

Simulation haute-fidélité : Apprendre sous pression, un équilibre à construire

La simulation haute-fidélité est aujourd'hui un outil central de la formation en santé. Elle confronte les apprenants à des situations complexes, réalistes et engageantes... mais aussi particulièrement exigeantes sur le plan émotionnel et cognitif.

Mais comment transformer cette intensité en véritable opportunité pédagogique ?

À partir d'un article scientifique récent (Lehot et al., 2023), cette pause pédagogique propose un regard original sur la simulation comme espace de régulation, de performance et d'apprentissage. Communication en équipe, préparation mentale, aides cognitives, débriefing... quels leviers mobiliser pour optimiser l'expérience de formation ?

Dans une perspective expérientielle, une mise en situation volontairement désorganisée — qualifiée de « grand bazar » — a permis d'exposer les participants à une montée en tension significative. Cette phase a mis en évidence les mécanismes de surcharge cognitive et de désorganisation interactionnelle. Afin de réguler cette activation, une séance de relaxation guidée a été introduite avant le débriefing. Cette séquence a favorisé une meilleure disponibilité attentionnelle, une verbalisation plus structurée des apprentissages et un climat réflexif plus apaisé. Les animateurs ont conclu par la présentation de l'article.

Ce document détaille les méthodes pour gérer le stress lors de simulations médicales de haute-fidélité. L'étude souligne que si une tension modérée peut favoriser la réussite, selon la loi de Yerkes-Dodson, un excès nuit gravement aux capacités cognitives des soignants. Pour y remédier, les auteurs proposent des solutions variées, telles que la cohérence cardiaque, les techniques d'optimisation du potentiel et l'utilisation d'aides cognitives numériques, comme l'application MAX. Ces outils permettent de réduire la surcharge mentale, d'améliorer la mémorisation à long terme et de renforcer la performance technique. Enfin, l'accent est mis sur l'importance de la communication en équipe et de la formation continue pour transformer le stress en un véritable moteur d'apprentissage.