



Santé mentale des étudiants

Que nous disent les données ?
Quelles pistes de prévention ?

Mélissa Macalli

Post-doctorante en Epidémiologie

BPH Inserm U1219-Université de Bordeaux

Matinale de la recherche du Drapps

**« Protéger la santé mentale des étudiants :
éléments de cadrage, savoirs d'intervention
et présentation d'un projet de terrain, l'action Suricate »**

Ireps Occitanie - 6 Avril 2023

Sommaire

1. Santé mentale des étudiants avant l'épidémie de COVID-19
2. Impact de l'épidémie
3. Données post-COVID
4. Prévention des troubles psychiques

Santé mentale des étudiants avant l'épidémie : la cohorte i-Share

1. Santé mentale des étudiants avant l'épidémie

Que nous disent les données?



Etude i-Share (PI: Christophe Tzourio) : Une cohorte pour mieux comprendre la santé des étudiants (2013-2021) et une plateforme pour réaliser des recherches biomédicales ouverte aux collaborations => **21 000 inclus**

➤ **Thématiques de recherche :**

Santé mentale ; Migraine ; Nutrition ; Maturation cérébrale (IRM) ; Maladies infectieuses

Financement ANR dans le cadre des « Investissements d'avenir », Région Nouvelle-Aquitaine

1. Santé mentale des étudiants avant l'épidémie

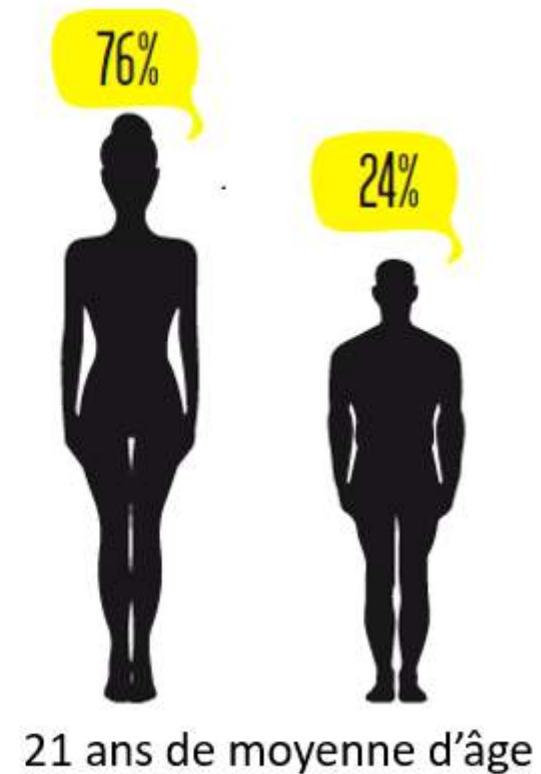
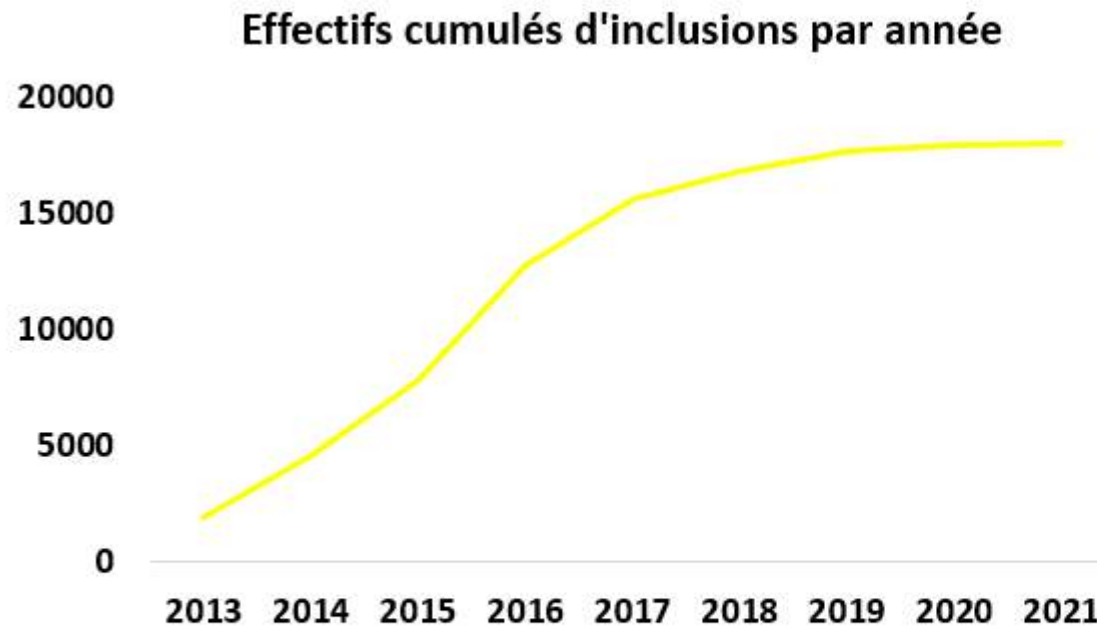
communication digitale



