



Journal de Bord

Stage en psychoéducation

Revisité par Claude Gauthier, agent de stage de 1^{er} cycle
Septembre 2016

Journal de Bord



UN OUTIL POUR APPRENDRE DE SON EXPÉRIENCE DE STAGE
DANS UNE DÉMARCHE RÉFLEXIVE.

Journal de bord



« Un outil d'exploration des évènements intérieurs et extérieurs...grâce au retour systématique sur le quotidien» (Villeneuve 1991)

«Un instrument de croissance et d'intégration personnelle ... départager ce qui nous appartient en propre de ce qui appartient aux autres et nous influence... accès à son intuition» (Paré 1984)



Objectifs

- Développer des habiletés à *consigner* des informations
- Développer des habiletés à *extraire* l'information *pertinente*
- Expérimenter la description d'un événement
- Connaître les modalités d'utilisation du journal de bord et pouvoir en faire l'analyse.

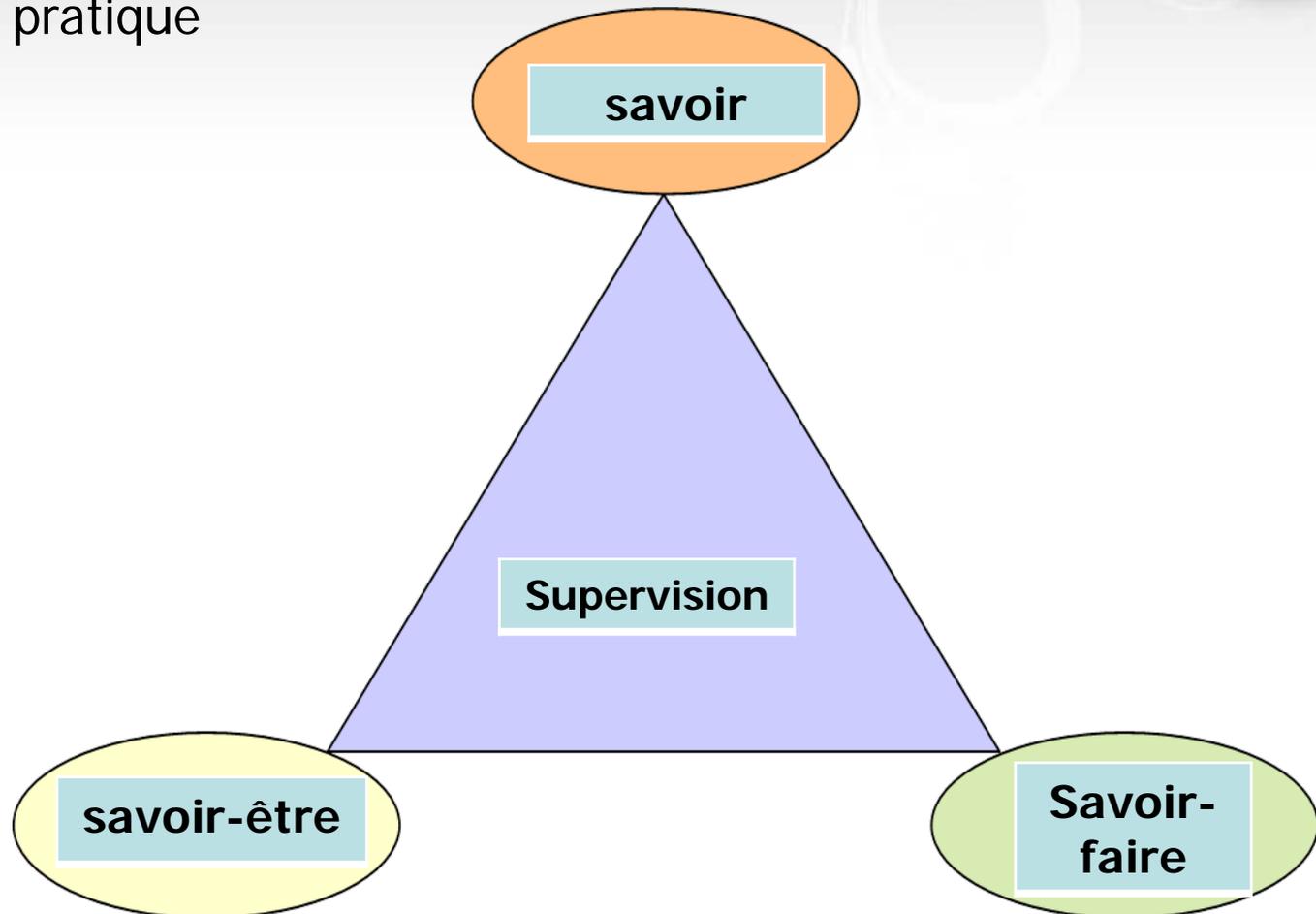
Pensée réflexive



- Faire un retour sur une expérience vécue
- Commenter, analyser, faire des liens à la lumière des concepts
- Formuler des hypothèses
- Identifier ses apprentissages
- Réfléchir sur son cheminement en fonction de ses objectifs de stage

Supervision

Activité d'intégration de la
théorie à la pratique



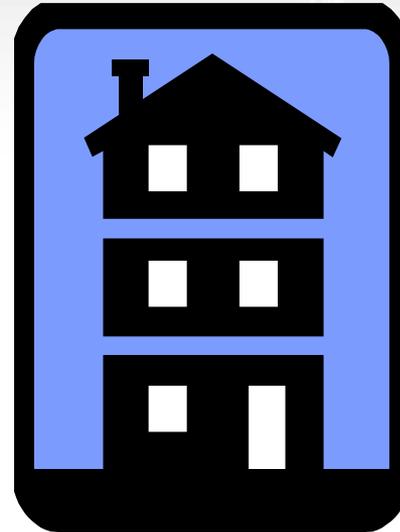
Trois types de « JOURNAL DE BORD »



- Le *journal de style libre*, qui permet au stagiaire d'exprimer spontanément l'expérience vécue en laissant libre cours à son langage intérieur
- Le *journal réflexif*, qui s'inscrit dans une démarche plus structurée nécessitant une analyse réflexive à partir d'un questionnement
