



Directeur d'enseignement
Professeur Jean-Marc SOULAT



Directeur d'enseignement
Professeur Éric GALAM

DIPLOME INTERUNIVERSITAIRE SOIGNER LES SOIGNANTS

Mémoire de fin de DIU
Présenté et soutenu publiquement le 12/11/2020
Par Edith VIGNOLLES

APPORT DU TUTORAT D'ENTRAIDE DES CARABINS TOULOUSAINS (TECT) DANS LE VECU DES ETUDES MEDICALES

Membres du jury :

- Professeur Éric GALAM
- Professeur Jean-Marc SOULAT
- Docteur Jean-Jacques ORMIERES
- Docteur Jacques MORALI

Assesseur :

- Docteur Bénédicte JULLIAN

Apport du Tutorat d'Entraide des Carabins Toulousains (TECT) dans le vécu des études médicales.

RESUME :

Les études de médecine sont des études connues pour leur durée et surtout pour la densité de travail à fournir. On oublie souvent les nombreuses difficultés auxquelles les étudiants doivent faire face. Pour améliorer le vécu de chacun, le monde associatif, sous la forme de tutorat d'entraide, participe à accompagner les étudiants tout au long de leurs études. Par la réalisation d'entretiens semi-directifs, des étudiants en médecine de Toulouse ont pu s'exprimer sur les problématiques qu'ils peuvent rencontrer dans le cadre de leurs études et comment l'association Tutorat d'Entraide des Carabins Toulousains (TECT) peut avoir une influence sur certaines d'entre elles. Il a été mis en évidence que par la création de lieux d'échanges autour des études de médecine et de ce que vivent les étudiants au quotidien (relation avec les patients et leurs pairs, apprentissage théorique et pratique du métier de médecin, statut hospitalier), les étudiants deviennent acteurs de leur formation, améliorant ainsi le vécu de leurs études médicales et donc plus largement leur qualité de vie.

Remerciements

A toute l'équipe pédagogique et aux participants du DIU Soigner les Soignants pour leur bienveillance tout au long de cette formation et surtout de m'y avoir laissé trouver ma place.

A tout le bureau du TECT, pour cette année riche sur tous les plans, en particulier Lucile pour son accompagnement et Léa pour avoir été un binôme solide, notamment quand j'en avais le plus besoin.

A ma famille et mes amis, en particulier Emma pour son soutien depuis toujours et Matteo pour sa présence.

A ma mère pour l'amour qu'elle me porte, le temps qu'elle me consacre (et pour ses relectures !)

A mon père, pour être là.

Sommaire

• Introduction, contexte	p 5
• Méthode	p 6
I- Le Tutorat d'Entraide des Carabins Toulousains	p 7
A - Les fiches de stage	p 8
B - Le parrainage	p 8
C - Les Ateliers de Raisonnement Clinique	p 9
D - Le pôle relation soignant-soigné, soignant-soignant (R4S)	p 9
E - Un futur prometteur	p 10
II- Résultats des témoignages	
A - Au sujet des études de médecine et des déterminants de la santé mentale des étudiants	p 11
B - Au sujet de l'association TECT et de sa place dans la vie étudiante	p 16
C - Au sujet des étudiants membres du bureau	p 19
• Discussion	p 20
• Conclusion	p 25
• Bibliographie	p 26

Introduction, contexte

La problématique de qualité de vie des étudiants, en particulier des étudiants en santé et des jeunes médecins, est un sujet qui prend particulièrement de l'importance ces dernières années.

En effet, ce thème a été largement étudié dans de nombreux écrits. Nous pouvons citer le Rapport sur la Qualité de vie des étudiants en santé du Dr Donata Marra qui mettait en évidence les déterminants de la qualité de vie des futurs soignants ainsi que des propositions pour répondre à certaines de leurs difficultés. Les étudiants en médecine, en particulier ceux de la 2^e année à la 6^e année (les étudiants en PACES ainsi que les internes ne seront pas abordés ici), ne répondent pas aux systèmes d'entraides classiques (par exemple l'Ordre des Médecins) et sont souvent peu informés des différents interlocuteurs qu'ils peuvent contacter en cas de besoin.

De manière moins officielle et plus informelle, les tutorats d'entraide contribuent à accompagner les étudiants, privilégiant une approche entre pairs.

A Toulouse, le Tutorat d'Entraide des Carabins Toulousains (TECT) est un tutorat d'année supérieure, c'est-à-dire qu'il s'adresse aux étudiants en médecine de Toulouse de la 2^e année (DFGSM2) à la 6^e année (DFASM3).

Cette association, créée en 2017 a, selon ses statuts, plusieurs objectifs :

- Aider les étudiants de la 2^e à la 6^e année des études de médecine à Toulouse dans leur formation afin de devenir de meilleurs professionnels de santé
- Favoriser le compagnonnage entre les différentes promotions d'étudiants
- Apporter une vision différente des études de médecine

Les différentes actions proposées par le TECT mobilisent de manière différente les étudiants. En effet, tous les étudiants en médecine bénéficient et utilisent les fiches de stage (100% d'étudiants les recommandent selon les questionnaires de satisfaction remplis lors de la distribution), pour l'UE ARC les quotas de places sont remplis chaque année (117 inscriptions en 9 minutes pour 120 places cette année). Pour d'autres projets comme la R4S ou le Parrainage, la participation étant libre il n'a pas encore de données chiffrées disponibles sur la participation.

Ainsi donc, le TECT a pour vocation d'accompagner les étudiants dans leurs études, en leur proposant des supports différents d'apprentissage, en présentant des visions différentes de leur formation ainsi qu'un regard global sur leur futur métier.

Il est donc légitime de s'interroger premièrement sur le vécu des étudiants en médecine à Toulouse au cours de leurs études médicales et surtout sur la place des associations étudiantes, en particulier du TECT, dans leur vie étudiante et dans les problématiques auxquelles ils font face.

Nous allons donc premièrement présenter les différentes actions du TECT et ensuite recueillir les témoignages d'étudiants ayant participé à certaines de ces actions au sujet de leur vécu des études médicales et de la place du TECT dans celles-ci.

Méthode

Pour recueillir les témoignages d'étudiants ayant participé aux actions du TECT, il a été organisé des entretiens semi-directifs auprès de plusieurs profils d'étudiants.

D'une part, ce sont des membres bénéficiaires, c'est-à-dire des étudiants entre le 2^e et la 6^e année de médecine qui ont participé à une/des manifestation(s) proposée(s) par le TECT, qui ont été interrogés. Certains d'entre eux sont des étudiants qui ont été membres du bureau de l'association, il a donc rapidement été abordé avec eux l'apport de l'investissement associatif dans leurs études.

Pour tous les étudiants, la première partie de l'entretien a été consacrée à la description des études médicales en général et plus particulièrement des déterminants de la santé mentale des étudiants en médecine. Ensuite, il a été vu l'impact de l'associatif sur ces problématiques.

