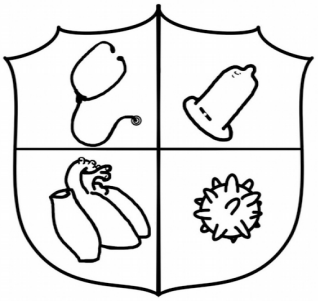


# M. S. T.

MEDECINS SANS TABOU

NO: 1

*OCTOBRE 2018*

## QUOI DE NEUF DOCTEUR ?

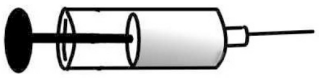
### SANTE MENTALE DES ETUDIANTS EN MEDECINE : LE CONSTAT ALARMANT

### MICHEL DRUCKER :

Parrain de la promotion MED3 2018

### *TU CONNAIS L'ANEMF ?*

### ET L'ACEML ?



### SELF-CARE ET LIFE HACKS POUR UNE ANNEE EN TOUTE SERENITE

# EDITO

Une première fois, ça ne s'oublie pas. Son premier baiser, sa première copine, son premier copain, sa première f... bref je m'éloigne du sujet. Ce premier numéro de M.S.T. est enfin là, aboutissement d'un projet commencé fin avril et qui a subi plus d'une péripétie. J'en ai les larmes aux yeux, comme lors de mon premier shoot (et ses petits frères). Bref j'espère que ça vous plaira et que vous serez heureux de l'ouvrir parce qu'entre les blagues de merde et les articles sérieux, il va falloir vous accrocher.

De gros bisous sur vos fesses, Nicolas.

Ps. Une envie, un avis, une critique ? http://www.aceml.com/journal/boite-a-reves/

## REMERCIEMENTS

Merci à Helie pour son aide, Lauralie pour sa magnifique BD, Louis pour son retard *(t'es privé de cookie)*, Johanna pour ses merveilleuses photos, Sam pour ses dessins exceptionnels et ses numéros, Théo pour ses chroniques monstrueuses, Romain (La censure) pour avoir accepté la parution de ce journal, la Goutte d'Eau pour son apport et Max, président de la Corpo, qui a bien voulu croire en ce projet.

Et un énorme MERCI à Clara, qui en plus d'avoir écrit un article m'a filé une aide juste indispensable, cœur sur elle. (Et merci d'avoir laissé nos patellas en bon état)

Nicolas, CM journal, rédacteur en chef.

Rédacteur en chef : Nicolas F.
Rédacteur : Nicolas F. Helie S. Louis G. Théo C. Sam B. Agathe D. Clara D. Maxence V. Kevin G.
Dessinateur : Lauralie R. Sam B.
Mise en page : Clara D. Nicolas F.

# SOMMAIRE

QUOI DE NEUF DOCTEUR ?....1

EDITO....2

DOSSIER DU MOIS....5

PETITS CONSEILS POUR UNE ANNEE SEREINE....7

INTERVIEW : MICHEL DRUCKER....9

MISTER FAC SEPTEMBRE 2018....11

P.A.C.E.S : Page A Consulter En Souriant....12

TON FUCKING HOROSCOPE....14

ACEML....15

ANEMF....16

VIE D'UN ETUDIANT : LES FOULEES DE LA MEDECINE....17

CHRONIQUE CULTURELLE....19

REPERTOIRE ....22

DOCTEUR FEELGOD : LE SELF CARE....25

BD'ETUDIANT....27

LA GOUTTE D'ENCRE....28

Pour le **Défi Sang Limite**,

La Faculté de Pharmacie

nous ouvre ses locaux !

Faculté des Sciences Pharmaceutiques et Biologiques de Lille

Université Lille 2

DEFI SANG LIMITE

PHARMA LILLE

VOUS N'ÊTES QU'À 300 PAS DE DEVENIR DES HÉROS

anemf

Association Nationale des Étudiants en Médecine de France

EFS

ÉTABLISSEMENT FRANÇAIS DU SANG

Du donneur aux patients

ASSOCIATION CORPORATIVE des ÉTUDIANTS en MÉDECINE de LILLE

# DOSSIER DU MOIS
# SANTE MENTALE DES ETUDIANTS EN MEDECINE : ETAT DES LIEUX

En 2016, le Conseil National de l'Ordre des médecins publiait une enquête faite chez les étudiants et jeunes médecins, montrant que **14%** d'entre eux avaient déjà eu des idées suicidaires.

En 2017, l'ANEMF a mené une enquête à grande échelle à propos de la santé mentale des jeunes et futurs médecins. Les résultats obtenus sont effrayants :

- **66,2%** des personnes interrogées se déclaraient **anxieuses** VS 26,1% dans la population générale
- **27,7%** présentaient une **symptomatologie dépressive** VS 10,1% dans la population générale
- **23,7%** avaient des **idées suicidaires** VS 4% dans la population générale

Suite à la publication de ces résultats en juillet 2017, le gouvernement a demandé une enquête, remise en avril 2018 sous le nom de **rapport Marra**. Ce rapport fait état de plusieurs problèmes, entre autres :

*" [...] Absence de critères d'alerte reconnus, stigmatisation et discrimination entre les « fragiles » et ceux qui ne le seraient pas (par les enseignants ou par les étudiants eux-mêmes). "*

*" Les étudiants en médecine consultent difficilement même lorsqu'ils bénéficient d'accès aux soins facilités. Les raisons invoquées sont le manque de temps, le coût, la peur de la stigmatisation liée à une potentielle maladie mentale et le manque de confidentialité avec les répercussions sur leur dossier universitaire. Cette attitude favorise le recours à l'automédication dès l'externat."*

*"De nombreux étudiants ont des difficultés à se dégager de cette pression de travail perpétuel et ressentent même de la culpabilité s'ils prennent du temps pour eux."*

A cette occasion, quinze engagements en faveur du bien-être étudiant ont été annoncés.

*" Il est temps d'intervenir, pour les étudiants, pour les soignants et pour les patients."*

Effectivement, tous les soignants ne sont pas malades. Cela ne concerne qu'une petite proportion d'étudiants et de jeunes médecins. Pour autant, est-il juste que cette minorité soit ignorée, méprisée et tournée en dérision ? Est-il sain que les personnes en souffrance doivent se cacher, taire leurs problèmes ? Quel est l'impact du culte de la performance sur les soignants ? Pourquoi, sous prétexte que nous sommes des soignants, devrions-nous ignorer notre propre santé ?

Les choses sont-elles réellement en train de changer ? Une première étape a été franchie, celle de reconnaître le mal-être inhérent à notre filière. Cela peut être considéré comme le début de quelque chose, un premier pas vers un changement urgent et nécessaire. En effet, il y a **urgence**. Car pour soigner les autres, il faut d'abord commencer par être attentif à soi-même.

Or, on nous demande toujours plus : plus de résultats, plus de travail, plus de responsabilités, plus d'autonomie. De par notre choix de carrière, nous sommes prédisposés à nous plonger corps et âmes dans nos études, ce qui est plutôt bénéfique vu la somme de connaissances à acquérir afin d'être un bon médecin. Mais cela peut aussi conduire à certaines dérives : névroses, workaholisme, stress, épuisement, burn-out, suicide. Nous avons tout pour réussir dans la vie, pourtant nous sommes touchés de plein fouet par ces problèmes. Comment l'expliquer ?

**P**our répondre à cette question, il faut remonter aux prémices de ces études exigeantes. Plusieurs études sur les étudiants première année de médecine ont été menées :

- Tracas quotidiens des étudiants de première année de grandes écoles (Juillet 2014): les tracas les plus fréquents et les plus gênants sont liés à la réussite dans les études, à la gestion du temps, aux relations interpersonnelles et à la santé, avec des répercussions non négligeables sur leur santé et leur qualité de vie. De plus, les résultats soulignent l'existence de corrélations entre non seulement les tracas quotidiens et la détresse psychologique, mais également entre les tracas quotidiens et la qualité de vie.

- Suivi de cohorte PACES (Nantes, 2011-2012) : la qualité de vie a été évaluée comme moyenne et se dégradait entre Septembre et Mars (particulièrement en ce qui concerne les dimensions physiques et psychologiques). Les étudiants avaient un niveau de stress plus élevé que la moyenne, surtout en ce qui concernait les examens et la compétition. L'anxiété et la symptomatologie dépressive augmentaient entre Septembre et Mars, et une augmentation des plaintes somatiques a également été observée (maux de tête, douleurs musculaires, et symptômes spécifiques au stress).

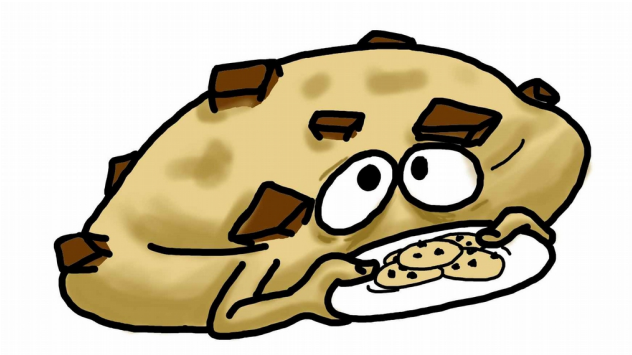
**B**ien évidemment, les problèmes de santé mentale rencontrés par les étudiants en médecine résultent de plusieurs facteurs intriqués entre eux. C'est une relation entre des facteurs environnementaux, psychologiques (aussi appelés vulnérabilités) et sociaux.

