



# TUTORAT NIÇOIS



**Numéro 59**



p.9: Psychologie : La novembrose, c'est quoi ?

p.10: Anecdotes de stage

p.8: Vidéos à Gogo

p.6: Culture : Le Pastafarisme

p. 4: Conseils/Méthode

p.2: Orientation : Maieutique

## ORIENTATION : Maïeutique

Salut à toi jeune P1 ou même vieil aguerri ! On se retrouve aujourd'hui pour parler orientation **maïeutique** plus connue sous le nom de **sage-femme** ! Prends quelques minutes de ton temps pour découvrir avec moi cette magnifique profession bien mal connue et reconnue ! Qui sait, peut-être se trouve ici le métier de tes rêves 😊

Le métier de **sage-femme** ou encore **maïeuticien** (*et oui il y a des mecs, coucou Romain* 😊) est une profession **médicale** de santé, avec à la clef un petit diplôme d'état des familles **Bac +5**, soit l'équivalent du master.

♣ Mais concrètement, que fait-on réellement ? C'est le moment de faire le point sur nos **compétences** !

### ♥ Le suivi gynécologique de base :

Et oui, tu n'étais peut-être pas au courant, mais la sage-femme peut s'occuper de tout le suivi gynécologique de base de toutes les femmes en bonne santé, enceinte ou non. Contrôle de routine, prescription de contraceptif, plus besoin de prendre un rdv chez ton gynéco 6 mois à l'avance : va voir une sage-femme toute douce 😊

### ♥ Suivi prénatal :

La sage-femme s'occupe **seule** du suivi de la grossesse. Elle pourra ainsi faire la déclaration de grossesse, les consultations, la préparation à l'accouchement, le monitoring, le dépistage des pathologies... Elle s'occupe de tout ce qui est **physiologique** ! Dès qu'une situation pathologique se présente, elle est en mesure de la dépister et de passer le relais au gynécologue-obstétricien avec qui elle travaille en collaboration.

### ♥ L'accouchement :

Elle s'occupe **seule** du travail et de l'**accouchement** par voie basse tant que ça reste **physiologique** une fois encore : positionnement, épisiotomie, révision utérine. Elle s'occupe aussi du **nouveau-né** durant les premières minutes de sa vie : 1<sup>ers</sup> soins, examens de naissance, réanimation en attendant le pédiatre si nécessaire.

### ♥ Suivi postnatal :

Après l'accouchement, la sage-femme s'occupe de la **mère** en suite de couche ainsi que des **premiers jours du bébé**. Elle peut conseiller la mère sur l'**allaitement** par exemple et veille à ce que le lien mère-enfant s'établisse bien.

### ♥ De nouvelles compétences :

Depuis quelques années, la SF a acquis de **nouvelles compétences**. Dorénavant elle peut **vacciner** le bébé durant les premières semaines de vie ainsi que l'entourage proche du nouveau-né. De même elle peut prescrire l'**IVG médicamenteuse**.

