

# Quelles sont les stratégies mises en place par les étudiantes pour relever les défis?

## **La question**

Quels sont les moyens et les stratégies que vous avez utilisés pour relever ces défis?

## **Les réponses**

Le tableau 1 ci-dessous résume les stratégies suggérées par les étudiantes pour relever leurs défis et résoudre leurs difficultés. Nous avons regroupé les réponses en : 1 – stratégies personnelles; 2 – stratégies d’organisation; et 3 – divers types d’interactions sociales (avec les enseignantes, les pairs, les ressources scolaires et le personnel des milieux cliniques).



**Tableau 1**  
**Stratégies utilisées par les étudiantes pour relever leurs défis et résoudre leurs difficultés**

1 – Stratégies personnelles	
● <i>S'automotiver*</i> (7)	● <i>Accepter l'erreur*</i> (2)
● <i>Force de caractère et logistique familiale*</i> (6)	● <i>Faire des économies</i> (1)
● <i>Être à l'écart de soi*</i> (4)	● <i>Faire un souper en famille</i> (1)
● <i>S'accorder du temps à soi-même</i> (4)	● <i>S'entourer de gens positifs, soutien à la carrière</i> (1)
● <i>Gérer le stress</i> (4)	● <i>Déetecter mes problèmes de compréhension</i> (1)
● <i>Faire de l'activité physique</i> (3)	● <i>Considérer les hauts et les bas comme normaux (déramatiser)</i> (1)
● <i>Donner le meilleur de soi-même</i> (2)	● <i>Respecter ses limites</i> (1)
● <i>Considérer le chemin parcouru*</i> (2)	● <i>Effectuer des recherches d'articles scientifiques</i> (1)
● <i>Considérer sa santé mentale*</i> (2)	● <i>Questionner deux enseignantes sur le même sujet</i> (1)
● <i>Prendre ça au jour le jour</i> (2)	● <i>Amour pour le domaine d'étude</i> (1)
● <i>Faire des sacrifices</i> (2)	● <i>Étudier beaucoup</i> (1)
● <i>Réfléchir à ce que l'on veut</i> (2)	<i>Se comparer à soi et non aux autres*</i> (2)
2 – Stratégies d'organisation	
● <i>Souplesse dans l'horaire établi</i> (3)	● <i>Ne pas toujours étudier</i> (1)
● <i>Se ménager du temps pour lire</i> (2)	● <i>Prendre de l'avance</i> (1)
● <i>Tenir une liste</i> (2)	● <i>Réduire les heures de travail</i> (1)
● <i>Se faire un horaire</i> (2)	● <i>Reporter les échéances</i> (1)
● <i>Faire la révision des matières</i> (2)	● <i>Se donner des échéances</i> (1)
● <i>Libérer mon temps</i> (1)	● <i>Être payée pour faire des stages (souhait)</i> (1)
● <i>Se trouver un lieu pour étudier</i> (1)	● <i>Prioriser un cours par rapport à un autre</i> (1)
● <i>Se payer un cours particulier</i> (1) (ex. chimie)	● <i>Réviser les notes de cours</i> (1)
● <i>Développer son jugement clinique</i> (1)	● <i>Réviser les erreurs dans les examens</i> (1)
3a – Stratégies entre l'étudiante et les enseignantes	
● <i>Soumettre des questions, pouvoir poser des questions simples, communiquer avec l'enseignante*</i> (7)	● <i>L'enseignante me fait part de son expérience personnelle/professionnelle</i> (1)
● <i>Recevoir/intégrer des conseils*</i> (4)	● <i>Échange sur les manières d'étudier*</i> (1)
● <i>Recevoir une explication différente</i> (2)	● <i>Se donner le droit de douter*</i> (1)
● <i>Sentir un lien d'accompagnement</i> (2)	● <i>Aimerait avoir un aperçu des travaux universitaires</i> (1)