***A*** cela vient s'ajouter le **tabou** qui entoure encore le mal-être dans le milieu médical, la **peur d'être stigmatisé**, et plus que l'exigence de nos études, c'est cela qui conduit à des évènements dramatiques. Il est grand temps que cela cesse, et il faut tordre le cou à cette vieille croyance qui dit que si l'on veut être médecin alors il faut souffrir et encaisser. "Se blinder", expression fortement employée au début du parcours médical pour désigner le fait de prendre du recul et de ne pas trop s'impliquer émotionnellement, ne veut pas dire que vous devez ignorer votre propre souffrance. Il n'y a aucune honte à être malade : quand vous avez la grippe, vous vous soignez, non ? C'est exactement pareil en ce qui concerne la santé mentale. Vous ne serez pas un plus mauvais médecin parce que vous aurez pris soin de vous, au contraire, vos patients vous remercieront.

***A***lors prenez le temps de vous poser. Respirez, et faites le point. Rien, absolument rien dans nos études et notre parcours, ne justifie le fait d'être submergé de stress au point de s'en rendre malade. Non, ce n'est pas normal.

**N**ous sommes plusieurs à avoir rencontré ce genre de problèmes. Nous pouvons vous écouter, et vous aider. N'hésitez pas à nous contacter (et en plus, on a des cookies).

*Rédacteur : Clara D.*



# PETITS CONSEILS POUR UNE ANNEE SEREINE

## COMMENT RESTER MOTIVÉ ?

- Ne pas viser trop haut : commencez par quelque chose de simple d'environ 5-10 minutes
- Planifiez votre journée du lendemain la veille
- Essayez de vous structurer : listez 3 choses essentielles à finir ou à faire durant la journée
- Se récompenser est primordial
- Trouvez de l'inspiration (par exemple Instagram, Tumblr, Vie de Carabin, Baptiste Beaulieu, TED talks...)
- Créez un espace de travail inspirant (tapissez vos murs de citations, de mantras...)
- Ecrivez vos objectifs à court et à long terme :
    - Au début de chaque semaine, pensez à comment atteindre vos objectifs
    - A la fin de chaque semaine, faites le point sur ce qui a fonctionné ou non
- Suivez vos progrès, mesurez-les !
- Ecoutez de la musique (sans paroles de préférence pour ne pas troubler votre concentration)
- Ne pas se forcer : si vous n'en pouvez plus, faites autre chose et laissez votre esprit se détendre
- Changez votre manière de voir les choses : ce n'est certes pas un moment agréable, mais imaginez-vous avoir d'excellents résultats. Est-ce que ça n'en vaut pas la peine?
- Trouvez un groupe de personnes motivées et aidez-vous
- Au moins une fois dans la semaine, organisez-vous un temps pour vous : faites ce que vous aimez, aérez-vous l'esprit et ne pensez à rien d'autre !

## AMÉLIORER SA PRODUCTIVITÉ :

- Bureau nettoyé, esprit libéré !
- La règle des 2 minutes : essayez de travailler pendant 2 minutes complètes, et si ça fonctionne continuez ! Au pire, vous aurez travaillé 2 minutes
- Divisez votre temps selon vos tâches
- Lâchez votre téléphone (vous me remercierez plus tard)
- Organisez vos tâches selon leur priorité
- Essayez d'utiliser une mindmap au lieu d'une to do list
- Ne pas faire de "multitâche", votre esprit s'éparpille et vous êtes moins concentré
- Soyez positif !

## COMMENT EN FINIR AVEC LE PERFECTIONNISME ?

- Concentrez-vous sur le commencement, plutôt que sur le fait d'avoir un joli résultat
- Souvenez-vous que vos tendances perfectionnistes n'améliorent pas votre travail, au contraire cela le ralentit : soyez réaliste !
- Acceptez vos erreurs
- Mettez les choses en perspectives : est-ce que cela vaut le coup de vous mettre toute cette pression ?
- Reconnaissez vos progrès, et récompensez-vous (et oui, c'est important !)
- Trouvez une façon de rendre les choses intéressantes : plutôt que de lire votre cours passivement, vous pouvez le dessiner, en faire une mindmap, vous faire interroger, faire semblant que vous êtes le professeur (les chats adorent ça)
- Souvenez-vous : *quelque chose de fait est mieux que quelque chose de parfait*

## ET CONCRÈTEMENT, COMMENT JE FAIS ?

- **ORGANISEZ-VOUS** : prenez un agenda et planifiez vos journées !
- **DORMEZ** : tout ce que l'on apprend la journée est traité et rangé pendant le sommeil, alors rendez-vous service et allez vous coucher
- **FAITES DE L'EXERCICE** : pas forcément une énorme séance de sport, mais forcez-vous à prendre l'air au moins une fois par jour
- **BUVEZ DE l'EAU** : ça a l'air idiot, mais votre corps est composé à 80 % d'eau. Ne le négligez pas !
- **EVITEZ LES EXCITANTS** (thé, café, alcool...) : ça ne vous rendra pas service sur le long terme
- **PRENEZ DU TEMPS POUR VOUS** : au moins une fois par semaine, c'est indispensable
- **GEREZ VOTRE STRESS** : exercices de respiration, sophrologie, méditation... tout est bon à prendre ! N'attendez pas qu'il soit trop tard
- **RESTEZ DANS VOTRE BULLE** et ne laissez rien ni personne vous déconcentrer

Si vous avez l'impression de perdre pied, n'hésitez pas à demander de l'aide (cf répertoire).

*Rédacteur : Clara D.*

# INTERVIEW : MICHEL DRUCKER

*Journal (**J**) : Qu'est ce qui vous a amené à être le parrain de notre promotion ?*

*Michel Drucker (**MD**) :* Le doyen, Monsieur Gosset, est venu me voir à Paris. C'était Line Renaud *(marraine de la promotion Med2 2014/2015 ndlr)* qui lui avait donné mes coordonnées. J'avais promis de venir et je tiens toujours mes promesses. De plus, tout ce qui touche la médecine me passionne. Et puis ça me plaisait de venir voir des étudiants en médecine dans leur rayon, je ne regrette pas de venir vous voir car en vous voyant j'ai repensé au film « Première Année » qui faut que vous alliez voir car c'est ce que vous avez vécu.

*Bien entouré !*

***J :** Que ce que ça représente pour vous d'être parrain cette année ?*

***MD :*** C'est une façon d'expliquer aux étudiants que l'on a un métier très proche, parce que je suis un médecin des âmes, je soigne des gens. Il y a plein de gens qui me disent « je vais mieux », « «je suis moins seul » etc. Mais je suis très fier car on n'est pas nombreux a avoir été parrains, et puis parrain d'une promotion en médecine je suis sûr que ça aurait fait plaisir à mon père.

***J :** Pourquoi être venu jusqu'à Lille ? Vous avez un amour particulier pour la région ?*

***MD :*** Je suis venu ici il y a très longtemps à l'époque du LOSC en tant que reporter sportif. Je connais tous les stades du coin, notamment Lens pour voir les sang et or. J'ai fait ma première émission importante ici à Douais *(sss)* avec Johnny *(Hallyday)* justement. Et puis j'ai plein de copains qui viennent d'ici, c'est une région sportive. Et je suis aussi venu au Sébastopol pour la première date de mon premier spectacle il y a 2 ans. C'est un public formidable le Nord, c'est un public de rêve.

*Quand Bae te regarde comme ça <3*

***J :** Un petit mot pour les étudiants qui commencent leur étude de médecine ?*

***MD :*** Oui, je vous souhaite bien du courage. Vous allez embrasser une carrière magnifique, vous allez avoir le plus beau métier du monde. Soigner les gens, s'occuper d'eux, avoir le goût des gens, prolonger la vie, apporter du réconfort et du bien être aux gens souffrants c'est un métier extraordinaire. Moi je le sais parce que j'ai vu mon père et mon frère le faire, et j'ai grandi là-dedans. Être médecin, il n'y a pas mieux.