- ♣ Et maintenant, où-peut-on **exercer**? C'est bien simple : tu as le **secteur hospitalier** qui regroupe le public et le privé. Malheureusement dans le privé, nous sommes souvent mises à l'écart pour laisser place au gynécologue même lors des grossesses physio. Ensuite, il y a le **secteur libéral**, la **PMI** (protection maternelle infantile) mais aussi des sages-femmes expertes qui travaillent au **tribunal** ou encore des cadres sages-femmes en **ESF** (école de sage-femme). Les salaires varient en fonction d'où la sage-femme exerce et du grade acquis.
- ♣ Concernant les **études**, sachez que vos 4 ans après la P1 (*oui oui, la P1 compte une année dans votre Bac+5 ☺*) se feront à l'ESF (école de sage-femme) située sur la Moyenne Corniche vers le Mont Boron (*ouais on est clairement isolé de la civilisation*). Les cours sont obligatoires, on a des délégués, on retourne un peu dans l'ambiance collège-lycée avec une classe de 30 c'est le seul point négatif.
- ♣ En Ma2, vous allez avoir un 1<sup>er</sup> semestre **théorique** assez lourd qui va vous enseigner les bases du monde médical mais aussi pleins de notions générales sur le corps humain. Sachez que durant ce S1 on voit une partie du programme de médecine de P2 et D1. Mais tout cela va avoir un but bien précis : le S2 ! Et c'est là que commencent les réjouissances. Après les partiels de décembre et les vacances de Noël, on commence le S2 avec un **stage infirmier** de 1 mois complet en chirurgie avec pour objectif de maîtriser tous les gestes techniques de base ! La fin de l'année alternera ensuite entre **cours théoriques**, mais cette fois axés sur le métier de SF et **2 autres stages en suites de couches, un côté mère et un côté enfant** !  
L'année se termine en juillet si vous n'avez pas de rattrapage et si vous avez tout validé pendant l'année. Sinon les **rattrapages** se font en juillet/août et clairement, ce n'est pas très réjouissant !
- ♣ Dernier petit point pour finir cet article qui commence à se faire long, il existe en parallèle de la formation de base des **DU (diplômes universitaires)** en tout genre qui permettent en quelques sortes, un **élargissement des compétences**. Vous trouverez parmi eux des DU : d'hypnose, d'échographie, d'acupuncture, d'allaitement, de médecine fœtale, de suivi des grossesses à risques et j'en passe !
- ♣ N'hésitez pas à aller jeter un coup d'œil sur le site du Conseil National de l'ordre des Sages-Femmes : <http://www.ordre-sages-femmes.fr> ainsi que sur le site de l'ANESF : <http://www.ordre-sages-femmes.fr> et à me contacter en MP !

Jeannine ♡



♥ A toutes les mamans

# CONSEILS



## Gestion du temps : la méthode POMODORO

*Un peu d'histoire : Cette technique fut développée par **Francesco Cirillo** à la fin des années 1980 pour ses études universitaires. Le nom « **pomodoro** » (« tomate » en italien) vient de l'utilisation d'un minuteur qui avait la forme d'une tomate chez Francesco.*

Cette technique peut être découpée en 5 étapes :

① **Planifiez** votre travail (*objectifs, cours à travailler...*) et **éloignez** vos sources de distraction (*no sh\*t, Sherlock ??*)



② Enclenchez un minuteur (*la tradition est le minuteur de cuisine mais celui de votre téléphone fera très bien l'affaire*) pour une durée de **25 min**, pendant laquelle vous ne vous autorisez aucune distraction extérieure: restez concentré(e) uniquement sur votre tâche.

③ Une fois les 25 minutes passées, faites un **break de 5 minutes**: prendre un café, marcher, s'étirer, embêter son chat, faire un tour sur les réseaux sociaux (*sans finir absorbé(e) !*), sur Youtube (*WhatTheCut*), bougez, dansez, régénérez-vous ... Peu importe du moment que ça permet de vous détendre et d'éliminer le stress !

④ Puis, remettez votre minuteur et repartez pour une séquence de travail de 25 minutes. **Au bout de 4 séquences, faites une pause plus longue de 20 à 30 minutes**. Ce qui compte, c'est vraiment de vous éloigner de votre bureau et de faire une **VRAIE** pause. Ne pensez plus à votre biochimie, votre cerveau poursuit ses associations inconsciemment et continue de « travailler pour vous ». 😊

⑤ **Evaluez et essayez de bouger les temps** pour trouver votre échelle: 40min de concentration et 5min de pause, 15min / 2min, 60min/15min... Et gardez en tête que vos temps de concentration seront certainement différents selon l'activité (*il est peut-être plus facile pour vous de réviser votre histologie que votre chimie orga... ou pour tout le monde en fait #LaBiseAuxTuteurs ♡*).



C'est une méthode qui a eu pour effet de booster ma productivité : n'arrivant pas à rester concentrée longtemps, je pouvais travailler pendant une courte durée de temps et prendre rapidement une pause de 2min pour souffler. Ça permet d'être discipliné(e) en se concentrant sur une seule tâche à la fois sans penser toutes les 2sec « je veux une pause » !

