|  |  |
| --- | --- |
| 2021 | Cahier d’activités sur la résilience |

****

**Direction  
Affaires académiques**



ImmerscienceInc**.**

**Dérouler le tapis rouge**

**pour enseigner la résilience**

TABLE DES MATIÈRES

[INTRODUCTION 1](#_Toc93044287)

[RÉFLEXION SUR VOS STRESSEURS 2](#_Toc93044288)

[INGRÉDIENTS DE VOS STRESSEURS 4](#_Toc93044291)

[BONS COUPS DES SUPERVISEURS 6](#_Toc93044293)

[TÉMOIGNAGE DE SUPERVISEURS 7](#_Toc93044294)

### LISTE DES TABLEAUX

[Tableau 1 - Exemples de stresseurs 2](#_Toc93052596)

[Tableau 2 - Vos stresseurs 3](#_Toc93052597)

[Tableau 3 - Ingrédients de vos stresseurs 5](#_Toc93052598)

### 

### INTRODUCTION

Le stress est relatif, mais la perception d’un ou plusieurs des ingrédients qui composent l'acronyme C.I.N.É. ci-dessous le déclenche.

Les tableaux vous accompagneront, vous les superviseurs, ainsi que vos étudiants et votre équipe, pour **explorer la diversité de ce qui nous cause du stress et de ses effets.**

En vous donnant le **temps de faire une pause et de réfléchir aux moments difficiles, vous favoriserez la résilience.**

**Avec ces tableaux, mettre des mots** sur les obstacles, les crises, les moments difficiles, les changements non désirés ou le stress **est nécessaire pour se rétablir.** Ce n'est pas se plaindre, c'est s'ajuster ensemble tout en créant une mémoire collective essentielle comme vecteur de changements durables et positifs.

Une bonne façon de briser la glace est de partager ouvertement ce que vous avez considéré comme stressant pendant la pandémie en utilisant les ingrédients du C.I.N.É. ci-dessous et une stratégie que vous aimez utiliser pour vous adaptez. Cela déclenchera la discussion et démontrera dès le début que le stress et l'adaptation sont uniques à chaque individu, que le stress est relatif en soi. Cela permet également de créer un espace d’échange bienveillant et sécuritaire pour partager nos vulnérabilités communes.

**Bonne réflexion!**

### RÉFLEXION SUR VOS STRESSEURS

Complétez la liste avec **vos stresseurs** et utilisez le modèle du C.I.N.É. pour reconnaitre quels en étaient les principaux ingrédients (un ou plusieurs).

Pour aider à trouver des stratégies d'adaptation appropriées, voici quelques-uns des **facteurs de stress partagés par les superviseurs de stage** lors de la préparation et pendant les deux webinaires.

### TABLEAU 1 - EXEMPLES DE STRESSEURS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **EXEMPLES de stresseurs** | **C**ontrôle  faible perçu  Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle sur la situation. | **I**m  prévisibilité  Vous êtes incapable de prévoir comment ça va se dérouler. | **N**ouveauté  C'est la première fois que vous vivez cette situation. | **É**go  menacé  Vous pouvez être ou vous sentir évalué négativement, que ce soit par vous-même ou les autres. |
| *Déploiement* | X | X | X |  |
| *Manque de formation* |  |  |  | X |
| *Jongler avec la garde des enfants et le travail exceptionnel* | X | X |  |  |
| *Maladie et décès dus au COVID (famille et collègues)* | X | X |  |  |
| *Maintenir la qualité des services et des traitements aux clients envers et contre-tous* | X |  |  | X |
| *Rompre l'isolement des clients* |  |  |  |  |
| *Personnel réduit* |  |  |  |  |
| *Cyber-attaque* |  |  |  |  |
| *COVID - désinformation sur les vaccins* |  |  |  |  |
| *Venir au travail* |  |  |  |  |
| *Heures supplémentaires* |  |  |  |  |
| Après avoir dressé une liste de vos stresseurs et coché leur(s) ingrédient(s), regardez s'il y a un **ingrédient qui revient plus fréquemment** et agissez dessus en **priorité**. | | | | |

Tableau 1 - Exemples de stresseurs

Complétez la liste avec **vos stresseurs** et utilisez le modèle du C.I.N.É. pour reconnaitre quels en étaient les principaux ingrédients (un ou plusieurs).

