

# L'influence de l'utilisation de techniques de relaxation sur le niveau d'anxiété des étudiants en science infirmière

Britney Parker, Brittany Bryar, Émilie Clément et Samantha Boudreau

Université de Moncton, campus de Shippagan, site de Bathurst

## 1- Résumé

Il est évident que les études universitaires causent de l'anxiété chez les étudiants. Nous avons donc décidé d'effectuer une recherche afin d'évaluer le niveau d'anxiété chez les étudiants en sciences infirmières. De plus, nous avons évalué si la pratique des techniques de relaxation, tel que la musicothérapie ou la méditation, apporte une diminution du niveau d'anxiété chez les étudiants. Cette étude a été effectuée à l'Université de Moncton, campus de Shippagan, site de Bathurst, chez les étudiants des quatre années du baccalauréat. Avec cette étude, nous espérons pouvoir démontrer que des méthodes de relaxation peuvent diminuer l'anxiété chez les étudiants universitaires.

## 2- But et hypothèse de recherche

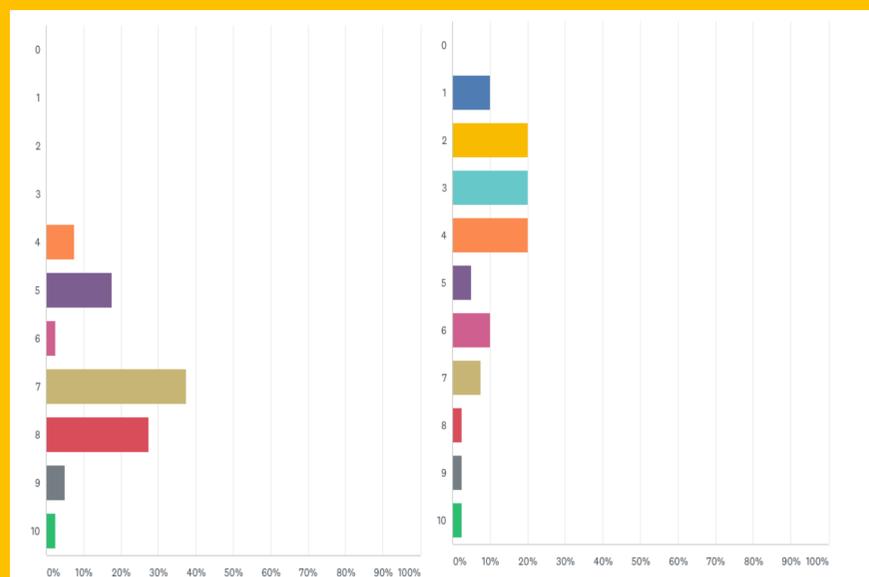
Le but de notre recherche est d'évaluer l'amélioration du niveau d'anxiété chez les étudiants en sciences infirmières suite à une technique de relaxation. Notre hypothèse est que les étudiants ressentiront un niveau d'anxiété moindre suite à la pratique de techniques de relaxation comparativement à ceux qui n'en pratiquent pas.

## 3- Analyse et résultats

Les résultats de notre recherche ont démontrés que 92.5% des gens ayant participé à notre étude situent leur anxiété face à leurs études à 5 ou plus, sur une échelle de 0 à 10. Par contre, avant d'entrer en science infirmière, seulement 32% des ces mêmes étudiants situent leur anxiété à 5 ou plus, sur une échelle de 0 à 10.

De plus, 70% des étudiants qui ont participé à notre étude ont déjà utilisé des techniques de relaxation. D'ailleurs, 52.5% de ces étudiants ont constatés une diminution de leur niveau d'anxiété suite à la pratique de techniques de relaxation.

## 4- Illustration

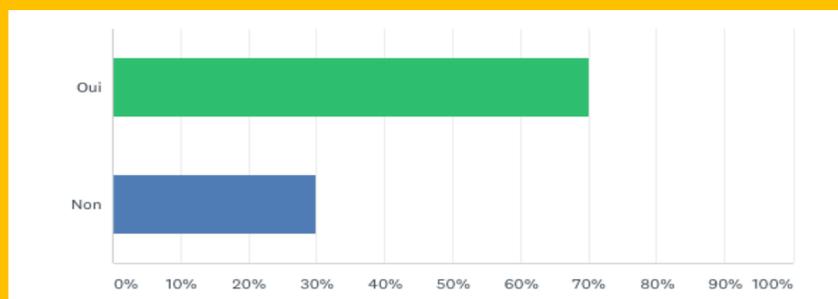


Comment évaluez-vous votre anxiété par rapport à vos études ? (0 n'étant aucune anxiété et 10 étant une anxiété sévère)