- Le *récit*, qui relate dans un style libre, des faits, des événements et des interventions professionnelles

Trois niveaux de réflexion

- Les faits
- L'analyse
- L'auto-évaluation





Premier niveau: Distinguer les faits des résonnances personnelles

Les faits....., ce qui s'est réellement passé

Mes émotions, mes pensées, mes réactions...,
ce que j'ai vécu dans cet événement



Deuxième niveau: L'analyse

Énoncer des explications, des interprétations
concernant cet événement

Identifier une stratégie d'actions à entreprendre



Troisième niveau: L'auto-évaluation

Ce que j'ai appris de cet événement:

- mes nouvelles connaissances (savoirs)
- mes habiletés (savoir-faire)
- mes attitudes personnelles (savoir-être)

Ce que je compte faire comme futurs
apprentissages pour progresser à travers cet
événement

Ce que je souhaite partager en tutorat ou en
supervision



Journal de Bord

EXEMPLE



Place à Josée



- Josée est une stagiaire en psychoéducation dans un organisme communautaire, un groupe d'entraide pour personnes ex-psychiatisées.
- Elle écrit régulièrement son journal de bord dans un cahier spirale avec des crayons de couleur. Quelquefois elle ajoute ses dessins. Elle écrit tous les jours avant de quitter son milieu et analyse ses récits à la fin de la semaine afin de préparer la prochaine supervision .
- Elle constate qu'avec le temps, cet exercice est plus facile et qu'elle en retire beaucoup... des prises de conscience qui la bouleversent ... mais aussi des constats face à ses acquis, ses apprentissages.

