

AVIS

DÉPOSÉ À M^e ANDRÉ GARIÉPY COMMISSAIRE À L'ADMISSION AUX
PROFESSIONS CONCERNANT LES RÉSULTATS À LA SÉANCE DU 26
SEPTEMBRE 2022 DE L'EXAMEN D'ADMISSION À LA PROFESSION
D'INFIRMIÈRE

Le 19 janvier 2023

De mauvaises conditions de préparation mènent à l'échec



fiq

FIQ | SECTEUR PRIVÉ

Table des matières

Avant-propos	1
La préparation, clé du succès à l'examen.....	2
Les conditions de travail et d'exercice sont des conditions de préparation à l'examen	2
Des conditions de travail et d'exercice ignorant la préparation à l'examen ..	3
La FIQ recommande d'améliorer les conditions de préparation à l'examen..	9
Conclusion	11

Avant-propos

1

Dans le cadre de votre enquête, la Fédération interprofessionnelle de la santé du Québec - FIQ souhaite vous faire part de son point de vue sur le taux d'échec élevé à l'examen d'admission à la profession infirmière du 26 septembre 2022. La FIQ est une organisation syndicale représentant plus de 80 000 professionnelles en soins infirmiers et cardiorespiratoires. Elle représente la grande majorité des infirmières, des infirmières auxiliaires, des inhalothérapeutes et des perfusionnistes cliniques œuvrant dans les établissements de santé aux quatre coins du Québec. Cet enracinement au cœur du réseau de la santé alimente l'expertise de la FIQ. La FIQ représente une très vaste majorité de femmes, qui sont à la fois professionnelles en soins, travailleuses du réseau public, et usagères de ces services. Elle est vouée à la promotion de conditions de travail adéquates pour ses membres. La FIQ se porte également à la défense des patientes et des patients ainsi que du réseau public de santé québécois. Elle vise, par ses orientations et ses décisions, la préservation des acquis sociaux, une plus grande égalité et davantage de justice sociale.

La FIQ a pris acte du fait que l'enquête du commissaire porte sur l'examen et sur la situation des personnes candidates à cet examen, incluant la formation et la préparation à l'examen¹. La FIQ reconnaît que le processus d'admission à la profession infirmière relève de l'Ordre des infirmières et infirmiers du Québec (OIIQ). Dans le présent avis, la FIQ ne commentera ni l'examen (son existence, les modalités d'évaluation des apprentissages, etc.) ni la formation (la technique collégiale en soins infirmiers et le baccalauréat en sciences infirmières). L'avis de la FIQ portera plutôt sur la préparation à l'examen.



Julie Bouchard
Présidente



Jérôme Rousseau
Vice-président

LA PRÉPARATION, CLÉ DU SUCCÈS À L'EXAMEN

Lors de son dernier congrès, tenu le 22 novembre 2022ⁱⁱ, l'OIIQ a présenté un parcours de conférences conçu pour la préparation à l'examen professionnel. Par cet examen d'admission, l'OIIQ a dit souhaiter évaluer la capacité des candidates à l'évaluation et à l'intervention clinique autonome. L'examen exige des candidates qu'elles relient entre elles les connaissances acquises lors de leur formation et qu'elles relient ces connaissances aux situations cliniques présentées en vignette.

L'OIIQ a précisé que réussir cet examen exigeait des candidates un apprentissage supplémentaire à celui réalisé lors de la formation. Pour réussir cet examen, une importante préparation s'avère essentielle. L'OIIQ privilégie deux formes de préparation :

1. Une expérience pratique supervisée comme candidate à l'exercice de la profession infirmière (CEPI);
2. Plusieurs séances de révision des notions théoriques enseignées en formation.

LES CONDITIONS DE TRAVAIL ET D'EXERCICE SONT DES CONDITIONS DE PRÉPARATION À L'EXAMEN

Ni étudiantes ni infirmières, les CEPI sont diplôméesⁱⁱⁱ et travaillent, mais n'ont pas encore réussi leur examen d'admission professionnelle. Une grande proportion des diplômées en soins infirmiers ou en sciences infirmières travaille comme CEPI avant de passer cet examen. Les conditions de travail et d'exercice des CEPI sont donc déterminantes dans la préparation à l'examen d'admission à la profession infirmière.

