

# **Le leadership collaboratif pour des soins et services plus socialement responsables**

Trousse de formation destinée aux  
agents de changement œuvrant  
en contexte minoritaire  
francophone – RECUEIL D'ACTIVITÉS

Août 2018



## Présenté par :

Le Réseau de collaboration sur les pratiques interprofessionnelles (RCPI) de l'Université Laval et du CIUSSS de la Capitale-Nationale  
Le Réseau Santé en français de la Saskatchewan

## Rédaction :

**Emmanuelle Careau, erg. PhD**

Professeure agrégée

Vice-doyenne à la responsabilité sociale

Faculté de médecine, Université Laval

**Anne-Claire Museux, MSc**

Conseillère en développement communautaire

(Services aux autochtones Canada)

Professionnelle de recherche et formatrice en communication

Réseau de collaboration sur les pratiques interprofessionnelles (RCPI)

**Élise Milot, PhD**

Professeure adjointe

Titulaire de la Chaire de leadership en enseignement de la collaboration interprofessionnelle

École de travail social et de criminologie,

Faculté des sciences sociales, Université Laval

## Révision linguistique :

Josée Tardif

## Graphisme :

Didacte & Marie-Eve Gratton

L'emploi du masculin dans ce document vise uniquement à alléger le texte, et ce, sans préjudice envers les femmes.

Le contenu de cette publication peut être reproduit en tout ou en partie et par quelques moyens que ce soit, sous réserve que la reproduction soit effectuée uniquement à des fins personnelles ou publiques, mais non commerciales, sans frais ni autre permission, à moins d'avis contraire. Il est seulement demandé:

➔ de reproduire le texte ou le matériel avec exactitude;

➔ de citer la référence exacte : Careau, E., Museux, A-C, & Milot, É. (2018) Le leadership collaboratif pour des soins et services plus socialement responsables : Trousse de formation destinée aux agents de changement œuvrant en contexte minoritaire francophone. Réseau de collaboration sur les pratiques interprofessionnelles. Réseau Santé en français de la Saskatchewan.

# ACTIVITÉ 5.3

## Journal d'auto-empathie

### Objectif

Mieux connaître ses besoins dans le cadre des dynamiques relationnelles inhérentes au leadership collaboratif. La connaissance des besoins de chacun soutient l'engagement, la mobilisation et contribue à la prévention des conflits.

### Section 5 : Soutenir les dynamiques relationnelles

*Contribuer à l'émergence et au maintien, au sein des partenaires, de dynamiques relationnelles au service de l'efficacité de l'action collective.*

### Contexte

- Activité réflexive individuelle
- Temps estimé : 15 minutes

### Préparation

Aucune

### Matériel

Illustrations imprimées ou affichées  
Papier et crayon

### Déroulement

#### 1 Introduction à l'activité

Cette activité vise à vous permettre de clarifier quels sont vos sentiments et besoins, en lien avec une situation rencontrée, en remplissant un journal d'auto-empathie. Choisissez une situation rencontrée au travail qui vous préoccupe, vous rend mal à l'aise, inconfortable. Afin de développer votre capacité à mieux cerner les besoins qui se cachent derrière ce que vous vivez, nous vous suggérons de réaliser des journaux d'auto-empathie sur une base régulière. Cela pourrait être un à chaque fin de journée ou fin de la semaine de travail pour vous aider à clarifier ce que vous vivez et comment continuer à actualiser votre leadership collaboratif.

#### 2 Rédaction du journal (15 min)

En ayant la situation choisie en tête, prenez le temps de remplir chaque section du journal en vous aidant au besoin de la liste des sentiments et besoins. Tentez de percevoir ce qui vous habite lorsque vous remplissez le journal, soyez attentif à ce qui se passe en vous.

# Journal d'auto-empathie

## Observation

(Description objective des faits observés dans la situation)

Quand je vois...

---

---

---

---



## Jugements, évaluations, interprétations, blâmes, pensées critiques sur la situation

Je me dis....

---

---

---

---

C'est une grande femme !

