thierry Lhermitte et Gérard Lanvin.

JN: Vous vous définissez comme une féministe ?

NB: Non pas du tout ! Je pense que le féminisme n'est pas un bon combat, pour moi, c'est un faux combat. J'ai toujours été contre les femmes alibis: les femmes quota, stop!

Je pense que les personnes doivent être reconnues pour ce qu'elles sont. Mais ce n'est pas gagné d'avance, ça c'est clair.

Je ne suis pas quelqu'un qui a envie de changer le monde. Quand j'étais plus jeune, j'ai eu des envies de transformer le monde mais maintenant ce n'est pas le monde que j'ai envie de changer, c'est plutôt moi.

J'ai le sentiment d'être devenue très égoïste avec le temps. Je souhaiterais modifier ce qui se trouve autour de moi.

Je suis quelqu'un de bienveillant avec les gens mais pas avec moi et c'est ça que j'aimerais changer. Je désirerais m'accorder plus de temps, plus d'importance parce que j'ai le sentiment de ne pas avoir réalisé de choses importantes dans ma vie. J'ai tendance à me sous-estimer énormément.

Quand j'étais petite, j'avais un enseignant qui me disait toujours que je me surestimais, du coup, il me dévalorisait constamment. J'étais toujours rabaisée. Après cette période, j'ai toujours dû me battre énormément pour réussir à construire mon chemin.

JN: Quel est l'événement qui vous a le plus marqué dans votre carrière d'infirmière ?

NB: Cette question m'évoque mes années glorieuses où je travaillais dans une clinique sur la Côte. J'ai eu l'occasion de soigner le président d'un pays arabe qui était l'une des plus grandes fortunes mondiales.

Un jour, son fils est venu me chercher dans le bureau des infirmières en me disant: « mon père veut que vous veniez manger avec nous ». Donc j'y suis allée, mais dans les pays arabes, les femmes ne mangent pas avec les hommes, donc

« D'abord, quand j'ai entendu le mot de maman, ça m'a un peu vexée car je me suis dit qu'ils me voyaient comme une vieille. Mais en même temps, c'est normal, les étudiants ont l'âge de mes filles. »

J'étais la seule femme à une grande table ronde avec sept hauts dignitaires et j'ai mangé avec eux. C'était un sacré privilège.

Pendant un temps, j'ai dû m'occuper de la sœur d'un roi. On venait me chercher à la clinique dans une voiture avec chauffeur, on me transportait jusqu'à la rive gauche du lac Léman pour que je puisse passer un peu de temps avec elle.

Ce sont des expériences que je n'oublierai jamais.

J'ai adoré ces années où j'ai travaillé en clinique car il y avait beaucoup de personnel, nous avions du temps pour nos patients, c'était un cadre magnifique, nous travaillions en 12h, mais nous avions une heure pour manger et, en été, nous la passions à côté de la piscine. C'était vraiment de belles années.

J'ai assisté à des choses que je ne reverrai plus jamais. Des gens qui partent en laissant des valises de billets de 100 dollars pour nous remercier, c'était presque irréel.

JN: Dans les soins quelle situation vous a particulièrement touchée ?

NB: L'accompagnement de fin de vie m'a toujours beaucoup touchée. J'ai dû accompagner beaucoup de personnes dans cette situation, être avec eux lors de leurs derniers instants, c'était comme un cadeau.

Une situation de fin de vie qui m'a beaucoup remuée est lorsque j'ai dû accompagner la maman d'une copine d'école de ma fille. Elle avait une quarantaine d'années et était en train de décéder d'un cancer. Elle me disait: «j'ai gâché l'adolescence de ma fille». On ne devrait pas se projeter, mais à ce moment-là, je me suis dit: «mais si c'était moi, comment je réagis si je devais laisser mes filles toutes seules là, maintenant.»

JN: Comment preniez-vous de la distance avec ces situations lourdes et compliquées ?

NB: Je suis monitrice de gym et le fait d'accompagner des petites jeunes filles de 5 à 10 ans dans des exercices d'agrès est une ressource importante pour moi. Cela me vide la tête. Autrement, j'aime me plonger dans la lecture, assister à des matchs de hockey, je suis fan de Genève Servette. Mais ce que j'apprécie le plus est de ne rien faire. Pour moi, c'est une excellente ressource d'être dans mon jardin couchée dans mon hamac et de ne penser à rien à part contempler ce qui se passe autour de moi. Je suis une contemplative.

