



HAL
open science

Intérêt et satisfaction des étudiants en odontologie pour l'autohypnose

Marius Coutant

► **To cite this version:**

Marius Coutant. Intérêt et satisfaction des étudiants en odontologie pour l'autohypnose. Sciences du Vivant [q-bio]. 2024. dumas-04753415

HAL Id: dumas-04753415

<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-04753415v1>

Submitted on 25 Oct 2024

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

IMPORTANT : OBLIGATIONS DE LA PERSONNE CONSULTANT CE DOCUMENT

Conformément au *Code de la propriété intellectuelle*, nous rappelons que le document est destiné à un **usage strictement personnel**. Les "analyses et les courtes citations justifiées par le caractère critique, polémique, pédagogique, scientifique ou d'information" sont autorisées sous réserve de mentionner les noms de l'auteur et de la source (article L. 122-4 du *Code de la propriété intellectuelle*). Toute autre représentation ou reproduction intégrale ou partielle, faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit, est illicite.

De ce fait, nous vous rappelons notamment que, **sauf accord explicite** de l'auteur de la thèse ou du mémoire, **vous n'êtes pas autorisé** à rediffuser ce document sous quelque forme que ce soit (impression papier, transfert par voie électronique, ou autre). Tout contrevenant s'expose aux peines prévues par la loi.

NANTES UNIVERSITÉ
UNITÉ DE FORMATION ET DE RECHERCHE D'ODONTOLOGIE

Année 2024

INTÉRÊT ET SATISFACTION DES ÉTUDIANTS EN ODONTOLOGIE POUR L'AUTOHYPNOSE

THÈSE POUR LE DIPLÔME D'ÉTAT DE
DOCTEUR EN CHIRURGIE DENTAIRE

Présenté et soutenu publiquement par :

Marius COUTANT

Le mardi 16 juillet 2024 devant le jury ci-dessous :

Président : Madame le Professeur Fabienne PÉREZ

Assesseur : Madame le Docteur Émilie HASCOET

Assesseur : Madame le Docteur Camille BECHINA

Directeur de thèse : Madame le Docteur Bénédicte ENKEL

Co-directrice : Madame le Docteur Valérie ARMENGOL

	Présidente Pr. BERNAULT Carine
	Doyen Pr. SOUEIDAN Assem
	Vice-Doyens Pr GAUDIN Alexis (1 ^{er} vice-doyen) Pr LE GUEHENNEC Laurent (Pédagogie) Pr LESCLOUS Philippe (Recherche)

Professeurs des Universités - Praticiens Hospitaliers (x11)	
ALLIOT-LICHT Brigitte AMOURIQ Yves CHAUX Anne-Gaëlle GAUDIN Alexis LABOUX Olivier LE GUEHENNEC Laurent	LESCLOUS Philippe LOPEZ Serena PEREZ Fabienne SOUEIDAN Assem WEISS Pierre

Professeur des Universités (x1)
BOULER Jean-Michel

Maitre de conférences (x1)
VINATIER Claire

Professeur Emérite (x1)
GIUMELLI Bernard

Enseignants Associés (x3)	
GUIHO Romain (Professeur Associé) LOLAH Aoula (MCU Associé)	AMICHIA ALLOH Yomin Cécile (Assistante Associée)

Maitres de conférences des Universités - Praticiens Hospitaliers (x20)	Chef de Clinique des Universités - Assistant des Hôpitaux des (x14)
AMADOR DEL VALLE Gilles ARMENGOL Valérie BLERY Pauline BODIC François CLOITRE Alexandra DAJEAN-TRUDAUD Sylvie ENKEL Bénédicte HASCOET Emilie HOORNAERT Alain HOUCHMAND-CUNY Madline JORDANA Fabienne MAITRE Yoann NIVET Marc-Henri PRUD'HOMME Tony RENARD Emmanuelle RENAUDIN Stéphane RETHORE Gildas SERISIER Samuel STRUILLOU Xavier VERNER Christian	BECHINA Camille BLEU Oriane CETINKAYA Volkan EVRARD Lucas HEMMING Cécile IBN ATTYA Zakarie LEROY Camille LIEPPE Thibault LUCAS Juliette MORCEL Marion PREVOT Diane QUEMARD Valentin QUINSAT Victoire Eugenie REMAUD Thomas

Praticiens Hospitaliers Universitaires
CLOUET Roselyne

Praticiens Hospitaliers	
DUPAS Cécile	HYON Isabelle

Par délibération, en date du 6 décembre 1972, le Conseil de la Faculté de Chirurgie Dentaire a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'il n'entend leur donner aucune approbation, ni improbation.

REMERCIEMENTS

À Madame le Professeur Fabienne PEREZ,

Professeur des Universités – Praticien Hospitalier
Docteur de l'Université de Toulouse 3, habilitée à diriger les recherches
Chef du département de Dentisterie Restauratrice - Endodontie
Chef du service d'Odontologie Conservatrice et Pédiatrique

- NANTES -

Pour m'avoir fait l'honneur d'accepter de présider cette thèse,
Pour vos enseignements théoriques et cliniques,
Pour ces vacances passées ensemble,
Veuillez accepter l'expression de mes plus sincères remerciements.

À Madame le Docteur Bénédicte ENKEL,

Maître de Conférences des Universités – Praticien Hospitalier
Docteur de Nantes Université
Responsable de l'Unité Fonctionnelle Douleur Orofaciale Chronique
Département de Dentisterie Restauratrice - Endodontie

- NANTES -

Pour m'avoir fait l'honneur d'accepter de diriger cette thèse,
Pour m'avoir permis de réaliser ce travail à vos côtés
Pour les après-midi passés avec moi sur votre temps personnel à m'aider dans ce travail.
Veuillez accepter l'expression de mes plus sincères remerciements.

À Madame le Docteur Valérie ARMENGOL,

Maître de Conférences des Universités – Praticien Hospitalier

Docteur de Nantes Université

Département de Dentisterie Restauratrice - Endodontie

- NANTES -

Pour m’avoir fait l’honneur d’accepter de co-diriger cette thèse,
Pour vos enseignements théoriques et cliniques,
Veuillez accepter l’expression de mes plus sincères remerciements.

À Madame le Docteur Émilie HASCOET,

Maître de Conférences des Universités – Praticien Hospitalier
Département de Chirurgie Orale

- NANTES -

Pour me faire l'honneur d'être dans ce jury.
Veuillez accepter l'expression de mes plus sincères remerciements.

À Madame le Docteur Camille BECHINA

Assistant des Hôpitaux
Département de Parodontologie

- NANTES -

Pour me faire l'honneur d'être dans ce jury.
Veuillez accepter l'expression de mes plus sincères remerciements.

À l'ensemble des enseignants ayant croisé mon chemin et m'ayant transmis leur passion et leurs connaissances.

TABLE DES MATIÈRES

1 - INTRODUCTION.....	13
A - Les études en odontologie, un parcours universitaire anxiogène.....	13
B - Gestion du stress et santé mentale.....	14
C - Des données alarmantes sur la santé mentale des étudiants en chirurgie dentaire.....	16
D - Des solutions concrètes : exemple de l'autohypnose.....	17
E - Organisation des ateliers dans le cadre d'une étude pilote.....	18
F - Enquête transversale sur la satisfaction de l'enseignement de l'autohypnose.....	19
2 - MATÉRIELS ET MÉTHODES.....	21
A - Objectifs et hypothèses.....	21
B - Population concernée.....	21
C - Moyen de recueil des données.....	21
a. Questionnaire.....	21
b. Structure du questionnaire.....	22
c. Questions types.....	22
D - Analyse statistique.....	24
3 - RÉSULTATS.....	24
A - Caractéristiques de la population enquêtée.....	24
B - Description des réponses.....	25
4 - DISCUSSIONS.....	30
A - Réponses aux hypothèses.....	30
B - Analyse des biais possibles.....	31
C - Littératures et réflexions.....	32
D - Améliorations possibles.....	34
5 - CONCLUSION.....	35
BIBLIOGRAPHIE.....	36
ANNEXES.....	38

1- INTRODUCTION

A - Les études en odontologie, un parcours universitaire anxiogène

Les études de chirurgie dentaire sont des études longues et difficiles où certains étudiants se retrouvent parfois en détresse psychologique. La durée d'étude peut aller de 6 (cycle court d'omnipratique) à 10 ans d'études (cycle long avec l'internat) dans l'une des 21 facultés de chirurgie dentaire françaises (1).

Après le baccalauréat, les étudiants passent par le concours d'entrée aux études de santé qui demande un travail important sans même savoir s'ils pourront poursuivre dans le cursus souhaité. De plus, durant cette année, beaucoup d'étudiants sont déjà en état de stress intense.

Passée l'épreuve du concours, une grande partie recommence une année encore plus compliquée et stressante que la première : c'est l'année de la "dernière chance". Mais seuls 25% en 2020/2021 (année de la réforme PASS LASS remplaçant la PACES) pourront poursuivre en deuxième année d'études de santé, d'après le Ministère de l'Enseignement supérieur et de la recherche (2).

La deuxième année est synonyme de réussite, mais c'est aussi une année où beaucoup d'interrogations et de problématiques surviennent :

- Le choix de la filière
- Le changement de ville d'étude (notamment en odontologie)
- L'éloignement familial/amical
- La recherche d'un nouveau logement
- La rencontre de nouvelles personnes
- La découverte d'un nouvel entourage
- Le changement de méthode de travail
- Le commencement d'un long parcours universitaire avec beaucoup de travail à fournir

Les années précliniques d'études en chirurgie-dentaire s'écoulent et les étudiants arrivent en quatrième année où ils font leur rentrée dans les services hospitaliers. Dès lors, les mannequins en plastique laissent place à de vrais patients, avec leurs particularités et leurs émotions. Les étudiants observent et commencent à pratiquer très rapidement. C'est un moment dans leur vie d'étudiant où beaucoup d'émotions émergent. Tout d'abord, l'excitation de pouvoir soigner et soulager les patients, parfaire leur technique, mais également de nombreuses remises en questions devant les difficultés rencontrées.

C'est aussi une source de stress intense, l'envie de faire au mieux pour les patients, de les satisfaire, de se satisfaire eux-mêmes en réalisant des soins de qualité. Les patients sont souvent assez angoissés à l'idée de venir se faire soigner : ce qui demande aux étudiants de prendre du recul, de rester calmes et de se montrer rassurants. Ils doivent à la fois développer leur relationnel, leur technique et leur savoir.

Les vacations cliniques sont aussi un lieu de rencontre et d'échange avec les enseignants. Notons que le "système preneur" de cours crée une certaine distance entre les étudiants et les enseignants, puisque les amphithéâtres sont souvent désertés pendant les cours magistraux. Hormis en TP, nombreux sont les étudiants qui arrivent en quatrième année et n'ont jamais vu les enseignants leur ayant dispensé les cours pendant les premières années. En clinique, il se crée donc une relation étudiants-enseignants dans laquelle ils commencent à se connaître. Les

enseignants donnent des conseils et supervisent les vacations cliniques. L'exigence de ces derniers est source de stress (positif ou négatif) pour les étudiants qui veulent être à la hauteur de leurs pairs.

Pendant les années d'exercice hospitalier, de la quatrième année jusqu'à la sixième année, les vacations cliniques sont réparties sur la moitié de la semaine. Sur l'autre moitié de la semaine, les étudiants préparent leur séance, révisent leurs protocoles ainsi que leurs cours théoriques. Les enseignements théoriques sont sanctionnés par deux sessions de partiels à la fin de chaque semestre.

À partir de la fin de la cinquième année, les étudiants peuvent passer le concours de l'internat pour accéder à des filières spécifiques. Pour ceux qui ont choisi de présenter ce concours, une charge de travail intense s'ajoute à leur travail habituel afin de réussir au mieux les épreuves nationales d'internat.

Par la suite, après la validation de la cinquième année et du CSCT (Certificat de Synthèse Clinique et Thérapeutique), il est permis aux étudiants de remplacer des chirurgiens dentistes durant leurs vacances d'été. Ils sont alors seuls à prendre en charge les patients et à choisir leurs thérapeutiques, à devoir pratiquer en cabinet libéral avec une organisation bien différente de l'hôpital.

Enfin, à la fin de leur cursus, les étudiants doivent soutenir leur thèse qui clôture leurs années d'études et leur donne le titre de "Docteur en Chirurgie Dentaire".

Ces étudiants passent donc par de nombreuses étapes anxiogènes durant leur cursus amenant leur lot de stress, mais aussi d'émotions positives telles que la joie, la satisfaction, le sentiment de se réaliser, de se sentir utile... Notons que le stress peut non seulement être positif, source de motivation et d'évolution dans leur parcours, mais aussi être négatif et destructeur pour les étudiants.

Dans ce travail, nous allons essayer d'objectiver le stress des étudiants et évaluer une méthode qui leur permettrait de mieux l'appréhender : cette méthode correspond à des ateliers d'autohypnose proposés par le Docteur Bénédicte ENKEL (MCU-PH, Département de Dentisterie Restauratrice - Endodontie) à la faculté de chirurgie dentaire de Nantes. L'objectif étant de pouvoir comprendre l'intérêt de cette pratique et apporter des améliorations pour les futurs ateliers afin de répondre au mieux à la demande des étudiants.

B - Gestion du stress et santé mentale

Avant d'analyser les données sur la santé mentale des étudiants, il est important de définir ce qu'est le stress et la santé mentale.

Ainsi, l'OMS (3) définit le stress comme : "un état d'inquiétude ou de tension mentale causé par une situation difficile. Il s'agit d'une réponse humaine naturelle qui nous incite à relever les défis et à faire face aux menaces auxquelles nous sommes confrontés dans notre vie. Chacun éprouve du stress dans une certaine mesure. Toutefois, la façon dont nous réagissons face au stress fait une grande différence pour notre bien-être général."

Cette définition caractérise donc le stress comme un état interne de ressenti négatif face à une situation externe. L'OMS met l'accent sur le fait que le stress nous incite parfois à trouver des solutions pour se sortir de cet état désagréable. Il est alors source de réaction de compensation par la personne qui le vit pour revenir à un état neutre ou de bien-être.

Ainsi, nous pouvons dire que le stress est un état d'inquiétude causé par notre perception personnelle négative ou difficile d'une situation et que ce stress est encore soumis à notre système de pensée et d'interprétation pour orienter notre réaction face à lui.

Notons que les événements de la vie peuvent être très positifs pour certains et très négatifs pour d'autres, comme par exemple, l'idée de remplacer un dentiste après validation de la cinquième année et du CSCT. Certains seront excités et pressés, d'autres seront stressés. Par la suite, cette situation de "remplacer un dentiste cet été" aura une perception positive ou négative, et entraînera plusieurs réactions possibles.

Il semblerait donc que nous ayons deux points de contrôle face au stress : notre perception et notre réaction.

Exemple d'une perception négative/stressante ici : remplacer un dentiste quand on est encore qu'étudiant → source de stress → différentes réactions peuvent alors arriver afin de diminuer le stress :

- Je stresse, donc je vais éviter le problème et ne pas remplacer
- Je stresse, donc je vais aller voir le dentiste travailler avant le remplacement et réviser mes cours pour être prêt le jour J

Nous voyons que nous ne sommes pas impuissants, mais que nous pouvons agir afin de mieux vivre les événements difficiles. Premièrement, en se disant qu'ils ne sont peut-être pas si difficiles et si complexes et, deuxièmement, en adoptant une réaction positive. Ce qui nous intéresse dans ce travail de recherche, c'est justement l'enseignement aux étudiants d'une pratique visant à revenir à un état de sérénité quand nous ressentons du stress.

La santé mentale fait partie intégrante de la définition de la santé selon la Constitution de l'OMS (4) de 1946. En effet, " la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité".

Ainsi, l'OMS (5) définit la santé mentale comme "un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté" .

Le contrôle et la gestion du stress semblent donc être des notions essentielles au bien-être, à la santé mentale et même à l'apprentissage.

Il est donc intéressant de s'intéresser aux données concernant la santé mentale des étudiants en chirurgie dentaire, et si le stress est présent, de leur donner les moyens de l'affronter afin d'améliorer leur bien-être, leur santé mentale et leur apprentissage.

C - Des données alarmantes sur la santé mentale des étudiants en chirurgie dentaire

L'Union Nationale des Etudiants en Chirurgie Dentaire (UNECD) est une association qui représente plus de 7500 étudiants en odontologie répartis dans les 21 facultés de chirurgie dentaire. La formation des futurs chirurgiens-dentistes est au cœur des thématiques traitées par l'UNECD, notamment l'épanouissement des étudiants.

Des études nationales transversales sur le bien-être et la qualité de vie des étudiants ont été réalisées par l'UNECD en 2015, en 2018, puis en 2021 (6). Les étudiants des différentes facultés ont été invités à répondre à un questionnaire. La dernière étude a également été révélatrice sur les conséquences de la crise sanitaire de la COVID-19 sur la santé mentale des étudiants.

