

Pass-Orientation

Sage-femme

Qu'est ce que c'est ?



A toi qui en rêves depuis ta plus tendre enfance, qui doutes encore ou qui es tout simplement curieux(se), voilà pour toi un petit aperçu de la fabuleuse filière de maïeutique...

Après avoir brillamment passé l'épreuve du feu et plié en deux ta P1, tu entres avec brio en deuxième année de Sage-Femme (Ma2).

Ces quatre années d'études restantes seront divisées en deux cycles: Toute la physiologie de la grossesse pour le premier et toute la pathologie pour le deuxième. En Ma2 tu as beaucoup de cours théoriques en plus des TP's par rapport aux autres années, où tu dois emmagasiner un maximum de connaissances pour la suite. Tu as aussi pas mal de stages dont

un, infirmier pendant un mois, puis deux en suite de couche pendant deux semaines chacun, au cours de l'année. Dans des circonstances sans pandémie ni couvre feu avec une Inté digne de ce nom, les cours à l'école de SF sont obligatoires.

En Ma3 le rythme s'intensifie, tu alternes toutes les trois semaines entre stages et cours. Et après cette troisième année tu as un diplôme de formation générale en science maïeutique en poche, la classe non? :)

Pour les deux dernières années, tu es de plus en plus sur le terrain avec au total 53 semaines de stages !!!!

Ainsi tu obtiens ton diplôme d'ÉTAT de Sage-Femme et c'est parti pour apporter de la joie et des paillettes dans la vie des tes patientes. Et pour être encore plus badass, il existe plein de diplômes universitaires, acuponcture, addictions, échographie, dépistage de maladies prénatales et plein d'autres, pour compléter ta formation:)

Généralement au cours des stages et dans la profession tu alternes entre salle de naissance où tu prends en charge les femmes qui commencent leur travail, les suites de couches, les consultations physio ou patho, la salle de bloc pour les césariennes (tu coco) donc c'est assez divers. Bien évidemment tu travailles de jour comme de nuit sur des gardes de 12H (mais c'est plus fun la nuit hihi)

Au niveau des cours c'est aussi très divers, on a de l'obstétrique, de la gynéco, de la pédiatrie, de la santé pub, pharmaco, anat, sémio et j'en passe...

Enfin, si tu aimes le monde de la Femme, que tu aimes travailler en équipe que t'es tourné(e) vers les autres, que tu ne crains pas la vue du sang, que t'es prêt(e) à devenir véritable coach sportif médical, et bien je n'ai qu'une chose à dire, fonce Alphonse !!!!!

La bise de Sage-Femmerie ;)



Jazz :)

Des bases à avoir

Salut les scrabs,

Je vous retrouve aujourd'hui pour un point conseil et méthode !
Pour parler au plus grand nombre de personnes je vais essayer d'aborder les bases.

A l'approche du jour J, la pression monte et le doute s'installe dans beaucoup d'esprits.
Il devient nécessaire pour vous de garder votre calme pendant vos révisions ! Les moments de doute doivent au maximum être canalisés pour des moments « déprime autorisée » comme la douche, le petit-déjeuner, la lessive, la pause pipi (entre autre) ...

Le premier conseil que je puisse vous donner c'est de faire le point !

« IL EST DROLE LUI !! MAIS COMMENT ?? »

En reprenant toutes les corrections des sujets fait depuis le début de l'année et en ciblant les cours/UE posant problème !

« ET CA CHANGE QUOI ?? »

Une fois ciblé les cours doivent être placés dans les créneaux où votre rentabilité est maximale et surtout pas à la fin du programme de la journée !

Ensuite à l'approche du jour J prenez du temps pour vous entraîner sur des sujets, c'est important ! Bon il ne faut pas non plus passer 5 heures par jour sur des DM ! Il vous faut assimiler au maximum les QCM types surtout pour les matières calculatoires ...

Maintenant je vais vous ajouter quelques petites méthodes qui pourront vous aider :

Méthode 1 : quand vous avez juste à un QCM de calcul, on étudie la correction et on voit si on aurait pu le faire plus facilement et/ou plus rapidement !

