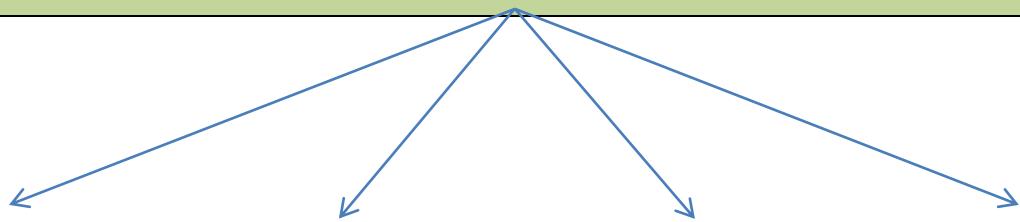


COMMENT FAIRE FACE À DIFFÉRENTES SITUATIONS VÉCUES EN STAGE



Comment réagir si vous... ne savez pas quelque chose en stage	Comment réagir si vous... éprouvez des difficultés en stage	Comment réagir si vous... éprouvez des difficultés avec la rétroaction de votre enseignante	Comment réagir si vous... avez l'impression de ne pas optimiser vos apprentissages en stage
--	--	--	--

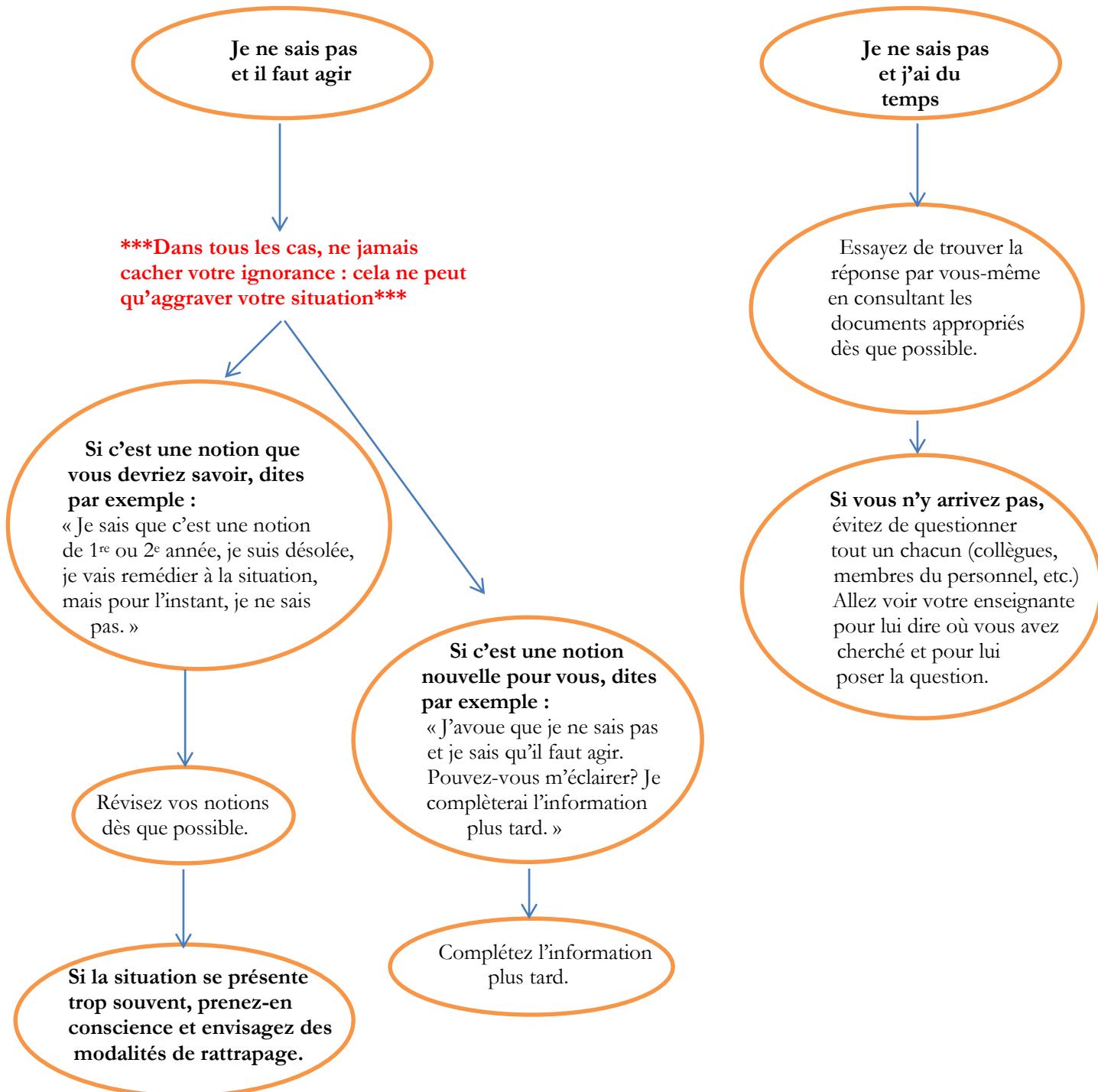


Comment réagir si vous ne savez pas quelque chose en stage

- Lorsque vous êtes en stage, il est fréquent que vous ne sachiez pas certaines choses. Quoi faire dans de telles circonstances :
- ✓ Le fait de ne pas savoir certaines choses génère beaucoup de stress en stage. Dans de telles circonstances, il est important de **faire preuve de jugement** en déterminant le temps dont vous disposez afin de remédier à la situation – par exemple, vous devez effectuer une technique de soin dans un bref délai, ou encore vous devez savoir la classe d'un médicament que vous devez administrer rapidement ou, au contraire, vous bénéficiez d'un certain laps de temps.
 - ✓ **Il est normal de ne pas toujours tout savoir** ou d'oublier certaines notions. L'important est de le reconnaître et de le dire pour agir dans le meilleur intérêt du client.
 - ✓ **Il est normal de poser des questions** à votre enseignante. Même s'il est préférable de chercher d'abord vos réponses par vous-même, la plupart du temps, prenez note que votre enseignante s'interrogera davantage sur votre performance et s'inquiètera si vous ne lui posez jamais de question.
 - ✓ Afin de vous aider, voici un diagramme décisionnel qui facilitera votre démarche lors de telles situations :



DIAGRAMME DÉCISIONNEL LORSQUE JE NE SAIS PAS QUELQUE CHOSE EN STAGE



Comment réagir si vous éprouvez des difficultés en stage