Mon seul problème est que je culpabilise quand je ne fais rien, ainsi je ne suis jamais vraiment en paix avec moi-même.

Cependant, si je peux donner un conseil à nos futurs professionnels c'est: «trouvez vraiment un moyen propre pour vous ressourcer!».

JN: Quel est votre rapport au temps ?

NB: Je trouve terrible de vieillir. Non, plus sérieusement je trouve qu'il y a beaucoup de temps perdu dans nos vies. Je vis beaucoup dans le moment présent, je me projette très peu dans l'avenir. Quand je pense à l'âge de la retraite, ça me paraît loin mais en fait la vie passe tellement vite. Par rapport à mon passé, j'ai des supers souvenirs mais je n'aimerais jamais revenir en arrière. Aujourd'hui, j'aimerais avoir le corps que j'avais à 25 ans avec l'expérience de vie que j'ai acquise maintenant. Je ne ferai pas les choses de la même manière, ça c'est clair.

JN: Qu'est-ce qui vous révolte le plus dans le monde ?

NB: Les théories racistes et les raccourcis de l'UDC, comme ça c'est dit.

Pour moi, les humains sont tous bons, je n'arrive pas à imaginer la méchanceté chez les gens.

JN: Comment voyez-vous les étudiants de La Source, qu'aimeriez-vous leur dire, leur transmettre ?

NB: Ils sont tous très différents. J'aimerais leur dire de persévérer. Ils s'engagent dans une profession qui est magnifique, car elle offre une énorme palette de possibilités. Etre infirmière c'est donner de soi, mais c'est aussi prendre de l'autre. J'ai eu la chance de recevoir énormément de mes patients en 20 ans, ils m'ont apporté énormément de reconnaissance.

Ce que j'aimerais transmettre aux étudiants, c'est d'avoir confiance en eux-mêmes, d'être à l'écoute de leurs patients, de les observer, de faire confiance à leur intuition. L'intuition vient

de nos connaissances, de nos compétences et je pense qu'il est important de s'interroger sur une intuition que l'on ressent puis de la suivre.

L'évaluation clinique permet de motiver et de valider le ressenti que l'on a vis-à-vis du patient, cela afin de pouvoir l'objectiver et de le transmettre au médecin. C'est pour cette raison que ce cours me tient tant à cœur. Il ne faut pas oublier que dans les services, c'est nous qui sommes 24/24H au lit du patient, et qui connaissons l'évolution des patients, ce ne sont pas les médecins.

JN: Les étudiants vous ont donné le surnom de maman Blondel, qu'est-ce que cela vous évoque ?

NB: D'abord, quand j'ai entendu le mot de maman, ça m'a un peu vexée car je me suis dit qu'ils me voyaient comme une vieille. Mais en même temps, c'est normal, les étudiants ont l'âge de mes filles. Il est vrai que je suis très maternante avec eux. D'ailleurs, il y a une étude qui est parue sur la valorisation des étudiants par les enseignants et qui a prouvé que les étudiants apprennent mieux lorsqu'on les valorise que quand on les écrase.

Le surnom vient certainement de là car j'essaie toujours d'être bienveillante et je ne crie jamais. De plus j'aime les gens profondément et j'aime les étudiants. Le plaisir que j'ai à leur enseigner et le retour que j'ai de leur part sont parmi les plus belles choses qui m'ont été données de vivre.

Interview réalisée par :

Jessica Nicolet
Etudiante 2^{ème} année Bachelor
Volée automne 2014

Des chemins qui mènent aux soins...

KELTOUM REDDANI

Keltoum Reddani est une étudiante Bachelor de 2^{ème} année, âgée de 28 ans. Avant de commencer sa formation à La Source, elle avait déjà un riche parcours de vie. Elle a accepté de le partager avec nous.

César Turin : Peux-tu nous parler de ton parcours professionnel avant d'intégrer l'Ecole La Source ?

