

Comment mieux vivre ses premières expériences de terrain quand on est étudiant en santé ?

Stages, rythme soutenu, confrontation à la souffrance, responsabilités nouvelles, intégration dans les équipes... Les premières expériences de terrain constituent une étape importante du parcours des étudiants en santé.

L'écart entre les enseignements théoriques et la réalité du soin peut parfois générer du stress, de la fatigue et un sentiment de déstabilisation face aux situations rencontrées. Reconnaître les difficultés, développer progressivement ses repères et savoir demander du soutien permet de mieux vivre cette transition tout en préservant son équilibre.



LES REPÈRES ESSENTIELS POUR RÉUSSIR SON ENTRÉE DANS LE MONDE DU SOIN

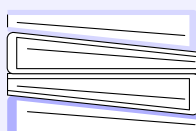
1. Comprendre les défis du terrain

L'arrivée dans les services de soins implique souvent une adaptation rapide à un nouvel environnement professionnel. Les étudiants peuvent être confrontés à :

- ✓ un rythme de travail soutenu et des responsabilités nouvelles ;
- ✓ une forte charge émotionnelle (confrontation à la souffrance, la maladie ou la mort) ;
- ✓ la difficulté de trouver leur place au sein d'une équipe et de prendre progressivement confiance dans leur rôle ;
- ✓ un sentiment de décalage entre les enseignements théoriques et la réalité des situations rencontrées.

À SAVOIR

Il est normal de se sentir déstabilisé, stressé ou en difficulté lors des premières expériences de terrain. L'apprentissage du métier se construit progressivement au fil des situations rencontrées.



2. Repérer les signaux d'alerte

Certaines manifestations peuvent indiquer une difficulté d'adaptation, une souffrance ou une surcharge devenues importantes.

Signes émotionnels

- ✓ Anxiété ou angoisse.
- ✓ Tristesse, découragement ou hypersensibilité.
- ✓ Irritabilité ou colère.
- ✓ Sentiment d'impuissance ou doute de ses capacités.

Manifestations physiques

- ✓ Fatigue importante.
- ✓ Troubles du sommeil.
- ✓ Tensions musculaires ou maux de tête.
- ✓ Modification de l'appétit.

Retentissement sur le quotidien

- ✓ Difficultés de concentration ou oublis.
- ✓ Isolement ou repli sur soi.
- ✓ Baisse de motivation.
- ✓ Consommation accrue de café, alcool, médicaments ou autres substances pour « tenir ».

À SAVOIR

Repérer précocement les signes de fatigue, de stress ou de mal-être permet d'agir avant qu'ils ne s'installent durablement et ne favorisent un épuisement psychique.

3. S'adapter au terrain et préserver son équilibre

Certaines attitudes et ressources peuvent faciliter l'adaptation et aider à mieux vivre les périodes de stage et de formation.

Préserver ses ressources

- ✓ Respecter autant que possible ses temps de repos et de récupération.
- ✓ Maintenir une alimentation régulière et une activité physique.
- ✓ Conserver des activités ressourçantes en dehors des études ou des stages.

S'appuyer sur son entourage et sur les équipes

- ✓ Parler de ses difficultés de son ressenti avec un pair, un proche, un tuteur ou un encadrant.
- ✓ Echanger avec les autres étudiants ou les équipes.
- ✓ Participer aux groupes de parole ou espaces d'échange lorsqu'ils existent.

Développer progressivement ses repères

- ✓ Accepter de ne pas tout maîtriser immédiatement.
- ✓ Apprendre à hiérarchiser les priorités.
- ✓ Reconnaître ses limites et ses besoins.
- ✓ Demander un conseil ou un accompagnement lorsque cela est nécessaire.

À SAVOIR

Exprimer ses difficultés ou solliciter un soutien ne remet pas en cause ses compétences ni sa légitimité à devenir soignant.

QUAND DEMANDER

DE L'AIDE ?

Un soutien extérieur peut être utile lorsque :

- le stress ou la fatigue sont difficiles à gérer ;
- les difficultés persistent malgré les temps de repos ;
- le sommeil ou la santé sont impactés ;
- un isolement important s'installe ;
- la formation ou les stages sont de plus en plus éprouvants ;
- les émotions prennent une place importante dans le quotidien.

Demander de l'aide dès les premiers signes de difficulté permet souvent de prévenir leur aggravation et de retrouver plus rapidement des ressources adaptées.



EN SAVOIR +

[Retrouvez toutes nos ressources sur La Maison des Soignants](#)

[Nightline - Service d'écoute nocturne](#)

[Cnaé - Dispositif d'écoute, d'accompagnement et de signalement pour les étudiants](#)

[Services de Santé Étudiante \(SSE\)](#)

[BAPU - Bureaux d'Aide Psychologique Universitaire](#)

[INRS - Risques psychosociaux](#)

Contenu adapté à partir de la fiche « Etudiants », élaborée en partenariat avec Covid19 Presse Pro, MNH, Le Quotidien du Médecin et Infirmiers.com.