➤ Communication pair à pair



1. Santé mentale des étudiants avant l'épidémie



- 36% en 1^{ère} année
- Plus de la moitié sont inscrits à l'université de Bordeaux

1. Santé mentale des étudiants avant l'épidémie

➤ **Anxiété modérée à sévère** : 25% (STAI-Y (State-Trait-Anxiety Inventory forme Y) Spielberger)

➤ **Symptomatologie Dépressive Modérée à Sévère (PHQ9)** : 18% hommes, 31% femmes

➤ **Pensées suicidaires dans les 12 derniers mois** : 22%



1/5 étudiant déclare pensées suicidaires à l'inclusion

➤ **Tentative de suicide au cours de la vie** : 6%

1. Santé mentale des étudiants avant l'épidémie

Un bilan inquiétant

➤ Une population globalement fragile

- Âge de construction de la personnalité, sortie du cocon familial
- La découverte de l'université, la pression académique, la nécessité de l'autonomie
- Les difficultés de vie (niveau SES) et les perspectives d'emploi
- Fréquence plus élevée de souffrance psychique que les non-étudiants du même âge

➤ Conséquences variées

- Risque de dépression et risque suicidaire (mais rares)
- Prise de risque, binge drinking, consommations
- Conso de psychotropes : 19 % traitement contre l'anxiété ou le stress, 12% pour dormir
- Décrochage académique

**Impact de l'épidémie de COVID-19
sur la santé mentale
des étudiants : la cohorte CONFINS**

2. Impact de l'épidémie

CONFINS : e-cohorte sur l'impact émotionnel, psychologique et comportemental du Covid-19

- Mise en place rapide pendant le 1^{er} confinement Mars 2020
- **Collaboration entre équipe Inserm et Kappa Sante/KapCode**
 - ✓ Recrutement via les réseaux sociaux
 - ✓ 4415 participants dont la moitié sont des étudiants
- **Données recueillies dans CONFINS**
 - Santé mentale : Pensées suicidaires, dépression, anxiété, stress
 - Facteurs sociodémographiques et médicaux
 - Facteurs liés au confinement et au coronavirus
 - Enquête qualitative auprès des étudiants en santé (sociologue)



2. Impact de l'épidémie

1) Fréquences des troubles psychiques et comparaison aux non-étudiants

scientific reports

OPEN A repeated cross-sectional analysis assessing mental health conditions of adults as per student status during key periods of the COVID-19 epidemic in France

Melissa Maxwell¹, Nathalie Tassin², Stéphane Schöck¹, Sylvana M. Côté^{1,3} & Christophe Tzoufas¹

Inserm
LE INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ
ET DE MÉDECINE PUBLIQUE

université
BORDEAUX

information presse

Paris, le 8 novembre 2021

Covid-19 : Le lourd impact de l'épidémie sur la santé mentale des étudiants, notamment pendant les périodes de confinements

