

Édito

On a coutume de dire que « le temps, c'est de l'argent ». Cette simple expression symbolise la difficulté de savoir comment quantifier et comment utiliser le temps : est-ce un simple système de datation ? une notion relative comme conséquence d'Einstein et de son fameux $E=MC^2$? une valeur marchande puisqu'on parle (entre autres) de « temps de travail » ?...

Seule certitude, le temps est un concept abstrait et multiple. C'est pourquoi, nous l'avons confronté, dans ce numéro, à la notion de soins, que ce soit du point de vue de l'étudiant, du soignant ou du soigné, là où le rapport au temps est souvent en lien avec la vitesse et l'urgence.

De plus, vous pourrez saisir toute sa complexité dans le rapport à la formation grâce aux témoignages des étudiants.

ACTUS DE L'IFITS



Atelier : gestes de 1ers secours

Journée portes ouvertes samedi 11 mars 2023

229 visiteurs ont profité de cette journée pour s'informer sur les filières proposées à l'Ifits, visiter les locaux et participer à des ateliers.

Filière auxiliaire de puériculture 2^e édition de l'Enig-Game : 10 février 2023

L'objectif de cette journée était de mobiliser, de façon ludique, les connaissances des modules 3 et 4 (anatomie - physiologie - pathologies et soins aux enfants malades)

- 70 élèves en équipe de 5 ou de 6
- 14 formateurs et administratifs
- 11 ateliers de 15 minutes



Nuage de mots réalisé par les élèves

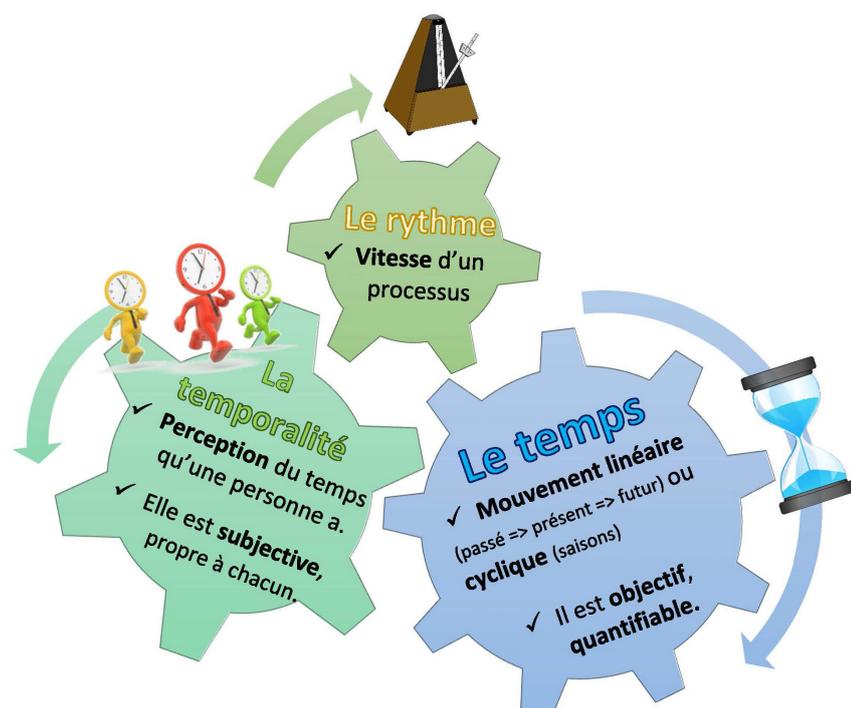


Conférence internationale : mardi 17 janvier 2023

Les étudiants infirmiers anesthésistes

de 2^e année ont organisé cette conférence à distance intitulée : « la certification périodique des IADE ».

DOSSIER : TEMPS, TEMPORALITÉ, RYTHME



Sources

- Daune, F. (2020). Les aménagements du temps et les soignants. *Soins*, (851), 28-31.
- De Broca, A. (2016). *Soigner aux rythmes du patient : les temporalités du soins au XXI^e siècle*. Seli Arslan.
- Romano, H. (2020). Concilier la temporalité dans la trilogie soignant-usager-famille. *Soins*, (851), 24-27.
- CNRTL. *Temporalité*. Consulté le 11/04/2023 sur <https://www.cnrtl.fr/definition/temporalite%C3%A9>
- CNRTL. *Rythme*. Consulté le 11/04/2023 sur <https://www.cnrtl.fr/definition/rythme>

Le temps et la relation à l'autre

Le temps est une notion fondamentale dans notre vie quotidienne. A tel point que de nombreux auteurs s'y sont penchés en le conceptualisant notamment autour des notions de passé, présent et futur. Cette conception du temps nous aide à comprendre et à appréhender notre rapport au monde.

