



Stratégies de gestion du stress auprès des étudiantes en soins infirmiers

Marie-France Rémillard,
professeure, Cégep Édouard-Montpetit

mf.remillard@cegepmontpetit.ca



Plan de la présentation

- Démarches entreprises par le département de soins infirmier pour améliorer la réussite des étudiantes* EESH
- Exposition des démarches et résultats pour la session H-2017
- Démarches et mesures mises en place pour la session A-2017
- Démarches et mesures mises en place pour la session H-2018
- Retombées
- Pistes d'actions futures
- Période de questions

* Dans cette présentation le féminin sera utilisé pour désigner tous les élèves



HIVER 2017

■ Projet exploratoire

- Exploration et description de la situation des étudiants et étudiantes en situation de handicap, en soins infirmiers
- Réflexion et priorisation des mesures à mettre en place pour favoriser la réussite



Collecte des données

➤ Objectif principal:

- Obtenir un portrait précis de nos étudiantes en situation de handicap en vue d'élaborer des mesures adaptées à leurs besoins.



Questionnaire:

- En collaboration avec la conseillère du centre de services adaptés (CSA) attitrée au programme de soins infirmiers;
- Élaboration d'un questionnaire permettant d'identifier les principales difficultés vécues par nos étudiantes, ainsi que les stratégies qu'elles utilisent, qu'elles soient efficaces ou non.



Rencontres professeurs

- Rencontres avec la majorité des équipes cours du département
 - Quelles sont les problématiques que vous retrouvez le plus souvent auprès de vos étudiantes EESH, en théorie, en laboratoire et en stage?
 - Quelles sont les stratégies que vous utilisez pour les aider?
 - Pour quels types de problématiques auriez-vous le plus besoin d'aide afin d'accompagner vos étudiantes en stage?



Problématiques prioritaires identifiées par les professeures

- Compte tenu des moyens et du temps limités en stage, en plus du contexte hospitalier qui est sous pression actuellement l'aide souhaitée par les professeures se situe principalement à ces deux niveaux:
 - L'organisation du temps en stage
 - La gestion efficace du stress en stage



Rencontres étudiantes

- Afin de respecter la politique de confidentialité du CSA, pas accès à la liste des étudiantes qui y sont inscrites
- Rédaction d'un MIO, informant les étudiantes du projet et les invitant à communiquer avec moi afin que je puisse:
 - Connaître leurs besoins spécifiques
 - Identifier et prioriser des mesures à mettre en place
 - Améliorer leur réussite scolaire
- Transmission du MIO aux étudiantes concernées par l'entremise de la conseillère CSA



Rencontres étudiantes

- 9 étudiantes inscrites au CSA ont été rencontrées à une ou deux reprises
 - Total des étudiantes EESH en soins infirmiers pour H-2017: 18
- 2 étudiantes n'étant pas EESH, ont été aussi rencontrées, celles-ci étant référées par des professeures



Au cours de ces rencontres:

- Passation du questionnaire
- Suggestions de stratégies pour certaines problématiques identifiées
- Référence vers:
 - conseillère du CSA
 - service d'aide psychosociale du Cégep
 - médecin de famille



Problématiques identifiées en collaboration

- Gestion inefficace du stress (91%)
- Diminution de l'estime de soi
- Diminution de la confiance en soi



Informations complémentaires

Coordination départementale:

- Contact de six Cégep et d'une Université pour connaître leurs pratiques de soutien aux étudiantes EESH et à celles éprouvant du stress
- La plupart du temps «*On se débrouille comme on peut*»!



Mesures de soutien recensées

- Professeure ressource pour étudiantes en difficultés et avec prescription pédagogique en lien avec mathématiques, dextérité, organisation et planification
- Ateliers de préparation aux stages en collaboration avec CSA
- Professeure pivot: rencontrer les EESH, évaluer leurs besoins, les référer au CSA au besoin et monter un plan d'intervention personnalisé



Informations complémentaires

- Lecture de plusieurs articles concernant les principales problématiques identifiées auprès des étudiantes des programmes de formation infirmière aux études supérieures
- Les étudiantes qui ne sont pas EESH vivent elles aussi beaucoup de stress
- Considérant le principe d'éducation inclusive et universelle, nous avons décidé d'offrir de l'aide à l'ensemble de nos étudiantes



(suite)

- Décision de mettre en place des mesures concrètes pour aider l'ensemble de nos étudiantes à gérer efficacement le stress
- AVRIL 2017:
 - trois (3) professeures du département suivent la formation «*Déstresse et progresse**» et deviennent instructeurs

