

# **La relaxation et médiation étudiante: approche sophrologique et hypno-relaxation**

## **Qualité de vie des étudiants**

Chrystel Desrumaux, Cadre de santé Formatrice IFSI

Rémy Blois, Formateur IFMEM

# Sommaire

→ Contexte

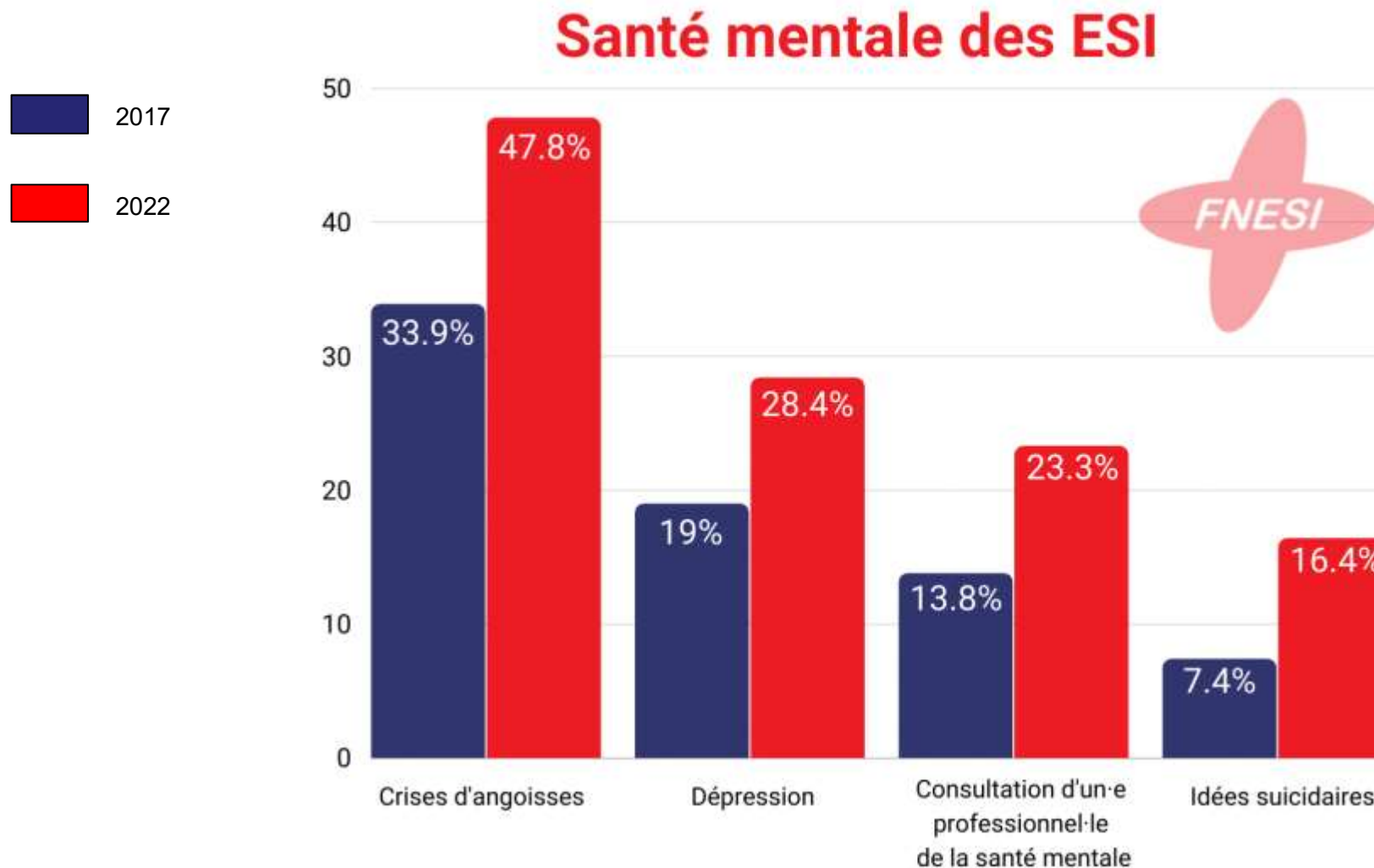
→ Des séances de relaxation à l'IFSI / IFMEM:

Objectifs

Ce qu'il se fait...