1. Le temps et l'enfant

C'est d'ailleurs une approche essentielle dans le développement de l'enfant. La compréhension du temps lui permet d'interagir efficacement avec l'environnement. Il comprend petit à petit cette notion grâce au développement de compétences en lien avec la perception du temps (répétitions, événements quotidiens, routines, etc.), la mémoire (rappel d'événements passés et mis en lien avec des événements futurs), les repères temporels (hier, aujourd'hui, demain) et la gestion du temps (prioriser, planifier, etc.).

Cette acquisition est progressive.

L'enfant se construit dans ce processus dynamique.

2. Le temps, la mémoire et le souvenir

Le temps est étroitement lié à la mémoire (éléments du passé), à l'expérience (éléments du présent), à l'anticipation (éléments du futur).

Les éléments du passé subsistent à travers le souvenir. Cette capacité de notre cerveau à restituer des événements qui ne sont plus, est en lien avec notre propre perception du temps, notre identité et notre rapport à l'existence. Le souvenir est souvent associé à la notion de temporalité. Chargé d'émotions, le souvenir nous permet de reconstituer notre histoire, il nous aide à nous rappeler qui nous sommes et à donner parfois du sens aux événements présents.

3. Le temps et la santé

S'agissant d'événements rattachés à la santé, quel est le rôle du souvenir ? Outre la technicité qui vient porter secours, la relation du soignant avec la personne soignée est sans conteste un aspect fondamental dans le vécu du patient. Elle marque le souvenir par des émotions qualifiées de positives ou négatives.

L'équilibre en santé peut être bousculé, provisoirement ou non, révélant la vulnérabilité de l'être humain.

La perception du temps dans ce contexte implique souvent une composante émotionnelle, à laquelle peut s'ajouter la douleur ou l'inconfort que génèrent certaines maladies ou thérapeutiques. Le temps est alors centré sur le besoin en santé, s'inscrivant dans une temporalité liée au vécu.

Nous entendons souvent les soignants évoquer le manque de temps. Pourtant, prendre le temps auprès du patient paraît capital. Écoute, réassurance, compréhension de l'Autre, communication, sont des dispositions qui nécessitent du temps.

Cependant, la temporalité du soignant n'est pas toujours en phase avec la temporalité de la personne soignée.

4. Le temps et la perception

Lorsqu'il est question du temps passé auprès des personnes prises en soin, une culpabilité peut naître de ce terrible « impossible à donner plus ». Ce qu'il serait important de considérer au-delà de la quantité du temps passé est l'aspect qualitatif du temps offert aux patients. Ce temps de rencontre, où se mêlent des histoires, des vécus, des cultures, des souvenirs, peut parfois être furtif mais source de plaisir et de satisfaction.

En somme, la qualité du temps relationnel auprès de la personne soignée est source de satisfaction dans la pratique professionnelle.

Saïda Azzout

Formatrice filière infirmière

Sources

Wanquet-Thibault, P. (2021). Temporalité et métiers du soin. *L'infirmière*, (9), 42-44.

Retailleau, B. (2020). Vivre l'instant présent pour être disponible à l'autre. *Soins aides-soignantes*, (93), 20-21.

Le temps du patient confronté à celui du soignant

Si nous sommes tous soumis au temps qui passe, c'est avec encore plus d'acuité que se pose la question de la gestion du temps dans le milieu de la santé. À l'hôpital, dans les EHPAD tout se passe comme si les soignants n'avaient jamais le temps, ils seraient plus de 60 % à l'évoquer (1). Mais les visions diffèrent. Cette perception subjective du manque de temps soignant vient se heurter au temps du patient. Pour ce dernier, l'irruption de la maladie ou encore l'avancée en âge, trop souvent, viennent le contraindre à réduire ses activités et le temps semble alors suspendu. Ce temps si précieux pour les professionnels, la personne âgée isolée à domicile, le patient hospitalisé, le patient chronique ou encore le patient en fin de vie ne s'exprimerait donc pas de la même manière.

