

Le regard d'une ancienne étudiante en soins infirmiers

Les conseils d'une jeune diplômée

Durant ses études, Stefanie Assis Pinto était membre du comité de Swiss Nursing Students. Aujourd'hui diplômée, elle raconte ici ses interrogations à ses débuts dans la vie professionnelle et livre ses recommandations pour entamer au mieux cette période particulière.

Texte: Stefanie Assis Pinto

Lorsque l'on est jeune diplômée, on fait face à de nombreuses questions. Comment vais-je réagir dans telle ou telle situation? Et s'il m'arrive cela, que vais-je faire? Je me suis posée beaucoup de questions, certaines étant plus com-

plexes que d'autres. Avec le recul, je me rends compte que je n'aurais pas dû m'en poser autant car les réponses arrivent à nous très rapidement.

Dans cette période de questionnement, ce sont les conseils des infirmiers et infirmières plus expérimentés qui m'ont le plus aidée. Leur vécu m'a permis de relativiser sur beaucoup de sujets et moins appréhender cette transition. Bien sûr, on ne se rend pas compte sur le moment de la véracité des conseils donnés par ceux qui sont déjà passés par là. On ne le comprend que bien après et on se dit à posteriori qu'on aurait dû les écouter dès le début. Mes camarades de volée ont également été un très bon soutien car, vivant la même chose que moi, il était facile pour nous de discuter de ce que nous vivions.

Si je devais donner moi-même un conseil aux jeunes diplômés? «C'est normal d'avoir plein de questions et de les poser, c'est normal de ne pas avoir toutes les réponses maintenant, laissez-vous porter et tout le reste viendra à vous.»

Stefanie Assis Pinto le jour de sa remise de diplôme, à l'automne 2019.



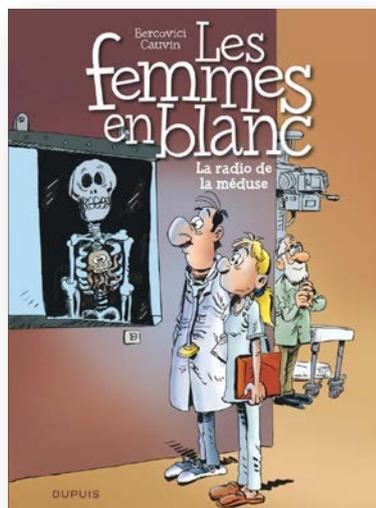
La vie avant le travail

Au tout début de mon entrée dans le monde professionnel, j'ai ressenti un grand changement dans mon quotidien: les horaires, la fatigue sont différents et, bien sûr, le quotidien se trouve de facto différent, du moins au début. Je me souviendrai toujours du conseil d'un de mes enseignants: «Tu as une vie avant le travail» et encore une fois il s'agit d'un conseil que l'on ne comprend réellement que bien plus tard.

En effet, durant les premières semaines, voire les premiers mois, on nous demande d'emmagasiner plein d'informations, que ce soit des protocoles, des procédures, des habitudes, une organisation, des horaires, etc. Cela se révèle très fatigant à la longue et l'on se retrouve dans une routine du type métro-boulot-dodo. Or, ce qui est primordial dans cette période ainsi que bien après, c'est de s'octroyer des moments pour se ressourcer afin de recharger les batteries et éviter ainsi l'épuisement. Ensuite, rassurez-vous, plus le temps avance et plus on s'habitue à ces changements; on s'adapte face à la nouveauté et on se sent moins fatigué, moins submergé.

CONCOURS

Les femmes en blanc



Vous aimez la BD ou avez simplement envie de rire un bon coup? La rédaction met au concours des exemplaires du nouveau numéro de la bande dessinée «Les femmes en blanc». Pour participer, il suffit de transmettre une anecdote de travail amusante à soins-infirmiers@sbk-asi.ch

www.sbk-asi.ch/free4students
www.swissnursingstudents.ch



En tant qu'étudiante ou étudiant en soins infirmiers, vous pouvez adhérer gratuitement à l'ASI et à Swiss Nursing Students (SNS).