Pour aider à trouver des stratégies d'adaptation appropriées.

### TABLEAU 2 - VOS STRESSEURS

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **VOS stresseurs** | **C**ontrôle  faible perçu  Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle sur la situation. | **I**m-  prévisibilité  Vous êtes incapable de prévoir comment ça va se dérouler. | **N**ouveauté  C'est la première fois que vous vivez cette situation. | **É**go  menacé  Vous pouvez être ou vous sentir évalué négativement, que ce soit par vous-même ou les autres. |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Après avoir dressé une liste de vos stresseurs et coché leur(s) ingrédient(s), regardez s'il y a un **ingrédient qui revient plus fréquemment** et agissez dessus en **priorité**. | | | | |

Tableau 2 - Vos stresseurs

### INGRÉDIENTS DE VOS STRESSEURS

Pour faire face au stress, il faut prendre du recul pour reconnaitre **chaque ingrédient de ses stresseurs, un à un, et pour le reste de sa vie.**

Gardez à l'esprit qu'**il n'est pas toujours possible (ni parfois souhaitable) d'agir consciemment sur le stresseurs**, c'est pourquoi la résilience et l'adaptation ne reposent pas seulement sur un état d'esprit, mais aussi sur un mode de vie sain et des stratégies quotidiennes telles que la **compassion, tenir un journal de gratitude, la musique, l'humour et les animaux domestiques sont nos alliés**.

Les recherches montrent que pour que votre réponse au stress vous permette autant que possible adapter, vous devez adopter **certains comportements de style de vie**, tels que :

* Rester socialement connecté - soutien social
* Rester physiquement actif - faire de l'exercice - jouer
* Avoir une alimentation saine (suffisante et régulière)
* Valoriser et préserver le sommeil
* Utilisez les pratiques contemplatives et de pleine conscience

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Décrivez brièvement **une situation que vous avez perçue comme étant stressante.** | **Encerclez** un ou plusieurs ingrédients du modèle de stress du **C.I.N.É.** | **Votre stratégie d'adaptation** est liée ou non aux ingrédients (voir ci-dessous). | **Conseils d'experts pour s’adapter** |
|  | **C**ontrôle faible perçu  Vous sentez que vous n'avez aucun contrôle sur la situation. |  | Pour vous aider à gérer cet ingrédient, vous devez être totalement honnête avec les choses que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler.  Ce que vous ne pouvez pas contrôler :  Le comportement des autres en est un exemple.  Ce que vous pouvez contrôler :  Votre comportement, par exemple en contrôlant les types de comportements d'automutilation et d'auto-soins que vous choisissez d'adopter. |
| **I**mprévisibilité  Vous êtes incapable de prévoir comment ça va se dérouler. |  | Le problème du besoin de prédire notre avenir est qu'il nous empêche souvent de nous adapter à notre situation actuelle. Pour gérer cet ingrédient, il est important de vivre sa vie ici et maintenant (pas lorsque la pandémie sera terminée par exemple). Peu importe le degré d'imprévisibilité qui nous entoure, votre routine quotidienne peut toujours nourrir votre esprit et votre corps. |
| **N**ouveauté  C'est la première fois que vous vivez cette situation. |  | Rappelez-vous que nous sommes des êtres avec des capacités d’adaptation et que nous sommes confrontés à la nouveauté plus souvent que nous ne le pensons. S'il y a une certitude dans la vie, c'est celle de l'impermanence, que tout est voué à changer et que ça aussi ça passera. |
| **É**go menacé  Vous pouvez être ou vous sentir évalué négativement, que ce soit par vous-même ou les autres. |  | Cet ingrédient peut se manifester sous la forme de culpabilité, de honte, de doute de soi et d'auto-jugement, autant d'éléments qui renforcent l'expérience du stress et peuvent compromettre notre bien-être. Afin de gérer cet ingrédient, il est important de pratiquer l'acceptation de ce qui est (c'est-à-dire l'acceptation de notre réalité actuelle) et l'auto-compassion. Les pratiques de pleine conscience favorisent le développement de ces attitudes saines. |

Tableau 3 - Ingrédients de vos stresseurs

### TABLEAU 3 – INGÉRDIENTS DE VOS STRESSEURS

### 

### BONS COUPS DES SUPERVISEURS

Les **"bons coups" des superviseurs de stage** partagés lors de la préparation et pendant les deux webinaires.