Face à ces différences de rythme, comment dépasser les diverses contraintes (organisationnelles, augmentation de la charge de travail, manque de personnel, lourdeurs administratives) et ainsi réussir à gérer ce manque de temps ressenti à consacrer au patient ? D'ores et déjà des axes de travail telles que des nouvelles collaborations, en redonnant du temps aux soignants,



visent à permettre des prises en charge tournées vers le prendre soin. Mais, pour le patient, également, le rythme peut s'accélérer comme lors de la pose du diagnostic et de l'annonce que les nouvelles technologies facilitent.

L'infirmier se doit ainsi de remodeler sa perception du temps et des soignés et apprendre à gérer ses priorités pour que le patient et son entourage restent au centre de ses préoccupations de soignant ; pour leur proposer sa présence au moment où ils le nécessitent.

Le rythme de l'infirmier, doit respecter celui du patient afin de garantir des soins emprunts d'humanité inscrits dans une démarche éthique.

Geneviève Kinuthia

Formatrice filière infirmière

(1) Selon une étude menée en 2018 par Odoxa, un institut de sondage français, plus de 60% du personnel hospitalier estime qu'il manque de temps pour réaliser correctement leurs tâches. Au fil des années, les infirmiers voient leur charge de travail augmenter et les restrictions budgétaires qui touchent les hôpitaux n'améliorent pas leurs conditions de travail.

Témoignages

« **Je suis étudiante infirmière en fin de 3^e année, mariée et mère de trois enfants en bas âge.**

Au début de mes études, j'ai eu beaucoup de mal à gérer mon temps au quotidien. C'était un véritable défi. Cependant, j'ai appris à mettre en place quelques astuces pour m'aider à gérer mon temps de manière efficace.

Tout d'abord, j'ai commencé à planifier mes journées à l'avance. Chaque soir, je prends le temps de lister les tâches que j'ai à accomplir le lendemain, en les classant par ordre de priorité. Cela me permet de savoir ce que j'ai à faire et de ne rien oublier.

Ensuite, j'ai appris à être flexible. La vie de famille est imprévisible et il est important de savoir s'adapter aux imprévus. Par exemple, si l'un de mes enfants est malade, je suis prête à revoir

mon emploi du temps pour m'occuper de lui.

J'ai également établi une routine quotidienne qui inclut des heures régulières pour travailler sur mes devoirs, réviser, passer du temps avec mes enfants et m'occuper de la maison. Cela m'aide à rester organisée et à éviter les retards.

J'utilise une application de planification et des rappels sur mon téléphone pour me rappeler mes tâches importantes et mes rendez-vous.

Enfin, j'ai appris à déléguer certaines tâches à mon mari et à mes enfants. Ils m'aident à faire la cuisine, à faire la lessive et des tâches ménagères. Cela me permet de libérer du temps pour me concentrer sur mes études.

Bien que ce ne soit pas toujours facile, j'ai réussi à gérer mon temps de manière

efficace. J'ai appris à être flexible, à établir une routine et à déléguer certaines tâches. Ces astuces m'ont aidée à suivre ma formation avec succès tout en m'occupant de ma famille. Je suis fière de ce que j'ai accompli et je suis convaincue que tout le monde peut apprendre à gérer son temps de manière efficace avec un peu de pratique et de persévérance. »

Mariam Samassi

Étudiante infirmière, 3^e année



Horloge du musée d'Orsay, Paris



Dalí, Persistence de la mémoire (1931)

« **Étudiante infirmière en 1^{re} année, pour gérer mon temps, je mets en place un emploi du temps par semaine en fonction des cours que j'aurai.**

Par exemple, si un lundi je commence à 8h30 et finis à 16h30, je sais que je resterai à l'Ifsi au moins jusqu'à 17h30 pour revoir des cours ou travailler mes TD. Ainsi, lorsque je rentre chez moi, je peux faire des activités comme aller à la salle de sport, lire ou encore écrire. Tout ça me permet de ne pas uniquement penser aux cours.