- Au même titre qu'il arrive de ne pas savoir certaines choses lors des stages, il peut également vous arriver d'éprouver des difficultés. Vous pourriez ne plus savoir comment prioriser vos interventions, éprouver un sentiment de panique, vous sentir débordée ou incompétente. Bref, à certains moments, il est normal de vivre de plus grands défis. Voici quelques conseils pratiques qui pourraient vous aider :
- ✓ En tout temps, si vous cédez à la panique, vous perdez toutes vos capacités de réflexion et de créativité. Vous n'êtes alors plus en mesure de prendre de bonnes décisions. Si vous sentez la panique vous envahir, mieux vaut prendre quelques secondes afin de vous recentrer plutôt que de risquer d'être comme « une poule sans tête ». Si ces quelques secondes sont vitales pour le client, demandez de l'aide et cédez votre place. Sinon, gagnez du temps en pratiquant certaines **techniques de respiration** comme, par exemple, la cohérence cardiaque (voir section « Gérer mon stress en stage »).
 - ✓ Afin de minimiser les difficultés en stage, il est très important de prendre le temps de **bien vous préparer**. Les périodes de stage sont très exigeantes et les apprentissages faits sont souvent significatifs pour votre carrière. Il est important de vous mettre dans de bonnes dispositions en ayant, par exemple, une bonne alimentation et de bonnes heures de sommeil. Il est également très important de bien vous préparer en faisant toutes les recherches qui s'imposent lorsque vous avez des informations sur le ou les clients dont vous aurez la responsabilité. Révisez les notions physiopathologiques, la médication, les techniques, etc. Plus vous maîtriserez certaines informations, plus vous vous sentirez compétente et prête. De plus, tout comme une athlète avant une performance sportive, il est important de faire de la **visualisation**. Lorsque c'est possible, imaginez votre journée à venir. Qu'allez-vous faire? dans quel ordre? de quelle manière? Imaginez que vos

