

Début de carrière dans les soins en psychiatrie

L'entrée dans la vie professionnelle, un nouveau départ

Grâce au système de mentorat, un jeune infirmier qui vient de commencer sa carrière en psychiatrie apprend à dispenser des soins adaptés aux besoins des patients.

Texte: Dominik Ventura Dos Santos / Photo: Fotolia

Cela fait maintenant trois mois que j'ai commencé ma carrière professionnelle dans un service de psychiatrie pour adulte.

Dès le début de mes études et jusqu'à l'obtention de mon diplôme, on n'a eu de cesse de me dire que «les débuts dans les soins seront difficiles». Il m'est aujourd'hui vraiment possible de comprendre l'étendue réelle de ces quelques mots. Comme tout commencement, le mien, au sein de la psychiatrie, n'a pas été de tout repos. J'ai dû faire la transition du statut d'étudiant à celui de professionnel de la santé, les responsabilités prenant alors une dimension toute différente.

Des mentors à l'écoute

Ce changement de position et d'identité professionnelles a rendu, pour moi, cette transition plus difficile. Je me devais de montrer que, malgré mon peu

d'expérience, j'étais un professionnel de la santé.

Dans cette situation, j'ai pu compter sur le système de mentorat mis en place par la structure institutionnelle et destiné aux nouveaux collaborateurs. Les conseils et l'écoute de mes mentors infirmiers me permettent quotidiennement d'appliquer mes acquis théoriques et de consolider ma pratique professionnelle. Grâce à eux, j'apprends à ne pas me laisser dépasser par des objectifs personnels trop élevés en me plaçant dans une position autoréflexive et de rétroactions. Cela me permet de réaliser ainsi que certains de mes objectifs sont trop ambitieux et difficilement réalisables, comme mon envie, par exemple, d'assurer une prise en soins de qualité de manière autonome lors de mes premières semaines de travail auprès de plusieurs patients et de manière simultanée. Ou encore: penser pouvoir ac-

quérir un niveau de connaissances théoriques équivalant à une pratique plus expérimentée dès les prémices de mon expérience professionnelle.

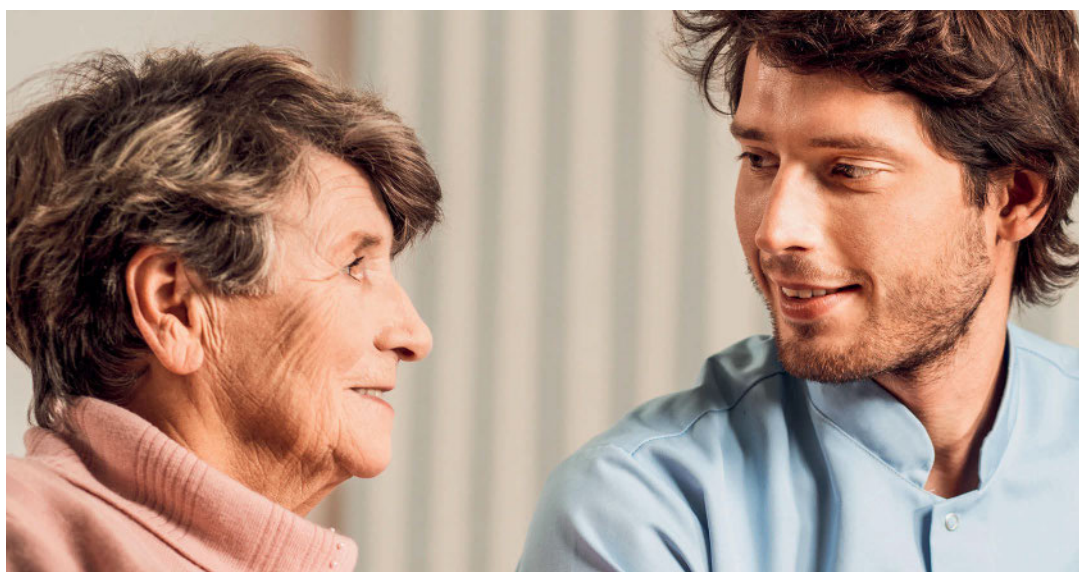
Mettre la barre moins haute

Il est intéressant de travailler avec cette méthode de mentorat pour essayer de parvenir à «mettre la barre moins haute» afin de rester centré et réaliste pour optimiser une pratique professionnelle stable.

Ma formation en soins généraux m'a certainement permis d'acquérir de nombreuses compétences et connaissances primordiales pour un début de carrière dans les soins infirmiers. Cependant, les soins en psychiatrie sont un domaine varié et spécifique qui requiert un apprentissage par l'expérience du terrain et de la réflexion.