Limite : Certaines personnes sont réfractaires à cette organisation pouvant être une source de stress n'ayant pour seul effet que de les amener à vouloir en sortir : dans ce cas, il vaut mieux prendre les choses comme elles viennent et ne pas se focaliser sur un objectif de temps. 😊 (*Dans le prochain épisode : la méthode aubergine #oupas*)

## Lutter contre l'oubli : Le SPACE-LEARNING !

Qui ne s'est pas déjà dit face à un QCM « je sais que je l'ai lu, mais je sais plus, helppp », ou encore eu le sentiment d'avoir tout oublié en relisant un cours !

Et oui nous le savons, en P1 l'oubli est votre **ennemi numéro 1**. Pour lutter contre ça j'avais déniché une méthode qui m'avait beaucoup aidée et que j'ai envie de vous faire partager.

Cette méthode s'appelle **le Space-learning**. Comme son nom l'indique il s'agit de revoir ses cours à des *intervalles de temps bien précis*.

Pourquoi Jamy ?

Et bien mon petit Fred, c'est très simple ! Lorsqu'on lit son cours pour la première fois, il va se stocker dans la mémoire à *court terme* et va être *oublié très rapidement* !!

La deuxième fois, il faudra plus de temps pour l'oublier, il sera plus ancré, et ainsi de suite au fur et à mesure des relectures.

**Mais attention !** Les relectures entretiennent la mémoire seulement si elles sont bien réparties. Attendre trop longtemps avant de relire sa ronéo ne permettra pas de consolider ses connaissances, puisqu'elle aura été effacée de la mémoire. Il s'agira du coup d'un réapprentissage (la loose 😊).

Pour ne pas perdre de temps à apprendre le même cours X fois cette méthode fixe des intervalles de révisions qui permettent de revoir son cours juste avant d'avoir commencé à l'oublier. Et quels sont-ils ?

Ben justement les voici :

- ♥ **Jour 0** : il s'agit de la première lecture, **donc de la phase dite d'apprentissage**. Ici il ne s'agit pas d'apprendre comme un bourrin pour connaître le moindre détail mais de **comprendre**, se dégager un plan avec les idées essentielles et apprendre les notions les plus importantes.
- ♥ **Jour 3** : C'est le moment parfait pour réactiver sa mémoire et ancrer son cours. **On pousse dans le détail ;)**
- ♥ **Jour 10** : Pour moi cette relecture tombait toujours quelques jours avant le tutorat. Le moment idéal pour faire des QCMs (pour cibler ce qui a été retenu) et relire ensuite pour toujours le même objectif : ne pas oublier et **apprendre encore plus de détails** 😊
- ♥ **Jour 30** : Là le cours est su normalement. Cette relecture permet de ne pas mettre tout le travail précédent aux oubliettes ;)
- ♥ **Jour 60** : Même utilité que le Jour 30, comme le rappel de vaccin (*#vaccinobligatoire #relecturesobligatoires*), il sert à ce que tout reste bien dans ~~notre petite caboche~~ !

*Les plus importantes sont les J0, J3 et J10*. Il ne faut donc pas en louper une lorsque l'on utilise cette méthode. Les autres peuvent être décalées de + ou - 5 jours, ou supprimées pour les cours arrivant en fin de semestre 😊

**Limite** : cette méthode ne conviendra pas à ceux qui se sentent opprimés par les plannings et nécessite de la rigueur lorsque l'on a décidé de l'utiliser.

En revanche c'est une méthode payante !! Elle a fait toute la différence entre mon année de primante et mon année de doublante.

Je vous laisse donc le plaisir de l'essayer et de l'approuver (~~ou pas ;p~~). En espérant qu'elle vous aide autant qu'elle m'a aidée.

