

CAHIER D'ACCOMPAGNEMENT POUR LES PROFESSEURS

Trousse à l'intention des étudiants de niveau collégial et universitaire
pour prévenir le syndrome d'épuisement



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa

La présente initiative a été rendue possible grâce
à la contribution financière de Santé Canada.

cnfs.ca

Le *Consortium national de formation en santé (CNFS)* est un regroupement d'établissements de formation postsecondaire offrant des programmes en français dans différentes disciplines de la santé. La mission du CNFS est d'assurer la mise en œuvre d'un réseau postsecondaire élargi de formation et de recherche en français en vue d'améliorer l'accès aux services sociaux et de santé des communautés francophones en situation minoritaire (CFSM).

L'Université d'Ottawa est l'une des 16 institutions partenaires du CNFS. À l'Université d'Ottawa, le Consortium national de formation en santé (CNFS) contribue à offrir un accès accru à des

programmes d'études dans le domaine de la santé, aux francophones issus des collectivités en situation minoritaire. Cette contribution se traduit par l'élargissement de la capacité d'accueil dans une dizaine de disciplines offertes par les facultés des Sciences de la santé, des Sciences sociales et de Médecine.

Ces programmes permettent ainsi d'accroître la présence et l'apport de professionnels de la santé francophones afin de répondre pleinement en français, aux besoins de santé des communautés et de contribuer de façon significative à leur mieux-être et leur plein épanouissement.

Rédaction

L'équipe du CNFS – Volet Université d'Ottawa a conçu ce cahier d'accompagnement en tant que complément à la formation élaborée dans le cadre du projet *Trousse à l'intention des étudiants de niveau collégial et universitaire pour prévenir le syndrome d'épuisement*.

Animatrices de la formation

PATRICIA CÔTÉ-GIROUX

M.Sc., MPO (O)

Coordonnatrice de
projets de formation



DOMINIQUE CARDINAL

M.A., B.Sc., pht

Gestionnaire des volets
formation et recherche

TABLE DES MATIÈRES

Contexte	4
Cette trousse comprend	4
Fonctionnement	5
Contenu et questions de réflexion pour les étudiants	6
Avant de démarrer le visionnement du module 1 - Introduction	6
Avant de démarrer le visionnement du module 2 - Définition et dimensions	9
Après le visionnement du module 2.....	9
Avant de démarrer le visionnement du module 3 - Conséquences et facteurs de risque	10
Après le visionnement du module 3.....	11
Avant de démarrer le visionnement du module 4 - Partie 1 : Stratégies axées sur la santé physique.....	15
Avant de démarrer le visionnement du module 4 - Partie 2 : Stratégies axées sur la santé psychologique	15
Après le visionnement du module 4 - Partie 2	16
Évaluation de la formation	17

CONTEXTE

Un sondage publié en 2016 effectué dans plus de 41 institutions académiques au Canada, auprès de quelque 44 000 étudiants des collèges et universités indique qu'un tiers de ces derniers souffrent d'une atteinte à la santé mentale qui peut avoir des répercussions négatives sur leur bien-être, mais aussi sur leur réussite académique (Global and Mail Education, 2021).

