

Je me présente, Émilie Cauchon, j'ai 23 ans et je débute ma troisième année de médecine. Je suis une jeune fille simple, dynamique et facile d'approche qui est toujours prête à relever de nouveaux défis. Au cours de l'été 2015, j'ai eu le privilège d'effectuer un stage international et interculturel au Nicaragua. J'ai choisi ce pays car je souhaitais perfectionner mes connaissances en espagnol, et vivre en famille d'accueil puisque ce n'était pas possible dans tous les pays. J'avais également un intérêt depuis longtemps pour la culture des pays hispanophones. J'ai alors été accueilli par une famille, dans la banlieue de Nindirí, pendant huit semaines. Ces huit semaines m'ont permis d'en apprendre d'avantage sur la culture, la langue du pays, les soins prodigués là-bas, mais également sur moi-même tant au plan professionnel que personnel.

D'abord, avant de partir au Nicaragua, nous devions suivre trois fins de semaines de formation. Compte tenu de certains imprévus, nous n'avons pas eu les mêmes formateurs pour les trois fins de semaines. Parmi ceux que nous avons eu, j'ai eu un coup de cœur pour Julie. Je pense que c'est elle qui a réussi à nous refléter le mieux une partie de ce à quoi nous devions nous attendre et à bien nous accompagner pour se préparer au grand départ. Aborder le choc culturel est probablement la notion que j'ai trouvée la plus essentielle car il est plus facile de le vivre quand nous en sommes conscients. Il était également tout aussi pertinent d'en apprendre d'avantage sur les différences culturelles du pays d'accueil et des coutumes pour nous aider à ne pas mal interpréter ces différences et faire preuve d'ouverture d'esprit. Je pense que la formation avant de partir en stage international et interculturel est un passage très important pour bien apprécier et vivre de façon complète cette expérience.

Nous sommes arrivés à la maison Mer et Monde le 19 juin au soir et nous y sommes restés pendant cinq jours. Cela nous a permis d'en apprendre plus sur le vocabulaire, certaines pratiques locales et de faire un petit retour sur les éléments les plus saillants des formations précédentes. Ce fut également une petite période pour nous permettre de nous adapter à la température. Quand Orlane m'a laissé à la maison de ma famille d'accueil, j'avais les larmes aux yeux et je me disais « Oh mon dieu, dans quoi je me suis embarquée ! ». J'ai trouvé les premiers jours assez difficiles car ma mère d'accueil était très occupée et je me sentais plutôt seule. Puis, je suis allée visiter les grands-parents qui habitaient tout près et la grand-mère m'a vraiment rappelé ma grand-mère ici au Canada et je me suis sentie vraiment bien avec eux. J'allais donc souvent les visiter et ma

mère passait beaucoup de temps là-bas alors j'ai tissé également des liens avec ma mère, mes sœurs d'accueil et d'autres membres de la famille. La langue a aussi été un défi pour moi car au début je ne parlais pas beaucoup, je préférais écouter. Les membres de ma famille pensaient alors que je ne comprenais pas bien alors ça m'occasionnait parfois certaines frustrations jusqu'au moment où j'ai décidé de me lancer et de parler d'avantage en acceptant de me tromper. C'est vraiment la meilleure façon d'apprendre et de s'améliorer. À la fin, je n'avais plus de problème pour comprendre et j'arrivais assez bien à m'exprimer de façon plus fluide. En ce qui a trait à la nourriture, j'ai vraiment aimé ce que j'ai mangé tout au long de mon séjour au Nicaragua. Ma famille cuisinait vraiment plusieurs plats diversifiés. Toutefois, la nourriture là-bas est souvent frite alors à un moment je trouvais ça un peu difficile de manger de cette façon puisqu'ici j'utilise cette méthode de cuisson de façon très occasionnelle.

En ce qui a trait au milieu de stage, j'étais dans un centre de santé, ce qui est l'équivalent d'un CLSC ici au Québec. J'ai eu la chance de suivre un médecin pendant plusieurs journées et de voir les consultations avec ses patients. J'ai aussi participé à des journées de vaccination sur le terrain en allant de maison en maison. Il m'a également été possible d'assister aux extractions de dents avec la dentiste du centre de santé. Le personnel soignant a été vraiment accueillant et nous n'avons pas eu de difficulté à s'intégrer. L'organisation n'est pas aussi présente qu'ici. Nous ne savions rien à l'avance quant à ce que nous ferions dans le stage ni l'horaire. Il faut être prêt à tout changement et ce même à la dernière minute ce que je ne considère pas être un point négatif en soi. Ça nous apprend à être plus flexible.

De plus, certain lâcher prise était présent dans le mode de vie au Nicaragua. Par lâcher prise, j'entends un détachement par rapport à des situations hors de leur contrôle, sans toutefois sous entendre qu'ils ne portent pas d'intérêts à de telles situations. Par exemple, il est arrivé à quelques reprises qu'il manque de matériel pour poser un geste médical. Le médecin devait alors trouver une alternative et utiliser d'autre matériel. Il me semble qu'ici, en occident, les gens ont plus de mal à accepter de ne pas avoir le contrôle et qu'ils se minent plus facilement face à ces situations. Peut-être est-ce parce qu'au Nicaragua une part de la population vit avec un manque, parfois constant dans certaines sphères de leur vie alors qu'ici, la plupart du temps, tout est plus facilement accessible. De plus, lorsque j'étais là-bas, j'avais l'impression que le rythme de vie

était moins rapide qu'ici, que les gens étaient moins stressés et que leurs réactions étaient moins disproportionnées qu'ici en cas de problème. J'ai réalisé par le fait même que souvent je m'en faisais beaucoup pour de petites choses et qu'au final cela ne m'apportait rien de plus que du mauvais stress. Ainsi, il m'apparaît que le lâcher-prise est une différence que j'aimerais appliquer tant au point professionnel que personnel. Sur le plan professionnel, lorsque je pratiquerai comme médecin, le lâcher-prise sera utile dans la relation médecin-patient et dans d'autres contextes également. En effet, il arrivera certainement des situations de désaccord avec des patients, des patients qui ne suivront pas leur traitement, des réactions décevantes aux traitements, de l'accessibilité difficile à certains services de santé pour les patients, toutes des situations hors de mon contrôle qui pourront susciter de la frustration. Il me semble que le lâcher-prise, sans glisser vers l'indifférence, permet une meilleure gestion des problèmes car il implique d'être plus disposé à réfléchir. Dans le même ordre d'idée, dans des moments plus difficiles au plan personnel, cette attitude permet à mon avis, d'être plus en maîtrise de soi-même et d'avoir un meilleur contrôle de ses émotions. Je pense alors que si j'arrive à intégrer davantage le lâcher-prise, je serai plus disposé à prendre des décisions et à poser des actions.

En conclusion, ces huit semaines au Nicaragua auront représenté pour moi un défi de taille mais une expérience inoubliable. Ce séjour aura été rempli de joies, de fous rires, de larmes et je ne regrette pas un instant d'avoir décidé de me lancer dans cette aventure. J'ai beaucoup appris sur la culture, la langue, la médecine mais j'en ai également appris sur moi. Grâce à ces personnes extraordinaires, possédant une culture très riche et passionnante, je me suis fait un bagage que je ramène ici avec le désir qu'il me suive le plus longtemps possible.