Ainsi, les entretiens ont été réalisés en suivant la trame des questions suivantes :

Comment décririez-vous les études en médecine de manière générale ?
Selon vous, quelles problématiques rencontrent les étudiants dans le cadre des études de médecine, en particulier vous-même ?
Quels sont les déterminants de la santé mentale des étudiants en médecine, en particulier de votre santé mentale ?
Comment vivez-vous les difficultés évoquées précédemment ?
Comment décririez-vous l'association TECT ?
Pensez-vous que l'association TECT réponde à certains besoins ou problématiques rencontrées par les étudiants dans le cadre de leurs études médicales ? Si oui, de quelle manière ?
Si vous avez eu une expérience en tant que membre du bureau de l'association, quel impact a eu cette implication sur vous-même ainsi que sur le vécu de vos études ?

Partie I : Le Tutorat d'Entraide des Carabins Toulousains

Le Tutorat d'Entraide des Carabins Toulousains (TECT) est une association loi 1901 à but non lucratif et reconnue d'intérêt général créée en 2017.

Il est destiné à aider les étudiants inscrits de la 2^{ème} à la 6^{ème} année des Facultés de médecine de Toulouse dans leurs études, ce qui correspond à environ 1 260 membres bénéficiaires.

Cette association a été créée par des étudiants, qui, après avoir identifié ensemble différents manques dans les études de médecine, ont décidé de proposer une réponse à ces besoins de manière la plus pertinente pour leurs pairs.

Depuis lors, le TECT sous la responsabilité d'étudiants tous bénévoles, proposant donc des services tous gratuits.

Le TECT se divise historiquement en quatre pôles :

- Un pôle pédagogique :

Il s'articule autour de l'organisation de séances de parrainage entre étudiants d'années différentes, de la rédaction de fiche de stage pour guider les débuts au statut d'étudiant hospitalier, ou encore de la préparation de la semaine de pré-rentrée au début de la 4^e année.

- Un pôle UE-ARC :

Il a permis la création d'une Unité d'Enseignement « TECT – Raisonnement clinique » au sein de la faculté. Ce pôle est géré par 3 étudiants du bureau de l'association, sous la direction d'un universitaire.

- Un pôle Relations soignant-soigné et inter-soignant (R4S) :

Il permet de proposer différentes visions sur les interactions avec les patients ainsi qu'au sein des équipes médicales.

- Un pôle Innovation :

Ce pôle a pour but d'encourager les idées nouvelles, dans l'optique de mieux répondre aux attentes des étudiants.

Depuis récemment (rentrée 2020), l'association vient d'ouvrir un nouveau pôle Méthodologie, Orientation, Bien-être (MOB) pour continuer à étoffer ses actions dans cette nouvelle direction.

Pour cette présentation, voici une description plus précise de certaines des actions de l'association.

A) Les fiches de stage

Appartenant à la branche pédagogie de l'association, les fiches de stages constituent une des premières actions proposées par le TECT.

En effet, il s'agit de mettre à disposition des étudiants de 2^{ème} et 3^{ème} année de médecine des fiches spécifiques à chaque service hospitalier, reprenant les éléments essentiels pour s'intégrer dans les services. Des versions papiers sont distribuées aux étudiants avant chaque période de stage et les versions électroniques sont également en accès libre pour les membres actifs de l'association via un site internet.

Plusieurs objectifs ont été définis dans le cadre de cette action :

- Faciliter l'arrivée et l'intégration de l'étudiant dans les différents services hospitaliers, afin d'accroître son efficacité et sa motivation.
- Soutenir l'apport pédagogique des stages et par voie de conséquence, l'implication des étudiants.
- Permettre à l'étudiant de mieux comprendre le service dans lequel il évolue, d'être ainsi plus autonome devant le patient afin de pouvoir améliorer sa pratique médicale (entretien avec le patient, gestes techniques) grâce aux rappels théoriques présents sur ces fiches.

B) Le parrainage

Le parrainage a répondu à un souhait des membres fondateurs de l'association de développer ses actions autour du compagnonnage inter-promotionnel.

Il s'agit de séances proposées plusieurs fois dans l'année scolaire, dont les thématiques sont définies par les organisateurs, pendant lesquelles les étudiants pourront se retrouver, discuter, partager leurs points de vue au sujet de thèmes proposés.

Par le biais d'activités ludiques, de *serious game*¹, de débats et de moments conviviaux, les étudiants peuvent rentrer en contact avec d'autres d'années supérieures ou inférieures, permettant alors de partager leur vécu, leurs ressentis et d'aborder toutes sortes de problématiques en lien avec leurs études.

L'objectif sous-jacent est principalement la mise en relation des étudiants, leur donnant un cadre privilégié pour échanger sur leur quotidien d'étudiant en médecine, leur organisation, leurs difficultés universitaires ou rencontrées dans le cadre de leurs activités hospitalières.

¹ Activité qui combine une intention de type pédagogique/communicationnelle avec des ressorts ludiques.

C) Les Ateliers de Raisonnement Clinique (ARC)

Les ARC correspondent à une Unité d'Enseignement (validant 2 ECTS) proposée aux étudiants en médecine du 1^{er} cycle et du 2nd cycle.

Les séances se déroulent sous forme de jeu de rôle où un petit groupe d'étudiants de 2^{ème} et 3^{ème} année tente de résoudre un problème médical, en simulant le déroulement de la rencontre médecin-malade. Ce jeu de rôle est animé par un binôme d'externes (étudiants en 4^{ème}, 5^{ème} ou 6^{ème} année de médecine) dont l'un d'entre eux joue le rôle du patient.

Le cas clinique proposé a été élaboré par le binôme d'externes. L'objectif est de leur permettre de mettre en pratique les savoirs acquis lors du premier cycle, dans un esprit de transmission des connaissances par les pairs.

Pour les étudiants de 2^e et 3^e année, l'objectif de cette séance est de s'entraîner à interroger un patient fictif, pour être plus à l'aise en situation réelle à l'hôpital. Il s'agit là aussi, malgré le jeu de rôle, d'un moment d'échange inter-promotionnel permettant de donner du sens aux connaissances théoriques travaillées par tous en amont.

Le fait de proposer une UE implique un travail de l'association en étroite collaboration avec des maîtres de conférences universitaires afin de valider le travail de chacun. Ceci contribue aussi à la pertinence de l'association au sein des études de médecine, gage de fiabilité des actions proposées.

D) Le pôle relation soignant-soigné, soignant-soignant (R4S)

Sous la forme d'un cycle de 6 rencontres annuelles, l'association propose des séances autour du thème de la relation de soin, avec pour chacune d'entre elle la présence d'un intervenant qui aura travaillé avec le bureau de l'association pour préparer le contenu à présenter aux étudiants.