<b>3b – Stratégies entre étudiantes</b>	
• <i>Échanger avec les pairs*</i> (7)	• <i>Demander de l'aide à une collègue</i> (2)
• <i>Pouvoir aider quelqu'un en stage*</i> (3)	• <i>Sortir avec les collègues</i> (1)
• <i>Former un groupe d'étude</i> (3)	
<b>3c – Stratégies entre l'étudiante et une ressource scolaire (autre qu'enseignante)</b>	
• <i>Consulter la coordonnatrice</i> (2)	• <i>Recourir au centre d'aide (dyslexie)</i> (1)
• <i>Consulter l'orienteur</i> (1)	• <i>API</i> (1)
• <i>Consulter le psychologue de l'école</i> (1)	
<b>3d – Stratégies entre l'étudiante et le personnel du milieu clinique</b>	
• <i>Échanger avec les infirmières du milieu*</i> (2)	
Légende : * = références soutenues dans le texte par des extraits d'entrevue; (x) : nombre de références.	

Les étudiantes disposent d'une variété de moyens et de stratégies, selon trois types de regroupements.

**Les stratégies personnelles** sont associées aux éléments suivants :

- **Respecter ses limites** (considérer sa santé mentale, accepter l'erreur, respecter ses limites, donner le meilleur de soi-même);
- **Investir dans ses études** (déetecter mes problèmes de compréhension, effectuer des recherches d'articles scientifiques, questionner deux enseignantes sur le même sujet, étudier beaucoup);
- **Déterminer des priorités** (être à l'écoute de soi, faire des sacrifices, réfléchir à ce que l'on veut);
- **Gérer son stress** (s'accorder du temps à soi-même, gérer le stress, faire de l'activité physique, accepter l'erreur, prendre ça au jour le jour, considérer les hauts et les bas comme normaux [dédramatiser], force de caractère et logistique familiale, faire des économies, se comparer à soi et non aux autres);
- **Entretenir sa motivation** (s'automotiver, s'entourer de gens positifs – soutien à la carrière, amour pour le domaine d'étude, faire un souper en famille, s'accorder du temps à soi-même, considérer le chemin parcouru).

**Les stratégies d'organisation** comportent une série de moyens associés :

- à la gestion du temps (souplesse dans l'horaire établi, se ménager du temps pour lire, se faire un horaire, libérer mon temps, réduire les heures de travail, se donner des échéances, reporter les échéances, prendre de l'avance, prioriser un cours par rapport à un autre, tenir une liste);
- à la gestion de la qualité des moments d'étude (faire la révision des matières, se trouver un lieu pour étudier, se payer un cours particulier, ne pas toujours étudier, réviser les notes de cours, réviser les erreurs dans les examens);
- au développement du jugement clinique et à l'amélioration des conditions financières lors des périodes de stage.

Enfin, **les autres stratégies** utiles pour relever les défis et résoudre les difficultés font référence à la qualité des interactions entre l'étudiante et les diverses intervenantes. Établir un lien de confiance (sentiment de contigüité : pouvoir être soi-même en présence de l'autre), demander explicitement de l'aide et offrir soi-même de l'aide aux autres semblerait résumer l'essentiel. La contigüité, les demandes et les offres d'entraide surviennent (ou non) dans la relation avec l'enseignante, mais aussi dans les relations avec le personnel non enseignant des établissements scolaires, avec les infirmières des milieux de stage et avec les collègues d'étude.



## Témoignages d'étudiantes

### Des stratégies personnelles; avez-vous les mêmes?

Ainsi, plusieurs stratégies personnelles sont mises de l'avant par les étudiantes; entre autres, le fait de s'automotiver, la force de caractère et la logistique familiale, être à l'écoute de soi, s'accorder du temps à soi-même et gérer le stress.