Méthode 2 : pour ne pas se perdre pendant les épreuves, je rayais les éléments faux dans les items, ça me permettait d'y revenir plus tard si un item me posait problème sans avoir à refaire les items précédents !

Méthode 3 : avant de commencer un cours posez-vous la question « qu'est-ce que je maîtrise dans ce cours », vous verrez, le plus souvent, vous serez surpris de ce que vous savez ! C'est bon pour le moral et ça fait travailler la mémoire !

Méthode 4 : prenez des temps de pause pas forcément des heures de séries sur netflix mais au moins un moment de pause total ! On repose son cerveau et on pense à d'autres choses ! Au S2 j'ai désherbé mon jardin (vous pouvez aussi nettoyer les joints des carreaux de la salle de bain)

Pour finir ce petit message, j'aimerais vous dire que vous êtes tous courageux et de vrais soldats ! Les conditions actuelles ne vous facilitent pas la vie, vous rajoutent du stress et vous retournent le cerveau mais il vous faut vous concentrer sur vous et vos cours ! Le monde peut s'arrêter de tourner, ce n'est pas grave, créez votre propre monde sans problème et reposant !

Force et honneur mes LouLous <3

Giorgio

Anti-déprime

Qui ne s'est jamais retrouvé dans une journée où la P1 ressemble à une éternité en prison ?

Voici 3 conseils pour faire croire à ton cerveau que la P1 c'est le paradis :

1. Restez positif : Souvent on s'isole dans un cercle vicieux de négativité : tout semble insurmontable. Comment en sortir ? Ne pas résumer sa journée au fait qu'on doit faire un cours qu'on déteste, mais plutôt penser aux cours qu'on aime ! Commence par celui que tu détestes pour être fier de toi !

2. Communique avec quelqu'un qui connaît ton parcours : ton parrain/marraine, des amis en P1. N'oublie pas ta famille qui peut être de bon conseil.

3. Trouver des motivations à court terme. L'idée travailler pour avoir le métier de mes rêves perso ça ne marchait pas. Cependant l'idée de déguster mon plat favori à midi, de faire une pause dans 2h ou de m'accorder une soirée de libre me permettaient de tenir, de rester motivée, quand tu travailles le temps passe beaucoup plus vite que lorsque tu déprimes devant ton cours.

Julie Godet



**Boulette
chaude**

Bol de serial

Les figures de l'ombre

Sorti en 2016, ce film biographique nous plonge dans l'aventure incroyable de trois femmes noires au sein de la NASA.

Il se déroule dans les années 1960, durant la guerre froide, en Virginie. Cependant, il existe encore la ségrégation ! Si vous êtes une femme noire, se faire reconnaître tient de l'impossible.

Elles vont alors devoir se battre pour trouver leur place.

Annahconda



Ce mois-ci

Le mois de la moustache

Movember

A chaque mois son action !

Après l'octobre rose pour la sensibilisation au cancer du sein et les jolies photos d'Humanice voici le Movember. Le principe est simple, tout comme son nom, mélange entre « moustache » et « november » (novembre pour les francophones purs) : se laisser pousser la moustache durant tout le mois de novembre !

L'initiative est née en 2003 en Australie par un groupe d'amis, elle est désormais devenue internationale et une fondation « Movember » a même été créée.

Le port de la moustache est ainsi un immense panneau publicitaire afin de récolter des dons pour la fondation. Ces derniers serviront à la recherche mais aussi à la promotion du sport pour lutter contre l'inactivité physique qui est le 4ème facteur de risque de mortalité

dans le monde. Actuellement la fondation a déjà financé plus de 1 250 projets liés à la santé masculine !

Dans quel but ?

Pour sensibiliser le grand public aux maladies masculines telles que le cancer de la prostate et des testicules (#LanceArmstrong) mais aussi aux maladies mentales et prévenir le risque de suicide.

