

Guide des cercles de réflexion entre pairs

Les cercles de réflexion entre pairs offrent des occasions structurées aux personnes de réfléchir à leurs expériences, de discuter des défis rencontrés, de partager leurs perspectives et de se soutenir mutuellement dans un environnement respectueux et psychologiquement sécuritaire. Les cercles de réflexion peuvent contribuer à renforcer les liens, la communication, le bien-être et un développement personnel significatif au sein de la médecine universitaire.

Les cercles de réflexion peuvent être utilisés avec :

- des apprenants et des stagiaires
- le corps professoral
- des équipes de direction
- des groupes de recherche
- des équipes interprofessionnelles
- groupes de soutien entre pairs ou de mentorat

Avant de commencer

Taille recommandée du groupe :

4 à 8 participants

Durée recommandée : 30 à 60 minutes

Formats possibles :

- En présentiel ou virtuel
- Ponctuel ou récurrente
- Animée par des pairs ou par une personne formée à l'animation

Établir des attentes communes

Avant de commencer, encouragez le groupe à discuter d'accords communs tels que :

- Respecter la confidentialité et la vie privée.
- Écouter sans porter de jugement ni interruptions.
- S'exprimer à partir de son expérience personnelle.
- Éviter toute pression au-delà de son niveau de confort.
- Accueillir les points de vue différents avec curiosité et respect.
- Viser sur la réflexion et le soutien plutôt que de chercher à « résoudre » les problèmes.

Consultez la section [“Setting the Tone with Group Agreements”](#) (en anglais seulement)

Ouverture et tour de table

Commencez par une brève question de mise en route :

- Qu'est-ce qui a accaparé le plus d'énergie de votre part ces derniers temps ?
- Quel mot décrit le mieux votre état d'esprit aujourd'hui ?
- Qu'est-ce qui a contribué à votre bien-être récemment ?
- Quel défi avez-vous dû relever récemment ?

Guide du cercle de réflexion entre pairs

Sujets de discussion pour la réflexion

Réflexion et conscience de soi

- Quelles expériences ont contribué à votre développement récemment?
- Qu'est-ce qui vous aide à reconnaître quand le stress ou la charge de travail devient difficiles à gérer ?
- Quelles attentes ou pressions implicites existent dans votre environnement ?

Communication et relations

- Qu'est-ce qui contribue à créer des environnements d'équipe psychologiquement sécuritaires et favorable au soutien mutuel ?
- Comment les personnes de votre entourage réagissent-elles face aux erreurs, à l'incertitude ou à la vulnérabilité ?
- Quelles sont les conversations souvent difficiles à avoir en médecine ?

Sens, identité et développement

- Quels types de soutien vous ont été les plus utiles lors d'expériences difficiles ?
- Quels obstacles vous empêchent de rechercher du soutien ou de demander de l'aide ?
- Quels changements pourraient renforcer le bien-être ou les liens au sein de votre environnement ?

Réflexion finale

- Quelle est un élément de réflexion que vous retenez de cette discussion ?
- Quelle est une chose que vous aimeriez mettre en pratique ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à vous sentir soutenu-e ou en lien avec les autres aujourd'hui ?

Conseils facultatifs pour l'animateur

- Laissez place au silence et accordez du temps à la réflexion.
- Évitez de mettre la pression pour que tout le monde participe.
- Réorientez la discussion vers la résolution de problèmes si celle-ci devient trop axée sur les conseils.
- Encouragez une participation équilibrée au sein du groupe.
- Soyez attentif à la détresse émotionnelle et aux soutiens disponibles si des expériences difficiles surviennent.
- Envisagez des mesures de suivi ou des ressources lorsque cela est approprié.

Adapter les cercles de réflexion

Les cercles de réflexion peuvent porter sur :

- | | |
|--|--|
| • les transitions ou les étapes importantes | • le travail d'équipe et la culture |
| • les expériences cliniques éprouvantes sur le plan émotionnel | • le bien-être et les pratiques durables |
| • le développement du leadership | • la formation de l'identité professionnelle |
| • le mentorat et le développement de carrière | • la recherche et les milieux universitaires |