La dernière étude a recueilli 1898 réponses de la part d'étudiants de toutes les facultés et de toutes les promotions de la 2e à la 6e année.

Concernant le ressenti des étudiants, les résultats sont les suivants :

- Stress : 38%
- Démotivation : 12%
- Indifférence : 5%
- Désespoir : 4%

Seuls 20% sont enthousiastes, 16% satisfaits, et 3% expriment un sentiment de bonheur.

→ Selon le PHQ-9 (Patient Health Questionnaire), **35%** des répondants sont considérés en **état dépressif**.

→ Selon le score GAD-2 (Generalized Anxiety Disorder 2-item), **45,2%** des étudiants ont un **trouble d'anxiété généralisé**.

Ces données sont alarmantes. Les études révèlent une santé mentale altérée avec probablement un retentissement sur la qualité de vie et leur apprentissage, selon le rapport de janvier 2022.

Ces études ont permis d'établir un état des lieux sur la santé mentale des étudiants et d'engager une discussion avec les dirigeants politiques, les doyens et les enseignants.

D - Des solutions concrètes : exemple de l'auto-hypnose

Face à ce constat concernant le stress des étudiants en chirurgie dentaire, il est important de s'intéresser aux solutions et aux moyens à mettre en place pour améliorer leur condition de vie. En effet, il est nécessaire que chaque étudiant acquiert l'aptitude de gérer ses émotions pour faire face aux situations aversives, que ce soit durant leur cursus universitaire ou dans leur vie personnelle.

Le sport, la lecture et les différentes relations sociales, familiales, amicales ou amoureuses peuvent être des éléments intéressants.

Au sein de la faculté de chirurgie dentaire de Nantes, par exemple, certains enseignants comme le Docteur Bénédicte ENKEL ont souhaité aider les étudiants et contribuer à faire évoluer favorablement la situation. En effet, enseignant à la faculté de chirurgie dentaire et spécialiste dans la gestion de la douleur, le Docteur ENKEL a décidé de proposer des ateliers d'autohypnose pour donner aux étudiants un outil de gestion de leurs émotions.

L'autohypnose est l'utilisation par soi-même des états modifiés de conscience dans un but précis de développement personnel. L'objectif est d'atteindre un état satisfaisant de détente ou de concentration absolue. Elle permet de modifier des programmations négatives et de donner de nouvelles perspectives à sa vie.

La "transe" se définit par un état modifié de la conscience que chacun expérimente chaque jour lorsque l'esprit et l'imaginaire s'échappent ailleurs et où nous perdons la notion du lieu et du temps (7). Les meilleurs exemples sont lorsque nous conduisons notre voiture sur un parcours connu, lorsque nous lisons un bon livre ou lorsqu'un élève "rêvasse" en cours. Ce sont des phénomènes de transe spontanée, comme le décrit D.TOUKAP KISSOUGOULE, dans sa thèse de 2021 (8).

L'objectif de l'hypnose est de rentrer en transe hypnotique : c'est la transe induite volontairement. Elle peut s'effectuer par deux moyens, en nous induisant nous-mêmes en transe hypnotique (autohypnose) ou par le biais d'un hypnothérapeute.

L'autohypnose a l'avantage de pouvoir se pratiquer presque n'importe quand et n'importe où. C'est un moment de pause où l'on se concentre sur soi-même et où l'on oublie ses problèmes.

Avec l'aide du Dr ENKEL et dans le cadre de ce travail, j'ai donc créé un questionnaire (Annexe n°1) permettant de recueillir les avis des étudiants sur les enseignements de l'autohypnose. Ce questionnaire réalisé sur GOOGLE FORM était accessible par un lien. Après les différents enseignements d'autohypnose, chaque étudiant ayant donné son consentement a reçu un lien menant au questionnaire de satisfaction réalisé sous forme de questions fermées et ouvertes. Chaque étudiant était invité à y répondre et à donner son avis, qu'ils soient venus ou non aux ateliers.

Pour ceux ayant participé, le questionnaire s'intéressait à leur ressenti, à savoir s'ils avaient réussi à pratiquer lors des séances, mais également chez eux, en autonomie.

Ce questionnaire visait à étudier la satisfaction de l'enseignement de l'auto-hypnose afin de pouvoir évaluer objectivement son intérêt et pouvoir l'améliorer dans les années futures. Une

rubrique de réponse par rédaction a été proposée pour que chacun puisse donner des idées d'amélioration de cet enseignement et également proposer d'autres moyens de gérer leurs émotions en dehors de l'autohypnose. N'oublions pas la finalité : que chaque étudiant puisse avoir un outil, un échappatoire pour gérer ses émotions quand il en ressent le besoin.

Enfin, pour les étudiants n'ayant pas participé aux ateliers, d'autres questions leur ont été posées : les raisons de leur absence afin de pouvoir comprendre et améliorer le taux de participation les années suivantes, et les moyens qu'ils utilisaient pour maîtriser leurs émotions négatives et leur stress.

E - Organisation des ateliers dans le cadre d'une étude pilote

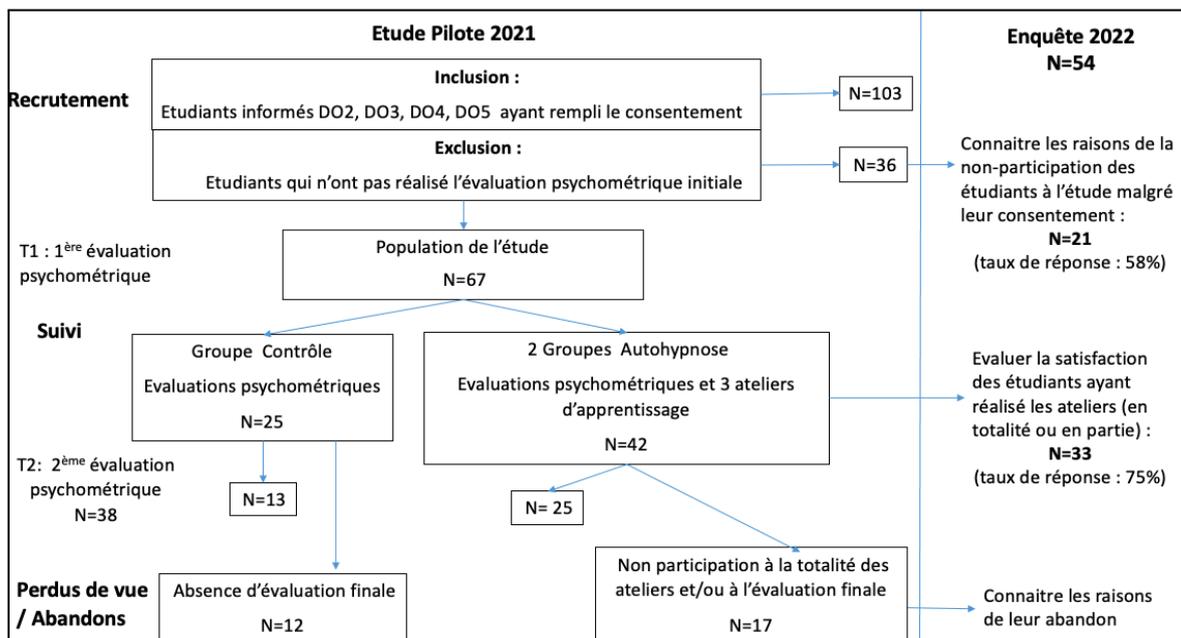
Une réunion d'information sur le sujet a eu lieu, permettant aux étudiants, sur la base du volontariat, de signer une feuille de consentement pour participer à l'étude pilote réalisée en 2021 par le Docteur Tanguy GUENNEUGUES.

Cette étude pilote visait à étudier l'impact des ateliers d'autohypnose sur le niveau de stress des étudiants et à évaluer l'intérêt de cet enseignement.

Avant de se présenter aux séances, chaque étudiant devait répondre à une évaluation psychométrique sous la forme d'un questionnaire pour connaître leur niveau de stress et comprendre leur personnalité (anxieux ou non, etc.).

Il y avait un groupe test qui participait aux ateliers (divisé en 2 groupes d'ateliers) et un groupe témoin qui ne venait pas aux ateliers.

Cette étude pilote de 2021 (9) s'organisait de la façon suivante :



Flow chart de l'étude pilote sur l'autohypnose de 2021 (9)

Certains étudiants n'ont pas répondu aux questionnaires et ne sont donc pas venus malgré leur consentement.

Durant ces séances, le Docteur ENKEL a expliqué et initié les étudiants à la pratique de l'autohypnose. De nombreux échanges ont eu lieu durant ces séances pour essayer de répondre aux interrogations des étudiants et permettre une approche personnelle de cette discipline. En effet, certains exercices fonctionnaient plus ou moins bien selon chaque étudiant.

À l'issue de cette étude pilote, il a été mis en évidence que les ateliers d'autohypnose ont permis de diminuer le stress et l'anxiété, mais aussi de stabiliser le sentiment d'auto-efficacité perçu par les étudiants.

Il a donc été conclu grâce à cette étude que les enseignements d'autohypnose étaient recommandés pour diminuer le stress et l'anxiété des étudiants à la faculté de chirurgie dentaire de Nantes.

F - Enquête transversale sur la satisfaction de l'enseignement de l'autohypnose

À l'issue de l'étude pilote de 2021, qui a révélé les bienfaits significatifs de l'enseignement de l'autohypnose sur les étudiants, nous avons pu constater qu'un certain nombre d'étudiants n'ont pas participé malgré leur consentement et que certains participants ont même abandonné au cours de l'étude. Aucune donnée sur les causes de ces abandons n'a été étudiée dans ce premier travail. De plus, aucune donnée sur la satisfaction de l'enseignement et l'amélioration des ateliers pour l'avenir n'a été mentionnée.

C'est pourquoi, en 2022, après l'étude pilote de 2021 et dans l'optique d'améliorer les ateliers d'autohypnose, le Docteur Enkel a souhaité évaluer la satisfaction des étudiants concernant les ateliers afin de les améliorer pour les années à venir. De plus, au vu du nombre d'abandons, il était intéressant de comprendre pourquoi des étudiants n'ont finalement pas participé alors qu'ils portaient un intérêt pour la pratique (ayant signé la feuille de consentement).

C'est alors que le Docteur Enkel m'a proposé de mener ce projet à bien avec tout d'abord la soutenance d'un TER (Travail Encadré de Recherche) puis, aujourd'hui, celle de ma thèse d'exercice.

Après avoir moi-même participé aux ateliers d'autohypnose, avec la participation du Dr ENKEL, nous avons créé un questionnaire de satisfaction et d'évaluation des enseignements d'autohypnose à destination des étudiants ayant donné leur consentement. Nous avons alors partagé le lien de ce questionnaire par le biais de messages privés individuels sur Messenger (messagerie du réseau social Facebook) à chacun des étudiants, qu'ils aient participé ou non aux ateliers, tant qu'ils avaient donné leur consentement à l'étude pilote.

En effet, cette étude visait à évaluer la satisfaction des étudiants ayant participé, mais également à comprendre la raison de la non-participation de certains : toujours dans le but d'améliorer les ateliers et d'en augmenter le taux de participation à l'avenir.

La population contactée était les étudiants ayant donné leur consentement à l'étude pilote de 2021. Sur les 103 étudiants contactés, 54 ont répondu au questionnaire, parmi eux, 21 n'ayant jamais participé et 33 ayant participé aux ateliers au moins une fois.

Dans ce travail, nous avons analysé les réponses au questionnaire afin de comprendre :

Concernant les participants :

- Ce qui a plus plu durant les ateliers
- Ce qui a moins plu durant les ateliers
- Ce qu'ils utilisent et préconisent pour améliorer les futurs ateliers
- Ce qu'ils utilisent et préconisent comme moyens de diminuer le stress en dehors des ateliers.

Concernant les non participants :

- Les raisons de leur non participation
- Ce qui les aurait motivés à venir participer
- Ce qu'ils utilisent et préconisent comme moyens de diminuer le stress en dehors des ateliers.

2 - MATÉRIEL ET MÉTHODE

A - Objectifs et hypothèses

L'objectif primaire de cette recherche était d'étudier la qualité de ces enseignements et la satisfaction auprès des étudiants ayant participé aux ateliers. L'objectif secondaire était d'étudier les raisons de non participation des étudiants qui ont pourtant donné leur consentement au préalable. L'objectif final étant de proposer de futurs ateliers au plus proche des besoins des étudiants.

Hypothèse 1 : Les ateliers ont été bien perçus par les étudiants, mais certains points peuvent encore être améliorés.

Hypothèse 2 : La non participation de certains étudiants peut être expliquée par la réponse obligatoire aux évaluations psychométriques avant les ateliers (relative à l'étude pilote).

Hypothèse 3 : La non participation peut être expliquée par les créneaux des ateliers qui ne correspondaient peut-être pas à ceux des étudiants.

Hypothèse 4 : Les ateliers proposés ne répondent pas totalement aux besoins des étudiants en chirurgie dentaire de Nantes.

B - Population concernée

Ce sont les étudiants de la deuxième à la cinquième année d'étude en chirurgie dentaire de Nantes ayant donné leur consentement à l'étude pilote de 2021 sur les ateliers d'autohypnose. Les sixièmes années avaient été exclus de l'étude pour des raisons d'organisation, car la majorité était hors CHU de Nantes sur la moitié de l'année.

C - Moyen de recueil des données

Cette enquête est une étude transversale observationnelle descriptive réalisée avec un questionnaire auto-administré de satisfaction.

Nous avons donc analysé les différentes réponses afin de mettre en avant l'intérêt de l'autohypnose pour les étudiants ayant participé et de comprendre pourquoi certains qui étaient intéressés ne sont finalement pas venus. Enfin, nous parlerons des solutions proposées par les étudiants pour gérer leurs émotions en dehors de l'autohypnose.

a. Questionnaire (Annexe n°1)

Un questionnaire de satisfaction et d'amélioration des ateliers a été créé, conçu en deux rubriques, concernant autant les étudiants qui avaient participé que ceux n'ayant pas participé aux ateliers. Ainsi, un seul lien a été envoyé aux étudiants ayant donné leur consentement à l'étude pilote, qu'ils aient participé ou non. Une rubrique de données personnelles était

commune aux deux groupes, puis le questionnaire correspondant à la situation des étudiants (participant ou non) s'affichait et leur permettait de répondre.

Par ailleurs, dans le questionnaire, des réponses libres ont été recueillies afin de mieux comprendre certains points et de voir ce que les étudiants pouvaient conseiller pour améliorer le bien-être des étudiants au quotidien.

b. Structure du questionnaire :

- Des items communs pour les étudiants ayant donné leur consentement, qu'ils aient participé ou non aux ateliers.
- Des items propres aux participants concernant leur satisfaction.
- Des items propres aux non participants et perdus de vue concernant les raisons de leur abandon.

La première rubrique, avec les items communs, avait pour objectif de caractériser l'échantillon des étudiants :

- Âge
- Genre
- Niveau d'étude
- Groupe d'allocation : participants ou témoins

Selon la réponse à cette dernière question, l'étudiant était automatiquement redirigé vers la rubrique spécifique à sa situation. La deuxième rubrique était le questionnaire pour les participants aux ateliers et la troisième rubrique était le questionnaire pour les étudiants n'ayant pas participé aux ateliers.

c. Questions types

Les questions fermées ont été construites avec une échelle de Likert (10).

Les échelles de Likert (du nom de leur créateur, le sociologue américain Rensis Likert) sont très répandues et comptent parmi les outils les plus fiables pour mesurer les opinions, les perceptions et les comportements.

L'échelle de Likert comprend cinq ou sept options de réponse. Contrairement aux questions binaires qui ne proposent que deux options de réponse, les questions de type Likert évaluent plus précisément si une expérience ou un produit, par exemple, est perçue comme « correcte » ou, espérons-le, « excellente ».

À titre d'exemple, elles permettent d'évaluer le niveau de satisfaction des étudiants quand nous leur posons la question :

“Je suis globalement content d’avoir participé aux ateliers d’autohypnose.”

- Non, pas du tout.
- Plutôt non.
- Sans avis.
- Plutôt oui.
- Oui, tout à fait.

Nous pouvons donc classer et différencier les étudiants qui sont globalement contents d’avoir participé aux ateliers de : « Oui tout à fait » (plus haut niveau de satisfaction) à « Non, pas du tout » (plus haut niveau d’insatisfaction) ou le très neutre « Sans avis ».

Concernant les étudiants ayant participé, 31 questions leur ont été posées : 26 questions sous la forme de l’échelle de Likert et 5 questions ouvertes.

