

Annie Lefebvre, Ac.

Rapport sur

Services complémentaires d'acupuncture

Pour le Secteur d'aide à l'apprentissage

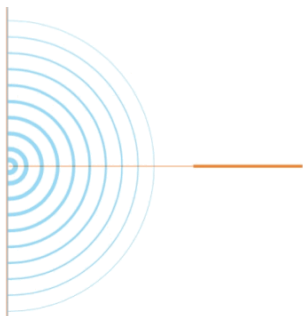
Présenté à Monsieur Yves Carignan, directeur

Direction des affaires étudiantes et des relations avec la communauté

Collège Montmorency



Janvier 2017



**Annie Lefebvre, Ac.**

A-019-16

[info@acupunctureclinique.ca](mailto:info@acupunctureclinique.ca)

(514) 570-8449

À la session d'automne 2016, la DAERC du Collège Montmorency a offert un service d'acupuncture aux étudiants majeurs possédant un diagnostic lié à un trouble d'apprentissage. Les soins ont été offerts entre le 31 août et le 21 décembre. Sur les 180 rendez-vous possibles, 101 traitements ont été donnés à 18 étudiants.

Durant la journée Zen du 23 novembre, entre 10hres et 15hres, près de 90 étudiants ont bénéficié d'un protocole NADA<sup>1</sup> (auriculothérapie). Comme des billes ont été utilisées plutôt que des aiguilles, le point Sympathique a été retiré du protocole. Ainsi, on a collé 8 billes dans les oreilles de chaque étudiant.

### **Données sur la journée Zen**

Les étudiants ayant bénéficié d'un protocole NADA ont tout d'abord découvert que l'acupuncture pouvait être faite sans aiguille et ont apprécié leur expérience. La plupart des jeunes ont ressenti déjà une forme de calme s'installer en eux dès la fin du traitement.

Les billes autocollantes et indolores peuvent être laissées en place et agir tant qu'elles collent. Tous les étudiants qui ont profité du protocole ont affirmé ne pas avoir de tympan perforé ni de tube dans les oreilles<sup>2</sup>. Les étudiants ont reçu verbalement les consignes en cas d'inconfort.

Plusieurs, ravis des bienfaits obtenus ont amenés des amis pour qu'ils profitent eux aussi du traitement. Citons un exemple : une étudiante à qui on venait de placer les billes a perdu son téléphone. Elle s'est calmement installée dans un coin, a fait le tour de ses poches et de son sac et l'a retrouvé. Ses amis, abasourdis par son sang-froid inhabituel, sont venus par la suite pour profiter eux aussi des bienfaits du protocole NADA.

Une étudiante particulièrement épuisée et qui n'avait pas mangé de la journée a eu un malaise à la pose de billes. Des compresses froides, un jus d'orange et le retrait des 3 billes posées l'ont ramenée. Quelques heures plus tard et après un repas, elle est revenue pour recevoir le traitement et tout s'est bien passé.

