

Edito

Parmi les nombreuses actualités à l'Ifits, que vous pouvez consulter régulièrement sur [Facebook](#) et sur le site [Ifits.fr](#), deux d'entre-elles ont tout particulièrement retenu notre attention : un jeu sérieux emblématique d'un partenariat engagé avec l'Ifsi de Robert Ballanger et le résultat de la démarche qualité menée avec brio sans être présenté au « rattrapage » ! Ce Theodore's news se penche sur nos phobies qui peuvent affecter directement ou indirectement le cours de la vie. Alors, qu'en est-il réellement ? Comment les définit-on ? Ce numéro nous invite à y voir plus clair de façon concrète et ludique.

Bonne lecture à tous

ACTUS DE L'IFITS

Un escape game inter-élèves : Enig-game

Le 27 janvier 2022, l'Ifits a organisé cette rencontre en partenariat avec l'Ifsi du CHI de Robert Ballanger.



Les objectifs :

- Remobiliser de façon collective et ludique les connaissances des modules 3 & 4 (anatomie-physiologie, pathologies et soins à l'enfant) avant l'évaluation normative
- Faire connaissance et échanger avec la promotion d'élèves Auxiliaires de Puériculture de Ballanger (20 élèves)

4 administratifs et 10 formateurs (Ballanger + Ifits)

mobilisés de 9h00 à 15h00 pour encadrer les activités, calculer les points et distribuer les lots.

10 salles du 2^e étage de l'Ifits occupées

70 élèves AP = 12 équipes en compétition

5-6 élèves par équipe avec ou dont 5 équipes mixtes (Ballanger-Ifits)

10 ateliers de 15 à 30 minutes chacun

Puzzles du corps humain 2D et 3D, calculs de diurèse permettant d'ouvrir des cadenas, schémas d'anatomie à compléter, mots croisés et textes à trous de vocabulaire médical, prise de paramètres vitaux, memory, recherche de matériel médical caché dans une pièce, etc.

Les lots offerts par MACSF et la Société Générale pour les équipes ayant obtenu les meilleurs résultats ont été : des smartbox, des montres connectées, des écouteurs, des trousse manucure, etc. et chaque participant a reçu une solution hydro-alcoolique, un stylo et des post-it.

Bilan : un moment très apprécié des élèves qui a révélé de belles capacités de collaboration.

Certification Qualiopi obtenue par l'Ifits le 16 février 2022

L'Ifits s'est engagé dans la certification avec l'organisme « CertifOpac » dans l'objectif de répondre aux obligations réglementaires ainsi qu'à des enjeux majeurs d'attractivité et de qualité d'accompagnement des étudiants et élèves dans leur processus de professionnalisation. La démarche a pu constituer un levier de motivation et de développement de compétences pour les équipes pédagogiques et administratives. Mme Cervera, cadre formateur, actuellement en master Qualité à l'Université Sorbonne Paris Nord, a été nommée référent Qualité.

L'Ifits a satisfait aux exigences des 7 critères du Référentiel National Qualité comprenant 32 indicateurs pour lesquels des éléments de preuve étaient attendus.

Une attention forte est portée sur :

- La qualité de l'accès à l'information auprès du public
- L'accompagnement des personnes en situation de handicap
- L'évaluation des prérequis ou tests de positionnement avant toute formation
- L'évaluation des objectifs opérationnels des formations
- L'organisation des formations, le suivi des apprenants, la garantie au niveau des qualifications des formateurs
- L'évaluation de la satisfaction de tous
- Les taux de réussite et d'insertion professionnelle
- Le processus de veille réglementaire et d'actualisation des connaissances

A venir : un audit de surveillance dans 18 mois et un nouveau cycle de certification 18 mois après.

DOSSIER : LES PHOBIES

Définitions

Phobies : « Peurs irraisonnées, angoissantes et obsédantes survenant toujours dans les mêmes conditions chez le même patient. » (Raynaud, J.-J. (2009) *Dictionnaire médical à l'usage des IDE*. Lamarre).