Les variables étudiées pour le groupe ayant participé sont :

- La satisfaction globale (*Question 1 à 4 + 23 + 26 + 29 +30*)
- Les a priori négatifs (*Question 5*)
- La pratique de l’autohypnose avant la venue aux ateliers (*Question 6*)
- La pratique de l’autohypnose pendant (*Question 7*)
- La pratique de l’autohypnose après (*Question 8 à 11 + 22*)
- La relaxation et l’amélioration du bien-être pendant et après les ateliers (*Question 12 à 15 + 18*)
- L’intérêt des étudiants et leur volonté d’en connaître plus au sujet de l’autohypnose (*Question 19 + 26*)
- La satisfaction de l’organisation des ateliers (*Questions 20 + 21 + 24 + 25*)
- L’amélioration des ateliers (*Question 27*)
- Les arguments pour motiver les non participants à venir (*Question 28*)
- L’amélioration du bien-être perçu des étudiants (*Question 31*)

Concernant les étudiants n’ayant pas participé, 18 questions leur ont été posées : 16 questions sous la forme de l’échelle de Likert et 3 questions ouvertes (le nombre de questions a été diminué pour ce groupe afin d’obtenir un pourcentage de participation correct).

Les variables étudiées pour le groupe n’ayant pas participé sont :

- Les raisons de la non participation (*Question 1 + 3*)
- Le regret de ne pas avoir participé (*Question 2 + 6*)
- La compréhension de l’intérêt des enseignements (*Question 4 + 11*)
- L’intérêt des questionnaires psychométriques (*Question 5 + 10*)
- Le retour des participants aux étudiants n’ayant pas participé aux ateliers (*Questions 12 à 14*)
- Le contrôle de leurs émotions (*Questions 15 +16*)
- L’intérêt pour l’hypnose médicale plus que pour l’autohypnose (*Question 7*)
- Le manque d’intérêt et les avis négatifs concernant l’autohypnose (*Question 8 + 9*)
- L’intérêt pour l’autohypnose (*Question 17*)
- L’amélioration du bien-être perçu des étudiants (*Question 18*)

D - Analyse statistique

L'analyse des réponses au questionnaire est de type descriptive. Nous avons réalisé une estimation avec un seuil à 5 % des moyennes et des écarts-types pour les variables quantitatives, et réalisé une estimation à 5 % des fréquences et des pourcentages pour les variables qualitatives et catégorielles.

3 - RÉSULTATS (Annexe n°2)

A - Caractéristiques de la population enquêtée

La population enquêtée était les étudiants en chirurgie dentaire de Nantes de l'année DO2 à DO5 inclus ayant donné leur consentement à l'étude pilote de 2021. Les résultats sont consultables dans la partie Annexe de cette thèse.

54 étudiants ont répondu au questionnaire. L'âge minimum était de 19 ans, l'âge maximum de 34 ans, avec un âge moyen de 22,18 ans +/- 2,64 pour l'ensemble des étudiants.

Concernant le genre, la majorité des répondants étaient des femmes avec 70,4 %.

La répartition par promotion est la suivante :

DO2 : 16

DO3 : 8

DO4 : 19

DO5 : 11

Soit une répartition des étudiants telle que 24 étudiants étaient en année préclinique (DO2 + DO3) et 30 étudiants en clinique (DO4 + DO5).

	Participants	Non participants	
	N=33	N=21	
Age	22,6 ± 3,17 (Médiane à 22)	21,5 ± 1,3 (Médiane à 22)	<i>T student</i> p=0,12
Ratio hommes/femmes	33,3%	28,6%	<i>Chi²</i> p=0,94
Préclinique	45,5%	42,9%	
Clinique	54,5%	57,1%	<i>Chi²</i> p=0,85

Tableau de répartition des étudiants dans les 2 groupes selon l'âge, le genre et le niveau d'études

Ainsi, nous pouvons voir qu'aucune différence significative n'a été mise en évidence entre les deux groupes selon leur âge, leur genre et leur niveau d'études.

B - Description des réponses

Nous allons décrire les réponses au questionnaire à travers les variables étudiées regroupant plusieurs questions.

Voici les réponses pour le groupe ayant participé :

- La satisfaction globale (*Question 1 à 4 + 23 + 26 + 29 + 30*) $N=33$

La satisfaction globale des enseignements est très bonne, car 82,32 % des réponses sont positives concernant la satisfaction globale des enseignements, avec des réponses moins positives concernant la question 26, "Mon intérêt pour l'autohypnose a grandi depuis les ateliers" avec seulement 19 réponses sur 33 de positives, soit 57,6 % de réponses positives. 9,1 % déclarent ne pas avoir eu un intérêt grandissant pour l'autohypnose et 33,3 % restent sans avis.

- Les a priori négatifs (*Question 5*) $N=33$

Seuls 21,2 % des participants avaient des a priori négatifs sur la pratique de l'autohypnose.

- La pratique de l'autohypnose avant (*Question 6*) $N=33$

La majorité des répondants (20, soit 60,6 %) n'avaient jamais pratiqué l'autohypnose avant, mais 13 personnes (soit 39,4 %) avaient déjà pratiqué l'autohypnose avant les ateliers.

- La pratique de l'autohypnose pendant (*question 7*) $N=33$

La majorité des participants (66,7 %) pense avoir réussi à rentrer en "état de transe", donc ont réussi à pratiquer l'autohypnose durant les ateliers. Cependant, 21,2 % pensent qu'ils n'ont pas réussi à rentrer dans un état d'autohypnose.

- La pratique de l'autohypnose après (*Question 8 à 11 + 22*) $N=33$ et $N=4$ pour la question 11

La majorité des participants (72,7 %) ont mis en pratique au moins une fois l'autohypnose chez eux. 48,5 % ont dit réussir facilement. Enfin, 36,4 % des participants ont réussi à se mettre dans un état de transe tout seul.

En revanche, 4 personnes ont dit ne pas avoir pratiqué au moins une fois chez elles, pour les raisons suivantes (*Question ouverte n°11*) $N=4$

- Une personne n'a pas réussi à rentrer en transe durant les ateliers, donc ne voulait pas répéter l'expérience.
 - Une autre personne a dit qu'elle n'a pas besoin d'être plus détendue.
 - Le manque de temps pour une personne
 - La difficulté à se remettre dans les mêmes conditions que celles des ateliers.
-
- La relaxation et l'amélioration du bien-être pendant et après les ateliers (*Question 12 à 14+ 18*) $N=33$ et $N=6$ pour la question 15

Lors des ateliers, la majorité des étudiants (60,6 %) ont réduit leur tension corporelle et se sont détendus. Cependant, seuls 30,3 % ont réussi à améliorer le contrôle de leur stress et de leur anxiété par la suite. Quand des problèmes sont survenus dans la vie des étudiants, seuls 21,2 % disent avoir réussi à les surmonter plus facilement.

Selon leurs dires, les problèmes que les étudiants ont mieux réussi à gérer avec l'autohypnose étaient le stress, les émotions fortes et les crises d'angoisse.

L'autohypnose est devenue un nouveau moyen de contrôler ses émotions pour 24,2 % des étudiants.

- L'intérêt des étudiants et leur volonté d'en connaître plus au sujet de l'autohypnose (*Question 19 + 26*) $N=33$

57,6 % des étudiants ont vu leur intérêt grandir pour l'autohypnose après les ateliers.

Une majorité des étudiants (63,63 %) souhaiterait poursuivre les ateliers afin d'améliorer leurs compétences dans ce domaine. Cependant, 12,1 % déclarent ne pas vouloir poursuivre les ateliers et 24,2 % sont sans avis.

- La satisfaction de l'organisation des ateliers (*Questions 20 + 21 + 24 + 25*) $N=33$

L'intérêt de l'enseignement de l'autohypnose a été compris pour la grande majorité des étudiants (90,9 %). La moitié des étudiants (48,5 %) trouve que le nombre de séances est insuffisant, seuls 33,3 % trouvent qu'ils sont suffisants et 18,2 % sont sans avis. Enfin, la grande majorité des étudiants (84,8 %) trouve que les ateliers d'autohypnose à la faculté sont utiles.

- L'amélioration des ateliers (*Question 27*) $N=33$

La question de l'amélioration des ateliers permettait aux étudiants de répondre librement. Voici les réponses les plus pertinentes et les plus courantes :

- Augmenter le nombre de séances et faire des séances spéciales pour les étudiants ayant du mal à rentrer en transe.
- Réaliser des ateliers dans des lieux différents, car les salles de classe sont des endroits associés au stress des cours et des examens, il en ressort qu'il est parfois difficile de "déconnecter" dans ces lieux. Un endroit plus calme serait apprécié sans le son de "tic tac" d'horloge, notamment.
- Un étudiant propose l'utilisation d'un enregistrement de la professeure à emmener chez lui afin de pouvoir s'entraîner à la maison en diminuant le temps de parole de plus en plus au fil des exercices pour finir par vraiment le faire soi-même plus facilement (passer de l'hypnose à l'autohypnose).

- Les arguments pour motiver les non participants à venir (*Question 28*) $N=33$

- Les étudiants ayant participé ont mis en avant le fait que ces ateliers permettaient de diminuer le stress.
- Que l'autohypnose pouvait être une manière d'appréhender l'hypnose pour plus tard l'utiliser sur nos patients lors des soins dentaires.
- Que les ateliers étaient des moments de détente et que l'on n'avait rien à perdre à venir essayer.
- Le fait que les ateliers soient des moments pour soi a été mis en avant, le fait de se faire du bien et de casser nos préjugés à propos de l'autohypnose en venant tout simplement essayer et se faire une idée par soi-même.

- L'amélioration du bien-être des étudiants (*Question 16 + 17 + 31*) $N=33$ et $N=3$ pour la question 17

Seuls 36,4 % des étudiants déclarent avoir appris à développer d'autres compétences dans leur vie personnelle et/ou leur vie étudiante. Ces compétences sont le lien social, le sport, le calme, l'écoute et le fait d'avoir un discours plus posé.

Lors de la question ouverte sur les idées des étudiants pour augmenter le bien-être, voici les réponses les plus pertinentes :

- Apprendre plus de méthodes centrées sur le bien-être des étudiants et des futurs dentistes plutôt que des cours de médecine, notamment qui sont éloignés de notre domaine spécifique.
- La création de groupes d'échange pour favoriser l'entraide entre étudiants sur des questions telles que les examens et la clinique, notamment.
- Ajouter des cours de sophrologie comme en PACES.
- Avoir un système moins stressant pour les contrats cliniques.

- Avoir plus d'informations sur nos études et augmenter la communication entre professeurs et étudiants.
- La pratique du sport.
- Améliorer l'organisation afin de trouver du temps libre en dehors des révisions.
- Un meilleur soutien des enseignants en clinique.
- Continuer d'évoquer le sujet du bien-être à la fac afin de toujours s'en préoccuper.
- Mettre en avant la corporation des étudiants qui propose des événements afin de créer une cohésion entre les étudiants.
- Se permettre d'avoir une vie en dehors de la fac, des amis, voir sa famille et son conjoint.

Voici les réponses pour le groupe n'ayant pas participé :

- Les raisons de la non participation (*Question 1 + 3*) $N=21$

Une grande partie des non participants ont oublié de venir aux ateliers (38,1 %), certains disent ne pas avoir reçu l'information (14,3 %). 9,5 % ne voulaient pas, à cause des questionnaires psychométriques à remplir obligatoirement. 9,5 % disent que les créneaux des ateliers ne correspondaient pas à leur emploi du temps.

Concernant les questionnaires psychométriques à remplir avant chaque séance

- 33,3 % disent qu'ils auraient participé s'il n'y avait pas eu de questionnaire à remplir.
- 38 % disent qu'il n'y a pas eu d'impact sur leur implication.

- Le regret de ne pas avoir participé (*Question 2 + 6*) $N=21$

Plus de la moitié des non participants regrettent de ne pas avoir réalisé les ateliers (57,1 %). Cependant, 19 % disent ne pas regretter.

Quand nous demandons aux non participants s'ils souhaitent faire d'autres ateliers s'ils sont proposés, une grande partie (61,9 %) répond oui, contre 28,6% non.

- La compréhension de l'intérêt des enseignements (*Question 4 + 11*) $N=21$

La majorité des étudiants non participants ont compris l'intérêt de l'étude pilote et de l'enseignement de l'autohypnose (61,9% et 71,4% d'avis positifs quant à la compréhension de cet enseignement).

- Intérêt vis-à-vis des questionnaires psychométriques (*Question 5 + 10*) $N=21$

L'intérêt des questionnaires transmis lors de l'étude pilote semble avoir été compris à 66,7 % et l'intérêt de l'étude correspondante à 76,2 %.

- Le retour des participants aux étudiants n'ayant pas participé (*Questions 12 à 14*) $N=21$ pour la question 12 et $N=9$ pour les questions 13 et 14

La plupart des étudiants (76,2 %) n'ayant pas participé n'ont pas eu de retour des participants. Sur les 5 étudiants n'ayant pas participé, mais ayant eu des retours sur les ateliers, les retours ont tous été positifs. Cependant, encore 2 personnes sur 5 non participants ne sont pas convaincues de l'utilité des ateliers (soit 40 %).

- Le contrôle des émotions (*Questions 15 + 16*) $N=21$

La majorité (61,9 %) des non participants aux ateliers disent parfois avoir du mal à contrôler leurs émotions. Concernant leurs stratégies pour contrôler leurs émotions, les étudiants parlent de : la respiration, de la méditation et de la cohérence cardiaque qui sont évoquées à plusieurs reprises. Le sport et la pensée positive sont aussi cités.

- L'intérêt pour l'hypnose médicale plus que pour l'autohypnose (*Question 7*) $N=21$

La majorité des étudiants (61,9 %) serait plus intéressée par l'apprentissage de l'hypnose médicale à utiliser sur nos patients que l'autohypnose.

- Le manque d'intérêt et les avis négatifs concernant l'autohypnose (*Question 8 + 9*) $N=21$

Seule une personne sur 21 pense que l'autohypnose n'est pas une "vraie" solution pour gérer ses émotions. De plus, aucun étudiant ne pense que l'auto-hypnose ne devrait pas être enseignée à la faculté.

- L'intérêt pour l'autohypnose (*Question 17*) $N=21$

Nous avons demandé, sous forme de question ouverte, ce qui pourrait motiver ces étudiants à venir aux ateliers. Voici les réponses les plus fréquentes et/ou les plus pertinentes :

- S'ils avaient des difficultés à gérer leur stress,
- S'ils avaient plus de temps,
- S'ils avaient plus d'informations sur les bénéfices de la pratique,
- S'ils avaient plus de rappels pour y participer.

- L'amélioration du bien-être des étudiants (*Question 18*) $N=21$

Sous forme de question ouverte, les étudiants n'ayant pas participé aux ateliers ont donné leurs idées pour améliorer le bien-être des étudiants. Voici les réponses les plus fréquentes et/ou les plus pertinentes :

- Revoir le système des contrats afin qu'ils soient plus souples et que les examens comportent plus de questions pour être plus représentatifs des savoirs acquis.

- Améliorer la communication au sein de la faculté entre les étudiants, les professeurs et la scolarité.
- Inclure un ELC (Enseignement Libre Choix) Sport.

4 - DISCUSSIONS

A -Réponses aux hypothèses

L'objectif primaire était d'étudier la qualité de ces enseignements et la satisfaction auprès des étudiants ayant participé aux ateliers. Nous avons pu démontrer que les étudiants ont globalement été très satisfaits des enseignements.

L'objectif secondaire était d'étudier les raisons de non participation des étudiants qui ont donné leur consentement, mais ne sont finalement jamais venus. Il a donc été montré que la majorité des étudiants ont "oublié" de venir. Cependant, des rappels ont été faits avant chaque séance. Hormis l'oubli, il semblerait que ce soit l'obligation de répondre aux évaluations psychométriques qui ait freiné les étudiants, le manque de temps et le fait de ne pas forcément comprendre les bénéfices de la pratique.

Concernant les étudiants n'ayant pas participé, étonnamment, la plupart déclarent avoir du mal à gérer leurs émotions. Quand nous leur demandons quels sont leurs moyens de gérer leurs émotions, ils répondent qu'ils utilisent des techniques psychocorporelles pour rentrer en état de transe ou de relaxation : par la respiration, la méditation, la cohérence cardiaque, le sport, la relaxation, etc... Mais, sans le savoir, les techniques qu'ils utilisent sont également utilisées en autohypnose.

L'objectif final était de proposer de futurs ateliers au plus proche des besoins des étudiants. En examinant les réponses des participants et des non participants, il semble qu'un lieu différent de celui des cours et des examens serait intéressant afin que les étudiants puissent "déconnecter" et entrer en transe plus facilement.

Hypothèse 1 : Les ateliers ont été bien perçus par les étudiants, mais certains points peuvent encore être améliorés.

L'hypothèse est confirmée, avec un changement de lieux pour les ateliers afin qu'ils se déroulent hors des salles de cours. De plus, il serait intéressant de mieux communiquer sur les bénéfices des ateliers en termes de contrôle des émotions, mais aussi en bénéfice universitaire, comme d'autres ateliers existants.