***J :** Les étudiants organisent un spectacle fin mars (ndlr : La revue), est ce que ça vous intéresserait de passer nous voir ?*

***MD :*** Monsieur le Doyen me le rappellera, j'ai un emploi du temps dément. Mais j'essayerais de passer

*L'accomplissement d'une vie.*

# PETITE BIOGRAPHIE :

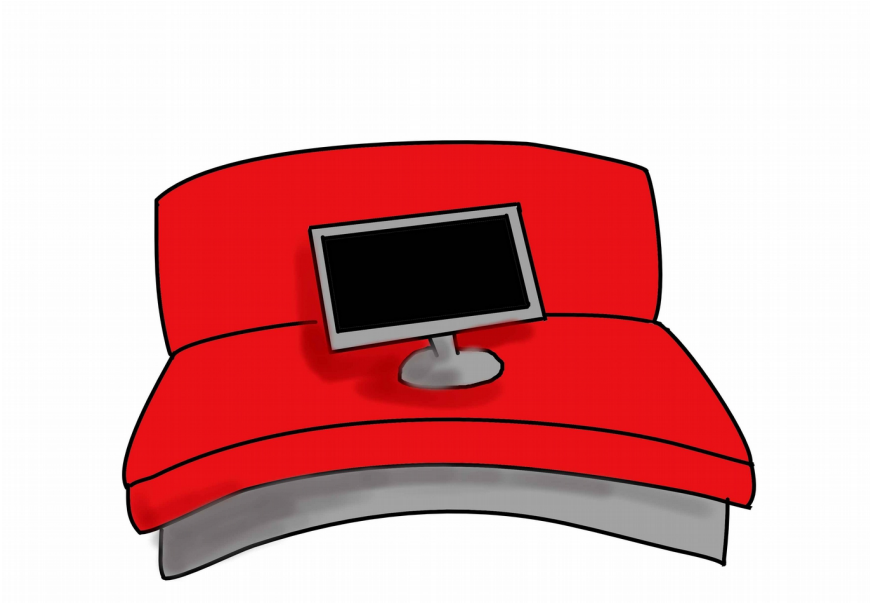
**E**nfant de médecin, Michel Drucker choisit pourtant de ne pas faire d'études au grand dam de son père. Enchaînant les petits boulots, il finit par décrocher un emploi de stagiaire à l'ORTF (Office de radiodiffusion-télévision française). Quelques mois plus tard, il se retrouve devant la caméra pour annoncer les résultats sportifs le dimanche. S'ensuit une carrière impressionnante comme reporter sportif et animateur de télévision et de radio, ponctuée par des disques, des films et séries, ainsi que plusieurs livres. Il est, depuis septembre 2018, le parrain de la promotion 2018/2019 de Med3 de Lille *(son plus beau trophée)*.

**P**etite anecdote : ayant coupé tout contact avec ses parents suite à son refus de faire des études, ceux-ci ont appris qu'il était embauché à l'ORTF quand sa mère l'a vu à la télévision lors de son premier passage derrière le poste. Elle a ensuite alerté son père, qui était en plein examen gynécologique. Le lendemain, son père a appelé le directeur de l'ORTF afin de faire virer son fils *(oui, oui vous avez bien lu)*.

**PS** : cette histoire lui a été racontée par la patiente en question, lorsqu'elle est venue à une des séance dédicace d'un des livres de M.Drucker *(#GrosMalaise)*.

*Rédacteurs : Nicolas F. & Helie S.*

*Crédit photo : Johanna V.*



# MISTER FAC SEPTEMBRE 2018

Ce mois ci nous avons l'honneur d'avoir pour Mister Fac l'heureux gagnant du concours de déguisement des foulées de la médecine dénommé : **Princesse Poulpe**.

*Journal (**J**) : Ta couleur préférée ?*

*Princesse Poulpe (**PP**) :* Roooooose !

***J** : Ton doudou quand tu étais gosse ?*

***PP** :* Il s'appelait Lapinou !

***J** : Ton sport préféré ?*

***PP** :* La gymnastique.

***J** : Ton signe astrologique ?*

***PP** :* Vierge !

***J** : La couleur de tes chaussettes ?*

***PP** :* Noir !

***J** : Ton plat préféré ?*

***PP** :* Le crumble aux pommes !

***J** : Pourquoi as-tu décidé de courir aujourd'hui ?*

***PP** :* Quand on est une star, il faut savoir donner son image au peuple.

***J** : Ton deuxième prénom ?*

*PP :* Georges.

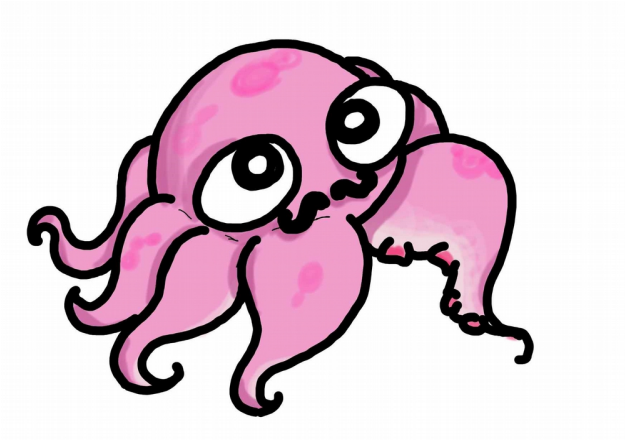
***J** : Pourquoi pas une perruque rose ?*

*PP :* C'est une longue histoire et un long pari avec une version fée.

***J** : Ton dessin animé préféré ?*

***PP** :* Hum … One Piece !

*Rédacteur : Nicolas F.*



# P.A.C.E.S : Page A Consulter En Souriant

**H**é toi là, pose tes schémas d'anat et ton bouquin de SSH (bien que je sois sûr que Platon t'a manqué depuis le lycée), va te chercher un café et pose toi 5 minutes. Si si je t'assure ça fait du bien. D'ailleurs le savais tu, le temps de travail optimal a été évalué à 52 minutes de travail pour 17 minutes de pause (*source : étude de la société Desktime*).

**B**ah oui, c'est bien beau de travailler 16 heures par jour et de te nourrir de café, mais si ton cerveau ne tient pas le rythme tu ne seras pas récompensé de tes efforts. Ce serait ballot quand même. Et tiens, pendant qu'on parle de cerveau, ne t'inquiète pas c'est pas la taille qui compte *(ceux au fond qui ont fait une blague lourde en riant grassement continuez comme ça les gars,vous ferez de bons orthos)*

**D**ans une promo de médecine, de pharma, de dentaire, de sage femme ou encore de kiné il y a de tout, des gros cerveaux qui tournent à cent à l'heure, des cerveaux lents qui comprennent vite quand on leur explique longtemps, des cerveaux qui marchent à l'envers *(efficacité garantie en faisant le poirier)*... Bref vous avez compris, ce n'est pas parce que tu ne piges rien en UE3, que t'as l'impression d'être continuellement à la ramasse et que, en plus, ton voisin Fernand *(ce salaud !)* se vante de savoir dessiner les schémas d'anat en miroir les yeux fermés, que tu ne peux pas accomplir vos rêves. Ceux qui réussissent c'est ceux qui ont trouvé leur méthode de travail et n'ont rien lâché jusqu'au bout.

**T**out ça pour dire, bienvenue dans votre nouvelle rubrique les pioupious, ici vous retrouverez tous les mois des actus qui vous concernent, des conseils, des témoignages... Bref l'occasion de se poser 5 minutes avec un café (ou un chocolat pour ceux qui n'en peuvent plus du jus de chaussette de la fac). Et aujourd'hui 4 conseils pour mieux vivre le choc de la PACES.

## 1) C'est un concours, pas une guerre

**F**aut bien s'appeler Fernand pour penser ça. Sérieusement, je te jure, il y a rien de mieux que l'entraide en PACES, peu importe ce que certains vous diront. Ton seul adversaire le jour de ce foutu concours ce sera toi même, c'est pas parce que t'as pas prêté un stylo plume à Jacques ou piqué la place d'Amina en BU que tu le réussiras mieux. A l'inverse, vous avez tout à gagner à vous entraider. Et les gens avec des pulls rouge flashy qui font les cons en amphi ne sont généralement pas méchants non plus, n'hésite pas à leur parler *(MECHANTS CARRES)*

## 2) WORK HARD PLAY HARD

**T**oute référence à Wiz Khalifa mise à part, optimise tes temps de pause comme tu optimises tes temps de travail. Réfléchis à ce qui te détend vraiment, ça peut être prendre un café avec les potes, aller marcher un peu, faire top 1 à Fortnite parce que t'as un skill de malade... C'est tentant de rester affalé sur le canap' à scroller son fil Facebook à l'infini, mais je suis sûr qu'il y a plein d'activités plus propices pour te redonner la pêche nécessaire pour travailler. Et ne te prive pas du tout, évite de finir à poil dans la fontaine de la Grand Place à 8 grammes, mais permets toi de prendre des moments détente entre potes en famille ou en couple en t'interdisant de penser à la PACES. Promis ça fait un bien fou.

## 3) Évite de finir en epave

Ma mère me disait « c'est toujours le cordonnier le plus mal chaussé ». Bah en santé c'est pareil, t'as peut-être la chance d'avoir des pompes du tonnerre, mais les études sont connues pour être éprouvantes aussi bien mentalement que physiquement. Alors si tu veux tenir le coup jusqu'à mai t'as interêt à te ménager. C'est tout con, mais le jour du concours la différence entre ceux qui ont conservé un minimum de fraîcheur et ceux qui on subi leur année se sent. C'est des trucs tout cons du quotidien, éviter de squatter la friterie tous les jours, s'aérer, marcher quand tu le peux... N'hésite pas à aller faire tes heures de sport d'ailleurs, la fac propose des activités sympas, et valider tes 10 heures cette année te permet de prendre option sport en 2e année de médecine, au cas où la microbiologie tropicale et la physiologie du cancer ne te passionnent pas. Et dors surtout, ton cerveau a besoin d'emmagasiner les milliers d'informations qu'on te fait ingurgiter par jour.