Non! C'est une petite femme !



## Sentiments/émotions

À ce moment précis, je me sens...

---

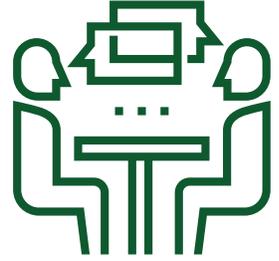
---

---

---



# Journal d'auto-empathie



## Besoins

Parce que j'ai besoin/ Parce que ce qui est important pour moi...

---

---

---

---

## À moi-même...

---

---

---

---

## À l'autre personne

---

---

---

---

## Aux autres...

---

---

---

# La liste des sentiments

<b>Peur</b>	<b>Colère</b>	<b>Tristesse</b>	<b>Joie</b>	<b>Surprise</b>	<b>Dégoût</b>	<b>À éviter</b>
Affolé	À bout	Abattu	À l'aise	Abasourdi	Dégoûté	Abandonné
Alarmé	Agité	Accablé	Amusé	Ahuri	Écoeuré	Abusé
Angoissé	Amer	Affligé	Animé	Assomé	Plein de	Acculé
Anxieux	Choqué	Assomé	Apaisé	Bouche bée	répulsion	Accusé
Apeuré	Contrarié	Attristé	Attendri	Déboussolé	Rebuté	Attaqué
Bloqué	Crispé	Avoir le coeur	Bien disposé	Décontenancé	Révu	Blâmé
Chaviré	Emporté	gros	Calme	Dépaysé	...	Coupable
Circonspect	En avoir assez	Bouleversé	Captivé	Déseparé		Délaissé
Craintif	En avoir marre	Chagriné	Centré	Désorienté		Détesté
Déchiré	Énervé	Confondu	Comblé	Déstabilisé		Dévalorisé
Effarouché	Exaspéré	Consterné	Confiant	Éberlué		Diminué
Effrayé	Excédé	Contrarié	Confortable	Embêté		Dominé
Embarrassé	Fâché	Dans tous ses	Content	Estomaqué		Écarté
En désarroi	Frustré	états	Décontracté	Impressionné		Écrasé
Fébrile	Horrifié	De mauvaise	Détendu	Interloqué		Étouffé
Inquiet	Impatient	humeur	Déterminé	Interpelé		Floué
Mal à l'aise	Mécontent	Déchiré	Disposé	Intrigué		Harcelé
Paniqué	Outré	Découragé	Emballé	Le souffle		Humilité
Préoccupé	Révolté	Défait	Enouragé	coupé		Ignoré
Prudent	Scandalisé	Démotivé	Engagé	Perplexe		Inadéquat
Réticent	Sombre	Démuni	En paix	Pris au		Incompétent
Sceptique	Soupçonneux	Dépité	Enthousiaste	dépourvu		Indigne
Soucieux	Sur les nerfs	Déprimé	Étourdi	Pris de court		Insulté
Soupçonneux	Surexcité	Désabusé	Éveillé	Renversé		Intimidé
Sur la réserve	Survolté	Désappointé	Exalté	Saisi		Invisible
Sur ses gardes	Susceptible	Désespéré	Excité	Secoué		Isolé
Suspicieux	Tendu	Désenchanté	Fasciné	Sidéré		Jugé
Terrifié	Titillé	Désillusionné	Fier	Stupéfait		Largué
Tremblant	Tourmenté	Désolé	Heureux	Tombé des		Manipulé
Vulnérable	Tracassé	Ébranlé	Impliqué	nues		Materné
...	...	Ému	Joyeux	Troublé		Minable
		En désarroi	Libre	...		Menacé
		En détresse	Mobilisé			Méprisé
		Ennuyé	Motivé			Mis sous
		Éteint	Nourri			pression
		Impuissant	Optimiste			Négligé
		Impuissant	Ouvert			Obligé
		Inconfortable	Plein de			Pas aimé
		Mal à l'aise	gratitude			Pas compris
		Malheureux	Rassuré			Pas con-
		Mécontent	Rayonnant			sidéré
		Morose	Réceptif			Pas écouté
		Peiné	Réjoui			Pas respecté
		Perturbé	Satisfait			Pas utile
		Pessimiste	Stimulé			Piégé
		Préoccupé	Vivant			Rabaissé
		Secoué	...			Rejeté
		Seul				Ridiculisé
		Sombre				Stupide
		Soucieux				Trahi
		...				Utilisé

# Notes pour l'animateur

Exemple d'un journal d'auto-empathie rempli

## Observation

(Description objective des faits observés dans la situation)

Quand je vois...

