

CAHIER DE RÉFLEXION POUR LES ÉTUDIANTS

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 de réflexion 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
Questions de réflexion	6
Avant le visionnement du module 1 - Introduction	6
Réflexion 1.....	6
Avant le visionnement du module 2 - Définition et dimensions.....	7
Réflexion 2	7
Après le visionnement du module 2.....	7
Réflexion 3	7
Avant le visionnement du module 3 - Conséquences et facteurs de risque	8
Réflexion 4	8
Réflexion 5	8
Après le visionnement du module 3.....	9
Réflexion 6	9
Avant le visionnement du module 4 - Partie 1 : Stratégies axées sur la santé physique	10
Réflexion 7	10
Avant le visionnement du module 4 - Partie 2 : Stratégies axées sur la santé psychologique.....	10
Réflexion 8	10
Après le visionnement du module 4 - Partie 2.....	11
Réflexion 9	11
Réflexion 10.....	12
Évaluation de la formation	12
Annexe 1.....	13
Ressources – Outils pour la route	14

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).

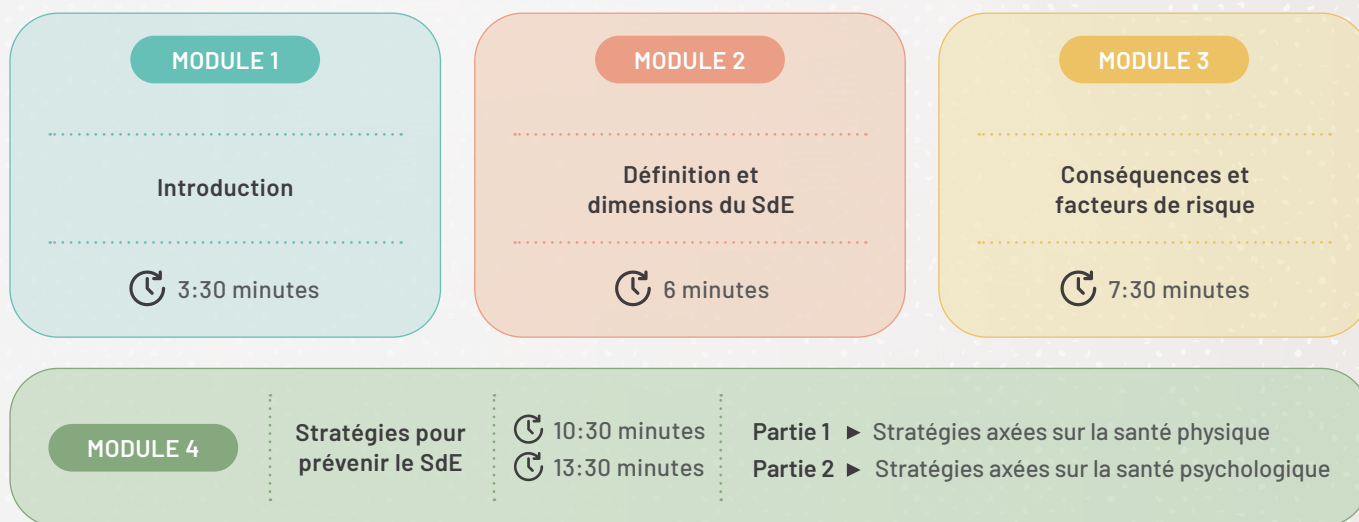
La *Trousse à l'intention des étudiants de niveau collégial et universitaire pour prévenir le syndrome d'épuisement* a été conçue pour vous outiller afin de prévenir l'apparition du syndrome d'épuisement (SdE) professionnel ou étudiant.

Cette trousse vous permettra de :

- ▶ Différencier les trois dimensions du SdE
- ▶ Discerner les facteurs de risque individuels et ceux présents dans votre milieu académique, en stage et dans votre 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

OPTION 1

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

Pour maximiser vos réflexions sur le sujet et retirer le maximum de bienfaits de cette formation, il est conseillé de suivre les démarches suggérées et de réserver environ 90 minutes à votre horaire (50 minutes de visionnement et 20 à 25 minutes de réflexion).