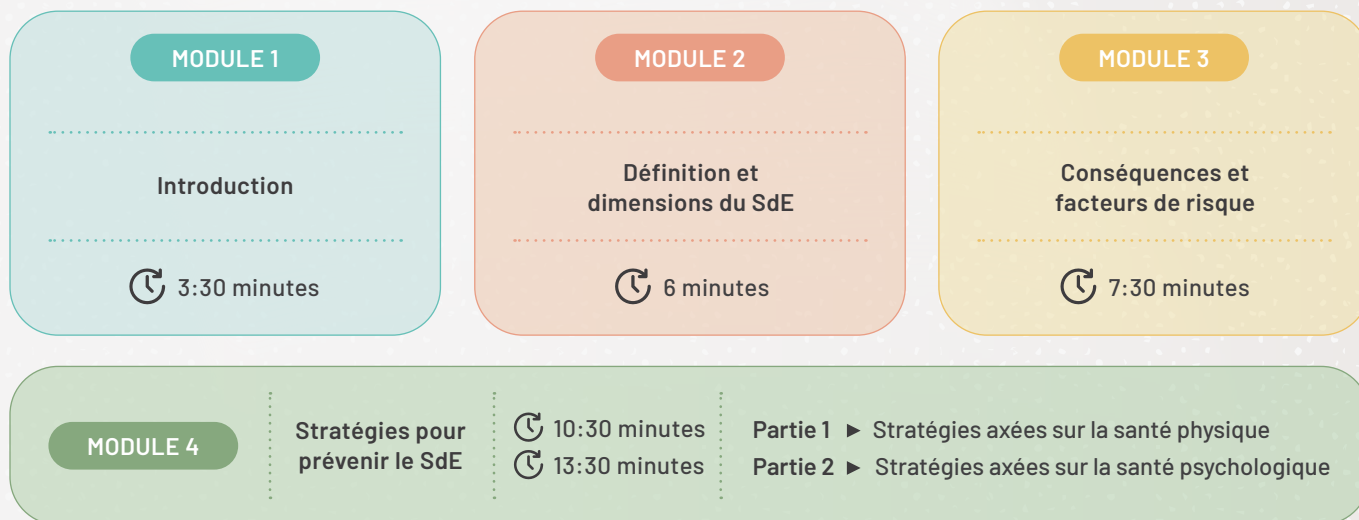
La *Trousse à l'intention des étudiants de niveau collégial et universitaire pour prévenir le syndrome d'épuisement* a été conçue afin de prévenir l'apparition du syndrome d'épuisement (SdE) professionnel ou étudiant.

Elle vous permettra d'accompagner vos étudiants afin qu'ils puissent :

- ▶ Différencier les trois dimensions du SdE
- ▶ Discerner les facteurs de risque individuels et ceux présents dans leur milieu académique, en stage et dans leur futur milieu de travail
- ▶ Cerner les conséquences du SdE sur l'individu et sur les soins de santé
- ▶ Recourir à des stratégies pour réduire les risques de développer le SdE

Cette trousse comprend

- ▶ **Une formation de 50 minutes**, divisée en quatre modules, présentés sous forme de vidéo, entrecoupée de temps de réflexion d'une durée totale de 20 à 25 minutes.



- ▶ **Un cahier de réflexion** qui permet de noter les réponses aux questions proposées dans les modules de formation. Le participant peut ainsi documenter son processus réflexif tout au long de la formation.
- ▶ **Un cahier d'accompagnement** pour les professeurs qui fournit des informations supplémentaires afin d'enrichir les discussions en classe avec les étudiants. Des questions, du contenu théorique et des méthodes d'enseignement sont suggérés.

FONCTIONNEMENT

Dans cette formation, deux choix s'offrent à vous pour accompagner les étudiants afin qu'ils en retirent le maximum de bienfaits.

OPTION 1

Formation 🕒 **50 minutes** effectuée seul par l'étudiant. Il est possible de prendre des pauses tout au long de la formation. Le visionnement complet peut s'échelonner sur plusieurs journées.

Les démarches suivantes sont proposées :

- ▶ Réservez du temps en classe ou à l'horaire des étudiants.
- ▶ Demandez aux étudiants de visionner les capsules vidéos et de répondre aux questions de réflexion qui se trouvent dans le *Cahier de réflexion pour les étudiants* en suivant les consignes.
- ▶ Offrez le temps requis pour approfondir les réflexions avant et après chaque module comme proposé dans le cahier de réflexion. Cette formation n'en sera que plus bénéfique!
- ▶ Vous pouvez ensuite demander aux étudiants de vous acheminer leur cahier de réflexion en format PDF*.
- ▶ Vous pouvez leur donner de la rétroaction ou accorder une note à ce cahier de réflexion en choisissant la méthode de rétroaction et d'évaluation qui vous convient.