En tant que plus grande organisation syndicale représentant les professionnelles en soins — incluant de nombreuses CEPI — la FIQ est un témoin privilégié de leurs conditions de travail et d'exercice. Plus particulièrement, la FIQ a pu observer les conditions de travail et d'exercice de CEPI ayant passé l'examen du 26 septembre 2022. Ces conditions ont aussi été celles de leur préparation à cet examen d'admission à la profession infirmière. Conformément à son mandat, la FIQ centrera son avis sur les conditions de travail et d'exercice ayant entravé la préparation et la réussite des CEPI à l'examen d'admission.

DES CONDITIONS DE TRAVAIL ET D'EXERCICE IGNORANT LA PRÉPARATION À L'EXAMEN

La FIQ estime que l'employeur a placé les CEPI dans des conditions de travail et d'exercice laissant peu de place à leur préparation à l'examen d'admission à la profession infirmière. Bien que ces conditions difficiles ne soient pas nouvelles, la FIQ a observé leur accentuation depuis les débuts de la pandémie. Les trois conditions suivantes ont entraîné un déficit de préparation à l'examen des CEPI :

- 1) L'insuffisance de supervision infirmière;
- 2) Le manque de congés préparatoires à l'examen;
- 3) Les heures supplémentaires effectuées.

L'insuffisance de supervision infirmière

Les CEPI peuvent exercer une partie des activités réservées aux professionnelles, mais elles doivent le faire sous la supervision d'une infirmière. L'infirmière superviseure est présente dans l'unité de soins concernée pour encadrer les CEPI et intervenir rapidement au besoin^{iv}. Cette supervision est prévue au [Règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées par des personnes autres que des infirmières et des infirmiers](#).

« (...) le directeur des soins infirmiers identifie pour chaque candidate une infirmière à qui elle peut se référer tout au long de ces activités^v [identifiées à l'article 10] [...] »^{vi}.

Lors du Congrès de l'OIIQ, les conférenciers ont souligné l'apport du travail comme CEPI à la réussite de l'examen d'admission. Le nouvel infirmier ayant témoigné de son examen d'admission a même affirmé « Je n'aurais pas réussi mon examen sans avoir été CEPI au préalable ». Les responsables de l'admission et du registrariat à l'OIIQ ont confirmé son observation pour les autres candidat-e-s : travailler comme CEPI augmente les chances de succès à l'examen. Mais il ne suffit pas d'être CEPI; encore faut-il poser des questions aux infirmières superviseures, ont martelé les conférenciers au Congrès de l'OIIQ. Or, la FIQ constate que bien des CEPI n'ont malheureusement pas eu l'occasion de le faire.

Alors qu'elles assument de plus en plus de responsabilités en raison de changements réglementaires récents, les CEPI ne bénéficient pas toutes de la supervision infirmière qu'elles devraient recevoir. Parmi les trois conditions délétères à la préparation à l'examen identifiées par la FIQ, l'insuffisance de supervision infirmière est la plus déterminante.

Le manque de supervision des CEPI prévaut depuis de trop nombreuses années, mais il s'est amplifié depuis le début de la pandémie. De fait, la pandémie a accru l'indisponibilité des infirmières au travail (arrêts de travail en raison d'infections à la COVID et d'épuisements, exode vers le secteur privé, etc.). Cette indisponibilité accrue a probablement réduit la supervision infirmière des CEPI. En Abitibi-Témiscamingue, le taux d'échec à l'examen a été particulièrement élevé (66 % des 42 CEPI l'ont échoué^{vii}). Le président du Syndicat interprofessionnel en soins de santé de l'Abitibi-Témiscamingue (FIQ-SISSAT) a observé que l'accompagnement et le soutien clinique en milieu de travail par des infirmières d'expérience avaient manqué en contexte pandémique^{viii}.