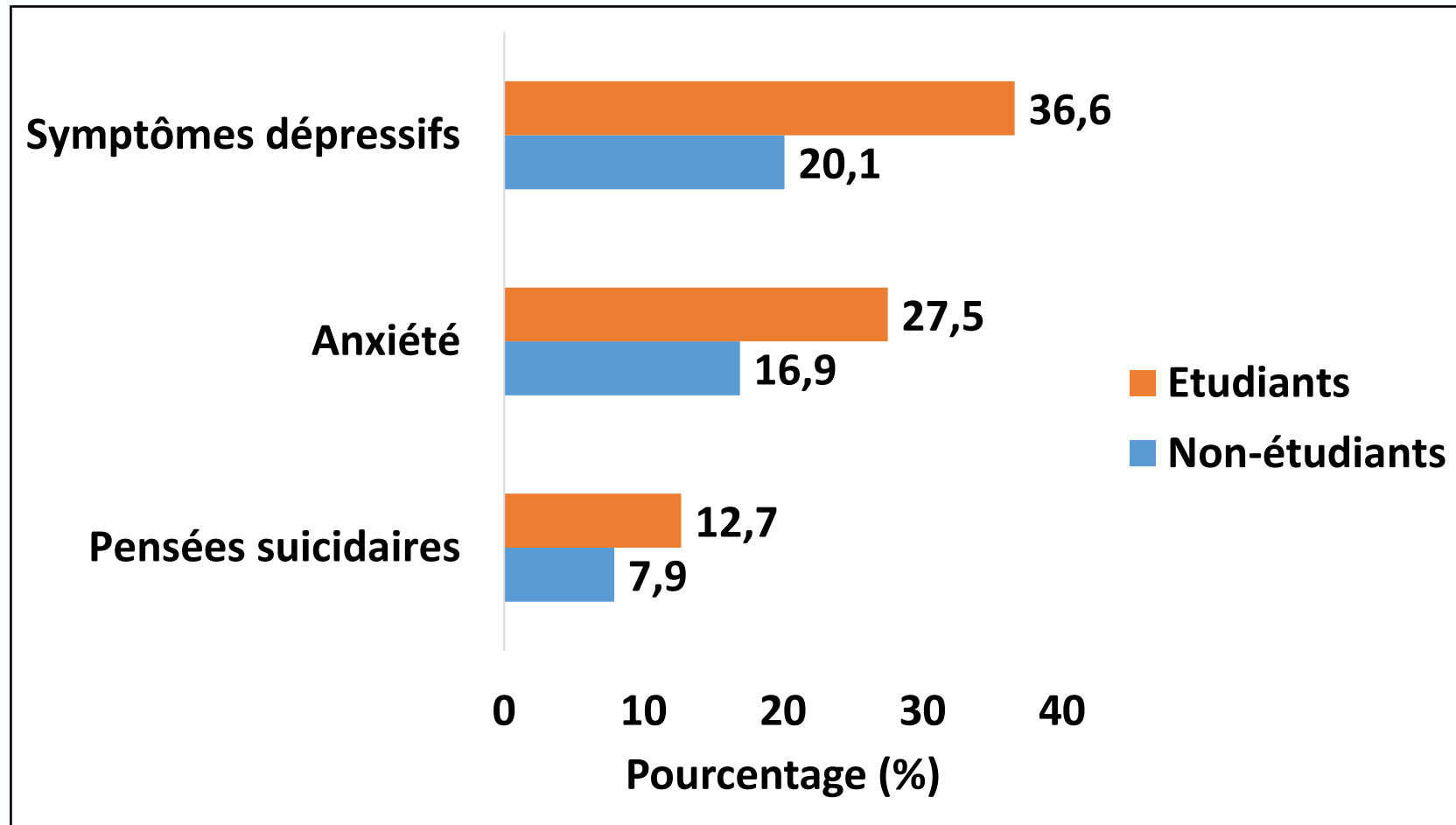


➤ **Objectif** : Comparer la fréquence des symptômes dépressifs, de l'anxiété et des pensées suicidaires chez les étudiants et les non-étudiants