OPTION 2

Formation 🕒 **150 minutes** effectuée en classe avec réflexion approfondie par le professeur en temps réel.

Les démarches suivantes sont proposées :

- ▶ Réservez du temps en classe pour effectuer la formation.
- ▶ Suivez les consignes du présent *Cahier d'accompagnement pour les professeurs*.
- ▶ Avant ou après le visionnement des modules, demandez aux étudiants de répondre aux questions qui se trouvent dans leur cahier de réflexion en suivant les consignes.
- ▶ À chaque module, des questions supplémentaires vous sont proposées pour approfondir la réflexion des étudiants. Posez ces questions et discutez avec le groupe (en entier ou en petits groupes). De plus, des stratégies et du contenu sont proposés pour vous aider à enrichir la discussion.
- ▶ Vous pouvez ensuite demander aux étudiants de vous acheminer leur cahier de réflexion en format PDF*.
- ▶ Vous pouvez leur donner de la rétroaction ou accorder une note à ce cahier de réflexion en choisissant la méthode de rétroaction et d'évaluation qui vous convient.

*Les informations contenues dans le cahier de réflexion de l'étudiant pourraient être de nature sensible et devront être conservées de manière confidentielle. Prière de vous en assurer et d'aviser les étudiants.

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

Note : Pour vous sentir à l'aise de soutenir la discussion avec vos étudiants, le CNFS – Volet Université d'Ottawa vous recommande de suivre l'atelier en ligne : *Cheminer vers le mieux-être : Contrer l'épuisement professionnel par la résilience*.

► cnfs.ca/professionnels-de-la-sante/formation-professionnelle/ateliers-en-ligne

► Avant de démarrer le visionnement du module 1 – Introduction

Vous pouvez expliquer aux étudiants le contexte et les objectifs de cet atelier en vous référant à la **page 4** de ce cahier. Vous pouvez ensuite leur demander s'ils connaissent des collègues ou amis qui ont souffert d'un syndrome d'épuisement (SdE) ou s'ils se sentent préoccupés par ce syndrome.

Information supplémentaire

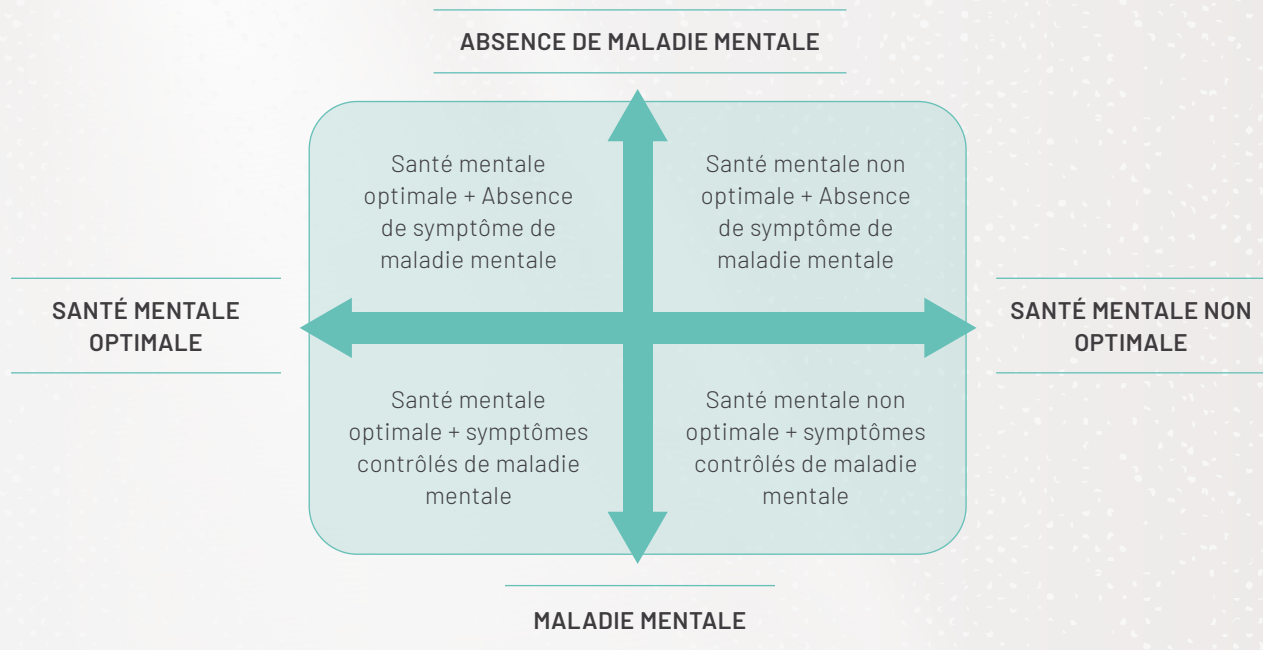
Il est possible de prendre un peu de temps pour parler de la santé mentale en général. Pour ce faire, voici des idées de questions et de contenu supplémentaires.

