

Le dossier

Soignants-soignés

Des chemins qui mènent aux soins

La rubrique de Tata Dom'

Sommaire

Édito

Soignants-soignés!

3

Le dossier

L'expérience d'une jeune infirmière atteinte d'une maladie chronique

4

Plus belle la vie... ou presque

6

Soignants-soignés : échanges avec la Clinique de la Source

8

Quand la maladie aide à orienter nos choix

10

La vision de la gestion de la santé en entreprise

12

Prendre soin de ses émotions

15

Agenda

Vos prochains rendez-vous avec la santé

17

Nouvelles de l'École

Une prestation de service innovante

19

Nouveau CAS : Santé environnementale et durabilité

21

Paléo Festival: L'atelier immersif « Battement Par Minutes », l'aventure de 6 étudiant-e-s de l'École La Source

22

Paléo Festival: Le stand « Low-Fraîche », des solutions innovantes low-tech pour la vie quotidienne

25

FestiSource: La Source fait son festival!

26

ADES: le Groupe Musique se présente

27

Nouvelles de la Clinique

Une alliance inédite contre le cancer du sein

32

Physiofit La Source: Une nouvelle offre de physiothérapie

34

Que sont devenus nos diplômé-e-s

Emilien Chabloz, infirmier chef d'unité de soins au Service de médecine intensive adulte du CHUV

36

Des chemins qui mènent aux soins

Mathilde Dugast, étudiante en 2^e année Bachelor et ancienne athlète à ski

38

La rubrique de Tata Dom'

Un microbiote sous stress chronique pourrait favoriser syndrome dépressif et burn-out

40

Recette

Banana bread

42

Dans le Journal La Source, le choix du langage est laissé aux auteur-e-s pour leur article. La formulation épïcène ou inclusive est privilégiée, mais là où elle n'est pas utilisée, ce qui est écrit au masculin se lit au féminin et inversement.

Sauf mention, le copyright des photos utilisées est attribué à l'Institut et Haute École de la santé La Source, elles ne peuvent pas être utilisées sans leur accord.

Soignants-soignés

Par **Patrick Lauper**, Secrétaire général, Membre du comité de rédaction du Journal La Source, Institut et Haute École de la Santé La Source

La relation entre un-e professionnel-le des soins et sa patientèle est tout à la fois complexe et délicate. Dès lors que le soignant ou la soignante devient à son tour patient-e, la situation peut aussi bien être source de difficultés que d'opportunités.

Nous avons abordé cette thématique en approchant des personnes concernées, parce qu'elles souffrent d'une maladie chronique, parce qu'elles doivent accueillir des collègues en milieu de soin ou parce qu'elles travaillent dans la gestion de la santé en entreprise. Nous avons cherché à savoir quelles étaient les principales appréhensions et espoirs dans de telles situations.

Le constat relève que d'un côté, le fait d'être soi-même soigné-e peut aider à mieux comprendre les besoins des patient-es et à mieux communiquer et interagir avec eux.

D'un autre côté, le fait pour un-e soignant-e d'être pris en charge par un-e autre professionnel-le de la santé demande un certain lâcher-prise pour éviter un sentiment de vulnérabilité, de perte de contrôle ou de jugement. Le-la professionnel-le soigné-e peut également être plus conscient-e des traitements et des procédures, ce qui peut faciliter la prise en charge de sa propre maladie.

En fin de compte, il s'agit avant tout d'une expérience particulière qui peut offrir des opportunités pour une meilleure compréhension de ce que vivent les patientes et les patients, mais qui nécessite une attention spéciale à la communication et à la gestion des émotions, aussi bien d'un côté que de l'autre.

bonne lecture !

Le dossier

L'expérience d'une jeune infirmière atteinte d'une maladie chronique

Par **Joëlle Schneider**, Infirmière diplômée de la Haute École de la Santé La Source

Pour ce dossier, nous avons donné la parole à une toute nouvelle diplômée, Joëlle Schneider, sur le fait d'être atteinte d'une maladie chronique et soignante. Elle nous raconte l'incidence de la maladie sur ses études et son rôle infirmier.