Ces séances permettent ainsi d'aborder de nombreuses thématiques telles que l'annonce d'un décès, d'un diagnostic de maladie chronique, la particularité du patient psychiatrique, la communication en pédiatrie, l'alliance thérapeutique avec le patient ou encore le travail en équipe et la collaboration interdisciplinaire etc...

Chaque intervenant est pertinent dans le thème choisi (Médecin oncologue, associations de patient, pédiatres etc...)

Avant chaque séance, un petit groupe d'étudiants se réunit à l'occasion d'une préséance. La préséance est un moment privilégié avec l'intervenant pendant lequel il présentera au petit groupe de tuteurs volontaires le contenu de la séance et les entraînera à animer la séance.

En effet, lors de la séance, l'approche privilégiée est celle de petits groupes d'étudiants avec pour chacun un binôme de tuteurs ayant réalisé la préséance. Ceci permet des débats entre pairs sur les thèmes abordés, le partage d'expérience autour de la relation de soin, la réalisation de jeux de rôles et de mises en situation.

E) Un futur prometteur

Les quatre grands axes de l'association présentés ci-dessus sont les plus élaborés à ce jour pour l'association. Cependant, un pôle innovation a vu le jour depuis septembre 2019 ce qui a permis à l'association de s'ouvrir vers de nouvelles actions :

- Une plateforme de témoignage

Cette plateforme sur le site internet de l'association permet aux étudiants en quête d'informations de trouver plusieurs avis sur un même thème et/ou de témoigner eux-mêmes sur ce qu'ils veulent partager à leur tour.

- Un projet orientation

Se basant sur les préjugés de différentes spécialités médicales (biologie médicale, médecine légale, médecine du travail etc...), ce projet permet à des médecins spécialistes de répondre aux clichés présents dans l'esprit des étudiants.

Le tout sera présenté sous forme de fiches de façon à rester accessible et lisible.

L'objectif est de rendre plus visible des spécialités médicales moins connues que d'autres afin de permettre à des étudiants incertains sur leur projet professionnel d'avoir plus d'éléments pour envisager leurs futurs choix.

- Le poste MOB (Méthodologie, Orientation, Bien-être)

Ce poste sera pourvu pour la première fois en septembre 2020, marquant un objectif de l'association de fournir d'autres éléments pour promouvoir un meilleur vécu des études médicales pour les étudiants.

Partie II : Résultats des témoignages

Au total, il a été réalisé 8 entretiens dont 4 d'entre eux ont pu répondre à la question sur l'importance de leur engagement en tant que membre du bureau (ancien ou actuel) de l'association.

Il y a autant d'étudiants en 1^{er} cycle d'études médicales (2^e-3^e année) que d'étudiants en 2^e cycle (4^e-5^e-6^e année).

Les étudiants interrogés se sont proposés suite à la divulgation d'un appel à volontaires par le biais des réseaux sociaux utilisés habituellement par l'association pour communiquer sur ses actions.

Dans la partie suivante, tout le contenu est issu des entretiens enregistrés par note vocale et réorganisés par thématique pour la lisibilité des résultats.

A) Au sujet des études de médecine et des déterminants de la santé mentale des étudiants

- Dans la description des études de médecine, plusieurs notions ressortent de manière quasi-unanime :
 - Etudes longues, exigeantes, difficiles.
 - Etudes passionnantes, très diversifiées, qui en valent la peine, c'est la voie pour être compétent plus tard.
 - Imposant des sacrifices, notamment en termes de vie personnelle, de loisirs.
 - Une place de l'entraide très importante voire indispensable entre les étudiants qui font face aux mêmes difficultés.
- Au sujet des problématiques auxquelles les étudiants doivent faire face, il a été évoqué :
 - La PACES (Première Année Commune aux Etudes de Santé).

De cette première année, ils témoignent d'une charge de travail considérable, impliquant un isolement pour beaucoup d'étudiants et des contraintes trop importantes pour un début d'études supérieures.

Certains ont exprimé avoir difficilement accepté qu'en fin de compte, les difficultés étaient loin d'être terminées après la fin de la première année.

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

- Un état d'esprit singulier tout le long des études

Les étudiants interrogés sont plusieurs à souligner l'état d'esprit de perfection, d'élitisme imposé par les études. L'ambiance « promotion » a ses avantages en termes de confraternité mais potentialise l'envie de perfection pour faire mieux que les autres ce qui est parfois délétère sur la santé car cela finit par tétaniser l'étudiant et le bloquer ses apprentissages, majorant la pression ressentie et entretenant le cercle vicieux.

Ce type d'études regroupe une quantité d'étudiants qui sont tous performants, c'est donc une compétition élitiste qui donne l'impression de devoir s'y impliquer entièrement, sans limite. Parfois, certains témoignent avoir été déroutés par l'esprit de compétition chez quelques étudiants malgré une ambiance générale d'entraide.

Cette singularité de l'organisation des études, dans son contenu et dans sa durée engendre aussi une incompréhension par les familles, amis de certains étudiants interrogés. C'est donc difficile pour certains d'évoquer ses difficultés face à des proches qui sont éloignés de ce domaine.

- Quantité de travail pendant de longues années

Cette notion a été évoquée par tous les étudiants interrogés, au centre des préoccupations pour beaucoup. Les étudiants en médecine travaillent plus que beaucoup d'autres du même âge, ils sont beaucoup à ne pas s'autoriser de pauses et culpabilisent s'ils en prennent.

Le juste équilibre entre quantité de travail et temps pour soi est très difficile à trouver pour beaucoup. De plus, un étudiant témoigne de l'impression d'être évalué au moyen d'une « loterie » : ce n'est pas forcément le meilleur futur médecin qui a les meilleures notes, mais peut être celui qui apprend sans réfléchir.

Les étudiants font aussi ressortir la notion qu'ils sont toujours en train de préparer un concours : la PACES en première puis les iECN en fin de 6^e année ce qui offre peu de répit.

Une étudiante déclare avoir tendance à s'oublier car a toujours quelque chose à faire, quelque chose à travailler.

Pour elle, de manière générale, les étudiants en médecine sont plus préoccupés par l'avenir que par le présent ce qui contribue au déséquilibre dans la balance vie personnelle/ vie professionnelle-étudiante. Ceci serait aussi vrai pour l'hygiène de vie qui peut chez certains perdre en qualité par l'arrêt des activités sportives et des loisirs par manque de temps.

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

- Notion d'autonomie

La quantité de travail importante est d'autant plus difficile qu'elle requiert un travail en autonomie qui implique donc de s'appliquer des contraintes à soi-même ce qui peut engendrer une frustration quotidienne face au manque de loisirs et de plaisirs autres.

