

déve-  
loppe-  
bon   
talent



lettre  
d'information  
de l'école de  
soins et santé  
communautaire

**ESScape**

#12



# et deviens un acteur de nos réseaux sociaux

Comme vous le savez, l'ESSC est désormais présente sur les réseaux sociaux : Linkedin pour informer les partenaires, Instagram pour partager des informations destinées aux apprenti·es et aux collaborateur·trices, TikTok pour communiquer de façon informelle avec les anciens, futurs et actuels apprenti·es.

Un autre canal de communication se trouve entre vos mains. Ce journal interne sort trois à quatre fois par année scolaire et il a pour vocation de vous fournir des informations intéressantes tant sur la formation que sur les personnes qui travaillent ou étudient à l'ESSC.

Tous ces supports n'ont qu'une vocation : créer un lien entre l'Ecole et vous. Pour ce faire, nous avons besoin de votre participation. Que ce soit pour alimenter les réseaux sociaux, pour nous tenir au courant de votre quotidien, pour nous permettre d'apprendre à vous connaître, pour relayer une information pertinente liée à l'école, mais aussi pour nous faire part de moments complices, d'anecdotes sympas, entre autres.

Pour tout cela, l'ESSC cherche à la fois des journalistes en herbe qui aimeraient écrire des articles pour ce journal, ou des instagrammeurs, instagrammeuses / tiktokeurs, tiktokeuses pour alimenter les comptes de l'école (voir la page news).

L'ESSC se réjouit de cette future collaboration ouverte à toutes et tous : apprenti·es, enseignants·es, et tous les autres collaboratrices et collaborateurs.

**Au plaisir de vous lire**  
**Yseult Théraulaz**  
**Journaliste, responsable des réseaux sociaux**

# ESScape

lettre  
d'information  
de l'école de  
soins et santé  
communautaire



...



«Il faut avoir des compétences techniques, mais être aussi capable de faire un peu de psychologie pour que les chantiers se passent bien»

Maxime Carrard



**Maxime Carrard** est le contremaître de l'énorme chantier de la future école de Saint-Loup. Un projet ambitieux qu'il dirige tant sur le terrain que depuis son bureau ambulant déposé à quelques mètres de l'énorme trou sur lequel s'érige le bâtiment. Il fait gris et frais en ce vendredi matin d'octobre lorsque Maxime Carrard ouvre la porte du réfectoire où aura lieu l'interview. Cette cafétéria mobile, aménagée dans un des portacabins du chantier, est agréablement tempérée. C'est ici que tous les midis, une vingtaine d'ouvriers prennent leur pause repas. Ils ont à disposition des tables, des bancs, une machine à café, un four à micro-ondes et un frigo. «Aujourd'hui, j'ai 17 hommes sur le chantier, ainsi qu'une électricienne. Certains

vendredis midis, nous faisons une grillade dehors. L'alcool est cependant interdit», explique Maxime Carrard. Le contremaître de 37 ans vit à Estavayer-le-Lac et vient tous les jours avant 7h du matin à Saint-Loup pour donner les instructions à ses équipes, superviser les différents travaux, passer les commandes de matériel, entre autres. «J'ai fait un CFC de maçon, puis un diplôme de chef d'équipe et ensuite un brevet fédéral de contremaître. Autant que je me souvienne, j'ai toujours aimé bricoler. Mon père avait retapé la ferme familiale, j'ai baigné dans un environnement de machines et de construction depuis petit. D'autant que nous avions une ferme», explique-t-il.



### (Maxime suite)

Le trentenaire a aussi un permis de machiniste et de grutier, il n'hésite pas à prendre les commandes lorsque cela est nécessaire. « Mon travail consiste autant à attribuer les différentes tâches aux ouvriers chaque matin, qu'à anticiper les besoins en matériel ou encore à m'assurer que tout se déroule bien sur le chantier. Je dois aussi faire preuve de psychologie. Quand une journée de pluie s'annonce, il faut savoir motiver les équipes et faire en sorte que les ouvriers parviennent à s'entendre et à bien travailler ensemble. »

Pour Maxime Carrard, le chantier de Saint-Loup est loin d'être banal. « Il est très technique. La volonté d'avoir des murs de façade en béton lavé donne du fil à retordre, car c'est un matériau qui nécessite un soin particulier. Et on ne peut pas se permettre

que le résultat soit inesthétique car tout le monde le verra ! »