Keltoum Reddani: J'ai étudié pendant 2 ans à l'UNIL¹ en sciences politiques, et pendant les pauses d'été et d'hiver j'ai fait quelques stages dans une banque. Quand j'ai décidé d'arrêter sciences politiques, j'ai eu la possibilité d'y retourner avec un CDI (contrat à durée indéterminée). Ensuite j'ai fait des cours du soir afin d'obtenir un certificat en *private banking*. J'ai travaillé dans le domaine bancaire en back-office² dans les produits structurés et dérivés.

CT: Il faut aimer les chiffres ?

KR: Oh oui! (Rires).

CT: Ce qui était ton cas ?

KR: Non, je suis plutôt quelqu'un de littéraire. Dans une banque, certaines personnes touchent vraiment aux mathématiques, élaborent des stratégies financières ou créent notamment des produits tels que les produits structurés... Pour mon poste, je devais seulement bien savoir faire une règle de trois. Les calculs de perfs complexes sont bien plus effrayants! La raison pour laquelle

j'ai décidé de quitter ce domaine-là, c'est que ce que je faisais était intéressant dans une certaine mesure, mais quand même très répétitif. Tu peux fonctionner avec des marches à suivre. Ça ne me convenait pas, je me sentais comme un pousse clavier.

CT: Tu es tout de même restée quatre ans, qu'est ce qui te plaisait dans le domaine bancaire ?

J'ai eu de la chance de travailler avec des équipes exceptionnelles. Ça influence l'enthousiasme que l'on va avoir pour aller tous les jours au travail, comme dans les soins! Et il y avait beaucoup à apprendre, c'était enrichissant. Dans les produits structurés et dérivés tu travailles avec des contrats signés avec des autres institutions financières. Quand il y a des problèmes il faut se mettre en contact avec des gens travaillant dans d'autres banques partout dans le monde. Etant donné que je me débrouillais bien dans ces situations et que mes collègues n'étaient pas toujours très diplomates, j'avais tendance à prendre les formes dans mes échanges avec les contreparties pour résoudre ces problèmes (rires). Même si le côté humain n'était pas très présent, je dois dire que celui-ci me plaisait.

¹ Université de Lausanne

² back office effectue la saisie, le contrôle, le règlement, la livraison et la prise en compte comptable des opérations réalisées en agence. www.observatoire-metiers-banque.fr/t/etudes/sf/plus/s/back-office-banque-de-detail



CT: C'est à ce moment-là que tu as vu émerger cette sensibilité chez toi et que la petite lumière s'est allumée ?

KR: La petite lumière s'est allumée totalement par hasard, quand j'ai rencontré une physiothérapeute allemande alors que je marchais sur le chemin de St Jacques de Compostelle. Ce n'était pas une réflexion progressive. En échangeant avec elle j'ai pris conscience de cette perspective professionnelle, et là ça a été une évidence. Je me suis vraiment dit « pourquoi je n'y ai pas pensé avant ? » Et depuis je n'ai pas regretté.

CT: Comment cela s'est passé pour franchir le pas ?

KR: Lors d'une journée d'information à l'HESAV², la responsable m'avait encouragée à faire un stage avant de m'inscrire à la formation, en

raison des désistements d'étudiants après leur premier stage. Alors j'ai fait un stage d'observation en physiothérapie, dans différents services. J'avais trouvé le travail du physiothérapeute un peu répétitif même si depuis j'ai pu constater que ce métier est bien plus diversifié que ce que j'avais pu observer en une semaine. Aussi j'aurais préféré suivre l'évolution de mon patient durant toute la journée, plutôt que le voir un petit moment seulement. Je me suis décidée pour les soins infirmiers. Quelques mois après je me suis inscrite à l'Ecole La Source parce qu'en la visitant j'ai le sentiment de me sentir à la maison. Après avoir fait étudiant d'un jour, j'étais déjà enthousiaste de commencer la formation d'infirmière, qui correspondait vraiment à mes attentes au niveau professionnel.

CT: Avec le recul, qu'est qui a été pour toi révélateur dans ta reconversion professionnelle ?

