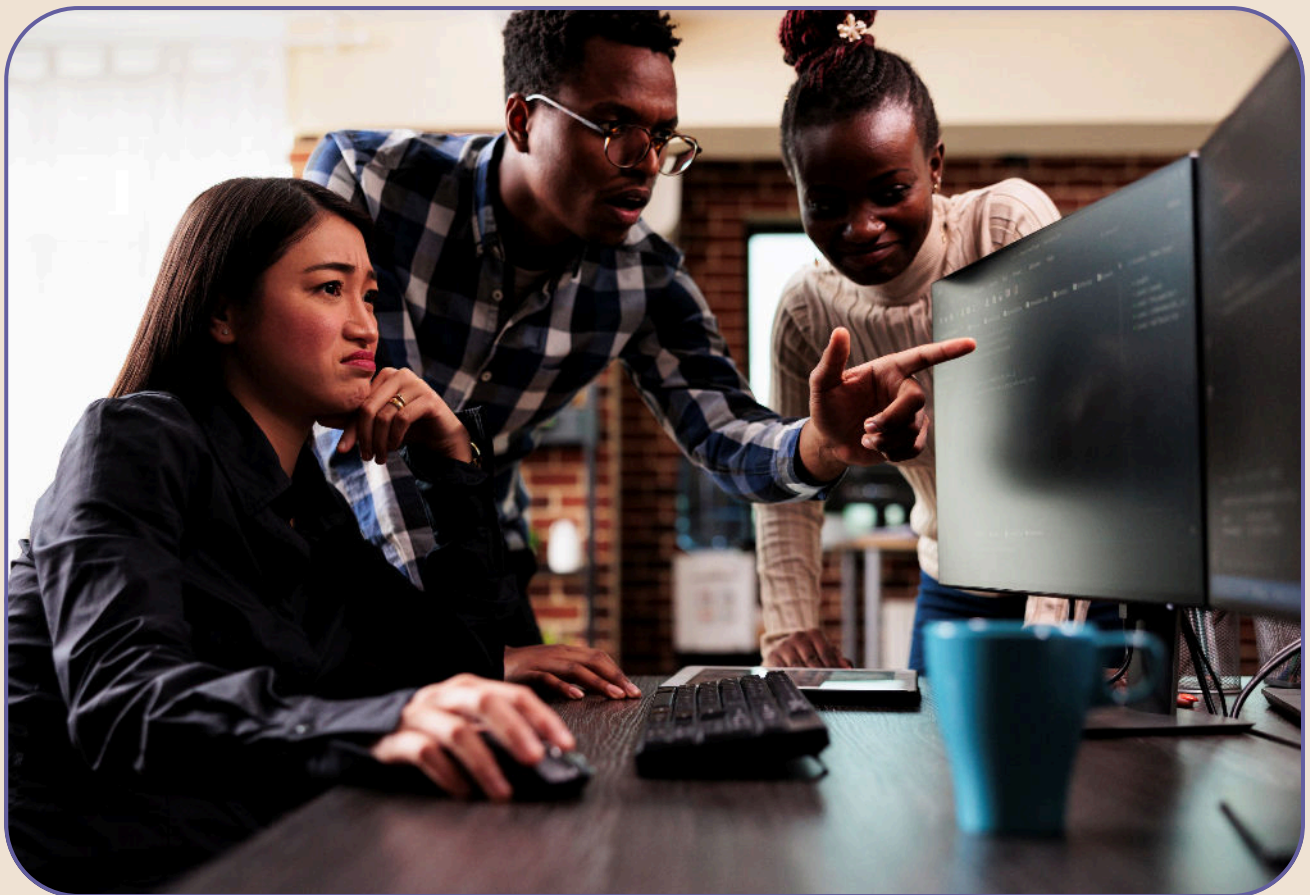


Breelove.ca

Guide de réflexion d'équipe

Intégrer le soin du système nerveux dans les équipes



CONSEIL

CULTURELLE ET INFORMÉE PAR LE
TRAUMA

BIEN-ÊTRE

Purpose of This Guide

Soutenir le travail de première ligne exige plus qu'un effort individuel. Les équipes jouent un rôle important dans la création de conditions où les intervenant-e-s peuvent se réinitialiser, poser des limites et prendre soin de leur système nerveux.

Ce guide est conçu pour aider les équipes à poursuivre la conversation après des formations ou des ateliers, en transformant les idées liées au soin du système nerveux en pratiques concrètes au sein des équipes.



Cette ressource a été développée par Breelove Wellness dans le cadre de la série d'apprentissage de l'ARISA afin de soutenir les travailleurs et travailleuses de première ligne dans le secteur de l'établissement à travers le Canada atlantique. Les informations contenues dans ce guide sont destinées à des fins éducatives et de perfectionnement professionnel. Elles visent à aider les intervenant-e-s à reconnaître les premiers signes de tension du système nerveux et à appliquer de petites compétences pratiques favorisant la stabilité dans des environnements de travail exigeants. Cette ressource peut être partagée avec les participant-e-s et hébergée dans le centre d'apprentissage de l'ARISA dans le cadre de la série de formations de l'ARISA. | © Breelove Wellness, Inc.

Pourquoi la réflexion d'équipe est importante

Soutenir le travail de première ligne — et prendre soin de nous-mêmes dans ce travail — n'est pas uniquement une responsabilité individuelle. La culture d'équipe joue un rôle important dans la manière dont les intervenant-e-s vivent le stress, le soutien et les possibilités de récupération.