«Elles concernent la crainte angoissante déclenchée par un objet ou une situation n'ayant pas en eux-mêmes, un caractère objectivement dangereux, l'angoisse disparaissant en l'absence d'un objet ou de la situation (par exemple : nosophobie, agoraphobie, claustrophobie, cancérophobie, arachnophobie, phobie d'impulsion, etc.). (Ifits, *Fascicule de sémiologie psychiatrique*).

Troubles anxieux : « Les troubles anxieux constituent une maladie psychique fréquente qui s'exprime sous diverses formes (anxiété généralisée, phobies, trouble panique...) et perturbe fortement la vie quotidienne. De nombreux facteurs psychologiques, biologiques et environnementaux peuvent favoriser leur survenue. »

(www.ameli.fr) Pour aller plus loin : [dossier Inserm](#)

Témoignages

Agoraphobie

« **J**e ne suis pas à l'aise avec la foule et encore moins quand je dois me démarquer d'elle pour prendre la parole et pire encore dans un contexte que je ne maîtrise pas.

Au travail lors de mon dernier stage, à 9h du matin, chaque jour, il y avait le «staff», les transmissions orales où l'équipe IDE/AS et l'équipe médicale transmettaient des informations au sujet des patients.

Il y avait les médecins, les internes, les externes, les IDE, les AS, soit une vingtaine de personnes. Je trouvais ça aussi stressant qu'un examen.

Il m'arrivait de m'éclipser pour éviter ce moment là jusqu'au jour où j'ai entendu quelqu'un m'appeler dans le couloir, qu'on est venu me chercher et qu'on m'a dit : « on t'attend, c'est ton tour ». (J'ai fait un malaise, non je plaisante !)

Coup de chance pour moi car c'était un dimanche, il y avait un médecin, un externe et les deux IDE. Bon, j'ai quand même perdu mes mots et repris mon souffle à la fin. »

Mélissa

Étudiante infirmière

Arachnophobie

« **R**ien que d'en parler, j'en ai la chair de poule ! »

Cindie a depuis toujours très peur des « petites bêtes bizarres qui ne volent pas » comme les araignées, les sauterelles, etc. Elle a l'impression qu'elles vont venir sur elle et « sont là pour lui faire du mal ». Elle « imagine le pire ». « Je suis dans l'incapacité de réfléchir de manière cohérente et je m'enfuis ! »

Face à une araignée, Cindie est désespérée, s'énerve et peut être désagréable avec les personnes autour d'elle. Et ce, jusqu'à ce que la fameuse bête soit hors de sa vue ! Si l'araignée est dans son bureau, elle fait vite appel à une/un collègue pour la faire partir (ou la tuer). Si cela arrive dans son appartement, elle va chercher de l'aide auprès de ses voisins ou appelle des amis pour qu'ils viennent rapidement « la délivrer ».

Si la bête est sur son chemin, Cindie peut faire un grand détour pour ne pas avoir à passer à côté.

Manger dehors est compliqué. Lorsqu'elle brave sa peur, elle mange très vite et n'est pas du tout détendue. « J'aime bien l'hiver, il y a moins de bêtes ».

Elle peut même adopter des comportements dangereux : après avoir vu une araignée, elle déjà est sortie rapidement d'une voiture alors que celle-ci était en marche.

Cindie a également d'autres peurs qui peuvent la mettre dans un état de stress. Elle « déteste les clowns » et peut devenir « agressive » si elle en voit un.

Les gros oiseaux (y compris les poules) ne sont pas ses amis. Un jour, elle a pris sur elle pour assister à un spectacle avec des oiseaux. Résultat : elle a passé tout son temps à pleurer et crier.

Une fois qu'elle est loin de ses peurs

ou que le problème est résolu (bête éloignée par exemple), son stress redescend rapidement. Elle peut même se « rendre compte que l'araignée en question n'était pas si grosse que ça » !

Personnel Ifits



Louise Bourgeois, *Maman*, 1999

Arachnophobie

« Depuis l'enfance j'ai une « phobie » des araignées. Si je mets des guillemets à ce mot, c'est que tout dépend de la taille de l'araignée et du lieu où elle se trouve.

Si l'araignée est petite (tout est relatif !), je me moque éperdument de sa présence et la laisse en totale liberté.