Les CEPI auraient certainement mieux consolidé leurs apprentissages si des infirmières avaient supervisé leur travail. Le règlement prévoyant cette supervision infirmière énonce justement qu'elle sert à favoriser la consolidation des apprentissages des CEPI^{ix}.

« le directeur des soins infirmiers identifie pour chaque candidate une infirmière à qui elle peut se référer tout au long de ces activités [identifiées à l'article 10] afin de favoriser son intégration au milieu clinique et la consolidation de ses apprentissages [réf. article 11 c)]^{x,xi}.

Une meilleure consolidation des apprentissages (stimulé par la supervision infirmière) aurait favorisé une meilleure réussite à l'examen d'admission. De fait, la consolidation des apprentissages est l'une des trois étapes de l'apprentissage :

- 1) **L'encodage** : la découverte de nouvelles connaissances.
 - Suivre une formation en soins infirmiers ou en sciences infirmières et être exposée à de nouvelles situations cliniques suscite l'encodage.
- 2) **La consolidation des apprentissages** : le stockage, de manière stable^{xii}, des informations dans la mémoire à long terme^{xiii}.
 - a. La consolidation se fait par la mise en pratique des apprentissages, suivis d'explications et de retours correctifs permettant de réajuster les connaissances au besoin. Par exemple, travailler comme CEPI sous supervision infirmière et effectuer des séances de révision théorique génère la consolidation des apprentissages^{xiv}.
- 3) **La récupération des connaissances** : retrouver des informations en mémoire dans un contexte qui nécessite leur utilisation, notamment lors d'une évaluation des apprentissages^{xv}.
 - a. Passer l'examen d'admission à la profession infirmière stimule la récupération des connaissances.

Le schéma qui suit résume le processus menant de la supervision infirmière à la réussite de l'examen :



Laissées à elles-mêmes, les CEPI n'ont pas pu bénéficier des explications et des retours correctifs qu'aurait faits une infirmière superviseuse. Cette supervision leur aurait permis de préciser leurs connaissances au regard des nouvelles situations cliniques auxquelles elles étaient exposées. Cela aurait permis aux CEPI d'ancrer de manière stable leurs connaissances dans leur mémoire à long terme, facilitant la récupération au moment de l'examen d'admission.

Le schéma qui suit résume le processus menant de l'insuffisance de supervision infirmière à l'échec à l'examen :



L'indisponibilité pour la révision théorique

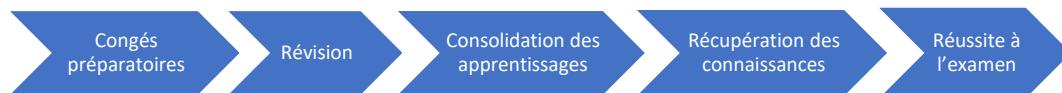
Lors de son dernier congrès, l'OIIQ a souligné qu'au-delà de la formation et de l'expérience professionnelle comme CEPI, la préparation à l'examen d'admission exigeait plusieurs séances de révision des notions théoriques apprises en formation. Le nouvel infirmier ayant témoigné de sa préparation à l'examen d'admission s'est exprimé ainsi sur la révision :

« En plus de mes savoirs pratiques, mes occasions de pratiquer m'ont outillé, mais il y a tout de même de l'étude théorique à faire ».

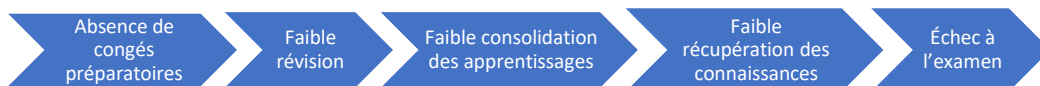
Pour l'OIIQ, une telle révision permet d'avoir en tête les connaissances apprises pour qu'elles soient faciles à récupérer lors de l'examen d'admission. La recherche confirme que les séances de révision théorique stimulent la consolidation des apprentissages, qui à son tour facilite la récupération des connaissances lors d'un examen par exemple^{xvi}. La réussite à l'examen exige donc une disponibilité temporelle et mentale des candidates pour réviser leurs notions théoriques. Deux conditions ont limité cette disponibilité : le manque de congés préparatoires et les heures supplémentaires.