► **Question à poser :** Un individu qui ne présente pas de maladie mentale est-il nécessairement en bonne santé mentale?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé mentale comme :

« Un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser (se sentir compétente, utile, éprouver un sentiment positif de bien-être...), surmonter les tensions normales de la vie (moyens pour faire face aux défis de la vie, gérer le stress, les demandes au quotidien), accomplir un travail productif et fructueux (notion de travail important, car on y passe le tiers de notre vie) et contribuer à la vie de sa communauté (avoir un sentiment d'appartenance ou de valorisation en soutenant les gens de la communauté). » (OMS, 2018)

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS



La distinction entre **la maladie mentale et la santé mentale** est complexe à saisir. Elle peut être mieux comprise à l'aide du schéma. Sur ce schéma, on trouve à une extrémité de l'axe horizontal, la santé mentale optimale et à l'autre, la santé mentale non optimale. Sur l'axe vertical, on trouve à une extrémité, l'absence de maladie mentale et à l'autre, la présence de maladie mentale. Ce schéma tient compte du fait que même si une personne est atteinte de maladie mentale, il lui est possible de jouir d'une santé mentale optimale.

Maintenant que les bases sont établies, vous pouvez entrer dans le vif du sujet. Pour ce faire, suivez les consignes subséquentes.

Expliquez aux étudiants la **différence** entre les notions d'**attente** et d'**intention**.

Les attentes concernent les résultats prévus, alors que l'intention fait référence aux processus ou aux choses à faire pour atteindre ces résultats. En ayant une intention, nous sommes plus ouverts aux différents résultats possibles et nous avons l'occasion d'apprendre plus de choses et d'atteindre un résultat potentiellement meilleur.

Demandez maintenant aux étudiants de formuler dans leur cahier une intention qu'ils désirent voir se concrétiser pendant la formation et une attente qu'ils souhaitent atteindre après la formation.

