

ENSEMBLE
POUR ÉTUDIER

Guide pour
prendre soin de sa
SANTÉ MENTALE



Health





SOYEZ VOTRE PROPRE PATIENT

Apprenez à maintenir l'équilibre dans votre vie grâce aux meilleurs conseils pour rester en bonne santé tout au long de votre carrière et protégez votre esprit du stress grâce aux techniques de relaxation les plus efficaces.

Introduction

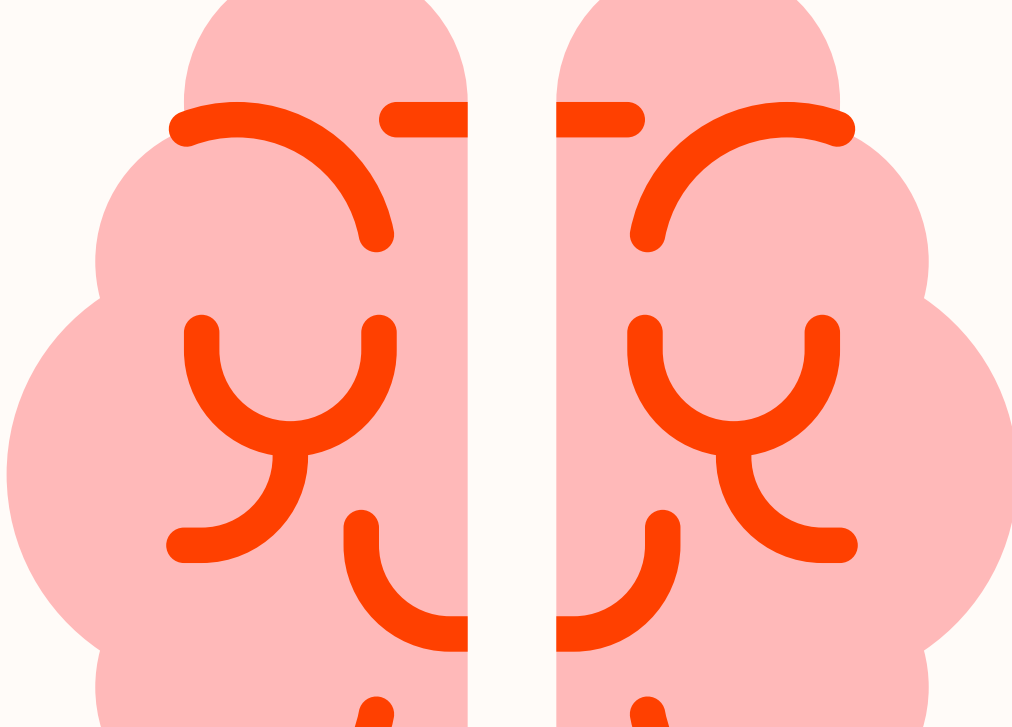
Des livres et une trousse de premiers secours émotionnelle.

Nous ne vous révélerons sûrement rien si nous vous disons que vous avez choisi des études très exigeantes, avec une haute densité de contenu, qui demande beaucoup d'efforts, de dévouement et d'heures d'étude. Vous aurez également vu à quel point il est important de garder tous vos sujets à jour et de planifier en conséquence vos révisions.

Mais au milieu de tout ce tourbillon d'examens, de pratiques, de travail continu, d'horaires intensifs et de projets, peut-être n'avez-vous pas réalisé que simplement parce que vous êtes étudiant en sciences de la santé, vous êtes humain. Par conséquent, vous avez besoin de bien manger, de dormir suffisamment et, ce qui est très important, de vous reposer.

N'oubliez pas qu'il est tout aussi important d'être en bonne santé que de réussir vos études et d'obtenir votre diplôme. Pour ne pas l'oublier, nous avons rassemblé dans ce guide tous les soins à apporter à votre corps et à votre esprit à ce stade de votre vie, ainsi que les meilleures stratégies de gestion du stress et les techniques de relaxation les plus efficaces dans chaque situation.

Nous vous expliquons également pourquoi il est si important de donner la priorité à votre bien-être émotionnel, tous les avantages de l'entraînement à l'empathie, les habitudes à prendre pour garder l'équilibre dans les moments les plus intenses (examens, pratique clinique) et, en bref, les conseils qui ont prouvé leur efficacité pour préserver votre bien-être mental.



SOMMAIRE

- 04** CHAPITRE 1 :
**Il ne s'agit pas seulement
d'étudier : prenez soin de votre
santé physique et mentale**
- 09** CHAPITRE 2 :
**Comment faire face aux situations
typiques (et stressantes) que vous pouvez
rencontrer ?**
- 12** CHAPITRE 3 :
Concentration : mission impossible ?
- 16** CHAPITRE 4 :
**Empathie et communication efficace : la
solution à tous les problèmes**
- 22** CHAPITRE 5 :
**Techniques pour retrouver calme et
énergie : exercices pratiques**

Il ne s'agit pas seulement d'étudier : prenez soin de votre santé physique et mentale

Démarrer une carrière dans le domaine des sciences de la santé est une étape importante, marquant la fin d'une période et le début d'un voyage passionnant. Cependant, pour réussir pleinement dans ce domaine, il est essentiel d'être bien préparé, non seulement sur le plan académique, mais aussi sur le plan émotionnel. La quantité importante de contenu à assimiler dans divers domaines, la pression accrue de la pratique clinique et les situations émotionnellement chargées rencontrées dans cette profession peuvent affecter votre santé, tant physique que mentale, et compromettre votre bien-être général, en particulier sur le plan émotionnel.



Gardez à l'esprit qu'il est très important de rester en bonne santé !



VOICI CE QUI VOUS ATTEND



Le profil actuel des étudiants en sciences de la santé est très différent de celui des générations précédentes (en grande partie dû à l'environnement numérique dans lequel ils vivent et étudient), mais ils sont toujours confrontés à de nombreux défis, à la fois hérités (intrinsèques à cette carrière) et spécifiques au moment présent.

Les experts s'accordent à dire que la nouvelle génération de futurs médecins arrive en classe « équipée » de compétences qui la caractérisent (et qui favorisent également l'apprentissage) et qui n'étaient pas communes aux générations précédentes de professionnels : une attitude autodidacte et exploratrice ; collaborative (ils sont très habitués à travailler en groupe) ; ils sont numériques, visuels et expérimentaux ; et ils font preuve d'un esprit d'entreprise.



Cependant, l'environnement numérique a aussi ses effets négatifs : l'information disponible croît de manière exponentielle avec les progrès rapides de la recherche scientifique, ce qui, paradoxalement, rend difficile pour ces étudiants de rester à jour et de disposer à tout moment de tous les contenus fiables nécessaires, malgré les nombreux outils développés à cet effet. Au stress causé par le sentiment de manque de temps pour lire et apprendre tout le matériel assigné, s'ajoute l'énorme pression que la plupart d'entre eux ressentent en raison de l'exigence de donner le meilleur d'eux-mêmes.



Pourquoi devez-vous donner la priorité à votre bien-être ?

Saviez-vous que les étudiants en sciences de la santé sont plus exposés aux symptômes dépressifs et à l'anxiété que les autres étudiants universitaires et la population générale ?