*With love.  
Aurélie Hohweiller*

## CULTURE : Le pastafarisme

Amis P1, j'aime imaginer vos yeux écarquillés devant ce néologisme sorti de nulle-part. « Mais qu'est-ce donc que cela ? » « Moi je vois pasta alors j'aime déjà ». Vous avez bien raison, il s'agit de pâtes, desquelles vous êtes pour sûr très familiers. Prenez garde tout de même : cet article pourrait heurter la sensibilité des plus croyants et fanatiques. Car les pastafariens sont des athées convaincus. Alors késako ? Il s'agit en fait d'une pseudo-religion inventée en 2005 par un étudiant américain, Bobby Henderson, en réaction à la décision du Comité d'Education de l'Etat du Kansas d'enseigner le dessein intelligent (=créationnisme déguisé) au même titre que la théorie de l'évolution. Pour dénoncer l'absurdité de cette décision, il envoya une lettre à ce comité, dans laquelle il explique qu'un Monstre en Spaghetti Volant (MSV/ FSM en anglais) a créé les arbres, les montagnes et les nains, et tout le reste, en seulement 4 jours. Et que cette religion avait toute légitimité à être enseignée aux côtés du dessein intelligent et de la théorie de l'évolution :

*« Je pense que nous pouvons nous réjouir à l'idée qu'un jour ces trois théories aient une part de temps égale dans les cours de science de notre pays mais aussi du monde entier ; un tiers du temps pour le dessein intelligent, un tiers du temps pour le Monstre de Spaghetti Volant, et un tiers du temps pour une conjecture logique fondée sur une masse écrasante de preuves observables. »*

— Bobby Henderson

Bobby Henderson n'est pas le premier à avoir inventé une religion totalement absurde pour mettre en doute les autres. En 1952, Bertrand Russell s'attaque à l'idée selon laquelle c'est aux athées de prouver l'inexistence de Dieu plutôt qu'aux croyants de prouver son existence. C'est l'idée trop répandue de dire « on ne peut pas prouver qu'il n'existe pas, alors pour le moment on part du principe qu'il existe ». Selon Russell c'est très simple : une théière est en orbite autour du Soleil, entre la Terre et Mars. Cependant elle est suffisamment petite pour qu'aucun de nos télescopes ne puisse la détecter. A partir de là, sa théorie est totalement légitime est personne n'est en droit de la contester. Sauf que, ça ne marche pas comme ça. Selon nombre de philosophes et selon le principe du rasoir d'Ockham, « Les multiples ne doivent pas être utilisés sans nécessité », autrement dit, comme l'explique très bien l'astrophysicien Hubert Reeves : « Si deux théories expliquent bien un résultat, il convient de « trancher » en faveur de la plus simple ».

L'hypothèse la plus simple étant donc qu'aucun dieu, ni aucune théière, n'existe puisque nous n'en avons jamais vu. On peut également citer la Licorne Rose Invisible (LRI) (deux adjectifs contradictoires) née dans les années 1990, dans le même objectif de mise en doute des croyances. La Licorne est rose, cela résulte de la foi, mais elle est invisible, c'est un fait, et personne ne peut prouver son inexistence.

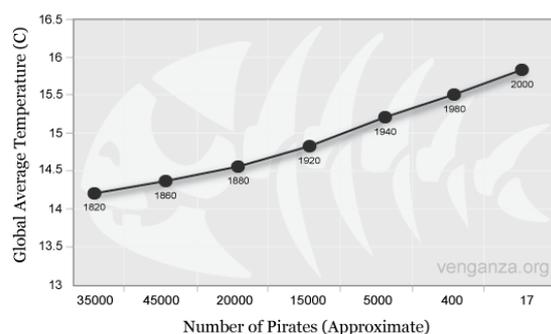


Représentation de la Licorne Rose Invisible

Quoi qu'il en soit, personne n'est allé aussi loin dans le délire que Bobby Henderson. Il a écrit un Evangile du Monstre en Spaghetti Volant et réuni des milliers d'adeptes, pour en faire une vraie parodie de religion.