Si l'araignée est de taille moyenne voire « grande », je me mets en alerte : tachycardie, les mains moites... Et tout cela a été exacerbé depuis que, à l'âge de 7-8 ans, je me sois fait piquer au visage par une araignée.

Depuis, je ne reste pas dans la même pièce qu'elle. Je dois m'en débarrasser au plus vite pour revenir à un état de sérénité interne.

Après avoir essayé d'analyser cette « phobie », il s'avère, finalement, qu'il ne s'agit pas d'une véritable peur puisque cela ne me paralyse pas et « ne m'empêche pas de vivre ». Il n'y a pas d'impact réel sur ma vie.

Il s'agit, en fait, de l'effet de surprise lorsque je les vois puisqu'il est bien connu que les araignées se trouvent là où on ne les attend pas. »

Formatrice Ifits

Phobie scolaire

« C'est avec les années collèves qu'apparaissent mes premiers troubles et ses conséquences sur mes résultats du fait notamment de mes absences répétées. Face à cette réalité, au lycée, mon orientation vers un bac professionnel me permet d'obtenir mon diplôme et même de choisir mon parcours en études supérieures et ainsi d'intégrer l'Ifits.

Au cours de mes premiers mois de formation en soins infirmiers, si l'angoisse d'aller en cours est toujours bien présente, des exercices respiratoires me permettent de gérer tant bien que mal celle-ci et ainsi de poursuivre mon chemin.

Toutefois cette relative accalmie n'a qu'un temps. Boule au ventre, tachycardie, diarrhées, bouffées de chaleur, sueurs ; toute cette symptomatologie annonciatrice d'une crise perdue et même s'exacerbe. Plurifactorielle, elle est majorée par la peur que

je suis enfermé dans une salle et aussi quand mes collègues commencent à s'interroger. La poursuite des cours en présentiel ne m'est bientôt plus possible.

Pour autant, le suivi des cours en visio, une prise en charge et un suivi adapté me permettent aujourd'hui d'avancer et surtout de poursuivre mon projet de devenir infirmier. »

Etudiant infirmier Ifits



Robert Doisneau, *Le Pendule*, 1957

Phobies

"Peurs irraisonnées, excessives et persistantes"

www.inserm.fr

12 %

des Français sont concernés

1

personne touchée sur 10

2

femmes touchées pour 1 homme

Phobies les plus courantes

www.futura-sciences.com

Arachnophobie
Peur des araignées

Agoraphobie
Peur de sortir, peur des espaces découverts

Claustrophobie
Peur des espaces clos

Aérodromophobie
Peur des voyages en avion



Hématophobie
Peur du sang



Acrophobie
Peur du vide

Zoophobie
Peur des animaux

Phobie sociale
Peur du rapport à l'autre

Phobie scolaire
Peur de l'école

Symptômes généraux

- Anxiété
- Palpitations
- Nausées
- Malaise
- Difficultés respiratoires
- Transpiration excessive



Lunch atop a skyscraper, 1932

Jeu questions/réponses par Nicolas Méreau

Testez-vous sur les phobies et les personnes célèbres

1. Étymologiquement, le mot phobie vient du grec « phóbos » qui signifie « effroi, peur ». Dans la mythologie grecque, « Phobos » est aussi la divinité de la peur panique et de la fuite. Il a une sœur, qui représente un esprit aux antipodes du sien ; quelle est-elle ?

- Hédoné, esprit du plaisir
- Bia, esprit de la force et de la puissance
- Arété, esprit de la vertu, de l'excellence et de la bravoure
- Harmonie, déesse de l'harmonie et de la concorde

2. Qu'est-ce que l'hexakosioihexekontahexaphobie ?

- La phobie du nombre 666
- La phobie des champignons de Paris
- La phobie des paillasons
- La phobie des presse-purées

3. Dans la saga « Indiana Jones », le célèbre archéologue a la phobie d'un animal, lequel ?

- La phobie des rats
- La phobie des araignées
- La phobie des serpents
- La phobie des éléphants

4. Avec son roman « Ça », l'auteur américain Stephen King développe le thème de peur des clowns ; comment se nomme cette phobie ?