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

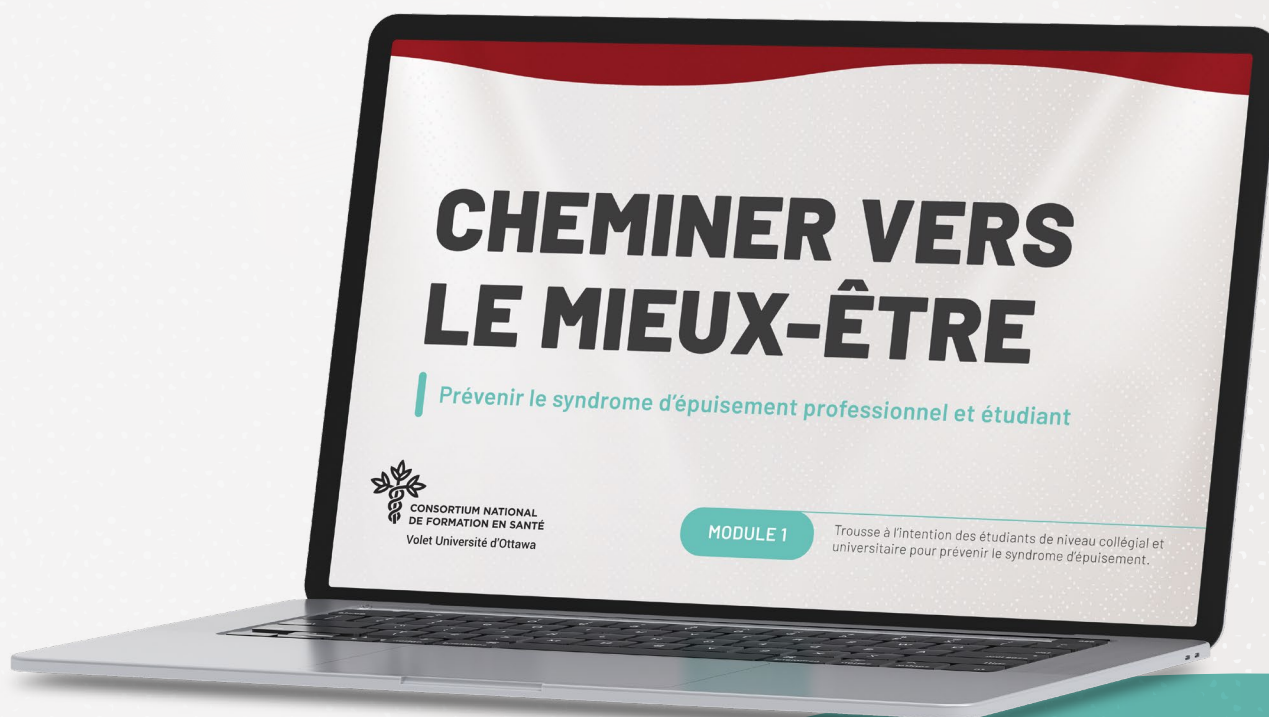
Note : Ceci se trouve dans le *Cahier de réflexion pour étudiants*.

► Réflexion 1 🕒 3 minutes

Veillez formuler une **ATTENTE**, c'est-à-dire un but ou un résultat que vous souhaitez atteindre à la fin de la présente formation.

- À la suite de cette formation, je voudrais :
- Et maintenant, veuillez formuler une **INTENTION**, c'est-à-dire la façon dont vous souhaiteriez entreprendre le processus (Bloom, 2022, 21:30) et donc vivre la présente formation (p. ex. Me permettre de prendre du temps pour moi, accueillir avec bienveillance ce qui va se présenter, faire preuve de non-jugement pendant la formation, etc.).

- Indiquez que vous allez **démarrer le MODULE 1 – Introduction**. Conseillez à vos étudiants de prendre des notes dans leur cahier de réflexion.



CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

► Avant de démarrer le visionnement du module 2 – Définition et dimensions

Demandez aux étudiants **d'écrire leur définition** du syndrome d'épuisement professionnel ou étudiant.

Note : Ceci se trouve dans le *Cahier de réflexion pour étudiants*.

► Réflexion 2 2 minutes

Veillez indiquer votre **DÉFINITION** du syndrome d'épuisement professionnel ou étudiant.



- Indiquez que vous allez **démarrer le MODULE 2 – Définition et dimensions**.
Conseillez à vos étudiants de prendre des notes dans leur cahier de réflexion.

► Après le visionnement du module 2

Demandez aux étudiants de relire leur définition initiale et de la bonifier avec les nouvelles informations reçues.

Note : Ceci se trouve dans le *Cahier de réflexion pour étudiants*.