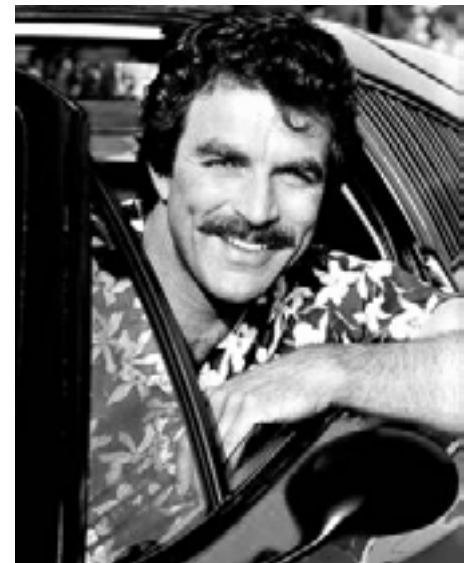
Pour rappel les trois quarts des suicides dans le monde sont commis par des hommes : chaque minute un homme se suicide.

Le cancer de la prostate est le quatrième cancer le plus fréquent dans le monde, après le cancer du poumon, le cancer du sein, et le cancer du côlon. Il évolue souvent à bas bruit avant d'être détecté lors d'un examen de routine. Ainsi tout comme pour le cancer du sein l'hygiène de vie, le suivi médical et le dépistage précoce sont importants !

Alors rangez vos rasoirs et osez la moustache comme Tom Selleck ou Freddie Mercury, c'est l'opportunité de tester un nouveau look pour la bonne cause.

PS : les filles aussi vous pouvez essayer

Lucas Cauvin



Divertissement

La moustache n'attend que vous !

J'espère ne pas vexer les jeunes hommes désespérés ayant la peau aussi lisse qu'une fesse de bébé... mais aujourd'hui on va parler de **moustache !**

Alors je sais que la moustache peut avoir des connotations négatives mais tant que tu mesures plus d'1m20 et que tu ne postillottes pas, ça passe crème ! De différentes formes allant des pointes aiguës aux belles boucles

bien peignées, cet accessoire a son effet ...

Qui parmi vous n'est pas attiré par cette jolie touffe ? Ne mentez pas !

Il y'a énormément d'avantages dans le fait de porter la moustache : ça tient chaud et c'est un excellent garde-manger ! Imagine tu finis ton petit Lu et 1 heure après tu crèves la dalle ! T'as juste à frotter ta foret et tu te fais un repas complet ! Si tu as de la chance et un rhume, tu peux même avoir un dessert !

En revanche si tu portes ça comme un ours et que tu laisses la nature faire sans y mettre de l'ordre, t'étonne pas qu'on verrouille nos portières quand t'approches d'une voiture, on est au 21ème siècle mais faut pas abuser !

Giorgio



Jeux

Connaissez-vous le nom des cocktails aussi bien que vos cours?

Horizontal:

1. Mon nom évoque le plaisir et la plage, en anglais
2. Mes ingrédients sont le rhum, le sirop de sucre de canne, la menthe et l'eau gazeuse
3. Je tire mon nom d'un célèbre écrivain américain
4. Complétez pour trouver : chanson de Ridsa "la c'est ..." + la vache ...
5. Remettez dans l'ordre pour trouver mon mélange préféré à base de rhum : LAMIASANUBAN
6. Je suis fait à base de champagne et porte le nom d'un arbre aux fleurs jaunes
7. Je porte le nom du quartier le plus huppé de NY