Les démarches suivantes sont ensuite proposées :

- ▶ Répondez aux questions de réflexion qui se trouvent dans votre cahier en suivant les consignes.
- ▶ Prenez le temps d'approfondir vos réflexions. Cette formation n'en sera que plus bénéfique!
- ▶ Si la formation est effectuée dans le cadre d'un cours, vous pourrez acheminer votre cahier en format PDF à votre professeur, au besoin.
- ▶ Conservez vos réponses et relisez-les dans les prochaines semaines afin de vous motiver à appliquer les différentes stratégies proposées.

OPTION 2

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

Lorsque la formation est effectuée en temps réel durant un cours, le professeur peut suivre les démarches suivantes :

- ▶ Réserver du temps en classe à votre horaire dans le cadre d'un cours.
- ▶ Suivre les consignes du *Cahier d'accompagnement pour les professeurs*.
- ▶ Avant ou après le visionnement des modules, vous demander de répondre aux questions qui se trouvent dans votre cahier de réflexion.
- ▶ À chaque module, approfondir les sujets traités pendant le visionnement et proposer des questions supplémentaires en lien avec ceux-ci par l'entremise de discussions en groupe ou en petits groupes.
- ▶ Déterminer si vous lui acheminez le cahier de réflexion et si une note y est attribuée.

Note : La durée de chaque réflexion vous est offerte à titre indicatif seulement. Nous vous invitons à y répondre à votre propre rythme.

QUESTIONS DE RÉFLEXION

► Avant le visionnement du module 1 – Introduction

► Réflexion 1 ⌚ 3 minutes

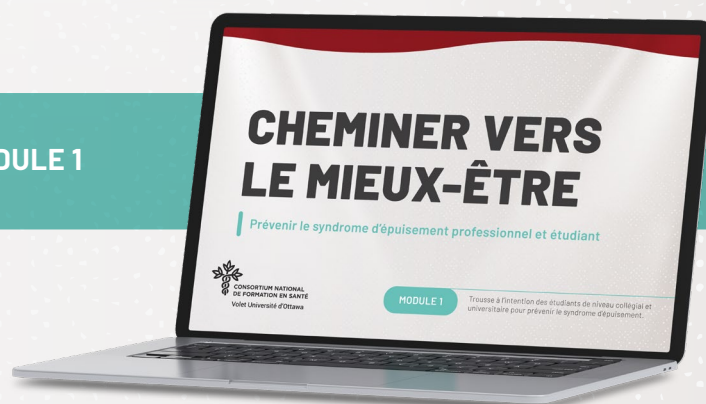
📓 Veuillez formuler une **ATTENTE**, c'est-à-dire un but ou un résultat que vous souhaitez atteindre à la fin de la présente formation.

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.).

► Démarrez le visionnement du MODULE 1

📓 Au besoin, prenez des notes dans la boîte ci-dessous durant le visionnement.



QUESTIONS DE RÉFLEXION

► **Avant le visionnement du module 2 – Définition et dimensions**

► Réflexion 2 🕒 2 minutes

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

► **Démarrez le visionnement du MODULE 2**

📝 Au besoin, prenez des notes dans la boîte ci-dessous durant le visionnement.

► **Après le visionnement du module 2**

► 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?



QUESTIONS DE RÉFLEXION

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

► Réflexion 4  2 minutes

 Veuillez 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

Veuillez 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.

 Écrivez vos réponses ci-dessous.

1. _____

4. _____

2. _____


5. _____

3. _____


QUESTIONS DE RÉFLEXION


► Démarrez le visionnement du **MODULE 3**



 Au besoin, prenez des notes dans la boîte ci-dessous durant le visionnement.

► **Après le visionnement du module 3**


► **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.


QUESTIONS DE RÉFLEXION

▶ **Avant le visionnement du module 4 – Partie 1 : Stratégies axées sur la santé physique**

▶ Réflexion 7 ⌚ 3 minutes


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

▶ **Démarrez le visionnement du MODULE 4 – Partie 1**

 Au besoin, prenez des notes dans la boîte ci-dessous durant le visionnement.