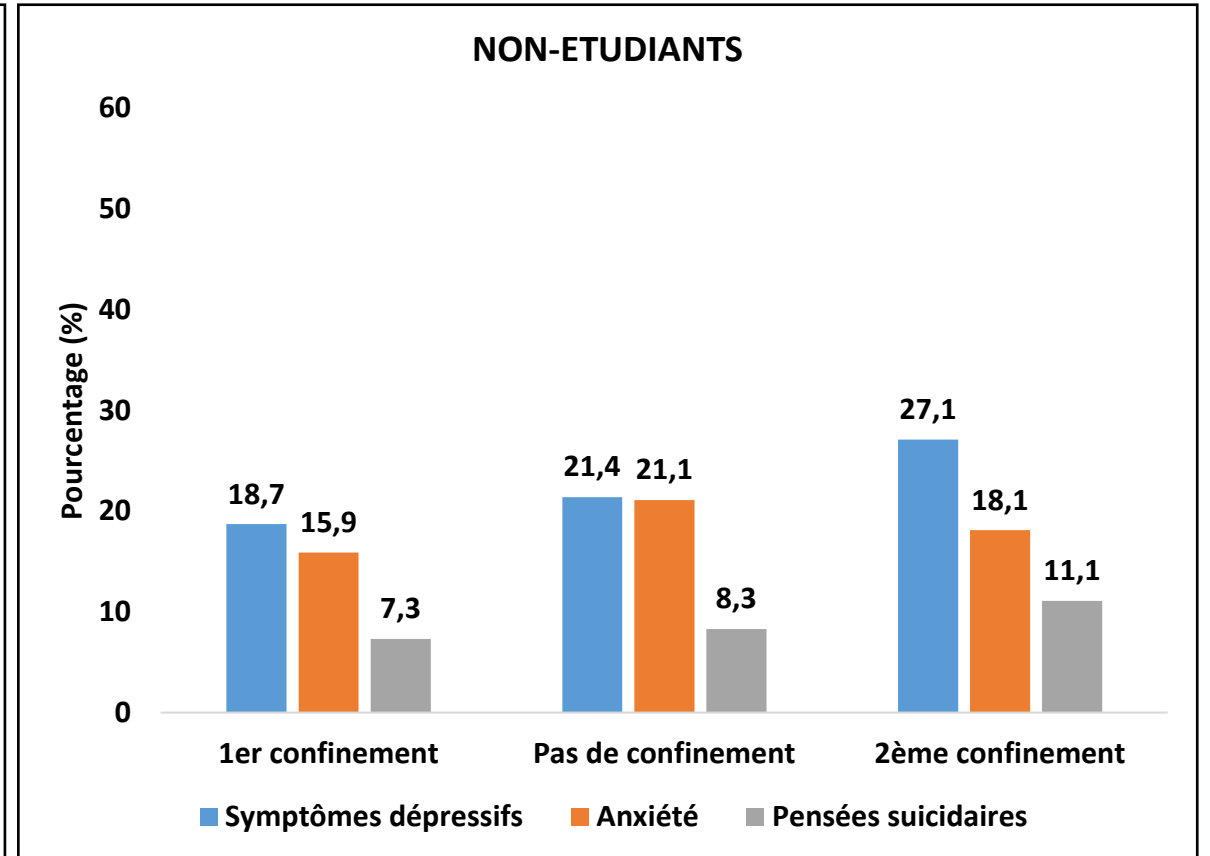
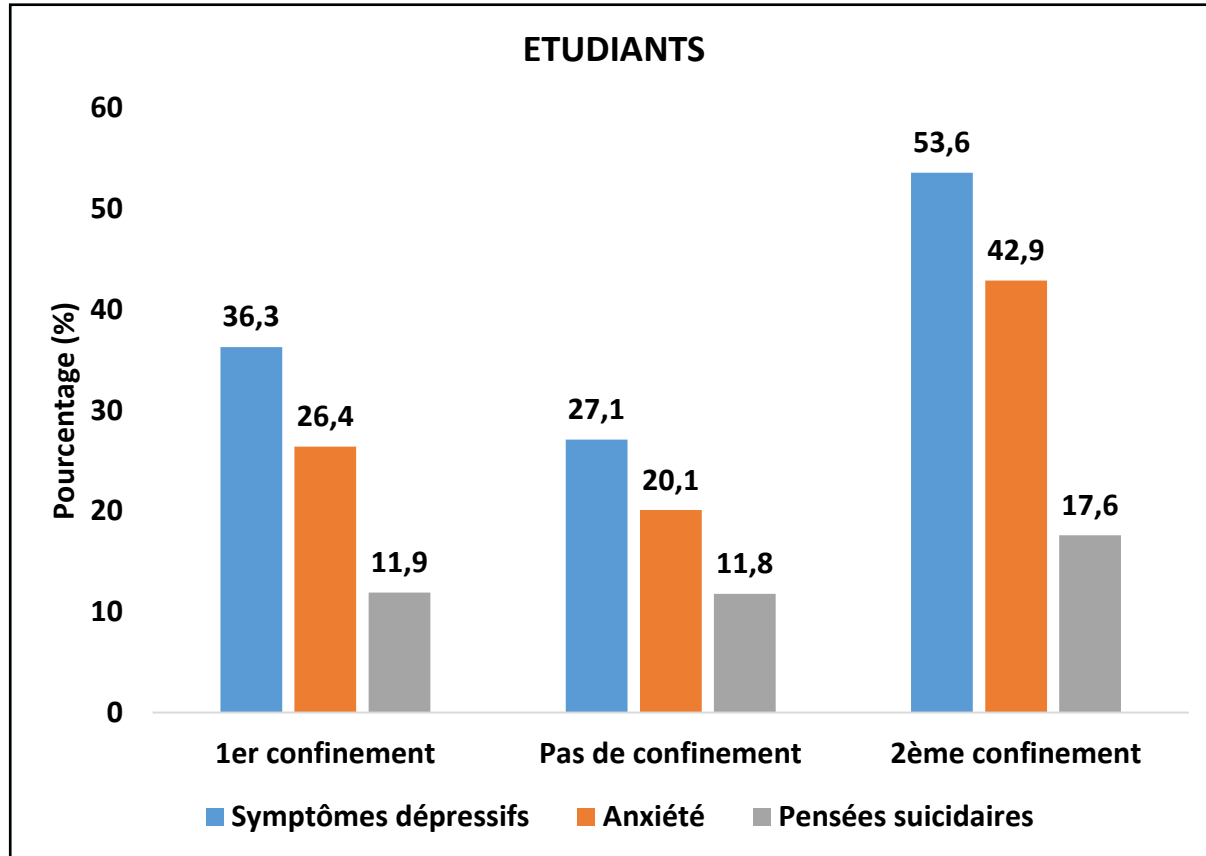
- Etudes transversales répétées au cours de trois vagues de recrutement :
 - 1) 1er confinement national (17 mars-11 mai 2020)
 - 2) Aucune restriction (12 mai-27 octobre 2020)
 - 3) 2eme confinement national/couvre-feu (28 octobre 2020-25 janvier 2021)

