

Introduction

- Forte augmentation des problèmes de santé mentale chez les médecins et les résidents en médecine
- Incidence négative sur leurs patients, sur la société et sur eux-mêmes
- Yoga : option d'intervention intéressante, mais peu étudiée chez les résidents en médecine
- Peu d'études utilisent des journaux de bord hebdomadaires pour mesurer l'évolution de l'état psychologique durant un programme de yoga.

OBJECTIF

Évaluer les effets d'un programme de Yoga Bali sur diverses variables psychologiques auprès de résidents en médecine.

Méthodologie

Procédure

Devis expérimental intrasujet à mesures répétées (8 semaines)

Pratique hebdo d'une heure

Interventions relaxation postures respiration méditation

Professeure de yoga certifiée Aura Wellness Center

Volet psychoéducatif

Protocole

- Programme de Yoga Bali
- En ligne
- Pendant la COVID-19

Participants

- n = 55 résidents en médecine parmi 11 spécialités
- 81 % de femmes
- Âge moyen : 28 ans (ET = 3,65)

Recrutement

- Facultés de médecine des Universités Laval, Sherbrooke, de Montréal et McGill
- Stratégie de convenance
- Critère d'inclusion : médecin résident travaillant dans un établissement de santé au Québec

Instrument de mesure

- Journal de bord hebdomadaire
- Variables mesurées : Énergie, Concentration, Colère, Gaieté, Anxiété, Bienveillance envers soi, Temps dédié à soi, Identification de ses émotions et Expression de ses émotions
- Huit temps de mesure

Analyses

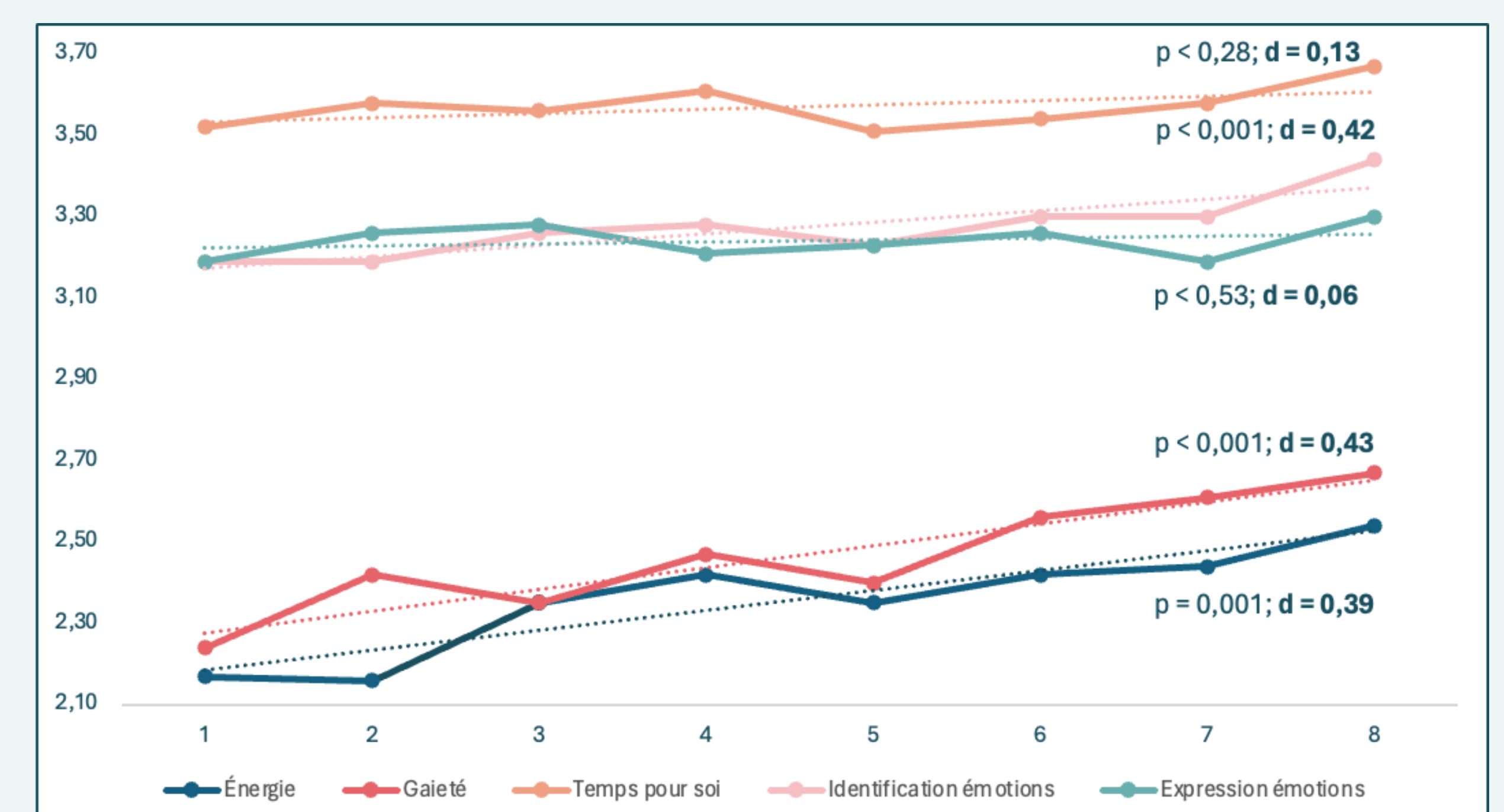
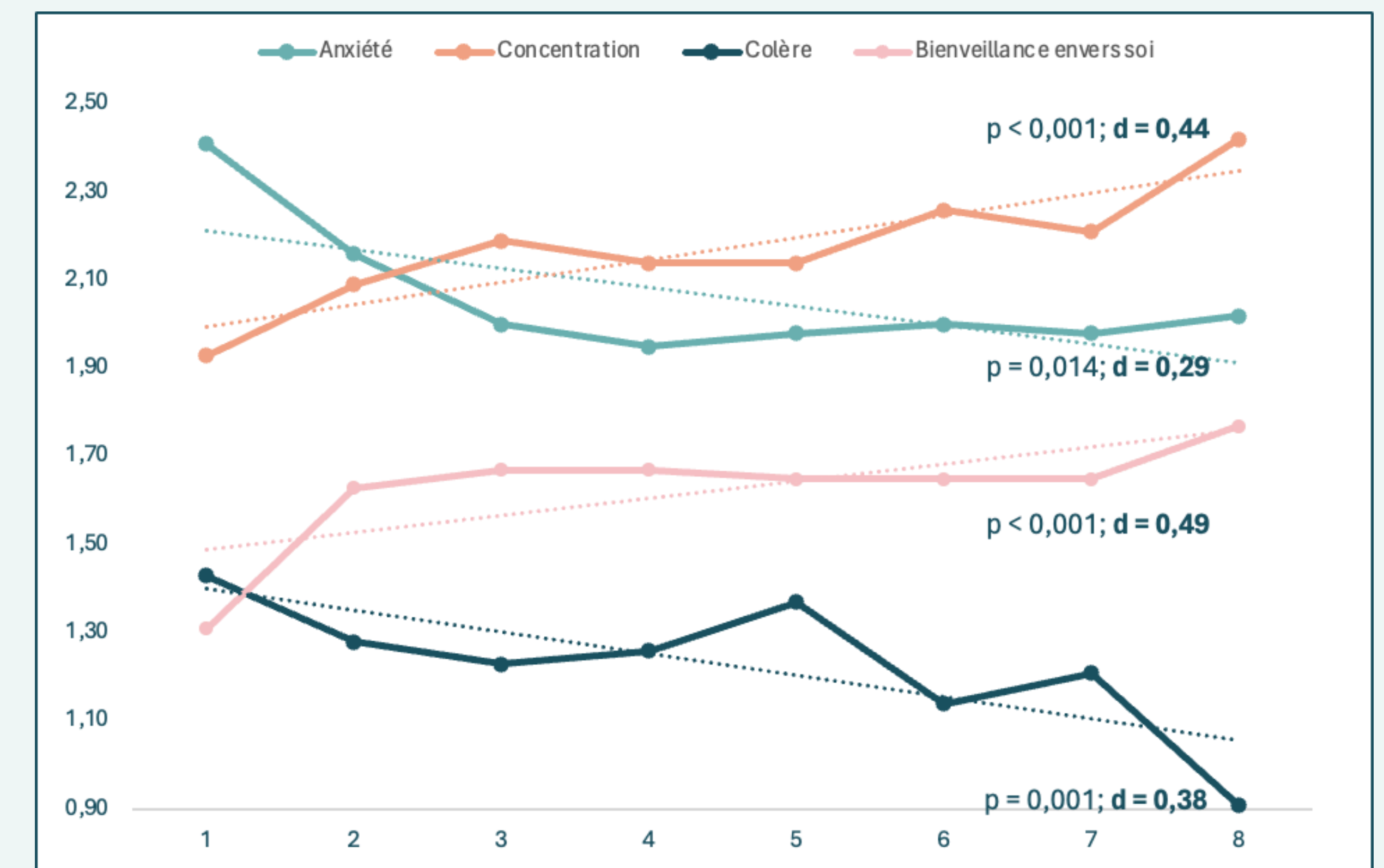
- ANOVAs à mesures répétées (n = 43)
- Analyse de contrastes polynomiaux