KR: J'ai découvert tout simplement que faire quelque chose qui me passionne ça m'apporte une énergie absolument folle. Dans mon travail précédent j'étais installée dans un fauteuil bien confortable, là tu bouges énormément, tu carbores toute la journée. Tu finis la journée avec une fatigue physique oui, mais avec la satisfaction d'avoir fait quelque chose d'utile, ce qui fait que tu as le sentiment d'être revitalisée. C'est incroyable!

Je trouve qu'il y a une certaine beauté dans les soins infirmiers. Bizarrement, ce que les gens me demandent souvent, c'est « comment tu fais pour être en contact avec des gens qui souffrent? » Dans les soins infirmiers, je pense qu'il y a beaucoup de plus-value humaine même dans les tâches considérées comme ingrates, parce que les patients sont vulnérables. Si tu ne t'appliques pas dans le soin que tu effectues, la personne soignée peut, par exemple, se sentir humiliée. En revanche, si tu mets en avant tes compétences professionnelles, tu fais quelque chose qui est incroyable: tu permets à cette personne de garder sa dignité, tu peux lui éviter d'avoir des douleurs, tu preserves son autonomie et ainsi elle se sent utile, tu peux lui remonter le moral, et ça c'est absolument magique.

Les personnes que je rencontre durant les soins me parlent de leur expérience, les personnes âgées peuvent avoir énormément de sagesse. Même des personnes plus jeunes, peuvent elles aussi avoir un courage et aussi une sagesse face à la maladie et ses épreuves.

Je me rappelle d'un monsieur qui avait la maladie d'Alzheimer et de sa femme. Et j'ai trouvé très beau leur manière d'évoluer ensemble en tenant compte de la maladie. Ils profitaient des moments qu'ils avaient ensemble. J'ai trouvé qu'elle était d'une douceur, d'une patience et d'une tolérance absolument incroyables. Cette sensibilité que les soignants devraient tous avoir, il est fréquent de la rencontrer chez les proches aidants. Je les ai trouvés très touchants.

CT: Quel est le cliché, selon toi, auquel il faudrait tordre le cou ?

KR: Il y en a tellement! Je pense surtout que les gens ne se rendent pas très bien compte du rôle autonome de l'infirmière. Ils pensent que le projet de devenir infirmier c'est un second choix par rapport à des études en médecine, alors que ce sont simplement deux professions totalement différentes. Ils ne réalisent pas vraiment ce qui se cache derrière un geste infirmier, la réflexivité que cela demande.

CT: Comment vois-tu l'évolution des soins infirmiers ?

KR: Je la vois aller vers plus de productivité, au détriment de ce qui est tellement indispensable, le temps passé auprès du patient.

Propos recueillis par :

César Turin
 Rédacteur Journal La Source
 Etudiant 3^{ème} année Bachelor
 Volée automne 2013

A cet emplacement,
votre publicité pourrait
être vue par de nombreux
lecteurs !

Contactez sans tarder Anne-Claire Huni par téléphone
au +41 21 641 38 10 ou par e-mail à ac.huni@ecolelasource.ch
pour plus de renseignements.

Journal
La Source

ELG+
La Source.
Institut et Haute
Ecole de la Santé

**Le Journal La Source annonce
chaque changement de saison !**

Sourciennes et Sourciens, gardez un lien avec votre Ecole
en vous abonnant au Journal La Source !

**Une invitation, 4 fois par an, à redécouvrir votre Ecole
sous un nouvel éclairage.**

Suivez l'actu, palpitez avec les expériences et récits des
étudiants, vibrez avec les témoignages de vos pairs, et
plus encore !

Osez et témoignez, vous aussi ! Racontez-nous votre travail
quotidien, vos passions, vos coups de cœur ou vos coups
de gueule !

**ABONNEZ-VOUS SUR : www.ecolelasource.ch/journal,
par courriel : c.raboud@ecolelasource.ch, par courrier :
Institut et Haute Ecole de la Santé La Source, Av. Vinet
30, 1004 Lausanne.**



La rubrique de Tata Dom'

HARO AU FREIN MAJEUR DU RÉGIME MÉDITERRANÉEN

Le régime méditerranéen ou diète méditerranéenne est une pratique alimentaire traditionnelle du pourtour méditerranéen.