gestes sont précis, assurés et que vous maîtrisez bien les situations. Tout cela donnera une direction claire à votre inconscient, qui tentera d'abonder dans ce sens.

- ✓ Plusieurs difficultés découlent d'une mauvaise organisation de travail. Apprenez à **gérer votre temps et à avoir une bonne méthode de travail**. Avant de débuter, il est très important de planifier ce que vous allez faire et quand, plutôt que de partir dans tous les sens. De plus, dotez-vous de moyens qui vous permettent d'éviter les oubliers. Par exemple, utilisez une feuille de travail sur laquelle vous inscrivez vos principales interventions (ou médications) que vous barrez dans un sens lorsqu'elles sont exécutées et que vous barrez dans l'autre sens lorsqu'elles sont inscrites. Bref, tous les moyens sont bons, à vous de voir ce qui vous convient.
- ✓ La plupart du temps, les difficultés n'apparaissent pas sans crier gare. **Soyez réceptive aux commentaires et attentive à ce qui se passe autour de vous**. Si un client fait des signes d'insatisfaction, validez son état auprès de lui. Si un membre du personnel vous prodigue un conseil, prenez-en bonne note. Si votre enseignante vous fait un commentaire, ne vous braquez pas et intégrez la remarque : vous n'êtes pas parfaite, c'est normal, vous êtes en apprentissage! Les difficultés se présentent beaucoup plus lorsque vous êtes sur la défensive, ou lorsque vous faites preuve de fermeture ou encore lorsque vous vous entêtez.
- ✓ En toutes circonstances, **partagez votre détresse**. À moins que la difficulté que vous traversez soit brève et passagère, ne cachez pas votre mauvaise posture. Il est plus rassurant pour une enseignante qu'une étudiante admette sa difficulté que de découvrir, a posteriori, son empêtement. Lorsque ça ne va pas bien, ne vous entêtez pas et sachez le reconnaître. Une fois cela admis, réfléchissez aux solutions possibles (déléguer, prendre quelques minutes pour aller chercher une information, prendre le temps de respirer, prendre le temps de prioriser différemment vos interventions, etc.) et avisez votre enseignante. Dites-lui, par exemple : « Ça ne va pas, je réalise que j'ai mal priorisé mes



interventions : il est 11 h et je n'ai pas terminé mes soins d'hygiène. J'ai besoin d'aide en ce moment, mais je vais planifier différemment mes interventions demain. » Si vous ne voyez pas de solutions à votre difficulté dans l'immédiat, admettez-le et demandez à pouvoir en discuter avec votre enseignante plus tard.