### **Données sur le service d'acupuncture**

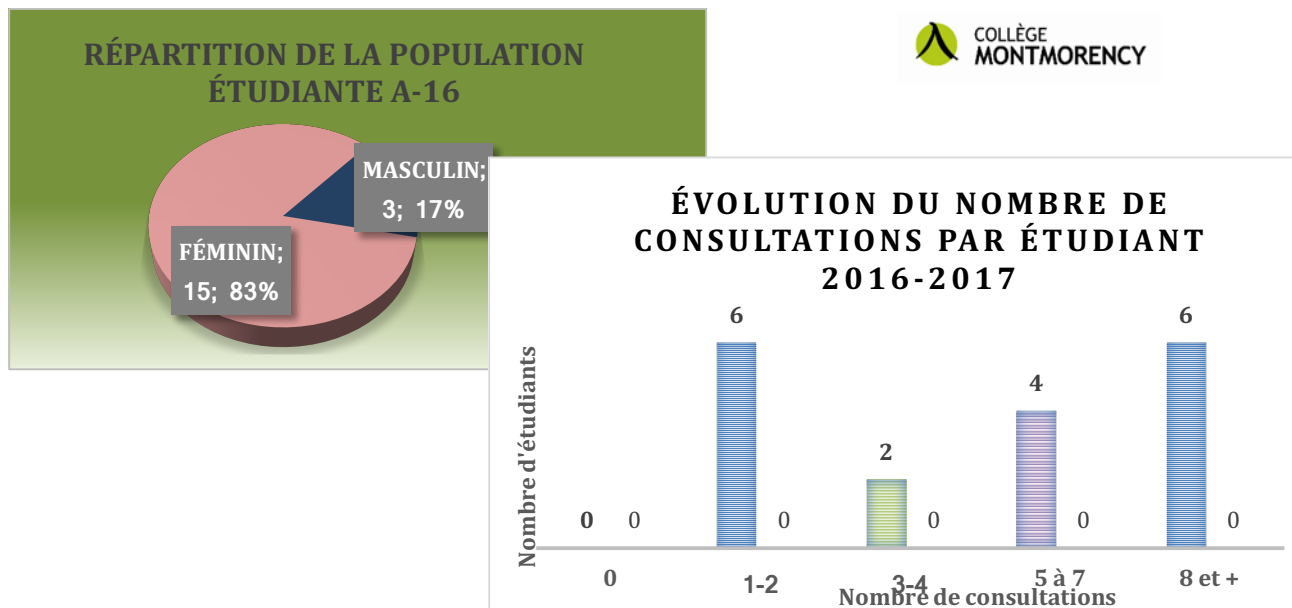
Le service d'acupuncture étant nouvellement offert, il a fallu quelques journées de disponibilité pour que les étudiants se présentent. Il y avait 12 plages horaires de disponibles par semaine réparties en 2 après-midis. Les lundis ont été généralement plus achalandés que les mercredis (5 vs. 4 rendez-vous) pour une moyenne de 9 traitements par semaine.

---

<sup>1</sup> Le protocole de la National Acupuncture Detoxification Association est constitué de 5 points dans l'oreille (ShénMen, Sympathique, Rein, Foie et Poumon). Il a été développé pour calmer et désintoxiquer. Il est particulièrement utilisé pour traiter les syndromes de choc post-traumatique et les dépendances.

<sup>2</sup> Seules contre-indications pour le maintien des billes dans les oreilles.

Sur les 18 étudiants rencontrés en séance d'acupuncture, 10 sont venus à plus de 5 reprises pour un total de 86 visites. Ce qui représente 85% des traitements offerts. La répartition par sexe était la suivante : 15 étudiantes (83%) et 3 étudiants (17%), chaque groupe s'étant prévalu respectivement de 81% et de 19% des rendez-vous. La moyenne d'âge était légèrement supérieure à 22 ans.



La répartition des 18 étudiants par programme allait ainsi : Architecture 2, Communication et médias 1, Arts visuels 1, Diététique 1, Éducation à l'Enfance 3, Muséologie 2, Horticulture 2, Réadaptation physique 1, Sciences humaines 1, Soins infirmiers 2, Tourisme 1 et Tremplin DEC 1.

Programmes	Nombre d'étudiants
Architecture	2
Arts et Lettres – Communication et Médias	1
Arts visuels	1
Diététique	1
Éducation à l'enfance	3
Muséologie	2
Pays. Comm, Horticulture	2
Réadaptation physique	1
Sciences humaines – Regards sur l'Individu	1
Soins infirmiers	2
Tourisme	1
Tremplin DEC	1
<b>Total</b>	<b>18</b>

Les diagnostics des étudiants rencontrés étaient répartis comme suit : Dyslexie 1, Dysphasie 1, Syndrome Gilles de la Tourette 1, TDA 3, TDAH 6, Trouble anxieux 4, TSA 2.

Les motifs de consultations, surtout regroupés autour de l'anxiété se distribuaient de la façon suivante : Anxiété 8, Douleur physique 2, Insomnie 1, Stress 4, Trouble de digestion 0, Trouble de la mémoire et de la concentration 2.