Par exemple, combien de fois, pendant un cours ou en préparation d'un examen, avez-vous pensé - ou même vous êtes-vous convaincu - que vous aviez les symptômes des maladies que vous étudiez ?

Si vous ressentez de la nervosité, de la tristesse, si vous commencez à remarquer des symptômes de dépression, si l'anxiété envahit votre quotidien, si vous ne vous souvenez pas de la dernière fois où vous avez dormi profondément ou si vous doutez de pouvoir terminer votre diplôme, cela indique que vous subissez les "effets secondaires" courants liés aux défis de la vie universitaire, qui sont ressentis par tous les étudiants mais qui sont souvent amplifiés dans des cursus tel que les études en santé. Toutes ces émotions et sensations soulignent l'importance de prendre sérieusement en considération son bien-être émotionnel et sa santé mentale.

Vous devez en prendre soin autant (et parfois même plus) que de votre corps. N'oubliez pas qu'un esprit sain sera votre meilleur allié pendant ces années.

Les études visant à analyser la santé mentale des étudiants en médecine ont débuté dans les années 1960 et bien d'autres ont suivi :

- Par exemple, une analyse en 2021 montre que 75% des étudiants français en médecine... "souffrent de troubles de l'anxiété et 39% de symptômes dépressifs.
- Ces troubles ont augmenté de plus de 10 points entre 2017 et 2021.
- Les facteurs sont multiples comme les conditions de travail où l'on retrouve 51% des internes qui déclarent travailler plus de 50 heures par semaine, sachant que le temps de travail légal ne doit pas excéder 48 heures.

Source : <https://www.letudiant.fr/etudes/medecine-sante/sante-mentaledeux-etudiants-en-medecine-sur-cinq-ont-des-symptomes-depressifs.html>



- En conséquence, les internes et les externes sont principalement exposés au burn-out : 67% des futurs professionnels de la santé présentent tous les symptômes, et ce taux atteint également 39% parmi les étudiants en deuxième et troisième année de médecine.
- Il peut y avoir également d'autres facteurs : les violences sexistes et sexuelles. 23% ont déjà subi des humiliations et 25% du harcèlement sexuel.

Source : <https://www.letudiant.fr/etudes/medecine-sante/sante-mentaledeux-etudiants-en-medecine-sur-cinq-ont-des-symptomes-depressifs.html>



Des lignes directrices qui favorisent votre équilibre

Pour se prémunir contre le stress, l'anxiété ou le découragement, il suffit d'adopter une série de règles, d'habitudes ou d'attitudes. Logiquement, leur plus ou moins grande efficacité dépend de la personnalité et des circonstances de vie de chaque étudiant, mais les conseils en la matière, qu'ils émanent de médecins débutants (qui étaient dans la même situation que vous il y a peu) ou de médecins plus expérimentés, s'accordent tous à recommander les stratégies suivantes :

1 Se doter d'un agenda et s'habituer à l'utiliser.

Il est essentiel d'être très clair sur les tâches en suspens, ainsi que de fixer les dates des examens, des travaux et des événements auxquels vous devez assister. La meilleure façon de structurer toutes ces informations est de les consigner dans un agenda. Outre l'ordre apporté par ce planning, il a été prouvé que le fait d'écrire (de préférence à la main, bien que certaines personnes préfèrent les agendas virtuels) chacune des choses que nous avons à faire et le geste de les barrer ou de les souligner au fur et à mesure qu'elles sont accomplies a un effet très positif sur l'humeur, car l'observation d'une liste de tâches accomplies procure un sentiment d'accomplissement et de satisfaction qui a également pour effet de soulager le stress et la pression liés à la sensation de manque de temps.

2 “Adoptez” un bon ami

Il est inévitable de passer par des moments de faiblesse (tout le monde en a, mais lorsque vous devez apprendre une grande quantité de contenu, leur effet sur votre humeur est amplifié). Dans ces situations, le soutien, les conseils et les critiques constructives sont très utiles et ont un effet motivant dans certains cas et apaisant dans d'autres.

C'est pourquoi il est si important de s'entourer de personnes qui aident à construire et de s'éloigner de celles qui sont toxiques.

Si vous voulez aller vite, marchez seul, mais si vous voulez aller loin, marchez ensemble.

Il est important que vous en teniez compte dès le début de vos études et que vous appreniez à identifier les personnes qui vous apportent quelque chose et celles qui vous enlèvent quelque chose. Lors des stages cliniques ou des internats, il y a forcément des situations qui dépassent la plupart des étudiants, allant jusqu'à leur faire perdre confiance dans les sciences de la santé, et qui peuvent être exceptionnellement dures sur le plan émotionnel. C'est dans ces moments-là que le soutien des pairs est crucial.

Il est vrai que tout le monde n'a pas un caractère qui lui permet de s'ouvrir facilement aux autres, et même les personnalités les plus extraverties

peuvent réagir en dressant un mur émotionnel lorsqu'elles sont confrontées à ce type de situation. Il est très important de partager avec votre « cercle de confiance » les situations que vous avez vécues, ce que vous ressentez et de parler ouvertement de ces expériences.

Comme dans d'autres situations de la vie, le fait de garder ses sentiments et ses émotions pour soi et de se priver de l'effet libérateur du défoulement encourage la rumination, une attitude qui non seulement vous empêche de reposer votre corps et votre esprit mais qui, si elle n'est pas arrêtée à temps, peut avoir des conséquences plus graves sur votre santé mentale.

3 Conseils typiques mais essentiels : bien dormir et se reposer

Accordez la priorité à votre repos, car le manque de sommeil réparateur est à l'origine de nombreuses émotions négatives et aussi de nombreuses disputes absurdes. Les étudiants en médecine ne sont pas des surhommes et ont besoin de sommeil comme tout le monde.

Bien que vous puissiez penser que certaines choses ne peuvent être remises à plus tard, la réalité est que la journée n'a que 24 heures et que, sur ces 24 heures, la science recommande 7h30 à 8 heures de sommeil pour pouvoir fonctionner correctement et assurer son bien-être.



4 Passez du temps avec votre famille

Il ne s'agit pas seulement d'une recommandation, mais d'une obligation pour votre bien-être et pour prendre soin de votre santé mentale. Si vous vivez avec votre famille, profitez des heures de déjeuner et de dîner (ne soyez pas tenté de manger devant l'écran) et passez du temps à discuter avec eux, même si vous êtes en pleine période d'examens.

Et si vous êtes loin, profitez des possibilités offertes par la technologie (sms, réseaux sociaux ...) et restez en contact régulier avec eux. Opter pour une lettre manuscrite est également une bonne idée, avec l'avantage supplémentaire que la mise par écrit de vos expériences favorise l'introspection, ce qui a un effet thérapeutique.

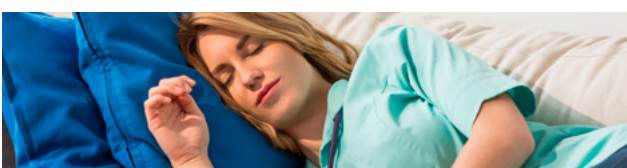
LE SOMMEIL FRACTIONNÉ UNE BONNE OPTION ?