Hypothèse 2 : La non-participation de certains étudiants peut être expliquée par la réponse obligatoire aux évaluations psychométriques avant les ateliers (relative à l'étude pilote).

Pour l'hypothèse 2 seuls 9,5 % disent ne pas avoir participé à cause des évaluations psychométriques. Ce n'est donc pas la cause majeure de non participation.

Hypothèse 3 : La non participation peut être expliquée par les créneaux des ateliers qui ne correspondaient peut-être pas à ceux des étudiants.

Pour l'hypothèse 3, seuls 9,5 % des non participants ont jugé que les horaires des ateliers expliquaient leur abandon.

Hypothèse 4 : Les ateliers proposés ne répondent pas totalement aux besoins des étudiants en chirurgie dentaire de Nantes.

En effet, selon les réponses ouvertes, les ateliers permettent d'impacter la réaction face au stress, mais n'effacent pas les sources de stress des étudiants liées à la fac. En effet, pour les étudiants, les contrats cliniques et les méthodes d'évaluation des partiels seraient à revoir, notamment.

De plus, cet enseignement facultatif n'a pas été valorisé par l'obtention d'une reconnaissance telle qu'un ELC par exemple, ce qui aurait pu motiver certains étudiants à participer ou à être plus compliants. (Un minimum d'ELC doit être validé pour obtenir le diplôme de docteur en chirurgie dentaire).

B - Analyse des biais possibles.

Chaque étudiant a été contacté par messagerie privée en leur demandant de bien vouloir répondre au questionnaire. Notons que le biais de désirabilité a peut-être favorisé les répondants à remplir le questionnaire avec l'optique de "nous faire plaisir" sans vraiment répondre honnêtement.

Il est possible que ce soit les étudiants qui ressentent le plus de stress qui ont choisi de venir participer aux ateliers, ce qui constitue un biais de sélection.

Parmi les étudiants non participants, ils avaient déjà des techniques de gestion de leurs émotions, donc n'ont peut-être pas senti le besoin de découvrir l'auto-hypnose.

Nous nous attendions à avoir une différence significative entre les participants et les non participants concernant la répartition en clinique ou préclinique. En effet, le fait de soigner les patients en clinique peut être une source de stress supplémentaire et donc conduire les étudiants à trouver des moyens d'y faire face, comme participer aux ateliers d'autohypnose notamment.

Cependant, aucune différence significative n'a été démontrée entre le groupe participant et non participant concernant leurs caractéristiques d'âge, de sexe et de répartition en clinique ou préclinique.

C - Littérature et réflexions

Des articles existent concernant la vie étudiante, la santé mentale des étudiants et des professionnels de santé, l'utilisation de l'hypnose pour gérer la douleur, notamment lors des soins dentaires, et l'enseignement de l'autohypnose en groupe comme ceux ayant eu lieu à la faculté.

Le plan national de vie étudiante du Ministère de l'Education Nationale, de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche de 2015 (11) a fait le constat de la vie étudiante et du stress vécu. Il montre que plus de la moitié des étudiants a évoqué le stress lors de leur enquête et que seuls 21 % des étudiants interrogés n'expriment aucune fragilité psychologique. Ce constat et celui de l'UNECD déjà évoqué mettent en lumière le problème de stress et d'anxiété auquel essaient de répondre les ateliers d'autohypnose.

Un article de M. Martineau et al. de 2017 (12) évoque les interventions en prévention et en promotion de la santé mentale dans les établissements d'enseignement secondaire. En effet, la période de vie étudiante est corrélée à une période de vie compliquée où l'enfant se fait adulte et de nombreux changements de vies s'opèrent. Il y est notamment évoqué l'importance de la prévention en santé mentale auprès des étudiants et l'importance des exercices de mise en pratique de techniques psychocorporelles en groupe associés à des moyens informatiques qui donnent aussi des résultats favorables. L'approche cognitivo-comportementale y est évoquée avec des enseignements en groupe et l'utilisation d'applications également afin de pouvoir donner aux étudiants des moyens de gérer leurs émotions et d'agir sur le contrôle de leurs émotions.

Une revue systématique de S. Pospos et al. de 2019 (13), met également en exergue les outils web et les applications mobiles pour atténuer l'épuisement professionnel, la dépression et les tendances suicidaires chez les étudiants et les professionnels de la santé. Cette revue met l'accent sur la situation de stress et d'anxiété commune aux étudiants et aux professionnels de la santé qui sont plus sujets à ces troubles mentaux que les autres professions. Cette étude montre que des moyens d'autogestion du stress existent déjà sous forme d'application. L'application MoodGym semble être la plus sérieuse à ce sujet, car validée scientifiquement, malgré qu'elle ne soit pas spécifique aux professionnels de la santé.

Dans le cadre des ateliers d'autohypnose, et suite au bilan que peu d'étudiants ont réussi à pratiquer seuls chez eux, il pourrait être intéressant de se servir d'applications web afin de favoriser la pratique personnelle seule des enseignements vus en groupe. D'ailleurs, de nombreuses applications existent à ce sujet et pourraient, en parallèle des ateliers, aider les étudiants à pouvoir pratiquer l'hypnose presque en autonomie.

Cependant, les applications peuvent certes être un moyen de se détendre et de s'initier à l'hypnose seul, mais rendent aussi la personne dépendante de l'application ou de la voix d'autrui (comme dans l'hypnose classique), ce n'est donc pas réellement de l'autohypnose, car ce n'est pas le sujet qui induit sa transe et les exercices proposés ne correspondent pas forcément à l'individu qui s'initie.

C'est pourquoi, via les ateliers d'autohypnose du Dr B. ENKEL, divers moyens de rentrer en transe étaient utilisés. Ainsi, chaque personne pouvait trouver son propre chemin vers la transe hypnotique en étant guidée et conseillée par l'enseignante afin de pouvoir ensuite reproduire les exercices seul chez soi.

Mireille Délèze, dans l'article "L'autohypnose" de 2015, fait part de son expérience d'apprentissage de l'autohypnose en groupe (14). Elle évoque les difficultés de ce type d'enseignement, telles que l'attention du thérapeute et les méthodes d'induction qui doivent pouvoir être adaptées à chaque membre du groupe. Elle a mis en place une forme de coaching entre les participants afin de favoriser l'entraide et l'amélioration du langage hypnotique. En effet, elle donnait aux membres du groupe la fonction de thérapeute et d'inducteur de la transe hypnotique pour les familiariser avec la pratique et leur permettre d'induire l'état de transe chez les autres membres du groupe. C'est ainsi que l'auteure montre comment l'hypnose et l'autohypnose ne font parfois qu'un. Dans ces ateliers, les participants prenaient ensuite la place du thérapeute et devaient induire chez les autres membres du groupe un état de transe hypnotique les obligeant à devenir actifs. C'est ainsi que chaque membre du groupe pouvait expérimenter la transe hypnotique de façon passive, puis, devenir actif au sein des ateliers et induire l'hypnose. C'est finalement le but recherché, en effet, l'autohypnose se pratique seul, nous devons induire l'hypnose tout en expérimentant cet état.

Voilà une piste intéressante pour permettre dans les ateliers de la faculté de chirurgie dentaire de Nantes d'améliorer l'expérience durant les ateliers et de favoriser la rentrée en transe hypnotique seul, chez soi, en travaillant son discours et son langage hypnotique pour autrui afin de trouver les mots pour soi. Ainsi, l'induction de l'hypnose pour autrui pourrait permettre de favoriser la pratique pour soi, et donc aider à la pratique de l'autohypnose.

Dans le cadre de notre domaine de la santé, mêler l'hypnose médicale et l'autohypnose semble donc une évolution des ateliers tout à fait pertinente pour utiliser les bénéfices de l'hypnose sur soi comme sur autrui.

La pratique de l'hypnose sur autrui, et notamment dans le domaine des soins dentaires, a également fait l'objet d'un article, B. Enkel, 2022 intitulé "Hypnose" (15). Il y est évoqué et détaillé l'effet de l'hypnose sur la perception de la douleur au niveau neuronal, mais également de l'effet produit sur la salivation et le saignement, tous deux contrôlés par le SNA (Système Nerveux Autonome). Ainsi, les soins sous hypnose pour les patients anxieux et stressés ont été étudiés et les bénéfices de cette pratique ont été avérés. Cependant, dans notre parcours d'apprentissage en vue du diplôme d'État de chirurgien dentiste, nous n'avons actuellement aucune formation initiale à ce sujet.

Dans le domaine de la chirurgie dentaire, certains patients souffrent de douleurs chroniques oro-faciales. Ainsi, comme le décrit M. Grunenwald (16), le médecin peut utiliser l'hypnose, mais également enseigner l'autohypnose aux patients douloureux chroniques et permettre d'agir au niveau sensoriel, émotionnel, cognitif et motivationnel afin de donner au patient un moyen de gestion global de sa douleur. Enseigner cette pratique est donc intéressant et l'utilisation se fait déjà grâce à certains praticiens.

C'est pourquoi, la pratique de l'autohypnose associée à l'hypnose médicale pourrait être intéressante afin de rendre les ateliers plus attractifs et de répondre de manière plus juste aux exigences de notre métier : gérer nos propres émotions comme celles de nos patients.

D - Améliorations possibles

Réaliser les ateliers dans des lieux propices à la détente :

De nombreux étudiants se sont plaints de faire des ateliers ayant pour but de se détendre et de gérer leurs émotions dans les mêmes salles de cours où nous allons en cours et où nous passons nos examens. Ils associent donc ces lieux à des moments plutôt stressants, et n'arrivent donc pas à se mettre dans des conditions propices à entrer en état de transe hypnotique.

Valider un ELC en participant aux ateliers :

En effet, le manque de bénéfices universitaires à participer à ces ateliers a certainement eu un impact négatif sur la participation. C'est pour cela qu'un sentiment de "perte de temps" en y participant s'est développé chez certains étudiants n'ayant pas participé. Alors qu'en validant un ELC, les étudiants auraient au contraire eu tendance à venir découvrir les ateliers, même si, au premier abord, ils n'étaient pas très intéressés. L'idée étant d'apporter du bien-être au maximum d'étudiants tout en leur donnant un bénéfice universitaire.

Enseigner l'hypnose médicale avec l'autohypnose :

Les ateliers étant proposés à des étudiants en chirurgie dentaire, l'intérêt d'enseigner l'hypnose médicale en association avec l'autohypnose serait pertinent afin de donner des clefs aux étudiants pour se détendre eux-mêmes, mais aussi autrui. Cela légitimerait également le fait d'intégrer cet enseignement à toutes les études de santé dans le cadre d'un ELC validant un des enseignements libres choix obligatoires pour obtenir le diplôme du futur professionnel de santé.

Rendre les étudiants acteurs de la séance en leur adossant le rôle de la personne qui guide les étudiants en autohypnose :

Cette mise en situation serait aussi un lien avec l'enseignement de l'hypnose médicale, car la personne inductrice devrait apprendre le langage hypnotique nécessaire pour l'induction hypnotique des participants. L'apprentissage du langage hypnotique pour autrui pourrait être bénéfique à toute personne voulant expérimenter l'autohypnose également.

Utiliser des applications ou des enregistrements de la personne inductrice chez soi :

En effet, cela permettrait d'avoir un support chez soi afin de pouvoir aisément retenter l'expérience et être de plus en plus autonome.

Travailler la communication et l'information donnée concernant les ateliers :

Créer un diaporama de présentation ou un flyer en ligne pour comprendre ce que l'on va apprendre dans ces ateliers et, notamment, quels bénéfices les étudiants en tireront tant sur le plan personnel que sur le plan universitaire.

Cibler les étudiants les plus stressés pour leur faire bénéficier de ces enseignements :

Ce type d'enseignement a été proposé aux étudiants en chirurgie dentaire de la faculté de Nantes. Cependant, d'autres étudiants, qu'importe leur niveau ou domaine d'étude, sont en situation de stress. Des tests psychologiques pourraient être développés et massivement partagés à tous les étudiants en santé, études qui sont particulièrement stressantes.

En effet, après avoir sélectionné les étudiants ayant le plus besoin de soutien et de clefs face au stress, nous pourrions leur proposer différents moyens d'améliorer leur bien-être, comme des séances de sport, des activités extérieures, des consultations psychologiques, par exemple, et notamment des ateliers d'autohypnose pour leur apprendre à gérer leurs émotions.

5 - CONCLUSION

Pour conclure ce travail, l'intérêt de cette pratique est donc bien établi au vu de l'enthousiasme des étudiants concernant les ateliers. Quant à la satisfaction, nous pouvons affirmer que les ateliers d'autohypnose ont été globalement très appréciés. Cependant, des améliorations semblent nécessaires afin de rendre ces ateliers plus proches des besoins des étudiants.

En effet, les ateliers ont majoritairement été vécus comme des moments de détente ponctuels plutôt qu'un réel moyen de faire face au stress dans le quotidien. De plus, pour les étudiants non participants, ils semblent avoir ressenti un manque de bénéfice à venir aux ateliers.

À l'avenir, il serait intéressant d'établir une communication claire sur les ateliers et notamment sur les bénéfices, tant personnels qu'universitaires. Cela pourrait être réalisé par une brochure ou une page web par exemple. Les séances devraient se dérouler dans des lieux calmes, propices à la détente. Des exercices à reproduire chez soi seraient primordiaux, guidés par l'utilisation d'applications ou par le biais d'enregistrements, afin de permettre l'autonomie complète de l'étudiant pour entrer en transe hypnotique.

Afin de répondre à la demande concernant l'hypnose médicale, des ateliers entre étudiants ou avec des patients pourraient être créés en parallèle de l'enseignement de l'autohypnose.

Concernant le manque de bénéfice universitaire ressenti par certains étudiants, il serait intéressant d'offrir la possibilité de clôturer les séances par la validation d'un ELC "Autohypnose et hypnose médicale".

Enfin, les étudiants en santé étant tous touchés par leur propre stress et la gestion de celui des patients, cet ELC pourrait à l'avenir s'étendre à tous les autres étudiants de santé.

BIBLIOGRAPHIE

1. *Organisation des études*. (s. d.). Union Nationale des Étudiants en Chirurgie Dentaire. <https://www.unecd.com/schema-des-etudes/>
2. Sous-direction des systèmes d'information et des études statistiques (SIES), Ministère de l'Enseignement supérieur et de la Recherche. (2022, 15 décembre). *Profil, parcours et réussite des néo-bacheliers en première année du premier cycle d'études de santé*. [https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/profil-parcours-et-reussite-des-neo-bacheliers-en-premiere-annee-du-premier-cycle-d-etudes-de-sante-88570#:~:text=En%202021%2D2022%2C%208%20400,sant%C3%A9%20\(L.AS\)](https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/profil-parcours-et-reussite-des-neo-bacheliers-en-premiere-annee-du-premier-cycle-d-etudes-de-sante-88570#:~:text=En%202021%2D2022%2C%208%20400,sant%C3%A9%20(L.AS))
3. *Stress*. (2023, 21 février). Organisation mondiale de la Santé. <https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/stress>
4. Préambule à la Constitution de l'Organisation mondiale de la Santé, tel qu'adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19 juin -22 juillet 1946; signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États. (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100) et entré en vigueur le 7 avril 1948
5. Organisation mondiale de la Santé. (2022, 17 juin). *Santé mentale : renforcer notre action*. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
6. Union nationale des étudiants en chirurgie dentaire. (2022, janvier). *Enquête bien-être: Le point sur nos études* [Dossier de presse]. <https://www.unecd.com/wp-content/uploads/2022/01/dossier-de-presse-janvier-2022-double-pages.pdf>
7. Musart, F. (2020, 10 mars). *Qu'est-ce que la transe hypnotique ?* <https://www.pau-hypnose.fr/post/transe-hypnotique>
8. Toukap Kissougoule, D. (2021). *“L'AUTOHYPNOSE : un outil de développement personnel dans un parcours étudiant”* [Thèse de doctorat]. Faculté de Chirurgie dentaire de Nice.
9. Guenneuguès, T. (2022). *“Gestion du stress chez les étudiants en odontologie à Nantes : Évaluation d'un enseignement d'auto-hypnose”* [Thèse de doctorat]. Faculté de Chirurgie dentaire de Nantes.