### **Barbara raconte l'importance de se motiver par elle-même**

« ... quand tu es comme fatiguée ou découragée... il faut que tu trouves des stratégies pour te motiver... tu regardes le but ultime à la fin. Tu sais, tu dis « je vais avoir mon diplôme ». Puis, tu dis « quand je vais être infirmière là, c'est ça, je vais être bien puis je vais avoir un métier que j'aime ». Puis, tu sais, je me motive avec ça. C'est mon truc » (Barbara, étudiante).

### **Alexa démontre sa force de caractère**

« Oui, oui. Je vais puiser dans ma force de caractère, c'est-à-dire de tenir bon. Parce que je pense que quelqu'un qui n'est pas habitué à dépasser des difficultés... moi, j'en ai eu à dépasser dans ma vie sur plusieurs plans. Mais quelqu'un qui est peut-être plus douillet renoncerait parce que ce n'est pas facile. Ce n'est pas facile » (Alexa, étudiante).

### **Abbie mentionne l'écoute d'elle-même et le fait de considérer sa santé mentale**

« ... c'est vraiment de m'écouter parce que je me disais on est toutes propices... y a personne qui nous empêche, même si on est infirmière, de tomber en dépression, épuisement professionnel... on n'en voit autour de nous, que c'est ça qui arrive. Qu'ils sont obligés de lâcher le baccalauréat ou de lâcher des études ou juste le travail parce qu'ils sont plus capables. Mais moi, je me disais « je veux que ma santé mentale reste intacte, ça fait que je m'écoute » (Abbie, étudiante).

## Béatrix considère le chemin parcouru

« En fait, je trouve quand même important quand on a des défis de voir aussi ce qu'on a parcouru. Parce que là, la première session là, c'est sûr, c'est plus difficile parce qu'il y a le temps d'adaptation. Mais... dès la deuxième session, mais là OK. Tu sais, je suis là. J'ai réussi à arriver là. Tu sais, voir de l'avant, mais voir aussi tout ce qu'on a fait pour en arriver là et puis il y a... ce que tu mets dans tes études... La persévérance... » (Béatrix, étudiante).

## Antoinette trouve aidant d'accepter ses erreurs

« Des fois, c'est comme je me culpabilise... Ce n'est pas que je prends toutes les choses personnelles, mais je veux... atteindre la notion de perfection. Ça fait que si je ne fais pas quelque chose, je me culpabilise... Comment j'ai pu faire ça? J'ai dit « je comprends que je suis dans une période d'apprentissage »... si je crois que je fais une chose pas bien, je ne peux pas me laisser culpabiliser tout le temps. Ça fait que j'accepte l'erreur, puis j'essaie à la longue de ne pas le reproduire... une fois qu'on accepte qu'on a fait quelque chose sans se culpabiliser... ça marche puis... on ne va pas faire trop d'erreurs après » (Antoinette, étudiante).



## Des stratégies d'organisation; avez-vous les mêmes?

En ce qui a trait aux stratégies d'organisation, voir le tableau 1 (partie 2), dans lequel les réponses des étudiantes sont présentées. Il s'agit de moyens simples, de « trucs » mis en place par les étudiantes pour s'adapter aux exigences de leurs études. Voilà pourquoi nous n'avons pas présenté de témoignages pour cette partie.

## Des stratégies dans les interactions avec les enseignantes

Dans le contexte de la relation étudiante-enseignante, certains éléments mettent en valeur les stratégies axées sur l'établissement d'une relation de confiance. Celle-ci permet à l'étudiante d'exprimer ses questions. Sentir ce lien d'accompagnement permettrait à l'étudiante d'être à l'aise pour exprimer des interrogations parfois jugées banales et pour remettre en question les conclusions présentées par l'enseignante. Enfin, le climat de confiance et d'apprentissage serait stimulé par le fait que l'enseignante parle de son expérience personnelle et professionnelle avec les étudiantes et qu'elle donne des conseils et des explications différentes, ainsi que par la répétition et le temps d'échange sur les méthodes d'étude.