Important esprit d'équipe

L'équipe que j'ai intégrée a su me mettre en confiance. Elle a fait preuve de beaucoup de cohérence dans le travail réalisé et d'entraide à mon égard. Elle a aussi eu une écoute attentive envers moi. Cet esprit d'équipe a joué un rôle clef dans la mise en place du processus d'assimilation qui me permet de dispenser des soins de manière sécuritaire. C'est réellement en «forgeant que l'on apprend à forger» et c'est ainsi que j'ai appris à adapter à cette réalité du terrain toutes les connaissances acquises lors de ma formation.



En psychiatrie, un échange de sourire confirme parfois le jeune professionnel dans son choix de carrière.

La douleur chronique, un mal trop banal!

Questionnements et réflexions

Bien évidemment, un accomplissement professionnel me demande un investissement personnel. En tant qu'individu, il est parfois délicat pour moi de me confronter ou de devoir être confronté à certaines situations qui peuvent m'amener à des questionnements sur mes acquis théoriques, des remises en question et des réflexions sur ma pratique mais aussi sur moi-même dans ma relation aux patients. Cependant, en tant qu'infirmier, il m'est aussi donné de partager ou d'assister à des moments où le sourire, la joie, les éclats de rire avec les patients ou avec mes collègues préservent un climat de travail confortable et plaisant.

Des soins adaptés aux besoins

Malgré des débuts hésitants et remplis d'incertitudes, je me rends compte que ce nouveau départ est avant tout une chance inouïe, celle de ne jamais cesser d'être humain, respectueux, compréhensif, non-jugeant et empathique. Cette disponibilité est essentielle afin de toujours pouvoir apprendre à soigner, panser et accompagner ces personnes en souffrances psychiques et ce, de la manière la plus adaptée à leurs besoins car chaque individu est unique et évolue dans un système qui lui est propre. Cette diversité enrichit ma pratique professionnelle et me permet de me diversifier. Je réalise également que la profession infirmière est riche d'apprentissages aussi divers que variés. Ceux-ci me permettent de cultiver mon envie d'atteindre mon objectif professionnel: développer une expertise dans le domaine de la santé mentale et de la psychiatrie.

L'auteur

Dominik Ventura Dos Santos a obtenu son bachelors en soins infirmiers en août 2017. Il travaille dans un service de psychiatrie depuis novembre 2017.

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



Bon à savoir: les étudiants en soins infirmiers peuvent adhérer gratuitement à l'ASI et à Swiss Nursing Students (SNS).



Sara Cohen-Howald

a terminé ses études en soins infirmiers en 2017. Elle travaille depuis comme infirmière dans les soins à domicile et abordera chaque mois un thème lié à son expérience professionnelle.

«J'ai mal, mais c'est normal, je vis avec depuis des années et c'est supportable» J'aimerais bien passer un jour sans entendre ces mots. Ou plutôt ces maux. Que ça soit dans mon cercle familial, d'amis ou au sein de ma profession, ils sont présents au quotidien. La douleur chronique est un vrai problème de santé qui a des répercussions autant sur le psychisme que le physique. Elle est tellement banalisée par les personnes qui en sont victimes qu'elle risque de le devenir également aux yeux des professionnels. D'autant plus dans des environnements communautaires où certains petits détails peuvent passer inaperçus alors que chacun d'eux est précieux.

Bien sûr, il est important de se pencher sur les causes de ces douleurs et de diriger les personnes vers des prises en charge spécifiques dans des centres d'antalgie. Mais à mes yeux, le plus important en tant qu'infirmière travaillant au sein de la communauté, c'est notre rôle de promoteur de la santé.

Dans un premier temps, rendons le pouvoir aux personnes concernées afin qu'elles soient maîtres de leur santé.

Reconnaissons leurs forces et leurs ressources. Valorisons les stratégies qu'elles mettent en place elles-mêmes pour lutter contre cette douleur qui s'est installée dans leur vie et qui, bien des fois, est accompagnée d'une baisse de moral et même de dépression. Notre rôle d'infirmière est important. Je désire vraiment le rappeler car, selon moi, la prise en charge se limite dans bien des cas au paracétamol, à l'ibuprofène et à la morphine. Ces traitements sont, certes, indispensables pour soulager la douleur mais il y a bien plus à mettre en place afin que les personnes aient un réel contrôle sur leur santé et puissent avoir une qualité de vie digne de ce nom. Nous pouvons par exemple leur faire prendre conscience du positionnement qu'ils adaptent pour que celui-ci soit moins douloureux ou encore les encourager à effectuer des exercices physiques qui les soulagent. Il est également primordial de parler avec eux de ce sujet pour qu'ils réalisent quelles sont leurs limites et pour qu'antalgiques et anti-inflammatoires ne banalisent pas le cercle vicieux de la douleur.