



# Réflexions nocturnes

Stéphanie Raymond-Carrier

Mai 2013

# Objectifs

- À la fin de la séance le participant pourra
  - Expliquer ce qu'est la pratique réflexive
  - Décrire la structure d'un processus de réflexion
  - Réfléchir par écrit à un événement de sa pratique

# Plan

- Définitions et revue de la littérature
- Exploration de la réflexion
- Rôle de la réflexion dans le stage de nuit
- Visite du guide de rétroaction

# Qu'est ce que réfléchir?



- Origine latine : Reflexio. Action de tourner en arrière.
- Définition du Larousse : Arrêter sa pensée sur quelque chose pour l'examiner en détail.
- Wikipédia nous réfère à introspection. Origine latine : Introspectus. Regarder à l'intérieur.
  - En général, elle est le fait, pour une conscience de s'observer elle-même.

# Réfléchir sur notre pratique

- Concept de plus en plus à la mode (pratique réflexive)
- La principale manière d'identifier les faiblesses pour un professionnel en pratique Sandars, AMEE guide no. 44. Med Teach.2009;31:685–695.
- Lorsque bien faite, permet d'identifier des interférences émotionnelles, cognitives ou environnementales
- En lien direct avec le paradigme d'apprentissage

# Qu'est-ce que la pratique réflexive?

- La pratique réflexive est un processus mental qui permet à un professionnel de s'adapter à chaque situation et de se perfectionner sans cesse au moyen d'une sorte de dialogue continuuel entre lui et les événements de sa pratique, soit à mesure qu'ils se présentent, soit en rétrospective.

# Maintenir le cap...



# Bienfaits de la réflexion

- Améliore le diagnostic des cas complexes
- Développe le professionnalisme
- Aide à résoudre des dilemmes éthiques et des conflits de valeurs
- Aide à lutter contre le manque d'auto-critique

Mamede, Med Educ. 2008;42:468–475

Driessen, BMJ. 2008;336:827–830

Plack, Pediatrics. 2005;116:1546 –1552

Stern, N Engl J Med. 2006;355:1794 –1799

Sargeant, Adv Health Sci Educ. 2009;14:399–410

Huddle, Acad Med. 2005;80:885–891

Berner, Am J

Med. 2008;121(5 suppl):S2–S23

Bing-You, JAMA. 2009;302:1330 –1331

Epstein, Med Educ. 2008;42:1048–1050



# Pourquoi devrions-nous réfléchir dans notre curriculum?

- Nous aider à développer un esprit critique, à observer
- Nous aider à mieux nous connaître
- Nous aider à identifier nos émotions

# Moteur de la réflexion : l'inconfort

- Peut survenir dans l'action ou être détecté après l'action
- Moteur qui nous aide à remettre en question nos conceptions du monde, nos valeurs

# Qu'est-ce qu'une bonne réflexion?

- Description d'une situation en incluant suffisamment de détails
- Identification des émotions vécues
- Identification et description d'un dilemme ou d'un conflit de valeur
- Analyse et création de sens
- Projection dans l'avenir ou transfert

# Réfléchir, mais sous quelle forme?

- Quand réfléchir?
  - Il ne faut pas le faire pour le faire!
  - On doit avoir du temps pour le faire
- Comment transmettre les réflexions?
  - L'écrit est payant
- Comment l'évaluer?
  - On devrait plutôt l'accompagner...

# La réflexion écrite

- La réflexion n'est pas innée
  - Une question de départ est nécessaire
  - Des exemples peuvent aider (bons et moins bons)
- On doit accompagner la réflexion
  - Besoin de guidance pour aller plus loin
  - Besoin de rétroaction pour améliorer la qualité
- Les mentors doivent être formés
  - À la réflexion
  - À répondre aux difficultés des étudiants

# Pourquoi la réflexion dans le stage de nuit?

- Stage avec peu de supervision directe
- Stage riche en événements déstabilisants
- Nouveau stage
  - Besoin d'évaluation
- Volonté de support aux étudiants
- Mentors par site formés et motivés

# Buts visés

- Favoriser le développement des compétences
- Accompagner les étudiants qui pourront vivre des événements déstabilisants
- Favoriser le développement de l'identité professionnelle
- Favoriser le développement de la connaissance de soi des étudiants

# Le guide de rétroaction

- Extrait d'une grille développée par un groupe de la Faculté de médecine de Brown Université
  - Revue extensive de la littérature
  - Discussion collégiale sur le contenu
  - Validation de la grille (inter-observateurs)