Diagnostics	
Aucun trouble	0
Autre	0
Difficultés d'apprentissage	0
Dyslexie	1
Dysphasie	1
En évaluation	0
Syndrome G. Latourette	1
TDA	3
TDAH	6
Trouble anxieux	4
Trouble de l'audition	0
Trouble du langage	0
TSA	2

Motifs	
Angoisse	1
Anxiété	8
Autre	0
Douleur physique	2
Insomnie	1
Stress	4
Trouble de digestion	0
Trouble de mémoire et de concentration	2

Lorsque la session a été bien entamée, les étudiants se présentaient à leur rendez-vous indistinctement des journées d'enseignement régulier ou de rattrapage. Ainsi, les étudiants se déplaçaient spécifiquement pour recevoir un traitement d'acupuncture durant les journées sans enseignement. On suppose qu'ils y accordaient de l'importance.

Données préliminaires sur la réussite

Étant donné que la période de révision de notes n'est pas terminée, l'analyse en profondeur n'a pas été effectuée. Pour fins de calculs statistiques, nous n'avons conservé que les étudiants qui ont reçus plus de 2 traitements à une période où un impact a pu être possible sur les résultats scolaires et dont nous avons des données pour la session H16. Ainsi, les étudiants qui ont commencé les traitements après le 7 décembre ne sont pas inclus dans le calcul. Le taux de réussite est passé de 93 à 100%. L'écart des moyennes scolaires constitue une amélioration globale de 3,83%.

Numéro de DA	H16		A16		Écart entre les moyennes	Nombre de séances suivies
	% réussite	moyenne	% réussite	moyenne		
201224800	75%	71%	100%	82%	+12%	5
201370854	83%	69%	100%	77%	+8%	9
201433941	100%	80%	100%	81%	+1%	11
201442412	100%	90%	100%	88%	-2%	4
201546678	100%	74%	100%	73%	-1%	10
201312874	100%	76%	100%	81%	+5%	15

Résultats du sondage diffusé à la fin de la session

Un sondage a été envoyé via la plateforme de communication ColNet aux étudiants ayant bénéficié de traitements d'acupuncture entre le 19 décembre et le 3 janvier dernier. 13 ont répondu à l'appel pour un taux de 72% de réponses. Parmi les répondants, 9 ont reçu 5 traitements ou plus alors que 3 étudiants ont bénéficié de 2 traitements ou moins. Nous leur avons demandé s'ils avaient noté un changement, 0 étant aucun changement et 10 représentant un changement très important. 3 étudiants n'ont perçu aucune différence suite aux traitements reçus et 4 étudiants notent une amélioration de leur condition de 7 à 8/10 alors que 5 remarquent une amélioration de 9 à 10/10.

Nous leur avons ensuite posé des questions plus spécifiques concernant le sommeil, le stress, l'anxiété et l'énergie. En ce qui concerne le sommeil, 8/13 (62%) ont noté une amélioration concernant la qualité (sommeil moins agité, plus réparateur), le nombre d'heures dormies, la vitesse d'endormissement et le nombre de réveils nocturnes. Une personne qui n'a pas remarqué d'amélioration spécifiait qu'elle dormait bien d'emblée.

Le niveau de stress a diminué chez 75% des répondants (9/12). Parmi ces réponses, 5 mentionnent une diminution importante (42%) qui implique une diminution de la consommation de médication pour les crises d'anxiété et permet à certains d'avoir les idées plus claires.

L'anxiété a été considérablement apaisée pour 67% (8/12) des jeunes sondés. Pour un autre répondant cela a été difficile à évaluer parce qu'il est en dépression et les 3 autres n'ont perçu aucun changement. Parmi ceux qui ont bénéficié d'une amélioration, une personne a cessé sa médication pour les crises, une autre a vu l'intensité passer de 9/10 à 3/10 et deux spécifient qu'elles maîtrisent mieux leur anxiété.