Certains étudiants déclarent se trouver « dans le flou », à devoir se débrouiller seuls entre toutes les connaissances à avoir et les conseils de chacun. Les limites ne sont parfois pas claires entre ce qui forme pour les examens, ce qui forme à être un bon étudiant hospitalier et ce qui forme à être un bon médecin. Parfois il faut choisir entre ces notions ce qui est difficile à vivre et source d'inconfort dans les études pour certains.

- Manque de reconnaissance

De manière générale, les étudiants déplorent un manque de mise en valeur.

Effectivement, l'évaluation faite à l'université est basée sur des connaissances théoriques, les étudiants sont peu évalués sur les compétences à l'hôpital, ils ne savent pas alors ce qu'ils valent.

Les valorisations sont rares et les étudiants ne savent pas se jauger jusqu'à très tard dans le cursus.

- Une pression quasi-constante

Que cela soit de la part des professeurs universitaires, des chefs dans les services, de la perpétuelle comparaison de ses capacités par rapport aux autres et surtout de soi-même, les étudiants évoquent tous une pression quotidienne qui ne cesse quasiment jamais, toujours dans cette idée que l'on peut toujours mieux faire, que l'on n'est jamais assez bon.

Il est difficile de faire avec la pression que l'on se met sur soi-même, de se mettre des limites car personne ne connaît la limite, cela ne s'arrête jamais. Tout le monde sait qu'il faut se préserver, tout le monde le dit mais tout le monde finit par accepter qu'il soit nécessaire de ne pas prendre de vraie pause car *in fine* il faut du résultat.

Dans les cercles des étudiants en médecine, c'est quasiment un modèle de travailler plus de 12 heures par jour et au final personne ne semble perturbé par cela. Il y a une certaine hypocrisie de dire qu'il faut se préserver sachant que les études en elles-mêmes, par leurs exigences ainsi que l'esprit général dans lequel elles se déroulent, poussent à faire le contraire. Les étudiants dénoncent une pression supplémentaire mise sur ceux qui prennent trop de pauses en jouant sur la culpabilité presque imposée ou la peur de l'échec s'ils travaillent moins que les autres. Au final, tous les étudiants s'accordent à dire qu'ils retombent dans ce même excès de travail.

- L'aspect relationnel et humain du domaine médical

Ce versant indéniable des études implique pour certains une peur de faire des erreurs, la peur d'agir mal (erreurs médicales), la peur de ne pas agir du tout, la peur d'être confronté aux personnes dans la souffrance qui résonnent parfois plus que nécessaire dans la vie du soignant.

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

Il a aussi été évoqué les situations parfois violentes et choquantes auxquelles sont confrontées les jeunes soignants : contact avec la mort, blessures impressionnantes, souffrance psychique des patients...etc. De manière moins morbide, d'autres témoignent simplement des craintes de ne pas savoir se faire comprendre par le patient, de mal dire, de blesser, de paniquer face aux particularités des relations humaines.

- Le statut d'étudiant hospitalier

Ce rôle assumé par les étudiants de manière intermittente en 1^{er} cycle puis à mi-temps en 2nd cycle (dès la 4^e année) laisse beaucoup de traces chez tous les étudiants. Les étudiants interrogés évoquent la pression imposée par la hiérarchie, l'encadrement aléatoire au sein des services (avec des supérieurs parfois très pédagogues et impliqués et d'autres méprisants à la limite du non-respect). La notion de harcèlement et de sexisme a aussi été évoquée par plusieurs étudiants, l'ayant vécu personnellement ou ayant été témoins de comportements de ce type.

- Une perte de sens dans les études

Cet aspect n'est pas retrouvé chez tous les étudiants interrogés. Certains témoignent avoir toujours su garder leurs objectifs en tête et les raisons pour lesquels ils faisaient le sacrifice de leur temps, vie sociale...etc.

Pour d'autres, la réalité des études ne correspond pas aux attentes qu'ils avaient en s'y engageant, c'est d'autant plus difficile à vivre qu'ils doivent faire face à leurs doutes tout en continuant de travailler pour ne pas prendre du retard dans leurs révisions.

Dans le cursus, certains ont l'impression d'apprendre des choses sans intérêt pour leur pratique future, cela contribue à les désintéresser de leurs études et ils ne s'y retrouvent plus totalement. Pour d'autres par exemple la charge administrative incombant aux médecins a été une surprise et a pu remettre en question leur vocation.

Une solution à cela, proposée par une étudiante, est de se définir des objectifs intermédiaires, par exemple pour être satisfait de ses journées l'une après l'autre. Mais c'est un combat quotidien pour arriver à garder cette manière d'envisager les choses toute la durée des études.

- Difficultés financières

Bien que peu développées dans ces entretiens, les difficultés financières ont été mentionnées par plusieurs étudiants. En effet, là où beaucoup d'étudiants en difficultés occupent un emploi en parallèle de leurs études, l'exigence des études de médecine en termes d'implication et de temps passé à travailler rend plus compliquée cette possibilité, ce qui est un facteur de fragilité chez certains d'entre eux.

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

- Vis-à-vis de la santé mentale des étudiants
 - Un sujet tabou

Une étudiante évoque le côté encore tabou des maladies mentales malgré le fait que ce sujet soit de plus en plus médiatisé notamment chez le personnel soignant. En tant qu'étudiant, c'est encore un peu compliqué d'évoquer cela. Le risque de burn-out est connu pour nos aînés mais peu chez les étudiants et pourtant il guette nombre d'entre eux, notamment ceux qui ont des ambitions hautes en termes de classement pour obtenir des spécialités requérant un haut classement (*NB : classement aux iECN permettant le choix de la spécialité en 6^e année*)

Cependant, selon son analyse, les étudiants ne dérogent pas aux préjugés comme quoi « un médecin ne pleure pas » et avec cette sensation qu'un médecin ne peut pas être mal car doit prendre soin des autres en premier.

Pourtant, les étudiants voient de plus en plus leurs supérieurs en détresse (notamment les internes de qui ils sont les plus proches) mais là encore tout le monde le sait et peu de monde en parle.

Elle témoigne aussi d'une pression de se mettre en arrêt maladie, d'autant plus si c'est pour une raison d'ordre psychologique/psychiatrique. Aux yeux de beaucoup, si l'étudiant se met en arrêt maladie c'est qu'il est faible, qu'il ne réussira pas ses études, certains ont déjà entendus des remarques comme « je fais mes gardes même quand je suis malade, donc tu feras de même ». Ce genre de comportement encourage au silence et à l'enfouissement des maux.

« Tout le monde sait qu'il faut se préserver pendant les études de médecine, mais tout le monde accepte aussi que cela soit nécessaire de ne pas prendre de pause parce que sinon il y a de moins bons résultats. »

Finalement, une étudiante dénonce une certaine hypocrisie de dire qu'il faut se ménager sachant que les études et l'état d'esprit général poussent à faire le contraire. En médecine c'est presque un modèle de travailler à longueur de journées donc finalement personne ne s'en préoccupe vraiment.