*Sonia Lupien et le CESH (Centre d'étude sur le stress humain)



Collaboration

- Précieuse collaboration avec la conseillère CSA
 - Effectuer un arrimage avec la réalité vécue par:
 - nos étudiantes
 - les professeures du département
 - la conseillère du CSA
 - Déterminer les besoins prioritaires des étudiantes
 - Suggérer des avenues d'intervention
 - Effectuer un suivi conjoint de certaines étudiantes



AUTOMNE 2017

- Rencontres individuelles avec étudiantes et professeurs
- Accompagnement en stage
- Animation des ateliers du programme «*Déstresse et progresse*»
- Collaboration



Rencontres individuelles étudiantes

- Relance par MIO auprès des étudiantes rencontrées à la session H-2017
- Nouveau MIO envoyé à toutes les étudiantes du programme inscrites au CSA
- Information sur le projet, transmise via les rencontres départementales et le comité étudiant/prof



(suite)

- Étudiantes référées par:
 - coordination
 - conseillère du CSA
 - professeures
 - infirmières des travaux pratiques
 - étudiantes ayant bénéficié de rencontres avec la professeure responsable du projet



Bilan des rencontres individuelles

- 57 rencontres individuelles avec des étudiantes
 - 26 étudiantes
 - 13 étudiantes inscrites au CSA
- Durée des rencontres: 60 à 90 minutes
- Apprécient de pouvoir discuter avec une professeure sans être évaluée
- Se sentent plus à l'aise de nommer leurs « faiblesses » ou « difficultés » (absence de filtre).
- Permet de mieux comprendre la problématique et ainsi trouver une solution plus efficace



(suite)

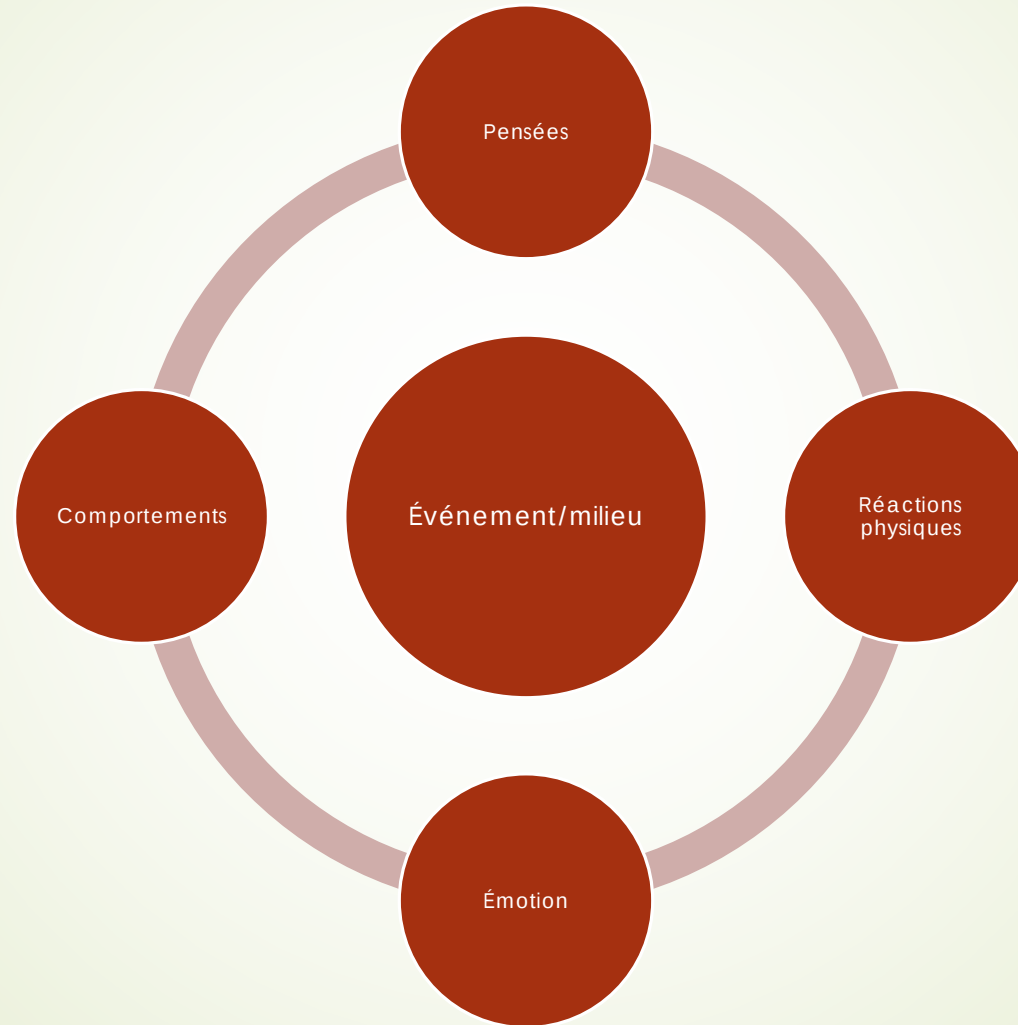
- Proposer des stratégies appropriées
 - gestion du stress
 - identification et correction des distorsions cognitives
 - hygiène du sommeil
 - organisation en stage
 - préparation aux examens
 - principes de communication efficace entre pairs et avec les professeures...