11 étudiants ont répondu à la question « Quels changements avez-vous remarqué au niveau de votre énergie ? ». 7 mentionnent profiter d'un regain d'énergie, être plus calme (64%). Parmi eux, quelques réponses éloquentes : « J'avais plus d'énergie et j'arrivais à faire mes journées de 5h am à 11h pm plus facilement », « j'ai une meilleure énergie puisque je ne la concentre pas à stresser, mais à vivre au quotidien. Je me sens vraiment plus sereine », « Après chaque traitement je me sentais très bien et j'avais beaucoup d'énergie pour affronter mes problèmes ».

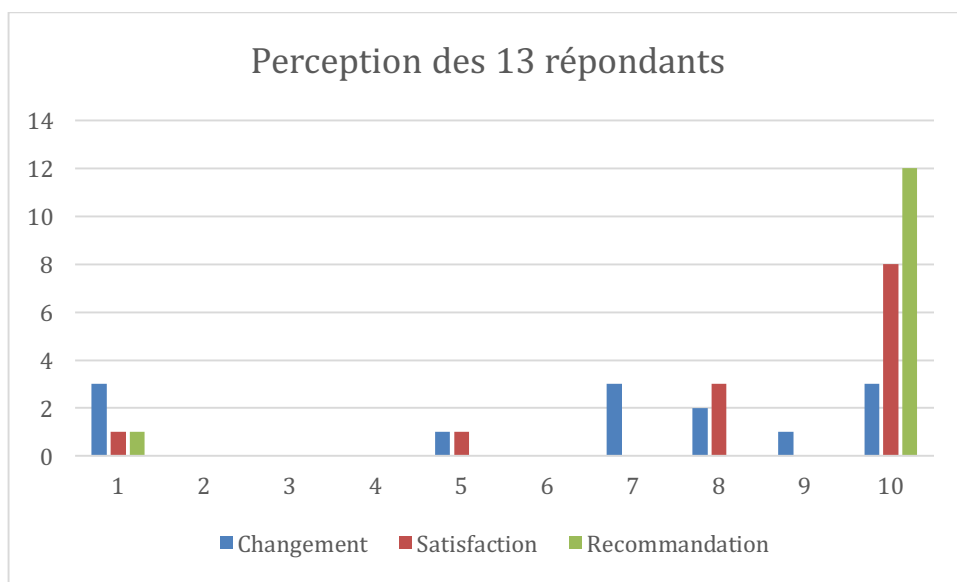
Quels changements avez-vous remarqué au niveau de vos sentiments en général? 50% (6/12) se sentent plus en contrôle de leurs émotions, gèrent mieux leur impulsivité, ont moins de sautes d'humeur ou se sentent mieux. Des réponses spécifient : « j'ai beaucoup plus confiance en moi, j'arrête de me rabaisser », « je crois que sans l'acupuncture je n'aurais même pas été capable de terminer la session cette année ». 2 étudiants mentionnent avoir développé une meilleure estime d'eux-mêmes.

Dans la perspective de la médecine chinoise, l'anxiété et l'insomnie font partie d'un triangle indissociable qui comporte comme autres pôles des problématiques internes (difficultés digestives la plupart du temps) et problématiques externes (principalement les douleurs physiques). Ainsi, dans certains cas, pour traiter efficacement l'anxiété et l'insomnie, les autres problématiques ont été considérées et traitées de façon complémentaire (sans emphase). Au niveau digestif, 55% (6/11) des étudiants ont remarqué une amélioration concernant soit les reflux gastriques, la boulimie, la douleur gastrique, les ballonnements et les nausées. En ce qui concerne les douleurs et tensions physiques, 45% (5/11) mentionnent des diminutions très importantes et une personne parle d'une petite amélioration. Pour 4 étudiants, cela n'était pas un problème (36%) et pour la dernière personne, son problème physique n'avait pas été ciblé par les traitements.

À la question « Vos proches ont-ils noté un changement ? », 4 personnes (36%) ont mentionné que l'entourage avait remarqué des modifications du comportement chez l'étudiant. Les commentaires allant de « j'ai moins de sautes d'humeur » à « mes parents, mes amis, ma professeure de français ont remarqué que j'avais l'air plus détendu, que j'avais moins de crises de panique. »

En ce qui concerne le degré de satisfaction des répondants, la note 1 représente extrêmement insatisfait et 10 extrêmement satisfait. La moyenne se situe à 8,5/10, 8 étudiants (73%) ayant donné la note 10 et un seul ayant répondu 1.

