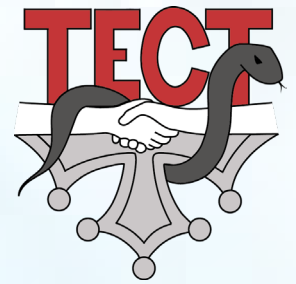


L'EDITO



En médecine, nos études sont longues, difficiles et surtout très prenantes ! On peut facilement se retrouver isolé.e, enfoui.e sous ses bouquins et ne plus penser qu'à ça.

Des études récentes nous montrent que de nombreux.ses étudiant.e.s en médecine sont en souffrance : **66,2%** sont anxieux, **27,7%** en dépression, **23,7%** ont déjà eu des idées suicidaires, sans parler des burn out, dépressions, sentiment de surmenage Heureusement ces études ont identifié des facteurs protecteurs, notamment l'échange et le soutien par les pairs !

Pour les étudiants en PACES, le TAT (Tutorat Associatif Toulousain) a ouvert une branche "**bien-être**", pour faire face aux difficultés de ces étudiants afin de les aider à gérer leur stress, lutter contre la fatigue, trouver un meilleur équilibre de vie. Nombreux de leurs conseils sont à appliquer tout au long de nos études pour préserver sa santé mentale et physique !

Malgré l'intensité du travail à fournir, tout étudiant a aussi le droit de se faire plaisir ! Les passions comme la musique, le sport, le divertissement et la culture sont de bons moyens de s'aérer l'esprit, prendre du temps pour soi et recharger les batteries pour être efficace plus tard. En pratique, avec l'emploi du temps chargé d'un carabin, cela paraît difficile... Pourtant il semble primordial de s'efforcer de trouver du temps pour soi ! C'est aussi l'occasion d'échanger avec d'autres personnes autour d'une passion commune, loin du monde médical.

Comme de nombreuses études l'ont montrées, l'idéal est de trouver un **équilibre** dans la vie. Le **sommeil** est très important et un manque de sommeil a un impact considérable sur la mémorisation, la gestion du stress et l'apprentissage. Il est important d'avoir un bon capital sommeil pour tenir ce marathon même si l'on pense parfois que c'est une perte de temps.



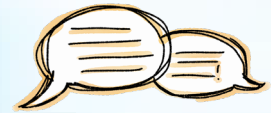
Nous avançons tous dans nos études avec l'idée que ce que nous voyons est "*normal*", qu'il faut s'habituer à voir et vivre des situations difficiles à l'hôpital, que c'est le rôle des soignants. Il semblerait que cela ne rende pas les situations plus faciles à aborder et nous pouvons facilement nous retrouver dépassés dans nos compétences médicales mais aussi dans notre relationnel avec les patients et les autres soignants.

Pour évacuer ces émotions, relativiser une situation difficile et améliorer ses compétences, pourquoi ne pas en discuter avec les autres et avoir des conseils ?

Nous avons monté, au TECT, un projet qui traite de la relation avec les patients et avec les autres soignants, c'est la **R4S** !

RELATION SOIGNANT-SOIGNÉ
SOIGNANT-SOIGNANT

Nous organisons 6 séances par an au cours desquelles tu peux discuter, débattre, réfléchir, partager des expériences autour de sujets comme : la prise en charge de l'addiction, la prise en charge de la douleur, la communication en pédiatrie, ...



Tout se déroule en petit groupe et seulement entre étudiants.

Il y a pour chaque thème un ou plusieurs intervenants spécialisés qui peuvent répondre à toutes tes questions et aident à l'élaboration de la séance. Ils peuvent être des médecins, des associations de patients, des soignants spécialisés, ...

Ces difficultés sont malheureusement aussi présentes chez les praticiens et à l'hôpital. Il est donc important en stage de pouvoir parler à ses pairs. Certains de tes **internes ou seniors** sont très ouverts à la discussion et peuvent te permettre d'échanger à propos de situations difficiles que vous affrontez ensemble.

En début d'externat, un **tuteur** t'es attribué.e. Si le contact avec lui t'est facile, n'hésite pas à lui faire part de tes inquiétudes. On n'y pense pas forcément, une fois plongé dans la vie étudiante, mais ce dispositif est là pour ça !

PARRAINAGE



Si tu as envie de rencontrer d'autres étudiants et d'échanger avec eux à propos de tes études, des stages ou d'autres sujets, tu peux aussi venir au **parrainage**, un autre de nos projets ! Il y a trois événements par an et tous les étudiants en médecine y sont conviés. C'est l'occasion de se détendre, de discuter mais aussi de débattre et de réfléchir sur des sujets médicaux ou autre.

Le partage nous semble essentiel et plutôt que s'isoler chacun de son côté, pourquoi ne pas venir en parler tous ensemble pour se rendre compte que nous vivons les mêmes difficultés ?

Enfin, n'oublions pas qu'il existe des moyens de **se relaxer**, facilement, individuellement ou non. Nous pensons notamment à la **sophrologie, la relaxation, la méditation, le yoga...** Quelques exercices à faire pour soi peuvent apaiser le quotidien lorsqu'il nous échappe. Quinze minutes de relaxation procurent apaisement et regain d'envie et d'efficacité pour les heures suivantes. Quelques étirements et exercices de respiration le matin au réveil permettent à certains de partir sur une journée positive ! Tout cela est très adaptable et tu peux facilement te l'approprier en t'inspirant d'internet, de livres, ou encore, plus facile, d'applications sur ton smartphone (il en existe actuellement pleins accessibles gratuitement !).

En espérant que toutes ces méthodes et conseils que l'on t'a donné, si tu ne les connaissais pas encore, t'aideront dans ton **quotidien de carabin** !

Bien sur n'hésite pas si tu es étudiant à Toulouse à te joindre à nous pour les séances de R4S et de parrainage.

Et si tu veux partager tes propres méthodes pour aider les autres étudiants ou demander des conseils, voici un espace dédié sur le forum du TECT : <https://tutorat-tect.org/forum/>