

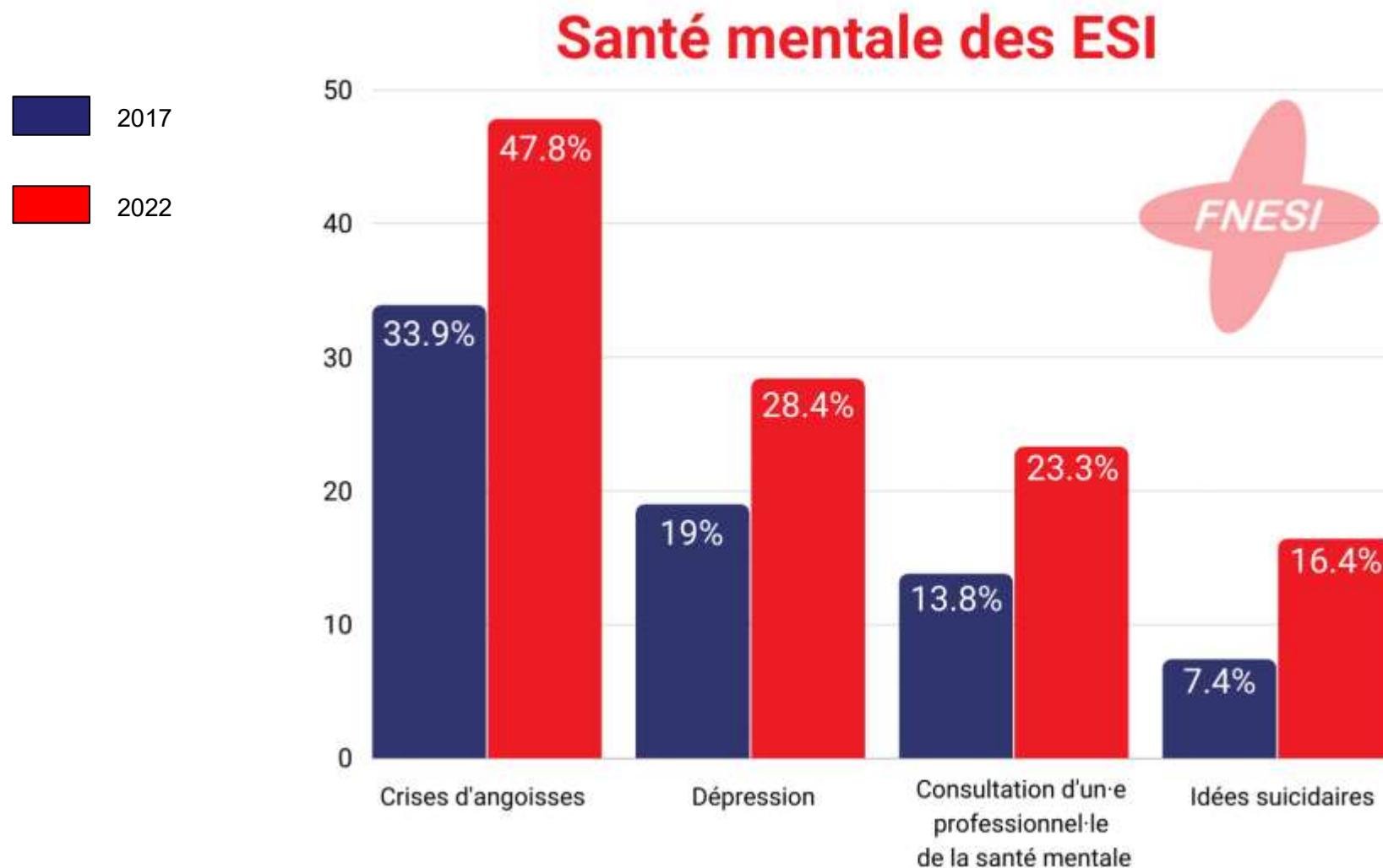
La relaxation et médiation étudiante: approche sophrologique et hypno-relaxation Qualité de vie des étudiants

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 – FNESI – 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^{ère} année dans des IFSI français (113 hommes et 873 femmes, $M_{âge} = 24$ 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 santé mentale des étudiants de l'UPJV SSU – décembre 2020

