



## PROCESSUS D'APPRENTISSAGE DE LA TECHNIQUE DE RELAXATION DE TRAINING AUTOGÈNE ET SES BÉNÉFICES SUR LE MIEUX-ÊTRE (WELLNESS) DES PERSONNES VIVANT AVEC LE VIH

### Axe 2 – Expériences en éducation et santé

Maria Pilar Ramirez Garcia, inf. Ph.D., Jérôme Leclerc-Loiselle, inf. Ph.D. (c), José Côté, inf. Ph.D  
Faculté des sciences infirmières, Université de Montréal, Centre de recherche du CHUM

#### OBJECTIF

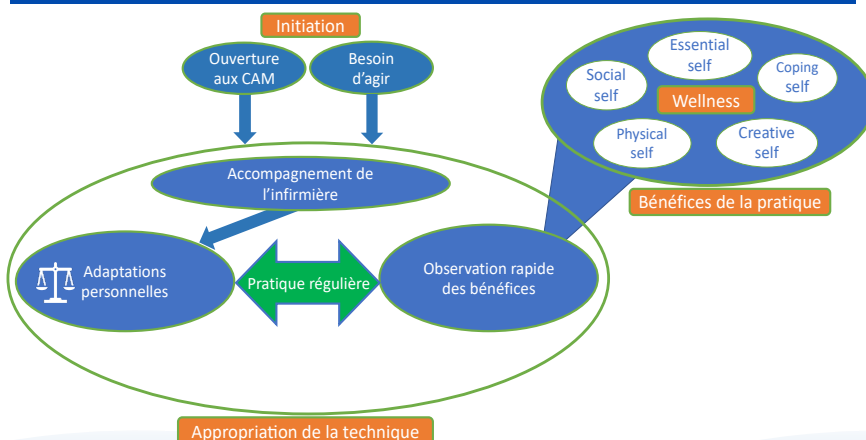
- Le bien-être des personnes vivant avec le VIH est inférieur à celui de la population générale (Hutton et al., 2013).
- Le training autogène (TA) est une technique de relaxation autoguidée (Schultz, 1958) qui a démontré des effets sur le bien-être de différentes populations vivant avec une maladie chronique (Stetter et Kupper, 2002).
- Afin d'observer les effets positifs du TA, la pratique régulière est décrite comme un élément essentiel (Ramirez Garcia et al., 2020).

**But:** Décrire le processus d'apprentissage du TA par des personnes vivant avec le VIH.

#### MÉTHODES

- Étude qualitative descriptive utilisant des entretiens semi-dirigés et analyse thématique avec approche hybride (Miles et al., 2014).
- Quatorze personnes vivant avec le VIH, neuf hommes et cinq femmes avec un âge moyen de 54 ans (37-65 ans) ont participé.
- Ce projet a été approuvé par le comité d'éthique de la recherche d'un hôpital universitaire de la province de Québec (REF. 15.013).

#### RÉSULTATS



#### CONCLUSIONS

L'apprentissage du TA est perçu par des personnes vivant avec le VIH comme un processus progressif où le développement du mieux-être est un résultat et un élément qui contribue à l'appropriation de la technique et à la consolidation de la pratique régulière du TA.

**Références:** Hutton VE, Misajon R, Collins FE. Subjective wellbeing and 'felt' stigma when living with HIV. *Qual. Life Res.* 2013/02/01 2013;22(1):65-73; Miles MB, Huberman AM, Saldana J. *Qualitative Data Analysis*. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications; 2014; Ramirez-Garcia MP, Leclerc-Loiselle J, Gagnon MP, Côté J, Brouillette MJ, Thomas R. A mixed-method randomized feasibility trial evaluating progressive muscle relaxation or autogenic training on depressive symptoms and quality of life in people living with human immunodeficiency virus (HIV) who have depressive symptoms. *J Complement Integr Med.* 2020 Jul 3;18(1):165-174. Stetter F, Kupper S. Autogenic training: a meta-analysis of clinical outcome studies. *Appl Psychophysiol Biofeedback.* Mar 2002;27(1):45-98; Schultz JH. *Le training autogène*. Paris: Quadrige/Pub1958.

[pilar.ramirez.garcia@umontreal.ca](mailto:pilar.ramirez.garcia@umontreal.ca)