Des études suggèrent les effets positifs d'une stratégie consistant à diviser le sommeil en différents « blocs », par exemple dormir 4 heures la nuit et les 3-4 heures restantes à l'heure de la sieste ou sous forme de minisiestes tout au long de la journée.

Selon les experts, ce modèle peut fonctionner dans certaines circonstances, par exemple pendant les examens ou les périodes d'examens médicaux ou en service médical, mais il n'est pas recommandé d'en faire une habitude courante.

Il est en effet prouvé qu'un sommeil prolongé (continu et d'une durée d'au moins 7 heures) est celui qui favorise le mieux les processus importants pour l'apprentissage, l'attention, la mémorisation et la rétention des connaissances. La formule à prendre en compte est la suivante : plus il y a d'heures consécutives de sommeil profond, plus la capacité de mémorisation est grande et, par conséquent, plus les heures d'étude sont productives.



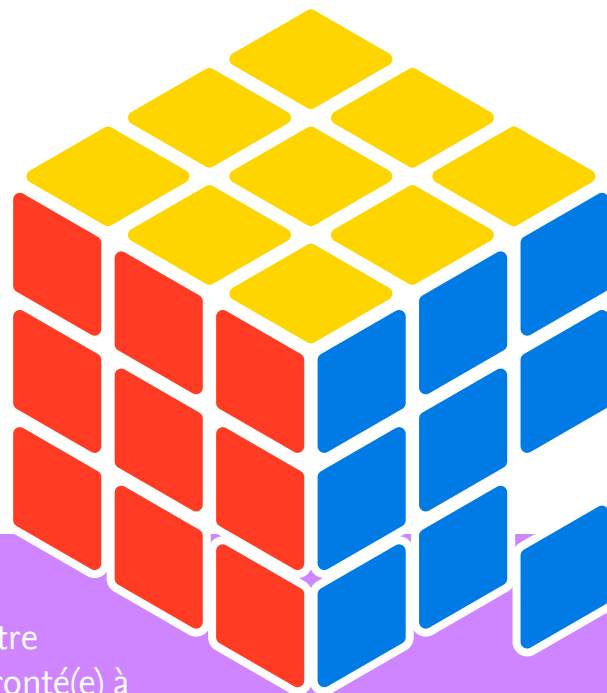
5 Et si vous avez besoin d'aide, demandez

Il est très important d'affronter les idées ou les comportements limitatifs qui nous empêchent de demander de l'aide à d'autres personnes pour résoudre un problème émotionnel. Il est courant de penser que dans toutes les situations, même les plus extrêmes, nous pouvons nous « rétablir », et que ne pas le faire est un signe de faiblesse.

Rien n'est moins vrai : dans de nombreuses occasions, une promenade avec un ami, une conversation ou simplement un câlin peuvent nous faire nous sentir mieux en quelques minutes, mais il y a des moments où l'aide d'un professionnel est nécessaire.

Et attention à l'autodétermination et au manque de flexibilité vis-à-vis de soi-même : donnez-vous la permission de vous sentir mal, et si vous vous retrouvez dans une situation qui vous dépasse ou si vous avez passé une semaine où vous n'en pouviez littéralement plus, rappelez-vous qu'il est normal de choisir de dormir un peu plus longtemps ou de reporter une tâche (tout ce que vous percevez comme étant « urgent » ne l'est pas vraiment).

Comment faire face aux situations typiques (et stressantes) que vous pouvez rencontrer



Tant dans votre vie universitaire que dans votre carrière professionnelle, vous allez être confronté(e) à de nombreuses situations qui peuvent vous perturber.

Vous devrez faire face à de nombreuses situations qui peuvent perturber votre équilibre et affecter votre bien-être émotionnel.

Compétition entre pairs

Bien que cela se produise dans toutes les carrières (et dans tous les domaines de la vie), dans le contexte des facultés de sciences de la santé, il n'est souvent pas facile de faire face à ce type de situation. Il ne faut pas oublier que dans la plupart des pays du monde, les étudiants ont dû passer par un processus de présélection rigoureux avant d'être admis dans les différents centres universitaires, et que la plupart d'entre eux ont suivi des études préalables très exigeantes.

Rappelez-vous toujours que la compétitivité est une attitude de personnes toxiques, et que l'important est de ne pas entrer dans leur jeu. La meilleure façon de traiter avec des collègues compétitifs est de cesser d'être soi-même une personne compétitive, c'est-à-dire de ne pas se « mesurer » à eux. Il a été prouvé que dès que l'approche « je dois être meilleur que l'autre » est désactivée, nous cessons de percevoir cette personne, ce collègue ou ce partenaire comme une menace et nous nous détendons automatiquement.

Ne jamais utiliser ou percevoir l'autre comme une mesure de votre succès.
Ne tombez pas dans ce piège.

Pour éviter ce genre de situation (très fréquente), il est conseillé de rechercher des points de contact avec le reste de vos collègues et de vous éloigner des personnes ou des situations qui vous mettent mal à l'aise.



Tendance à l'hyperproductivité et au dévouement 24h/24 et 7j/7

Une erreur commune à de nombreux étudiants est de penser que plus ils passent de temps à étudier, à faire leurs devoirs ou à travailler une matière particulière, meilleurs seront leurs résultats. Non seulement ce n'est pas vrai, mais l'effet est exactement inverse : la fatigue, très handicapante et ralentissante, est un grand « voleur » d'énergie.



Les heures d'étude et le temps libre doivent être planifiés et programmés.

Il est essentiel de faire des pauses et, si possible, de les programmer (c'est-à-dire de les inclure dans l'agenda quotidien et de s'y tenir, quoi qu'il arrive). L'idéal est de réserver une heure par jour pour marcher, faire du sport, aller au cinéma ..., faire quelque chose d'autre qui n'a rien à voir avec les études ou les sciences de la santé. Il est prouvé qu'après ces déconnexions, le temps d'étude est plus productif (on lit plus vite, on mémorise mieux, on associe plus facilement les concepts...).

De la même manière, faire des pauses et se vider la tête - en quittant la pièce ou le lieu d'étude - augmente votre capacité de concentration lorsque vous reprenez votre routine d'étude.

GÉRER L'ANXIÉTÉ EN PÉRIODE D'INCERTITUDE



La situation vécue à la suite de la pandémie de COVID-19 a été un stress supplémentaire pour les étudiants en sciences de la santé, les exposant à un nouvel environnement marqué par l'incertitude et pour lequel, au départ, il n'existait pas de lignes directrices pour l'action. À l'implication émotionnelle liée à leur condition de futurs professionnels de la santé s'est ajoutée la nécessité de s'adapter en un temps record à un nouveau système et à une nouvelle méthode d'étude (tout indique que l'apprentissage mixte, virtuel et présentiel, est en train de s'imposer).

Dans ce type de situation, les experts recommandent d'utiliser les techniques ou habitudes de gestion du stress qui conviennent le mieux à chaque individu et, surtout, de rechercher et d'encourager le soutien des collègues, en partageant avec eux leurs sentiments et leurs expériences. En effet, les résultats d'études et d'enquêtes sur l'impact émotionnel de la pandémie sur les étudiants en médecine montrent que cette situation les a aidés à apprendre et à développer des attitudes transversales telles que la camaraderie, le travail d'équipe, la solidarité et l'empathie...