Le manque de congés préparatoires

Selon les dispositions locales de leur convention collective, les CEPI de certains établissements ont droit à des congés préparatoires en vue de l'examen d'admission. Ces congés favorisent la réussite à l'examen en permettant une disponibilité temporelle pour la révision théorique. Le schéma qui suit illustre ce processus :



Or, selon des témoignages reçus par la FIQ, plusieurs CEPI n'ont pas pu en bénéficier avant l'examen de septembre. La FIQ estime que ces congés auraient donné plus de temps aux CEPI pour réviser leurs notions théoriques, favorisant leur réussite. Il est plausible que cela ait contribué à l'échec à l'examen d'admission, selon le processus illustré par le schéma suivant.



Les heures supplémentaires et les heures supplémentaires obligatoires

Très présentes dans le réseau de la santé et des services sociaux^{xvii}, les heures supplémentaires touchent aussi les CEPI. Selon des témoignages que nous avons reçus, plusieurs CEPI ont effectué des heures supplémentaires — notamment obligatoires — avant l'examen de septembre dernier. Absentes il y a quelques années, les heures supplémentaires — même obligatoires — sont devenues la norme chez les CEPI. En plus de diminuer le nombre d'heures disponibles pour réviser les notions théoriques, les heures supplémentaires diminuent la disponibilité mentale pour effectuer cette révision. Qu'elles précèdent ou suivent les séances de révision, les heures supplémentaires diminuent cette disponibilité. Lorsque les heures supplémentaires sont obligatoires, les CEPI se retrouvent sans échappatoire face à leur effet délétère sur l'apprentissage.

Les heures supplémentaires effectuées avant les séances de révision

Lors du dernier congrès de l'OIIQ, le nouvel infirmier ayant témoigné de sa préparation à l'examen d'admission a souligné l'importance d'être reposé lors de la révision théorique :

« Si après un quart de travail, vous n'êtes plus capables de penser, cela ne sert pas à grand-chose d'aller étudier. J'ai pris les moments où j'étais frais et dispos pour me préparer et je crois que cela a contribué à mon succès »^{xviii}.

Les professionnels de l'apprentissage recommandent effectivement d'être reposé au moment de la révision afin qu'elle permette la consolidation des apprentissages et la récupération au moment des examens^{xix}. Un horaire de travail normal sans heures supplémentaires contribue certainement à cet état de repos, propice à la révision et à l'apprentissage. Le schéma qui suit illustre ce processus menant de l'absence d'heures supplémentaires à la réussite d'un examen.



S'il arrive de ne pas être reposé après un quart de travail, imaginez si ce dernier est suivi d'heures supplémentaires. Comment être « frais et dispos » pour réviser ses notions théoriques? La recherche montre que la fatigue affaiblit la concentration, l'attention^{xx} et la mémoire^{xxixxxiixxiii}, empêchant une révision adéquate^{xxiv}. Qui plus est, comment être reposé pour réviser après un sommeil écourté entre des heures supplémentaires et le quart de travail suivant? Sans surprise, la recherche spécifie que dormir insuffisamment avant la révision réduit l'apprentissage durable (consolidé)^{xxv}. Dans tous les cas, les heures supplémentaires, dès lors qu'elles ont généré une fatigue, ont entravé la révision théorique et la réussite de l'examen selon la séquence suivante :



Lorsque de surcroît l'employeur a rendu obligatoires ces heures supplémentaires, il a enfermé les CEPI dans cette pente descendante.