Exemples de stratégies proposées

- Identification des ingrédients du stress: CINÉ
- Élaboration d'un plan «B»
- Bouger
- Comment favoriser un sommeil réparateur
- Guide d'autogestion du stress, Gérard Lebel, inf. hôpital Douglas
- Lecture efficace des vignettes contextuelles et des questions d'examen

Exercice du «cercle vicieux du stress»





(suite)

- Référer aux professionnels du Cégep
 - conseillère CSA
 - aide psychosociale du service aux étudiants (SAE)
 - aide pédagogique individuelle (API)
 - conseiller en orientation (CO)
 - médecin de la clinique santé
 - coordination départementale



Rencontres individuelles professeures

- Rencontre avec des collègues du département qui ont des étudiantes éprouvant des difficultés, particulièrement au niveau de
 - la gestion du stress en stage et aux examens
 - l'organisation en stage
 - la réussite aux examens théoriques
- Suggestions de stratégies aux collègues
- Suggestions de référence pour leurs étudiantes



Accompagnement en stage

- Un accompagnement a été fait à l'automne 2017
- Rencontre individuelle préalable
- Déterminer la nature de la problématique
 - gestion inefficace du stress en stage qui entraine une difficulté à répondre aux questions de la professeure
- Expliquer le déroulement de la demi-journée d'accompagnement



(suite)

- Préparation d'une rencontre entre l'étudiante et sa professeure de stage
- Accompagnement à la rencontre étudiante/professeure
- Accompagnement de l'étudiante dans le milieu de stage
- Rencontre de suivi avec l'étudiante



«*Déstresse et progresse*»

- Adaptation du programme pour les étudiantes du programme de soins infirmiers
- Formatrices:
 - coordonnatrice départementale
 - coordonnatrice de stage
 - professeure responsable du projet
- Offert à toutes les étudiantes du programme de soins infirmiers
- Information envoyée par MIO



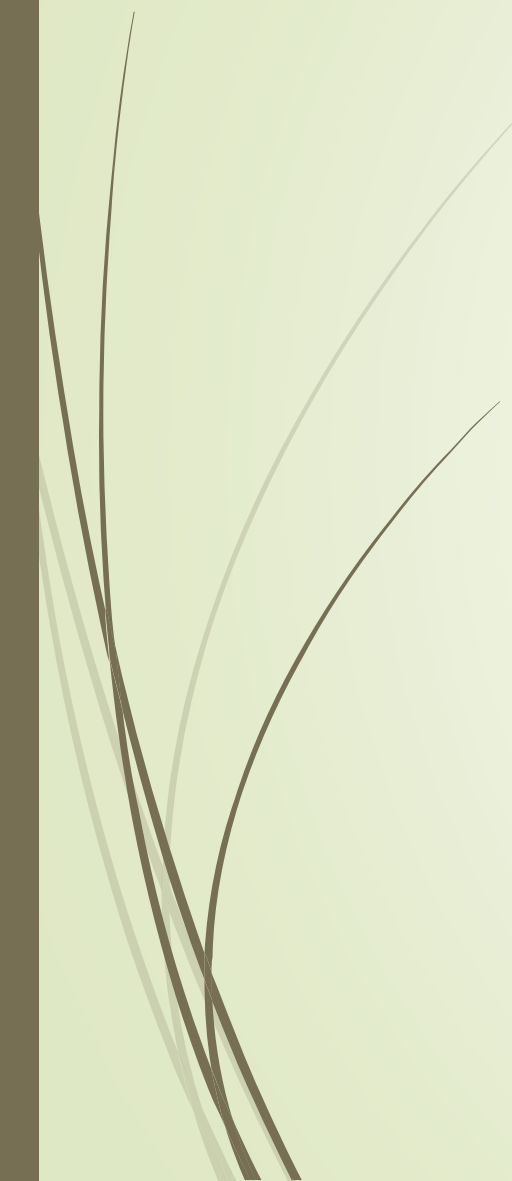


(suite)