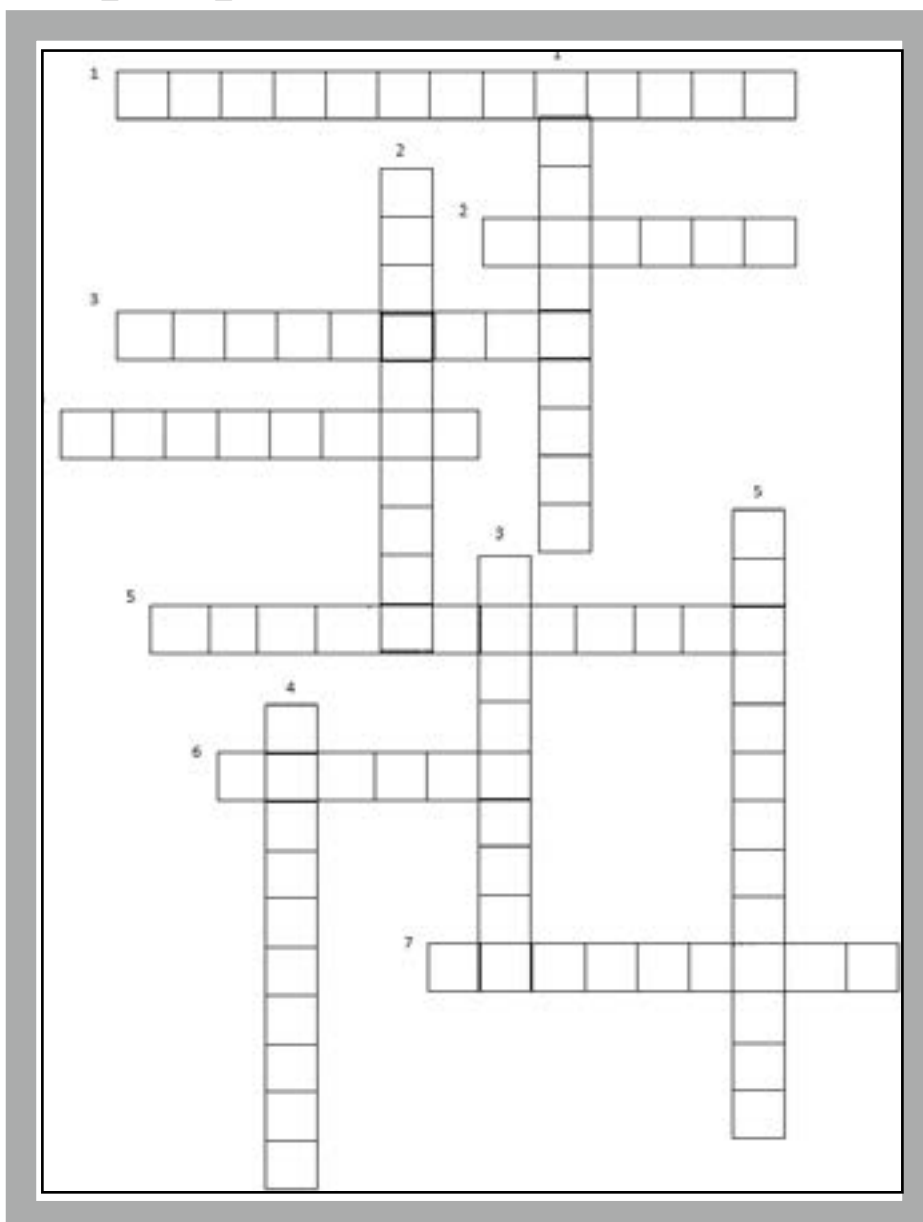
Vertical:

1. Mon 1er évoque le sang en anglais et mon 2eme est le prénom de la célèbre chimiste ayant découvert le polonium et le radium
 2. Je suis le plus explosif des cocktails et à la mode
 3. Mon nom est aussi celui d'une pizza
 4. Je suis à base de rhum, de jus d'ananas et de lait de coco
 5. J'évoque la diversité, je partage mon nom avec un magazine
- PS: pas d'espace quand le nom est en plusieurs mots ;-)

Marion Buisset

Coup de pâte

Rédacheffs!



playlist

Ma playlist de quand j'étais en P1:

Some Nights – fun.

Relator - Peter Dinklage, Scarlett Johansson

Hard Times – Paramore

This Will Be Our Year - The Zombies

La Dot - Aya Nakamura

O-o-oh Child - The Five Stairsteps

All I Do Is Win – DJ Khaled

Dancing In The Moonlight – Toploader

Moscas En La Casa – Shakira

Faking It – Calvin Harris

L'hymne nationale du Chili à Maracana en

2014

Chili Con Carne
Isidora



Dédis tut

Courage à vous tous ! Croyez en vous et en vos objectifs !
Gardez le mental pour le rush de novembre et n'oubliez pas de faire les annales+++
Des bisous de la Biomol', on est derrière vous

Nucléodrey, Yanousa et TriPhosphatE

 **La Passoire Niçoise**
 **la_passoire_nicoise**



La Passoire 123

L'équipe : Alicia, Elise, Auxane

Conception maquette : Tony

Impression: William

Retrouvez La Passoire sur
www.carabinsnicois.fr/phpbb