- Un bien-être période-dépendant

Pour un étudiant interrogé, le niveau de stress et l'impact sur la santé mentale des étudiants dépend de la période pendant laquelle les étudiants s'isolent pour travailler. Ce stress, entretenu par l'isolement et majoré en période d'examen rend plus ardu le repérage des difficultés de chacun car tout le monde est concentré sur ses révisions et moins sur le ressenti de ses pairs. Le fait d'avoir des périodes pour se reposer, notamment en début de cursus, est protecteur.

- Superposition directe entre vécu des études et santé mentale/qualité de vie

Tous les étudiants interrogés évoquent la problématique de maintenir une qualité de vie lorsqu'ils traversent une période plus difficile dans leurs études. Le vécu des études prend le dessus sur beaucoup d'autres aspects. Pour d'autres, la médecine ne prend pas plus de place que nécessaire quand tout va bien, mais devient très envahissante quand il faut s'occuper d'autre chose (impératif familial, vie personnelle, contrariétés diverses, maladies...etc)

B) Au sujet de l'association TECT et de sa place dans la vie étudiante

- Le TECT est décrit par les étudiants interrogés comme :
 - Un moyen d'aborder les études autrement

Les activités proposées par le TECT sont élaborées par des étudiants, les sujets abordés sont donc très proches des préoccupations de tous.

Par exemple, pour les séances de R4S (voir partie I), un étudiant déclare y venir car à chaque fois le sujet abordé lui a déjà posé problème. Il est donc ravi de venir en apprendre un peu plus et ainsi progresser. Pour d'autres, même si le sujet ne leur a pas semblé difficile dans le passé, ils témoignent se retrouver au fur et à mesure de la séance dans le discours des autres et cela leur permet d'aborder des sujets auxquels ils n'ont jamais pensé.

Ces séances ont aussi donné l'occasion à certains de se questionner sur « quel médecin je voudrais être plus tard », chose rarement évoquée dans le cursus traditionnel des études. C'est quelque chose qu'ils déclarent comme rassurant.

Pour un autre étudiant, les séances correspondent à « un moment pour soi » tout en ayant un lien avec les études lui permettant de déculpabiliser de se séparer de ses révisions.

En effet, pour les étudiants pour lesquels « toute distraction fait perdre du temps », l'associatif permet d'arriver à faire autre chose qu'étudier sans sortir de la sphère médecine et c'est un bon compromis, une sorte de « loisir utile ».

- Un vecteur de partage/compagnonnage

Ils témoignent être ravis, lors des séances, de pouvoir mettre en commun des expériences par tous ensemble, ce qui fait qu'ils se sentent moins seuls face à ce qu'ils ont pu vivre.

Certains déclarent même y avoir trouvé des amis, permettant de rompre avec une certaine solitude en rencontrant des personnes avec des centres d'intérêts communs, notamment lors des séances de parrainage qui sont au cœur de la notion d'entraide.

Un étudiant interrogé témoigne être satisfait de pouvoir avoir un cadre proposé pour discuter avec des étudiants plus avancés dans les études, l'aidant à envisager la suite plus sereinement car, fort de leur expérience, il voit qu'ils y sont arrivés. Aussi, discuter avec des plus jeunes apporte tout autant car permet de se rendre compte du chemin effectué et de se sentir utile.

Malgré un compagnonnage/corporatisme présent dès le début des études, celui-ci est surtout festif (intégration au début du cursus, soirées de promotion etc...) Le compagnonnage proposé par le TECT est décrit comme plus sérieux et dans une optique de soutien pendant les études.

Un autre avantage du TECT relaté par un étudiant est le côté anonyme de l'aide, au sens où dans l'association, les étudiants trouvent du soutien dans un milieu compréhensif, assuré par des pairs qui vit les mêmes études mais ne sont pas non plus issus du cercle proche. Cela lui

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

permet de prendre du recul sur les difficultés rencontrées et de proposer des solutions sans jugement.

- Une association pédagogique

Les étudiants rapportent les bénéfices pédagogiques apportés par l'association. Celle-ci offrant de nouveaux outils et une approche permettant de proposer une nouvelle manière d'aborder les études de médecine.

Par exemple, l'UE ARC permet de consolider les connaissances et propose un autre moyen d'apprendre que la méthode institutionnelle enseignée par l'université, ce très apprécié par les personnes interrogées. Les étudiants déclarent alors se sentir pleinement acteur de son apprentissage et s'impliquer concrètement dans ses études. C'est pour eux un vecteur de qualité de vie.

- Un moyen de développer les compétences

La faculté étant surtout garante des connaissances que les étudiants acquièrent au fur et à mesure de leurs études, plusieurs d'entre eux déplorent le manque d'apprentissage de compétences notamment en termes de communication.

Au TECT, la R4S a pour fil rouge les notions de communication thérapeutique et de relation de soin. Lors des séances, l'approche privilégiée est celle de jeux de rôle ce qui permet donc par exemple aux étudiants de s'entraîner à une consultation d'annonce de pronostic sombre, ou à la particularité de l'interrogatoire en pédiatrie.

Dans tous les cas, tous les étudiants interrogés et ayant participé à cet atelier témoignent bénéficier d'un bon entraînement pour mieux appréhender les situations réelles qui arrivent très rapidement dans le cursus une fois effective leur prise de poste en tant qu'étudiant hospitalier.

- Un outil pour donner du sens aux études

Cette notion a été très largement étayée par tous les témoignages : les actions du TECT permettent de découvrir certains aspects des études de médecine non connus jusqu'à présent. L'association a permis à certains de se resituer dans des études qui perdent parfois du sens tout au long du cursus (voir partie A).

Par le biais d'entraînements entre pairs, certains déclarent avoir l'impression d'être plus prêts à prendre en charge les patients à l'hôpital, ils se sentent mieux et cela donne une fois encore plus de sens à leurs actions. Un étudiant déclare constater ses progrès au fur et à mesure des séances car elles lui permettent de se remettre en question et d'y repenser en situation réelle face au patient. Il se sent plus prêt à affronter certaines thématiques.

Ainsi, par ses actions, l'association permet aux étudiants interrogés de s'interroger sur leurs pratiques et de cheminer vers leur futur métier plus sereinement en se sentant impliqué entièrement dans son cursus.

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

- Une association en complémentarité avec l'université

Les lacunes que l'université présente notamment concernant la diversité des supports pédagogiques sont aux yeux des étudiants bien complétées par les associations.

Un aspect majeur du TECT décrit par les étudiants est le bénéfice de l'utilisation de nouveaux outils pédagogiques alors que la faculté reste encore trop cantonnée à un apprentissage magistral/vertical des enseignements.

