

## Pause pédagogique du 15 juin 2021

Après avoir accueilli les participants dans une ambiance zen (accueil individuel, musique de fond apaisante, décoration de la salle qui invite au voyage), nous leur proposons un questionnaire papier afin de créer une accroche et un engagement dans l'atelier, sans interaction virtuelle. Cette activité permet également une contextualisation de la thématique, en abordant la question du stress et des troubles psychiques des étudiants en santé, plus particulièrement des étudiants en soins infirmiers. Nous partageons quelques données et rapports, avant de présenter l'article scientifique que nous avons retenu. Nous souhaitons :

- Alerter nos collègues formateurs et enseignants sur la fréquence et l'importance de la souffrance psychique des étudiants en santé.
- Sur la base de données scientifiques valides, leur proposer d'intégrer la méditation dans leurs pratiques pédagogiques, afin de réduire le stress en formation.
- Leur permettre d'expérimenter une séance de méditation guidée pour en percevoir les bienfaits et envisager son transfert auprès des étudiants.

L'article scientifique que nous avons retenu est : Chen X, Zhang B, Jin S-X, Quan Y-X, Zhang X-W, Cui X-S. The effects of mindfulness-based interventions on nursing students: A meta-analysis. *Nurse Education Today*, 2021; 98:104718.

Cette méta-analyse de dix études randomisées, réalisées dans sept pays différents, comprend au total 1 204 étudiants en soins infirmiers. Toutes ces études partent du même constat : face à une lourde charge de travail, les étudiants en soins infirmiers sont vulnérables à l'anxiété et à la dépression. Cet état psychologique a des répercussions sur leurs performances académiques. Les problèmes qui en résultent comprennent la perte d'intérêt des étudiants pour les soins infirmiers, l'épuisement professionnel et/ou un taux d'attrition élevé, qui conduisent à l'instabilité des équipes infirmières (Guillaumie *et al.*, 2017).

L'analyse de données issues de ces études permet de conclure que la pratique de la pleine conscience, de manière formelle ou informelle, diminue le degré de dépression, d'anxiété et de stress chez les étudiants en soins infirmiers, peu importe sa fréquence, son rythme et sa forme.

Nous proposons ensuite aux participants une expérience de méditation pleine conscience guidée, préenregistrée. Un débriefing est réalisé, afin de permettre aux participants qui le souhaitent d'exprimer leur ressenti. Cette expérimentation est complétée par un apport de connaissances déclaratives, destiné à cibler les points clés qui ressortent de la littérature, et donner des éléments scientifiques robustes pour répondre aux exigences académiques des participants. Il s'agit d'un temps de décontextualisation.

Nous avons demandé au groupe de se diviser en quatre sous-groupes, par spécialité professionnelle. Deux groupes ont engagé leur réflexion sur les freins et deux autres groupes ont réfléchi aux leviers concernant l'intégration de la méditation pleine conscience dans la pratique pédagogique. Cela a permis d'aborder la perspective du transfert de la méditation dans l'exercice professionnel auprès des étudiants. Il s'agit d'un temps de recontextualisation, afin d'aider les participants à se projeter dans une évolution de leur pratique.