10. Kasteleyn, L. (2021, août 26). *Échelle de Likert : Qu'est ce que c'est et comment l'utiliser dans un questionnaire de satisfaction ?* Guest-suite. <https://www.guest-suite.com/blog/échelle-likert-questionnaire-satisfaction>
11. Ministère de l'Éducation nationale, de l'enseignement supérieur et de la recherche. (2015). *Plan national de vie étudiante*. https://cache.media.enseignementsup-recherche.gouv.fr/file/actus/48/9/Plan_national_de_vie_etudiante_01-10-2015_478489.pdf
12. Martineau, M., Beauchamp, G., & Marcotte, D. (2017). Efficacité des interventions en prévention et en promotion de la santé mentale dans les établissements d'enseignement postsecondaire. *Santé mentale au Québec*, 42(1), 165 —182. <https://doi.org/10.7202/1040249ar>
13. Pospos, S et al. (2018). Web-based tools and mobile applications to mitigate burnout, depression and suicidality among healthcare students and professionals : a systematic review. *Acad psychiatry*, 42(1), 109-120. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29256033/>
14. Délèze, M. (2015). L'autohypnose. *Revue Médicale Suisse*, 459. <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2015/revue-medicale-suisse-459/l-autohypnose>
15. Enkel, B. (2022). *Hypnose*. EMC - Médecine buccale, 15(6), 1-13 [28-604-A-10].
16. Grünenwald, M. (2009). Approche de la douleur chronique par l'hypnose : expérience d'un médecin praticien ! *Revue Médicale Suisse*, 208. <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2009/revue-medicale-suisse-208/approche-de-la-douleur-chronique-par-l-hypnose-experience-d-un-medecin-praticien#tab=tab-toc>

ANNEXES

Annexe n°1 : Questionnaire de satisfaction et d'amélioration des ateliers d'autohypnose.....	39
A - Questions communes aux deux groupes.....	39
B - Questions du groupe participant.....	41
C - Questions du groupe non participant.....	47
Annexe n°2 : Résultats.....	51
A - Résultat des questions communes aux deux groupes.....	51
B - Résultat des questions du groupe participant.....	53
C - Résultats des questions du groupe non participant.....	75

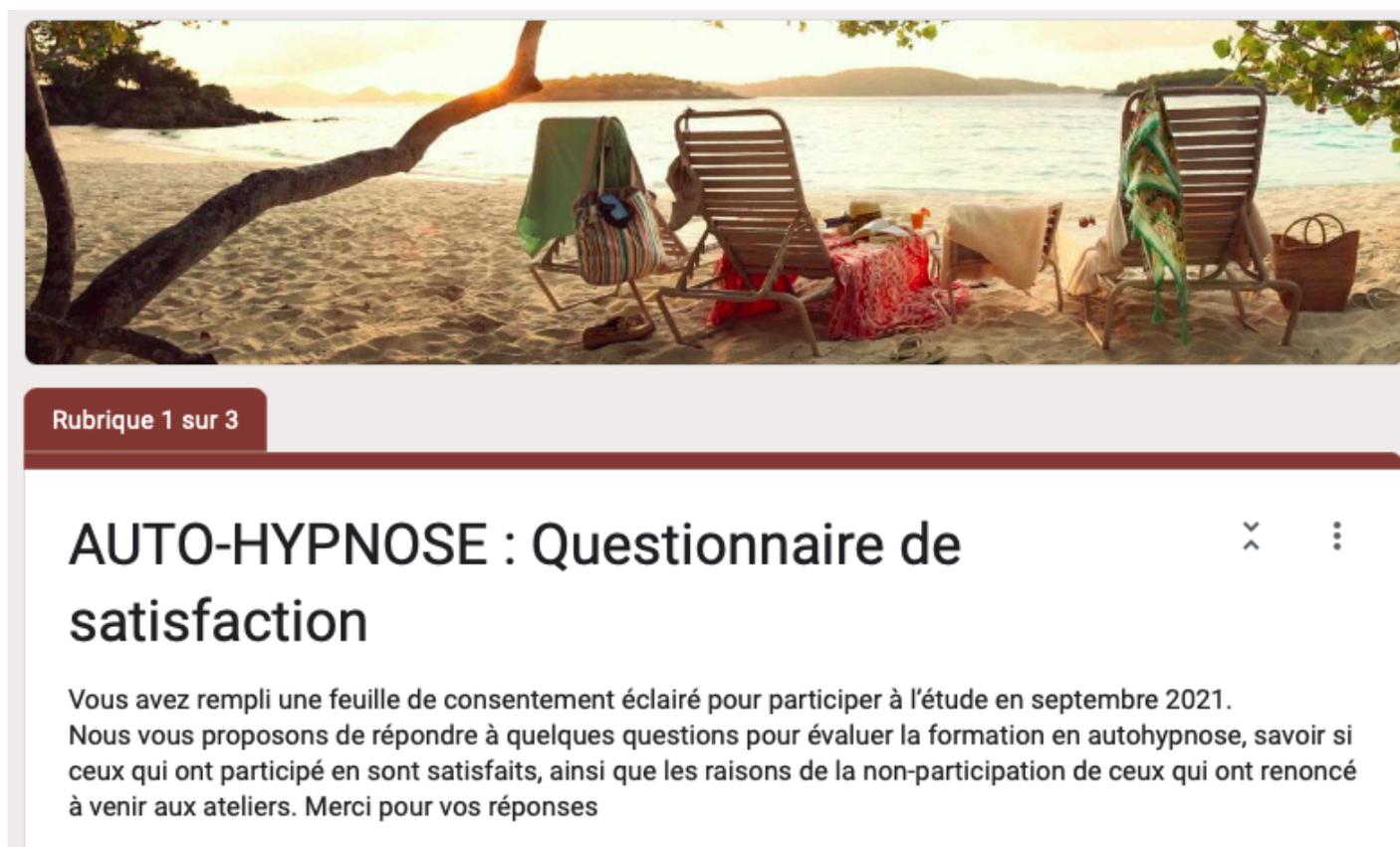
Annexe n°1 : Questionnaire de satisfaction et d'amélioration des ateliers d'autohypnose

Présentation du questionnaire

Le questionnaire se présente de la manière suivante :

- Titre du questionnaire.
- Présentation et explication brève du questionnaire.
- Un thème au style calme et reposant.

Capture d'écran de la présentation du questionnaire :



A - Questions communes aux deux groupes

Ce questionnaire commun aux deux groupes nous permet par la suite de réaliser des statistiques sur chaque question. Il permet également de vérifier qui a participé et qui n'a encore pas participé pour pouvoir relancer les étudiants et les inciter à répondre. Les données du questionnaire sont cependant restées anonymes pour les étudiants. Seules trois personnes ont eu accès aux données : Docteur ENKEL, Docteur GUENNEGUES et moi-même.

Il s'organise de la manière suivante :

- **Adresse email :**
- **Âge en années :**
- **Genre :**
 - Féminin
 - Masculin
 - Autre
- **Niveau d'étude :**
 - DO2
 - DO3
 - DO4
 - DO5
- **Avez-vous participé à l'étude, dans les ateliers d'autohypnose pour les groupes 1, 2 OU en tant que participant au groupe contrôle pour le groupe 3 ?**
 - OUI j'ai participé
 - NON je n'ai pas participé

B - Questions du groupe participant

1 : Je suis globalement content d'avoir participé aux ateliers d'autohypnose :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

2 : J'ai passé un moment agréable durant ces ateliers :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

3 : J'ai apprécié les exercices proposés dans les ateliers d'autohypnose :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

4 : J'ai apprécié l'ambiance des ateliers d'autohypnose :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

5 : J'avais des a priori (négatifs) concernant l'autohypnose avant ma participation :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

6 : J'avais déjà pratiqué l'autohypnose ou la méditation avant ma participation:

- Non
- Oui
- Ne sais pas

7 : J'ai réussi à me mettre en transe (état modifié de conscience) durant les ateliers :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

8 : J'ai réussi à me mettre en transe et à pratiquer l'autohypnose seule.e, après les ateliers :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

9 : J'ai pu facilement appliquer seule.e ce que j'avais appris en atelier :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

10 : J'ai mis en pratique au moins 1 fois cet apprentissage dans ma vie depuis les ateliers :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

11 : Si non/plutôt non, pour quelle(s) raison(s) :

- Question ouverte (réponse courte)

12 : Avec les ateliers, j'ai appris à réduire mes tensions corporelles et/ou à me relaxer :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

13 : J'ai réussi à améliorer la gestion du stress et de mon anxiété :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

14 : J'ai réussi à surmonter ou résoudre certains problèmes plus facilement :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

15 : Si oui/plutôt oui, le ou lesquelles (réponse non obligatoire)

- Question ouverte (réponse longue)

16 : J'ai appris à développer d'autres compétences dans ma vie personnelle et/ou ma vie d'étudiant.e :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

17 : Si oui/plutôt oui, la ou lesquelles (réponse non obligatoire) :

- Question ouverte (réponse longue)

18 : L'autohypnose est devenu un nouveau moyen de contrôler mes émotions au quotidien.

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

19 : Je voudrais poursuivre les ateliers afin d'améliorer mes compétences dans cette discipline.

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

20 : Je pense que le nombre d'ateliers proposés (3) est suffisant.

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

21 : Je pense que l'enseignement de l'autohypnose à la faculté est utile.

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

22 : Maintenant, j'utilise l'autohypnose :

- Pratiquement tous les jours ou tous les jours
- Au moins une fois par semaine
- De temps en temps quand j'en ai besoin
- Rarement
- Jamais

23 : Je recommanderai l'autohypnose à un patient ou à un ami.

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

24 : Je pense que l'enseignement de l'autohypnose à la faculté est utile.

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

25 : J'ai compris l'intérêt de l'autohypnose :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

26 : Mon intérêt pour l'autohypnose a grandi depuis les ateliers.

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

27 : Qu'est ce qui pourrait être amélioré dans cet apprentissage de l'autohypnose ?

Question ouverte (réponse longue)

28 : Que diriez-vous à un étudiant n'ayant pas participé pour le motiver à venir essayer?

Question ouverte (réponse longue)

29 : Qu'avez-vous le plus apprécié ?

Question ouverte (réponse longue)

30 : Qu'avez-vous le moins apprécié ?

Question ouverte (réponse longue)

31 : Avez-vous d'autres idées pour améliorer le bien-être des étudiants en odontologie ?

Question ouverte (réponse longue)

C - Questions du groupe non participant

1 : La ou les raisons pour la ou lesquelles je n'ai pas participé à l'étude sont :

- J'ai oublié.e
- Je n'ai pas vu/eu l'information
- Ce n'était pas obligatoire
- J'ai renoncé car il fallait répondre à des questionnaires / car les questionnaires étaient trop longs
- On m'a déconseillé l'autohypnose
- Ça ne m'intéressait plus
- Je pensais que c'était des séances individuelles d'hypnose
- Je pensais que c'était un enseignement pour apprendre à mettre en pratique l'autohypnose avec les patients
- Je pensais que j'étais déjà surchargé.e de travail
- Je n'avais finalement plus d'intérêt pour l'autohypnose
- Je pensais que c'était une perte de temps
- Les horaires proposés étaient tardifs
- Ça ne correspondait pas/plus à mon emploi du temps
- Mes ami.es ne voulaient plus y aller
- Je me suis dit que je le ferai plus tard
- J'étais "bloqué.e" en clinique et j'ai pas osé arriver plus tard
- Sans avis
- Autre (Question ouverte)

2 : Je regrette de ne pas avoir pu participé aux ateliers d'autohypnose :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas dutout

3 : J'aurai participé aux ateliers d'autohypnose s'il n'y avait pas eu des questionnaires :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

4 : Je n'ai pas compris l'intérêt de l'autohypnose :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

5 : Je n'ai pas compris l'intérêt de répondre aux questionnaires :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

6 : Si les ateliers d'autohypnose étaient repropoés, j'y participerai :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

7 : Je pense qu'il serait plus intéressant d'apprendre l'hypnose médicale (à utiliser sur les patients) que l'autohypnose :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

8 : Pour moi, l'autohypnose n'est pas une « vraie » solution pour gérer ses émotions :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

9 : L'autohypnose ne devrait pas être enseignée à la faculté :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

10 : Je pense avoir été correctement informé de l'intérêt de l'étude :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

11 : Je pense avoir été correctement informé de l'intérêt de l'autohypnose :

- Non pas du tout
- Plutôt non
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt oui
- Oui tout à fait

12 : J'ai eu des retours de la part de certains participants aux ateliers :

- Oui
- Non

13 : Si oui, les retours des participants aux ateliers étaient :

- Très positif
- Assez positif
- Mitigés
- Assez négatifs
- Ne sais pas

14 : Si oui, les retours des participants aux ateliers m'ont convaincu de l'utilité de ces ateliers :

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

15 : Vous avez parfois du mal à contrôler vos émotions et à gérer votre stress ?

- Oui tout à fait
- Plutôt oui
- Sans avis/Ne sais pas
- Plutôt non
- Non, pas du tout

16 : Si oui/plutôt oui, quelles sont vos méthodes pour les contrôler ?

- Question ouverte (réponse longue)

17 : Qu'est ce qui pourrait vous motiver à participer à des séances d'autohypnose ?

- Question ouverte (réponse longue)

18 : Quelles sont vos idées pour améliorer le bien-être des étudiants en odontologie ?

- Question ouverte (réponse longue)

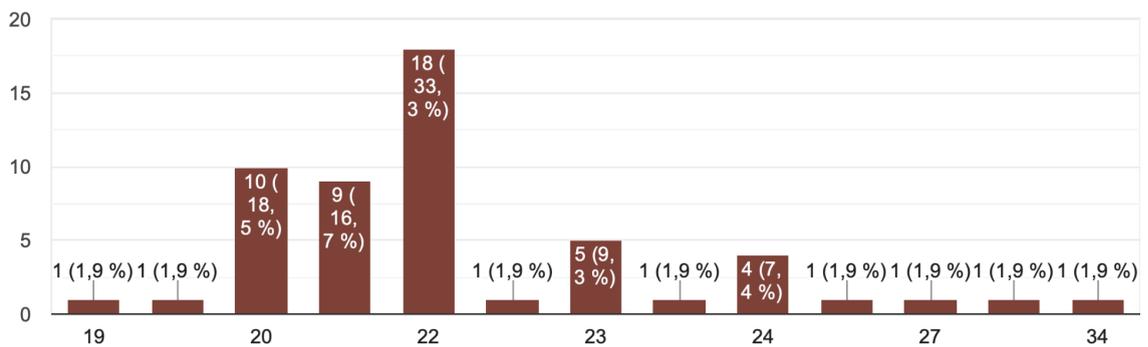
Annexe n°2 : Résultats

A - Résultat des questions communes aux deux groupes

- **Adresse email** : 54 mails recueillis, donc 54 participants sur 103 personnes ayant donné leur consentement. Soit 52,4% de participation.
- **Âge en années** :

Age (en années)

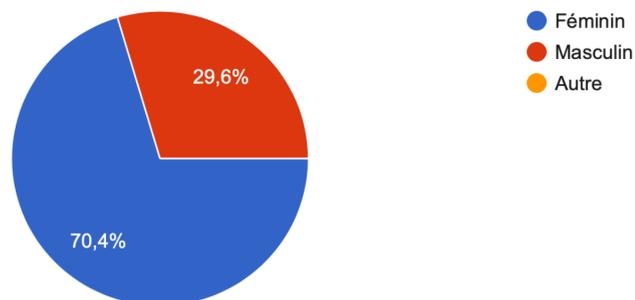
54 réponses



- **Genre** :

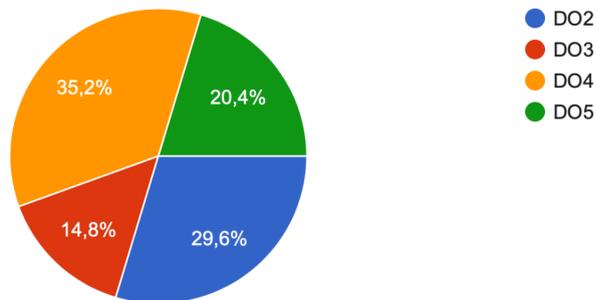
Genre

54 réponses



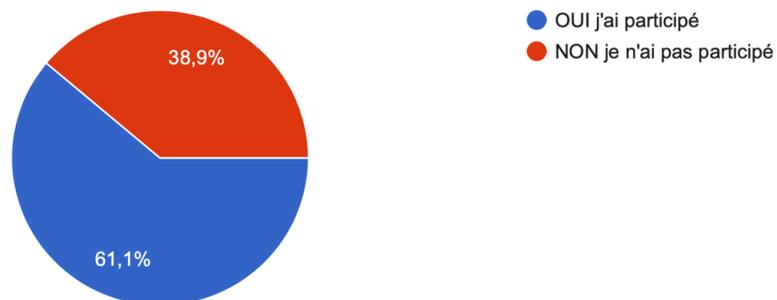
- **Niveau d'étude :**

Niveau d'étude
54 réponses



- **Avez-vous participé à l'étude, dans les ateliers d'autohypnose pour les groupes 1, 2 OU en tant que participant au groupe contrôle pour le groupe 3 ?**

