

01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021

21<sup>e</sup> CONGRÈS  
NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

Grand Palais  
LILLE



CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE

*Vladimir Druel, Laetitia Gimenez, Fanny Leboulanger,  
Florence Durrieu, Pauline Munier, Marie-Eve Rougé Bugat*

# Etat des lieux des méthodes de gestion du stress utilisées par les étudiants en médecine de deuxième cycle et place de la méditation de pleine conscience.

Le 3 décembre 2021, Vladimir DRUEL  
Thèse soutenue par Fanny Leboulanger



#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)

# Conflit d'intérêts

---

**Aucun**

- **Dépression, troubles anxieux et burnout**
  - symptômes dépressifs ou une dépression 27,2%
  - Idées suicidaires 11 %
- **En France en 2010 :**
  - Santé et social : suicide le plus élevé (34,2/100 000)

*Rotenstein 2016*

*INVS 2010*

*« le fruit d'un processus dynamique d'installation progressive survenant après une longue période d'exposition au stress, lorsque la personne a été poussée trop souvent en dehors de ses limites »*

*Dagrada 2011*

- **Connu en médecine**
- **Peu documenté chez les externes**

*Hochberg 2012*

**➔ Impact la formation et activité professionnel**

- Faire l'état des lieux des **méthodes de gestion du stress utilisées par les étudiants de second cycle.**
- Connaitre l'intérêt des étudiants pour un **séminaire d'aide à la gestion du stress.**

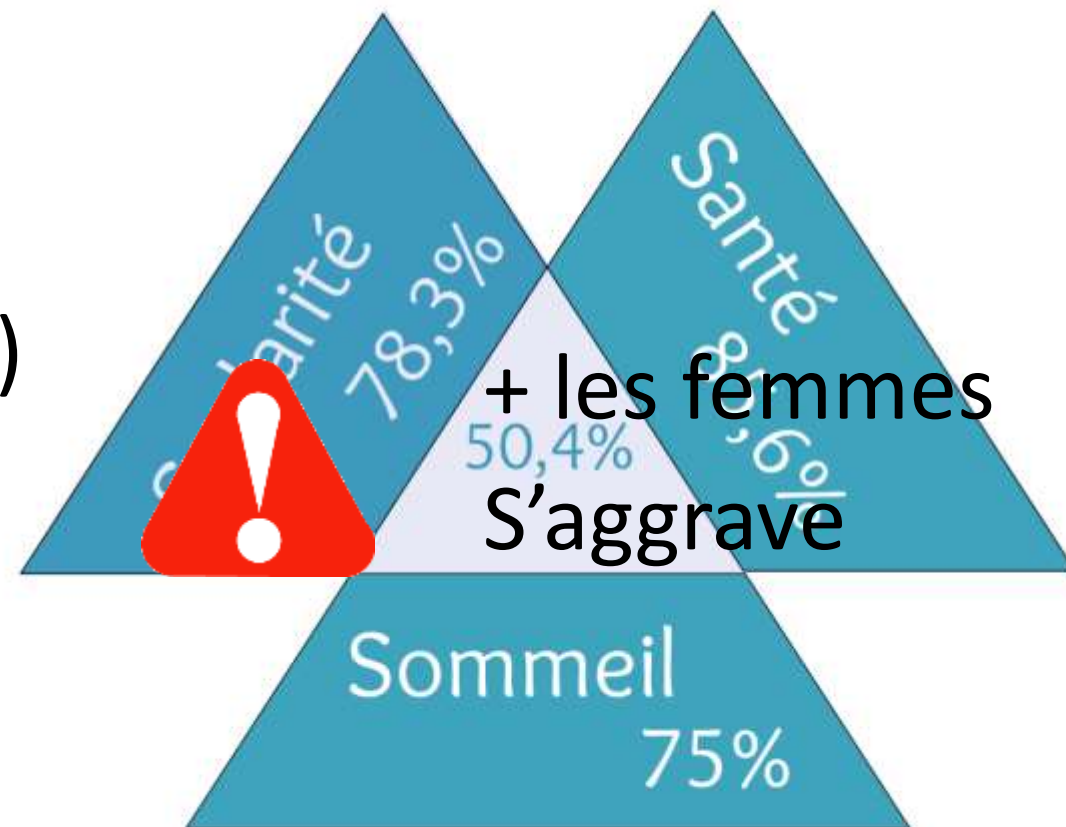
- **Etude quantitative transversale**
- **Auto-questionnaire**
- Du 14/06/2020 au 11/07/2021
- **Facultés de Toulouse**
- **Etudiant du second cycle**