→ Conclusion

# Contexte - Dossier de Presse – FNE SI – 2022 – 15 652 étudiants



# Contexte - Etude nationale - 1ere Année – IFSI – 2021

## Objectif et hypothèses

- Cette étude a pour objectif d'explorer l'influence relative du sentiment d'efficacité personnelle (SEP), de l'intelligence émotionnelle (IE), et des styles de gestion des conflits interpersonnels (GC) sur le stress et le bien-être des ESI.
- Hypothèse 1: les ressources internes liées au SEP et à l'IE sont reliées positivement au bien-être et négativement au mal-être.
- Hypothèse 2: les styles de gestion du conflit « intégrateur » et « dominateur » sont protecteurs du stress tandis que les styles « évitant » et « obligés » sont reliés positivement au stress.

## Méthode

- **1021 ESI inscrits 1<sup>ère</sup> année** dans des IFSI français (113 hommes et 873 femmes,  $M_{\text{âge}} = 24$  ans) ont répondu à une enquête en ligne (Fév.-Avr. 2022) à partir d'un lien diffusé par leur direction.

## Etude des relations entre le sentiment d'efficacité personnelle, l'intelligence émotionnelle, le style de régulation des conflits et le bien-être des étudiants.e.s en Soins infirmiers – 2021 -

**Tableau 1.** Statistiques descriptives des trois indicateurs de bien-être

Mesure	Moyenne (ET)	Etendue
Humeur	6.60 (2.02)	1–10
Stress générique	20.5 (6.38)	0–40
Stress occupationnel	3.12 (1.27)	1–5

## Résultats

- **Humeur** : 13.6% de réponses négatives (réponse inférieure à la valeur médiane).
- **Stress générique** : La valeur moyenne de stress ( $M = 20.5$ ) est au dessus de la norme standard ( $M = 14.2$ ) chez les jeunes de 18-29 ans, mais similaire aux autres études sur les ESI (ex:  $M = 20.79$ , Bodys-Cupak et al., 2016).
- **Stress occupationnel**: 33.3% des ESI rapportent n'avoir ressenti que peu ou aucun symptôme de stress; 40.7% rapportent en avoir ressenti beaucoup ou énormément.

# Contexte enquête sur la sante mentale des étudiants de l'UPJV SSU – décembre 2020

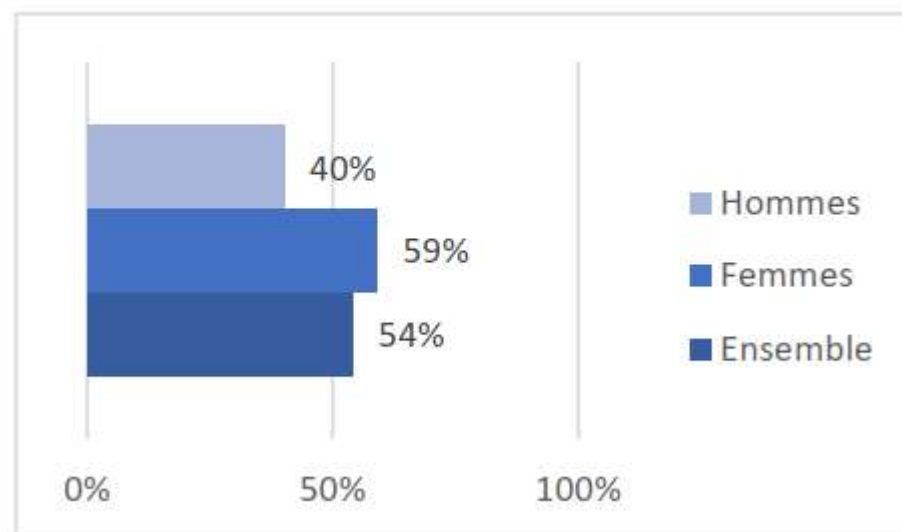
## DUREE DE L'ENQUETE

Le questionnaire a été mis en ligne entre le 26/11 et le 05/12 2020.

Le temps requis à la participation était de 5 minutes.

3609 étudiants ont au moins ouvert le questionnaire, et 3139 questionnaires complets ont pu être analysés.