Mais pardon, je ne vous en ai pas dit assez sur la religion, laissez-moi vous faire découvrir ce petit bijou. Au commencement donc, il y a ce plat de spaghetti et boulettes de viande volant (invisible, bien sûr) qui crée l'univers en 4 jours et se repose le vendredi. Les fidèles doivent donc ne pas travailler le vendredi et manger des pâtes. Cette réalité est connue depuis la nuit des temps, mais dans le secret. De plus, lors des datations au carbone 14, le MSV falsifie les résultats avec son appendice nouillesque pour faire croire que le monde est plus vieux que ce qu'il ne l'est vraiment (il y voit là un moyen de tester ses fidèles). Les premiers pratiquants pastafariens furent les pirates, qui n'étaient en fait pas de méchants voleurs mais de gentils messagers prêchant la bonne parole par-delà les océans. Depuis ils sont vénérés et la tenue religieuse de rigueur est celle du pirate. D'ailleurs, afin de montrer que la corrélation n'implique pas la causalité, Henderson inclut dans sa lettre au comité... Ceci :

Global Average Temperature Vs. Number of Pirates



On peut donc observer que la cause de tout ce bordel est la disparition des pirates.

Les pastafariens concluent leurs prières par Ramen. Ils fêtent Nouillel et Pâtes. Ils pratiquent le Ramendan, au cours duquel ils ne mangent que des ramen instantanées. Quelques-uns ont obtenu le droit de faire des photos d'identité et de permis avec une passoire sur la tête, et de se marier dans une église pastafariste. Leur paradis est pourvu

d'un volcan de bière et d'usines de stripteaseur-euses. C'en est devenu un phénomène mondial, certains pays le reconnaissent même comme religion (Pays-Bas, Taïwan). Et Bobby Henderson d'ajouter :

« Avec des millions, sinon des milliers de fidèles dévoués, l'Eglise du MSV est amplement considérée comme une religion légitime, même par ses opposants – fondamentalistes chrétiens pour la plupart, qui ont reconnu que notre Dieu a de plus grosses boules que le leur. »

Amis croyants, si vous êtes restés jusqu'ici, n'oubliez pas la parole du prophète Henderson : « Je n'ai aucun problème avec la religion. Ce qui me dérange, c'est la religion se posant en tant que science. S'il existe un dieu et qu'il est intelligent, alors je pense qu'il a le sens de l'humour »

PS : Si vous êtes friands des critiques satiriques de la religion, laissez-moi vous conseiller une BD : Jésus Sixte de Trabz et Fabz (très très drôle) et un film : The invention of Lying de Ricky Gervais et Matthew Robison (moyennement + drôle).

Puisse son appendice nouillesque vous toucher.



Le Monstre en spaghetti volant remet au capitaine Moÿse les tables des « trucs que j'aimerais autant que vous fassiez pas ».

Léonie

## VIDEOS A GOGO

Hello ! Nous revoilà pour un mini-article regroupant diverses vidéos qui aident à la compréhension de certains cours (surtout histo pour le coup), et d'autres un peu plus détente qui sont agréables à regarder entre deux ronéos. Enjoy ☺

- ★ Récap franchement pas mal sur la **contraction musculaire** : <http://bit.ly/2zhkkDZ>
- ★ Récap des **cellules du système nerveux** (rpz l'accent du bled, on aime) : <http://bit.ly/2gzz4GF>
- ★ Chaîne Youtube du **Dr Nozman** : « *Science et expérience* » Vulgarisateur scientifique et étudiant en biologie, il fait des vidéos courtes sur des sujets scientifiques parfois complexes mais expliqués de manières assez ludiques : on kiffe bien quoi ! <http://bit.ly/2yislKH>
- ★ Chaîne Youtube d'**Aviscène**, ex-externe désormais interne en médecine générale, il fait de très courtes vidéos assez marrantes (sur la magnifique vie étudiante) qui aident pas mal à se détendre quand on en peut plus ! <http://bit.ly/2geCBND>

