

Formation pratique, l'épreuve du feu

# Le mal-être des étudiants en stage: un passage obligé?


Les périodes de formation pratique sont souvent sources d'angoisses pour les étudiants en soins infirmiers. Cet article montre que leur anxiété ne doit pas être négligée par les soignants en exercice et que des stratégies simples peuvent permettre aux futurs diplômés d'envisager les stages de façon plus détendue.

Texte: Jade Erard

Quel professionnel n'a pas connu l'appréhension d'un premier jour de formation pratique? Douleurs abdominales, vertiges, céphalées allant même parfois jusqu'au malaise vagal, ces manifestations de l'anxiété sont des symptômes connus chez les étudiants, notamment ceux du domaine de la santé.

Le mal-être des étudiants en soins infirmiers est une problématique de santé qui connaît une augmentation depuis plusieurs années. Les étudiants en souffrance aujourd'hui constituent la relève de demain. Il est donc primordial de les accompagner dans l'apprentissage de leur profession. D'une durée plus ou

moins longues (six semaines pour les étudiants HES de première et deuxième année, huit semaines pour les étudiants de troisième année), la période de formation pratique permet aux futurs diplômés de transférer les connaissances et compétences acquises durant la formation théorique dans le milieu profes-



Certains étudiants taisent leurs difficultés et leur stress par peur d'être mal jugés.

## Aux étudiants

Quelques stratégies et conseils pour se préparer à un stage de manière optimale:

- Se renseigner sur son lieu de stage: sur le type de patients accueillis par l'institution, les soins les plus couramment effectués ou encore les pathologies les plus représentatives. Il a été prouvé que le fait de connaître son environnement de stage diminue l'anxiété ressentie. Effectuer des recherches spécifiques au domaine de stage permet donc à l'étudiant de mieux appréhender son futur lieu de travail.
- Se rappeler le rôle premier de l'étudiant durant un stage: celui d'apprenant. Il est tout à fait normal de ne pas tout savoir sur son lieu de stage et ses spécificités. Il n'y aurait que peu d'avantages à réaliser une formation pratique dans un domaine déjà totalement connu de l'étudiant.

sionnel. Bien que redoutée par les étudiants, cette formation pratique est indispensable à un cursus de bonne qualité et à l'acquisition des liens entre théorie et pratique.

### Une appréhension normale

La veille d'un premier jour de stage, il est normal de ressentir une légère anxiété. Le changement de milieu de travail est une source d'angoisse. Plusieurs études démontrent que le changement d'environnement professionnel (rythme, organisation) a un impact négatif sur le stress. En effet, s'approprier un nouveau lieu de travail, de nouveaux collègues, une approche différente du soin, génère de l'anxiété.

### Une bonne note, éternel enjeu

Cependant, la source de stress principale relevée par les étudiants demeure dans le fait d'être évalué.

En Suisse romande, le système actuel repose sur l'évaluation d'un praticien formateur (PF) infirmier titulaire d'un bachelor ou titre équivalent disposant de minimum deux ans d'expériences sur le terrain ainsi que d'une formation pédagogique certifiante complémentaire d'une période d'une année. La praticienne formatrice sanctionne d'une note la période de formation pratique du futur diplômé, en concertation avec l'équipe infirmière et notamment les référents de l'étudiant.

Les infirmières de demain se trouvent dans une posture délicate; l'enjeu de la note et de la réussite de leur stage est souvent un facteur déterminant pour ne pas parler d'un éventuel mal-être.

### Un stress à ne pas minimiser

Il est pourtant important de parler de ces inquiétudes, car le stress vécu durant la période de formation pratique risque d'engendrer des conséquences physiques et psychologiques néfastes, amenant parfois à des comportements dangereux (consommation de drogue ou d'alcool). De plus, ce stress peut avoir une incidence sur la pénurie infirmière, car les personnes ayant eu une mauvaise expérience de stage sont plus enclines à quitter la profession prématurément. Un mal-être subi en stage peut donc grandement influencer le parcours académique de l'étudiant et avoir une influence considérable sur son avenir.

### Quand l'anxiété perdure

Divers moyens permettent de réduire l'anxiété ressentie par les futurs diplômés (lire encadré). Une fois l'angoisse des premiers jours dissipée, l'étudiant doit retrouver un fonctionnement normal sans subir de stress trop intense. Il arrive toutefois que cette anxiété perdure, parfois en lien avec un collaborateur du service. Evidemment, la première des choses est d'en parler avec la personne concernée. Il peut être utile



*La source de stress principale des étudiants demeure le fait d'être évalué.*



de faire intervenir une tierce personne dans le but de décharger l'étudiant, de l'accompagner afin qu'il se sente soutenu et que l'impact de sa future note soit moins pesant. Si cela ne suffit pas, il est nécessaire que le futur diplômé en parle à une personne de confiance – référent, praticien-formateur, ICUS, collègue ou toute autre personne auprès de laquelle il se sent en confiance.

### L'alma mater comme ressource

L'institution de formation de l'étudiant est également une ressource non négligeable. Un enseignant est référent pour la période de formation pratique. Le responsable de formation de la HES est en outre une personne ressource. A la fin de la période de formation pratique, une journée est consacrée au retour de stage. Celle-ci permet aux étudiants de faire part des expériences vécues.

Personnellement, durant ma propre formation, cette période d'échange m'a permis de faire part d'un vécu et d'expériences de stage particulièrement touchantes que je n'avais pas eu l'occasion de partager auparavant. Si la prise de parole en classe est trop difficile ou intimidante, les enseignants sont en principe disponibles par courriel, ce qui favorise un échange plus personnalisé.

### Rôle infirmier

En tant que professionnels du terrain, il est de notre rôle de repérer d'éventuels signes de détresse chez un étudiant. Les manifestations d'un mal-être peuvent être diverses: absentéisme, mutisme, pleurs... Chacun réagit différemment et, en cas de doute, il est important d'interroger l'étudiant sur son bien-être durant le stage. Notre devoir est de le questionner, de l'accompagner, de le guider vers une personne ressource afin de l'aider à passer une période de formation pratique enrichissante. Un sourire, un geste, une écoute ou même simplement un regard ont permis à de nombreuses personnes d'effectuer un stage sans encombre et de poursuivre leur formation.

### L'auteure

**Jade Erard**, infirmière à l'Hôpital du Jura. Contact: jade.erard@gmail.com