La démotivation et la tentation d'abandonner sa carrière

La motivation est souvent « brouillée », non pas tant par les difficultés que par l'attitude avec laquelle nous les affrontons. Ce type de sentiment survient souvent lors de périodes d'études intenses ou après un échec dans une matière, ce qui nous amène à nous interroger sur notre capacité à continuer. Pour faire une comparaison avec l'athlétisme, c'est ce que l'on appelle dans les marathons « le mur », c'est-à-dire le moment où le corps et l'esprit sont complètement épuisés et sur le point d'abandonner.

L'important dans ces cas est de décontextualiser ce que l'on ressent par rapport à l'événement ou à la circonstance qui a déclenché le sentiment d'inadéquation, puis de procéder à une auto-analyse visant à retrouver la motivation perdue.



- Décomposez les sentiments que vous éprouvez et analysez ce qui a conduit à ce manque de motivation. Rappelez-vous ce qui vous a motivé à étudier la médecine et faites de votre mieux pour retrouver et renouer avec tous les aspects qui ont soutenu cette décision.
- Entraînez votre capacité d'émerveillement et votre intérêt pour l'apprentissage. Ne tombez pas dans le piège de l'apathie, de l'oisiveté ou du négativisme.
- Faites vôtre ce conseil, très répandu chez les médecins seniors : « Lorsque vous n'avez pas assez de motivation pour continuer à étudier, il peut être utile de penser que dans quelques années, un patient vous sera entièrement confié, alors cela vaut la peine de faire des efforts, n'est-ce pas ? »

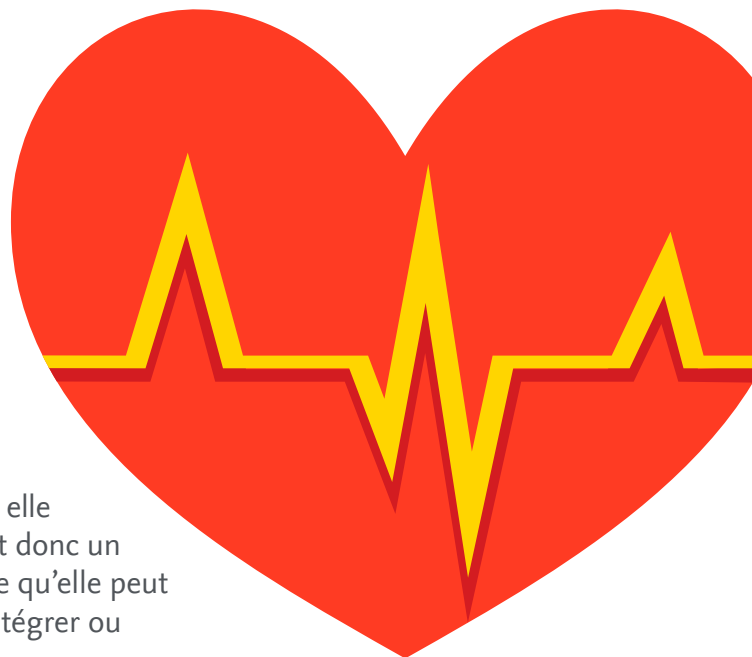
Le trac dans la participation aux cours

Il s'agit d'un sentiment très répandu parmi les étudiants et qui est amplifié dans les cours comportant de nombreux sujets qui impliquent la pratique, la discussion et la participation active de l'étudiant. Vous pouvez le désamorcer en suivant une série de conseils qui vous détendent et vous donnent l'impression de contrôler la situation :

- Avoir au moins lu (sinon étudié) le sujet à discuter ou le cas clinique à débattre.
- Oui, vous pouvez vous tromper et ce n'est pas grave. Vous êtes un étudiant, donc personne n'attend de vous que vous sachiez tout résoudre et tout interpréter. Osez intervenir en classe et donner votre avis.
- Posez des questions sur tout ce que vous ne comprenez pas et essayez de résoudre vos doutes, même si vous pensez que votre intervention est absurde ou montre votre « ignorance » du sujet.

Concentration : mission impossible ?

L'importance de la capacité de concentration ne se limite pas à faciliter l'apprentissage et à le rendre plus efficace (durable) : la capacité de concentration dépend elle aussi de notre capacité à rester en bonne santé. Elle est donc un indicateur parfait de notre état de santé, ce qui signifie qu'elle peut nous donner de nombreux indices sur la nécessité d'intégrer ou d'éliminer certaines habitudes.



La concentration et le bien-être ont une relation réciproque : plus nous sommes en bonne santé, plus il est facile de se concentrer et, en retour, les difficultés de concentration peuvent indiquer la nécessité d'adapter le mode de vie.

Les secrets d'une capacité essentielle

La concentration est l'état dans lequel une personne fixe ses pensées sur quelque chose sans être distraite. C'est très simple à comprendre, mais pas si facile à mettre en pratique. En matière de concentration, il y a deux aspects clés qui déterminent comment elle « fonctionne » :

- Il s'agit d'une capacité innée, que nous possédons tous à la naissance. Il suffit de voir la facilité avec laquelle les bébés et les jeunes enfants peuvent rester longtemps concentrés à 100 % sur un objet ou une situation, en y mettant tous leurs 5 sens et sans se laisser

distraindre, même s'il y a beaucoup de stimuli autour d'eux.

- Cependant, à mesure que nous devenons adultes, le mode de vie de la plupart d'entre nous : rapide, stressant, exposé à de nombreux stimuli (dont beaucoup sont contradictoires), la multitâche - fait que nous perdons peu à peu cette capacité innée, ce qui rend de plus en plus difficile pour nous de nous concentrer.

Différentes études ont montré qu'au cours de la journée de travail, en moyenne, une interruption se produit toutes les 8 minutes, ce qui rend très difficile le maintien d'une concentration constante.

Heureusement, nous ne sommes pas condamnés à nous contenter d'une concentration médiocre. La bonne nouvelle, c'est qu'avec un mode de vie approprié et en la cultivant de manière similaire à celle que nous adoptons pour notre corps, avec de l'exercice physique, il est possible de récupérer en grande partie cette capacité innée, en désapprenant ainsi la façon dont nous réagissons aux stimuli distrayants auxquels nous sommes exposés.



Entraînement pour mieux se concentrer

1 Recharger sa batterie

Sans des niveaux d'énergie optimaux, il est pratiquement impossible d'atteindre une concentration efficace. Tout comme les téléphones portables se déchargent en raison des différentes utilisations que nous en faisons chaque jour, l'organisme a également besoin de se recharger.

Apprendre à “ressentir” son corps et établir un dialogue avec lui est un excellent indicateur de l'état de ses niveaux d'énergie.

Le problème est que nous n'avons pas d'écran pour visualiser nos niveaux d'énergie. Cependant, avec un peu d'entraînement, il est possible de savoir quand ces niveaux sont bas (en raison de fatigue, stress, manque de sommeil...) et faire ce qui est nécessaire pour les élever.