Par sa richesse en fruits, légumes, céréales et huile d'olive et sa consommation modérée voire faible en produits carnés, en laitage et en vin, il a été désigné comme protecteur vis-à-vis des pathologies cardiovasculaires et de la maladie de Parkinson.

Cette diète pastèque est avant tout une philosophie de vie comprenant le bien vivre à table ensemble comme le déclarait Plutarque au 1^{er} siècle :

« Nous ne nous asseyons pas à la table pour manger, mais pour manger ensemble ».

Ce pourquoi il a été inscrit depuis 2010 sur la liste représentative du patrimoine culturel immatériel de l'humanité par l'UNESCO comme un « ensemble de savoir-faire, connaissances, pratiques et traditions ».

Mais reste la question majeure : pourquoi cela ne marche-t-il pas sous nos latitudes ?

La réponse est simple : notre incapacité à faire la sieste sereinement et quotidiennement.

Et quel est le facteur le plus prépondérant ?

Les ronflements...

Et oui, vous avez bien lu, notre espérance de vie est donc directement corrélée, dans la mesure où nous appliquons, par ailleurs, scrupuleusement les règles nutritionnelles à notre capacité à nous endormir et nous reposer réellement (sans réveils intempestifs) durant la sieste.

Le ronflement est une affection assez fréquente, touchant 40% des hommes et 25% des femmes. Environ un tiers des personnes de plus de 55 ans ronflent...

Ainsi, on peut estimer (avec un tout petit peu de mauvaise foi) que plus de la moitié de nos concitoyens, directement ou indirectement, sont des « empêchés » de sieste salvatrice.



Alors j'ai décidé de m'attaquer à ce mal sournois et voici mes quelques conseils anti-ronflements.

Tout d'abord, intéressons-nous aux origines du ronflement. Pendant le sommeil, les tissus de la gorge se relâchent et chez certaines personnes, ces tissus bloquent en partie le passage de l'air et se mettent à vibrer lorsque l'air force son passage. Les ronflements proviennent donc de ces vibrations.

Attention lorsque ces tissus obstruent complètement le passage de l'air, on dit que le sujet fait de « l'apnée du sommeil » et il convient de consulter au plus vite.

Ainsi nous pouvons citer comme mauvaises habitudes qui font ronfler :

- > Le surpoids.
- > L'alcool et les médicaments.
- > Respirer par la bouche avec ou sans nez bouché
- > Dormir sur le dos.
- > Avoir la tête trop basse par absence d'oreiller ou oreiller trop moelleux.

Ainsi, il convient :

- > D'éviter les repas lourds au préalable du repos.
- > Surveiller son poids. Une perte de poids de 5% (5kg pour quelqu'un qui pèse 100kg) élimine la plupart des ronflements liés au surpoids.
- > Dégager son nez avant l'aller se coucher (se référer à la recette pour application locale décrite plus loin).
- > Avoir une température de 18°/19° dans votre chambre, avec un air si possible humidifié.
- > Aérer votre chambre tous les jours.
- > Dormir sur le côté. Pour deux ronfleurs sur trois il suffit de se mettre sur le côté pour stopper les ronflements. Mais souvent cela est de courte durée sauf si vous cousez une petite poche dans le dos de votre pyjama et y déposez une balle de tennis. Je peux vous garantir que vous ne resterez pas longtemps sur le dos.



Enfin, vous pouvez, après avis auprès de votre praticien ou pharmacien, tenter les petites recettes suivantes :

- > Pour une application nasale directe. Mélanger 20 gouttes d'huile essentielle de citron avec 20 gouttes d'huile d'amande douce dans un petit flacon opaque. Nettoyer votre nez avec du sérum physiologique et appliquer 2 gouttes avec un coton tige dans chaque narine.
- > Pour une inhalation. Déposer sur un mouchoir, 3 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus, de Thym, de Menthe poivrée, de Cyprès et inhaler le soir avant d'aller se coucher. Placer le mouchoir sous votre oreiller pour le reste de la nuit.
- > Pour un massage. Dans un flacon pompe de 100 ml, mélanger 20 ml d'huile essentielle de Pin sylvestre, 20 ml de Lavande vraie, 10 ml de Niaouli, 10 ml de Menthe poivrée et 30 ml d'huile d'Amande douce. Agitez le tout et appliquez en massage la quantité délivrée par un jet de pompe sur le thorax et la gorge 20 minutes avant d'aller dormir.

