

Effets de l'intervention so RELAX sur la santé mentale des étudiants en sciences infirmières



Maria Pilar Ramirez Garcia^a, Christine Genest^a, Jérôme Leclerc-Loiselle^a,
Marikim Poitras-Crête^a, Caroline Larue^a, Étienne Paradis-Gagné^a

Introduction : La santé mentale des étudiants en sciences infirmières a été grandement affectée par la pandémie de la COVID-19, qui a également augmenté leur sentiment de solitude. Des interventions offertes par les pairs ont montré des effets sur la santé mentale auprès de différentes populations, mais peu ont été évaluées en contexte universitaire. Dans ce contexte, les interventions qui se sont montrées efficaces sont de type cognitivo-comportemental, de méditation de pleine conscience ou de relaxation. Ces interventions sont toutefois peu accessibles et rarement offertes par les pairs. Le but de cette étude est d'évaluer les effets d'une intervention de soutien et d'enseignement par les pairs d'une technique de relaxation, le *training* autogène, sur la santé mentale, le soutien social, le bien-être et la performance de ces étudiants.

Méthodes : Une étude pilote avec méthode mixte concomitante triangulée, comprenant un devis préexpérimental et un devis qualitatif descriptif, a été menée dans une université francophone au Québec (Canada). La conscience de soi, la détresse, les symptômes dépressifs, l'anxiété, le soutien social et le bien-être des étudiants ont été mesurés avant l'intervention, à sept semaines et à trois mois. Des entrevues ont été réalisées auprès des pairs et des étudiants.

Résultats : Au total, 26 pairs ont été formés par une équipe de deux professeures et un étudiant. Ces pairs ont offert par la suite l'intervention so RELAX à 54 étudiants. Il y a une légère diminution du stress, la détresse et l'anxiété des pairs et des étudiants à sept semaines, qui se maintient à trois mois. Autant des pairs que des étudiants perçoivent des bénéfices de l'intervention au niveau de leur bien-être.

Discussion et conclusion : Il s'agit de la première étude qui démontre les effets de la combinaison de l'approche par les pairs et l'apprentissage de la relaxation sur la santé mentale en contexte universitaire. L'intervention so RELAX semble prometteuse pour améliorer la santé mentale et le bien-être des étudiants en sciences infirmières.

^a Faculté des sciences infirmières, Université de Montréal, Québec, Canada

Correspondance : pilar.ramirez.garcia@umontreal.ca