Cette formation implique d'apprendre à interpréter ce que votre corps vous dit sur son état. Et cela se fait en prenant quelques minutes de relaxation (il existe différentes formes et techniques pour y parvenir, mais vous finirez par en trouver une adaptée à votre besoin). En silence, assis ou allongé et de préférence les yeux fermés, consacrez du temps (5 à 7 minutes suffisent) pour vous concentrer uniquement sur votre corps. Passez en revue toutes les parties, de la tête aux pieds, et concentrez-vous sur votre respiration, repérez toute gêne ou douleur, identifiez les zones où la tension se concentre habituellement (la nuque, l'estomac)...

Il s'agit de “dialoguer” avec votre organisme pour détecter, à travers cette “conversation”, à quels niveaux se trouve votre “batterie”. L'idéal est de faire cet exercice quotidiennement, à la fois pour vous habituer à interpréter les signaux du corps et pour détecter tout changement pouvant indiquer que vos niveaux de batterie/énergie sont bas, et agir rapidement pour y remédier.

2 Gérez vos pensées (et non l'inverse) ainsi que l'effet des "distractions"

Bien que cela puisse sembler impossible, il est possible d'éliminer ou de "mettre en pause" les pensées et les idées qui perturbent la concentration. On estime qu'en moyenne, nous avons environ 6 000 pensées par jour et que environ 80 % d'entre elles sont négatives et que 95 % sont répétitives (ce sont toujours les mêmes).

Les techniques telles que l'observation des pensées (dont nous parlerons plus tard) permettent de contrôler ces pensées, minimisant ainsi leur impact sur l'état de concentration.



De la même manière, il est important d'identifier et de tenir à distance les principales "distractions" auxquelles nous sommes tous exposés : les notifications des applications, l'alarme du téléphone portable, les alertes des e-mails...

Attention : cela n'est pas facile, car il y a une raison pour laquelle nous cédon si facilement (parfois de manière addictive) aux stimulations provenant de ces canaux : la plupart du temps, ce sont des messages, des nouvelles et des nouveautés, et l'intérêt qu'ils suscitent active l'adrénaline, qui est le pire ennemi de la concentration. Ainsi, pour éviter cet effet, essayez d'éloigner les distractions possibles (le téléphone portable en est une des principales) de votre espace d'étude. Une autre option est de vous imposer un horaire pour consulter les messages, les appels et autres, puis de l'éteindre ou de le mettre loin de vous.

3 Créer une routine

Plus votre journée est structurée, plus il vous sera facile de vous concentrer. Cette recommandation repose sur des bases scientifiques : l'esprit développe une activité intense consistant à analyser tout ce qui se passe dans son environnement, recueillir des données, les archiver et créer des schémas à partir de ce qu'il reconnaît (ce qui se passe tous les jours, certaines situations vécues dans le passé, etc.). Pour cette raison, il est très conscient de nos habitudes quotidiennes.

Vous devez donner à votre esprit un schéma à suivre.



La clé réside dans l'utilisation à votre avantage de cette capacité innée de l'esprit à élaborer des routines et à les adapter au moment de l'étude. De cette manière, vous en ferez votre meilleur allié pour rendre la concentration plus facile.

L'IMPORTANCE DE LA SCÉNOGRAPHIE



Lorsque votre esprit vous perçoit assis sur le canapé dans une attitude détendue, il l'associe automatiquement à un moment de repos (c'est l'endroit où vous regardez habituellement des séries, parlez au téléphone ou faites la sieste). De plus, il sait parfaitement ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas, donc dans ce contexte, il ne va pas vous "faciliter" la tâche pour vous mettre à étudier. C'est pourquoi vous devez essayer que vos routines d'étude se déroulent toujours dans le même endroit ou environnement, de sorte que vos neurones reconnaissent que vous entrez en "mode d'étude" et vous aident à concentrer votre attention sur les contenus... et sur rien d'autre. Pour renforcer cet effet que la routine a au niveau mental, essayez de suivre les mêmes directives tous les jours :



Commencez à étudier à peu près à la même heure.



Éteignez votre téléphone portable et désactivez les notifications de l'ordinateur.



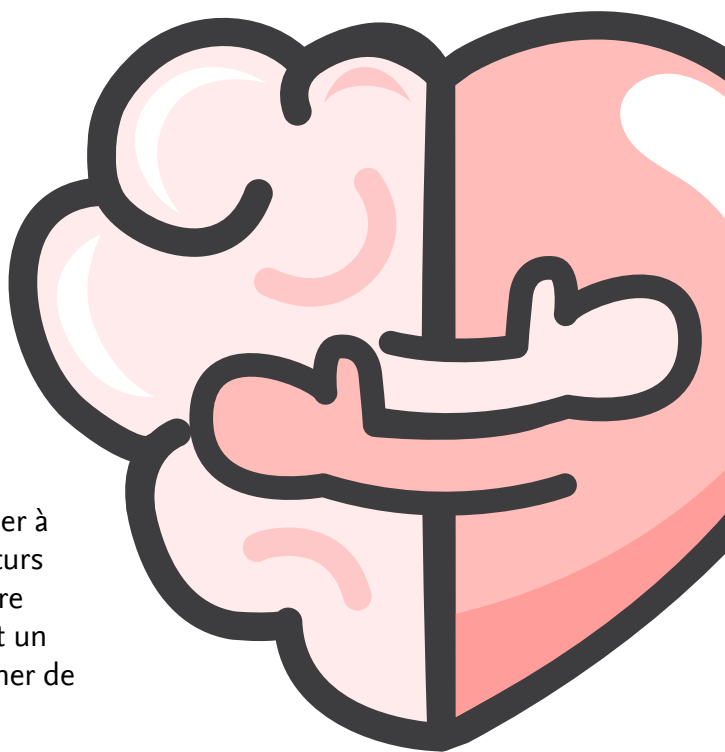
Établissez des "rituels" tels que aérer la pièce pendant cinq minutes, prendre un café en milieu de matinée ; allumer une bougie parfumée avec une fragrance agréable...



En résumé, identifiez tous les gestes, actions et situations qui vous aident à vous concentrer et mettez les en pratique de manière régulière, de préférence toujours dans le même ordre, de sorte que votre esprit "sache" qu'il est temps de favoriser votre concentration.

Empathie et communication efficace : la solution à tous les problèmes

En plus des contenus des différents programmes, dès la première année d'études, il est important d'apprendre à écouter et à gérer vos émotions, ainsi qu'à vous entraîner à établir une communication clinique optimale avec vos futurs patients. Ces compétences vous aideront à maintenir votre équilibre et vous prépareront à transmettre correctement un diagnostic, notamment lorsque celui-ci implique de donner de mauvaises nouvelles.



Gagner la confiance du patient est l'un des défis les plus complexes, mais il vaut la peine de s'efforcer de le faire, car c'est l'un des aspects qui contribuent le plus à la prise en charge de sa maladie.

La communication comme lettre de présentation facultative

L'opinion que les patients se font de leur médecin est principalement liée à des facteurs liés à la communication. Et en ce sens, les principales caractéristiques de ce professionnel qui influent sur la communication qu'il établit avec ses patients sont la crédibilité et la sympathie.

