

# Comment intégrer la méditation aux pratiques pédagogiques destinées aux étudiants en santé pour favoriser la réduction du stress ?



Pause  
pédagogique du  
15 juin 2021

Laure Saget et Paolina Supiot



# Objectifs pédagogiques

- Alerter sur la fréquence et l'importance de la souffrance psychique des étudiants en santé
- Sur la base d'un article scientifique, proposer d'intégrer la méditation dans la pratique pédagogique afin de réduire le stress en formation
- Permettre d'expérimenter une séance de méditation guidée pour en percevoir les bienfaits et envisager son transfert auprès des étudiants



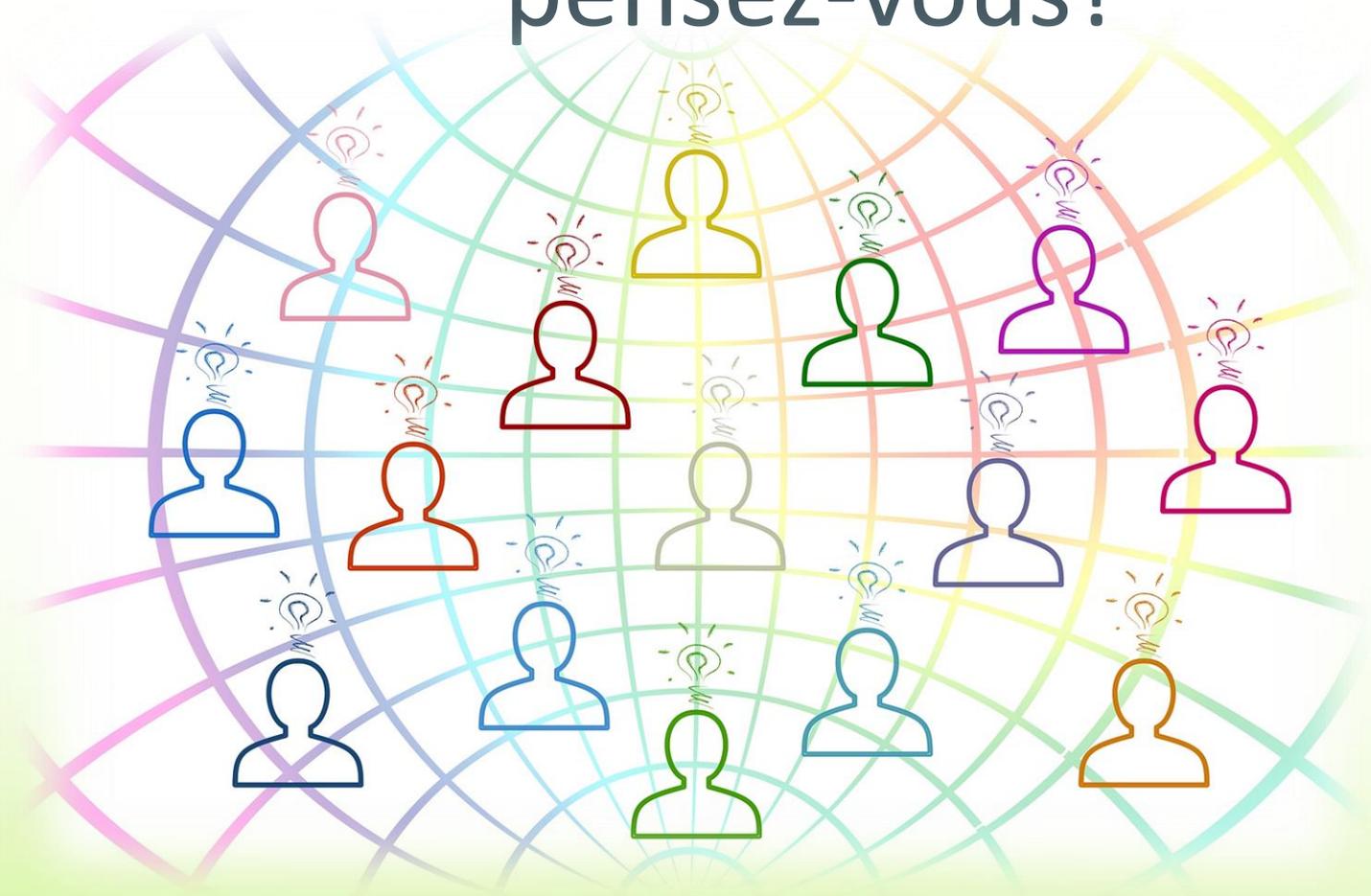


# Présentation de la pause pédagogique

- Le stress et les troubles anxio-dépressifs des étudiants :  
qu'en pensez-vous ?
- Présentation de l'article scientifique
- Expérience d'une séance de méditation pré-enregistrée  
guidée
- Comment intégrer la méditation auprès des étudiants ?  
Réflexion en sous-groupe et retour en plénière



# Le stress et les troubles anxio-dépressifs des étudiants : qu'en pensez-vous?





# Rapport sur la qualité de vie des étudiants en santé du Dr Donata Marra (2018)

- Variabilité des résultats concernant l'anxiété et la dépression selon les instruments d'évaluation
- Niveau de stress perçu supérieur à celui de la population générale
- Taux de dépression et d'anxiété des étudiants en santé est supérieur à celui de la population générale
- Idée suicidaire : 7 %
- 27,2 % se sentent déprimés
- 1/3 des étudiants sont anxieux