Des défis, il y en a plusieurs sur une construction de cet acabit. Cela ne fait pas peur au contremaître, même s'il admet que certains jours sont plus difficiles que d'autres. « Pour faire ce métier, il faut de la passion, de la patience et un bon sens de l'anticipation pour obtenir tout le matériel dont la construction aura besoin au bon moment. » Autre qualité nécessaire : une bonne forme physique. « Je fais entre 18000 et 20000 pas par jour rien qu'en me déplaçant sur le chantier. J'ai pris l'habitude de faire 20 minutes de sieste allongé sur mon bureau pendant la pause de midi, cela me permet de tenir le rythme », conclut Maxime Carrard.

# Surfer intelligemment, c'est possible

Les réseaux sociaux sont décriés pour leurs contenus pas toujours très intelligents et pour leur côté accaparant. Cependant, les utiliser de manière raisonnable et conscientieuse est possible.

Si vous avez constamment le nez rivé sur votre smartphone, que ce soit en attendant le bus, en mangeant, voire même en marchant, c'est assez normal. Les réseaux sociaux et même les navigateurs sont conçus pour vous attirer et ne plus vous lâcher. Souvent décriés par la génération qui est née avant l'arrivée d'internet, ils ne sont pas pour autant à bannir, à condition de savoir les utiliser correctement.

Dans le dernier numéro du magazine *Pulsations*\* des Hôpitaux universitaires de Genève, la Dr Sophia Achab, médecin adjointe agrégée au Service d'addictologie, responsable de ReConnecte, programme de prise en charge des addictions sans substance compare les réseaux sociaux avec la voiture : un objet très utile, mais très dangereux si on ne sait pas la conduire. Elle explique : «Il ne faut pas dénigrer ce que les réseaux sociaux

peuvent apporter aux ados – en termes de sociabilité, de créativité ou encore pour éviter de se sentir exclus –, mais il faut aussi être clair sur les dangers potentiels. Et tout comme pour la voiture, le recours aux réseaux sociaux doit être progressif et adapté à l'âge ainsi qu'aux compétences de l'enfant. Il importe par ailleurs de le sensibiliser pour qu'il ne devienne pas un «chauffard des réseaux sociaux» : les parents envisagent rarement que leurs ados puissent être les usagers problématiques.»

Dans son livre «Les écrans, je gère»\*\*, Niels Weber, psychologue à Lausanne, explique que le mot «addiction» n'est pas approprié lorsque l'on parle d'un usage prolongé des écrans. «C'est un mot médical qui correspond à un diagnostic (...) et qui pèse lourd sur l'image que la personne a d'elle-même. Cela ne veut pas dire qu'il n'y a pas de problème avec les écrans



ou le sport, par exemple.» Le psychologue ne parle donc pas d'addiction, mais de captation d'attention. Finalement, pour quelles raisons un jeune, mais aussi un adulte, fait une utilisation intensive des réseaux sociaux? Comment ne pas se laisser happer des heures durant alors que l'on pensait seulement regarder encore une petite vidéo? Le spécialiste suggère de fixer des priorités en établissant des objectifs précis. Exemple: je fais deux exercices de maths et ensuite je joue 15 min à la console (en mettant une alarme pour arrêter après le temps prévu).

Cela sera plus efficace que de prévoir de faire deux heures d'exercices, puis de ranger sa chambre, de sortir courir, etc. Avoir des buts précis avec un moment de plaisir une fois l'objectif atteint est la meilleure façon de parvenir à ses fins. Comprendre ce qui nous pousse à passer de longues heures scotchés à l'écran permet aussi de mieux cerner les véritables besoins sous-jacents.

\*Pulsations.hug.ch

\*\*«Les écrans, je gère», Niels Weber, Magenta éditions

# Un apprenti ASSC arrive 2<sup>e</sup> aux Swisskills 2025

Evan Monnet a suivi sa formation sur le site de Vevey et il est monté sur le podium de ces Championnats suisses des métiers. Retour sur une expérience hors normes.

Evan Monnet n'avait pas prévu de participer aux Swisskills et encore moins de se hisser à la 2<sup>e</sup> place dans la catégorie ASSC. «J'étais en apprentissage au CHUV lorsque ma responsable m'a demandé si je voulais participer à ce championnat. J'ai accepté pour me mettre au défi et voir où j'en étais dans ma pratique et mes compétences.»