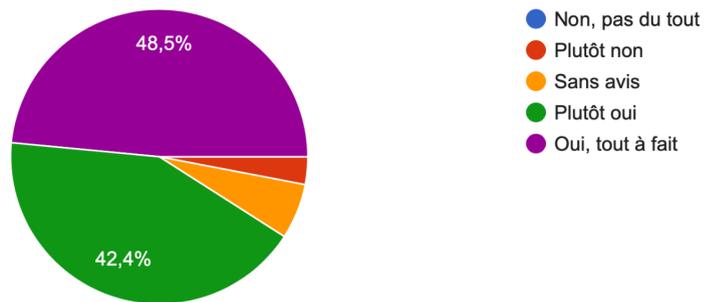
Avez-vous participé à l'étude, dans les ateliers d'autohypnose pour les groupes 1, 2 OU en tant que participant au groupe contrôle pour le groupe 3 ?
54 réponses



B - Résultat des questions du groupe participant

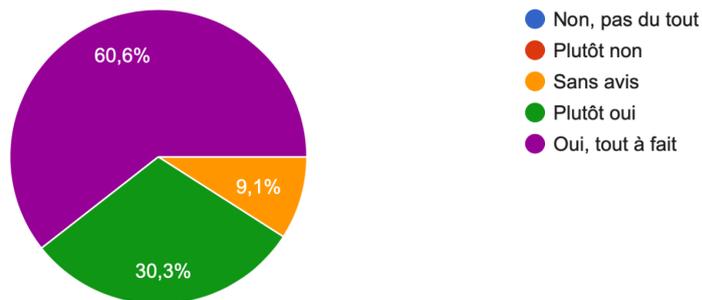
1 : Je suis globalement content d'avoir participé aux ateliers d'autohypnose :

1 : Je suis globalement content d'avoir participé aux ateliers d'autohypnose :
33 réponses



2 : J'ai passé un moment agréable durant ces ateliers :

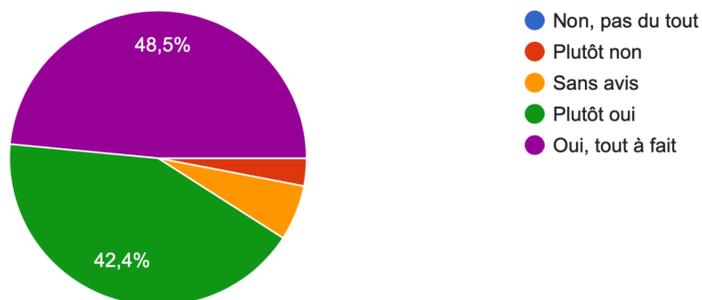
2 : J'ai passé un moment agréable durant ces ateliers.
33 réponses



3 : J'ai apprécié les exercices proposés dans les ateliers d'autohypnose :

3 : J'ai apprécié les exercices proposés dans les ateliers d'autohypnose.

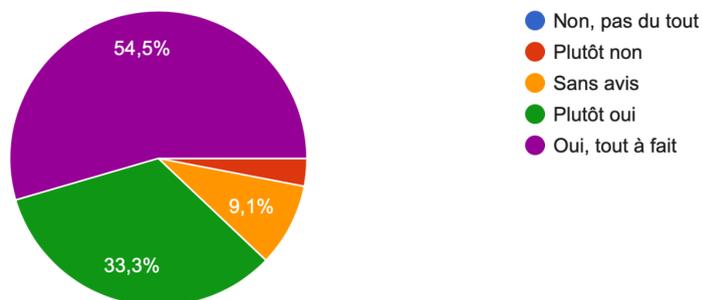
33 réponses



4 : J'ai apprécié l'ambiance des ateliers d'autohypnose :

4 : J'ai apprécié l'ambiance des ateliers d'autohypnose.

33 réponses

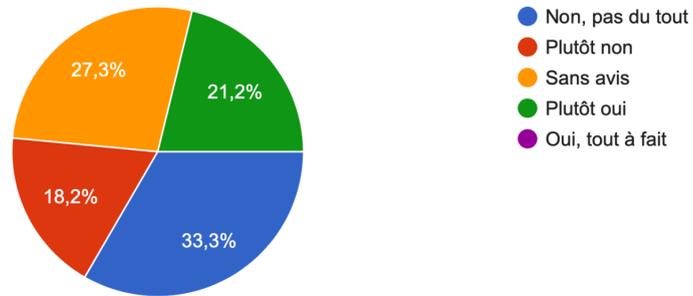


•

5 : J'avais des a priori (négatifs) concernant l'autohypnose avant ma participation :

5 : J'avais des a priori (négatifs) concernant l'autohypnose avant ma participation :

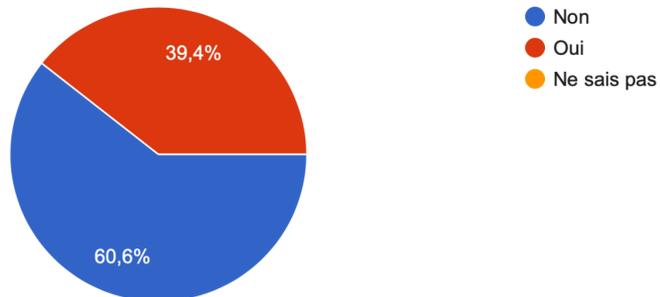
33 réponses



6 : J'avais déjà pratiqué l'autohypnose ou la méditation avant ma participation:

6 : J'avais déjà pratiqué l'autohypnose ou la méditation avant ma participation :

33 réponses

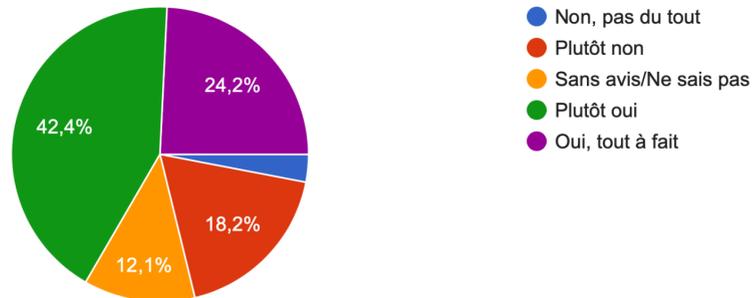


•

7 : J'ai réussi à me mettre en transe (état modifié de conscience) durant les ateliers :

7 : J'ai réussi à me mettre en transe (état modifié de conscience) durant les ateliers :

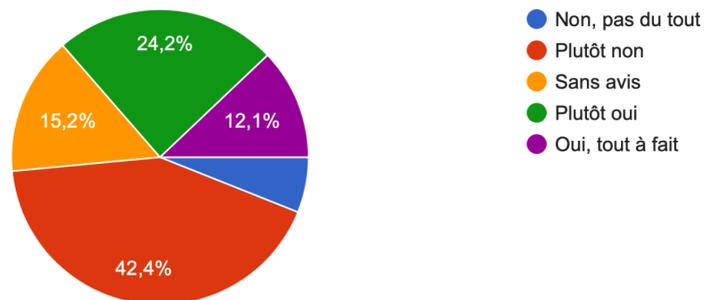
33 réponses



8 : J'ai réussi à me mettre en transe et à pratiquer l'autohypnose seul.e, après les ateliers :

8 : J'ai réussi à me mettre en transe et à pratiquer l'autohypnose seul.e, après les ateliers.

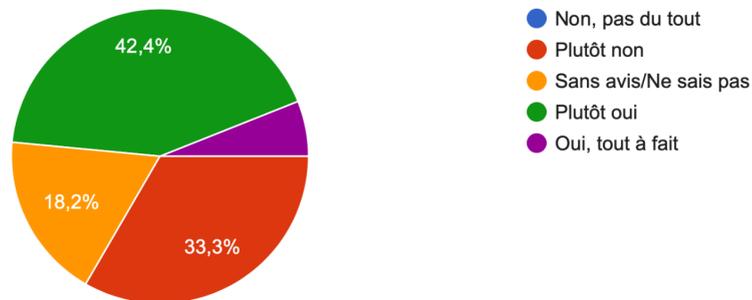
33 réponses



9 : J'ai pu facilement appliquer seul.e ce que j'avais appris en atelier :

9 : J'ai pu facilement appliquer seul.e ce que j'avais appris en atelier :

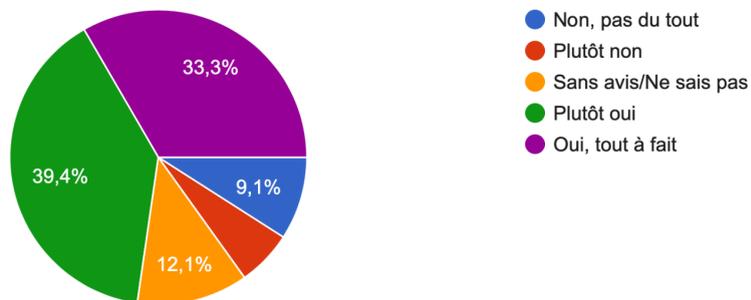
33 réponses



10 : J'ai mis en pratique au moins 1 fois cet apprentissage dans ma vie depuis les ateliers :

10 : J'ai mis en pratique au moins 1 fois cet apprentissage dans ma vie depuis les ateliers.

33 réponses



11 : Si non/plutôt non, pour quelle(s) raison(s) :

11 : Si non/plutôt non, pour quelle(s) raison(s) :

4 réponses

pas le temps, esprit qui divague trop rapidement

Pas réellement besoin d'être plus détendu, plus relaxé

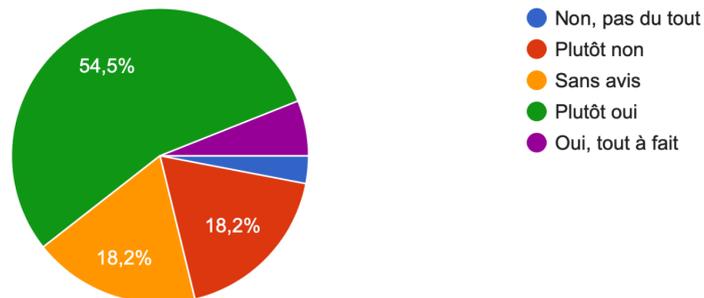
car je n'ai pas réussi à me mettre en transe et à pratiquer l'auto hypnose

Difficulté à se remettre en condition

12 : Avec les ateliers, j'ai appris à réduire mes tensions corporelles et/ou à me relaxer :

12 : Avec les ateliers, j'ai appris à réduire mes tensions corporelles et/ou à me relaxer.

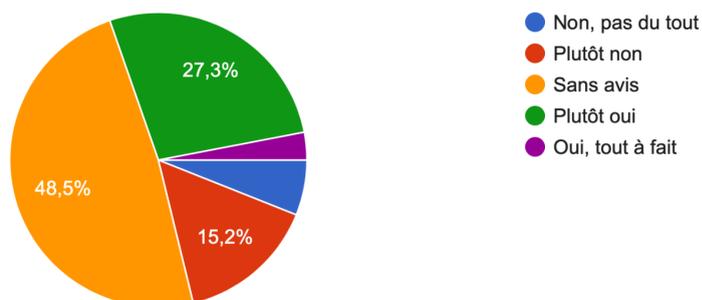
33 réponses



13 : J'ai réussi à améliorer la gestion du stress et de mon anxiété :

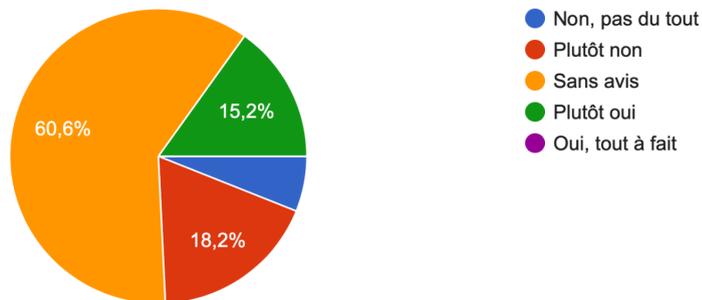
13 : J'ai réussi à améliorer la gestion du stress et de mon anxiété.

33 réponses



14 : J'ai réussi à surmonter ou résoudre certains problèmes plus facilement :

14 : J'ai réussi à surmonter ou résoudre certains problèmes plus facilement
33 réponses



15 : Si oui/plutôt oui, le ou lesquelles (réponse non obligatoire)

15 : Si oui/plutôt oui, le ou lesquelles (réponse non obligatoire)
6 réponses

stress lors de TP et des révisions

Stress

Avoir plus de recul sur mes émotions pour réagir efficacement

Période de stress importante

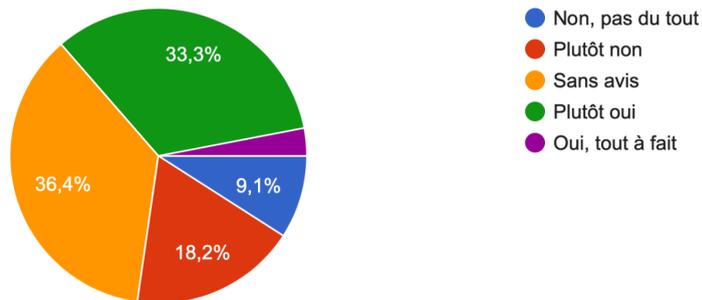
Crise d'angoisse

Je suis de nature très stressée, et j'arrive maintenant à me calmer vite quand je stresse, ce qui m'aide à profiter du moment présent et à travailler plus efficacement

16 : J'ai appris à développer d'autres compétences dans ma vie personnelle et/ou ma vie d'étudiant.e :

16 : J'ai appris à développer d'autres compétences dans ma vie personnelle et/ou ma vie d'étudiant.e.

33 réponses



17 : Si oui/plutôt oui, la ou lesquelles (réponse non obligatoire) :

17 : Si oui/plutôt oui, la ou lesquelles (réponse non obligatoire) :

3 réponses

Être à l'écoute davantage, d'être plus calme et avoir des discours plus posés

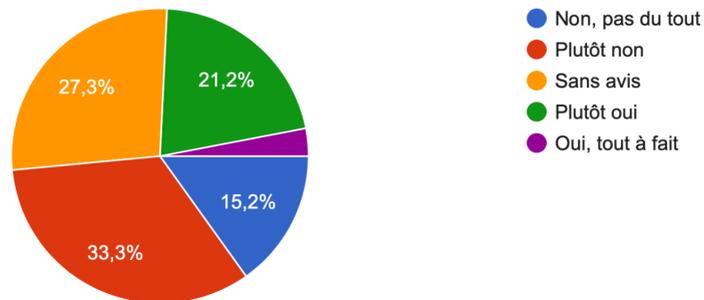
Sociabilité

Le sport

18 : L'autohypnose est devenu un nouveau moyen de contrôler mes émotions au quotidien.

18 : L'autohypnose est devenu un nouveau moyen de contrôler mes émotions au quotidien.

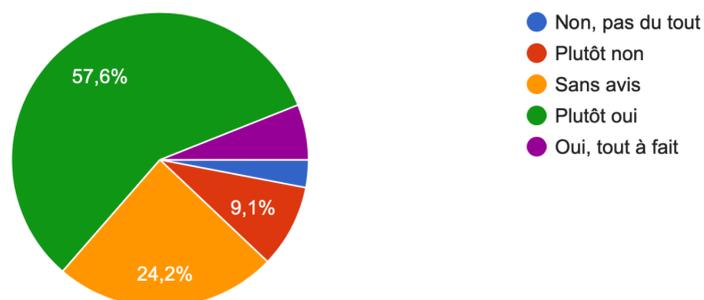
33 réponses



19 : Je voudrais poursuivre les ateliers afin d'améliorer mes compétences dans cette discipline.

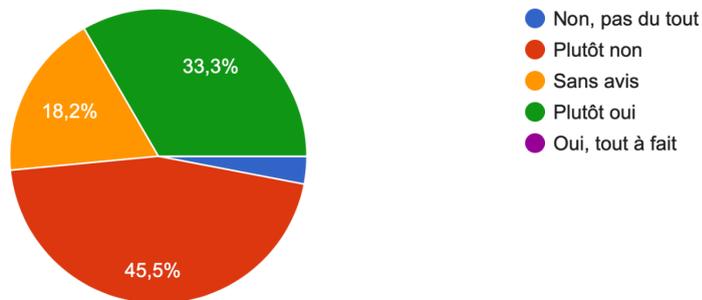
19 : Je voudrai poursuivre les ateliers afin d'améliorer mes compétences dans cette discipline.

33 réponses



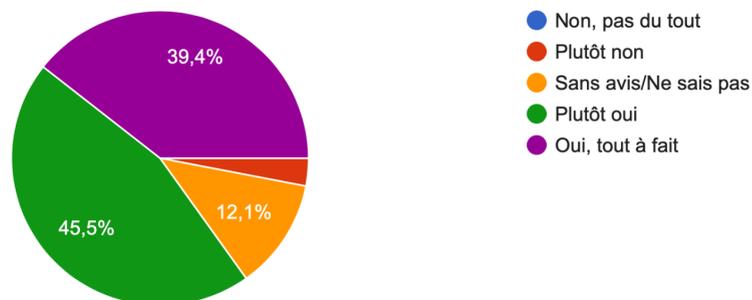
20 : Je pense que le nombre d'ateliers proposés (3) est suffisant.

