

Espace Transition : une stratégie innovante pour favoriser le bien-être d'étudiants en santé et services sociaux

Sandrine Major^{1,3}, Kim Archambault^{2,3,4,5}, Isabelle Sanchez^{2,3}, Patricia Garel^{1,2,3,5}

1. Département de psychiatrie et d'addictologie, Université de Montréal 2. Centre de recherche du CHU Sainte-Justine

3. Espace Transition, CHU Sainte-Justine 4. École de psychoéducation, Université de Montréal 5. Centre de recherche du CHUM



Introduction

Les étudiants dans les domaines de la santé et des services sociaux (SSS) ont une vulnérabilité accrue à l'épuisement, la dépression, l'anxiété et le suicide¹⁻²⁻³⁻⁴. La recherche de stratégies pour améliorer le bien-être de cette population est donc en essor.

Des études suggèrent que les interventions par l'art pourraient jouer un rôle clé dans la prévention et la promotion des troubles de santé mentale⁵, notamment chez les travailleurs de la santé⁶.

Davantage de recherche est nécessaire pour déterminer les interventions pouvant être bénéfiques pour le bien-être des futurs travailleurs de la santé en formation.

Qu'est-ce qu'Espace Transition (ET) ?

Programme niché au CHU Sainte-Justine depuis 2009 offrant des ateliers d'arts dans diverses régions du Québec. Les ateliers ont lieu une à deux fois par semaine, sur un total de 15 semaines, avec un spectacle final (opéra, danse, cirque, etc.).

Groupes mixtes composés de jeunes avec des troubles de santé mentale (population clinique) et d'autres de la population générale (population non-clinique). La population non-clinique consiste majoritairement de personnes étudiant en SSS. Aucune étude a été faite sur les impacts d'ET sur la population non-clinique spécifiquement.

Objectif

Identifier les impacts des ateliers artistiques d'ET sur les étudiants en SSS afin d'apprécier si de tels programmes représentent une stratégie prometteuse pour soutenir le bien-être psychologique des étudiants en SSS.

Méthode

Approche

- Méthode mixte (quantitative et qualitative) à partir de la base de données obtenues sur l'ensemble des programmes d'ET depuis 2018.
- Approche collaborative et naturaliste.



Méthode

Participants

- 51 participants non-cliniques entre 2018 et 2023, âgés entre 17 et 37 ans ($M=22$; $ET=4,21$; 78,4 % femmes).
- 2/3 dans des programmes universitaires (médecine, psychologie, psychoéducation, etc.) et 1/3 dans un autre curriculum post-secondaire (éducation spécialisée).

Instruments et procédures

Données quantitatives :

- Questionnaires standardisés auto-rapportés pour mesurer l'affect, la perception de soi et les compétences sociales en pré- et post-programme :
 - Échelles d'affects positifs et négatifs (pré-post-ateliers)
 - Indice de bien-être de l'OMS
 - Échelle d'activation comportementale pour la dépression
 - Inventaire bref d'anxiété situationnelle
 - Échelle d'estime de soi, version courte
 - Évaluation sociale de soi chez les jeunes adultes
 - Échelle de peur du jugement négatif d'autrui

Données qualitatives :

Questionnaire semi-ouvert sur la satisfaction et les impacts perçus, complété en post-programme.

Analyses

Quantitatives :

- Tests-t pour échantillons appariés pour évaluer l'évolution des scores entre pré- et post-programme.
 - d de Cohen pour interpréter l'ampleur des changements entre les deux points temporels.
 - SPSS 28.
- #### Qualitatives :
- Analyse thématique de manière inductive (codage ouvert) et horizontale (idées rassemblées par thèmes émergents codifiés).
 - Codage effectué par les 1ère et 2e auteures.

Méthode mixte parallèle convergente pour intégrer les résultats quantitatifs et qualitatifs.