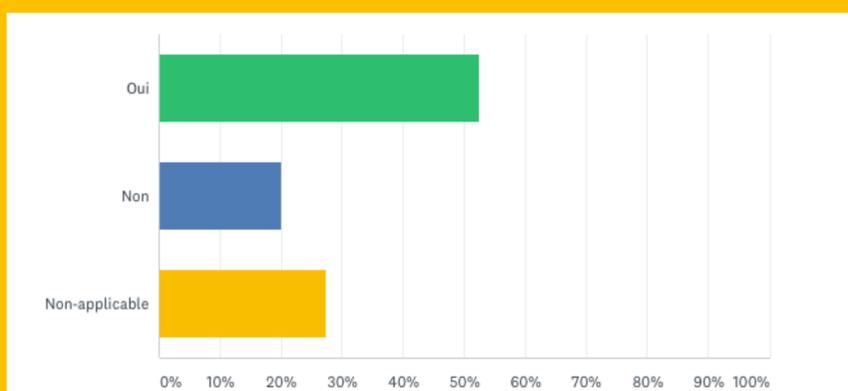
Comment évaluez-vous votre anxiété avant d'entrer en science infirmière ? (0 n'étant aucune anxiété et 10 étant une anxiété sévère).

## 5- Illustration

Avez-vous déjà fait usage de techniques de relaxation afin de diminuer votre niveau d'anxiété ?



Suite à la pratique de techniques de relaxation, avez-vous constaté une diminution de votre niveau d'anxiété ?



## 6- Synthèse

Cette recherche nous a démontré que les techniques de relaxation diminuent nettement l'anxiété chez les étudiants en sciences infirmières. Alors, nous recommandons fortement la pratique de techniques de relaxation à long terme dans le but de ressentir une réduction de l'anxiété des étudiants lors de leur parcours universitaire.

## 7- Références

- Fortin, M.- F. et Gagnon, J. (2016). *Fondements et étapes du processus de recherche : Méthodes Quantitatives et qualitatives* (3<sup>e</sup> éd.). Montréal : Chenelière Éducation.
- Hollenbach, P. M. (2016). Simulation and Its Effect on Anxiety in Baccalaureate Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 37(1), 45-47. doi : 10.5480/13-1279
- Hubbard, K. K. and Blyler, D. (2016). Improving Academic Performance and Working Memory in Health Science Graduate Students Using Progressive Muscle Relaxation Training. *The American Journal of Occupational Therapy*, 70(6), 1-8. doi : <http://dx.doi.org/10.5014/ajot.2016.020644>
- Inangil, D., Vural, P. I., Doğan, S. and Körpe, G. (2020). Effectiveness of Music Therapy and Emotional Freedom Technique on Test Anxiety in Turkish Nursing Students: A Randomised Controlled Trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 33, 1-7. doi : 10.1016/101041
- Lima, B. V. B. G., Trajano, F. M. P., Neto, G. C., Alves, R. S., Farias, J. A. and Braga J. E. F. (2017). EVALUATION OF ANXIETY AND SELF-ESTEEM IN STUDENTS CONCLUDING THE NURSING GRADUATION COURSE. *Journal of Nursing*, 11(11), 4326-4333. doi : 10.5205/revuol.23542-49901-1-ED.1111201708
- Rajagopal, M., Pugazhanti, S. S. and George, L. S. (2012). A Study on Effectiveness of Meditation on Subjective Wellbeing, Anxiety and Study Habits of Undergraduate Nursing Students. *International Journal of Nursing Education*, 4(2), 137-140.
- Redstone, L. (2015). Mindfulness Meditation and Aromatherapy to Reduce Stress and Anxiety. *Archives of Psychiatric Nursing*, 29, 192-193. doi : <http://dx.doi.org/10.1016/j.apnu.2015.03.001>
- Shaikh, S. and Kumar, S. (2013). A Comparative Study between Relaxation Technique versus 12 Moves of Yoga on Anxiety in Young Adults - A Randomized Clinical Trial. *Indian Journal of Physiotherapy & Occupational Therapy*, 7(2)

## 8- Remerciements et contact

Nous aimerions remercier tous les étudiants qui ont participé à notre recherche, sans eux, le projet n'aurait pas pu être complété. De plus, nous aimerions remercier Natacha LeBreton, car elle nous a guidés tout au long de notre recherche.