20 : Je pense que le nombre d'ateliers proposé (3) est suffisant.
33 réponses



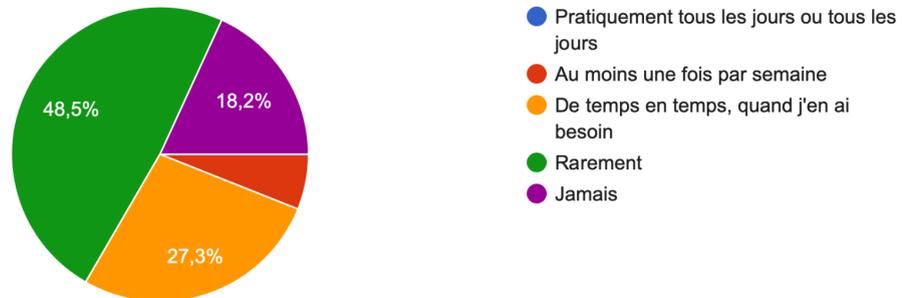
21 : Je pense que l'enseignement de l'autohypnose à la faculté est utile.

21 : Je pense que l'enseignement de l'autohypnose à la faculté est utile.
33 réponses



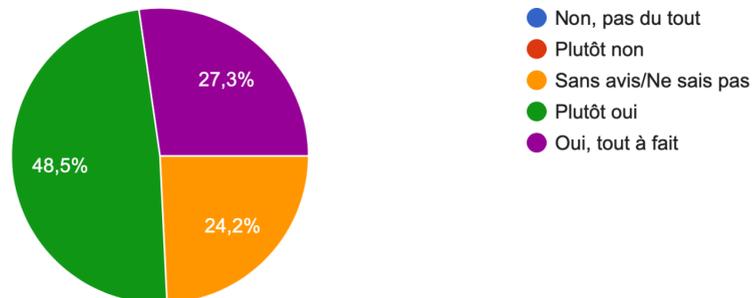
22 : Maintenant, j'utilise l'autohypnose :

22 : Maintenant, j'utilise l'autohypnose :
33 réponses



23 : Je recommanderai l'autohypnose à un patient ou à un ami.

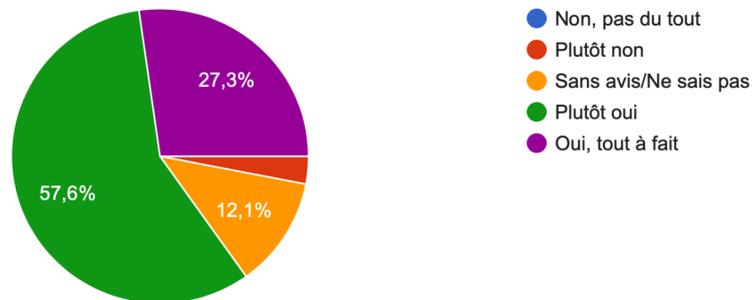
23 : Je recommanderai l'autohypnose à un patient ou à un ami.
33 réponses



24 : Je pense que l'enseignement de l'autohypnose à la faculté est utile.

24 : Je pense que l'enseignement de l'autohypnose à la faculté est utile.

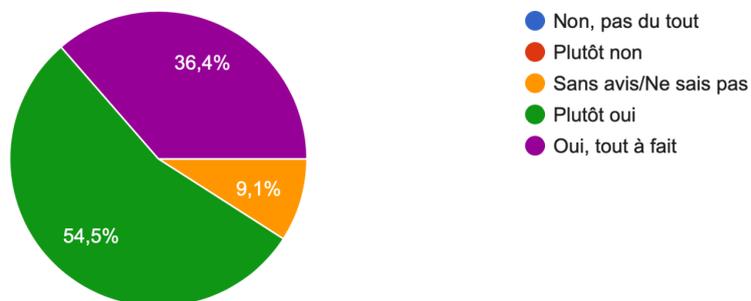
33 réponses



25 : J'ai compris l'intérêt de l'autohypnose :

25 : J'ai compris l'intérêt de l'autohypnose :

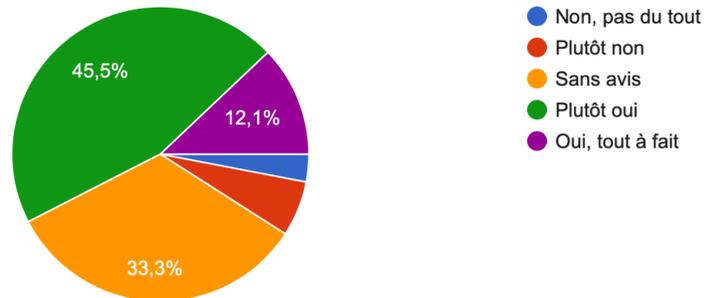
33 réponses



26 : Mon intérêt pour l'autohypnose a grandi depuis les ateliers.

26 : Mon intérêt pour l'autohypnose a grandi depuis les ateliers.

33 réponses



27 : Qu'est ce qui pourrait être amélioré dans cet apprentissage de l'autohypnose ?

27 : Qu'est ce qui pourrait être amélioré dans cet apprentissage de l'autohypnose ?

33 réponses

.
+ de séances
Je ne sais pas
Rien
Une salle calme
Je ne sais pas
ne sais pas
Peut-être avoir des support écrit avec différents exercices...

27 : Qu'est ce qui pourrait être amélioré dans cet apprentissage de l'autohypnose ? (suite)

séance 1h grand maximum, mais ne pas évoquer ce qu'on ressent ou ne reste

le créneau parfois une peu trop tard

Bien comme cela

Des sessions plus longues et des vidéos explicatives

Des groupes qui changent

Séances plus rapprochées

Ne sais pas

Faire plus de séances pour découvrir de nouveaux exercices

Peut être faire des séances spécial pour ceux pour qui c'est difficile de se mettre en trans

Plus de visibilité auprès des étudiants

Pas dans un lieu stressant (style salle de classe...)

Approfondir certains exercices

Je ne sais pas j'étais dans le groupe contrôle

Pour pratiquer chez nous entre les séances je pense qu'il faudrait qu'on ait une bande audio de la prof qui parle parce que sa voix était super apaisante, et au début c'est dur de se retrouver seul sans sa voix pour s'entraîner (et diminuer la quantité de parole au fur et à mesure des entraînements pour finalement arriver à tout faire seul !)

Plus de séances

Plus de seance

Je ne sais pas (groupe 3, contrôle)

Peut être faire des séances plus courtes, d'une demi heure, notamment pour les personnes qui n'ont pas beaucoup de temps ou qui ont un aprioris négatif sur l'auto hypnose, qui hésiteront moins à "perdre" 30min pour au moins essayer plutôt qu'une heure.

Réaliser les séances dans d'autres endroits afin de "déconnecter" de la fac

Un environnement plus calme (personnes qui parlent) ou horloge (tic-tac). Donner des exercices pratiques à faire chez soit pour ensuite voir si les étudiants ont pu pratiquer chez eux tout seul (Permettrai que les étudiants pratiquent plus facilement après les séances).

28 : Que diriez-vous à un étudiant n'ayant pas participé pour le motiver à venir essayer?

28 : Que diriez-vous à un étudiant n'ayant pas participé pour le motiver à venir essayer ?

33 réponses

Que c'est un bon moment pour se recentrer sur soi

Viens !

Il faut essayer on peut être surpris positivement et au moins avoir un avis objectif.

Viens regardez, viens essayer, ça ne peut te faire que du bien

Que c'est un moment de calme et de recentrage sur soi

Moyen de se détendre
Peut être utile dans la vie en cas de "stress"

moment détente, repos, relaxant

permet de lâcher prise

la découverte de cette discipline potentiellement utile en dentaire

L'autohypnose est une pratique grandissante notamment pour la réduction d'anxiété liée à nos soins, et il faut tester nous même avant de le préconiser aux patients.

On apprend à se connaître, découverte de nos sensations/ressentis

Soit ouvert

Que ça peut être bénéfique

Il est intéressant de découvrir des techniques de relaxation, que les ateliers ne prennent pas beaucoup de temps

Que si on est réceptif, c'est plutôt efficace

NSP

28 : Que diriez-vous à un étudiant n'ayant pas participé pour le motiver à venir essayer ? (Suite)

C'est que du plus dans la formation, ces ateliers permettent de trouver des clés pour gérer son anxiété au quotidien, et même si nous n'arrivons pas à pratiquer seul par la suite, ces ateliers sont des vrais moments de lâcher prise

C'est très intéressant et relaxant

Que ça détend beaucoup

C'est quelque chose de pratique et qui permet de se recentrer personnellement

Que ça coûte rien d'essayer

Apprendre à découvrir/ressentir les sensations de son corps

Je n'ai pas assisté aux séances

Que moi même je ne pensais pas que ça marchait et qu'en fait ça m'a complètement fait changer d'avis, et que même si je ne l'utilise que rarement, c'est plutôt cool de savoir qu'on connaît une technique pour se

que même si je ne l'utilise que rarement, c'est plutôt cool de savoir qu'on connaît une technique pour se relaxer et déstresser

Accessible à tout le monde, permet une vrai détente

Ça ne coute rien d'essayee

Découvrir une nouvelle discipline, apprendre quelques choses de nouveau, changer ses habitudes et sortir de son quotidien, prendre un réel moment pour soi et son bien-être

.

On n'a rien à perdre à venir voir une fois

L'autohypnose propose des exercices pour réduire le stress en peu de séances

Que l'on aime ou pas de toute façon on passe un bon moment en dehors des cours.

29 : Qu'avez-vous le plus apprécié ?

29 : Qu'avez-vous le plus apprécié ?

33 réponses

Le fait de partir hors de son corps

Le Dr. ENKEL ! Être en petit groupe.

la relaxation apportée

les séances en groupe

Le calme de ces cours

la calme que cela procure

la sensation de transe

la découverte de l'état de transe

La dimension relaxante et apaisante

Les exercices de "mise en situation", penser à des moments ou des sensations pour se détendre

Le petit comité

La 1ere séance avec les différents exercices

Je pense que la voix de la personne qui nous guide est très importante et elle m'a beaucoup aidé à me relaxer

La bienveillance de l'encadrante et du groupe

Convivialité je dirais

L'ambiance détendu, sans jugement, on se laisse aller par la voix du Dr enkel

L'abandon et la recherche de la trans

29 : Qu'avez-vous le plus apprécié ? (suite)

29 : Qu'avez-vous le plus apprécié ?

33 réponses

L'ambiance

La bienveillance dans les séances

Les différentes méthodes proposées et le non jugement

Les exercices immersifs, de mise en situation autour d'une sensation ou d'un souvenir

Je n'ai pas assisté aux séances

La gentillesse et la bienveillance de Mme Enkel, les autres étudiants qui ne jugeaient pas ce qu'on racontait après les trances, l'ambiance générale de mon groupe était super.

Les ateliers

La relation après chaque séance

Je ne sais pas (groupe 3, contrôle)

.

Le fait que plusieurs méthodes soient proposées, pour que chacun puisse trouver une méthode fonctionnant pour soi

Les différents exercices, être avec des étudiants d'autres promo

La tolérance et les échanges après les moments d'auto hypnose.

30 : Qu'avez-vous le moins apprécié ?

30 : Qu'avez-vous le moins apprécié ?

33 réponses

Rien

Le fait qu'on soit un groupe et donc que les bruits des autres puissent nous faire sortir de cet état d'hypnose

Aucune idée

De ne pas être vraiment en transe.

la difficulté à rentrer en transe

L'amphi Landais qui n'est pas particulièrement l'endroit le plus adapté

le fait de devoir exprimer si on était entré en transe ou non, c'est personnel je trouve

difficile à reproduire seule

N'ayant pas besoin de l'autohypnose pour me sentir bien et détendu, je n'ai pas toujours pratiqué en dehors des ateliers (pas un problème venant de la formation)

manque de participants

Ne pas assez approfondir certains exercices ou ne pas passer assez de temps dessus

Euhhh

L'exercice où l'on devait penser à un souvenir heureux, ça ne marchait pas sur moi donc c'était long

Rien

L'exercice de l'arbre, c'est le seul qui n'a pas marché sur moi

NSP

Rien, j'ai vraiment aimé, il faudrait plus de séances pour se rendre compte de qui nous plaît pas ou autre

30 : Qu'avez-vous le moins apprécié ? (Suite)

30 : Qu'avez-vous le moins apprécié ?

33 réponses

Jsp

C'est dur de rentrer en transe et de se lâcher

De pas avoir réussi au début

Passer trop vite sur certains exercices

Je n'ai pas assisté aux séances

Certains exercices ne me convenaient pas et ça ne m'arrangeait pas quand on les faisait parce que du coup j'avais l'impression de perdre du temps, mais c'est normal parce que c'est des séances de groupes et il faut montrer plusieurs techniques vu que chacun est différent. Quand je suis seule je ne m'embête pas à faire les techniques qui ne fonctionnent pas sur moi, donc c'est parfait.

La salle peu confortable

Je ne sais pas (groupe 3, contrôle)

Les séances étaient parfois un peu longues

Le fait d'effectuer les séances dans les locaux de la fac

Je ne comprenais pas toujours le but de ce que je faisais (en quoi me mettre en transe va me détendre par la suite ?), et donc j'avais parfois du mal à rentrer en hypnose.

31 : Avez-vous d'autres idées pour améliorer le bien-être des étudiants en odontologie ?

31 : Avez-vous d'autre idées pour améliorer le bien-être des étudiants en odontologie ?

33 réponses

Non

.

Non

Les écouter +++++

être mieux informer sur les études car on a un sentiment d'être livré à nous même et d'apprendre les informations à la dernière minute sans que l'on puisse se préparer aux éventualités.

Plus de communication entre prof et étudiants

créer des groupes d'échange sur les études comment mieux s'organiser, mieux réussir en clinique ect

écoute et bienveillance

Plus de cours sur des connaissances similaires à celle-ci, applicable dans le métier de dentiste, plutôt que certains cours portant sur des détails très spécifique dans d'autres domaines de la médecine, en partie inutile pour des dentistes.

Miser sur l'organisation des révisions et prendre les études plus à la légère

Plus de calme

Sophrologie ?

Réduire notre stress en améliorant l'organisation et l'anticipation du côté administratif et du côté enseignement

NSP

Inclure les profs (certains ont peut être besoin de se détendre un petit peu :))

Pas vraiment

31 : Avez-vous d'autres idées pour améliorer le bien-être des étudiants en odontologie ?

(Suite)

31 : Avez-vous d'autre idées pour améliorer le bien-être des étudiants en odontologie ?

33 réponses

Je sais pas

Aucune

Améliorer l'efficacité et la communication de l'administration de la fac ? (À prendre avec le sourire évidemment)

Moins de stress pour les contrats cliniques

Etre assis sur des tapis - ambiance plus chaude

Méditation, musique (orchestre...)

Des ateliers sophrologie, il y en avait organisés par la faculté pour les étudiants en PACES, l'intervenante était très sympa et proposait des exercices qui aidaient vraiment à se détendre, ça pourrait être un bon complément à l'auto hypnose pour certains, et un moyen d'apprendre à se détendre pour ceux qui n'y arrivent pas avec l'auto hypnose.

Pas d'autre idée

Le sport, savoir prendre des jours OFF (exemple se garder les week-ends libre au maximum et travailler à fond la semaine). Améliorer son organisation vis à vis des cours et de la gestion des patients (source de stress). Oser prendre du temps pour soit, avoir des amis, une relation amoureuse par exemple, se permettre d'avoir une "vie" en dehors de la faculté. Je pense que c'est très important pour qu'en cas de sentiment d'échec à la fac on puisse se reposer sur le reste, un sport, un amis une petite amie, sa famille... Continuer d'évoquer le sujet du bien-être à la fac, en parler et mener des actions pour les étudiants tel que cet enseignement à l'auto-hypnose par exemple, le rôle de la corporation pour organiser des évènements... Une meilleure communication et soutiens des enseignants en clinique également.

C - Résultats des questions du groupe non participant

1 : La ou les raisons pour la ou lesquelles je n'ai pas participé à l'étude sont :

1 : La ou les raisons pour la ou lesquelles je n'ai pas participé à l'étude sont

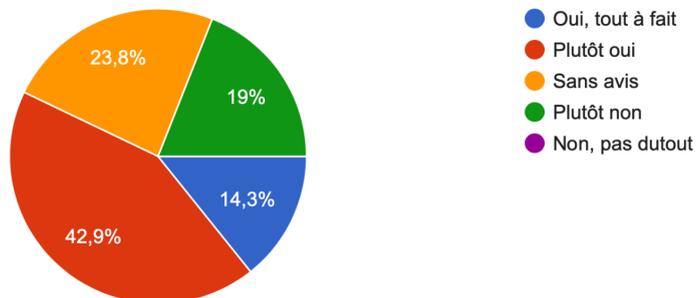
21 réponses



2 : Je regrette de ne pas avoir pu participer aux ateliers d'autohypnose :

2 : Je regrette de ne pas avoir pu participer aux ateliers d'autohypnose.