► Réflexion 3 2 minutes

À la suite du visionnement du module 2, vous pouvez peut-être bonifier la définition du SdE que vous avez précédemment rédigée. Quels éléments pourriez-vous ajouter ou modifier pour la rendre plus juste?

Pour animer la discussion, vous pouvez faire ressortir les éléments qui étaient nouveaux pour plusieurs. Vous pouvez aussi leur demander comment ils croient que ces nouvelles connaissances seront utiles pour reconnaître les signes avant-coureurs du SdE (démarche des 3 R).

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

► Avant de démarrer le visionnement du module 3 – Conséquences et facteurs de risque

Demandez aux étudiants de répondre aux réflexions 4 et 5.

Note : Ceci se trouve dans le *Cahier de réflexion pour étudiants*.

► Réflexion 4 🔄 2 minutes

Veillez nommer certaines des conséquences du SdE qui peuvent survenir :

- chez l'individu (étudiant ou professionnel) qui en est atteint
- dans le milieu de travail

► Réflexion 5 🔄 2 minutes

Veillez maintenant réfléchir à cinq facteurs de risque qui augmentent votre probabilité de souffrir du syndrome d'épuisement professionnel ou étudiant.



Indices : les facteurs de risque peuvent être liés à l'individu, aux études, à l'environnement, etc.

- Indiquez que vous allez **démarrer le MODULE 3 – Conséquences et facteurs de risque**.
Conseillez à vos étudiants de prendre des notes dans leur cahier de réflexion.



CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

► Après le visionnement du module 3

Vous pouvez leur demander quelles seraient les conséquences qui diffèrent chez l'individu qui vit un épisode de dépression.

Information supplémentaire

1

L'une des premières distinctions se situe au niveau de la symptomatologie. Dans le cas de la dépression, il y a présence obligatoire de l'humeur dépressive ou de la perte d'intérêt ou de plaisir, alors que ce n'est pas nécessairement le cas dans le SdEP. Dans le cas du SdEP, la personne pourrait continuer de porter un intérêt aux éléments entourant sa vie personnelle.

2

De plus, les symptômes de la dépression seraient présents dans toutes les occupations alors que dans le cas du SdEP, ils seraient ressentis durant les activités de la vie professionnelle de la personne.

3

Il existe également des différences quant à la vitesse d'apparition de la maladie ou de l'atteinte. La dépression peut apparaître beaucoup plus rapidement que le SdEP. En effet, une dépression peut être diagnostiquée par la présence de symptômes durant deux semaines, alors que le SdEP prend habituellement d'une à cinq années avant de s'installer.

4

De plus, la dépression est un diagnostic bien défini dans le DSM-5 alors que le SdEP est un syndrome.

► Demandez maintenant aux étudiants de relire leurs réponses de la réflexion 5 et de les modifier au besoin dans la réflexion 6.

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

Note : Ceci se trouve dans le *Cahier de réflexion pour étudiants*.

► Réflexion 6 1 minute

Revenez sur les cinq facteurs de risque que vous avez cernés précédemment. Est-ce que ceux-ci demeurent toujours prioritaires? Sinon, ajoutez ceux qui vous ont interpellés.

Pour **animer la discussion**, vous pouvez leur demander :

- S'ils pensent que certains professionnels sont plus à risque que d'autres?
- Si, selon eux, l'âge, le genre, le statut marital, socioéconomique, le niveau d'éducation, la région géographique sont désignés comme facteurs de risque à l'apparition du SdEP?
- En quoi les aspects psycho-cognitifs comme le style de prise de décision, les stratégies d'adaptation et la gestion des émotions influencent la venue de symptômes du SdEP?

Information supplémentaire

► Milieu de travail et professions

Les professionnels travaillant dans les urgences subissent un plus haut niveau de SdEP comparativement aux professionnels d'autres milieux, dû au haut niveau de pression généré par le caractère imprévisible du travail.

Le tiers des sages-femmes et des infirmières dans le domaine de l'obstétrique-gynécologie subissent un haut niveau de SdEP.