- ✓ Si le nombre de fois où vous vous retrouvez en difficulté se multiplie, il est important de vous questionner. Vous ne pouvez pas attribuer toutes ces difficultés à des facteurs extérieurs (c'est à cause du client, du personnel, de l'enseignant, etc.) **Questionnez-vous** pour savoir si quelque chose ne va pas dans votre vie. Explorez comment vous vous sentez lors des stages. Examinez ce que vous pouvez améliorer. Vous avez également le droit de vous demander si vous êtes au bon endroit. Tout le monde a du talent pour s'émanciper avec passion dans un domaine ou un autre. Ce que vous créez dans votre profession devrait se faire dans la joie; même si cela n'exclut pas certaines **remises en question**, bien entendu. Peut-être n'êtes-vous pas au bon endroit pour exploiter vos dons, ou encore, peut-être traversez-vous simplement une difficulté qui vous permettra de vous émanciper davantage? N'oubliez pas que certains domaines de la profession peuvent vous convenir plus que d'autres. Il est important de questionner vos enseignantes sur toutes les avenues professionnelles puisque celles-ci sont très larges et très variées. **Si, au contraire, vous pensez que vous n'êtes pas au bon endroit, ce n'est pas un échec.** Vous aurez fait des apprentissages qui vous serviront dans un autre parcours. Mieux vaut l'admettre que d'être malheureuse toute votre vie et, par le fait même, risquer de ne pas offrir les meilleurs soins. Peu importe vos questionnements, n'hésitez pas à en discuter avec une enseignante de votre choix; celle-ci pourra vous aider à y voir plus clair.

Comment réagir si vous éprouvez des difficultés avec la rétroaction de votre enseignante

➤ Il peut arriver, à certains moments, que vous ayez de la difficulté à être réceptive face à la rétroaction d'une enseignante. Si vous vous sentez lésée, injustement traitée ou blessée par une évaluation, il est important de ne pas rester sur votre impression. Il est faux de penser qu'une enseignante vous prendra en grippe si vous lui faites part de vos impressions. Tout est dans la façon de le faire. Votre courage et votre capacité à vous affirmer seront remarqués davantage de cette façon que si vous vous adressez aux mauvaises personnes pour partager votre désarroi. Voici quelques moyens pour favoriser des conditions gagnantes.

- 
- ✓ En premier lieu, il est important **de déterminer précisément** ce qui vous heurte. Est-ce l'impression que certains éléments mentionnés sont injustes? Est-ce l'impression que votre enseignante n'apprécie pas vos forces? Est-ce le ton, le lieu ou encore la manière dont la rétroaction s'est faite? Une fois cet aspect éclairci, il faut maintenant avoir le **courage d'en parler**. Toutefois, n'oubliez pas que votre enseignante est très sollicitée pendant les stages. Il est donc important de choisir le bon moment. Si vous voyez qu'elle n'est pas disponible, n'hésitez pas à prendre rendez-vous avec elle. Cela peut se faire en dehors du milieu de stage. Précisez à votre enseignante les raisons de votre rencontre (exemple : « j'aimerais reparler de la rétroaction ») sans aller plus loin puisque, encore une fois, ce n'est pas le bon moment.
 - ✓ Au moment de la rencontre, il est important de débuter en faisant **preuve d'ouverture**. Si vous débutez avec un ton accusateur, vous ne créez pas les meilleures conditions pour un échange harmonieux. Pour vous montrer réceptive, vous pouvez, par exemple, dire : « Ce n'est pas facile pour moi de vous parler (si c'est le cas), mais je veux vous assurer de mon ouverture. Je

trouve important de m'améliorer et vos commentaires comptent pour moi. »