## PSYCHOLOGIE : La novembrose, c'est quoi ?

*Le temps se rafraichit, il fait nuit de plus en plus tôt, les feuilles tombent, tes ronéos s'entassent, le CC approche, Novembre arrive c'est sûr... et avec lui, la **novembrose**.*

~ **Novembrose, quésaco ?** ~

C'est le ras-le-bol automnal du P1 moyen. Elle arrive aux alentours de fin octobre jusqu'à début décembre, et c'est **toujours** les mêmes symptômes. T'en as marre, tu bosses comme un acharné depuis 2/3 mois, tes résultats au tut' correspondent pas à ce que tu voudrais, ton tas de ronéos fait déjà 1m50 et il continue de grandir, tu te demandes si fac de lettres à Tourcoing c'était pas un meilleur plan au final.

Y'a moyen que tu pleures pour rien, que t'appelles ta tante Christine pour lui raconter tes problèmes et que tu veuilles tout arrêter.

⇒ **STOP** Jean-Charles. Je t'arrête là de suite. On va voir comment gérer ça avec finesse.

~ **Du coup docteur, je fais comment moi ?** ~

- « Alors Frédéric ça sera 500 mg de paracétamol matin midi et soir et on mange ni trop gras ni trop sucré ni trop salé »

Bon alors Jean-Charles ça marche pas comme ça en vrai. C'est l'heure du tuto « comment survivre à sa novembrose ».

1. Accorde-toi du temps ⇒ avec ta famille, avec tes amis, ta famille de parrainage. Va manger dehors, te balader, dépenser les sous que tu n'as pas dans du shopping sur Jean Médecin.
2. Vide ton sac si besoin ⇒ trouve quelqu'un prêt à servir de punching ball et appelle-le. Ensuite, tu peux pleurer, crier, insulter le CC de tous les noms, c'est open bar. Conseil : à faire avant d'aller dormir pour passer une bonne nuit ♥
3. Va te défouler ⇒ go courir, faire du roller, nager, n'importe. Prendre une heure pour faire du sport peut être ultra bénéfique donc si tu en as besoin, n'hésite pas !
4. N'hésite pas à te prendre une pause ⇒ je sais que le boulot c'est important +++ en P1, mais si le moral ne va pas, impossible de travailler correctement... alors si tu vas mal, arrête toi 2 secondes et essaie de te re-motiver au lieu de t'arracher les cheveux sur ta ronéo ♥

~ **Le plus important** ♥ ~

Comme pendant le reste de ta P1, il est important de ne pas t'isoler du reste du monde extérieur (*oui Jean-Charles, même si tu n'aimes pas les gens*). Même si ta famille n'est pas hyper compréhensive avec la P1 (*les bons bails tmtc*), trouve du soutien au sein de ta promo ou des promos supérieures (*tes parrains-marraines notamment, on est là pour ça !*). Mais surtout : pense à la suite, et pas seulement la P2 ! (*même si c'est bien cool j'avoue*). Peu importe la filière que tu vises, peu importe tes classements actuels, concentre-toi sur ce pourquoi tu t'es aventuré dans la P1 (*en général on évite de venir sans raison dans le 8<sup>e</sup> cercle de l'enfer*). Rien n'est joué et tout peut encore changer, surtout si le moral va ♥

## ANECDOTES DE STAGE

Avec les études de santé vient le bonheur des stages ! En stage, vous allez découvrir la réalité de l'hôpital et de la pratique. Enfin certains mots que vous avez appris en PACES prendront forme ! En médecine et en dentaire vous avez votre premier stage dès septembre :

**LE STAGE INFIRMIER.** Stage au cours duquel vous allez suivre partout les infirmières et découvrir les joies des prises de sang, perfusions, pansements, ECG, dextros, piqûres, préparations de médicaments, surveillances de poches, photocopies, rangements, Spoutnik, feuilles de trans, cafés, plateaux repas, toilettes, bassins et évidemment le célèbre trio : puls-tension-température ! A vos stétho', prêts... 3.2.1 Gooooo :

### ♣ Service d'Addictologie L'Archet :

Chauds pour des smoothies ? Pour vous désintoxiquer de la PACES : venez en addicto Pierroooo vous fera un super smoothie pomme-banane. Quoi ?? Des smoothies à l'hôpital quelle drôle d'histoire...