**Figure 2 : Prévalence de l'anxiété\*\* chez les étudiants de l'UPJV.**



## → Expériences professionnelles

### Formateurs certifiés :

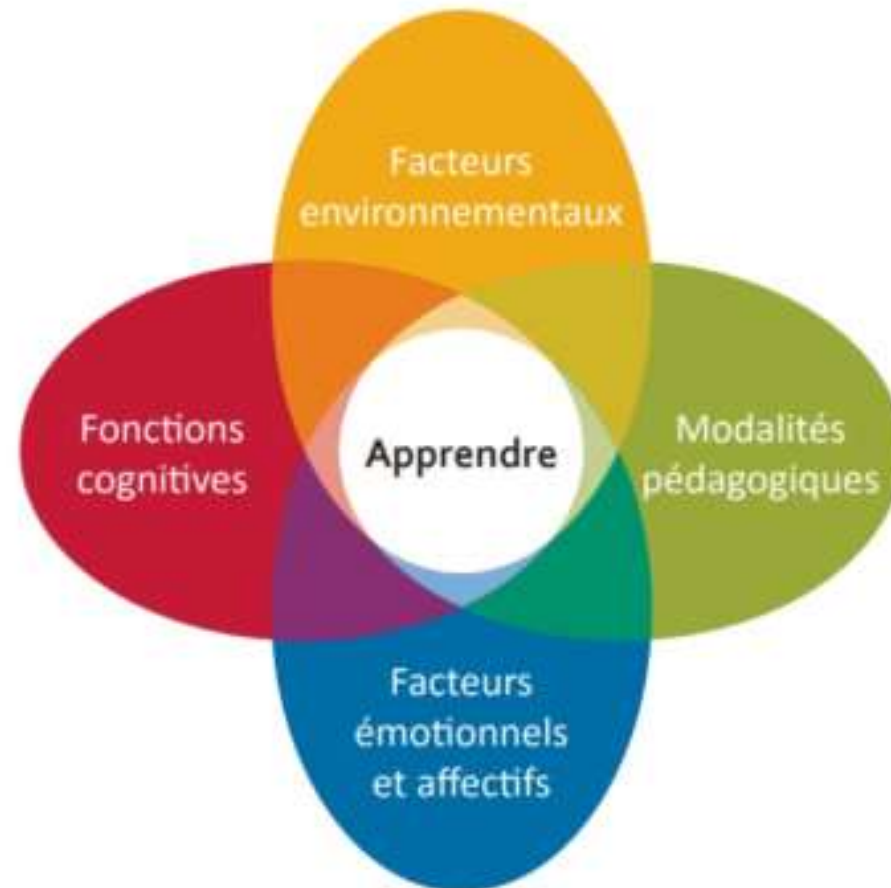
hypnose Ericksonnienne

Psynapse Lille

Sophrologie

CFSP Rouen

## → Formateurs/ étudiants



# Objectifs

→ Apprendre à gérer ses émotions / Stress

→ Apprendre à relâcher les tensions,.

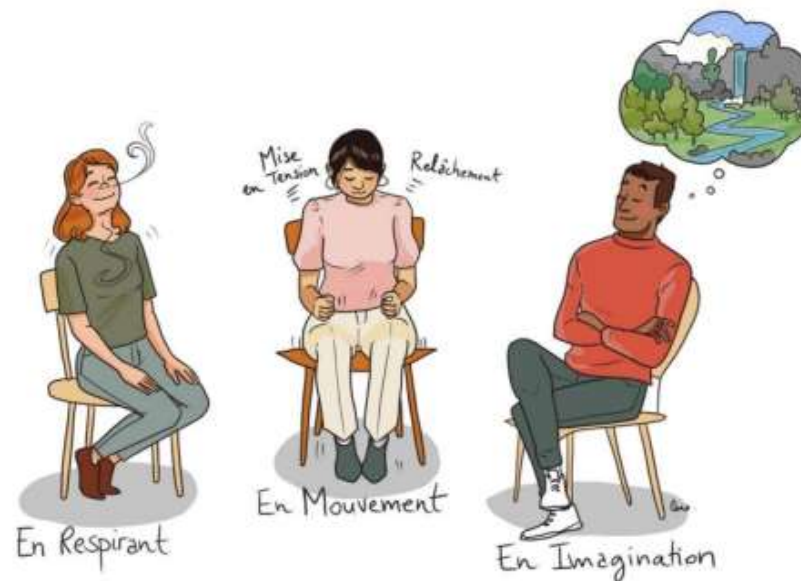
→ Développer la confiance en soi.



→ Apprendre à se projeter de façon positive.