## 4) Gruger le concours

Garde toujours en tête que, même si c'est bien sympa de connaître la taille d'un macrophages et l'organisation du Kosmos, l'objectif final reste un concours. Et pour le réussir il y a parfois plus efficace que de rester enfermé dans ta chambre ou en BU. Un bon moyen est d'essayer d'évaluer les points sur lequel le prof a insisté, que ce soit en cours (encore faut-il y aller) ou en ED (où je te recommande franchement d'aller). De la même façon, c'est plutôt facile de repérer les questions qui tombent TOUT LE TEMPS en annale. Fais des annales, c'est bien les annales. Par contre tout ça doit uniquement servir de pistes sur les points à réviser en priorité, je refuse de te voir faire des impasses ou des calculs foireux. Joue pas ton avenir sur un coup de Poker ce serait trop bête.

Merci d'avoir pris le temps de lire ces 2 pages, c'était quelques conseils un peu généraux mais essaie de les garder en tête si tu t'es senti concerné par certains, il s'agit de l'essentiel de ce qu'il te faudra pour arriver au bout, par expérience personnelle et après avoir beaucoup échangé avec les copains pendant deux ans de PACES, et même après. Sur ce, bon courage à toi :)

*Rédacteur : Louis G.*

# TON FUCKING HOROSCOPE

## – Octobre –

Bélier du 21 mars au 19 avril : Bite égoïste

Taureau du 20 avril au 20 mai : Trou du cul têtu

Gémeaux du 21 mai au 20 juin : Emmerdeur de putaclic

Cancer du 21 juin au 22 juillet : Connard mal luné

Lion du 23 juillet au 23 août : Blaireau égocentrique

Vierge du 24 août au 22 septembre : Salop névrosé

Balance du 23 septembre au 22 octobre : Epave pourrie

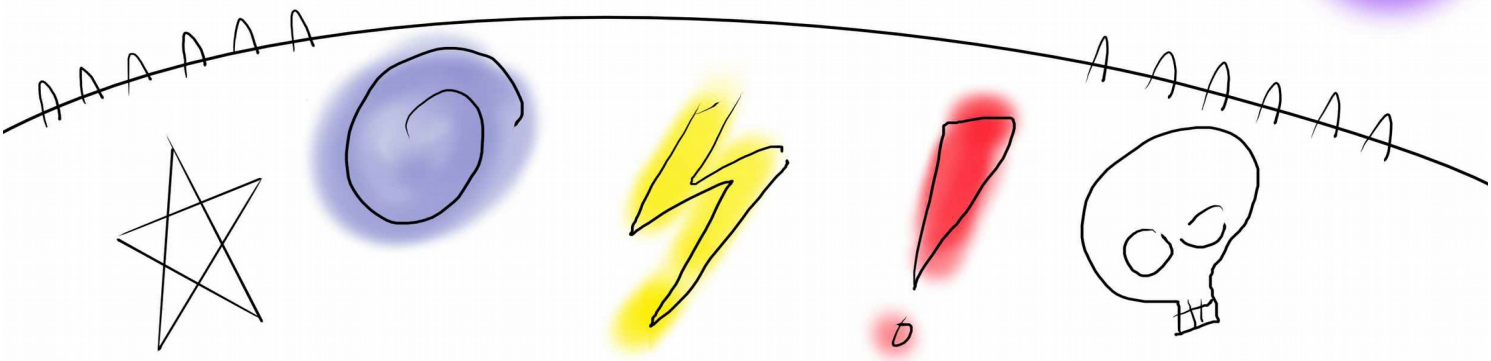
Scorpion du 23 octobre au 21 novembre : Con obsédé

Sagittaire du 22 novembre au 21 décembre : Enfoiré bizarre

Capricorne du 22 décembre au 19 janvier : Emo avare

Verseau du 20 janvier au 19 février : Psychopathe pervers

Poissons du 20 février au 20 mars : Bimbo geignarde



# ACEML

## QU'EST CE QUE L'ACEML ?

C'est l'Association Corporative des Etudiants en Médecine de Lille.
Nous accompagnons les étudiants, de la PACES jusqu'à la dernière année d'externat (pendant 6 ans, et crois moi qu'il va s'en passer des choses !). Et nous permettons de simplifier la vie et de répondre aux problèmes des étudiants. En journée ou en soirée, nous partagerons avec toi des moments inoubliables de plaisir et de joie. Nous prendrons aussi le temps de te réconforter, t'écouter et t'orienter quand tu en auras le plus besoin.
Pour avoir toutes les informations n'hésite pas à consulter notre site : www.aceml.com

## QUELLES SONT LES MISSIONS DE L'ACEML ?

Elles sont simples :

→ Vous faire vivre des événements exceptionnels
→ Vous faire participer à des événements solidaires (en partageant une crêpe ou un café par exemple)
→ Te faire bouger, chanter et vivre grâce aux différents Pôles !
→ Te faire réussir tes études grâce à tout le matériel et aux Polys disponible à l'espace vente
→ L'ACEML, c'est aussi prendre la défense des étudiants et faire entendre votre voix pour toujours améliorer le quotidien des étudiants
→ Et c'est surtout vous redonner le sourire et devenir acteur de la Vie Carabine !!

## QUELS SONT LES PÔLES DE L'ACEML ?

Tutorat ; Hôpital Des Nounours (ou HDN) , (SGS) Santé Globale et Solidarité (téléthon ; Défi Sang Limite, Movember ;…) , Sport, Events, Revue, Bal de Promo, Inter-CHU, Orientation des Lycéens, GELULES, Fael, Anemf et notre Journal ! De quoi vous accompagner dans toutes vos projets !

Bientôt vous entendrez parler des élections du Conseil d'Administration auxquelles vous pourrez prendre part. Ce CA est très important car il régule les activités de la Corpo.

## COMMENT SE TENIR INFORME ?

Par le biais de notre site (www.aceml.com si jamais tu avais déjà oublié), notre compte twitter (@ACEMLille) et notre page Facebook. D'ailleurs en parlant de Facebook, chaque promo à son propre groupe Facebook. Ce groupe te permettra de suivre au mieux l'actualité et de demander de l'aide quand tu en aura besoin donc n'hésite pas à le rejoindre (donc cher(e)s premières anné(e)s, rejoignez le groupe **PACES LILLE 2**).

N'hésite pas aussi à venir à nous voir dans les bureaux de la Corpo derrière le secrétariat, mais toujours avec respect et politesse, 2 règles fondamentales pour nous.

*« A bientôt autour d'un café ;) »*

## NEW***

Nous avons créé une boîte à idées. Tu la trouveras à l'espace vente : la boîte Echo du Stétho, ou sous la forme d'un formulaire sur notre site. Elle permet de donner vie à tes projets ou tout simplement de nous rencontrer.

*Rédacteurs : Nicolas F. Maxence V*

# ANEMF

Association Nationale des Étudiants en Médecine de France
https://www.youtube.com/watch?v=ZcIAllGGdhY *(vidéo à voir obligatoirement +++++++++)*

## PRÉSENTATION GÉNÉRALE

C'est l'association qui regroupe tous les étudiants et les corpos des différentes fac de médecine de France. Elle permet aux différentes corpos de faire entendre la voix des étudiants de premier et second cycle. Ainsi tout carabin et son asso peut faire entendre sa voix au niveau national. Il y a au total 69 associations dont 37 corpos qui y adhèrent.

## BUREAU DE L'ANEMF

28 étudiants venant de 19 facs différentes travaillent toute l'année pour vous aider et vous faire entendre. Ils sont disponible via des adresses mails que vous pourrez trouver sur le site de l'ANEMF : https://www.anemf.org/

## ACTIVITÉS DE L'ANEMF

L'ANEMF fédère les différentes activités des corpos locales :

- Projets Santé Globale Solidarité (Défi Sans Limite, Hôpital des Nounours, telethon, éducation à la sexualité, réflexion éthique...)
- Pôle international et échanges nationaux/internationaux qui permette de faire des stages partout en France et à l'étranger grâce à l'IFMSA.
- Pôle Tutorat (coordination des différents tutorats et réflexion d'amélioration)
- Service à l'étudiant avec les publications de carabook lite, guide de l'étudiant en médecine, forum e-carabin...
- Représentation des étudiants en portant votre voix à de nombreux interlocuteurs (Ministre de la Santé, Ministre de l'éducation supérieur, Conférence des doyens... *On pèse en vrai*)

## FONCTIONNEMENT ET IMPORTANCE DE L'INVESTISSEMENT

L'ANEMF fonctionne sur un système ascendant mais qui nécessite l'implication de tous les étudiants afin d'avoir une dimension représentative.

## DOSSIER EN COURS

- Service Sanitaire *(sheitan)*
- Réforme du second cycle *(R2C, 2eme sheitan)*
- Reforme du premier cycle *(R1C, 3eme sheitan, beaucoup trop de sheitan)*
- Commissions thématiques : groupe de réflexion accessible à tous concernant des sujets de santé et société (Fakemed, Vaccin...).