# Différentes enquêtes et rapports

- Les étudiants en santé et en IFSI sont plus stressés comparativement aux étudiants d'autres formations (M. Dugué, C. Garnarczyk, F. Dosseville. Déterminants psychologiques du stress chez les étudiants en soins infirmiers, *Revue d'Épidémiologie et de Santé Publique*)
- 40% des étudiants infirmiers décrivent un stress en lien avec leur formation (Lamaurt, Florence, et al. « Enquête sur le vécu et les comportements de santé des étudiants en soins infirmiers », *Recherche en soins infirmiers*, vol. 105, 2011)
- Prévalence élevée de la dépression 34 % (Tung Y-J, Lo KKH, Ho RCM, Tam WSW. Prevalence of depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis. *Nurse Education Today*. 1 avr 2018)



# Définition de la méditation pleine conscience

Méditer en pleine conscience consiste à se concentrer sur l'instant présent et à observer ses pensées, ses émotions, ses sensations. L'objectif est d'accueillir ses états d'âme sans jugement et de ne pas s'identifier à ses pensées ou à ses émotions.

Jon Kabat-Zinn





# Présentation de l'article

Nurse Education Today 98 (2021) 104718

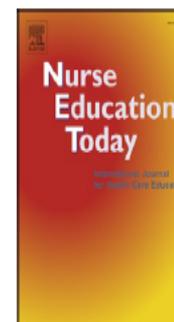


ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](https://www.sciencedirect.com)

Nurse Education Today

journal homepage: [www.elsevier.com/locate/nedt](http://www.elsevier.com/locate/nedt)



## The effects of mindfulness-based interventions on nursing students: A meta-analysis

Xue Chen<sup>a</sup>, Bo Zhang<sup>b</sup>, Song-Xian Jin<sup>a</sup>, You-Xi Quan<sup>a</sup>, Xin-Wei Zhang<sup>a</sup>, Xiang-Shu Cui<sup>a,\*</sup>