*Je viens de commencer un nouveau contrat dont le mandat est de créer une activité sur la collaboration dans mon secteur. Mon gestionnaire n'est pas en mesure de me préciser quelles sont les premières tâches que je dois réaliser pour mener à bien ce projet. En parallèle, j'ai accepté de remplacer ma collègue pour un projet mais la charge de travail est plus élevée que ce qu'elle m'avait indiqué.*

## Jugements, évaluations, interprétations, blâmes, pensées critiques sur la situation

Je me dis...

*Je ne voulais pas me mettre trop de choses à faire cette année et je constate que c'est réussi! En plus, comme d'habitude, c'est à moi de me débrouiller toute seule. Mon gestionnaire ne m'offre aucun support et ma collègue a bien profité de ma gentillesse! Je ne sais pas quels sont les objectifs de ce que je dois faire! Et mes migraines qui recommencent! Cela promet!*

## Sentiments/émotions

À ce moment précis, je me sens...

*Je me sens en colère, dépassée, stressée, angoissée, dispersée.*

## Besoins

Parce que j'ai besoin/Parce que ce qui est important pour moi...

*J'ai besoin de me faire confiance. J'ai besoin de temps et de sécurité mais aussi de clarté.*

## Demande

### À moi-même

*La première demande à moi-même est de m'offrir un moment cette semaine pour ventiler auprès d'une amie quant à mon besoin de confiance, ma peur d'être dépassée.*

*La seconde demande est de prendre un temps pour réfléchir à mes stratégies de travail, à un cadre, une organisation de mes semaines qui me permette de mieux respecter mes limites.*

### À l'autre personne

*Dans un second temps, je me demande de solliciter une rencontre auprès de mon gestionnaire afin de lui exprimer mon besoin de clarté quant au projet, en lui précisant que je ne souhaite pas perdre de temps à partir dans une mauvaise direction.*

### Aux autres

### **Observation**

(Description objective des faits observés dans la situation)

Quand je vois...

*Je coordonne un projet avec un collègue pour faciliter l'accès aux soins des personnes en situation de pauvreté. Lors d'une réunion, il a fait une blague en disant "Assistés sociaux un jour, assistés sociaux toujours!"*

### **Jugements, évaluations, interprétations, blâmes, pensées critiques sur la situation**

Je me dis...

*C'est inadmissible de se permettre ce genre d'humour en étant travailleur social! Pour qui il se prend! Travailler avec quelqu'un comme cela pour un projet sur cette thématique est impossible!*

### **Sentiments/émotions**

À ce moment précis, je me sens...

*Je me sens inquiète, perplexe, triste*

### **Besoins**

Parce que j'ai besoin/Parce que ce qui est important pour moi...

*J'ai besoin de sens, de compréhension, d'intégrité et de cohérence.*

### **Demande**

#### **À moi-même**

*Je me demande de prendre un moment pour réfléchir aux valeurs qui sont les miennes dans ce projet. Je souhaite également tenter de percevoir à quel besoin mon collègue tentait de répondre en faisant cette blague.*

#### **À l'autre personne**

*Dans un second temps, je me demande de solliciter une rencontre auprès de mon collègue afin de vérifier avec lui quelle était son intention en faisant cette blague, à quel besoin il tentait de répondre. Je souhaite être en mesure de lui nommer mes besoins d'intégrité et de cohérence afin d'échanger avec lui sur le sens de ces besoins dans notre projet commun.*

#### **Aux autres**