Dans le domaine de la santé mentale, les travailleurs sociaux et les infirmières sont plus à risque de subir de l'épuisement émotionnel.

Selon des données récentes, 40 % des professionnels œuvrant en santé mentale

souffriraient de SdEP. Les professionnels inclus dans la revue étaient des médecins, infirmières, travailleurs sociaux, psychologues et ergothérapeutes. Plus précisément, si nous faisons référence aux trois dimensions du SdEP :

40%

démontraient de l'**épuisement émotionnel**

22%

expérimentaient de la **déshumanisation** de la relation d'aide

19%

manifestaient un faible **sentiment d'accomplissement**

Ces chiffres sont sensiblement les mêmes chez les médecins, avec une proportion plus élevée (34 %) du faible sentiment d'accomplissement.

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

► Genre, statut marital, statut socioéconomique et niveau d'éducation

Il n'existe pas de consensus quant au lien entre les trois dimensions du SdEP et les différents aspects sociodémographiques.

► Âge

L'âge ne semble pas faire consensus dans les écrits quant à son influence sur le SdEP. Certains stipulent que l'accroissement en âge augmenterait les risques de vivre de l'épuisement émotionnel et de la déshumanisation. En revanche, cette donnée est contrebalancée par le fait que le sentiment d'accomplissement personnel augmente avec l'âge et que l'âge aurait donc partiellement un effet protecteur.

► Région géographique

La dimension de l'accomplissement personnel est rapportée comme plus faible en Europe qu'en Amérique du Nord.

Aussi, bien que très variable en Europe, passant de 4,3 % en Finlande à 20,6 % en Slovaquie, l'incidence du SdEP semble plus élevée dans les pays européens à l'extérieur de l'Union européenne qu'au sein de cette dernière; respectivement, 17 % vs 10 %. Ces écarts semblent être expliqués par les charges de travail très variables entre ces différents pays.

► Aspects psycho-cognitifs

Styles de prise de décision

Il existe globalement **cinq styles de prise de décision** pour faire face à une situation.

STYLE	CARACTÉRISTIQUES
Rationnel	L'individu fera preuve de recherche approfondie et d'une évaluation logique des alternatives
Évitant	L'individu aura tendance à reporter et à éviter la prise de décision
Dépendant	L'individu cherchera des conseils et des directives de la part des autres
Intuitif	L'individu misera sur la confiance qu'il possède en ses intuitions et ses sentiments
Spontané	L'individu possède un sens de l'immédiateté et souhaite passer à travers le processus de décision le plus rapidement possible

Les individus démontrant des styles de prise de décision rationnels et fondés sur l'évitement seraient plus enclins à développer un SdEP.

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

Stratégie d'adaptation

Les écrits mentionnent aussi l'influence des stratégies d'adaptation dans le développement du SdEP. Ces innombrables stratégies correspondent à la façon dont les individus déploient des efforts comportementaux ou psychologiques pour maîtriser, tolérer ou réduire les effets des événements stressants qu'ils vivent.

Les individus utilisant des stratégies d'adaptation inadéquates comme celles qui reposent sur l'évitement pour faire face à une situation stressante seraient plus susceptibles de développer un SdEP.



Gestion des émotions

Une dernière composante psycho-cognitive ayant un rôle important dans l'établissement d'un SdEP est la gestion des émotions. Ainsi, le fait de démontrer des difficultés à discerner et à exprimer ses émotions est corrélé avec le SdEP et serait même un prédicteur de ce dernier. Ces individus auraient tendance à centrer leur attention sur les événements externes plutôt que sur les répercussions émotionnelles qu'ils engendrent. Ceci prédisposerait ces individus au cynisme et ultérieurement, à un faible niveau d'accomplissement personnel.