Les heures supplémentaires effectuées après les séances de révision

Et qu'en est-il lorsque les heures supplémentaires surviennent **après** une période de révision? Pensons à une CEPI qui serait bien reposée lors d'une séance de révision théorique, mais qui effectuerait ensuite un quart de travail

suivi d'heures supplémentaires et dormirait peu pour arriver à temps à son prochain quart de travail. Pourrait-elle bien retenir les notions théoriques révisées? Probablement pas. De fait, les heures supplémentaires nuisent à l'apprentissage dès lors qu'elles réduisent la durée du sommeil paradoxal. Ce processus suit la séquence suivante :

- 1- Révision des notions théoriques
- 2- Quart de travail suivi d'heures supplémentaires
- 3- Courte période de sommeil (en raison du nombre d'heures insuffisant entre les heures supplémentaires et le prochain quart de travail)
- 4- Courte durée du sommeil paradoxal
- 5- Faible consolidation des apprentissages
- 6- Faible récupération des connaissances
- 7- Échec à l'examen

Autrement dit, une révision adéquate suivie d'un sommeil écourté par les heures supplémentaires entrave la consolidation des apprentissages et la réussite à l'examen. Le schéma suivant illustre ce processus :



Les études ont montré la nécessité d'un sommeil suffisant **après** la révision pour réaliser un apprentissage^{xxvi} durable^{xxvii}. Plus spécifiquement, dormir assez longtemps permet d'avoir suffisamment de sommeil paradoxal pour bien consolider ses apprentissages^{xxviii}. En effet, la durée du sommeil paradoxal s'allonge au fur et à mesure que la durée du sommeil se prolonge. Au cours d'une période continue de sommeil, les dernières heures comprennent plus de sommeil paradoxal que les premières heures^{xxix xxx}. Le sommeil paradoxal contribue particulièrement à la mémoire liée aux compétences (ex. : résolutions de problèmes) et à l'apprentissage de notions complexes, apprentissage requis pour réussir l'examen d'admission à la profession infirmière. Joseph De Koninck, chercheur en psychologie sur le sommeil, l'explique ainsi :

«[...] le sommeil paradoxal **consolide** et range toutes les choses apprises, surtout les **apprentissages intellectuels ou les choses complexes qui exigent de nouveaux réflexes et une nouvelle stratégie**^{xxxi}. En conséquence, la mémoire est très affectée par la privation du sommeil paradoxal, soit pendant cette période où notre cerveau travaille et où l'on rêve »^{xxxii}.

Le schéma qui suit résume le processus menant de la révision à la réussite à l'examen d'admission en passant par un sommeil suffisant en l'absence d'heures supplémentaires.



La FIQ estime que les heures supplémentaires, dès lors qu'elles raccourcissent la durée du sommeil paradoxal, entravent la consolidation des apprentissages réalisés lors de la révision théorique, contribuant à l'échec à l'examen. Somme toute, les heures supplémentaires effectuées avant ou après les séances de révision ont entravé la réussite des CEPI à l'examen d'admission. En obligeant les CEPI à effectuer des heures supplémentaires, l'employeur leur a en plus retiré le pouvoir de se rendre disponibles à l'apprentissage.

LA FIQ RECOMMANDE D'AMÉLIORER LES CONDITIONS DE PRÉPARATION À L'EXAMEN

La FIQ souhaite soumettre au commissaire les pistes de recommandations suivantes pour les établissements du réseau de la santé et des services sociaux. La FIQ souhaite interpeller plus particulièrement leur direction de soins infirmiers, qui assume la responsabilité des activités des CEPI. Cette responsabilité relève du [Règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées par des personnes autres que des infirmières et des infirmiers](#) et s'énonce comme suit :

« [...] l'établissement a nommé un directeur des soins infirmiers qui assume la responsabilité de l'exercice des activités de la candidate »^{xxxiii}.

La FIQ recommande que les établissements du réseau de la santé et des services sociaux :

- 1) Assurent la supervision infirmière des CEPI, comme prévu au règlement.
- 2) Octroient les congés, prévus aux dispositions locales de la convention collective, pour la préparation des CEPI à l'examen d'admission à la profession.

- 3) **Limitent les heures supplémentaires des CEPI, et ce, particulièrement à l'approche de l'examen, et proscrivent les heures supplémentaires obligatoires des CEPI.**
- 4) **Implantent des groupes de soutien de préparation à l'examen.**

Après le haut taux d'échecs à l'examen d'admission à la profession infirmière auxiliaire, en septembre 2021, certains établissements ont mis en place des initiatives structurantes et durables pour soutenir et valoriser la relève en soins infirmiers. Ces initiatives incluaient des comités de la relève infirmière et infirmière auxiliaire (CRI-IA) et des groupes de soutien et de préparation à l'examen. La dernière recommandation de la FIQ pourrait prendre cette forme.