Par ailleurs, en ce moment je suis en stage dans un lieu où les patients sont très autonomes et j'ai pas mal de temps libre pour faire mes recherches que j'aurais dû faire à la maison si j'étais sur un autre lieu de stage. Selon moi, l'organisation et la discipline sont des règles de conduite importantes dans notre formation. »

Rokia Diallo

Étudiante infirmière, 1^{re} année

« **La gestion du temps est très compliquée quand on a une vie professionnelle en doublon avec la formation.**

Je suis en master IPA et je ne suis pas détachée de mon poste de travail. Le temps personnel restant à la maison se situe le soir à partir de 21h00, la nuit et les jours de repos. Les situations sont clairement différentes selon les impératifs de chacun. Il y a ceux qui travaillent de jour, ceux qui travaillent de nuit, ceux qui ont des enfants et ceux qui n'en ont pas. Tout a un impact sur la gestion du temps.

Pour ma part, je tente d'appliquer la méthode 35 min/5 min voire 45 min/10 min (méthode que ma fille utilise en formation de médecine). C'est à dire que je travaille 35 minutes, je fais une pause de 5 minutes et je change d'activité pour garder un niveau de concentration efficient. Parfois, à l'inverse, je me réserve plusieurs heures pour une même thématique.

Le support prévisionnel de tâche (agenda) n'a pas très bien fonctionné pour moi (trop de changements indépendants de ma volonté qui ont bouleversé la feuille de route initiale).

Pendant la période de stage, il est parfois possible de garder un temps de travail personnel sur la journée ou la semaine (plus facile de le prévoir notamment dans les objectifs, dès le début du stage).

En présentiel, à l'Ifits, c'est différent. Le temps de travail est précis : relecture le soir de ce qui a été fait avec remise au propre des notes de la journée, résumé sur fiche bristol pour révision et relecture régulière de cette fiche. J'ai peu de temps pour le faire mais c'est un gain de temps sur les révisions. »

Lydia Otmani

Étudiante infirmière en pratique avancée

« **Je suis étudiante IPA en formation continue, actuellement en période de stage pour 4 mois.** Je cours dans les transports, je cours le weekend pour combler les besoins de mon entourage, je cours derrière les exigences universitaires. Le temps est un vortex qui aurait pu m'aspirer dans un continuum oppressant et tyrannique... Mais je ne cours plus depuis 2 semaines. J'ai apprivoisé mon temps pour mon bien-être physique et réduire ma charge mentale en étirant le temps pour avoir des moments de respiration et que les contraintes deviennent plaisirs. 3h de transport par jour, ça les vaut bien car c'est un super stage, c'est ainsi que je pars très tôt le matin pour avoir 30 minutes d'avance, que je marche tranquillement, admire le ciel parisien, profite de mon parapluie sous la pluie, avance d'un pas calme. Je m'offre une pâtisserie, un café, parfois sur place. Dans le train, le matin je suis sur Instagram entre discussions et réels que je réalise... Je suis bien et détendue, les gens se précipitent à la sortie du train sans que j'ai encore fait un mouvement, assise je profite du silence. C'est top et les minutes d'après, il n'y a pas d'attente ou de bousculades dans le métro. En fin de journée, j'écoute de la musique dans le train pour être dans une bulle apaisante. Je privilégie le train omnibus pour être toujours assise et avoir le temps de me relaxer ainsi chez moi je ne suis pas à cran. »

Emmanuelle Lethiers - *Étudiante infirmière en pratique avancée*

Point culture

Voyage au coeur du temps

Films



Retour vers le futur 1, 2 et 3

Robert Zemeckis

« Le thème du voyage dans le temps revisité : un vieil inventeur loufoque transforme une voiture aux portières en forme d'ailes d'oiseau en machine à faire des bonds dans le passé et le futur. Un lycéen se trouve embarqué bien malgré lui dans une aventure où il

explore les failles spatio-temporelles et sa famille passée et future. »



Un jour sans fin

Harold Ramis

« Une idée de l'éternité : un présentateur météo acariâtre revit sans cesse la même journée dans un coin paumé et enneigé des États-Unis où il est parti en reportage. »

Théâtre



En attendant Godot

Samuel Beckett

« Une pièce emblématique du théâtre de l'absurde, sur l'attente. La pièce plonge ses personnages dans un espace-temps privé de sens, mêlant au tragique un comique profondément humain. »

Manga



Quartier lointain

Jirō Taniguchi

« Un homme de 48 ans se retrouve dans son passé, au moment où il a 14 ans, peu de temps avant la disparition inexplicable de son père, redécouvrant son adolescence avec sa conscience d'adulte.