De manière plus concrète, les fiches de stages par exemple accompagnent les étudiants dans leurs débuts dans chaque service, chose que les équipes pédagogiques n'avaient pas pu mettre en place malgré quelques essais. Cet échec ne traduit pas selon eux une mauvaise volonté mais montre que l'institution « université » et le TECT leur paraissent plutôt complémentaires.

- Une aide informelle

Pour un étudiant, le TECT est une association qui anticipe les besoins des étudiants et propose des solutions avant même que ce manque soit identifié par la majorité d'entre eux.

Il n'arrive jamais en séance avec des questions en tête ou des problématiques à aborder mais c'est en discutant et écoutant les témoignages de chacun (parrainage), en réfléchissant à certains aspects de la médecine (R4S), en résolvant des cas cliniques (ARC) qu'il se rend compte de la plus-value de l'association alors même qu'il n'avait pas conscience du manque dans ces domaines-là.

- Un bénéfice indirect sur la santé mentale

Selon l'analyse d'une étudiante, créer un tutorat a le bénéfice d'aborder le sujet du mal être étudiant : « si on crée une instance, c'est qu'il y a le manque de quelque chose, que le système est imparfait, améliorable. » Dans un deuxième temps, le fait de proposer un lieu pour en discuter autorise la remise en question à tous les niveaux (équipes décisionnelles, équipes pédagogiques, étudiants).

Par ailleurs, les actions du TECT contribuent à améliorer le vécu des études médicales. Elles permettent aux étudiants d'être plus à l'aise dans leur rôle d'étudiant, de se sentir à leur place et équilibrés, tout ceci contribuant à une meilleure santé mentale.

C) Au sujet des étudiants membres du bureau

Tous les étudiants concernés relatent avoir appris à travailler en groupe, à écouter les autres, être patient et se faire entendre lors des débats : compétences indispensables au travail de médecin. Ainsi donc, les membres du bureau ont l'impression de s'enrichir et de pouvoir réinvestir ces compétences dans leur vie future, y compris dans le cadre de leur activité professionnelle.

En tant qu'étudiant, devoir s'occuper d'une association demande de l'organisation, et cela a permis à certains d'apprendre à mieux compartimenter le temps de travail et le temps associatif.

Aussi, le fait de pouvoir faire progresser un projet, monter des actions dans leur intégralité est très satisfaisant car cela contribue à redonner du sens à leurs études ce que certains avaient perdu (partie A)

Pour ce qui est de la perte de sens dans leurs études, que beaucoup d'étudiants déclarent ressentir, l'implication dans l'associatif a été une réponse majeure chez toutes les personnes concernées interrogées.

Selon une étudiante, « cela permet d'inverser le rapport de force avec les études, il ne s'agit plus de subir les études mais d'agir dessus pour les vivre mieux ». Elle continue en analysant que pour elle, sur le long terme, l'associatif permet de se sentir utile, de ne pas être juste étudiant en médecine, mais d'être acteur, de créer des choses et de se sentir capable de faire des choses bien. Cela change du « je ne suis pas assez bon » ressenti au quotidien et offre alors un sentiment de fierté alors qu'habituellement, personne ne valorise le travail effectué ni n'exprime sa fierté d'être arrivé jusque-là.

Grâce à l'association, les étudiants déclarent aimer ce qu'ils font et apprécient le fait d'être encouragés par leurs pairs, les étudiants bénéficiaires, ainsi que par les instances qui soutiennent le TECT largement soutenu par des membres de l'équipe pédagogique à Toulouse.

D'un point de vue social, ils s'accordent tous à dire que l'expérience est aussi riche de moments conviviaux d'échanges privilégiés avec les membres de l'équipe. Le bureau de l'association se rencontre chaque mois dans le but de faire le point sur le vécu de chacun, ce qui n'est pas forcément le cas avec l'entourage amical. Cela contribue donc à devoir se poser la question au moins une fois par mois : « comment est-ce que je vais, est-ce que je suis satisfait(e) de ce que je vis actuellement ? ».

Discussion

Nous avons donc pu voir dans les parties précédentes les actions proposées par l'association TECT ainsi que les témoignages que pouvaient apporter certains étudiants interrogés.

Tout d'abord, il est certain que prétendre évaluer de manière significative l'apport du TECT sur les étudiants en médecine de Toulouse serait nier les biais évidents des entretiens réalisés (réalisés sur la base du volontariat, nombre limité d'entretiens réalisés, partialité de l'évaluation étant donné mon ancien statut de membre du bureau etc...).

Néanmoins, l'objet de ce mémoire était de présenter les actions du TECT et surtout d'écouter ce que les personnes qui en bénéficient ont à dire à son sujet et sur les apports qu'ils ont pu identifier en termes de qualité de vie, quelles qu'en soient les limites d'une potentielle généralisation.

- Concernant les études de médecine :

Tous les étudiants interrogés en ont fait des descriptions complémentaires, témoignant de la longue durée du cursus impliquant de nombreux sacrifices tout en étant à la fois passionnantes et permettant d'obtenir le métier rêvé. De manière surprenante, la notion d'entraide et/ou de corporatisme a été citée spontanément chez 6 des 8 étudiants interrogés comme part intégrante des études.

- Concernant les problématiques auxquelles les étudiants doivent faire face pendant leurs études et la participation du TECT à y répondre :

Dans cette partie de l'entretien, les réponses ont été encore une fois partagées par la plupart des étudiants. Ce qui a été le plus variable a été l'importance donnée à chaque critère. Il n'a pas été définie d'échelle de gradation entre les divers items mais lors de l'entretien, il était aisé de comprendre ce que chaque étudiant plaçait en premier.

La PACES (première année de médecine) par exemple, a été largement citée comme difficulté dans les études par les étudiants de premier cycle interrogés et seulement évoquée par les étudiants de second cycle qui mettaient plus d'importance sur l'externat et sur l'enjeu de l'alternance stage/préparation du concours iECN.

Sur cet aspect-là, l'associatif a aussi un rôle d'accompagnement, avec notamment à Toulouse, le Tutorat Associatif Toulousain (TAT) qui est un tutorat d'accompagnement par des 2^e et 3^e année des étudiants en première année.

Par ailleurs, parmi les difficultés mentionnées au sujet de la quantité de travail, le terme « autonomie » a été cité chez la totalité des étudiants.

D'une manière ou d'une autre, ils ont tous témoigné de la nécessité de savoir se débrouiller seul en termes d'organisation et de travail sur soi pour gérer les impératifs. Cette autonomie est parfois perverse car impose aux étudiants un rythme peut être trop intense, trop centré sur l'apprentissage par les livres et pas assez sur les compétences.

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

Ce monopole des livres dans le quotidien des étudiants en médecine, particulièrement des externes qui préparent l'IECN, implique chez nombre d'entre eux une perte de sens dans leurs études. Ils déclarent ne plus savoir pourquoi ils font ces études tant ils pensent apprendre par cœur une multitude de choses ne servant qu'à la sélection.