Pour le patient, un médecin compétent = un bon médecin.





Sympathie

C'est un outil très utile pour favoriser la communication avec le patient (et aussi avec les



Crédibilité

Elle repose à son tour sur la compétence et la fiabilité.

- **Dans ce contexte**, la compétence fait référence à l'expérience et aux connaissances perçues par le patient. Il s'agit d'une évaluation subjective. En effet, lorsque le patient manque d'informations sur la formation, le parcours et la compétence du médecin (ce qui est le plus courant), il se base principalement sur des aspects ou des "indices" qu'il perçoit à travers la manière dont celui-ci communique et transmet les messages (avec facilité et fluidité, sans pauses ni hésitations). D'autres facteurs très pris en compte sont l'âge, l'apparence vestimentaire et, surtout, le traitement qu'il reçoit de sa part.
- **La fiabilité** est la perception du patient quant à savoir si le médecin lui dit toute la vérité (c'est-à-dire ce qu'il pense vraiment) ou s'il lui cache une partie de l'information ou la présente de manière biaisée..

collègues). De plus, les processus d'attraction ou de sympathie sont principalement liés à la similarité et à la proximité :

- En général, nous préférons les personnes qui nous ressemblent pour deux raisons : d'une part, parce que la similitude confirme notre façon de voir le monde et notre évaluation des choses. Et d'autre part, parce que la similitude crée une attraction réciproque (nous avons tendance à penser que les personnes similaires à nous nous apprécient).
- Concernant la proximité, les médecins de famille savent très bien dans quelle mesure la proximité est bénéfique (notamment du fait que le patient soit toujours vu par le même médecin)

OBJECTIF, RENFORCER LA PROXIMITÉ DANS L'ENVIRONNEMENT CLINIQUE



Il existe une série de stratégies qui "rapprochent" le patient de son médecin et favorisent la relation avec lui :



Se vêtir de façon simple



Utiliser un langage qui correspond à celui qu'il utilise (informel et en utilisant des termes qu'il peut comprendre)



Signaler l'appartenance à un même groupe social.



Mettre en avant les opinions communes.



Empathie : essentielle, utile et "entraînable"

L'empathie (savoir se mettre à la place de l'autre) est un outil clé dans la communication médicale, donc il vaut la peine de commencer à la développer et à la pratiquer dès votre période d'études, car, en outre, elle vous aidera à sortir indemne de plus de situations que vous ne l'imaginez. Dans le contexte actuel, où le patient est au centre de tout le processus médical, le médecin doit chercher à établir une relation empathique avec lui, car c'est le premier pas pour établir une connexion émotionnelle qui facilite une meilleure compréhension de ses circonstances, capter son attention et, en fin de compte, gagner sa confiance.

CE QUI RASSURE LE PATIENT

Credibilité
Compétence
Fiabilité



Sympathie
à l'écoute
compréhensif

À QUOI SERT L'EMPATHIE POUR LE MÉDECIN ?



Pour mieux comprendre comment est le patient



Pour savoir ce qu'il pense



Pour savoir ce qu'il ressent et son aspect émotionnel

Toutes les contributions d'une relation empathique entre médecin et patient permettent au praticien de s'ajuster au langage, aux caractéristiques, aux besoins et à l'état émotionnel du patient. En pratique, cette compréhension a de nombreuses applications, notamment en aidant le patient à gérer ses émotions (peur, anxiété, colère) lors de la confrontation de sa maladie. Cela réduit son incertitude et lui donne une impression de contrôle sur la situation.



Une matière en attente

Actuellement, bien que les médecins reconnaissent l'importance d'appliquer l'empathie à la communication clinique et constatent ses avantages dans la pratique quotidienne, la réalité montre que les patients ne sont pas toujours en contact avec des praticiens empathiques. Cette situation est largement liée aux effets secondaires potentiels que l'empathie peut avoir sur la personnalité et l'aspect émotionnel des praticiens, se manifestant par deux types de craintes :

- La peur d'exprimer ses propres émotions
- La peur de la contagion émotionnelle

Les deux peurs ne se gèrent pas du jour au lendemain, mais comme tant d'autres attitudes et compétences liées aux émotions, elles nécessitent un entraînement.



COMMENT ANNONCER UNE MAUVAISE NOUVELLE À UN PATIENT ?



C'est l'une des situations les plus redoutées par la plupart des professionnels de la santé, et bien que vous soyez étudiant et qu'il faudra encore du temps avant que vous n'ayez à y faire face, il est important de connaître certaines lignes directrices qui peuvent s'avérer très utiles pour se préparer, et que vous pouvez également appliquer à d'autres situations impliquant votre dimension émotionnelle :

Pratiquez et entraînez-vous

Bien que certaines personnes trouvent que l'improvisation fonctionne pour elles, dans ces cas, il vaut mieux être préparé. Entraînez-vous les jours précédents, élaborer un script de ce que vous allez dire et pratiquez comment le faire (la communication non verbale est très importante), devant le miroir ou même en vous enregistrant.

Étudiez le cas

Avant la consultation, passez à nouveau en revue l'historique médical (emportez-le avec vous et lorsque vous parlez avec lui) et confirmez le diagnostic ainsi que les options thérapeutiques disponibles.

Effectuez une analyse approfondie du patient.

Le focus de la communication de soins doit toujours être sur le patient, sur ses caractéristiques et sa situation. Si c'est un patient que vous avez déjà rencontré, passez en revue comment il a réagi lorsque vous lui avez prescrit un traitement, par exemple, et établissez un profil qui vous permettra de prévoir comment il va traiter l'information que vous allez lui communiquer. Si c'est la première fois que vous parlez avec le patient, il y a une formule qui ne rate jamais : l'empathie.



Le “coût émotionnel” d'être empathique.

La peur d'exprimer ses propres émotions.

Derrière cela, il y a souvent la croyance que montrer toujours du calme améliore la performance clinique ou que toute réaction émotionnelle soit interprétée comme un comportement peu professionnel. Bien que cette attitude puisse être utile dans certaines situations (par exemple, en cas d'urgence), il n'est pas conseillé de les généraliser à toutes les manifestations professionnelles.



La clé réside dans trouver un juste milieu, où le médecin est capable de s'impliquer émotionnellement dans la communication de soins, mais de manière contrôlée.



Peur de la contagion émotionnelle

Un excès d'empathie peut entraîner une implication émotionnelle excessive qui affecte le bien-être du praticien et lui cause de l'inconfort voire de la souffrance. Étant conscients de ce risque, de nombreux médecins établissent, consciemment ou inconsciemment, une barrière émotionnelle pour se protéger d'une éventuelle "contagion" qui pourrait détériorer leur relation avec le patient.

Les techniques de relaxation et de contrôle des pensées sont très utiles pour apprendre à gérer ces situations, dans le but de permettre au médecin d'apprendre à établir la distance nécessaire pour éviter la contagion émotionnelle et continuer à maintenir une relation empathique avec le patient.



BLOUSE BLANCHE OUI OU NON ?