Dernier point, et non des moindres, il nous reste à gérer l'autre barrière majeure (que j'ai négligé par pure mauvaise foi) ; notre vie moderne.

Prendre le temps de vivre, être en capacité de couper court à tous les stimuli qui nous tiennent éveillés, laisser libre court à notre imaginaire....

Mais là, c'est un autre problème qu'il conviendra d'aborder ultérieurement, tout en sachant que l'été peut être un facteur très favorisant pour modifier nos vieilles mauvaises habitudes.

A votre bonne santé!

*Dr Dominique Truchot-Cardot
Médecin nutritionniste
Professeure HES ordinaire
Institut et Haute Ecole
de la Santé La Source*

Coups de cœur

AN LES DÉLICIES DE TOKYO

(An-Sweet Red Bean Paste), drame japonais de 113 mn



Au fil du temps je suis devenue une inconditionnelle des films de Naomi Kawase, réalisatrice japonaise. Pour la première fois, son nouveau film est adapté d'un roman de Tetsuya Akikawa. Celui-ci sorti en décembre 2015, voici déjà quelque temps, a été qualifié de chef-d'œuvre et j'abonde dans ce sens.

Sentaro (Masatoshi Nagase) confectionne et vend des dorayakis, petits gâteaux fourrés à la pâte An, une pâte de haricots rouges. Il s'acquitte de sa tâche sans grande conviction ni enthousiasme et semble perdu dans ses pensées. Un jour de printemps, sous un ciel éclatant sublimé par les cerisiers en fleurs, Tokue une femme âgée (Kirin Kiki, actrice fétiche de Kore-Eda¹) arrive devant la petite boutique et fait une demande saugrenue à Sentaro, elle désire postuler comme aide-pâtissière. Sentaro poliment lui explique que cela est impossible et lui offre un dorayaki. Quelques jours plus tard, alors que la neige

¹ Un autre réalisateur japonais aux films magnifiques dont les deux derniers sont : Tel père, tel fils et Notre petite sœur



de pétales des cerisiers recouvre les rues de Tokyo, Tokue revient voir Santoro et lui donne une boîte contenant de la pâte An qui s'avère divine. Alors va débiter une belle complicité. Tokue initie Santoro à la confection de cette pâte. Initiation est le mot juste puisque Tokue va l'accompagner dans la quête du bonheur qui se traduit par, savoir écouter, contempler, s'accomplir, prendre le temps de bien faire son travail. Seule ombre au tableau, Tokue a les mains complètement déformées, un mystère plane... Mystère que je ne vous dévoilerai pas et que l'on découvre progressivement au fil des images toujours aussi sublimes portées par un scénario qui vibre d'authenticité, d'humanisme et d'Amour. Naomi Kawase arrête sa caméra sur le bruissement du vent, sur des regards furtifs, sur des choses simples qui bouleversent...

Comme à chaque fois, une ode poétique à la vie et (cette fois-ci plus particulièrement) à la tolérance qui nous émeuvent, nous touchent, nous portent pendant des jours et des jours...

Disponible en DVD & Blu-Ray dès le 3 juin 2016

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

La recette

TARTE AUX FRUITS ROUGES

Ingrédients

Pâte sablée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre sorti à l'avance du frigidaire (il doit être mou)
- 1 œuf
- 100 g de sucre
- 1 pincée de sel

Crème pâtissière

- 1/2 l de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 100 g de sucre
- 1 bâton de vanille fendu
- 60 g de farine

Environ 850 g de fruits rouges divers (fraises, framboises, myrtilles, mûres) selon les goûts

Préparation de la pâte sablée

- Dans un saladier, mélanger l'œuf, le sucre et le sel, de manière à avoir un appareil homogène.
- Ajouter la farine, et mélanger le tout du bout des doigts, pour avoir un aspect sablé.
- Ajouter le beurre mou en petits morceaux, et pétrir de manière à former une boule de pâte.
- Filmer la boule dans du papier cellophane et laisser reposer au frigidaire le temps de préparer la crème pâtissière.