# Exercice

- Lire les 2 réflexions
- Utiliser les critères de la grille pour me transmettre pourquoi l'une est meilleure que l'autre
- [s.raymond-carrier@umontreal.ca](mailto:s.raymond-carrier@umontreal.ca)

# Guide de rétroaction

| Critère  | Action ordinaire (non-réflexif)   | Action réfléchie ou introspection                                 | Réflexion  | Réflexion critique  |
|--|---|---|--|---|
| <b>1. État de la réflexion dans l'écriture</b> | Écriture descriptive superficielle (Décrit les faits, vagues impressions).<br>Pas de réflexion ou d'introspection | Description détaillée des faits et des impressions sans réflexion | Va au-delà de la description ou d'un rapport des faits. Évolue vers une réflexion. (On tente de comprendre, on questionne ou on analyse l'événement) | Exploration et critique de ses conceptions, de ses valeurs, de ses croyances et de ses biais.<br>Analyse des conséquences de ses actions (présentes et futures) |

# Guide de rétroaction (2)

| Critère                  | Action ordinaire (non-réflexif) | Action réfléchie ou introspection | Réflexion                              | Réflexion critique           |
|--------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--|------------------------------|
| <b>2. Investissement</b> | L'auteur n'est pas investi      | L'auteur semble un peu investi    | L'auteur semble investi dans son écrit | L'auteur semble très investi |

# Guide de rétroaction (3)

| Critère  | Action ordinaire (non-réflexif)                                      | Action réfléchie ou introspection                                    | Réflexion   | Réflexion critique   |
|--|--|--|---|--|
| <b>3. Description d'un conflit de valeurs, ou d'un dilemme</b> | Aucune description d'un dilemme, d'un conflit de valeur ou d'un défi | Description faible d'un dilemme, d'un conflit de valeur ou d'un défi | L'auteur décrit un dilemme, un conflit de valeur ou un défi | Description détaillée d'un dilemme, d'un conflit de valeur ou d'un défi qui inclut différentes perspectives, explore différentes explications et remet en question ses croyances |

# Guide de rétroaction (4)

| Critère                                   | Action ordinaire (non-réflexif)                                   | Action réfléchie ou introspection   | Réflexion                                  | Réflexion critique   |
|---|---|---|--|--|
| <b>4. Importance allouée aux émotions</b> | Peu ou pas de reconnaissance ou d'importance allouée aux émotions | Reconnaissance des émotions, mais peu ou pas d'attention ou d'exploration de ces émotions | Reconnaissance et exploration des émotions | Reconnaissance et exploration des émotions avec développement d'un <i>insight</i> émotionnel |

# Guide de rétroaction (5)

| Critère                               | Action ordinaire (non-réflexif)      | Action réfléchie ou introspection                | Réflexion                               | Réflexion critique                |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--|---|-----------------------------------|
| <b>5. Analyse et création de sens</b> | Pas d'analyse ou de création de sens | Analyse ou création de sens faible ou peu claire | Amorce d'analyse ou de création de sens | Analyse et création de sens riche |

# Comment se fera la réflexion

- Une question de base (voir outil de réflexion)
- 2 exercices pendant le stage (une par période de 2 semaines pour les résidents de médecine familiale)
  - Texte écrit d'environ une page
  - Transmis au mentor
  - 2 rencontres de discussion et de rétroaction basées sur le guide
- Évaluation basée sur la participation active aux séances et le fait d'avoir fait les 2 exercices

# Commentaires

- Éviter de nommer les personnes impliquées dans vos réflexions
- C'est votre stage : mettez de l'avant vos besoins
- Le stage sera sous évaluation constante
- Vos commentaires sont bienvenus



# Points incertains/recherche

- Relation avec le mentor qui aura un rôle d'évaluateur
- Validation de la grille traduite
- Impact de la réflexion sur le développement des compétences pendant le stage de nuit
- Impact de la réflexion sur les performances des étudiants dans les stages futurs
- Impact de la réflexion sur le niveau de stress

# Conclusion

- La pratique réflexive est un regard sur une situation inconfortable pour tenter d'en tirer un enseignement
- La pratique réflexive est un outil d'évolution utile tout au long du continuum de développement des compétences médicales

# Conclusion (2)

- Un exercice réflexif nécessite une compréhension claire d'une situation, une identification franche des émotions, la description d'un dilemme, la création de sens et la projection dans l'avenir

# Conclusion (3)

- La réflexion avec un mentor dans le stage de nuit sera un outil d'accompagnement et de développement des étudiants : **PAS D'ÉVALUATION**
- Le stage de nuit sera une occasion de recherche et vous serez appelés à participer

# Bon stage!