Leçons de mon doctorat

Bien avant les protocoles ou les médicaments, je pense que le plus important, dans notre profession, est de savoir se ressourcer – que ce soit au travers d'activités en famille, des sorties entre amis ou simplement une activité qui nous plaît. Cela permet de relâcher la pression, d'oublier le travail et de se rappeler que l'on a une vie avant le travail. Mon autre conseil en tant que jeune diplômée: apprenez à prendre soin de vous pour pouvoir ensuite prendre soin des autres.

L'engagement, un moteur

Le fait d'avoir été engagée dans plusieurs associations durant ma formation, dont Swiss Nursing Students, m'a donné envie de continuer après mon diplôme. En effet, je continue à être très engagée pour ma profession au sein de l'ASI mais aussi dans d'autres organismes. Ces activités m'ont permis de bien connaître la profession d'infirmière sur différents plans grâce aux nombreuses personnes que j'ai eu la chance de côtoyer: juriste, enseignants, professionnels et bien d'autres encore. Cette familiarisation avec ma profession a sûrement été une ressource lors de mes débuts en tant que jeune diplômée. Elle m'a en effet donné certaines clés pour mieux comprendre et savoir mieux réagir à certaines situations que je vis au quotidien.

Et voici un dernier conseil pour la route: profitez de chaque occasion qui vous est proposée pour vous engager pour cette profession qui tôt ou tard sera la vôtre! Votre engagement d'aujourd'hui permettra un meilleur demain.

A la fin de sa formation, Stefanie Assis Pinto a reçu avec Karien Buzzi le prix de la section vaudoise de l'ASI pour leur engagement associatif.

L'auteure

Stefanie Assis Pinto, infirmière aux soins intensifs pédiatriques du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV).
Contact: stefanie.ap94@gmail.com.



Julián Vadell Martínez,

25 ans, est stagiaire au Conseil international des infirmières pour le codéveloppement de la stratégie sur l'engagement étudiant. Cet infirmier espagnol détient un master en santé publique et fait un doctorat en sciences de l'éducation à Lyon.

Être infirmier et réaliser un doctorat est une pratique peu courante; on estime qu'elle concerne entre cinq à dix pourcents des professionnels. Souvent, on fait face à l'incompréhension de ceux qui considèrent que cela ne servira à rien, ceux qui pensent qu'on le fait car on veut quitter le métier et ceux qui nous accusent de vouloir avoir un poste avec plus de responsabilités. Aujourd'hui, je me trouve à quelques mois de la soutenance de ma thèse et je veux partager avec vous quelques leçons apprises pendant la réalisation de mon doctorat.

La première est l'importance de l'organisation. J'ai travaillé comme infirmier à temps plein et j'ai décidé de faire mon doctorat en trois ans; finalement, je rendrai ma thèse après l'avoir commencée il y a à peine deux ans. C'est un défi qui demande une grande flexibilité et une importante capacité d'adaptation.

La deuxième leçon concerne l'entourage. Disposer d'un entourage sain et de personnes de confiance est essentiel pour pouvoir se décharger de la pression et du stress, car réaliser une thèse nous rend vulnérables. En France, seuls 30 pourcents des doctorants parviennent à la fin de leur thèse et certains développent des problèmes de santé psychique.

La troisième leçon est l'écoute: l'écoute des autres et de soi-même. Une écoute active pour se comprendre et se pardonner durant les moments de crise. Une thèse est aussi un travail d'introspection personnelle, on peut voir comment notre pensée et notre vision du monde évoluent. Enfin, une leçon basique: on ne sait rien du monde qui nous entoure. Plus on l'étudie, plus il devient complexe. Cela nous permet de rester humbles face à la recherche et à la vie.

Un doctorat est une expérience unique que je recommanderais sans doute à tous ceux et celles qui souhaitent se questionner sur leur métier, leurs pratiques et leur identité professionnelle, mais aussi pour faire évoluer la connaissance afin d'aider les citoyens à avoir une meilleure qualité de vie.



Tu es doctorant ou hésite à entamer une thèse? Je partage volontiers mon expérience. Ecris-moi à vadell29@gmail.com.