À la question « Recommanderiez-vous le service à un ami ? », une seule personne a répondu « non » alors que les douze autres répondants (92%) ont déclaré le service efficace pour calmer le stress, l'anxiété, aider à se sentir mieux et à apaiser.



Dans la section autres commentaires, 7 étudiants ont mentionné leur désir de poursuivre les traitements à la prochaine session : « Je souhaite de tout cœur qu'il y aura de l'acupuncture la session prochaine. Je dois vous avouer que j'en aurai grandement besoin pour la prochaine session en plus ». Une personne souhaitait qu'il y ait davantage de plages horaires (son horaire était parfois incompatible). La gratitude se lisait également : « Pas beaucoup de personnes sont au courant de ce service, je pense qu'on devrait l'offrir à la grandeur du cégep, cela aiderait beaucoup d'étudiants. Pour ma part, je vous remercie d'avoir instauré ce programme », « Aimable et gentille. J'espère que vous savez à quel point c'est important pour nous, merci mille fois ».

## Lacune

Malheureusement, nous n'avons pas réussi à obtenir de données à savoir pourquoi certains étudiants ne se sont pas présentés à plus d'une rencontre ou deux rencontres. D'emblée, nous savons que pour au moins un d'entre eux, un conflit d'horaires était la raison mentionnée lors de la première rencontre et que pour un autre, la fin de session marquait la fin des traitements.

## Au-delà des chiffres, il y a des étudiants

Quelques profils d'étudiants traités avec succès

**Annabelle<sup>3</sup>**, 21 ans a eu un diagnostic de TDAH à l'âge de 9 ans. Le stress, les crises d'angoisse et les troubles du sommeil l'amènent à consulter en acupuncture. Malgré le Concerta et la Quétiapine, elle a besoin d'entre 3 et 5 heures pour s'endormir chaque soir et fait des rêves agités. Son petit appétit est comblé par 1 et parfois 2 petits repas par jour (effet secondaire de la médication).

Des palpitations douloureuses surviennent 2 à 3 fois par jour pendant 15-20 minutes, parfois même 60 minutes. Un stress constant de 7 à 9/10 lui cause de la fébrilité, des tremblements et de la transpiration. Elle a une grande peur de finir sa vie seule.

Les premiers effets de l'acupuncture : elle est plus calme, moins stressée mais aussi, elle n'a presque plus de crampes à la main lors de la rédaction d'examen (ces douleurs lui causaient de la difficulté à terminer dans les temps prescrits).

Les palpitations ont disparu. Elle s'endort en 30 à 90 minutes. Comme elle dort souvent pendant les traitements d'acupuncture, le soir, elle se couche maintenant dans la même position que lors des soins, écoute le même genre de musique et se dit qu'il ne lui manque

---

<sup>3</sup> Les noms sont fictifs pour préserver l'anonymat



plus que les aiguilles pour y arriver rapidement. Même lorsqu'elle s'endort très tard, elle se réveille en forme maintenant.

Annabelle avait 3 à 4 grosses migraines avec douleur oculaire par semaine qui l'obligeaient à prendre 2 Advil extra-fort. L'acupuncture a réduit cela à 2 ou 3 petits maux de tête par semaine qu'un verre d'eau soulage.

Elle a cessé le Concerta pendant les 4 jours d'un congé pour constater les effets réels de l'acupuncture. Ce qui est ressorti de ce sevrage : la boule d'énergie qu'elle ressent normalement dans la poitrine et qui veut exploser lorsqu'elle est contente s'est dissoute. Annabelle la ressent comme si elle s'était dispersée dans le temps. L'étudiante dit avoir conservé son côté pétillant, sa joie de vivre mais ce sont les excès qui lui donnaient envie de faire 4 fois le tour d'un terrain de football qui sont amoindris (elle a également été diagnostiquée bipolaire). Elle croyait devoir faire son deuil d'une vie normale et de devoir négocier avec cela toute sa vie. Annabelle découvre une autre façon d'être et se sent bien.