- La catapédaphobie
- La kénophobie
- La coulrophobie
- La géphyrophobie

5. L'artiste norvégien Edvard Munch a réalisé une célèbre série de peintures représentant un homme souffrant d'une crise d'angoisse. Comment se nomme cette œuvre ?

- Le cri
- La crise
- La crispation
- Le pantalon rouge

6. Guy de Maupassant, le magnifique écrivain normand de la fin du XIX^e siècle, a souvent dépeint la gérascophobie dans son œuvre ; mais qu'est-ce que c'est ?

- La peur de grossir
- La peur de vieillir
- La peur de la démence
- La peur de l'abandon

7. Quel expression décrit la phobie de sortir de chez soi, dont beaucoup de personnes souffrent depuis la fin du confinement durant la crise Covid ?

- Le syndrome du canapé
- Le syndrome du chat sur la couverture
- Le syndrome du pain fait maison
- Le syndrome de la cabane

8. Selon le fondateur de la psychanalyse, l'autrichien Sigmund Freud, la phobie est une défense contre...

- L'obéissance
- La persévérance
- La perversion
- L'injustice

9. L'atopophobie est une crainte irraisonnée liée à une particularité physique ; laquelle ?

- La phobie des barbus
- La phobie des chauves
- La phobie du mono-sourcil
- La phobie des cheveux roux

10. Le cinéaste anglo-américain Alfred Hitchcock avait la phobie d'un aliment ; lequel ?

- Le pain
- Les œufs
- Le sel
- Les olives vertes non dénoyautées

Réponses

1. Harmonie, déesse de l'harmonie et de la concorde
2. L'hexakosioihexekontahexaphobie est la phobie du nombre 666
3. Indiana Jones a une peur panique des serpents
4. La coulrophobie
5. Le cri

6. La peur de vieillir
7. Le syndrome de la cabane
8. Contre la perversion
9. L'atopophobie est la peur des chauves
10. Hitchcock craignait les œufs

Critique de livre : «Frôler les murs» de Tessae

Dans son récit autobiographique Tessae relate une vie marquée par une intense souffrance psychique. Elle exprime le vécu de son impossibilité à suivre un parcours scolaire classique, et explique comment la musique lui a permis d'être résiliente.

Artiste désormais reconnue, elle souhaite témoigner de son vécu de la phobie scolaire et des troubles anxieux, pour tous ceux « qui essaient d'obéir, de se conformer et qui n'y arrivent pas, pour qui le quotidien devient une épreuve insurmontable ». Très jeune, elle vit les règles scolaires comme des injonctions et, de façon défensive, se coupe de ses affects et s'évertue à contrôler son corps. Chanter et composer en langue anglaise lui permet dans un premier temps de trouver un nouveau moyen d'expression. Peu à peu, elle s'approprie une culture musicale francophone et finit par arriver à trouver son propre style, et à être reconnue en tant qu'artiste. Ce récit autobiographique publié en 2021 vient achever sa réappropriation de l'expression verbale, après des années d'errance scolaire.



En tant que soignants, le témoignage de Tessae nous interroge sur le rapport au corps dans les institutions, dès le plus jeune âge : « dans une salle de classe, on sanctionne tout ce qui trahit ce que l'on ressent. Comment en est-on arrivé à l'idée que l'élève parfait est celui qui n'a pas de corps, pas de besoin, pas de sensibilité, pas de fragilités ? ». « Le résultat, c'est que les enfants n'apprennent pas à reconnaître leurs émotions et à décrypter les messages de leurs corps ». Tessae nous invite à questionner nos modèles contemporains de corps maîtrisés. Elle démontre l'importance du tiers qui, en dehors du cercle familial, a su lui accorder une sincère préoccupation envers sa personne, et lui démontrer sa valeur : « ça me donne le sentiment d'être une personne digne d'intérêt et de respect ». Elle rappelle qu'« entre aller bien et aller mal, il y a des milliers de nuances dont on ne parle pas ». La voie des arts peut alors constituer un mode d'expression plus pacifié, qui peut permettre « d'évacuer la tristesse et la frustration », d'apporter un précieux « réconfort ».

Gwénaëlle Claire
Formatrice Ifits