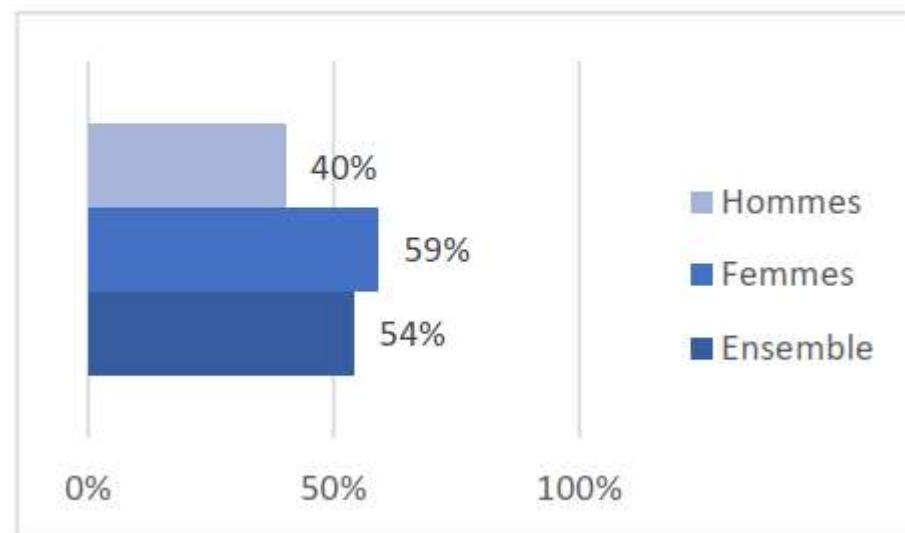
DUREE DE L'ENQUETE

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 :