Journal de Josée



1. C'est ma quatrième semaine en stage auprès d'un groupe d'entraide pour les ex-psychiatisés. J'ai pris du temps à observer le fonctionnement de la ressource, à prendre contact avec les membres.
2. Graduellement, j'ai moins de crainte face aux personnes ayant un trouble de santé mentale car j'apprends à les côtoyer et interagir.
3. Mais je ne sais pas encore comment intervenir dans certaines situations comme par exemple, lorsqu'il y a un conflit entre deux membres.
4. Hier, j'ai assisté à une dispute entre un jeune homme et un autre membre plus âgé au sujet des retards fréquents du plus jeune. L'autre membre l'a engueulé royalement « tu es un con, t'es pas capable de suivre les règlements, tu te penses supérieur à nous parce que tu as ton Cegep... t'est juste un p'tit cul ».

Journal de Josée (suite)

5. Je ne sais pas ce qui s'est passé, j'étais là et j'ai bloqué...
6. Je n'ai rien dit, rien fait.
7. Je m'en veux d'être aussi incompétente. Je me suis dit « vas-y, fais quelque chose... sinon tu montres aux autres que tu n'es pas capable d'être psychoéducatrice ».
8. Je n'aime pas ça perdre la face devant les autres, mais surtout devant ma tutrice. Qu'est-ce qu'elle va penser de mes capacités? Je me demande si j'ai fait un bon choix de stage.....

Premier niveau:

Distinguer les faits des résonnances personnelles



Les faits

Énoncés 1 – 4 – 6 (en bleu)

Mes émotions, pensées, réactions

Énoncés 2 – 3 – 5 – 7 – 8 (en noir)

Deuxième niveau :

L'analyse



1. Énoncer des explications, des interprétations

L'intégration dans ce milieu est exigeante pour moi, car j'avais certaines craintes face aux personnes ayant un trouble de santé mentale. Le temps que j'ai pris m'aide à mieux comprendre le milieu, mais après quatre semaines, il est possible que je ne puisse pas gérer tout ce qui se passe, surtout s'il est nécessaire d'intervenir en situation de crise ou de contrôle.

2. Identifier une stratégie d'actions à entreprendre

Discuter avec ma tutrice de ce malaise, connaître ses perceptions face à la situation, voir quelles seraient les différentes possibilités d'intervention.

Approfondir ma compréhension de la dynamique du milieu à l'aide des composantes.

Revoir les différentes stratégies d'intervention.

Troisième niveau :

L'AUTO-ÉVALUATION



1- Ce que j'ai appris dans cette expérience:

Savoir : j'ai des connaissances plus réalistes face aux membres et sur le fonctionnement de la ressource.

Savoir-faire : j'ai été capable d'observer le milieu, de décrire la situation et d'analyser mes réactions.

Savoir-être : je vois mes limites: j'ai tendance à être trop exigeante envers moi-même.... Peut-être que je veux aller trop vite et tout faire parfaitement?

Troisième niveau :

L'AUTO-ÉVALUATION



2- Ce que je compte faire comme futurs apprentissages afin de progresser...

Approfondir la dynamique de ce groupe pour mieux connaître les enjeux relationnels (lutttes de pouvoir, rivalités, alliances, etc.)

Prendre le temps d'observer les interventions des autres intervenants et de comprendre leurs intentions et les effets de leur action.

Troisième niveau :

L'AUTO-ÉVALUATION



3- Ce que je souhaite partager en tutorat ou en supervision...

Quelles sont les craintes que j'ai dépassées?

Quelles sont celles qui m'habitent encore ?

Que signifient pour moi les conflits?

Aurais-je pu réagir différemment? Comment?

Quelles autres stratégies aurais-je pu utiliser?

Pourquoi ai-je si peur de perdre la face devant les autres?

Conclusion



Le journal de bord un outil pour apprendre...de son expérience de stage dans une démarche réflexive.

Bonne rédaction !

En rédaction, j'aime ...

... les élèves qui font preuve d'humour.

... et le naufragé leva les yeux
et il était tout content en voyant
arriver un bateau ; son nom était
le Titanic.