En addictologie les patients sont d'anciens drogués ou alcooliques qui tentent de se sevrer. Ils restent généralement une semaine dans le service complètement isolés de leur vie d'avant. On leur propose de faire des activités qui occuperont leur journée et leur feront plaisir pour qu'ils retrouvent un peu goût à la vie. Il faut aussi leur montrer des activités saines qu'ils pourront faire après leur sortie de l'hôpital, autre qu'acheter ou consommer de la drogue/alcool.

Lorsque vous êtes en stage (*et même dans la vie en général*) n'hésitez pas à prendre des initiatives comme Pierroooo qui a proposé cette activité smoothies dans son service de stage. Pendant l'atelier il a demandé à des patients qui connaissaient les smoothies d'expliquer aux autres, puis il a ajouté quelques infos sur l'hygiène des mains et l'importance d'une alimentation équilibrée (*se laver les mains c'est important on vous le dira à l'IFSI 😊*). Ensuite ils ont cuisiné tous ensemble et dégusté leur smoothie !

Morale de l'histoire : il y a aussi de bonnes choses à boire et à manger à l'hôpital.

### ♣ Le caisson hyperbare :

Un service oublié au fond de Pasteur 1... Qui connaît le caisson hyperbare ? Les personnes au courant de ses bénéfices sont peu nombreuses (*et oui même chez les médecins !*). Certains diront même que ça ne marche pas (ne dites pas ça au Dr Kauert ou au Dr Gamain). Pourtant comme en attestent les galeries de photos dans les dossiers des patients, les progrès sont parfois spectaculaires ! Ici on trouve de tout ; de superbes plaies, des surdités brusques, des OACR (occlusion de l'artère centrale de la rétine) et j'en passe. Mais que font tous ces gens dans le caisson ? Lors d'une plongée (*oui ici on plonge !*) on place les cellules de l'organisme dans des situations qu'elles ne rencontreront jamais ailleurs. On fait aussi respirer de l'oxygène pur aux patients ; associé à la pression (on descend quand même à 15 mètres de profondeur) on obtient une meilleure oxygénation et une meilleure cicatrisation des tissus.

C'est ce que l'on apprend grâce aux cours particuliers de médecine hyperbare du Dr Gamain ou du Dr Sozonoff. Mais ce n'est pas tout ! On peut aussi assister au passage du DE de médecine hyperbariste, faire des pansements avec les infirmiers, assister aux transmissions...

Le service est un hôpital de jour ; les patients viennent pour leur séance de caisson de la journée ; tout le monde se connaît, on discute devant les informations. Ici les médecins, les infirmiers et les techniciens n'ont pas de tenues conventionnelles, mais des combinaisons intégrales 100% coton, pour limiter les risques d'incendies dus à l'oxygène. Puis les portes du caisson s'ouvrent « on plonge !! », les patients sont répartis dans chacune des trois structures en forme de sous-marin ; Polyval, Nissa, et Réa. « Mesdames et messieurs c'est parti nous commençons la descente ». Les machines se mettent en route, l'air pénètre dans le caisson. Au bout d'une heure et demie c'est la remontée, et c'est reparti pour la séance suivante !

### ♣ Hôpital de jour de Pédiopsychiatrie Costanzo :

« - Nicolas tu as fait quoi aujourd'hui en stage ?

- J'étais à la plage...

- Tu sèches le stage ????