Conclusion

Le programme de yoga offert s'avère une avenue intéressante pour améliorer l'état psychologique des résidents en médecine.

Résultats

Figures 1 et 2. Graphiques linéaires des variances paramétriques à mesures répétées



Note. Taille d'effet moyenne : d = 0,40. Petite : d = 0,20. Très petite : d = 0,10.

- Effet temps significatif avec tailles d'effet d'ampleur moyenne Concentration (d = 0,44), Colère (d = 0,38), Gaieté (d = 0,43), Bienveillance envers soi (d = 0,49), Identification des émotions (d = 0,42) et Énergie (d = 0,39)
- Effet temps significatif avec taille d'effet petite à moyenne Anxiété (d = 0,29)
- Effet temps non significatif Temps dédié à soi (d = 0,13) et Expression des émotions (d = 0,06)

Discussion

Le programme de yoga a permis une amélioration « cliniquement » importante (tailles d'effet moyennes) pour six des neuf variables.

Forces

- Comble le manque de recherche sur les effets lors d'un programme de yoga
- Propose une avenue prometteuse pour soulager les difficultés psychologiques des médecins résidents
- Peu d'études ayant évalué l'efficacité d'un programme de yoga avec des mesures hebdomadaires
- Protocole manualisé enseigné par une professeure de yoga certifiée
- Flexibilité de l'horaire et des modalités du yoga

Limites

- Non randomisée
- Contexte exceptionnel de pandémie COVID-19
- Validité des mesures autorapportées
- Absence de groupe contrôle
- Petit échantillon

Avenues de recherche

- Évaluer l'incidence du programme de yoga à long terme
- Mesurer l'effet indirect du programme de yoga sur la qualité des soins offerts, et sur les relations avec les collègues

Références

Disponibles sur demande : rochette_bragg.sophie@courrier.uqam.ca