Conclusion

De plus en plus, les établissements de santé utilisent les CEPI sans distinction des infirmières et c'est pire depuis le début de la pandémie. Les établissements exigent de nombreuses heures supplémentaires obligatoires, même de la part des CEPI, et leur confient de nouvelles responsabilités, et ce, sans supervision ni soutien clinique.

Pourtant, les infirmières et les CEPI ne sont pas des « bras » interchangeables à avoir en quantité suffisante. Ce sont des « têtes » qui prennent des années à se développer. La réussite de l'examen professionnel témoigne de l'aboutissement de ce développement. Les conditions de travail et d'exercice jouent un rôle déterminant dans la préparation et dans la réussite des CEPI à cet examen. Ces conditions ont manqué aux CEPI ayant passé l'examen du 26 septembre 2022. L'absence de congés préparatoires, les heures supplémentaires — notamment obligatoires — et l'insuffisance de supervision infirmière ont miné la préparation des CEPI à cet examen d'admission.

Le gouvernement et les établissements de santé (avec la collaboration des DSI) doivent mettre en place toutes les conditions adéquates et nécessaires à la réussite de l'examen d'entrée à la profession infirmière. Être CEPI est une étape charnière du développement professionnel infirmier. C'est un moment d'apprentissage intense qui doit être protégé. Appelons les établissements de santé à permettre aux CEPI d'apprendre convenablement. Cette relève infirmière est précieuse, voire primordiale, et le réseau a besoin de toutes ses infirmières.

En terminant, nous espérons que cet avis tiré de l'expérience des professionnelles en soins que nous représentons sera utile et pris en considération dans le cadre de votre enquête.

ⁱ Courriel du 22 novembre 2022 du commissaire à l'admission aux professions.

ⁱⁱ OIIQ (22 novembre 2022). *La vie de la relève*. Présentation au Congrès « L'expertise infirmière en action ». Montréal : Palais des congrès.

ⁱⁱⁱ Les CEPI ont un diplôme d'études collégiales (DEC) techniques en soins infirmiers ou un diplôme de baccalauréat en sciences infirmières.

^{iv} Règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées par des personnes autres que des infirmières et des infirmiers. [En ligne], <https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/l-8,%20r.%202%20/> (Consulté le 20 décembre 2022).

^v Nous avons souligné ce passage.