### Annie aime initier des questions

« Moi, j'initialis la question... je n'avais pas peur de poser des questions ou de penser que ça allait être bête ma question. C'est une interrogation, je n'ai pas la réponse. Je vais au-devant, puis je vais poser ma question » (Annie, étudiante).

### Francine apprécie le soutien de l'enseignante

« Moi la première session... je me rappelle que ma prof m'avait dit "Francine, il faut que tu aies un peu plus de confiance en toi". Donc, en deuxième session je me suis dit "il faut que je travaille ça" » (Francine, étudiante).

## Se donner le droit de douter

« Qu'est-ce que tu en penses?... Qu'est-ce qui serait mieux pour toi? » En plus, tu as le droit de douter. Parce que si tu montres que tu doutes avant, c'est comme « ah! Elle ne connaît pas son affaire ». Mais là... c'est correct. Tu as le droit de ne pas connaître. Tu as le droit d'aller voir, puis revenir avec la connaissance » (Anita, étudiante).

## Antoinette interroge ses enseignantes sur les méthodes d'étude

« Je l'ai fait. Je l'ai fait en deuxième session. J'étais allée voir mon prof. Je lui ai montré comment j'étudiais parce que j'étudiais tout le diaporama, comme dix pages, vingt pages. Puis à un moment donné, il voyait comme j'étais bleue. Je pouvais plus fonctionner. Puis lui, il m'a expliqué comment on fait... il m'a donné d'autres moyens d'étudier » (Antoinette, étudiante).



## Des stratégies dans les interactions avec les collègues d'étude

La relation étudiantes-collègues d'étude met en valeur d'autres stratégies, telles qu'échanger avec les pairs, pouvoir aider quelqu'un en stage, former un groupe d'étude, demander de l'aide, se comparer à soi-même et sortir avec les collègues. Ces stratégies renvoient à l'importance : 1 – de servir de modèle de rôle; 2 – de mieux apprendre en enseignant aux autres; et 3 – de développer sa confiance en soi et ses idées par l'échange avec des personnes ayant des points de vue différents.

## **Annie trouve important d'échanger avec ses collègues**

« ... c'était beaucoup avec l'échange avec mes pairs, avec mes collègues étudiants. On se parlait, on discutait. Ça fait que moi, j'allais voir mes collègues, puis je leur posais des questions, puis des fois... on discutait du sujet « puis comment toi tu t'y prends? Bien moi, je m'y prends de telle manière » (Annie, étudiante).

## **Anita désire pouvoir aider en stage**

« Comme moi je suis quelqu'un de très, très autonome. Puis je sais rapidement, je ne vois pas de mal à montrer à quelqu'un s'il y a des difficultés dans un stage, exemple, où on est en classe ou quelque chose, bien moi j'aime ça » (Anita, étudiante).

## **Aline préfère se comparer à elle-même plutôt qu'aux autres**

« Puis ce qui est dur, c'est de pas se comparer, OK. Puis le moyen que moi j'ai réussi à utiliser, dans le fond, pour pas être trop honteuse, devant tout le monde, puis pas comme être trop découragée, c'est de me comparer à moi-même, si on veut, à mes notes à moi, à ce que moi je suis capable de faire, tu sais. Comme le premier examen, j'ai eu 80 %, j'ai pleuré, tu sais parce que la moyenne de la classe, c'était comme 90. [...] Ça fait que c'est un des moyens que j'ai pris, de pas me comparer aux autres, puis juste performer, puis regarder selon mes performances à moi » (Aline, étudiante).

La relation étudiantes-infirmières du milieu valorise l'expertise de l'infirmière (connaissance du terrain, de la réalité, des trucs, de la clientèle) tout en permettant d'intégrer la théorie à la réalité clinique. Quant à la relation entre l'étudiante et le personnel du milieu scolaire, elle fait référence à l'aide reçue par la coordonnatrice, l'orienteur, l'aide pédagogique individuel (API), la psychologue ou un centre d'aide à l'apprentissage de l'établissement scolaire.