- Trois groupes d'étudiantes ont complété la formation
- Total: 15 étudiantes
- Provenance: toutes les sessions du programme
- Évaluation du programme: toutes les étudiantes ont mentionné qu'elles se sentaient mieux outillées pour faire face au stress
- Difficulté: trouver un moment commun pour regrouper les étudiantes



Collaboration



- Conseillère du CSA: 3 rencontres en cours de session et plusieurs appels téléphoniques concernant des étudiantes
- Référence d'étudiantes au CSA
- Partage d'outils pour aider les étudiantes du CSA
- Service aux étudiants/soutien psychosocial: une rencontre avec la technicienne en travail social à qui la professeure responsable du projet réfère les étudiantes
- Directrice des études: rencontre individuelle et octroi d'ETC supplémentaires pour la session Hiver-2018



En plus de...

- Travail à l'élaboration d'une boîte à outils pour rassembler plusieurs stratégies aidantes en lien avec:
 - Gestion du stress
 - Préparation aux examens théoriques
 - Préparation aux stages
 - Organisation efficace en stage
 - Communication efficace étudiante/professeure



HIVER 2018

- Rencontres individuelles avec étudiantes et professeurs
- Accompagnements en stage
- Animation des ateliers du programme «Déstresse et progresse»
- Collaboration



Bilan des rencontres individuelles étudiantes

- 38 rencontres avec des étudiantes
- 20 étudiantes
- 8 étudiantes inscrites au CSA
- Références:
 - Mêmes instances plus...Boussole interculturelle



Bilan (suite)

- Aide pour cibler les sujets importants à prioriser pour l'étude des examens théoriques
- Accompagnement individuel pour consultation de la copie d'examen corrigée
- En fin de session:
 - Soutien aux étudiantes en échec en théorie ou en stage



Rencontres individuelles professeures

- Besoins ponctuels en lien avec la difficulté des étudiantes à répondre aux questions d'examen théoriques
- Besoins ponctuels en lien avec les stages
 - Gestion du stress
 - Organisation du temps
- Information sur les différentes ressources disponibles pour leurs étudiantes dans le Cégep



Accompagnement en stage

- 3 accompagnements
 - 2 pendant le stage
 - 1 avant la journée d'orientation pour familiarisation sur l'unité
- Trois étudiantes inscrites au CSA



Exemple d'accompagnement Étudiante #1 (En fin de parcours)

- Difficulté rapportées par l'étudiante lors de rencontres préalables:
 - Échec au même stage la session précédente, causé par le manque d'organisation (entre autre)
 - N'arrive pas dans le temps prévu lors des journées de stage
 - Manque d'assurance et de dextérité lorsqu'elle effectue les méthodes de soins
- Proposition d'un plan de travail à l'étudiante et exercice fait avec elle afin qu'elle puisse l'utiliser dans son stage



Plan d'accompagnement proposé

durée: 4 heures

- Accompagnement prévu jour #3 du stage
- Arrivée en même temps qu'elle sur l'unité de soins
- Observation de l'étudiante:
 - Prises des notes sur le plan de travail
 - Prise du rapport
 - Détermination de ses priorités pour le quart de travail
- Accompagnement personnalisé en fonction des observations effectuées par la professeure responsable du projet



Observations effectuées

- Perd du temps lors de la prise de ses notes sur le plan de travail
- Éprouve de la difficulté à discriminer l'information pertinente dans les dossiers et cardex, entraînant un retard marqué dans le début du quart de travail
- Relit plusieurs fois les mêmes informations. Dit avoir peur d'en oublier
- Demande l'approbation du professeure quant à l'établissement de ses priorités ce qui est perçu comme un manque d'assurance de la part de son professeure de stage



Observations (suite)

- Éprouve une lacune au niveau de la planification des interventions à effectuer.
- Lorsque des imprévus surviennent, n'arrive pas à s'organiser efficacement et à prioriser les interventions. Ne regroupe pas ses soins et perd du temps
- Se remet beaucoup en question quant aux décisions cliniques à prendre