- ✓ Par la suite, parlez de votre inconfort en utilisant la **méthode « x, y, z »** : « Dans telle situation (lors de la rétroaction), lorsque vous avez dit ou fait ceci, je me suis sentie comme cela. » Pour plus d'informations, dans la présente section (Défis en stage), consultez l'onglet « Comment régler un conflit dans une équipe de travail ». Vous pouvez utiliser cette méthode en ajoutant quelques précisions, en exprimant un besoin ou en faisant une demande claire. Voici quelques exemples :
 - « Lors de votre rétroaction, vous m'avez dit que j'avais une mauvaise organisation et ça m'a fait vivre un sentiment d'injustice parce que j'étais fière d'avoir été très organisée jusqu'à 14 h, moment où le médecin est apparu et a tout changé. Vous êtes arrivée à cet instant et j'avais l'air momentanément désorganisée. »
 - « Lors de votre rétroaction, vous m'avez fait part de toutes mes difficultés et je me suis sentie extrêmement dévalorisée, j'aurais besoin que vous m'aidez à repérer mes forces afin que je puisse reprendre le dessus. »
 - « Lors de votre rétroaction, vous m'avez dit que je manquais de rigueur et de motivation devant tous mes collègues. Je me suis alors sentie humiliée. S.V.P., pourriez-vous me faire part de mes difficultés en privé la prochaine fois? »
- ✓ Lorsque vous vous êtes exprimée, il est ensuite important **d'être réceptive** à ce que l'enseignante partage à son tour. Il n'est pas opportun d'argumenter ou de vous justifier sans arrêt. Apprenez à entendre le message qu'on essaie de vous livrer : c'est tout à votre honneur et c'est une belle occasion de vous améliorer. Même si les propos font état de difficultés que vous éprouvez, ça ne fait pas de vous une personne moins intéressante avec de moins belles qualités pour autant.



- ✓ À la suite de l'échange, si vous demeurez frustrée ou tendue en lien avec certaines difficultés soulevées, **faites un examen de conscience**. Qu'est-ce qui vous heurte exactement? Est-ce le fait que vous êtes déçue de vous-même? Est-ce la peur de déplaire? de ne pas performer? de ne pas être à la hauteur? de ne pas réussir? Ou encore, est-ce que vous ne vous accordez pas le droit à l'erreur, vous êtes trop exigeante envers vous-même? Apprenez à avoir de la compassion envers vous. Dans un autre ordre d'idées, si votre frustration est liée au fait que vous restez convaincue que certaines remarques faites sont inexactes, prenez le temps d'assimiler l'information pour y revenir à tête reposée. Puis, si certains points continuent à vous heurter (mais qu'ils sont des détails), apprenez à mettre le chapeau s'il vous va. Autrement dit, intégrez les informations qui vous semblent justes et laissez tomber celles qui ne semblent pas vous correspondre. Dans le feu de l'action, il est possible que votre enseignante n'ait pas employé les bons mots. Par contre, si vous avez l'impression d'être carrément lésée par la rétroaction faite, il existe des processus de médiation et de révision de note s'il s'agit d'une rétroaction sommative. Informez-vous, mais dans tous les cas, vous aurez fait la première étape qui consiste à rencontrer la personne concernée.

Comment réagir si vous avez l'impression de ne pas optimiser vos apprentissages en stage

- Exceptionnellement, il peut arriver que vous ayez l'impression de ne pas expérimenter assez d'apprentissages significatifs en stage. Voici deux points qui peuvent vous aider :
 - ✓ Partagez avec votre enseignante votre impression en lui faisant des **demandes claires** quant à vos attentes. Si, par exemple, vous aimeriez pratiquer certaines méthodes de soins parce que vous n'en avez jamais eu l'occasion, il est important de le dire.

N'oubliez pas que l'enseignante ne peut pas deviner. Toutefois, soyez vigilante si vous avez la propension à vouloir être dans l'action à tout prix. Vous pourriez avoir tendance à vouloir en faire plus sans avoir approfondi certains aspects des responsabilités qui vous incombent déjà. Par exemple, maîtrisez-vous bien les dossiers de vos clients? Vos collectes sont-elles complètes? Etc. Assurez-vous d'être à jour avant d'aller plus loin.

- ✓ Il est possible, dans certains contextes et pour toutes sortes de raisons, que vous ayez une moins grande charge de travail à accomplir. Pourtant, les stages sont des moments précieux pour faire des apprentissages. Alors ne perdez pas une occasion. Si la cadence a diminué, profitez-en pour faire davantage de relation aidante, approfondissez vos connaissances, offrez votre aide, demandez à observer certaines interventions, fouillez dans les différents dépliants ou autre. Bref, soyez proactive, créative et autonome!