Voici les notes qui ont été prises pendant les webinaires et des témoignages récoltés au préalable via un sondage en ligne.

**Gardez les canaux de communication ouverts**

* Écouter les autres - prenez le temps de dialoguer avec les autres.
* Communiquez régulièrement sur la situation stressante actuelle
* « Check-in » quotidien de l'équipe et des étudiants
* Laissez les étudiant.es partager ouvertement
* Prenez le temps de discuter en équipe - chaque semaine
* Tenez un journal de bord et partagez-le (utilisation accrue)
* Discutez ouvertement avec un stagiaire de ses idées

**Trouvez du soutien entre pairs**

* Le recours à des "champions" qui ont eu le temps de soutenir l'équipe peut aider à résoudre les problèmes au début de la courbe d'apprentissage et après
* Déléguez à d'autres personnes telles que les patients et les étudiant.es - établissez la confiance
* Intégrez plus rapidement les étudiant.es dans les processus
* Humour, rire à la maison et au travail (avec les collègues et les clients)

**Donnez l’exemple**

* Un leadership positif - ouvert au partage des difficultés et des frustrations, à la résolution des problèmes et au brainstorming avec l'équipe
* Utilisez davantage une gestion horizontale car il est devenu évident que tout le monde est devenu un apprenant au début de la pandémie
* "*Shadowing and modelling*"

### 

### TÉMOIGNAGE DE SUPERVISEURS



**« Il est important d'être flexible, d'écouter ce que les autres ont à dire et ce que les clients commentent, d'avoir l'esprit ouvert et d'essayer de voir le bon côté des choses (par exemple, certains clients préfèrent les réunions virtuelles et peuvent y assister plus facilement). »**

**« La communication avec les patients est de la plus haute importance, l'écoute permet de mieux comprendre leur situation et d'adapter nos interventions pour les aider au mieux et les guider vers des changements de mode de vie plus sains. Poser des questions ouvertes nous fournira le plus d'informations et nous permettra de mieux comprendre les besoins du patient. Nous utilisons l'entretien motivationnel avec nos patients et demandons donc également à nos étudiants de le pratiquer avec eux sur les sites. »**

**« Je pense que nous avons entendu parler des approches basées sur la force pour nos patients, mais nous oublions souvent que c'est aussi une excellente façon de diriger une équipe. Je pense que la chose la plus importante est de commencer à nous demander mutuellement notre "bon coup" plus souvent. »**

**« En tant qu'enseignant, vous ne devez pas avoir toutes les réponses, mais vous devez avoir la capacité de trouver les réponses si vous ne les connaissez pas ou si vous savez qui les aurait. »**

**« Partager ouvertement ses peurs, ses stratégies d'adaptation, etc. est également très utile. Pour les personnes qui ne veulent pas partager ouvertement leurs sentiments et leurs expériences, elles peuvent écrire des commentaires anonymes dans une "boîte des suggestions". »**

**« Chaque jour est une occasion d'apprendre, il est important de garder l'esprit ouvert. Il n'est jamais trop tard pour acquérir une nouvelle compétence ou de sortir de sa zone de confort. J'aime enseigner en donnant l’exemple, c'est-à-dire en réfléchissant à mes propres expériences et en laissant l'élève décider comment les appliquer dans son propre contexte. J'utilise souvent le journal de bord quotidien pour donner aux élèves l'occasion de réfléchir à leurs propres défis et les guider vers des solutions possibles (plutôt que d'imposer une façon de penser ou d'être). »**

**« Enseigner pendant cette pandémie reste extrêmement difficile. Nous avons eu de nombreuses discussions ouvertes avec nos étudiants sur le fait qu'il fallait "suivre le courant", s'adapter à de nouvelles façons de fournir des services et à de nouvelles façons d'atteindre nos clients. »**