

FORMATION SUR LA RÉSILIENCE PAR LE BIAIS DE LA SIMULATION DANS DIVERS CONTEXTES



COMPTE RENDU

Le compte rendu efficace est un art. Il est important d'exercer cette compétence lors de simulations, pour améliorer sa capacité à animer une séance après un événement réel. Les compétences de résilience facilitent le travail d'équipe et aident les membres à garder une perspective favorable. Notre cadre de compte rendu est défini ci-dessous.

ÉTAPE 1 : SIMULEZ

... un scénario stressant. Jouez un des scénarios de nos compétences fondamentales. Traversez une situation stressante dans un environnement contrôlé, où vous pouvez reconnaître vos réactions au stress et votre façon de gérer les situations stressantes que vous risquez de rencontrer durant votre parcours en médecine.

ÉTAPE 2 : RÉFLÉCHISSEZ

... à vos pensées, à vos sentiments et à votre expérience générale. Comment s'est-elle passée? Quelles pensées vous ont traversé l'esprit? Avez-vous des questions sur ce qui s'est passé? (Ex. : Ai-je suivi le bon algorithme?) Le scénario s'est-il bien déroulé? Quelles émotions avez-vous ressenties? (Ex. : « J'ai senti de la frustration et de la colère parce que je n'avais pas le bon matériel médical pour prendre soin d'une patiente pédiatrique ayant subi un trauma. » ou « J'ai ressenti beaucoup d'anxiété quand le patient a commencé à me crier dessus et je n'arrêtais pas de me demander ce que j'avais dit pour le contrarier autant. »).

ÉTAPE 3 : CONCEPTUALISEZ

... les résultats et évaluez la situation. Pourquoi est-ce arrivé? (Ex. : Peut-être que le patient m'a crié dessus parce qu'il avait peur, et ça a nui à ma concentration? Peut-être que je ne trouvais pas la clé du chariot d'urgence parce que quelqu'un l'avait dans sa poche!). Qu'aurais-je pu faire d'autre?

ÉTAPE 4 : APPLIQUEZ

... les leçons tirées de l'expérience à votre pratique. *Compétences de résilience.* Avez-vous utilisé une des quatre grandes stratégies (Big 4 +)? Quand vous y repensez, auriez-vous pu en utiliser une? *Leçons à tirer de l'expérience.* Que referiez-vous de la même façon? Que feriez-vous différemment? Que retenez-vous de cette expérience?