Bref, tu l'auras compris l'ANEMF est ton ami alors ne l'oublie pas. (Et puis ils vendent des pins ça fait cool sur un chapeau étudiant)

*Rédacteurs : Nicolas F. Kevin G.*

# VIE D'UN ETUDIANT : LES FOULEES DE LA MEDECINE

Chevauchant la brume qui enserre mon esprit, ma conscience refait surface. J'ouvre un œil tremblotant. Un doux rayon de soleil de fin d'été caresse mon visage. Enveloppante chaleur. D'une main fébrile, j'allume mon téléphone. *1H18*. Ça va, j'ai encore le temps de dormir. Je me sens latéralisé, en dehors de l'univers connu. Mon cœur tambourine dans ma poitrine. Je le sens jusque dans mes tempes. J'ai la bouche pâteuse. J'ai l'impression de manger de la farine de froment nature. Ou alors le tartre de ma bouilloire. Il faut que je pense à la laver un jour. Si je mange du tartre tous les jours, je peux avoir des problèmes d'ions ?

Attends. *1H18*. Le soleil brille. On est dans l'après-midi. Je cours pour les foulées de la médecine à quelle heure déjà ? *14H30.* Ok. J'ai 1h12. Je rallume le téléphone. J'ai mis 34 minutes à parvenir à cette conclusion. *1H52*. Ok. Mon souffle est tellement lourd que j'ai l'impression de pouvoir le saisir dans ma main. J'ai dû fusionner avec une éruption solaire hier soir. Plus jamais je ne bois. Après 3 minutes de pourparler avec mon corps je réussis à me verticaliser. Tout tourne autour de moi. Et les murs ne sont clairement pas au bon endroit. Ok. Je ferme les yeux et je vacille. Mon estomac choisit ce moment pour découvrir la Tektonik. Il se recoiffe en tournoyant dans tous les sens. Je rouvre les yeux. J'ai la bouche pleine de la salive qui précède l'expulsion. 3, 2...

J'entends un grognement derrière moi. J'ai dormi avec quelqu'un. Je soulève discrètement un pan de la couette. Point positif : ce n'est pas « mâle ». Point négatif : ce n'est pas « pas mal ». Ok. Maintenant je sais pourquoi je suis nu. Je ramasse un t-shirt qui traine et je l'enfile précipitamment. Le monde est trop rapide pour moi. Je me dirige vers la porte a) d'entrée b) de sortie, qui n'est pas non plus à sa place. Le débat est lancé. Je ramasse au passage un préservatif usagé. Je le soupèse. *« Reste avec papa toi »,* je pense en le mettant dans ma poche. Je pose ma main sur la poignée quand la créature dans le lit balbutie quelque-chose. Je me sens coupable et je dis : *« heu... je dois aller courir... mais tu peux rester tant que tu veux »*. Puis je comprends. Si rien n'est à sa place c'est que je ne suis pas chez moi.

Je viens d'autoriser quelqu'un à rester chez lui.

***14H27***. Je suis dans le départ de la course. Je me souviens de ce que je me suis dit en m'inscrivant. *« t'inquiète garçon, le corps est fait pour courir, pas besoin de s'entraîner on y va au talent. »*. C'est aussi ce que je me dis avant d'aller en examen. Et ça ne marche pas vraiment. Je me mens à moi-même en permanence. J'ai une vie folle. Je souffle de dépit. Les gens se retournent avec une mine un peu plus pâle. Je check mon haleine. Ok. Une haleine bestiale et décapante est due à une consommation excessive d'alcool jusqu'à preuve du contraire. Ce devrait être écrit dans les cours. Je suis sûr que je pourrais être recruté par une association terroriste comme arme chimique.

Ca commence. Je me mets à courir. C'est facile en vrai. J'accélère le rythme. Je commence à doubler des gens. J'avais peut être raison en fait. Le talent suffit. Je me sens virevoltant. Puis je comprends. Ma vue se voile dans le premier virage. La salive qui précède l'expulsion revient. *3, 2, 1,* cette fois rien ne vient me distraire. Je m'arrête pour vomir à genoux une substance verte fluorescente. Et en plus il y a des grumeaux qui flottent. Ok. Au moins maintenant je sais ce que j'ai bu. Je me remets à courir. Je me suis promis de finir la course. Mes poumons s'enflamment. Je suis au moins à 300 battements par minute. Je perds connaissance pendant une seconde. Lipothymie. Je suis encore frais du lobe temporal gauche apparemment. Mon corps entier semble en train de s'embraser. Mes mollets tétanisent. J'ai des briques endolories à la place des pieds. Pourquoi je me suis inscrit déjà ? Je voulais le nouveau T-Shirt de la faculté. Qu'est-ce qu'on est con quand on est corporatiste. Je regarde le-dit T-Shirt. C'est le même que celui de l'année dernière. Relire la remarque n-3.

Je passe le stand d'eau sans m'arrêter. Je me suis promis de finir la course et je sais que je ne saurais pas repartir. Je chope à la volée un verre d'eau qui se renverse sur mon short. Réflexe crémastérien. Je le bois d'une traite. Et là c'est le drame. La moitié du liquide se trompe de trou. Je m'étouffe. Je tousse. Hypoxie. Je perds connaissance et je m'écrase par terre. J'entends un claquement sourd. Mes genoux sont tout éraflés. J'aimerais appeler à l'aide mais il n'y a plus personne derrière moi. Je me relève et je crache/vomis un mélange de substance que personne ne veut connaître dans le détail. Ok.

Je passe la main dans ma poche et je comprends ce qui a craqué dans ma chute. Quelque-chose de visqueux, réchauffé par la course, semble gigoter autour de mes doigts. Je me remets à trottiner : je vais finir cette course, une main dans la poche.

*« Et notre dernier participant, qui a tenu à finir la course, applaudissons le ! »*. Plus jamais. Je franchis la ligne d'arrivée, rouge de honte. J'aperçois au loin mon meilleur pote qui me demande si ça a été pour ramener sa sœur Lena hier soir. Ok. J'hésite entre vérité et mensonge par omission qui n'est pas vraiment un mensonge dans le fond. Je dis « oui, super ». Ma main gluante se met à tapoter contre ma cuisse à travers la poche de mon short. Si je peux devenir encore plus rouge je le deviens. Puis je prétexte un besoin d'aller boire.

*Rédacteur :Théo C*

# CHRONIQUE CULTURELLE

## «Venez, on fait plastiner mémé ! »

La culture permet de s'ouvrir au monde, de donner aux choses un sens, d'élargir ses horizons : c'est une forme d'émancipation. Et puis ça permet de moins s'emmerder lors des interminables repas de famille du dimanche en lançant et en remportant des débats passionnants sur des sujets que seuls vous maîtrisez entièrement et qui vous permettent donc de tendre des pièges à votre cousin, celui qui réussit tout et qui commence sérieusement à devenir épuisant, on va le calmer tu vas voir. Ce sera toujours à vous de trouver les réponses. Tels sont les objectifs clairement affichés et assumés de cette chronique mensuelle.

« J'irais bien me mater un petit intérieur de corps humain. ». Ce genre de remarque semble tout à fait improbable et c'est pourtant tout l'objet de l'exposition Body World, (et d'expositions « copies » comme Bodies ou Bodies : The Exhibition) qui a déjà attiré plus de 45 millions de visiteurs depuis sa création en 1995. Elle a fait le tour du monde, s'arrêtant au Japon, en Suisse, aux Etats-Unis, en Belgique ou encore aux Pays-Bas, et générant chaque fois de vives polémiques quant à sa légitimité.

### MAIS DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?

On y entre comme on se rend au musée ou à une séance de cinéma. Une ambiance chaleureuse, tamisée, accueille le visiteur téméraire. Les écriteaux, en douce police « Cambria », caresse d'emblée le vagabond dans le sens du poil pour peu qu'il soit sorti de la puberté. Car oui, il s'agit d'une exposition ouverte à tous les âges de la vie. Puis on les voit. Des corps. De vrais corps humains écorchés exposant fièrement leurs muscles ou leurs organes plastinés à la foule.

La plastination est une technique inventée par Gunther Von Hagens qui consiste à remplacer les fluides et graisses corporels par un mélange de polymères (résine époxy et silicone). Ce processus, conserve la couleur et la texture des tissus et organes, et permet leur conservation sans limite apparente de temps. Gunther a fondé un institut de plastination à Heidelberg. ~~Si quelqu'un cherche un job étudiant~~...

On est d'abord frappé par le réalisme des modèles, puis on se rappelle que ça n'en sont pas et on se sent comme « pas à sa place », comme si on pénétrait l'intimité d'autrui sans consentement, que ce soit de sa part ou de la nôtre. Certains ne passeront d'ailleurs jamais ce sentiment inaugural. Puis, on est happé par le spectacle qui s'ouvre devant nos yeux.

Ce sont près de 200 corps et organes qui sont présentés. On peut ainsi admirer un système nerveux explanté dans sa totalité et dont les nerfs périphériques font penser à des tentacules de méduses, ou de délicates alvéoles pulmonaires immaculées. Certains corps s'adonnent à des scènes du quotidien. Un écorché joue au poker avec ses amis, un autre pratique une réanimation cardio-pulmonaire sur un de ses semblables à la cage thoracique béante.