Lorsque le stress l'assaille, elle arrive davantage à utiliser les outils qu'on lui avait enseignés. La dernière attaque de panique a duré 4 heures. Avant le début des traitements, Annabelle avait besoin de 2 jours pour revenir à son état normal.

Autres avantages collatéraux de l'acupuncture, l'œdème aux jambes a diminué et elle n'a plus de rages de sucre. Elle opte volontiers pour des aliments santé, ce qu'elle ne faisait pas avant et a maintenant besoin de 2 petits repas quotidiens si elle est sous médication, sinon son appétit est normal.

**Jean-François**, 22 ans, a un TSA et consulte pour un problème d'anxiété. En fait, il reçoit un premier traitement avant que le service ne soit officiellement installé car il a des crises de panique presque quotidiennes depuis le milieu de l'été.

Au premier rendez-vous, il a une peur intense des aiguilles mais l'affronte tout de même pour soulager son problème. Dès le retrait des aiguilles, il mentionne qu'il se sent relaxe. Il s'assoit et semble chercher : « Je me sens vraiment relaxe ». Debout, il cherche encore. Puis, en mettant ses lunettes il déclare : « Je me sens vraiment, vraiment relaxe... En fait... je me sens bien. » Pour une personne souffrant du syndrome d'Asperger, se sentir bien est quelque chose d'exceptionnel.

Il revient religieusement à chaque semaine et se détend un peu plus à chaque fois. Le stress est descendu. Le problème d'endormissement est réglé et les crises de panique se font de plus en plus rares : il a 1 à 2 petites crises par mois, alors qu'avant il faisait 3-4 bonnes crises par semaine.

Un facteur qui augmentait son niveau d'anxiété étaient des douleurs lombaires. En soulageant sa douleur, son anxiété a diminué d'un autre cran.

Sa phobie des aiguilles et du sang a diminué considérablement pendant la session. Alors qu'au départ nous utilisions principalement des aiguilles à demeure<sup>4</sup>, Jean-François a aisément accepté de passer aux aiguilles régulières et recevait les traitements normaux (type et nombre d'aiguilles). Il n'a plus peur des aiguilles et sa peur du sang s'est estompée.

Pendant la session, il s'est rendu compte qu'il avait un problème d'estime et de confiance en lui. Il est allé consulter une travailleuse sociale pour l'aider. Fort de ces nouveaux outils, il réussit davantage à relativiser, à ne pas tomber dans les pièges de l'anticipation (source principale d'anxiété) et à éviter les situations anxiogènes.

Une autre personne qui consulte en acupuncture m'a raconté de but en blanc : « Même si tu ne l'avoues pas, je sais que tu traites Jean-François. Je le sais parce que j'ai étudié avec lui, je le connais. Il était tellement intense et stressé avant, même pour des bonnes choses, que tout le monde le fuyait parce qu'il nous communiquait son stress. Maintenant, il est plus calme et les gens ne le fuient plus. Ça me fait vraiment chaud au cœur de voir ça. »

**Caroline**, 34 ans consulte pour insomnie et stress. Cette étudiante en soins infirmiers a 3 jeunes enfants et vient tout juste de se séparer.

Elle se sent dépendante affective, a peur de ne plus se retrouver d'amoureux, manque souvent de patience avec ses enfants.

L'insomnie a été difficile à réduire, mais rapidement, Caroline s'est sentie plus calme et a su faire de bons choix:

- Elle est devenue « sa meilleure amie », a cessé de se dénigrer et se félicite maintenant de ses réalisations ;
- Elle a fait un virage vers une alimentation plus nourrissante et saine,
- 3-4 fois par semaine, elle s'installe et fait des exercices dans le salon avec ses enfants. C'est devenu un moment privilégié pour elle avec eux.
- Elle a transformé sa chambre en oasis : plus de télé, plus d'enfants qui viennent y jouer, c'est son lieu de repos.
- Elle est contente d'être célibataire, ne ressent pas le besoin d'un homme comme bouée. Elle se sait forte et capable. Elle a été en mesure de demander à son ex-

---

<sup>4</sup> Aiguille de 1,5 mm de long installée sur un bandage adhésif qui sert principalement à traiter les enfants.

conjoint de prendre occasionnellement les enfants et de contribuer financièrement à leurs besoins.