# Ce qu'il se fait !

→ IFSI



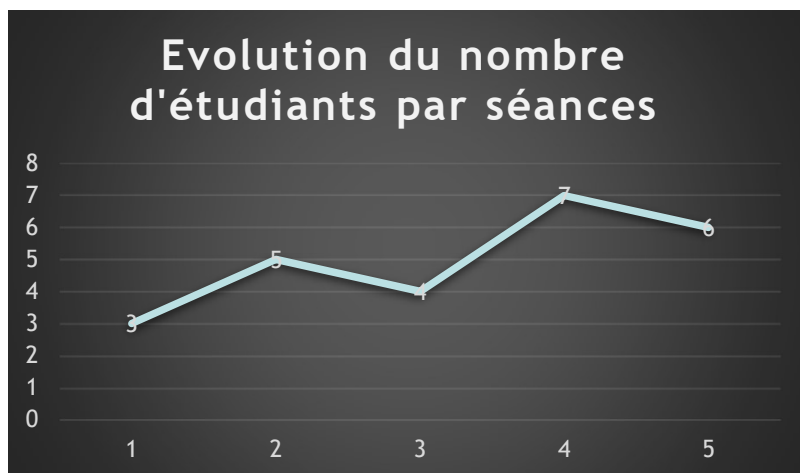
→ IFMEM





# A ce jour...

## → IFMEM



Début des séances : sept 2022

Nombre de séances: 5

Nombres de séances prévues  
dans l'année scolaire: 9

Nombres d'étudiants reçus: 25

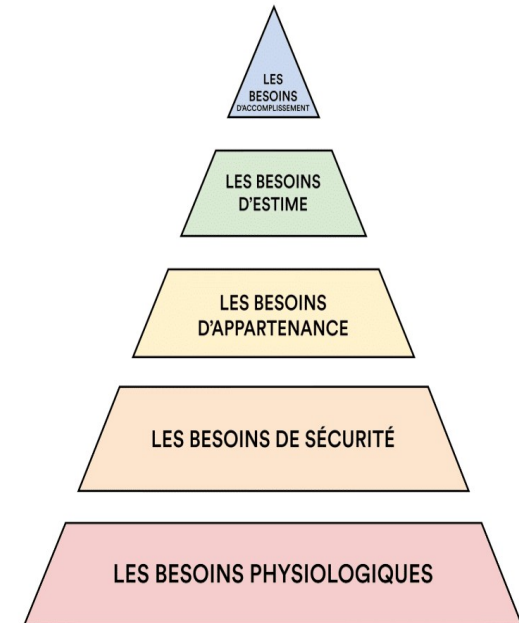
## → IFSI

	Début séance	Nombre étudiants	Nombre total de séances	Nombre total étudiants
L1	Déc 2022	12	4	48
L3	Janv 2023	9	3	27
L2	Fév 2023	11	2	22

# Conclusion

## → Constat :

- Réponse aux besoins des étudiants.
- La demande des étudiants est importante.
- La fréquence des retours des étudiants
- Les ressentis « à chaud ».



## → Evolutions:

- Evaluations post séances
- Inscrire la QVE dans le projet pédagogique des instituts

**La QVE est un sujet de préoccupation et il est nécessaire de prendre en compte en formation.**

# Merci de votre attention

***« Toute action positive, dirigée vers la conscience, se répercute positivement sur la totalité de l'être humain. »***

**Alphonso Caycedo.**

***« On utilise l'hypnose non pas comme un remède mais comme un moyen de créer un contexte favorable pour apprendre. »***

**Milton Erickson**

# Sources

- A. LUCAS, D.GUERIN, (2020) « ENQUETE SUR LA SANTE MENTALE DES ETUDIANTS DE L'UPJV » Service de Santé Universitaire
- Michinov, E., Robin, G., Hémon, B., Béranger, R., & Boissart, M. (2021)« Étude des relations entre le sentiment d'efficacité personnelle, l'intelligence émotionnelle, le style de régulation des conflits et le bien être des étudiants en soins infirmiers »
- Mayer (2000) Emotional Intelligence in Everyday Life: A Scientific Inquiry. Philadelphie: Psychology Press
- Daniel Goleman, (1997). *L'Intelligence émotionnelle : Comment transformer ses émotions en intelligence*. Paris: R. Laffont
- Ministère des Solidarités et de la Santé, Ministère de l'Enseignement supérieur, de la recherche et de l'Innovation (2019 ) « Lancement du Centre national d'appui à la qualité de vie des étudiants en santé »