Jusque-là, on peut comprendre l'enjeu anatomique et éducatif affiché par l'exposition, même si les mises en scène interrogent. Car l'objectif de cette exposition est de montrer au spectateur « le caractère fragile du corps, le côté éphémère de l'existence » selon les propres dires de son créateur, Gunther Von Hagens. Ce but semble moins évident lorsque l'on arrive face au « Cavalier » : Un homme écorché chevauche un étalon décharné et brandit dans sa main droite son propre cerveau comme un trophée de chasse. L'intérêt purement anatomique est clairement dépassé. Il s'agit plus d'une prouesse, d'une manière pour Von Hagens de montrer ce qu'il sait faire. Et d'attirer les curieux, mais nous y reviendrons.

## MAIS QUI EST GUNTHER VON HAGENS ? UN ARTISTE ?

Gunther est un anatomiste Allemand dont l'enfance et la jeunesse ont été pour le moins chaotiques. Il est par exemple racheté à l'Allemagne de l'Est par l'Allemagne de l'Ouest en 1970 ; il purgeait une peine de prison comme prisonnier politique après avoir tenté de passer le mur. Il aurait également disséqué au moins un pote lui ayant fait don de son corps (la base de l'amitié entre couilles). Puis il invente son procédé deplastination durant ses études de médecine. ~~Comme quoi il se passe des choses en ED~~. Bien qu'il refuse d'être caractérisé comme un artiste, il ne se départit jamais de son petit chapeau noir, évidente référence au célèbre tableau de Rembrandt « La leçon d'anatomie du Docteur Tulp » (Eh bim le cousin, échec et mat mon grand). Si ce n'est ni de l'art ni de l'anatomie, quel est l'intérêt de s'y rendre ?

## MAIS QU'EST-CE QUI MOTIVE LES GENS VENIR ?

Il est certain que le public auquel se destine Body World est trop large. Si la vue du corps mort et disséqué peut permettre à des étudiants en médecine de renforcer leurs connaissances anatomiques, ce n'est pas le cas du profane pour qui il s'agit davantage d'une visite au musée des horreurs. Et même pour de tels étudiants il subsiste deux interrogations. Premièrement, pourquoi ces mises en scène macabres ? Deuxièmement, pourquoi ne pas utiliser des modèles ?

*« Chaque homme est, en naissant, assorti d'un monstre. Certains lui font la guerre, les autres lui font l'amour. »* Léon Bloy. Peut-être est-ce cela ? L'idée qu'un instant on puisse « avoir le droit » de partager un peu de monstruosité, que l'on puisse regarder l'autre faire l'amour à son monstre, comme lorsque l'on visionne une série policière ou que l'on lit un thriller sombre avec passion. On se sent vulnérable mais en sécurité, fasciné mais profondément atteint dans ce que l'on est de plus profond. Notre part d'animalité bouillonne, s'excite intérieurement sans pour autant franchir les barrières qu'on lui impose. Ce que l'on n'explique pas attire, l'idée d'être transgressif est jouissive.

« Personne en temps normal ne voit en vrai ce qu'on a à l'intérieur alors je vais aller voir ». (Cette partie c'est pour se mettre dans la poche la prof de philo ou la tante psy de la famille et avoir un allié sur qui s'appuyer pendant le reste du débat).

## EN PLUS DU VOYEURISME QU'ELLE SUSCITE, EN QUOI CETTE EXPOSITION EST CONTROVERSEE ?

D'abord, les corps sont entièrement écorchés. Le visage est également retiré, on parle de dévisagement. Si Gunther évoque une anonymisation des individus exposés, certains considèrent qu'il retire ce qui fait de ces corps des humains et qu'il les transforme ainsi en objets. Il s'agirait d'une forme d'atteinte à la dignité humaine.

Ensuite, Body World est payant. Il s'agit d'un prix accordé à la mort, à des corps morts. On donne un prix à des êtres humains. Cet aspect commercial réduit la distance qui existait entre cette exposition et la notion de trafic d'êtres humains. Tout système a ses limites, atteint-on celle du Capitalisme ?

Enfin, la question de la provenance des corps se pose. L'analyse anthropologique des corps, la proximité des laboratoires de plastination avec des prisons de la République Populaire de Chine, ainsi que le fait que Von Hagens ait admis que plusieurs corps ont reçu une balle dans la tête, sont autant d'arguments en faveur d'une utilisation de corps de condamnés à mort Chinois. Sans pour autant que la question du consentement soit résolue. Si c'est un choix, était-ce un choix libre ou a-t-on promis quelque chose en échange ? Certains diront que la réponse est soulignée dans l'énoncé.

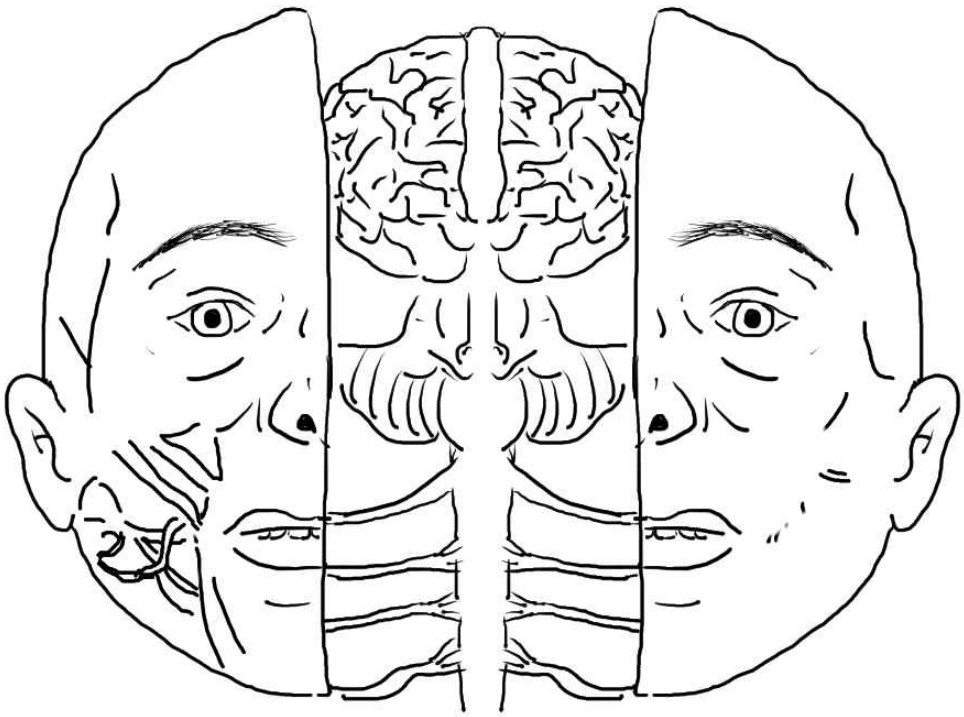
Gunther est toujours resté flou quant à ces polémiques. Et c'est là l'une des forces du personnage qu'il a construit. Rappelez-vous, le mystère, l'inexpliqué attire. Il joue avec la frontière entre acceptable et inacceptable, tantôt rassurant, tantôt impertinent. Von Hagens certifie cependant que tous les corps sont issus de dons volontaires. Il est d'ailleurs distribué à la fin de l'exposition un formulaire permettant au visiteur de donner son corps à l'institut de plastination. Gunther aurait ainsi reçu plus de 4000 promesses de dons et plus de 120 corps.

## MAIS POURQUOI FAIRE PLASTINER SON CORPS ?

C'est transcender la mort, se survivre à soi-même qui semble la réponse la plus évidente. On pourrait penser à une immortalisation Achilléenne. Mais si tout le monde connait Achille, personne ne sait qui se cache derrière ces corps sans visage… Ou peut-être est-ce une volonté d'enfin faire l'amour à son monstre en se dédouanant des conséquences ? De devenir soi-même la source de ce mélange étrange de fascination et de dégoût que ressent la foule qui passe devant les yeux intacts de ces statues humaines ?

*Sources : L'indignité cachée dans la lumière, letemps.ch ; Ingeniousmag ; le nouvel obs ; maze.fr ; m.epochtimes.fr ; exposition « Bodies : The exhibition » du Luxor.*

*Rédacteur : Théo C.*



*Rédacteur : Salomé B.*

REPERTOIRE

## CPAA : CENTRE PSYCHIATRIQUE D'ACCUEIL ET D'ADMISSION

- A 5 minutes du métro Porte de Valencienne
- https://www.google.fr/maps/place/Centre+psychiatrique+d'Accueil+et+d'Admissions/@50.6199103,3.0771375,15z/data=!4m5!3m4!1s0x0:0x37303c280889019c!8m2!3d50.6199103!4d3.0771375
- Consultations avec ou sans RdV
- Unité d'hospitalisation en urgence (pour les habitants de Lille et son agglomération) (NB: de 21h à 7h l'entrée se fait aux urgences de Saint Vincent)
- 03 59 35 28 61 / 03 59 35 28 69 disponibilité 24h/24 7j/7
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