Préparation de la crème pâtissière

- Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter la farine petit à petit, en mélangeant après chaque ajout. Réserver le mélange.



© Photo Iohâne Robert

- Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la gousse de vanille coupée dans la longueur, jusqu'à ce que le lait frémit. Enlever les gousses de vanille, et ajouter le lait bouillant sur le mélange œufs-sucre-farine. Mélanger bien, et remettre le tout à chauffer dans la casserole.
- Laisser chauffer à feu doux, en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe (cela peut prendre un peu de temps, soyez patient).
- Une fois la crème épaissie, retirer du feu, et laisser refroidir.

Montage de la tarte

- Abaisser la pâte sablée dans un moule à tarte. La piquer avec une fourchette. Faire cuire à blanc pendant 10 à 15 min à 180 : elle doit être dorée.
- Une fois la pâte cuite, répartir la crème pâtissière.
- Préparer les fruits : laver et couper les fruits. Et les répartir sur la crème. Laissez place à votre créativité !

Et voilà ! Une belle tarte estivale à déguster au soleil !

*Iohâne Robert
Etudiante 2^{ème} année Bachelor
Volée automne 2014*

Concours

8 intrus estivaux se sont glissés dans des rubriques du journal de l'été 2016. Une lecture attentive devrait vous permettre de les retrouver !

Parmi ces **8 intrus** en voici **5** à découvrir qui se nomment :

– parasol, orage, pastèque, tournesol, chaises longues

Les **3 autres** ???? Votre perspicacité sera récompensée !

Bonne chance et bonne lecture !

Bulletin de participation à déposer dans l'urne placée à la réception de l'Ecole La Source ou à envoyer par courrier postal à la rédactrice du Journal La Source : Institut et Ecole La Source, Avenue Vinet 30, 1004 Lausanne ou réponse par courriel : v.hausey-leplat@ecolelasource.ch.

Délai de réponse : 30 septembre 2016

Les intrus se trouvent aux rubriques et pages :

Parasol	rubrique :	page :
Orage	rubrique :	page :
Pastèque	rubrique :	page :
Tournesol	rubrique :	page :
Chaises longues	rubrique :	page :

Les 3 autres intrus

	rubrique :	page :
	rubrique :	page :
	rubrique :	page :

Nom :

Prénom :

Adresse postale ou adresse électronique :

1^{er} prix : CHF 100.– offert par l'Association des Sourciennes
2^{ème} - 3^{ème} prix : 2 abonnements au JLS offerts par l'Ecole

Faire-part

Naissances

Alexandre, né le 26 novembre 2015, pour la grande joie de ses parents, Ana Vieira Dente, étudiante en formation Bachelor à la Haute Ecole La Source, et Daniel Braz Santos.

Aron, né le 20 avril 2016, pour la grande joie de ses parents, Charlène Tripalo-Vivien, diplômée aut. 2009 de l'Ecole La Source, et Juri Tripalo.

Juliette, Alice, Elisabeth, née le 4 mai 2016, pour la grande joie de ses parents, Audrey Deprez, sourcienne diplômée aut. 2009 et Maître d'enseignement à l'Ecole La Source, et Olivier Deprez.

Toutes nos félicitations aux heureux parents.