- Elle est plus patiente avec ses enfants, se sent en pleine capacité de ses moyens et est fière d'avoir réussi tous ses cours compte-tenu de sa situation.
- Lors de la dernière rencontre, elle mentionnait qu'elle n'aurait pas été capable de venir à bout de sa session et aurait abandonné si elle n'avait pas eu les traitements d'acupuncture.

**Marie**, 27 ans, vient tout juste de déménager de Québec et étudie en muséologie. Elle effectue un retour aux études et cela lui cause beaucoup d'anxiété car ses dernières expériences scolaires se sont soldées par des échecs. Son anxiété est telle qu'elle a en des nausées tous les jours avant d'aller à ses cours et vomit même parfois. Elle est très irritable et émotive ce qui cause beaucoup de conflits avec son conjoint. Isolée des siens et très anxieuse, elle ne se mêle à personne en classe, convaincue qu'elle est trop vieille pour eux. Elle est plutôt déprimée, facilement irritable, fâchée ou agressive et les choses banales peuvent prendre beaucoup d'importance.

L'anxiété est accentuée par la prise de Concerta, ce qui double, voire triple la quantité de cigarettes qu'elle fume. Elle se réveille 2 à 3 fois par nuit et cela prend jusqu'à 4 heures avant qu'elle ne se rendorme. Ses 5 à 6 heures de sommeil par nuit ne lui suffisent pas : elle se réveille fatiguée et a peu d'énergie (4/10).

Même si elle se présentait au bord des larmes à ses premiers rendez-vous d'acupuncture, elle repartait calme et rassurée.

L'acupuncture a rapidement stabilisé l'humeur et fait disparaître les nausées de Marie. L'insomnie est pratiquement chose du passé, son énergie est bonne. Sa consommation de cigarettes a considérablement diminué. Elle vient souriante et calme, capable de relativiser ce qui lui arrive. À son travail, on lui a donné une promotion. Plus confiante, elle se présente à une conférencière lors d'un cours. Celle-ci lui propose un contrat : organiser le 5 à 7 des directeurs de musées du Québec. Marie est la première de sa cohorte à faire son entrée dans le monde muséal. Comment le sait-elle ? Par ses amis de classe ! En effet, elle a passé par-dessus sa timidité et se mêle volontiers au groupe.

Ses résultats scolaires l'impressionnent : à la mi-session, ses notes sont au rang 1 et 2 dans presque tous ses cours. Chose qu'elle n'aurait jamais crue possible. Maintenant avec 2 emplois et des études à temps complet, elle a besoin d'organiser son temps. Marie s'est fait un échéancier calmement. Avant, lorsqu'elle utilisait des méthodes pour mieux gérer son temps, elle hyperventilait en planifiant. Elle constate donc qu'elle se sert des

techniques de toujours mais avec un calme et une confiance qui lui permettent de le faire sereinement et efficacement.

Marie qui croyait ne pas pouvoir terminer sa session, n'en revient pas des changements qui se sont opérés chez elle. Son copain non plus d'ailleurs. Lors de la première rencontre, si on lui avait dit où elle en serait 7 traitements plus tard, elle n'aurait pas cru cela possible.

**Joannie**, 19 ans consulte pour anxiété et douleurs importantes au cou et aux dents. Elle en pleure. Elle a fait une dépression majeure par le passé et craint une rechute. En calmant la douleur aiguë, son anxiété a diminué. Elle a pu dormir, être plus calme et avoir plus de recul sur sa situation. L'abandon scolaire n'était plus une solution à ses problèmes.