*« A l'arrivée, j'ai rencontré un aide soignant ou un infirmier psy avec qui j'ai pu parler un petit peu de ce qui m'avait amené là. Après quelques minutes d'attente supplémentaire, j'ai rencontré un psychiatre en compagnie du médecin généraliste (MG) rattaché au service, suite à cet entretient nous avons ensemble décidé d'une hospitalisation libre (par opposition à forcée, ou à la demande d'un proche). L'unité d'hospitalisation se situe au premier étage, les chambres sont toutes individuelles et connectées à leur propre salle de bain (évidemment, leur design est pensé pour optimiser la sécurité du patient). Toute nouvelle hospitalisation amène à une consultation d'entrée avec le MG et généralement un bilan sanguin est réalisé le premier matin, cela permet d'avoir un état des lieux de sa santé somatique. Mon hospitalisation a duré entre 3 et 4 jours et chaque jours je voyais le psychiatre (le plus souvent le même) afin de faire un point sur mon état. Je pense que cette structure offre la possibilité de casser les mécanismes des idées noires et de reprendre sa respiration dans une situation de détresse psychologique. Un traitement peut être instauré ou modifié au cours de l'hospitalisation selon l'avis des médecins. »*

## SERVICE DES URGENCES DE L'HOPITAL VICTOR PROVO (ROUBAIX)

- Arrêt de Tram "Hôpital Victor Provo"
- https://www.google.fr/maps/place/Centre+Hospitalier+de+Roubaix+Service+des+Urgences/@50.6824377,3.1691804,14z/data=!4m8!1m2!2m1!1surgence+roubaix!3m4!1s0x47c328f5a0db878d:0xad717f0b1531983f!8m2!3d50.679356!4d3.1737368
- 03 20 99 30 68 / 03 20 99 31 31

## CAC : CENTRE D'ACCUEIL ET DE CRISE

- Hôpital Fontan, CHRU de Lille
- https://www.google.fr/maps/place/H%C3%B4pital+Michel+Fontan+1/@50.6087953,3.0357762,14z/data=!3m1!4b1
- 03 20 44 44 60
- Consultations avec ou sans RdV
- Unité d'hospitalisation en urgence (NB: après 18h, passer par les urgences de Salengro)

## CMP : CENTRES MEDICO-PSYCHOLOGIQUES

- Selon votre secteur
- http://www.epsm-al.fr/recherche-soins , permet de trouver le CMP dont on dépend selon lieu de vie
- RdV avec infirmier / psychiatre / psychologue / psychomotricien… permet d'organiser un suivi psychologique sur un moyen/long terme (VS services d'urgence)
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

*« J'ai été dirigé vers le CMP de mon secteur par mon médecin généraliste lorsque celui-ci a déterminé que mon suivi psychiatrique devait être poursuivi par un spécialiste. Je me suis rendue le jour même au CMP où j'ai rencontré un infirmier psychiatrique pour un premier entretient. Il m'a ensuite donné un rendez-vous pour le mois d'après (il y avait les fêtes de fin d'année entre temps) ainsi que le numéro du CPAA et la recommandation d'y faire appel en cas d'urgence). Au second rendez-vous nous avons abordé plus en détails ma problématique afin de lui permettre de faire part à son équipe de ma situation. Quelques jours plus tard j'ai été appelé pour me prévenir qu'un des psychiatre souhaitait me rencontrer dans le courant de la semaine suivante. J'ai consulté ce psychiatre pendant les 6 mois suivants au rythme d'une consultation tous les 1 à 2 mois, de plus je rencontrais un infirmier psychiatrique une fois toutes les 2 semaines. Ayant la chance de pouvoir financer une thérapie en libéral je n'ai pas consulté les psychologues de l'équipe. »*

REPERTOIRE

## BAPU : BUREAU D'AIDE PSYCHOLOGIQUE UNIVERSITAIRE

- 03 20 54 85 26 ( https://bapulille.com/ )
- Métro Lille République
- https://www.google.com/maps/place/B.A.P.U+Bureau+d'Aide+Psychologique+Universitaire/@50.6315403,3.060455,17z/data=!3m1!4b1!4m5!3m4!1s0x47c2d58f82049fcb:0x4029b8bcf46603ad!8m2!3d50.6315403!4d3.0626437
- RDV en premier avec assistant sociale, infirmier ou secrétaire pour entretien d'accueil, puis psychologue/ psychiatre , permet d'organiser un suivi psychologique sur un moyen/long terme (VS services d'urgence)
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

## SIUMPPS : CENTRE DE SANTE DES ETUDIANTS

- 03 20 90 74 05
- Métro Porte de Douai / Pôle Formation de la Faculté de Médecine
- Consultations de Médecine Générale, Assistant Sociale, Infirmier, Psychologues, Gynécologues
- Prise en charge gratuite (carte vitale)

## MAISON DE LA MEDIATION

- maison-mediation@univ-lille.fr
- En liaison avec une cellule de veille sur le harcèlement sexuel, sur le harcèlement moral ainsi qu'un médiateur pour les problèmes de racisme, d'antisémitisme et de discrimination. contact-harcelement-moral@univ-lille.fr ou contact-harcelement-sexuel@univ-lille.fr ou amadou.bal@univ-lille.fr (médiateur)
- En charge de diffuser des informations juridiques ou administratives, de mettre en contact avec les services appropriés en cas de problème (aussi bien à l'intérieur de l'université qu'à l'extérieur). C'est aussi un lieu d'écoute et d'accompagnement pour les personnes victimes ou témoins de situations de harcèlement ou de discrimination. Enfin, par son rôle de médiateur, ce service peut participer à prévenir et gérer les conflits dans les services universitaires.

# DOCTEUR FEELGOOD : LE SELF CARE

## Self Care : Kezako ?

**L**'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit le self-care comme l**es actions que les individus et leurs proches peuvent mettre en œuvre pour préserver la santé, éviter la maladie et/ou lui faire face**. Ces actions pouvant être faites avec ou sans le soutien d'un soignant. De façon générale, elles concernent l'hygiène, la nutrition, les habitudes de vie, l'environnement et des facteurs socio-économiques. L'avantage de cette méthode de soin est l'autonomisation de l'individu vis-à-vis de leur santé ainsi qu'une adaptabilité quasiment infinie.

**M**ême si la pratique concerne tous les aspects de la santé et toutes les maladies, son application s'est récemment popularisée dans le monde de la santé mentale. En effet, comme elle nécessite une certaine « pleine conscience » de son état et de ses actions elle peut permettre de **stabiliser les tendances anxieuses ou dépressives** par exemple. Dans la dépression, une personne va tendre à perdre sa motivation voir sa capacité à s'occuper de soit même (hygiène corporelle, alimentation, socialisation); tandis qu'une personne anxieuse aura souvent l'impression de crouler sous le poids des choses à faire et l'inquiétude que cela génère pourra parfois la mener à éviter complètement des activités. Bien que différentes, ces deux situations (comme bien d'autres) peuvent bénéficier de la mise en place de self-care.

**E**videmment, il existe un continuum entre l' « équilibre mental » et la pathologie caractérisée, et toute personne peut appliquer les quelques techniques présentées ici. **Prendre l'habitude de prendre soin de soi peut permettre de développer une meilleure résilience** qui peut être utile dans la relation à l'autre, notamment en tant que soignant. Néanmoins, si votre état vous inquiète (ou inquiète vos proches) n'hésitez pas à vous rapprocher de votre médecin généraliste ou de l'une des structures présentées dans le répertoire.

## Mais Jamie comment on fait du self care ?

**G**énéralement, mettre en place du self-care implique d'abord de **se rendre compte de ses besoins de bases et de la mesure dans laquelle on arrive à y répondre**. Cela correspond en principe à ceci : se nourrir, se laver, se socialiser, dormir, avoir une activité physique et s'occuper de ses soucis de santé. Partant du principe que vous êtes humain, ce sont là les bases de la survie. Prenez donc un moment pour vous interroger : arrivez vous à prendre le temps de tout faire ? Sacrifiez vous parfois un ou plusieurs de ces piliers au profit de vos études ou de votre métier ? Le self-care passe par la décision active de planifier ou au moins de prendre le temps de réaliser ces actions.
Une fois que ces besoins sont comblés, il est possible de construire des habitudes moins survivalistes et plus personnalisées par lesquelles vous prendrez soin de votre santé (mentale et physique). Cela peut passer par de la méditation, de l'art, de la culture, … mais cela passe aussi par la prise de conscience de ses responsabilités et de ses engagements.

**E**n effet, une erreur souvent relayée par les réseaux sociaux voudrait faire du self care une petite bulle de confort où tout est plus ou moins facile, cependant **prendre soin de soi passe aussi par des activités plus difficiles** comme le fait de travailler ou d'étudier, déclarer ses impôts ou faire des bilans sanguins annuels par exemple. Si nous sommes des animaux aux besoins primaires clairs et simple nous sommes aussi des êtres sociaux complexes, cela implique donc de prendre en compte un certain nombre de devoirs mais aussi d'aspirations personnelles. Je suis une personne, je souhaite devenir médecin, je dois donc travailler pour : ça parait logique ; je suis citoyen, je n'ai pas très envie d'aller en prison, je me soumets donc à mes devoirs, je déclare mes impôts etc…

Une fois que ces fonctions de survies sont assurées, on doit donc organiser le reste de son temps à faire ce qui fait de soi une personne (ses choix et son identité). Encore une fois, il est nécessaire d'évaluer ses besoins et ses capacités : si certains se contentent de 6h de sommeil par nuit d'autres ont besoin de 9h, c'est physiologique, nous sommes tous différents. Il en va exactement de même avec le temps de travail. **Il ne s'agit pas de tenter de se soumettre à un idéal rigide ultra-organisé mais plutôt d'observer son propre fonctionnement, ses besoins spécifiques, ses limites et leurs fluctuations** (nous reparlerons de cela en évoquant le mois prochain la « théorie des cuillères ») et de travailler avec pour tendre à respecter tout cela au mieux.