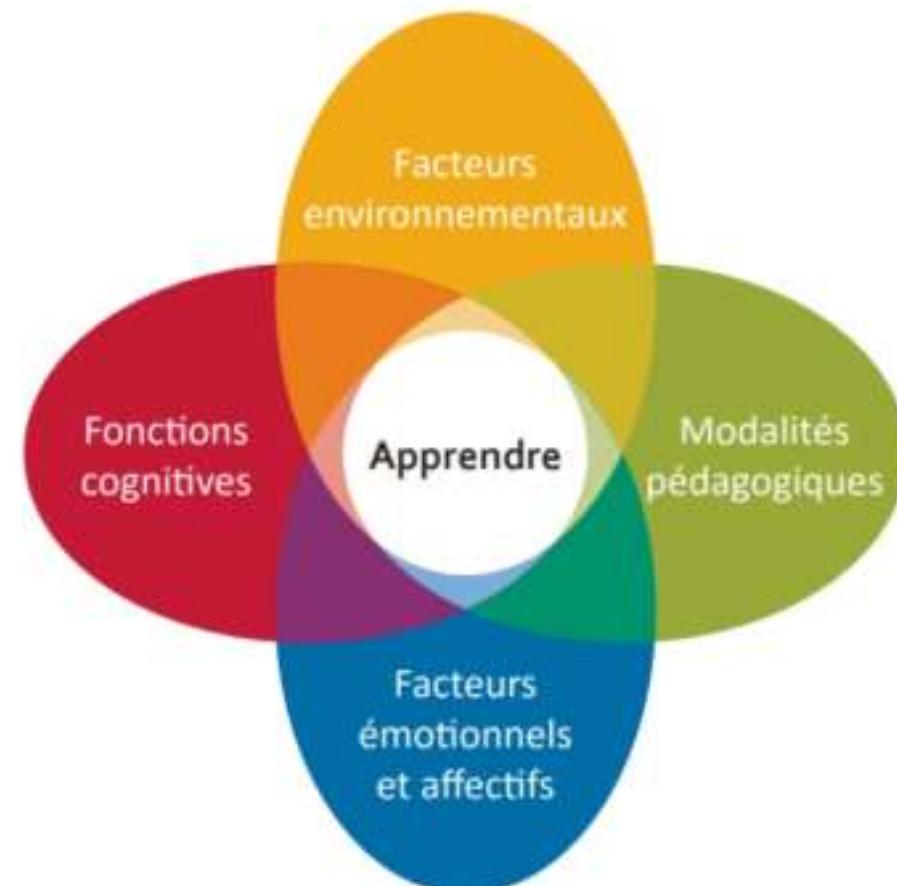
hypnose Ericksonnienne

Psynapse Lille

Sophrologie

CFSP Rouen

→ **Formateurs/ étudiants**



Objectifs

➔ Apprendre à gérer ses émotions / Stress

➔ Apprendre à relâcher les tensions,,

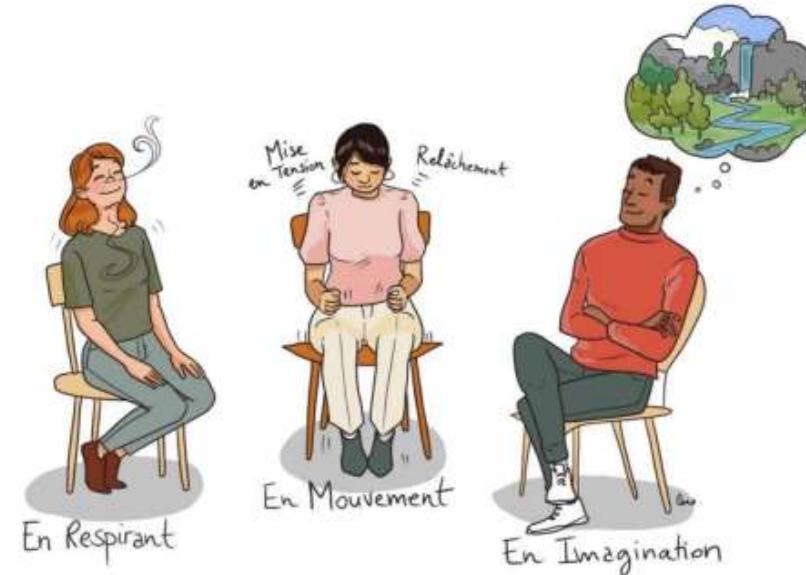
➔ Développer la confiance en soi.

➔ Apprendre à se projeter de façon positive.



Ce qu'il se fait !

→ IFSI

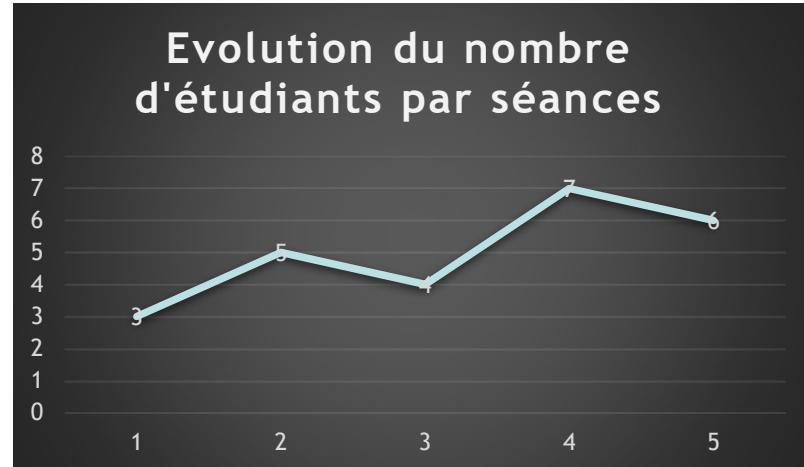


→ IFMEM



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

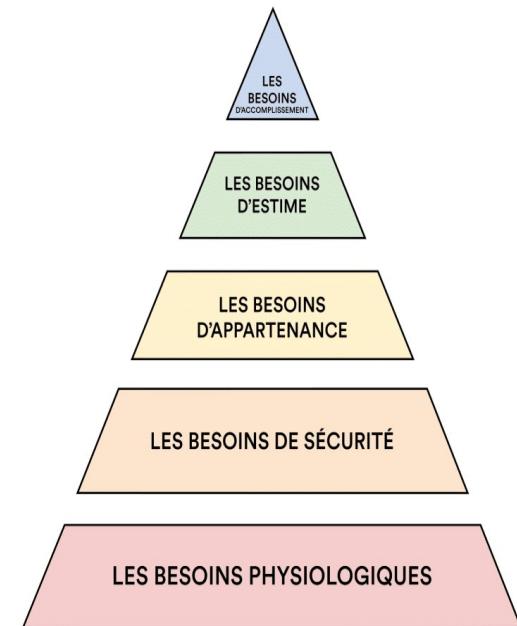
➔ IFSI

	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
- Incrire 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 »