▶ **Avant le visionnement du module 4 – Partie 2 : Stratégies axées sur la santé psychologique**


▶ Réflexion 8 ⌚ 3 minutes

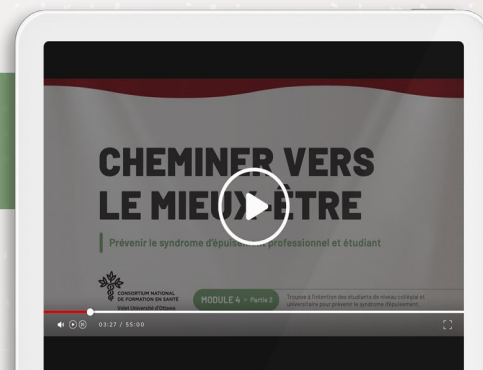
 Quelles stratégies adoptez-vous pour améliorer votre bien-être psychologique?



QUESTIONS DE RÉFLEXION


► Démarrez le visionnement du **MODULE 4 – Partie 2**

 Au besoin, prenez des notes dans la boîte ci-dessous durant le visionnement.



► **Après le visionnement du module 4 – Partie 2**

► **Réflexion 9**  **2 minutes**

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

QUESTIONS DE RÉFLEXION

► Réflexion 10 🕒 2 minutes

Vous connaissez et appliquez déjà plusieurs stratégies dans votre quotidien.

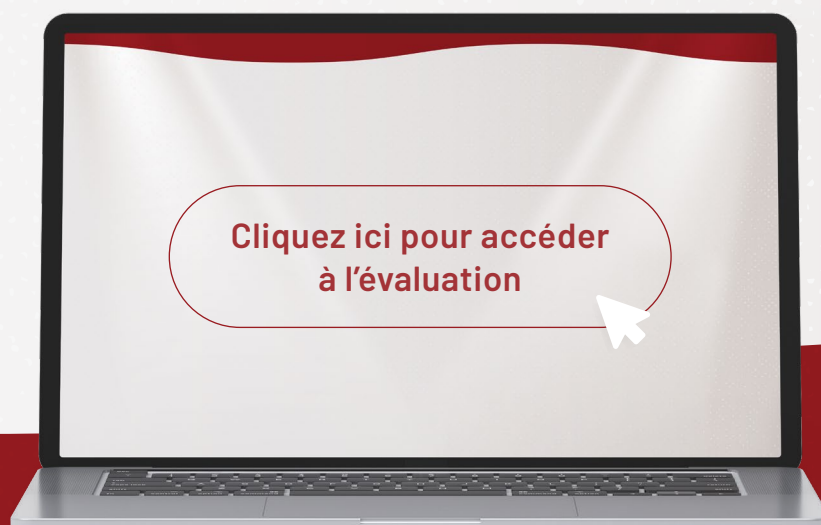
Prenez un temps d'arrêt ici pour déterminer comment vous pouvez continuer à prendre soin de vous et recharger vos batteries pour prévenir le syndrome d'épuisement.

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 :

Bravo d'avoir pris du temps pour vous!

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



ANNEXE 1

COVID-19

PRENDRE SES SIGNES VITAUX PSYCHOLOGIQUES



PROGRAMME
D'AIDE
AUX MÉDECINS
DU QUÉBEC

Nous, médecins, avons tendance à nous oublier pour prendre soin des autres. À plus forte raison lorsque survient une situation d'urgence, nous entrons en action et plus rien ne nous arrête.

Il nous faut pourtant prendre le temps de s'arrêter, de s'accorder une pause pour se reconnecter à soi, en portant notre attention sur notre état physique et psychologique. Quels sont les signes à surveiller pour prévenir le surmenage ?

Se demander comment nous allons constitue le point de départ d'un processus de résilience.

Un outil d'autoévaluation pratique

Le baromètre de la santé psychologique nous permet de prendre nos signes vitaux psychologiques en un coup d'œil. Utilisé quotidiennement, il nous aide à préserver notre équilibre en période de stress prolongé et à la suite d'un événement troublant.

Peu importe la zone dans laquelle nous nous trouvons et même si notre état fluctue, l'important est de se donner les moyens nécessaires pour revenir vers la zone verte.