Ce manga interroge sur la mémoire, les souvenirs et les chemins pris dans l'existence. »

Livres



A la recherche du temps perdu

Marcel Proust

« Cette vaste fresque romanesque raconte le parcours d'un narrateur en quête de lui-même qui découvrira, à l'issue du récit de ses souvenirs, sa véritable vocation d'écrivain. Une manière de transcender l'écoulement du temps par la création. »



Le désert des Tartares

Dino Buzzatui

« Une jeune recrue de l'armée se retrouve dans un fort, face à un vaste désert. Il attendra toute sa vie une improbable attaque venue de ce « no man's land » et fera ainsi l'expérience d'une temporalité qui s'écoule dans un lieu figé. »

Lectures à disposition au centre de documentation



De Broca, A. (2016). *Soigner au rythme du patient*. Seli Arslan.

« Ce livre invite à réfléchir sur les difficultés d'ajustement entre les rythmes des annonces et des protocoles et les rythmes du patient. La première partie souligne comment chaque être vivant se structure autour des notions de temps et d'espace, et rappelle les différentes phases du développement, qui joueront ensuite sur le vécu de la maladie. L'auteur y montre aussi comment les nouvelles technologies bouleversent le rapport au temps, à l'espace et au vécu de la maladie. La deuxième partie propose de nombreuses situations cliniques et nous conduit ainsi au coeur de la pratique de soin entre le patient et le soignant censé l'écouter, l'accompagner et lui apporter son soutien. (...) »



Fiat, E. (2022). *Ode à la fatigue*. Editions de l'Observatoire.

« La fatigue de l'être humain a bien des couleurs. Il en est de légères et de lourdes, de printanières et d'hivernales. Quelles sont celles de notre époque, anxiogène comme peu, où crises sanitaires et politiques s'enchaînent sans désespérer ? (...) »



Guenifi, A. (2022). *Les temps psychiques du deuil*.

L'Harmattan.

« Ce livre propose une nouvelle pratique pour une prise en charge inédite des victimes du terrorisme en France, basée sur ses vécus traumatiques et ses recherches théoriques. Il présente de manière novatrice le traumatisme psychique à des actes terroristes et ses conséquences. Ce livre important est une association de vécu et de théorie, un assemblage d'expériences et de partages. « ...Juste après l'assassinat de mon frère en 1994, mes seuls souvenirs étaient tristes. Je ne me rappelais que des mauvaises choses et je n'arrivais pas à me rappeler des belles, comme si ma mémoire n'avait conservé que le négatif. J'ai compris par la suite que ce sont les conséquences du traumatisme. »



Pink, D. (2019). *Le bon moment*.

Flammarion.

« Tout est affaire de timing. Notre vie est une succession de réponses à la question « quand » : à quel moment se réorienter professionnellement ? annoncer une mauvaise nouvelle ? Aller courir ? se marier ? En réalité, nous n'en savons rien : la plupart de ces décisions sont le fruit d'intuitions et de conjectures nébuleuses... Or, Daniel Pink démontre que le timing est bel et bien une science. »

Synthèse des dernières recherches en psychologie, en biologie et en neurosciences, ce livre est un guide pour faire du temps votre allié. (...) »

Visite



La villa du temps retrouvé

« La Villa du Temps retrouvé est un espace muséal innovant avec des collections prestigieuses prêtées par les plus grandes institutions.

Grâce à Marcel Proust, véritable guide, le visiteur découvrira l'épopée de la Belle Époque à travers un voyage dans la vie quotidienne de cette période fascinante et féconde qui correspond à l'âge d'or de Cabourg et de la Côte Fleurie.

Venez (re)découvrir Marcel Proust, Jacques-Émile Blanche, Claude Monet, Paul-César Helleu, Claude Debussy, Henri de Toulouse-Lautrec, Auguste Rodin, Edgar Degas et toute la Belle Époque en villégiature à la Villa du Temps retrouvé à Cabourg. »

Pour de plus amples informations : <https://villadutempsretrouve.com/>