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

► Avant de démarrer le visionnement du module 4 – Partie 1 : Stratégies axées sur la santé physique

Les prochaines réflexions peuvent être effectuées individuellement ou en groupe :

- **Individuelle** : Demandez à vos étudiants de faire la réflexion 7.
- **En groupe** : Pour animer la discussion, vous pouvez demander aux étudiants de travailler en petits groupes et de discuter des stratégies qu'ils mettent en place pour améliorer leur bien-être physique. Ensuite, demandez-leur d'écrire leurs réponses sur de grandes feuilles posées au mur ou dans la boîte de clavardage si vous faites votre enseignement en ligne.

Note : Ceci se trouve dans le *Cahier de réflexion pour étudiants*.

► Réflexion 7 ⌚ 3 minutes

Quelles stratégies adoptez-vous pour améliorer votre bien-être physique?

- Indiquez que vous allez **démarrer le MODULE 4 – Partie 1 : Stratégies axées sur la santé physique**. Conseillez à vos étudiants de prendre des notes dans leur cahier de réflexion.



► Avant de démarrer le visionnement du module 4 – Partie 2 : Stratégies axées sur la santé psychologique

Pour animer la discussion, vous pouvez demander aux étudiants si les stratégies qu'ils mettent en place sont similaires à celles proposées dans l'atelier. Invitez-les à partager les stratégies qui n'ont pas été nommées et à dire comment ils se sentent lorsqu'ils les pratiquent.

Demandez maintenant à vos étudiants de faire la réflexion 8 individuellement ou en petits groupes.

Note : Ceci se trouve dans le *Cahier de réflexion pour étudiants*.

► Réflexion 8 ⌚ 3 minutes

Quelles stratégies adoptez-vous pour améliorer votre bien-être psychologique?

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS



- Indiquez que vous allez **démarrer le MODULE 4 – Partie 2 : Stratégies axées sur la santé psychologique**. Conseillez à vos étudiants de prendre des notes dans leur cahier de réflexion.

► Après le visionnement du module 4 – Partie 2

Pour animer la discussion, vous pouvez demander aux étudiants si les stratégies qu'ils mettent en place sont similaires à celles proposées dans l'atelier. Invitez-les à partager les stratégies qui n'ont pas été nommées et à dire comment ils se sentent lorsqu'ils les pratiquent.

Avant de clore la formation, revenez sur les stratégies que les étudiants ont écrites sur les grandes feuilles ou dans la boîte de clavardage.

Demandez-leur d'indiquer si les nouvelles connaissances acquises dans le module 4 leur ont permis de découvrir de nouvelles stratégies ou les ont motivés à en adopter davantage.

Invitez maintenant les étudiants à effectuer les réflexions 9 et 10 qui sont des réflexions personnelles.

CONTENU ET QUESTIONS DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

Note : Ceci se trouve dans le *Cahier de réflexion pour étudiants*.

► Réflexion 9 ⌚ 2 minutes

Revenez sur vos attentes et intentions rédigées à la réflexion 1. Est-ce que la formation a permis de répondre à vos attentes et de concrétiser votre intention? Dans l'affirmative, de quelle façon croyez-vous que cela changera votre façon de travailler dans le futur?

► Réflexion 10 ⌚ 2 minutes

Vous connaissez et appliquez déjà plusieurs stratégies dans votre quotidien.

Prenez un temps d'arrêt ici pour déterminer comment vous pouvez continuer à prendre soin de vous et recharger vos batteries pour prévenir le syndrome d'épuisement.

Cette dernière étape consiste à vous faire un plan d'engagement en ce sens :

- Dans les prochaines semaines, je m'engage à adopter les stratégies suivantes pour améliorer mon bien-être physique et psychologique :

Merci de contribuer au bien-être de vos étudiants!

- **Votre rétroaction est importante pour nous**, veuillez prendre quelques minutes pour remplir l'évaluation de la formation.





**CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ**

Volet Université d'Ottawa

La présente initiative a été rendue possible grâce
à la contribution financière de Santé Canada.

Avril 2022

cnfs.ca