<sup>a</sup> School of Nursing, Yanbian University, Yanji 133000, Jilin, China

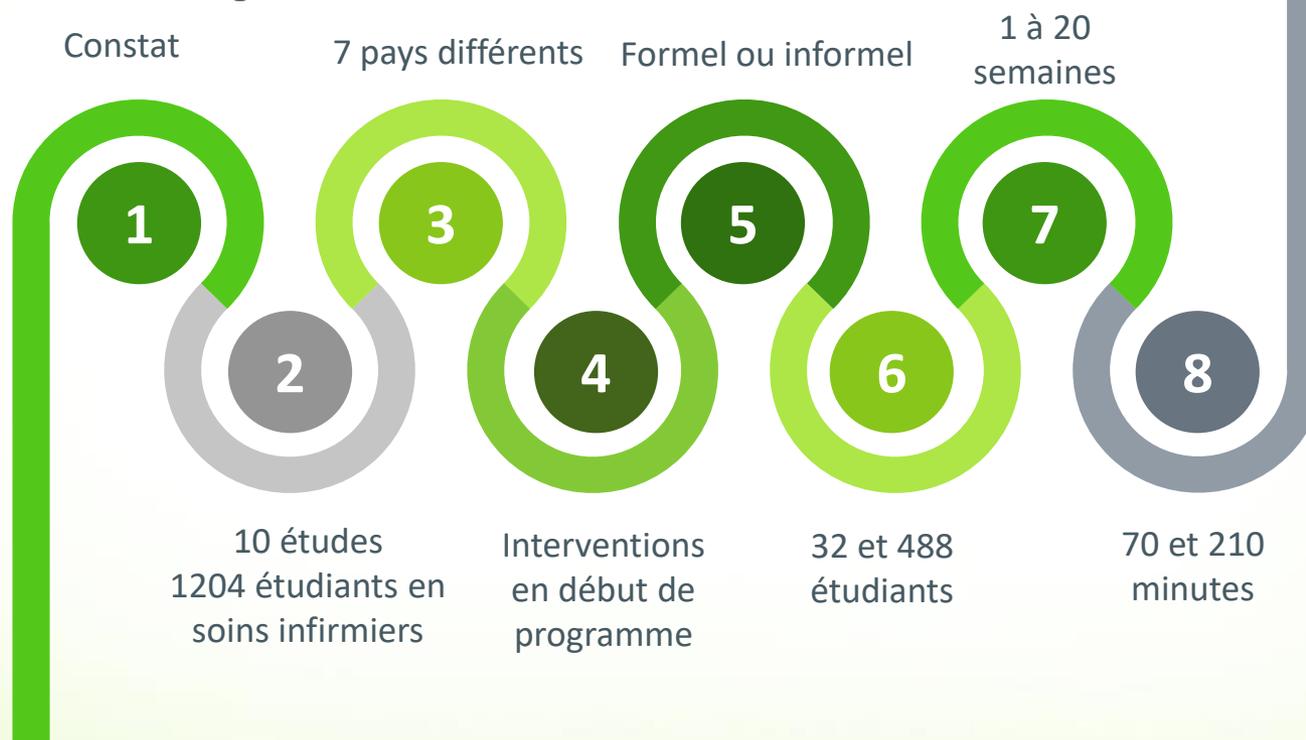
<sup>b</sup> Department of Nursing, School of Medicine, Xi'an Jiaotong University, Xi'an 710061, China





# Méta-analyse sur l'intervention pleine conscience

Dépression  
Anxiété  
Stress



Randomisation et méthode utilisée précisées dans 3 études sur les 10



# Séance de méditation guidée pleine conscience





# Comment intégrer la pratique méditative à la pratique pédagogique ?

4 sous-groupes pour réfléchir au transfert de la pratique méditative pleine conscience dans la formation des étudiants en santé

2 groupes sur les freins avec arguments  
2 groupes sur les leviers avec proposition d'action concrète

Restitution par rapporteur





# Comment intégrer la méditation aux pratiques pédagogiques destinées aux étudiants en santé pour favoriser la réduction du stress ?

Temps courts de pleine attention

Respiration en conscience

Relaxation corporelle et intérieure

Florent Pasquier, Raymond Barbry. Pratiques de pleine attention et effets de la méditation. Cahiers pédagogiques, 2018.



Gong pour capter l'attention

Musique et belles images pour l'apaisement

Unité d'enseignement optionnelle

Utilisation d'applications audio et vidéo



Bonne journée zen !