Face à ces problématiques, certains semblent trouver des réponses dans l'associatif, en particulier dans les actions que proposent le TECT.

En effet, par le fait de proposer des activités ludiques autour de la médecine, le TECT permet aux étudiants de développer des compétences en parallèle des connaissances théoriques qu'ils ont par les enseignements traditionnels. Ceci leur permet d'avoir une autre vision de leurs études, de s'approprier leur apprentissage et de redonner du sens à ce qu'ils apprennent tout en s'autorisant des pauses dans leurs révisions.

L'UE ARC, plus précisément, offre également l'opportunité de travailler sur le versant connaissance des études de médecine, ce qui permet à l'étudiant de sortir de son isolement habituel pour réfléchir en groupe sur des cas cliniques et de mettre ses connaissances en œuvre de manière transversale. Ceci a donc pour avantage de les rassurer et de consolider leurs connaissances pour pouvoir les mettre en application une fois en situation réelle.

Globalement, les étudiants semblent souffrir d'un manque de considération notamment sur leur terrain de stage, ceci rendant difficile à chacun de trouver sa place d'étudiant hospitalier ce qui contribue à faire peser sur leurs épaules le poids d'une pression omniprésente tout le long du cursus. Cette pression est ressentie par certains comme un réel frein à l'apprentissage.

A cela, le TECT, en donnant la parole aux étudiants sur des sujets ayant trait à la médecine, en leur donnant un support pour débattre entre eux notamment lors des séances de R4S voire de parrainage, permet aux étudiants d'exprimer leur point de vue. Certains témoignent ainsi « être heureux qu'on écoute ce qu'ils ont à dire », ou encore « avoir l'impression que leur point de vue a enfin de l'importance »

De plus, concernant les craintes des étudiants sur leur capacité à gérer leurs propres émotions dans le soin, ainsi que dans la relation qu'ils entretiennent avec leur patient, le TECT prend aux yeux de certains beaucoup de place.

En effet, par ce qu'il propose, notamment lors des séances de R4S où ils évoquent les thématiques de relation de soin ou de communication thérapeutique, ils peuvent s'entraîner par le biais de jeu de rôle ou de mise en situation.

Ceci leur confère plus d'assurance et permet aussi, par la discussion avec leurs pairs, d'identifier des difficultés communes ou de se sensibiliser à d'autres aspects de la relation de soin ce qui contribue à leur faire acquérir de nouvelles compétences dans ces domaines.

De manière générale, tous définissent les problématiques de santé mentale des étudiants comme un sujet tabou qui commence à peine à être évoqué. Il y a toujours chez plusieurs d'entre eux l'idée qu'il est difficile de se plaindre sachant que nos supérieurs souffrent eux aussi, et ce depuis plus longtemps que les plus jeunes.

Ce qui ressort est qu'il faut être des « guerriers » qui ne comptent pas leurs heures de travail, qui ne craignent ni le manque de sommeil ni les réprimandes perpétuelles, le « bon petit

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

soldat » qui fait ce qu'on lui dit en stage et qui, s'il a un peu de chance, arrive à apprendre concrètement son futur métier. Cette vision désabusée de la vie d'étudiant hospitalier semble partagée par tous, pas nécessairement dans l'ensemble du cursus, mais à un moment où à un autre celle-ci finit par ressortir. En effet, les terrains de stage où les étudiants se sentent bien préparés à leur futur métier (et non à être un bon stagiaire) sont rares.

Face à cela, les séances que propose le TECT, sous n'importe quelle forme que ce soit (R4S, UE ARC, Parrainage) permettent de créer du lien entre les étudiants, de leur fournir un vecteur de discussion afin de parler ensemble de ce qu'ils vivent. Matérialiser des lieux ainsi que des moments (notion espace/temps) où les étudiants peuvent discuter entre eux sous couvert d'activité ludique permet de lever le voile sur le tabou et autoriser la remise en question des idées selon lesquelles on n'a pas le droit de dire qu'on est mal ou que le système ne fonctionne pas.

De tous ces maux dont ont témoigné les étudiants, ils en subissent les conséquences sur leur perception de leur qualité de vie. En effet, les études de médecine sont des études qui occupent tellement d'heures au quotidien et d'implication que toute difficulté au sein de celles-ci se superposent avec une sensation de mal être général de l'étudiant.

« La médecine prend toute la place » souligne l'un d'entre eux.

- Concernant le vécu de l'associatif par les membres du bureau

Le TECT a été créé par les étudiants pour les étudiants, ceci permettant une approche transversale des problématiques, à l'inverse des instances officielles de la faculté ayant comme limite un positionnement trop vertical freinant donc les échanges et manquant parfois de pertinence aux yeux des étudiants.

Effectivement, l'association fonctionne chaque année grâce à un bureau regroupant 18 étudiants en médecine classiquement entre la 3^e et la 5^e année. L'approche choisie étant celle d'un accompagnement entre pairs, à la fois les membres organisateurs et les membres bénéficiaires de l'association peuvent s'enrichir des actions proposées. Les membres du bureau assurent le fonctionnement de l'association, proposent des actions dans le but de devenir tous de meilleurs médecins, ensemble.

Aux dires des membres du bureau interrogés, faire de l'associatif permet d'autant plus qu'en étant simple membre actif, d'aborder ses études autrement, de les envisager d'un autre œil.

Cela permet concrètement de ne pas subir sa formation, d'en être acteur pour de vrai, d'avoir le pouvoir d'agir. On choisit de prendre part à l'association, de s'y investir, on se rend compte alors qu'on est capable de faire quelque chose, de monter un projet et cela rend fier, les études reprennent du sens car on se sent valorisé, ce qui est habituellement rare.

En plus, se sentir mieux dans ses études permet de mieux de sentir émotionnellement donc cela influence toute la qualité de vie perçue.

Une étudiante faisant partie des membres fondateurs de l'association témoigne de la genèse du TECT : « l'idée du départ était qu'il fallait se créer des solutions, parler avec des personnes qui ont le même ressenti sur les études et rêver à plusieurs de comment les améliorer, les vivre différemment. »

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

Cette notion de pouvoir identifier des besoins, y réfléchir et les solutionner est gage de beaucoup de fierté de chacun des membres du bureau interrogé, quel que soit leur rôle dans l'association.

Comme c'était le cas pour les étudiants uniquement bénéficiaires des actions de l'association, cela semble l'être d'autant plus pour les membres du bureau : l'associatif donne l'occasion de réfléchir différemment sur les études : sortir de la théorie, des livres.