Je m'appelle Joëlle, j'ai 22 ans et je viens de terminer ma formation d'infirmière à La Source. Avant cela, j'ai eu la chance d'effectuer un apprentissage en tant qu'assistante en soins et santé communautaire. Depuis mon plus jeune âge, j'ai ressenti une forte inclination à aider les personnes dans le besoin, mais les soins infirmiers n'étaient pas une évidence pour moi jusqu'à l'âge de 11 ans, lorsque j'ai été diagnostiquée avec le diabète de type 1. À partir de ce moment, tout est devenu clair, et devenir infirmière est devenu mon objectif.

Gérer ma formation et le stress qui l'accompagne a été un défi. Le stress peut impacter mon diabète, et j'y suis particulièrement sensible. J'ai dû développer différentes stratégies pour équilibrer les examens, les stages et ma santé. La clé a été de me connaître, de comprendre ma

La clé a été de me connaître, de comprendre ma maladie et d'adapter mon traitement en fonction des situations stressantes.

maladie et d'adapter mon traitement en fonction des situations stressantes. J'ai également trouvé du réconfort dans la surveillance régulière de ma glycémie et en partageant mes préoccupations avec mes amis proches. Ne pas affronter le stress seule a été essentiel.

Mon diabète a eu peu d'impact sur ma formation en tant qu'infirmière et ma relation avec mon diabétologue. Bien que les périodes de stage et de cours aient présenté des défis différents, des ajustements ont été possibles. En fait, ma formation a contribué à stabiliser davantage ma maladie. Les cours réguliers sur le diabète ont joué un rôle clé, réduisant la fréquence de mes visites médicales, ces dernières sont passées de plusieurs rendez-vous par mois avec le médecin et l'infirmière à des rendez-vous tous les deux ou trois mois.



En tant qu'infirmière diabétique, j'accorde une attention particulière aux patients atteints de maladies chroniques. Mon expérience personnelle me permet de mieux comprendre leurs émotions et leurs préoccupations. Les patients se sentent souvent plus à l'aise de partager leurs sentiments avec moi. Mon approche est ainsi facilitée, basée sur l'empathie et la compréhension mutuelle.

En ce qui concerne la gestion du stress, chacun a sa propre astuce. Pour moi, c'est l'entourage qui compte. Être entourée de personnes qui me soutiennent et comprennent mes défis a été capital. Je vis ma vie comme tout le monde, en dépit de ma maladie.

En fin de compte, je tiens à transmettre un précieux conseil :

Mettez-vous à la place de vos patients. Cette simple phrase est d'une grande valeur. Grâce à mon expérience, je sais que comprendre véritablement ce que vivent les patients est fondamental pour fournir des soins de qualité. En tant que soignant, se mettre à la place de nos patients est une qualité importante que nous devrions tous cultiver.

La vision de la gestion de la santé en entreprise

Par **Dominique Truchot-Cardot**, Professeure HES ordinaire, Responsable du laboratoire d'innovation SILAB, Institut et Haute École de la Santé La Source

Ljiljana est une soignante qui prend soin des soignants, par vocation assurément, mais en se basant sur sa propre expérience de soignante soignée. Une rencontre teintée d'humanité et de force que j'ai à cœur de vous partager via ce court interview.



© Photo CHS

Pouvez-vous en quelques mots vous présenter aux lecteurs et lectrices du Journal La Source, sur un plan professionnel et personnel ?

Je suis d'origine serbe et doublement diplômée en tant que technicienne en radiologie médicale et infirmière en soins généraux. J'ai travaillé

dans les soins durant 20 ans dans différents services, mais pour des raisons médicales, j'ai dû quitter les soins en 2015.

A ce moment-là, il m'était impossible d'imaginer exercer un autre métier, j'ai dû cheminer pour accepter qu'il y avait d'autres manières de prendre soin et je me suis orientée en 2015 vers la santé en entreprise au bénéfice d'un CAS en santé au travail à La Source.

Je suis actuellement spécialiste santé en entreprise au Corporate Health Services (CHS).

J'ai 52 ans, je suis maman de deux enfants, un garçon et une fille, de 28 et 25 ans.

J'aime la lecture, la nature et les lacs suisses, car les points d'eau m'apaisent et me ressourcent.

Qu'est-ce que le CHS ?