- Non c'était atelier plage, hier on a fait peinture et jardinage et demain il y a poney ou pâtisserie... ». Non Nicolas ne passe pas le BAFA, il est en pédiopsychiatrie, ce stage où le premier jour on te demande ce que tu fais avec une blouse blanche parce qu'ici tu n'en a pas besoin ; les seuls gestes infirmiers que tu feras, ce sera mesurer et peser les enfants. Le stage reste très intéressant au niveau humain : tu rencontres des gens comme L. (*je ne divulguerais pas son nom secret médical oblige !*). Cet adorable petit ange de 70Kg et de 7 ans et demi a comme occupation principale la violence. Ce monstre intenable à l'allure dodue et sympathique s'est même vu privée de son poney Pénélope pour avoir tenté de frapper des aides-soignants avec une chaise. La légende raconte que deux aides-soignants ont été nécessaire pour la maîtriser. Ces deux mêmes n'ont pas eu l'air très malins quand la jeune baroudeuse s'est séquestrée dans une pièce seule pendant 2 heures. Si jeune et pourtant si perverse : son regard diabolique l'a banni du potager. Qui sait ce qu'il pourrait arriver quand L. a une pelle ou un râteau dans la main ? En tout cas le musicothérapeute ne veut pas savoir de quoi elle est capable avec une guitare : Il refuse catégoriquement de se retrouver seul avec L. dans une pièce. Qui sait ce qu'il s'est passé lors de leur première rencontre ?

Nico a toujours en tête la chanson d'un petit garçon sur fond d'accordéon : « Je suis content, je suis content, en ce 14 juillet, ma maman est morte... ». Quelle belle ambiance en psychiatrie !

### ♣ Le bloc de neuro chirurgie :

Sans doute un des services les plus sécurisés de tout l'hôpital ; on ne rentre que si on nous ouvre de l'intérieur. Puis on se dirige vers les vestiaires, on choisit une tenue jetable et en route pour le bloc ! Ici tout est parfaitement stérile ; interdiction formelle de vous approcher trop près des chirurgiens ou des infirmiers en tenue ! Les premiers patients arrivent aux alentours de 8h, on les sonde, on les endort, puis les chirurgiens prennent place.

Aujourd'hui ce sera une chirurgie éveillée ; problème, la patiente ne parle pas un mot de français. Qu'à cela ne tienne ! On fait venir une traductrice. Et c'est parti pour de longues heures d'opération avec les infirmières, le personnel et le chirurgien avec à ses côtés le plus sexy des stagiaires (Enzo :P). Le chirurgien incise, puis enlève une partie de l'os crânien pour accéder aux régions touchées par la tumeur. Il stimule chaque zone pendant que la patiente récite les jours de la semaine, compte jusqu'à dix en russe, pour vérifier que son action n'entraînera pas de conséquences sur ces points-là. Une fois tous ces repérages faits il résèque la tumeur, et referme. Sensations fortes garanties !

### ♣ Médecine Générale d'Urgence :

C'est dans des services comme celui-ci que vous comprenez pourquoi vous avez passé ce concours et pourquoi vous voulez être médecin ! C'est pour ressentir ce qu'il se passe là et maintenant dans la chambre du patient avec le personnel, le malade et sa famille.

Dans ce service on a rencontré la famille d'un vieux monsieur. Chaque soir ils voulaient savoir ce qu'il s'était passé pendant la journée. Même en sachant que nous n'avions aucune compétence ils prenaient notre avis et nous questionnaient pour en savoir un maximum. Au cours du temps l'état du patient a évolué. Les premiers jours le patient était alité et dément voulant arracher ses perfusions et le brassard du tensiomètre, il n'avalait rien. Puis il a commencé à avaler ses médicaments avec son eau en gelée (*qu'il voulait d'ailleurs poliment partager avec nous*). Finalement, le dernier jour de notre stage en quittant le service on a pu le voir marcher dans le couloir tranquillement ! On dirait que ce n'est rien comme ça un petit vieux qui marche dans un hôpital mais c'est ça qui vous rend heureux dans la vie !

*N'oubliez jamais que parfois juste un sourire, parler deux minutes, expliquer ce que vous faites, écouter et vous intéresser changent vraiment tout dans le vécu du patient. ☺*

*Escarboucle et Léa*

