

PROGRAMME DE PHYSIOTHÉRAPIE

GUIDE D'UTILISATION DU JOURNAL REFLEXIF

(VERSION 2025)

INTRODUCTION ET OBJECTIFS



Le journal réflexif est un outil essentiel quant au bon déroulement du stage et il nécessite d'être utilisé par la personne stagiaire tout comme la personne superviseure.

*Le journal se veut d'abord un outil d'**écriture** permettant de développer l'autoréflexion. La réflexion nous aide à observer, analyser, émettre un diagnostic et identifier nos émotions. Cette réflexion aide aussi à se poser des questions et se remettre en question, ce qui est une démarche faite quotidiennement par les physiothérapeutes en exercice. Les stagiaires doivent développer cette aptitude dès le premier stage et au courant de tous les stages à l'aide du journal. Dans l'évaluation mi-stage et fin de stage, la capacité d'autoréflexion est décrite dans le domaine de compétence d'Érudition. Il est donc important d'être en mesure de statuer sur les habiletés des stagiaires à faire leur autoréflexion.*

*Le journal réflexif est aussi un outil de **communication** entre stagiaire et superviseure qui est complémentaire aux rencontres de rétroaction quotidiennes. Celui-ci peut avoir plusieurs objectifs: de clarifier des faits, de poser des questions, de permettre de la rétroaction par la personne superviseure, etc. Parfois, il est plus facile d'écrire que de parler de certaines situations.*

L'importance accordée par les personnes superviseures au journal peut vraiment aider à bâtir la confiance des stagiaires, puis à confirmer certaines de leurs idées. Il est recommandé aux stagiaires de garder leurs journaux tout au long du stage afin de s'y référer au besoin. Une fois le stage terminé, ils peuvent être détruits.

AVANTAGES

Pour la personne superviseure

- Obtenir des informations au sujet des situations où elle n'est pas avec la personne stagiaire
- Faire un temps d'arrêt
- Renforcer les bons coups
- Fournir des commentaires constructifs en vue de l'amélioration des compétences de la personne stagiaire
- Faire une mise au point et garder des traces écrites des apprentissages

Pour la personne stagiaire :

- Développer son esprit de synthèse
- Structurer sa pensée
- Faire le lien entre la théorie et la pratique
- Exprimer ses malaises, ses émotions
- Poser ses questions
- Faire un suivi



Avant chaque stage, la coordonnatrice de stage envoie le journal réflexif par courriel aux personnes superviseuses de stage. La personne superviseuse est responsable de fournir des copies papier du journal aux stagiaires pour chaque journée de stage ou encore de le rendre disponible dans un fichier électronique.

- La personne superviseuse doit réserver 15 min par jour dans l'horaire de chaque personne stagiaire afin que celle-ci rédige son journal (idéalement en fin de journée).
- Le journal est obligatoire pour chaque sigle de stage et à chaque jour de stage.
- Il est important de dater chaque journal afin de pouvoir faire un suivi de la progression des stagiaires.
- Le journal est divisé en 5 colonnes :
 - ✓ Colonne 1 : La personne stagiaire décrit l'activité sur laquelle sa réflexion repose
 - ✓ Colonne 2 : Elle écrit ce que l'activité lui a appris
 - ✓ Colonne 3 : Elle écrit les difficultés rencontrées
 - ✓ Colonne 4 : Elle rédige l'orientation de ses apprentissages
 - ✓ Colonne 5 : La personne stagiaire peut poser des questions ou encore émettre une réflexion en lien avec cette situation
- On demande aux stagiaires de rédiger 2 activités significatives par jour. À noter que le journal ne se veut pas un résumé de la journée, mais plutôt un regard sur les moments marquants. De plus, la réflexion peut porter sur une situation que la personne stagiaire a relevé avec brio ou encore une situation qui a représenté un défi pour elle.
- Il est recommandé aux stagiaires d'inscrire la ou les compétences auxquelles leur réflexion s'attache une fois leur rédaction quotidienne terminée. Idéalement, au moins 2 fois par semaine, une réflexion en lien avec les compétences transversales, c'est à dire autre que l'expertise, est demandée (un rappel des compétences est inscrit dans le coin inférieur droit du journal).
- Après remise du journal à la personne superviseuse, cette dernière commente, donne de la rétroaction et répond aux questions du journal quotidiennement pour ensuite remettre le journal à la personne stagiaire (ceci ne devrait prendre que quelques minutes).
- Le journal peut également servir à alimenter les rencontres quotidiennes de rétroaction.
- À compter de la mi-stage, il n'est pas obligatoire de remplir chaque colonne quotidiennement.