## En pratique ca donne quoi ?

Au fil de l'année nous essaierons de vous donner des trucs et astuces pour réussir à mieux prendre soin de vous. Il vous reviendra alors la charge de les évaluer selon vos spécificités et de les appliquer ou non à votre quotidien.

Cependant vous pouvez par exemple vous inspirer de ceci :

- Alimentation : objectif = veiller à avoir un apport nutritionnel régulier et de qualité ; on peut donc avoir recours au « **meal planning** » où l'on prépare à l'avance en grande quantité des plats simples que l'on peut manger au cours de la semaine, prévoir de temps en temps des temps pour des goûters (ce serait dommage de s'évanouir en plein bloc)…
- Sommeil : objectif = durée de sommeil régulière et suffisante ; on peut **se déconnecter** des réseaux et écrans passée une certaine heure, **régulariser son heure de réveil**, éviter de snooze tous les matins (des applications peuvent vous y aider en vous demandant par exemple de faire des calculs mentaux pour éteindre la sonnerie)…
- Activité physique ; cela peut passer par une **simple promenade** en marchant (même le fait de faire le tour du pâté de maison peut libérer un peu l'esprit) ou aller jusqu'à la **pratique sportive de haut niveau.**
- Santé : objectif = surveiller la machine merveilleuse et fragile que nous sommes ; si vous avez un soucis de santé connu allez voir vos médecins régulièrement, prenez vos médicaments…
- Se socialiser : objectif = rester humain ; ça nous arrive tous : on se réveille, on va en stage, on travaille, on travaille, on travaille, on tombe de fatigue dans son lit et rebelotte le lendemain matin, parfois il faut activement **se forcer à libérer du temps pour téléphoner à ses proches ou aller boire un verre avec les potes**, non ça ne vous fera pas perdre des places au concours (et en plus si vos amis sont aussi en médecine il y a 85% de chance que vous parliez de ça…), N'hésitez pas à travailler en groupe (SOUS COLLES !!!), il y a plus de neurones dans deux cerveaux que dans un ! ou à cuisiner ensembles, ça va plus vite en plus…
- Études : objectif= remplir ses objectifs ; commencez par vous fixer des petits objectifs un peu vagues, travailler 15 min sur un cours c'est déjà bien, faites des pauses régulières (**technique pomodoro** : travailler 25 minutes puis faire une pause de 5 minutes, toutes les 4 sessions de 25 minutes prendre 30 minutes de pause), travaillez en groupe (*comment ça je me répète ?*)…
- Relaxation : objectif= *vous avez déjà vu une cocotte minute qui explose ? Non ? https://www.youtube.com/watch?v=O2xrIISlydU * ; mangez du chocolat, essayez d'apprendre à **méditer** (il y a des app pour ça), promenez-vous, faites du sport, mangez du chocolat, plaignez vous un peu à un proche, à votre chat ou à une plante (l'important c'est que ça sorte), lisez des livres, regardez des films, écoutez ou jouez de la musique, dessinez, jouez à des jeux vidéos, mangez du chocolat…

Voilà des pistes, essayez celle qui vous plaisent, ne vous fixez pas des règles strictes. Prenez soin de vous parce qu'**un médecin mort ça ne sert à rien**.

*Rédacteur : Salomé B.*

# BD'étudiant

L.R.

# La Goutte d'Encre

## QU'EST CE QUE LA GOUTTE D'EAU ?

C'est une association de **solidarité locale et internationale**, régie par la loi de 1901 et créée sur l'initiative d'étudiants en médecine depuis 1994. Elle se veut donc apolitique et indépendante de toute confession et met en œuvre des projets qui intéressent les **domaines de la santé, l'éducation et la culture**, aussi bien en France qu'à l'étranger.

Ses objectifs principaux sont d'apporter de l'aide aux plus démunis, qu'elle soit humaine ou matérielle, par la réalisation de **projets de développement sur le long terme**, projets suivis par les différentes générations d'étudiants membres. Elle donne l'opportunité aux étudiants d'échanger avec des cultures différentes, des générations différentes et permet une responsabilisation et une formation des porteurs de projets, une **ouverture sur le monde**, la découverte de l'autre et le respect de la différence.

## QU'EST-CE QUE LA SOLIDARITÉ INTERNATIONALE ?

*Un peu de vocabulaire...*

→ *L'aide humanitaire* : c'est une aide d'urgence et ponctuelle mise en place lors d'une situation de crise exceptionnelle ou de catastrophe naturelle.

→ *L'aide au développement : e*lle vise à aider les populations à avoir des outils durables qui leur permettront de poursuivre leur développement.

→ *La solidarité internationale :* elle n'est pas impliquée dans un contexte d'urgence, c'est tout d'abord comprendre les causes des inégalités et des injustices entre les territoires pour tenter de les diminuer. C' est une aide apportée qui vise à être pérenne.

***La solidarité est avant tout une écoute, sans supériorité ni paternalisme.***

## RETROSPECTIVE DE LA GOUTTE D'EAU

Vous étiez nombreux à la rétrospective le lundi 17 septembre ! Ce fut l'occasion pour vous de découvrir les valeurs de la Goutte d'Eau, de discuter avec nous autour de toasts et biscuits apéros, mais également l'occasion pour les équipes parties cet été de présenter leurs projets autour de vidéos afin de vous motiver à nous rejoindre !

## RECRUTEMENTS POUR LES PROJETS INTERNATIONAUX

Le vendredi 21 septembre à 10h (pour les gens motivés oui, oui, oui!) ont eu lieu les entretiens pour devenir membre des projets internationaux 2019. Les petits yeux n'étaient pas mal vu rassurez-vous... Mais les motivations de chacun quant à elle étaient importantes, elles nous ont permis de former 5 nouvelles équipes :

→ CAMBODGE 2019

→ SENEGAL 2019

→ MADAGASCAR – Tanarive 2019

→ MADAGASCAR – Vohimasina 2019

→ BENIN 2019

Quatre projets s'inscrivent dans la continuité des projets réalisés cet été, ces nouvelles équipes ont donc pu échanger avec « les anciens », et un nouveau projet se fera cette année au Bénin.

## RECRUTEMENTS POUR LES PROJETS LOCAUX

Cette année, les projets locaux s'organiseront en 4 pôles :

→ *Pôle de lutte contre la précarité*

→ *Pôle de lutte contre la discrimination* (droits des femmes, enfance, et handicap)

→ *Pôle pour l'écologie*

→ *Pôle d'ouverture d'esprit* (c'est un nouveau pôle où l'idée serait de contacter des médecins ou autres personnes de domaines différents qui accepteraient de faire des conférences à la fac)

La participation aux projets locaux ne demande pas autant de temps que pour les projets internationaux mais s'engager demande tout de même un certain investissement. De plus, il est possible de participer à des actions de pôles différents de celui dans lequel on est inscrit.

Si vous êtes intéressés pour devenir membre d'un des 4 pôles, vous pouvez envoyer un message à Agathe RIOU sur Facebook !

## MADAGASCAR

Dans certaines parties de l'île, la baignade peut s'avérer dangereuse, la mer n'aime pas certains aliments et si on se baigne après avoir été en contact avec ces produits « fady » (interdits), ou en étant vêtu de rouge, on risque la mort. Maelle n'a pris aucun risque et s'est baignée en maillot dépareillé...

## SENEGAL

On ne mange et prépare a manger qu'avec la main droite, la main gauche étant réservée a la toilette. Dur de pétrir la pâte à beignet pour l'équipe Sénégal...

## VIETNAM

Traverser peut parfois être dangereux, on leur a dit qu'il valait mieux « fermer les yeux et avancer sans regarder ». De plus, certains scooters transportent des objets insolites, la team Vietnam n'était plus étonnée de voir des scooters rouler avec des armoires, des WC ou même des chèvres !

## TOGO

L'animisme (ou le fétichisme) est très présent partout. Chaque famille possède des fétiches qu'ils célèbrent à différents moments de l'année. Les fétiches se présentent sous la forme de tas de terre, de squelettes, de dents, peaux ou de tout un tas d'animaux.

## CAMBODGE

Attention à la nourriture Cambodgienne !!! Pas très épicée, mais d'appétissants piments sont toujours disposés sur les tables afin de relever son plat... Quentin, qui a voulu tenter une nouvelle expérience culinaire, en a fait les frais avec tête rouge tomate et en poussant des cris d'au secours...

## NEPAL

Un code de la route... différent ! Les népalais peuvent être à 4 sur un scooters, ou encore la priorité qui n'est pas à droite mais à celui qui klaxonne en premier.

**EN 2017- 2018, LA GOUTTE D'EAU A PERMIS LA RÉALISATION DE NOMBREUSES ACTIONS DANS LE MONDE MAIS ÉGALEMENT DANS NOTRE RÉGION. A DANS UN MOIS POUR DÉCOUVRIR LES PROJETS LOCAUX !**