Le CHS (Corporate Health Services) est un service de Vaudoise Services SA qui propose aux entreprises des prestations dans le domaine de la prévention, de la gestion et de l'accompagnement des absences. Nous intervenons tant au niveau individuel qu'organisationnel avec, entre autres, des formations sur les risques psycho-sociaux ou sur la gestion des absences, la ligne santé O2-ligne, le team building, le case ou care management et la médiation... Nos interventions sont ciblées et coconstruites avec l'entreprise, elles répondent à la réalité de l'entreprise, à ses besoins et visent le soutien des collaborateurs et du management.

En tant qu'intervenante externe, nous offrons au collaborateur un espace de parole neutre et bienveillant peu importe le sujet qui le préoccupe. L'objectif est de prévenir l'absence et de diminuer l'impact qu'elle peut avoir sur l'entreprise et le reste de l'équipe.

Le CHS est une équipe pluridisciplinaire composée de spécialistes en santé en entreprise, en psychologie, en assurance et en droit.

Pourquoi avez-vous souhaité rejoindre cette entité innovante de La Vaudoise ?

Depuis que j'ai réorienté ma carrière vers la santé au travail, j'ai constaté que l'on parle souvent de l'absence, de son taux et de ses coûts, car c'est la partie visible de l'iceberg. Personnellement je préfère m'intéresser, à la partie invisible de ce dernier, puisque c'est là que l'intervention de bons interlocuteurs peut apporter une réelle plus-value à toutes les parties (collaborateurs et entreprise). Agir au bon moment peut désamorcer certaines situations et prévenir les absences car il est toujours plus facile de prévenir que de guérir. Ce sont une vision et des valeurs que je partage avec mon employeur et qui me permettent de m'épanouir pleinement.

« Dans ma pratique professionnelle, je donne ce que j'aimerais recevoir ».

Qu'aimeriez-vous dire aux soignants et aux institutions de soins pour éviter nombre de pathologies chroniques invalidantes qu'elles soient psychologiques ou physiques ?

Anticipation est le premier mot qui me vient à l'esprit. Mettre à disposition des soignants les interlocuteurs capables de faire rapidement le lien entre leur état de santé physique ou



psychologique et leur activité professionnelle me semble un bon début. Cet interlocuteur doit être capable d'offrir aux collaborateurs une écoute neutre, une prise en charge personnalisée, avec une approche holistique, dans un cadre confidentiel tout en maintenant le lien avec l'employeur en proposant les solutions qui tiennent compte de la réalité des deux parties.

« Les soignants souffrent au travail et se plaignent très tardivement, car ils connaissent les conséquences que cela va avoir sur leurs collègues, l'organisation, les patients voire sur eux-mêmes ».

Qu'apportez-vous plus spécifiquement aux soignants souffrant de pathologies chroniques ?

Certaines pathologies peuvent être évitées ou atténuées et d'autres, malheureusement, pas. On entend souvent que le métier de soignant est une vocation et donc qu'il est très difficile pour le soignant malade de lâcher prise et de se projeter dans une autre activité professionnelle. L'accompagnement de ces personnes consiste à les aider, dans un premier temps, à cheminer dans l'acceptation de la pathologie avec laquelle ▶



il faut continuer de vivre et de fonctionner plus ou moins normalement. Par la suite, il s'agit d'évaluer leurs limitations et voir dans quelles mesures elles peuvent s'inscrire dans leur activité actuelle à travers l'aménagement du poste. Parfois, il est nécessaire d'accompagner cette personne vers une autre activité adaptée, vers une reconversion professionnelle ou vers une rente AI.

Coordonner tous les interlocuteurs (employé, employeur, APG, AI...) fait partie intégrale de cet accompagnement. Peu importe la voie, ce qui compte c'est l'accompagnement efficace et bienveillant.

« Il faut leur dire et leur faire savoir qu'il y a une vie de l'autre côté du mur ».

Aimeriez-vous répondre à une autre question ou aborder un autre point ?

Quand on évoque les chiffres de l'absentéisme en Suisse, ça affole tout le monde mais je constate un blocage dès qu'il s'agit de passer à l'action, par manque de ressources le plus souvent, manque du budget ou par la peur de toucher à ce sujet sensible en abordant les conditions de travail, la satisfaction ou les attentes des employés.

Je tiens à sensibiliser les entreprises au fait qu'avec peu de moyens financiers et des actions bien ciblées on peut percevoir un impact positif et

« donner un coup à la roue pour qu'elle se mette à tourner dans l'autre sens ».