Interventions effectuées

- Rétroaction descriptive du début du quart de travail afin de l'aider à prendre conscience de ce qui lui fait perdre du temps
- Consultation des pages du dossier qui sont essentielles avant d'effectuer sa première visite auprès du patient
- Planification étape par étape de ses interventions en vue d'optimiser son temps



Interventions (suite)

- Accompagnement dans la chambre du patient et observation de ses interventions
- Rétroaction immédiate lorsqu'elle en ressort
- Établissement d'un horaire type pour les prochaines journées de stage



Suivi de l'accompagnement

- Meilleure organisation du temps avec le plan de travail proposé
- Discrimine plus rapidement l'information pertinente à chercher dans le dossier et le cardex
- Pense à planifier avant d'intervenir, ce qui optimise son temps
- Pour la prochaine session:
 - Développer sa capacité à s'adaptés aux situations imprévus
 - Augmenter sa confiance en soi
 - Gérer son stress efficacement
 - Dormir suffisamment



«*Déstresse et progresse*»

- Planification des 5 ateliers du programme dans l'horaire de toutes les étudiantes de la 2^{ème} session du programme
- Activité non-obligatoire
- Peu de participation
- Aucune n'a terminé le programme de 5 ateliers
- À venir: sondage pour connaître les raisons du peu de participation

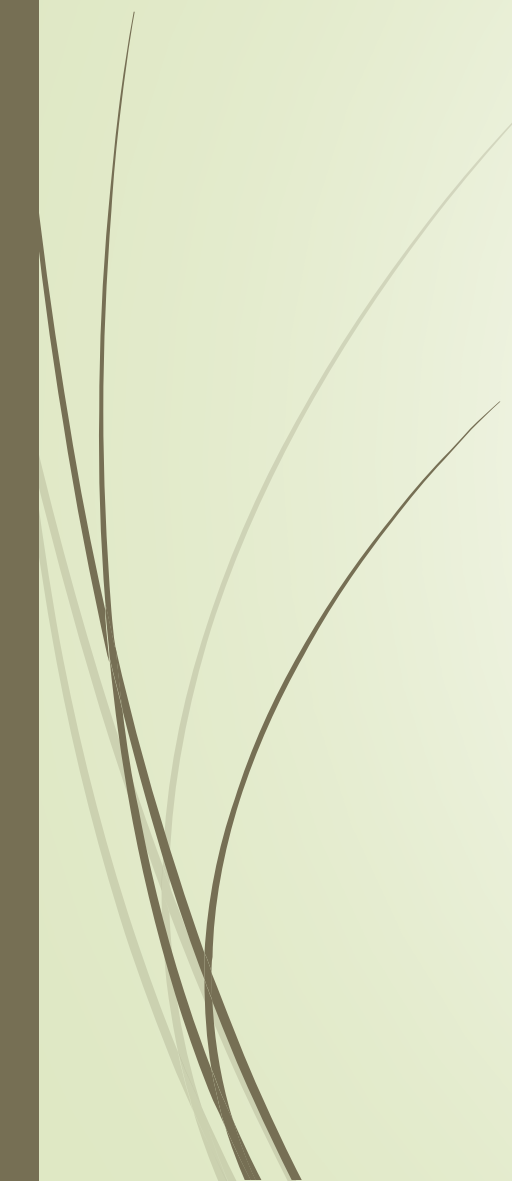


(suite)