Au-delà d'être un "élément de travail" qui permet d'éviter que les vêtements du médecin ne soient contaminés par des micro-organismes (sa fonction principale), la blouse blanche est un outil de communication important dont le message est interprété différemment selon le contexte.

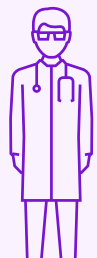


Du point de vue de la communication médicale, la blouse remplit une "mission" très importante : celle de mettre en valeur le rôle du médecin afin qu'il gagne en crédibilité et en compétence aux yeux du patient. Cela en fait une ressource très utile dans le cas des médecins les plus jeunes.



Cependant, dans certains environnements et avec certains patients, la blouse blanche peut avoir un effet négatif, réduisant ou éliminant ce sentiment de proximité et de similitude qui fait que le patient a confiance en son médecin.

Que faire alors ? Le conseil est d'adapter son utilisation à chaque situation. Parfois, il sera intéressant de renforcer votre compétence, tandis que si ce dont vous avez besoin est de "rassurer le patient", s'en passer est peut-être une bonne stratégie.



Techniques pour retrouver le calme et l'énergie : exercices pratiques

Tu t'es sûrement, déjà rendu compte que la gestion du stress va être une nécessité constante tout au long de ta carrière. Il est donc important que tu disposes d'une « trousse de relaxation » composée de techniques et d'exercices que tu peux mettre en pratique de manière simple et qui ont prouvé leur efficacité dans ce genre de situations. Prends-les en compte, pratique-les et utilise-les lorsque tu vois que tu commences à perdre ton calme, ton moral, ton énergie, ta concentration ou ta motivation.



1 Pause ré-énergisante

Comme nous l'avons déjà mentionné précédemment, ce type de pause n'a pas seulement un effet relaxant, mais apporte aussi beaucoup d'informations concernant les niveaux d'énergie corporelle.

Il est important de faire cet exercice les yeux fermés, en visualisant un écran imaginaire semblable à celui du téléphone portable et sur lequel il y aurait un indicateur de tes niveaux de « batterie ».

Voici un guide pour faire cette pause, mais il est seulement indicatif : vous pouvez l'adapter, supprimer certaines étapes ou en incorporer d'autres qui t'aident à mieux interpréter les signaux que t'envoie ton corps. Vous pouvez également faire l'exercice complet ou seulement une des parties :

Partie 1

- Asseyez-vous dans un endroit où vous vous sentez à l'aise, le dos droit, les pieds bien posés sur le sol et les mains posées sur les cuisses. Dans cette position, prenez une respiration profonde complète.
- À l'inspiration suivante, levez lentement les épaules jusqu'aux oreilles et abaissez-les à mesure que vous expirez.
- Répétez cette étape (le nombre de répétitions dépend du temps dont vous disposez, mais une ou deux répétitions suffisent).

Ensuite, laissez tomber la tête latéralement, très lentement, d'un côté, sans forcer et en vous concentrant sur la façon dont vous remarquez ou ressentez les aspects suivants :

- Le poids de la tête
- L'étirement progressif
- Toute gêne, douleur ou point de tension
- Avec la prochaine inspiration, soulevez lentement la tête jusqu'à sa position normale.
- Faites une respiration profonde et, ensuite, laissez tomber lentement la tête du côté opposé.
- Terminez cet exercice en inhalant et en ramenant la tête à sa position initiale.

Réalisez tous les mouvements "avec gentillesse", sans forcer et en vous concentrant uniquement sur les sensations que vous ressentez.

Partie 2

- Dans la même position initiale, étirez lentement les bras et levez-les progressivement.
- Concentrez votre attention sur la manière dont vos muscles, bras, épaules, clavicules, dos et le reste de votre corps s'adaptent pendant ce mouvement, vérifiant jusqu'où vous pouvez aller sans inconfort pour les placer au-dessus de la tête.
- Inspirez profondément et, lors de l'expiration suivante, commencez à les abaisser lentement jusqu'à remettre les mains sur les jambes.

N'oubliez pas que l'objectif à tout moment est de percevoir et de détecter les signaux que votre corps vous envoie : poids, tensions musculaires, picotements... Une fois terminé, les yeux fermés, essayez de visualiser à nouveau l'écran imaginaire et vérifiez quel niveau indique maintenant l'indicateur de la batterie.



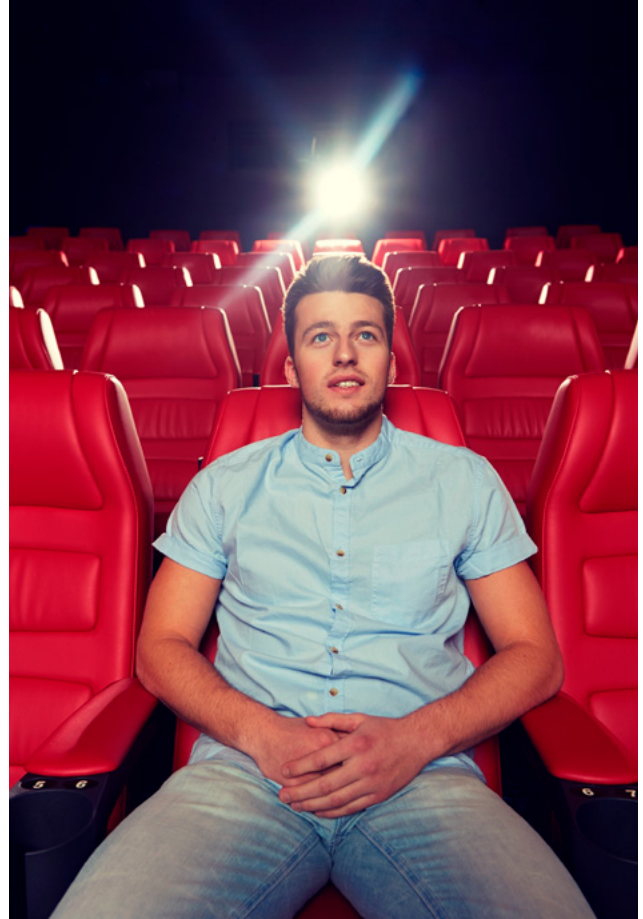
2 Étiquetage des pensées

Parmi les différents types d'attention dont nous bénéficions, il y a l'attention ouverte ou réceptive, qui nous permet de passer d'un objet/centre d'attention à un autre. Vous pouvez l'utiliser pour identifier et traiter les pensées distrayantes au fur et à mesure qu'elles surviennent, en utilisant pour cela une technique très simple mais efficace : celle de les étiqueter. Cela consiste en ce qui suit :

- Face à l'apparition d'un souvenir négatif, saisissez-le, étiquetez-le comme étant "passé" et relâchez-le dans un conteneur imaginaire sur votre droite.
- Si c'est une idée récurrente concernant une tâche en attente, "capturez-la", étiquetez-la comme "futur" et jetez-la dans la corbeille à gauche.
- Il est important de faire cet exercice les yeux fermés, en visualisant l'étiquetage et en faisant le geste de "lâcher".



Il s'agit d'une stratégie très utile pour identifier les pensées distrayantes, les contrôler et les empêcher d'affecter les niveaux d'attention pendant les études ou d'augmenter la détresse émotionnelle en période de stress. Elle est également utile pour oublier et surmonter certaines situations.