BAROMÈTRE DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

	EN SANTÉ	EN RÉACTION	FRAGILISÉ(E)	EN ÉTAT CRITIQUE
SIGNES	Être posé - Calme	Anxiété - Tristesse occasionnelle	Anxiété - Tristesse envahissante	Anxiété constante - Dépression - Idées suicidaires
	Sens de l'humour	Irritabilité - Sarcasme déplacé	Colère - Cynisme	Excès de colère - Agressivité
	Vivacité d'esprit	Oublis - Pensées intrusives	Indécision - Manque de concentration	Incapacité à se concentrer
	Sommeil réparateur	Sommeil perturbé	Sommeil agité, cauchemars	Trop ou manque de sommeil
	Rendement soutenu	Sentiment d'être surchargé - Procrastination	Sentiment d'être débordé - Piètre performance	Incapacité à faire ses tâches
	Confiance en soi, en les autres	Doute de soi	Doute des autres	Méfiant
	Se sentir bien	Tensions et maux de tête	Douleurs physiques	Maladies physiques
	Bon niveau d'énergie	Manque d'énergie	Fatigue	Épuisement
	Actif physiquement	Activités physiques réduites	Inactif physiquement	Léthargie
	Actif socialement*	Contacts sociaux réduits*	Contacts sociaux évités*	Interruption des contacts avec ses proches*
STRATÉGIES	Consommation occasionnelle et sociale	Consommation régulière mais contrôlée	Consommation difficile à contrôler	Abus ou dépendance
	Maintenir ses activités	Récupérer : ralentir - se reposer	Reconnaître qu'il faut agir	Consulter un professionnel rapidement
	Pratiquer la pleine conscience	S'outiller pour préserver sa santé psychologique	Récupérer : éliminer les tâches non essentielles	Se confier à un pair ou une personne de confiance*
	Cultiver ses liens sociaux*	Identifier les difficultés	Se confier à un pair ou une personne de confiance*	Considérer un arrêt de travail
		Agir sur ce qu'on peut changer	Maintenir le contact avec ses proches*	Reprendre contact avec ses proches*

* Dans un contexte de distanciation sociale, les appels vocaux ou vidéo sont des moyens efficaces d'entretenir nos liens sociaux et familiaux.

© 2020 Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Défense nationale; Adaptation © (2020) Rachel Thibeault, Ph.D. et le Programme d'aide aux médecins du Québec. Tous les droits sont réservés.

1 800 387-4166 • 514 397-0888
info@pamq.org • www.pamq.org

Pour pouvoir prendre soin des autres, je dois prendre soin de moi.

RESSOURCES – OUTILS POUR LA ROUTE

(**Note** : nous avons listé des ressources accessibles à tous les résidents du Canada, mais plusieurs autres ressources existent à l'échelle provinciale et dans votre milieu d'étude).

Association canadienne pour la santé mentale

Cette association facilite l'accès aux ressources en santé mentale de façon élargie sur le territoire canadien.

► cmha.ca/fr

Association paritaire pour la santé et la sécurité au travail (APSSAP)

Ce site propose des informations, des documents, des ateliers et des conférences variés portant entre autres sur la santé psychologique.

► apssap.qc.ca

eSantéMentale.ca

Ce site permet de trouver de l'aide dans sa région, s'informer sur des sujets divers tels que l'automutilation, le stress et l'anxiété, dépister les symptômes de problèmes de santé mentale, être à l'affût d'évènements dans sa région et connaître les dernières avancées dans le domaine.

► esantementale.ca

Gouvernement du Canada – Santé et mieux-être

Ce site offre de l'information sur la santé mentale, des façons de l'améliorer, des ressources pour obtenir du soutien, prévenir le suicide et vaincre le stress post-traumatique.

► canada.ca/fr/sante-publique/sujets/sante-mentale-et-bien-etre

Institut universitaire en santé mentale Douglas

Ce site diffuse des informations, des renseignements et des ressources sur la santé mentale.

► douglas.qc.ca/info/depression-burn-out-traitement-prevention

Programme d'aide aux employés

Plusieurs employeurs offrent des programmes d'aide aux employés. Ces programmes, offerts par des firmes externes, donnent accès à plusieurs services confidentiels pour soutenir les personnes et leur famille qui vivent des difficultés sur le plan du travail ou de la santé psychologique.

Protégeons la santé mentale au travail

Ce site propose un ensemble de ressources gratuites pour promouvoir la santé mentale au travail. Des outils diagnostiques, des plans d'action et d'évaluation sont accessibles en ligne.

► psmt.ca/resources

Revivre

Cet organisme offre du soutien et de l'information à tous les Canadiens qui souffrent d'anxiété, de dépression, de troubles bipolaires ou autres atteintes à la santé mentale.

► revivre.org
► 514 REVIVRE (738-4873)
► 1 866 REVIVRE (738-4873)



**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