-
- ^{vi} Article 11 du règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées par des personnes autres que des infirmières et des infirmiers. [En ligne], [\[https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/l-8,%20r.%202%20/\]](https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/l-8,%20r.%202%20/) (Consulté le 11 janvier 2022).
- ^{vii} Le taux de réussite de l'examen a été de 34 %. À l'examen de 2020, le taux de réussite des finissant-e-s en soins infirmiers du Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue avait été de 97,5 %.
- ^{viii} Martin Guindon. *Le faible taux de réussite à l'examen de l'Ordre des infirmières préoccupe le syndicat*. Radio-Canada. Ici Abitibi-Témiscamingue. [En ligne], 23 novembre 2022, [\[https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1935282/sante-abitibi-temiscamingue-fiiq\]](https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1935282/sante-abitibi-temiscamingue-fiiq) (Consulté le 25 novembre 2022).
- ^{ix} Article 11 du règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées par des personnes autres que des infirmières et des infirmiers. [En ligne], [\[https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/l-8,%20r.%202%20/\]](https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/l-8,%20r.%202%20/) (Consulté le 11 janvier 2022).
- ^x Nous avons souligné ce passage.
- ^{xi} Article 11 du règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées par des personnes autres que des infirmières et des infirmiers. [En ligne], [\[https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/l-8,%20r.%202%20/\]](https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/l-8,%20r.%202%20/) (Consulté le 11 janvier 2022).
- ^{xii} Institut Philippe Pinel. *Consolidation*. Cité dans le grand dictionnaire terminologique. Office québécois de la langue française. [En ligne], 1991, [\[https://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/Resultat.aspx\]](https://gdt.oqlf.gouv.qc.ca/Resultat.aspx) (Consulté le 25 novembre 2022).
- ^{xiii} Jean-Baptiste Sauzeau. *Impact des troubles du sommeil sur le processus de consolidation des apprentissages dépendants du sommeil chez l'enfant*. Thèse de l'Université de Lyon. Diplôme de doctorat. Mention neurosciences. (p. 40). [En ligne], 2017, [\[https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01557504/file/TH2017SauzeauJeanBaptiste.pdf\]](https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-01557504/file/TH2017SauzeauJeanBaptiste.pdf) (Consulté le 25 novembre 2022).
- ^{xiv} Alice Latimier. *Comment « mieux apprendre » pour consolider les apprentissages scolaires?* Canopé. République française. [En ligne], 2020, [\[https://www.reseau-canope.fr/nouveaux-programmes/magazine/developpement-cognitif/comment-mieux-apprendre-pour-consolider-les-apprentissages-scolaires.html\]](https://www.reseau-canope.fr/nouveaux-programmes/magazine/developpement-cognitif/comment-mieux-apprendre-pour-consolider-les-apprentissages-scolaires.html) (Consulté le 12 janvier 2023). Alice Latimier est docteure en psychologie cognitive.
- ^{xv} Alice Latimier. *Comment « mieux apprendre » pour consolider les apprentissages scolaires?* Canopé. [En ligne], 2020, [\[https://www.reseau-canope.fr/nouveaux-programmes/magazine/developpement-cognitif/comment-mieux-apprendre-pour-consolider-les-apprentissages-scolaires.html\]](https://www.reseau-canope.fr/nouveaux-programmes/magazine/developpement-cognitif/comment-mieux-apprendre-pour-consolider-les-apprentissages-scolaires.html) (consulté le 25 novembre 2022).
- ^{xvi} Alice Latimier. *Comment « mieux apprendre » pour consolider les apprentissages scolaires?* Canopé. République française. [En ligne], 2020, [\[https://www.reseau-canope.fr/nouveaux-programmes/magazine/developpement-cognitif/comment-mieux-apprendre-pour-consolider-les-apprentissages-scolaires.html\]](https://www.reseau-canope.fr/nouveaux-programmes/magazine/developpement-cognitif/comment-mieux-apprendre-pour-consolider-les-apprentissages-scolaires.html) (Consulté le 12 janvier 2023).

^{xvii} Le pourcentage des heures supplémentaires sur le nombre total d'heures de travail a augmenté de 85,3° % dans l'ensemble du réseau, de 2015 à 2020. La source de cette information est la suivante : Commissaire à la santé et au bien-être (2021). *Portrait des ressources humaines du système de santé et services sociaux québécois*.

^{xviii} OIIQ (22 novembre 2022). *La vie de la relève*. Présentation au congrès « L'expertise infirmière en action ». Montréal : Palais des congrès.

^{xix} M. Houle. (2021). *Épuisement étudiant*. Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke. (Consulté le 12 janvier 2023).

^{xx} Cette information est tirée d'une entrevue avec la neuropsychologue Johanne Lévesque, dont l'article suivant rapporte les propos : Siag, J. Bien dormir pour mieux apprendre. La presse. [En ligne], 5 septembre 2016, [<https://www.lapresse.ca/vivre/famille/vie-de-famille/201609/02/01-5016670-bien-dormir-pour-mieux-apprendre.php>] (Consulté le 12 janvier 2023).

^{xxi} Ces informations sont tirées du texte suivant, rédigé par le psychologue Marcel Bernier. Centre d'aide aux étudiants de l'Université Laval. *L'épuisement étudiant*. Université Laval. [En ligne], sans date, [<https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/l-epuisement-etudiant/>] (Consulté le 13 janvier 2023).