Résultats

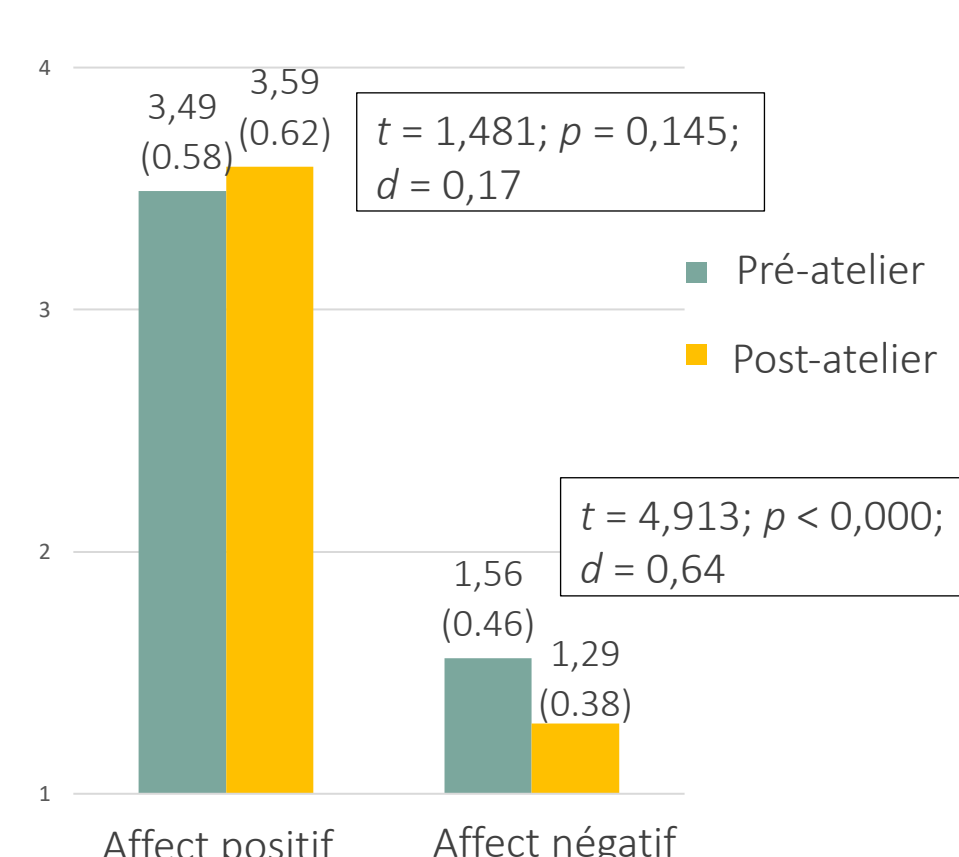


Figure 1. Différence entre les affects positifs et négatifs pré-post ateliers ($N=47$)

Tableau 1. Évolution des variables quantitatives entre pré- et post-programme

	Pré-programme M (SD)	Post-programme M (SD)	t	d
Bien-être subjectif ($N=45$)	3,15 (0,70)	3,36 (0,64)	1,79*	0,31
Anxiété situationnelle ($N=46$)	2,16 (0,58)	2,11 (0,58)	0,534	0,09
Activation comportementale ($N=46$)	5,30 (0,97)	5,70 (0,82)	2,182**	0,45
Estime de soi ($N=46$)	5,40 (0,85)	5,63 (0,64)	3,039***	0,31
Perception de la compétence sociale ($N=45$)	5,16 (1,13)	5,43 (0,89)	2,960***	0,27
Peur du jugement négatif ($N=44$)	2,77 (0,86)	2,75 (0,86)	0,313	0,02