Les environnements d'équipe influencent également la manière dont le système nerveux réagit à la pression constante, à l'urgence et au travail émotionnel. Des cultures d'équipe soutenantes peuvent aider à réduire l'accumulation de stress et à créer des espaces de récupération.

La réflexion d'équipe peut aider à développer une meilleure conscience de :

Les dynamiques de charge de travail

La manière dont les responsabilités et les situations urgentes sont réparties au sein de l'équipe.

Les limites

La manière dont les limites liées au temps, aux rôles et aux responsabilités sont communiquées et respectées.

Les possibilités de récupération

La possibilité pour les intervenant-e-s de faire une pause et de se réinitialiser entre des interactions exigeantes.

Réfléchir ensemble permet aux équipes d'identifier de petits ajustements qui soutiennent la durabilité du travail et le soin collectif.



Réfléchir à la capacité et au soin au sein de notre équipe

Comment utiliser ces questions

Ces questions de réflexion peuvent être utilisées lors de réunions d'équipe, de rencontres de supervision ou lors de moments de réflexion dédiés.

Les équipes peuvent choisir de :

- réfléchir individuellement et partager certaines idées avec le groupe
- discuter des questions ensemble lors d'une conversation d'équipe
- utiliser une ou deux questions au début ou à la fin des réunions

Il n'est pas nécessaire de répondre à toutes les questions. L'objectif est de créer un espace pour la réflexion, la prise de conscience et l'apprentissage collectif.

Questions de réflexion

- Quels signes vous aident à remarquer que votre équipe approche peut-être d'un état de surcharge?
- Comment percevez-vous les attentes liées à l'engagement ou au fait d'« aller au-delà » au sein de votre équipe?
- Lorsque des situations intenses surviennent, quel type de soutien de la part de votre équipe vous aide à récupérer?
- Y a-t-il des moments où vous ressentez de la pression pour continuer même lorsque vous auriez besoin d'une pause?
- Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir soutenu-e, respecté-e et capable de maintenir votre travail dans la durée au sein de votre équipe?
- Quelles petites actions pourraient aider à renforcer une culture de soin et de récupération au sein de votre équipe?

Créer des occasions de partager les réponses et les perspectives peut renforcer la conscience collective de l'équipe tout en aidant les individus à se sentir entendus et soutenus dans leur milieu de travail.



Pratiques d'équipe qui soutiennent le soin et la durabilité

De petites pratiques régulières au sein d'une équipe peuvent aider à créer des espaces de soutien, de réflexion et de récupération.

Ces pratiques favorisent la connexion et contribuent à prévenir l'accumulation du stress au cours de la journée de travail. Elles permettent également aux équipes d'appliquer les compétences de régulation du système nerveux introduites lors des formations, telles que faire une pause, s'orienter, mobiliser des ressources et se réinitialiser après des interactions exigeantes.

Idées de pratiques pour les équipes **Courtes vérifications (check-ins)**

Commencer les réunions ou les quarts de travail par un court moment où les membres de l'équipe peuvent partager comment ils arrivent et de quel soutien ils pourraient avoir besoin.

Débriefing après des situations difficiles

Créer des occasions de parler d'interactions ou de situations difficiles afin que les intervenant·e·s ne portent pas seuls l'impact de ces expériences.

Encourager les moments de pause

Normaliser le fait de prendre de brèves pauses pour se réinitialiser entre des tâches ou des conversations exigeantes.

Conscience partagée de la capacité

Vérifier la charge de travail et se soutenir mutuellement lorsque les responsabilités deviennent lourdes.

Clôturer la journée ensemble

Prendre un moment à la fin de la journée ou de la semaine pour reconnaître le travail accompli et favoriser un sentiment de clôture.



Collaborer avec les superviseur·e·s pour soutenir la durabilité et le bien-être

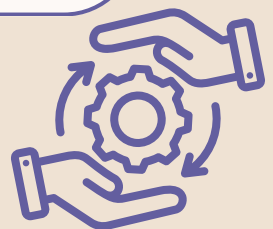
Les superviseur·e·s et les responsables d'équipe jouent un rôle important dans la création de conditions favorables au bien-être des intervenant·e·s et à un rythme de travail durable. Ces questions peuvent guider des conversations sur la charge de travail, le soutien et les facteurs structurels qui peuvent affecter l'équipe.

Questions pour les responsables et superviseur·e·s

- Comment le leadership peut-il soutenir un rythme de travail durable pour l'équipe?
- Quelles pratiques pourraient être introduites pour encourager les pauses, les débriefings ou la récupération après des situations exigeantes?
- Où les attentes liées à la charge de travail ou aux pressions opérationnelles pourraient-elles créer des tensions pour le personnel?
- Comment les superviseur·e·s peuvent-ils renforcer des limites saines et une capacité réaliste?
- Comment les idées issues de formations récentes ou de discussions d'équipe sur le soin du système nerveux peuvent-elles être intégrées dans les routines quotidiennes de l'équipe?

Questions pour échanger avec votre superviseur·e

- Quels soutiens pourraient m'aider à gérer ma charge de travail de manière plus durable?
- Existe-t-il des possibilités d'ajuster le rythme ou les priorités pendant des périodes particulièrement exigeantes?
- Quelles pratiques d'équipe pourraient nous aider à récupérer après des interactions ou des situations intenses?
- Comment pouvons-nous travailler ensemble pour nous assurer que l'équipe dispose d'un espace pour se réinitialiser et maintenir son bien-être?



Breelove.ca