^{xxii} M. Houle. *Épuisement étudiant*. Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke. [En ligne], 2021 [https://www.usherbrooke.ca/etudiants/fileadmin/sites/etudiants/documents/Psychologie/Borchue_Epuisement_etudiant_2021_01.pdf] (Consulté le 12 janvier 2023).

^{xxiii} Centre de mentorat de l'Université d'Ottawa. *Maintenir son attention et sa concentration pendant une séance d'étude*. Université d'Ottawa. [En ligne], sans date, [<https://www.uottawa.ca/faculte-sciences/vie-etudiante-services/centre-mentorat/maintenir-attention-concentration-seance-etude>] (Consulté le 12 janvier 2023).

^{xxiv} Y. Amoussou. *Classification des signaux électroencéphalogramme (EGG) pour détecter l'état de fatigue : cas de la conduite automobile*. Mémoire présenté à l'Université du Québec à Trois-Rivières comme exigence partielle de la maîtrise en mathématiques et informatique appliquée. [En ligne], 2022, [<https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/10259/1/eprint10259.pdf>] (Consultée le 12 janvier 2023).

^{xxv} Cette information est tirée d'une entrevue avec Stéphanie Mazza, chercheuse principale au laboratoire d'étude des mécanismes cognitifs de l'université Lumière à Lyon. L'article suivant relate cette entrevue : Lefèvre-Balleydier, A. (1^{er} juin 2019). Pourquoi bien dormir permet de mieux apprendre. Le Figaro. [En ligne], [<https://sante.lefigaro.fr/article/pourquoi-bien-dormir-permet-de-mieux-apprendre/>] (Consulté le 10 janvier 2023).

^{xxvi} Université d'Ottawa. La science du sommeil et ses bienfaits. [En ligne], 2 novembre 2021, [<https://www.uottawa.ca/activites-sur-le-campus/nouvelles/science-du-sommeil-ses-bienfaits#:~:text=Le%20sommeil%20paradoxal%20est%20utile,le%20matin%20est%20assez%20long>] (Consulté le 9 janvier 2023).

^{xxvii} L'article suivant cite les propos de Stéphanie Mazza, qui effectuent des recherches sur les processus cognitifs. Lefèvre-Balleydier, A. *Pourquoi bien dormir permet de mieux apprendre*.

Le Figaro. [En ligne], 1^{er} juin 2019, [<https://sante.lefigaro.fr/article/pourquoi-bien-dormir-permet-de-mieux-apprendre/>] (Consulté le 10 janvier 2023).

^{xxviii} J.-B. Sauzeau. *Impact des troubles du sommeil sur les processus de consolidation des apprentissages dépendants du sommeil chez l'enfant*. Thèse en neurosciences. Université de Lyon. [En ligne], 2017, [<https://theses.hal.science/tel-01557504/document>] (Consulté le 12 janvier 2023).

^{xxix} E. Hennevin et P. Leconte. *La fonction du sommeil paradoxal : faits et hypothèses*. L'année psychologique. 71-2. 489-519. [En ligne], 1971, [https://www.persee.fr/doc/psy_0003-5033_1971_num_71_2_27756] (Consulté le 9 janvier 2023).

^{xxx} Charles M. Morin. *Vaincre les ennemis du sommeil*. Les éditions de l'homme. [En ligne], 2009, [https://secure.sogides.com/medias/2/2/ext_9782761954761.pdf] (Consulté le 9 janvier 2023).

^{xxxi} Nous avons souligné ce passage.

^{xxxii} G. LeBlanc et L. Chiasson. *Le sommeil et l'apprentissage*. Acte du colloque ACPC. Évaluer... pour mieux se rendre compte. [En ligne], 2004, [https://eduq.info/xmlui/bitstream/handle/11515/4046/Leblanc_Gilles_509.pdf] (Consulté le 14 décembre 2022).

^{xxxiii} Article 11 du règlement sur les activités professionnelles pouvant être exercées par des personnes autres que des infirmières et des infirmiers. [En ligne], [<https://www.legisquebec.gouv.qc.ca/fr/document/rc/l-8,%20r.%202%20/>] (Consulté le 11 janvier 2022).