Durant ce Championnat suisse des métiers, Evan Monnet n'a pas chômé. «Je me suis rendu au Bernexpo le premier jour. J'ai alors passé un premier examen de deux heures. Il est demandé aux ASSC de se familiariser avec deux situations fictives puis de s'occuper en direct des deux patients comédiens. C'est assez stressant de devoir réfléchir devant un public et dans un temps donné.»

Pour le métier d'ASSC, ils étaient 28 apprentis-es à concourir. Six d'entre eux / elles

ont été sélectionnés pour la finale. «Pour ce dernier test, nous avons eu deux nouvelles situations à gérer. La première concernait un patient en décompensation diabétique, la seconde une personne souffrant de démence dont il fallait soigner une plaie.»

Malgré la pression, Evan Monnet a gardé son sang-froid et s'est démarqué, notamment, par son aisance en communication et sa facilité à entrer en contact avec les patients. Il repart avec la médaille d'argent. Depuis, il est régulièrement sollicité par les médias et ses contacts LinkedIn explosent !

Cette année, les Swisskills ont réuni environ 1100 jeunes professionnels dans plus de 90 championnats suisses des métiers pour l'or, l'argent et le bronze. Pas moins de 52 médailles ont été gagnées par des personnes provenant de Suisse romande.



Photos: stefan marthaler

# L'ESSC est désormais certifiée ISO 21001: 2025.

Il y a près de trois ans, l'Ecole a entamé une démarche visant à obtenir une certification qualité. Cette exigence imposée par la Confédération concerne en effet l'ensemble des instituts de formation, qui doivent mettre en place un système de contrôle de la qualité conforme au droit fédéral.

L'ESSC a choisi la norme ISO 21001 et, grâce à l'engagement de son personnel ainsi qu'à l'appui d'une consultante externe, elle est désormais certifiée.

Pour rappel, ISO 21001 est une norme internationale pour les systèmes de management des organismes d'éducation et de formation qui vise à améliorer la qualité des services éducatifs. Elle garantit la qualité de l'apprentissage, la mise en place d'une formation continue pour le personnel, la bonne gestion des différents processus de management, entre autres.

L'organisme indépendant Edelcert a confirmé que l'école respectait l'ensemble des critères de cette norme, qu'ils concernent les activités en lien avec la formation et l'accompagnement des apprenti·e·s, l'administration, les services généraux, la santé et la sécurité ou encore la gouvernance de l'école.

Ce processus a aussi favorisé un dialogue constructif entre les équipes des trois sites et permis de dégager une vision commune pour l'organisation de la future école de Saint-Loup.



# NEWS

## ESSCAPE cherche journalistes en herbe

Tu aimes écrire ? Tu as envie de mener des interviews et de participer à la rédaction de ce journal ? Ça tombe bien, l'ESSCAPE cherche des apprenti·es motivé·es qui veulent relayer des informations, faire connaître des gens ou des activités liées à leur apprentissage. Pour cela, pas besoin d'expérience journalistique. Il te faut juste un peu de curiosité et l'envie d'apprendre quelques techniques d'écriture et d'interviews.

## Insta et TikTok ont besoin de vous

Vous connaissez les comptes Instagram et Tik Tok de l'école ? Vous avez des photos ou des vidéos sympas en lien avec l'ESSC que vous souhaitez partager ? C'est avec plaisir que nous les mettrons en ligne (après validation). Pour cela, rien de plus simple :

Les réunions de la rédaction se feront selon l'emploi du temps des intéressé·es, par Teams ou en présentiel selon les disponibilités.

Pour en savoir plus, écris à [ressociaux@ecoledesoirs.ch](mailto:ressociaux@ecoledesoirs.ch)

Cela ne t'engage à rien.

Les photographes sont aussi les bienvenu·es.



Flash-moi  
pour m'envoyer  
un courriel



Flash-moi  
pour m'envoyer un  
message whatsapp



## école de soins et santé communautaire

[www.ecoledesoins.ch](http://www.ecoledesoins.ch)

[esscape@ecoledesoins.ch](mailto:esscape@ecoledesoins.ch)

### Impressum:

Textes: Yseult Théraulaz, Journaliste

Photographie: Hugues Siegenthaler

Graphisme: starfishdesign, Willy Curchod