Nouvelles adresses

Nelly BALLY-BERNEY

Rue du Collège 22
1325 VAULION

Eliane BAUER-HENRIOUD

Grand-Rue 4
1417 ESSERTINES

Philippe CAREL

Rte des Monnaires 11
Case postale 42
1660 CHATEAU-D'ŒX

Edna CHEVALLEY

Rte du Jorat 190E
1000 LAUSANNE 26

Doris DROZ-BHEND

Rue des Guches 15
2034 PESEUX

Josiane FAVRE-GRUAZ

Ruelle des Riettes 7
1176 ST-LIVRES

Arnaud FORESTIER

Rue Cordey 10
1400 YVERDON-LES-BAINS

Marie-Agnès GACHET BENSAID

Rte du Paquier 10
1663 PRINGY

Lisa GLANZMANN

Av. Viollier 14
1260 NYON

Sara Alexandra GOMES

MARQUES PROGIN

Rte du Lac 4
1544 GLETERENS

Annelise KRUGER-LIECHTI

Rte de Saint-Julien 291A
1258 PERLY

Sylke Suzanna LASAN

Av. Mont-Goulin 41
1008 PRILLY

Anne-Marie MELON-SCHWENTER

Rte de Magny 32
1880 BEX

Florence MULLER

Ch. du Mont d'Enhaut 4
1660 CHATEAU-D'ŒX

Christine PEDROLI-PARISOD

Impasse du Queinet 7
2035 CORCELLES NE

Odile POLLARD-ROUVE

Ch. du Pré de la Foire 7
1660 CHATEAU-D'ŒX

Béatrice PRESSACCO-OETTLI

Rte de Fésigny 456
74350 CRUSEILLES
FRANCE

Lucy SCHWARZENBACH

Maison de retraite
du Petit-Saconnex
Av. Trembley 12
1209 GENEVE

Christine SUTER-DE POURTALES

Po Box 38
BREE RIVIER 6858
REPUBLIQUE SUD AFRICA

Alice WEBER-CHATELAN

Rue de la Boverie 49
1530 PAYERNE



Rédaction

Journal La Source

Responsable de la parution

Jacques Chapuis, directeur

Rédacteurs

Véronique Hausey-Leplat

César Turin

Comité de rédaction

Corinne Raboud

Patrick Lauper

Anne-Claire Huni

Séverine Pilloud

Nathalie Blondel

Eliane Danalet

Dominique Truchot-Cardot

Audrey Deprez

Diane de Kaenel

Délégués ADES

Les textes à publier sont à adresser à :

Véronique Hausey-Leplat

Av. Vinet 30, 1004 Lausanne

v.hausey-leplat@ecolelasource.ch

Abonnement

Fr. 47.50 par an (étranger Fr. 52.50,

retraités à l'étranger Fr. 37.50),

AVS Fr. 32.50, étudiants Fr. 20.–.

CCP 10-16530-4

Prière de communiquer tout changement au secrétariat de l'Ecole.

c.raboud@ecolelasource.ch

La Source

Institut et Haute Ecole de la Santé

Av. Vinet 30, 1004 Lausanne

Tél. 021 641 38 00, Fax 021 641 38 38

CCP 10-16530-4

info@ecolelasource.ch

www.ecolelasource.ch

Directeur

Jacques Chapuis

Clinique

Av. Vinet 30, 1004 Lausanne

Tél. 021 641 33 33, Fax 021 641 33 66

CCP 10-2819-8

clinique@lasource.ch

www.lasource.ch

Directeur général

Dimitri Djordjèvic

Directeur des soins infirmières

Pierre Weissenbach

Association des infirmières

Présidente

Caroline Beeler

Rue Longues-Royes 46, 2854 Bassecourt

Mobile 079 667 77 68

Trésorière

Marguerite Veuthey-Aubert

Ch. des Fleurettes 32, 1007 Lausanne

Tél. 021 617 83 02, CCP 10-2712-9

ADES

Association des étudiants de La Source

www.ades-lasource.ch

Conception graphique : ceramiko.ch

Impression : Atelier Grand SA

ISSN 1660-8755

DAS / ACTION COMMUNAUTAIRE ET PROMOTION DE LA SANTÉ

Diplôme d'études avancées en collaboration avec
la HEdS et la HETS HES-SO/Valais ainsi que l'EESP

PROCHAINE VOLÉE
LE 6 SEPTEMBRE 2016

SÉANCES D'INFORMATION 2016

6 SEPTEMBRE

- DAS Santé des populations vieillissantes
- CAS Santé au travail
- CAS Leadership éthique et responsabilité professionnelle
- Module Psychogériatrie

4 OCTOBRE

- CAS Intégration des savoirs scientifiques
- CAS Evaluation clinique infirmière
- Module Psychogériatrie

8 NOVEMBRE

- DAS Santé des populations vieillissantes
- CAS Leadership éthique et responsabilité professionnelle
- CAS Santé au travail

Entrée libre, sans inscription.



La Source.

Institut et Haute
Ecole de la Santé

Secrétariat Formations continues
postgrades
Avenue Vinet 30
CH - 1004 Lausanne
T +41 21 641 38 63
infopostgrade@ecolelasource.ch

www.ecolelasource.ch