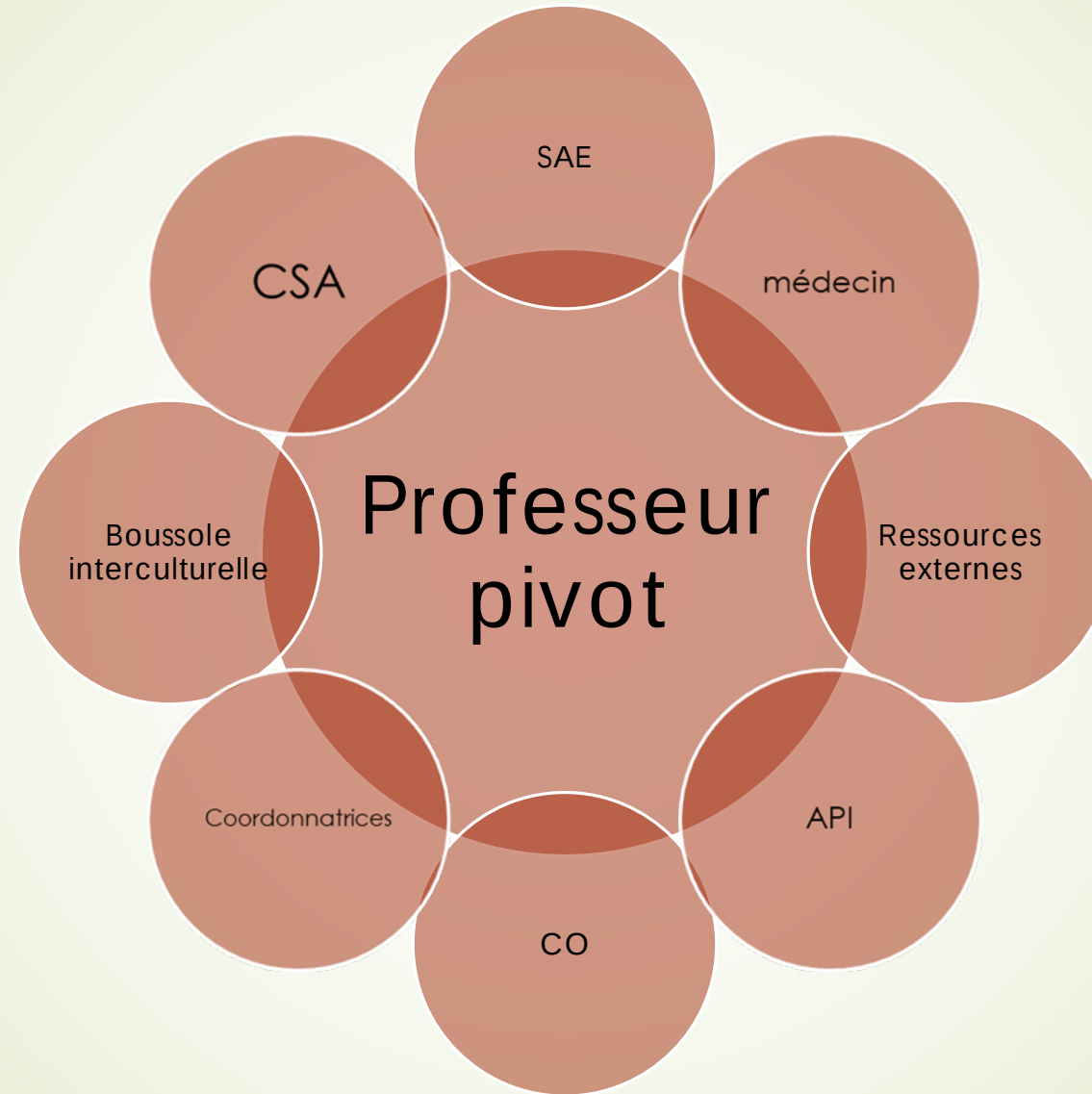
- Ateliers offerts à tous
 - 2 groupes à des périodes différentes
 - 8 étudiantes ont complété le programmes



Collaboration



- Conseillère du CSA
- Directrice des études
- Boussole interculturelle
- Service aux étudiants/soutien psychosocial:
 - technicienne en travail social
 - Travailleuse sociale responsable de «Zenétudes»





Retombées

- Amélioration de la gestion du stress
- Rassurées de savoir qu'un professeur est disponible pour du soutien
- Charge d'accompagnement diminuée pour les professeures en stage
- Augmentation de la confiance en soi
- Amélioration de la communication entre étudiantes et professeures
- Diminution des consultations au service psychosocial



Pour la suite...

- Poursuite des mêmes activités en plus de...
- Construction d'une boîte à outils
- Élaboration d'un bottin de ressources internes pour les professeurs
- Création d'un dépliant reprenant les grands concepts du programme « Détresse et progresse » et distribution à toutes les étudiantes



Pour la suite...

- Implantation d'un programme de «pairs aidants»
 - Démarche effectuée initialement par une étudiante
 - Collaboration professeure pivot et étudiante
 - Inspiré du programme «PASIUM»
 - Rencontre avec le directeur adjoint du SAE le 14 juin 2018

Références intéressantes



- <http://www.stresshumain.ca/>
- http://www.douglas.qc.ca/publications/153/file_fr/guideautosoinstressjuin2013fr.pdf
- <http://www.cegep-lanaudiere.qc.ca/joliette/etudiants/services-aux-etudiants/des-outils-daide-a-lapprentissage>
- <https://www.cliniquefocus.com/>



Des questions?