Des choix plus sains se sont imposés d'eux-mêmes : avant elle pouvait manger jusqu'à 3 tablettes de chocolat par jour. Elle ne mange plus de cochonneries et s'est mise à l'entraînement physique.

Joannie est joyeuse et plus légère, elle entrevoit des solutions à ses problèmes et réussit ses cours mieux que jamais.

**Audrey** 25 ans souffre d'anxiété. Vers la 11<sup>e</sup> semaine, elle a fait une attaque de panique comme jamais auparavant : en classe, elle a même eu des convulsions. Bouleversée, paralysée par l'angoisse et honteuse à la fois, elle a décidé d'abandonner sa session si près de la fin. Un médecin lui a prescrit des antidépresseurs. Elle avait des pensées suicidaires et les médicaments ne donnaient pas les résultats escomptés. Elle s'est présentée en acupuncture très anxieuse et tremblante. Après le traitement, l'étudiante devait se rendre dans un centre de crise pour y passer la fin de semaine afin de donner un répit à son conjoint. Alors qu'elle quantifiait son anxiété à 9/10 à son arrivée (10/10 étant les convulsions), elle a quitté le bureau calmée et apaisée avec une anxiété à 2-3/10 (l'idée de se faire « interner » l'inquiétait). Elle avait retrouvé sa personnalité joyeuse : elle faisait des blagues et riait. Suite à la visite au centre, on lui a permis de rentrer chez elle, car elle se sentait calme et ses idées noires s'étaient dissipées.

La crise de panique avait été partiellement provoquée par un problème au travail. Dans la tourmente, elle a quitté son emploi. De ne plus avoir de revenus causait un stress important. Ne se sentant plus paralysée par l'angoisse, elle a été capable de contacter un ancien employeur qui l'a réembauchée.

Audrey a été reçue à 5 reprises au rythme de 2 fois par semaine jusqu'à la fin de la session. Son état s'est considérablement amélioré au fil des rencontres. À la 3<sup>e</sup> visite, elle a mentionné avoir pris contact avec ses enseignants pour trouver une solution pour lui éviter de perdre une année d'étude<sup>5</sup>. Elle a été en mesure de réaliser les travaux demandés et n'aura pas à prolonger son DEC d'une année.

## Conclusion

Pour une première dans le réseau collégial, nous pouvons considérer cette expérience comme un franc succès. 101 séances ont permis d'aider substantiellement une dizaine d'étudiants. Si les 180 plages avaient été utilisées, si le service avait été limité à 8 ou 10 visites<sup>6</sup> par élève et considérant que nous avons pu faire une grande différence en 5-7 traitements pour la majorité, nous aurions pu doubler le nombre de bénéficiaires.

Le support qui a été offert n'est banal. En effet, sur une possibilité de 14 étudiants, nous avons permis à 3 d'entre eux d'éviter l'abandon scolaire, le taux d'échec a diminué et la moyenne des résultats scolaires a marqué une hausse. Mais surtout, surtout, au-delà de tous les chiffres et statistiques, nous avons amélioré la qualité de vie, l'estime et la confiance de ces jeunes dans leur potentiel. À l'orée de leur vie professionnelle, cet impact est crucial pour leur futur.

Lors des prochaines sessions, une attention particulière sera portée aux étudiants qui ne se présentent pas à plus de 2 visites pour comprendre leur désaffection.

Reste à voir maintenant comment les effets vont perdurer dans le temps et comment, avec la publicisation du service, l'acupuncture va prendre sa place dans la palette de services bien garnie du collège Montmorency.

---

<sup>5</sup> Les programmes techniques n'offrent souvent les cours qu'une fois par année, l'échec ou l'abandon de cours signifie donc souvent le prolongement des études d'une année.

<sup>6</sup> La clinique d'acupuncture du Cégep de Rosemont considère que 8 traitements constituent une série alors qu'en Chine, ce sont plutôt 10 séances qui forment une série. Le nombre maximal de rencontres pourrait être fixé en fonction du diagnostic de l'étudiant. Ainsi, une personne souffrant d'un TSA pourrait avoir accès à davantage de soins que quelqu'un souffrant d'un trouble d'anxiété