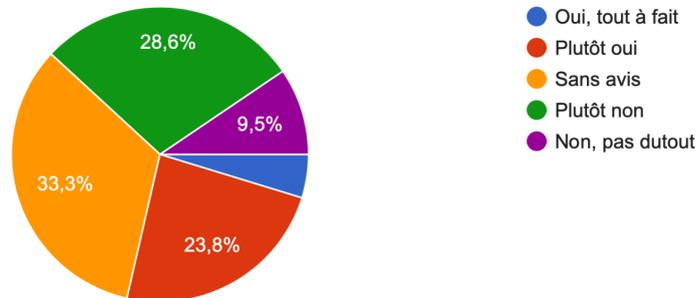
21 réponses



3 : J'aurai participé aux ateliers d'autohypnose s'il n'y avait pas eu des questionnaires :

3 : J'aurai participé aux ateliers d'autohypnose s'il n'y avait pas eu des questionnaires.

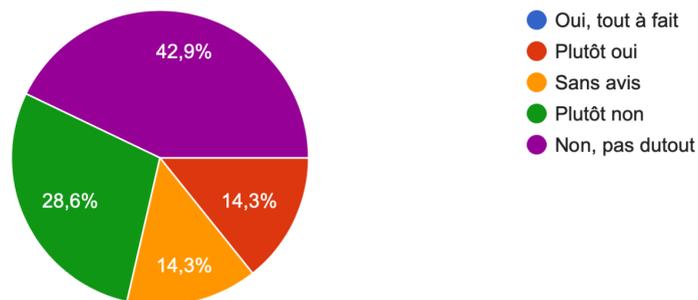
21 réponses



4 : Je n'ai pas compris l'intérêt de l'autohypnose :

4 : Je n'ai pas compris l'intérêt de l'autohypnose.

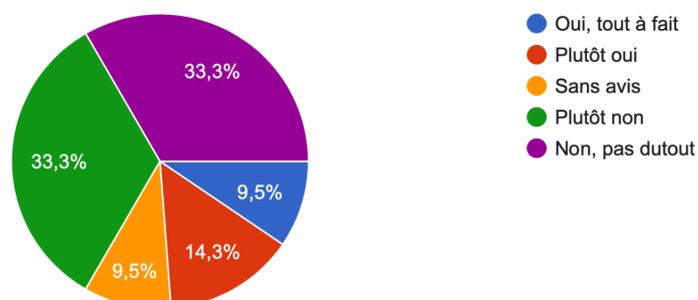
21 réponses



5 : Je n'ai pas compris l'intérêt de répondre aux questionnaires :

5 : Je n'ai pas compris l'intérêt de répondre aux questionnaires.

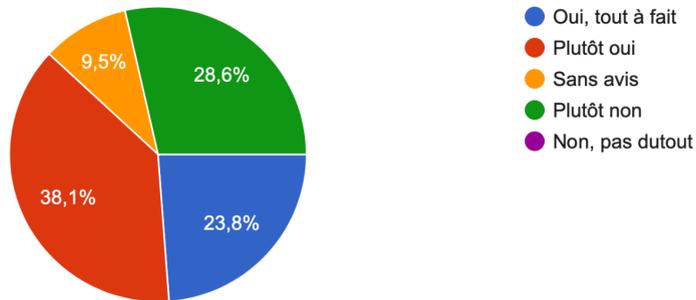
21 réponses



6 : Si les ateliers d'autohypnose étaient repropoés, j'y participerai :

6 : Si les ateliers d'autohypnose étaient repropoés, j'y participerai.

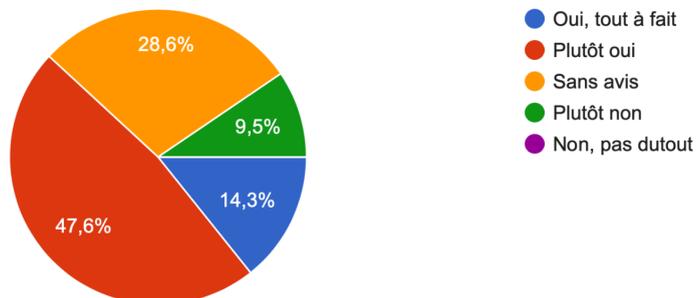
21 réponses



7 : Je pense qu'il serait plus intéressant d'apprendre l'hypnose médicale (à utiliser sur les patients) que l'autohypnose :

7 : Je pense qu'il serait plus intéressant d'apprendre l'hypnose médicale (à utiliser sur les patients) que l'autohypnose.

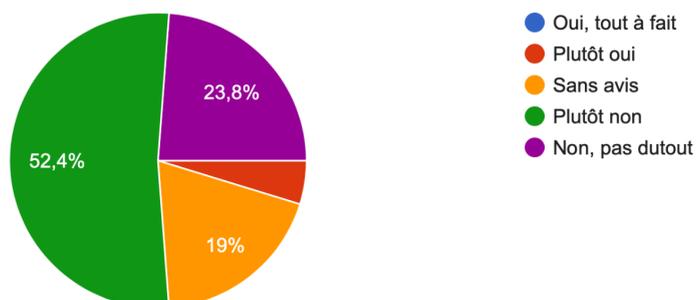
21 réponses



8 : Pour moi, l'autohypnose n'est pas une "vraie" solution pour gérer ses émotions :

8 : Pour moi, l'autohypnose n'ai pas une « vraie » solution pour gérer ses émotions.

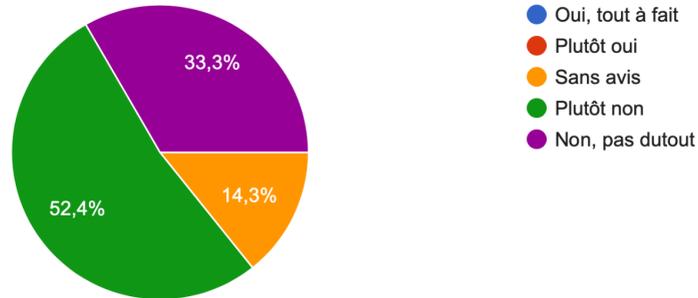
21 réponses



9 : L'autohypnose ne devrait pas être enseignée à la faculté :

9 : L'autohypnose ne devrait pas être enseignée à la faculté.

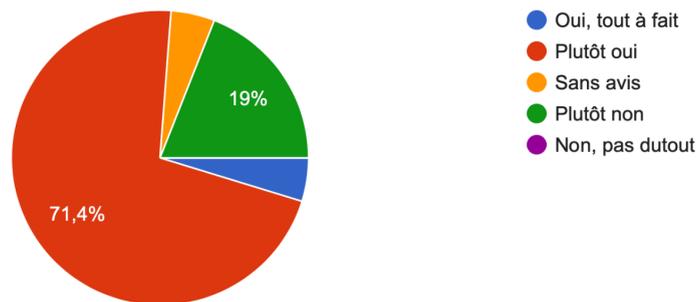
21 réponses



10 : Je pense avoir été correctement informé de l'intérêt de l'étude :

10 : Je pense avoir été correctement informé de l'intérêt de l'étude.

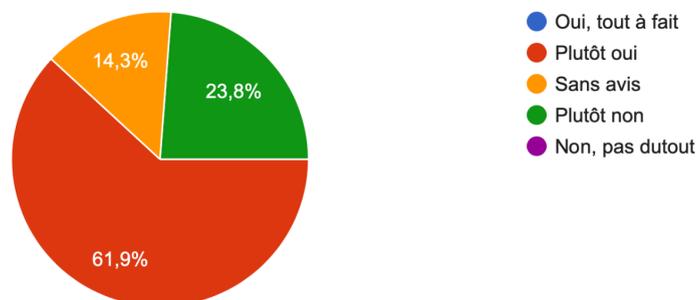
21 réponses



11 : Je pense avoir été correctement informé de l'intérêt de l'autohypnose :

11 : Je pense avoir été correctement informé de l'intérêt de l'autohypnose.

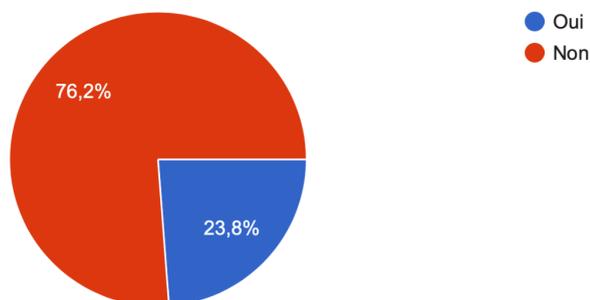
21 réponses



12 : J'ai eu des retours de la part de certains participants aux ateliers

12 : J'ai eu des retours de la part de certains participants aux ateliers.

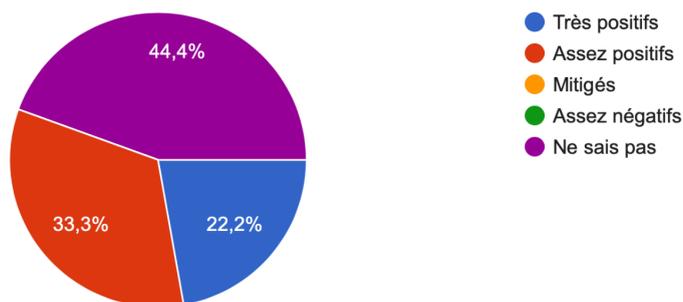
21 réponses



13 : Si oui, les retours des participants aux ateliers étaient :

13 : Si oui, les retours des participants aux ateliers étaient :

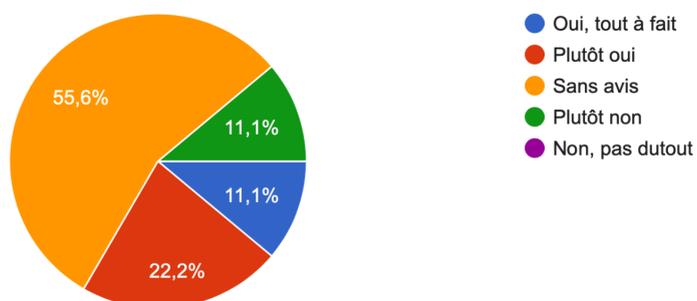
9 réponses



14 : Si oui, les retours des participants aux ateliers m'ont convaincu de l'utilité de ces ateliers :

14 : Si oui, les retours des participants aux ateliers m'ont convaincu de l'utilité de ces ateliers :

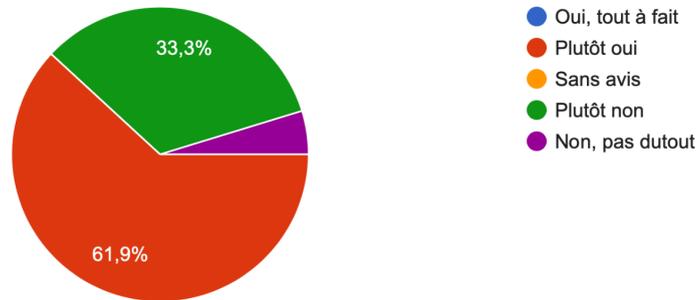
9 réponses



15 : Vous avez parfois du mal à contrôler vos émotions et à gérer votre stress ?

15 : Avez parfois du mal à contrôler vos émotions et à gérer votre stress ?

21 réponses



16 : Si oui/plutôt oui, quelles sont vos méthodes pour les contrôler ?

/
Ras
.
Sport, écriture
Fumer, sortir
exercices de respiration/sophrologie
Respirer profondément, trouver une solution et passer à autre chose
J'ai remarqué que si j'en parlais à mes proches, le niveau de stress baissait fortement (ou du moins, j'en avais le ressenti). Sinon, je le garde pour moi et ça passe, ou je m'arrange pour que ce qui me stresse soit résolu.
la cohérence cardiaque, ou bien aller marcher avec de la musique
Se recentrer sur les choses essentielles
lecture, jeu de rôle en groupe
Méditation, cohérence cardiaque
Respirer, penser à autre chose
Calmer ma respiration, penser positif
Méditation
Activités pour se changer les idées
Je ne sais pas

17 : Qu'est ce qui pourrait vous motiver à participer à des séances d'autohypnose ?

Ne sais pas

.

Si j'avais du mal à canaliser mon stress

La non gestion du stress

Les horaires "abordables", des séances éloignées des parties

Avoir plus de temps

plus d'information sur le déroulement de l'étude et des séances

Ne sait pas

Un rappel des dates pour le groupe contrôle

Qu'il y ait de nouvelles opportunités pour y participer et ne pas louper les infos cette fois-ci.

des horaires plus flexibles

Si c'est inclus dans l'edt

Qu'on ait une information plus précise sur ce que c'est, ce que ça apporte dans la vie de tous les jours

Le fait que ça devienne obligatoire ou proposer plus de séances

Je suis motivée mais je n'ai pas été informée pour les séances du groupe 3 (je sais même pas si elles ont eu lieu) donc j'ai oublié d'y aller, mais si ça recommence je serais motivée

Plus d'info au niveau des horaires, de la salle ..

Je ne sais pas

Ludique

18 : Quelles sont vos idées pour améliorer le bien-être des étudiants en odontologie?

.
Un emploi du temps où les cours/tp sont condensés sur une plus petite partie de la semaine.
Ras
Inclure un ELC sport
Beaucoup de choses mais mettre des personnes compétentes au 3e étage pour commencer (excepté le doyen)
les contrats sont stressants
développer ces ateliers en dehors du cadre de l'étude
Moins de pression, l'auto hypnose est une bonne idée pour certains
Être pris en considération par la faculté pour améliorer l'enseignement reçu
Une meilleure communication entre les professeurs, l'administration et les étudiants, parfois les informations mettent beaucoup trop de temps pour arriver au destinataire ou bien passent inaperçues. Pour ça, ce serait bien de mettre toutes les informations au même et unique endroit et tous se mettre d'accord.
S'ils étaient un poil plus aidés niveau emploi du temps et informations de la part de la Fac ça pourrait être un poil moins stressant et donné un contexte un peu moins tendu
Je ne sais pas
Améliorer le dialogue entre étudiants et administration de la faculté pour avoir plus d'échange et de changements
Telle est la question, revoir le système de contrat je pense
Ne sais pas
je ne sais pas
Examen de fin de semestre avec plus de question et pas que une question globale

NANTES UNIVERSITÉ
UNITÉ DE FORMATION ET DE RECHERCHE D'ODONTOLOGIE

Vu le Président du Jury,

VU ET PERMIS D'IMPRIMER

Vu le Doyen,

Pr Assem SOUEIDAN

COUTANT (Marius). - Intérêt et satisfaction des étudiants en odontologie pour l'autohypnose - 86 f. ; ill. ; tabl. ; 16 ref. ; 30 cm (Thèse : Chir. Dent. ; Nantes ; 2024)

RÉSUMÉ

Ce travail porte sur l'intérêt et la satisfaction des étudiants en chirurgie dentaire de Nantes pour les ateliers d'autohypnose afin de mesurer l'intérêt de tels ateliers et d'établir des améliorations possibles à l'avenir. Dans ce travail, nous revenons sur la dure réalité des études de chirurgie dentaire et le stress vécu par les étudiants. C'est en réponse à ce constat que des ateliers d'autohypnose ont été proposés pour la première fois en 2021 à la faculté de chirurgie dentaire de Nantes.

Après une étude pilote ayant montré l'efficacité de ces ateliers pour lutter contre le stress et l'anxiété des étudiants, nous avons voulu interroger ces derniers afin d'améliorer les futurs ateliers pour qu'ils soient au plus proche de leurs besoins. Pour ce faire, un questionnaire de satisfaction et d'amélioration a été distribué aux étudiants ayant consenti à venir, qu'ils aient finalement participé ou non, permettant d'évaluer la satisfaction des participants mais aussi de comprendre l'abandon de certains.

Ce travail est destiné à améliorer les futurs ateliers semblables pouvant se développer à la faculté de Nantes ou d'ailleurs.

RUBRIQUE DE CLASSEMENT

SANTÉ PUBLIQUE

MOTS CLES MESH

Bien-être étudiant / Student well-being
Stress
Autohypnose / Autohypnosis
Hypnose médicale / Medical hypnosis
Etudiant en chirurgie dentaire / Dental student
Faculté de chirurgie dentaire / Dental School

JURY

Président : Madame le Professeur Fabienne PÉREZ
Assesseur : Madame le Docteur Émilie HASCOET
Assesseur : Madame le Docteur Camille BECHINA

Directeur de thèse : Madame le Docteur Bénédicte ENKEL
Co-directeur : Madame le Docteur Valérie ARMENGOL