3 La concentration en "mode cinéma"

Une variante de l'exercice précédent, très utile lorsque vous avez besoin d'une concentration supplémentaire (la veille d'un examen, par exemple), est la suivante :

- Cela consiste à te visualiser assis dans les dernières rangées d'une salle de cinéma avec un grand écran devant toi.
- Sur cet écran se trouve le contenu que vous devez apprendre, et comme dans un film, c'est la seule chose sur laquelle vous devez concentrer toute votre attention, car le reste est dans l'obscurité.
- Une fois que vous vous êtes situé dans ce contexte, "placez" les pensées distrayantes dans les rangées arrière au fur et à mesure qu'elles surgissent.
- Dans ce cas également, effectuer le geste et visualiser comment vous les déplacez derrière vous amplifie l'effet de cette technique.



4 Ressource de calme express

En plus de toutes ces techniques et exercices, dans toutes les situations où vous avez besoin de gérer des niveaux élevés de stress, de réduire l'anxiété ou de recharger vos niveaux d'énergie, il existe une solution simple que vous pouvez également mettre en pratique presque n'importe où :

- Isolez-vous autant que possible de tout stimulus, bruit et possibilité d'interruption.
- Asseyez-vous avec le dos droit et les mains posées sur les jambes. Si vous avez la possibilité de vous allonger, c'est encore mieux.
- Fermez les yeux et essayez de visualiser une situation, une image, un souvenir, un objet, etc. qui vous soit agréable et/ou qui vous procure calme et bien-être.
- Respirez de manière calme, en vous concentrant sur chaque inhalation et expiration.
- Arrêtez toute pensée qui vous cause de l'anxiété et évitez de penser à la situation ou à la personne qui vous a mis dans cet état (si c'est la cause de votre malaise).

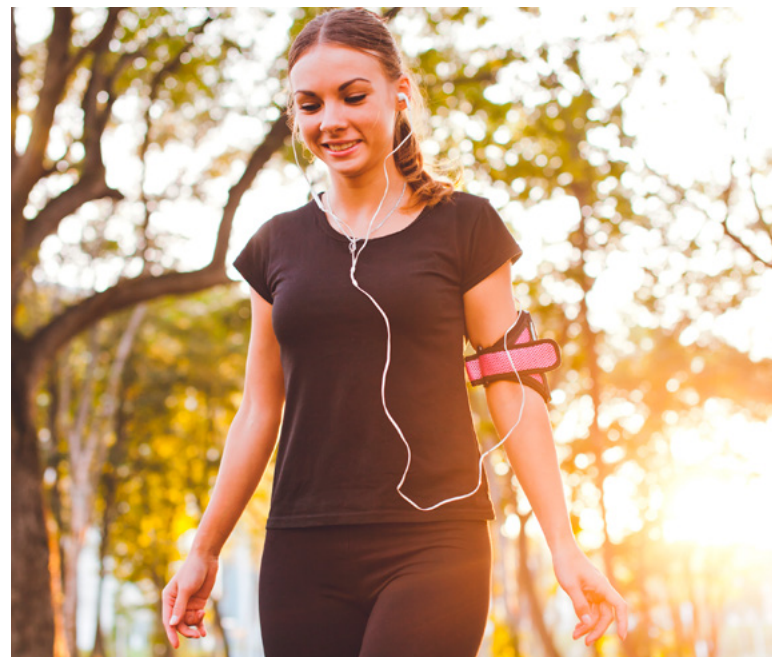
Quelques conseils finaux

Sortez et bougez !

Une bonne promenade en plein air produit des effets presque magiques sur l'humeur, comme le confirment de nombreuses recherches récentes. Si vous aimez faire du sport, essayez de le pratiquer en extérieur. Et même si vous ne pouvez pas sortir de chez vous, bougez régulièrement, afin de "libérer" de l'adrénaline et de réguler les niveaux de cortisol (l'hormone du stress).

Trouvez votre méthode

De nombreuses recherches mettent en avant les bénéfices physiques et émotionnels de techniques telles que la pleine conscience, qui peuvent en outre être pratiquées en quelques minutes et avec l'aide de la technologie (il existe de nombreuses applications et plateformes). Cependant, ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne pas nécessairement pour une autre. Explorez différentes options et découvrez ce qui vous détend et vous fait vraiment sentir mieux (cela ne doit pas forcément être une méthode ou une technique standardisée), puis créez votre propre système anti-stress..



Équilibrez votre vie sociale avec votre engagement envers vos études

Il faut avoir des priorités très claires (urgent versus reportable ; ce que j'ai envie de faire versus ce que je dois faire). Organisez vos journées de manière à laisser de la place pour les loisirs et les relations sociales (vous ne pourrez probablement pas rencontrer vos amis tous les jours, mais planifiez des rencontres fréquentes). Avec de l'organisation, il y a du temps pour tout. Vérifiez-le.

Faites attention à ce que vous mangez

Bien que le rôle de l'alimentation dans l'amélioration des compétences cognitives impliquées dans l'étude, comme la concentration, soit encore un domaine de recherche, ce qui est clair, c'est que l'abus de sucres et d'aliments ultratransformés (ce dont on a précisément le plus envie de manger lorsque l'on est stressé) ne favorise ni la clarté mentale ni une bonne forme physique. Et aussi important que le type d'aliments que vous consommez est la quantité : rappelez-vous que le processus de digestion consomme beaucoup d'énergie, c'est pourquoi il est si difficile de se mettre à étudier après un repas pantagruélique. Vous devez donc décider où vous voulez diriger votre énergie : vers la digestion ou vers l'étude. Par conséquent, essayez d'alléger vos menus et évitez les aliments "lourds" et plus difficiles à digérer.



“N’oublie pas que tu vas mourir. Vis.”

Voici le titre d'un livre écrit par le neurochirurgien Paul Kalanithi, qui, après avoir été diagnostiqué d'un cancer du poumon, a décidé de partager son expérience dans une oeuvre où il réfléchit aux grandes questions de la vie avec un regard optimiste. Connaître des témoignages de ce genre aide toujours à garder les pieds sur terre, incite à la réflexion, aide à détecter ce qui ne fonctionne pas dans le "plan de vie", et donne des indices sur la nécessité de changer de cap.



SOURCES

Webinaires Elsevier

Communication d'assistance : comment gérer efficacement nos émotions et celles du patient.

Dr. Darío Díaz Méndez

Conseils infailibles pour rester en bonne santé pendant vos études.

Dr. Beatriz Atienza Carbonell

Comment être un bon étudiant en médecine sans en mourir ?

Mariana Meyer

Le mur : avez-vous pensé à abandonner la médecine ? Apprenez à surmonter le découragement.

Fernanda Fragoso

Concentration : comment cultiver une attention efficace.

Cecile Delclos

Loisirs et études sont compatibles en médecine. Techniques pour organiser votre temps.

Dr. Daniela Garlisi

Clés pour survivre en médecine : trucs et conseils d'un vétérinaire I.

Dr. Nicolás Ayala



ENSEMBLE POUR ÉTUDIER



ELSEVIER

Health