* $p \leq 0,10$; ** $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,01$

Tableau 2. Principaux thèmes repérés avec exemples illustratifs

Impacts positifs		
Bien-être affectif	Diminution du stress/anxiété Lâcher-prise, vivre dans le moment présent Activation comportementale	« Mettre mon énergie dans la musique me permettait de m'ancrer dans le présent et d'oublier les stressés quotidiens. »
Perception de soi	Sentiment de fierté et valorisation Apprentissage sur soi et confiance en soi	« J'ai beaucoup appris et je me suis sentie très fière. »
Domaine social	Amélioration des compétences et aisance sociales Augmentation de l'ouverture à l'autre Appréciation de l'expérience collective	« Je crois que j'ai appris à improviser et à être confortable dans n'importe quel contexte social »
Domaine artistique	Développement de compétences artistiques Appréciation de l'expérience artistique	« J'ai acquis des compétences rythmiques significatives. De la culture musicale aussi. »
Impacts négatifs		
Gestion d'horaire	Stress causé par l'ajustement d'horaire	« C'est certain que pour moi l'horaire a pu causer problème parfois avec mes études mais ça m'a aussi forcé à mieux m'organiser et lâcher prise. »

Discussion

Synthèse des résultats

Les données quantitatives permettent de constater une diminution significative des affects négatifs pré-post-atelier et une amélioration significative de l'activation comportementale, de l'estime de soi et de la perception de la compétence sociale pré-post-programme. On note une amélioration marginalement significative du bien-être affectif.

Ces résultats sont convergents avec les données qualitatives qui suggèrent une amélioration du bien-être affectif et de la perception de soi, avec des thèmes abordés tel que le lâcher-prise, la diminution du stress et la valorisation de soi par l'acquisition de compétences artistiques. Les résultats concordent également au niveau du développement d'aisance et de compétence sociales.

Dans l'ensemble, la convergence des résultats appuie le caractère prometteur des programmes ET pour optimiser le mieux-être des étudiants en SSS.

Forces

Une des rares études sur le sujet. Approche naturaliste en méthodes mixtes.

Limites

Absence de groupe de comparaison. Une seule source de données (participants). Participation volontaire, par intérêt, limitant la généralisation.

Conclusion

Nos résultats suggèrent que des programmes artistiques de groupe peuvent représenter une approche pertinente et efficace pour soutenir le bien-être des étudiants en SSS.

Cette étude contribue ainsi à la recherche de stratégies pour améliorer la santé mentale de cette population.

Les recherches futures devraient continuer à explorer le potentiel de telles stratégies en utilisant des modèles plus robustes et en étudiant les effets à long terme sur les plans personnel et professionnel.

Références

- Journal of advanced nursing, 75(11), 2285–2298. <https://doi.org/10.1111/jan.14043> Kotera, Y., Jackson, J. E., Kirkman, A., Edwards, A. M., Colman, R., Underhill, A., Jackson, J. G., Baker, D., & Ozaki, A. (2023). Comparing the Mental Health of Healthcare Students: Mental Health Shame and Self-compassion in Counselling, Occupational Therapy, Nursing and Social Work Students. International journal of mental health and addiction, 1–18. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s11469-023-01018>
- Quek, T. T., Tam, W. W., Tran, B. X., Zhang, M., Zhang, Z., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2019). The Global Prevalence of Anxiety Among Medical Students: A Meta-Analysis. International journal of environmental research and public health, 16(15), 2735. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152735>
- Rotenstein, L. S., Ramos, M. A., Torre, M., Segal, J. B., Peluso, M. J., Guille, C., Sen, S., & Mata, D. A. (2016). Prevalence of Depression, Depressive Symptoms, and Suicidal Ideation Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA, 316(21), 2214–2236. <https://doi.org/10.1001/jama.2016.17324>
- Groves, S., Lascelles, K., & Hawton, K. (2024). Suicidal thoughts and behaviours among student nurses and midwives: A systematic review. Journal of advanced nursing, 80(6), 2202–2213. <https://doi.org/10.1111/jan.15982>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being?: A scoping review. WHO Regional Office for Europe.
- Phillips, C. S., & Becker, H. (2019). Systematic Review: Expressive arts interventions to address psychosocial stress in healthcare workers.

Ce texte se veut inclusif et utilise le masculin générique pour simplifier.