C'est aussi l'occasion d'échanger des points de vue avec ses pairs, de prendre des distances sur la partie purement théorique des études tout en y restant investit. Le fait de faire partie de l'organisation de l'association permet de réfléchir à ce que l'on fait de nos études, prendre du recul pour mieux analyser comment les vivre mieux, comment rendre le quotidien plus intéressant et stimulant lorsqu'il perd son sens.

Par ailleurs, faire autre chose en dehors des révisions permet aussi d'échapper au travail, notamment à la pression des études car on le fait pour un objectif autre, mais en gardant toujours un faible lien avec les études, ce qui limite les sensations de culpabilité dont certains témoignent relativement au fait de faire des pauses.

- Concernant le TECT et sa place dans le vécu des études médicales

Le TECT est une association modeste et humble qui est née des difficultés identifiées par des étudiants autour d'eux, ils ont initialement trouvé des projets pour agir sur ces manques repérés.

Il comprend donc plusieurs projets pour cibler des compétences importantes dans les études qui peuvent être négligées et/ou difficiles à acquérir seul. Par le travail à plusieurs, ces notions sont plus abordables et l'apprentissage plus efficace. Les étudiants se retrouvent, travaillent ensemble, partagent, pour faciliter leur apprentissage.

D'autre part, l'association permet d'éviter l'isolement en donnant aux étudiants des occasions de se rencontrer autour de sujets communs, mais aussi de donner des bases de travail commun pour préparer le futur métier des jeunes soignants.

Par les dialogues entre pairs, l'associatif permet d'apprendre à accepter que chacun a ses compétences et manque d'autres. Le fait de travailler ensemble permet de les appréhender.

Les étudiants peuvent alors mettre en pratique leurs connaissances, en s'entraînant sur leur futur métier et, contrairement à l'hôpital, de le faire dans un cadre rassurant où chacun peut se découvrir et développer des compétences (parler à l'oral, partager, prendre de l'assurance en s'entraînant sur des pairs). La diversité des séances et des thèmes abordés permet à chacun d'avoir un aperçu plus concret du métier qu'ils veulent exercer, et ce à un stade précoce des études. Le TECT, par ses actions, permet aux étudiants d'apprendre des choses qui ne sont pas évaluables, ce qui contribue à valoriser les futurs médecins dans ce qu'ils sont capables de faire. Ces compétences acquises sont un bénéfice direct pour soi et l'exercice de son futur métier, cela permet donc de se positionner au centre de ses études.

Par ailleurs, il semble aussi que le TECT réponde à un besoin d'encadrement malgré des étudiants majoritairement autonomes.

En effet notamment avec l'UE ARC, l'étudiant peut être encouragé et guidé sur certaines thématiques, ceci étant facilité par la présence d'universitaires lors des séances. Cela fournit donc un cadre positif et rassurant.

DIU SOIGNER LES SOIGNANTS

Nous pouvons aussi réfléchir au rôle que doivent avoir les associations dans les problématiques de santé mentale des étudiants.

Vis-à-vis directement de la santé mentale, la faculté a peu d'outils pour suivre celle des étudiants, elle est selon les personnes interrogées très loin des préoccupations des étudiants et peu à leur écoute.

A l'inverse, les associations ont une relation plus personnelle avec chaque étudiant qui le souhaite. L'associatif aurait l'avantage d'être plus au contact des étudiants, plus au courant des problématiques rencontrées et donc de jouer un rôle majeur dans le repérage des difficultés des étudiants.

Par contre, leur rôle ne semble pas être de régler le problème rencontré, encore moins de soigner l'étudiant qui va mal car ils ne sont pas des professionnels. Leur rôle dans ce contexte sera surtout de le rediriger vers des organisations prévues à cet effet.

De manière générale, les actions de santé mentale ont pour vocation d'arriver après les difficultés. Il faut donc s'occuper de dépister les personnes malades, il faut ensuite les réorienter : c'est de la prévention secondaire.

A l'inverse, les tutorats associatifs sont de la prévention primaire : on touche donc plus de monde, à plus grande échelle, dans le but que les étudiants subissent le moins possible les difficultés que nous rencontrons tous. Il n'y a pas de séance de psychothérapie ni de médecin, nous ne sommes pas là pour soigner mais seulement pour discuter ensemble avant que les problèmes ne s'accumulent.

Effectivement, le TECT n'a pas la vocation ni la prétention de faire se sentir mieux les étudiants. Par contre quand on les interroge sur leur point de vue, on se rend compte que cela a cet effet.

C'est un avantage dérivé malgré le fait que cela ne soit pas un objectif premier.

A priori, un tutorat associatif pourrait difficilement dire aux étudiants qu'en venant y participer ils se sentiraient mieux. En fait, ce qu'ils en tirent est un bénéfice secondaire vectorisé par toutes les activités proposées.

Par ailleurs, nombreux sont les étudiants qui ne verbalisent pas leurs difficultés et qui s'en rendent compte trop tard pour que les choses ne soient gérées à l'échelle associative (nécessité de thérapie, de soins). Ils ne se sentiraient donc pas forcément concernés initialement par des manifestations ayant pour seul but d'améliorer leur vécu des études et leur qualité de vie.

Conclusion

« Être acteur de sa formation »

Cette devise, est un véritable leitmotiv de l'association TECT, et cela depuis sa création en 2017. Lors des entretiens réalisés dans le cadre de cette présentation, chaque étudiant a pu verbaliser l'impression de donner du sens à ses études en s'y impliquant un peu plus par le biais des activités associatives.

Après avoir listé les problématiques qu'ils rencontrent dans leurs études, les étudiants ont pu identifier comment certaines activités du TECT pouvaient y répondre.

En effet, finalement il est possible d'identifier deux axes principaux au sujet du TECT : tout d'abord, il permet la création d'un lien social, moyen pour de nombreux étudiants d'accroître leurs contacts et de rencontrer des personnes qui ont de nombreuses choses en commun.

Ensuite, les séances du TECT, quelles qu'elles soient (Parrainage, UE ARC, R4S), permettent la création d'un lieu de discussion entre étudiants en médecine sous couvert d'un objectif précis (atelier de pédagogie, réflexion sur la relation de soin etc...).

Parallèlement à l'objectif de la séance qui est de sensibiliser les étudiants à une problématique donnée, on peut voir se dégager un bénéfice secondaire de partage d'expérience et de témoignages entre les étudiants sur certaines situations difficiles qu'ils ont pu connaître, notamment à l'hôpital.

Ainsi, par toutes ses actions actuelles et celles à venir, l'association TECT semble améliorer le vécu des études médicales des carabins qui y participent et de ce fait permet de promouvoir une meilleure qualité de vie afin de devenir des médecins épanouis par l'acquisition de connaissances, de compétences mais aussi dans la prévention des maux dont souffrent déjà nos aînés. Il s'agit entre étudiants de ***prendre soin sans soigner***.

Bibliographie

1. Marra D. Rapport sur la qualité de vie des étudiants en santé. 2018