- **Testé** sur 5 personnes dont 3 professionnels
- **5 Parties** (29 questions fermées et 10 ouvertes) :  
Les caractéristiques, le ressenti du stress, les méthodes de gestion du stress utilisées, la méditation de pleine conscience et les formations à la gestion du stress souhaitées
- Sur groupe de promo

- **Analyse descriptive**
  - GOOGLE FORMS<sup>®</sup>
  - MICROSOFT EXCEL<sup>®</sup>
  - BiostaTGV<sup>®</sup>
- **Utilisation du Chi 2 et du test exact de Fischer**



- 244 réponses sur 877 (27,8%)
- 92% d'étudiants stressés (n = 224)
- 75%  $\geq$  2 jours/semaine (n = 180)



*Domaines impactés par le stress des étudiants en second cycle*

## Activités physiques

68,4 % (n = 167)



Aucune activité

16,8%

## Activités « spirituelles »

25,8 % (n = 63)



## Activités artistiques

22,5 % (n=55)



## Autres

21,7 % (n = 53)



- **1 étudiant sur 2 la connaît**
- **1 sur 3 la pratique**  
(dont 30 % plusieurs fois par semaine)
- Pratique individuelle

- **92% d'étudiants favorables** (n = 225)
- Début deuxième cycle (DFASM1)

- **Modalités organisationnelles souhaitées :**

**En ligne**  
52,5%

**En présentiel**  
44,2%

Associations  
étudiantes  
45,3 %

**Faculté**



82,7 %

Enseignants  
extérieurs  
9,8 %

- **Forces de notre étude :**
  - Taux de réponse satisfaisant **27,8%**
  - Utilisation des outils des étudiants
  - Etudiants de second cycle
  - Période stressante
- **Limites de notre étude :**
  - Biais de recrutement (étudiant peu connecté ou déscolarisé)
  - Biais de sélection des étudiants intéressé par le sujet

- **Stress endogène** (caractère, personnalité, ....)
- **Stress exogène**
  - Charge de travail
  - Conflits vie privée / vie professionnelle
  - Manque de reconnaissance
  - ...

*Dagrada 2011*

**➔ Efficacité méditation pleine conscience**

*Dubillot 2020*

- **Littérature variable et hétérogène**

- sous-déclaration du stress
- auto-culpabilisation, parfois honte.

➔ 55% des étudiants évoquant une stigmatisation de l'étudiant stressé

*Hilis 2010*

- **Utilisation de nombreuses méthodes ....**

... dont substances **psychoactives**

*Tiberghien 2018*

➔ **Intérêt des méthodes alternative** : techniques psycho-corporelles, activité sociales, activité physique, activité artistique, ....

- **« L'étudiant doit être également capable (...) de gérer son stress »**  
*arrêté du 21 avril 2017*
- **« Tout interne devra bénéficier des interventions nécessaires à la gestion d'un stress spécifique à l'exercice de sa profession ».**  
Rapport 2018, ministères de la santé et de l'enseignement supérieur, Dr Donata



- Des université adapte leurs formations (Saint-Louis [USA], Melbourne [Australie], ...)
- Création de DU (plusieurs en France)
- Les étudiants souhaite une formation facultaire sur l'**aide à la gestion du stress.**

## Les méthodes de gestion du stress :

- **Mises en place par les étudiants**
- **Variées (activités physiques > activités « spirituelles » > activité artistiques ... )**
- **Implication souhaitée de la faculté dans l'organisation d'un séminaire d'aide à la gestion du stress**



01 - 03  
DÉCEMBRE  
2021



# 21<sup>e</sup> CONGRÈS NATIONAL

Exercer  
et enseigner  
la médecine  
générale

CNGE COLLÈGE ACADÉMIQUE



[vladimir.druel@dumg-toulouse.fr](mailto:vladimir.druel@dumg-toulouse.fr)

#CNGE2021

[www.congrescngc.fr](http://www.congrescngc.fr)