

Projet Korsa : pour aider à mieux vivre le stress et l'anxiété



Pour citer cet article

CAPRES (2018). *Projet Korsa : pour aider à mieux vivre le stress et l'anxiété*.
<https://oresquebec.ca/relais/projet-korsa-pratique-inspirante/>

Soutien à la population étudiante

Santé mentale

Consulter le dossier



Santé mentale des étudiants collégiaux et universitaires

Partager l'article



En suédois, Korsa signifie franchir, traverser. C'est aussi le nom d'une série d'ateliers conçus pour aider les étudiants collégiaux et universitaires à mieux vivre le stress et l'anxiété pendant leur parcours postsecondaire.

En collaboration avec des partenaires collégiaux et universitaires, les chercheurs Simon Grégoire, Geneviève Taylor, Lise Lachance (Département d'éducation et de pédagogie de l'UQAM), Thérèse Bouffard (Département de psychologie, UQAM) et Louis Richer (Département des sciences de la santé, UQAC) ont développé des ateliers qui s'inspirent de l'approche de l'acceptation et de l'engagement. Celle-ci s'inscrit dans les perspectives comportementales et cognitives dites de « troisième vague » en psychologie.

Les ateliers Korsa aident à réduire le stress, l'anxiété et l'épuisement des étudiants, en plus d'accroître leur bien-être psychologique et de favoriser leur engagement scolaire – facteur clé de la réussite.

www.korsa.uqam.ca

Les objectifs

Les ateliers visent à permettre aux étudiants d'acquérir des stratégies afin de compléter leurs études avec succès, tout en visant un équilibre de vie. Ils permettent :

- de clarifier les buts et les valeurs qui donnent un sens à la vie;
- de s'engager dans des actions permettant d'atteindre des buts en accord avec ses valeurs;
- d'identifier les pièges qui contribuent à accroître leur stress et leur anxiété dans le cadre de leurs études;
- de mettre en place des stratégies simples et efficaces pour contourner ces pièges;
- de développer leur présence attentive (mindfulness), c'est-à-dire leur habileté à être attentif à ce qui se passe en eux, et ce, avec une attitude d'acceptation.

Les participants sont notamment invités à pratiquer diverses formes de méditation, à participer à des exercices individuels ou en petits groupes et à échanger entre eux.

La forme des ateliers

Les membres de l'équipe de formateurs qui animent les ateliers détiennent un diplôme universitaire en relation d'aide (par exemple, en psychologie, counseling et orientation, travail social) et offrent sur une base régulière des services d'aide aux étudiants dans un cégep ou une université. Ils s'appuient également sur un guide de formation et sur du matériel didactique standardisé.

Les cinq ateliers d'une durée de 2 h 30 sont offerts à des groupes de 8 à 15 étudiants et contiennent des exercices expérientiels comme des méditations guidées, des jeux de rôle ou des mises en situation. Ils comprennent aussi des capsules psychoéducatives et des exercices en baladodiffusion. Les ateliers s'imbriquent l'un dans l'autre et les étudiants qui font l'ensemble des ateliers retirent le maximum de bénéfices.

Les résultats

Depuis 2016, une application pour téléphone intelligent est utilisée afin d'évaluer ce que les participants retirent des ateliers. Cette application permet de sonder les participants en temps réel dans leur quotidien et de mesurer de manière fine et rigoureuse l'efficacité de Korsa.

Les ateliers font également l'objet d'études empiriques. Ces études montrent qu'ils permettent aux étudiants de cultiver leur « souplesse psychologique », c'est-à-dire leur capacité à mettre de l'avant des actions qui sont cohérentes avec leurs valeurs, et ce, même si c'est difficile et inconfortable. En outre, les ateliers visent à aider les étudiants à développer un ensemble d'habiletés comme :

- observer et décrire leurs expériences internes
- établir une distance à l'égard de leurs pensées anxiogènes
- agir avec vigilance plutôt que par automatisme
- suspendre leurs jugements critiques à l'égard de ce qu'ils ressentent ou pensent
- réduire leurs comportements d'évitement (prendre de l'alcool, procrastiner, etc.)
- accepter plutôt que contrôler leurs émotions
- clarifier leurs valeurs et agir de manière à les faire vivre

À compter de mars 2018, les ateliers seront offerts en France.