

# La santé mentale des étudiants Bachelor en soins infirmiers

Chercher à identifier ce qui favorise la santé et utiliser les connaissances acquises pour aider la population à rester en bonne santé est un des centres d'intérêt les plus anciens de la discipline infirmière. Depuis quelques années déjà, le LER PPSC<sup>1</sup> en a fait l'un de ses axes d'enseignement et de recherche, en particulier l'identification et la mobilisation de ressources de santé dans l'activité professionnelle ou en formation.

L'étude « Degré perçu d'exposition à des stressseurs, santé mentale perçue et ressources de santé des étudiants<sup>2</sup> Bachelor en soins infirmiers

HES-SO<sup>2</sup> durant la période de déploiement liée à la CoVid-19 » (HEALS-Nu), est emblématique de cet axe. Son objectif est d'identifier quelles ressources de santé les étudiants en soins infirmiers ont utilisées durant cette période à haut risque, pour protéger leur santé mentale.

Avant la situation de pandémie, de nombreuses études avaient cherché à identifier les stressseurs auxquels est exposée plus spécifiquement la santé mentale des étudiants en soins infirmiers : les expériences en stage cliniques sont fréquemment mentionnées, en particulier la nécessité de s'adapter rapidement à des contextes très variés, la peur de commettre des erreurs ou la peine engen-

drée par l'exposition à la souffrance, à la détresse ou à la mort . Si, le plus souvent, cette population se dit en bonne santé, certaines études décrivent toutefois que certains développent des troubles de la santé mentale (épuisement, anxiété, dépression) au fil de la formation. Heureusement, des facteurs « protecteurs » de leur santé ont été identifiés : par exemple, bénéficier de soutien par l'entourage, être capable d'être résilient ou vivre dans l'instant présent.

Durant la première vague de la pandémie, face aux récits collectés au fil des séances de supervision avec les étudiants,

nous nous sommes demandé s'ils « tenaient le coup » et si oui, comment ?

Dans un premier temps, un questionnaire électronique a été envoyé à tous les étudiants de La Source ainsi qu'aux étudiants en soins infirmiers d'autres écoles qui avaient manifesté leur intérêt à être recontactés dans le cadre d'une autre étude. Puis nous avons conduit des entretiens de groupe avec des représentants de chaque année de formation et avec un groupe de personnes fraîchement diplômées.

L'analyse des données collectées auprès de 417 étudiants est en cours. Cependant, quelques résultats préliminaires paraissent

**Son objectif est  
d'identifier quelles  
ressources de santé  
les étudiants en soins  
infirmiers ont utilisées  
durant cette période  
à haut risque, pour  
protéger leur santé  
mentale.**

<sup>1</sup> Laboratoire Enseignement et de Recherche en Prévention Promotion de la Santé dans la Communauté

<sup>2</sup> HES-SO : Haute Ecole Spécialisée de Suisse Occidentale

---

**Durant les discussions de groupe, les étudiants ont d'ailleurs rapporté pour la plupart qu'ils avaient plutôt bien vécu la première vague de pandémie et qualifiaient leur santé mentale de plutôt bonne.**

---

intéressants à signaler dans le cadre de ce dossier sur l'épuisement professionnel.

En septembre 2020, la santé mentale perçue des participants était comparable à celle des personnes du même âge dans la population générale. Durant les discussions de groupe, les étudiants ont d'ailleurs rapporté pour la plupart qu'ils avaient plutôt bien vécu la première vague de pandémie et qualifiaient leur santé mentale de plutôt bonne.

Toujours en septembre 2020, leur niveau de stress perçu était également dans la moyenne des jeunes entre 18 et 29 ans. Parlant du stress vécu durant la première vague de la pandémie dans les discussions de groupe, leur discours était ambivalent : d'un côté, ils confiaient avoir été, pour la plupart, pris dans un mouvement de « mobilisation » massive du système de santé, avoir ressenti un stress qui était plutôt positif ; de l'autre, ils exprimaient le fait, par exemple, d'avoir eu peur de contaminer leurs proches, d'avoir dû assumer de grandes responsabilités dans les services de soins et d'avoir été en souci par rapport à la poursuite de leurs études.

Les résultats du questionnaire de septembre montraient que plus leur stress ressenti était élevé, moins ils se sentaient en bonne santé mentale. Certains participants aux discussions de groupe décrivaient que le contexte anxigène avait impacté leur santé mentale. D'autres, tout en convenant que leur niveau de stress était très élevé, exprimaient qu'ils n'en avaient pas ressenti l'impact sur leur santé

mentale. Ils expliquaient l'avoir géré grâce à divers moyens (soutien, exercice physique et méditation). Les analyses statistiques en cours dévoileront peut-être que certaines des ressources de santé mentale investiguées sont en mesure de protéger la santé mentale de leur stress ressenti.

En somme, à la fin de première vague de la pandémie CoVid-19, les analyses préliminaires de données collectées auprès des étudiants en soins infirmiers par le biais de questionnaires électroniques et d'entretiens de groupe, paraissent dans l'ensemble plutôt rassurantes : une majorité ont des scores de santé mentale et un niveau de stress perçu dans les normes pour leur âge. Les analyses à venir permettront peut-être de confirmer ces dires et d'imaginer des recommandations pour préserver la santé mentale des étudiants en soins infirmiers.

**Annie Oulevey Bachmann**  
Infirmière PhD, Professeure HES ordinaire,  
responsable du Laboratoire d'enseignement  
et de recherche Prévention et promotion de  
la santé dans la communauté (LER PPSC)

**Myriam Guzman Villegas-Frei**  
Infirmière MSc, Maître d'enseignement

**Corinne Borloz**  
Infirmière MSc, Maître d'enseignement

**Claudia Ortoleva Bucher**  
Infirmière PhD, Professeure HES ordinaire