2. Impact de l'épidémie

Nombre de participants = 3 783



2. Impact de l'épidémie



2. Impact de l'épidémie

2) Rôle du sentiment de solitude

- **Solitude** = expérience subjective dans laquelle une personne perçoit un décalage entre son niveau réel et son niveau souhaité de relations sociales : ↑ pendant la pandémie
- Etudiants + susceptibles déclarer hauts niveaux de solitude que non-étudiants **27% vs 18%**
- Etudiants avec sentiment de solitude => fréquence plus élevée de:
 - Pensées suicidaires : **27% contre 7%**
 - Symptômes de dépression : **67% contre 26%**
- **Solitude associée à un risque accru de comportements suicidaires *4**

2. L'impact de l'épidémie

➤ Facteurs contextuels explicatifs :

- Fermeture des universités : privés de contacts avec leurs pairs
- Effondrement des ressources financières : disparition des jobs étudiants
- Traitement médiatique du comportement des étudiants
- Lassitude des cours à distance

2. Impact de l'épidémie

Retentissement médiatique



The screenshot shows the top of the Le Monde website. The main navigation bar includes 'ACTUALITÉS', 'PRÉSIDENTIELLE 2022', 'ÉCONOMIE', 'VIDÉOS', 'DÉBATS', 'CULTURE', 'M LE MAG', and 'SERVICES'. Below this, there is a section for 'CAMPUS - SANTÉ' with the article title 'Troubles anxieux, dépressions... Les étudiants particulièrement affectés par la crise sanitaire'. A sub-headline reads: 'Les professionnels de santé s'inquiètent de la détérioration de la santé mentale chez ces jeunes. Selon une enquête menée par l'Inserm et l'université de Bordeaux, 37 % des interrogés présentent des troubles dépressifs et 27 %, des symptômes d'anxiété.'



The screenshot shows the top of the Figaro Étudiant website. The main navigation bar includes 'VIE ÉTUDIANTE' and 'ACTUS - TENDANCES'. Below this, there is a section for 'LE FIGARO-ÉTUDIANT' with the article title 'Sept étudiants sur dix sont inquiets pour leur santé mentale'. A sub-headline reads: 'Par Figaro Étudiant - Publié le 10/12/2020 à 14:23'.



Santé mentale : les étudiants "particulièrement vulnérables" pendant l'épidémie, surtout en temps de confinement

D'après l'Inserm, parmi les personnes interrogées, les étudiants sont 36,6% à déclarer avoir eu des symptômes dépressifs, contre 20,1% des non étudiants.

2. Impact de l'épidémie

3) *Etudiants en santé*

- **21% anxiété (GAD-7>10)**
- **27% symptomatologie dépressive (score PHQ9>10)**
- **42% stress (échelle de stress>7)**
- **10% pensées suicidaires**
- **25% mobilisés COVID-19**
- **50% augmentation de la quotité horaire moyenne de travail hebdomadaire**

2. Impact de l'épidémie

3) *Etudiants en santé*

23 entretiens réalisés par une sociologue (Internes, infirmières, pharma...) :

- **Incertitude** (« dépourvu », « peu de contrôle », « chaotique ») : pour soi, ses proches, ses patients, pour la population générale, mais aussi pour l'avenir du système de santé et celui de l'hôpital public
- **Privilégiés par maintien niveau de vie** (continuité de leur stage, activités complémentaires) **mais affectés dans leurs relations personnelles et professionnelles** (tensions, désaccord/vaccination)
- **Processus d'autonomisation entravé** + facteurs de risque spécifiques aux étudiants santé :
 - Capacité limitée à reconnaître une souffrance psychique et à en parler
 - Peur de contaminer autrui et pour certains à se considérer comme potentiels vecteurs de mort
 - Implication en partie subie et conditions de travail particulièrement détériorée pour certains
 - Remise en question latente de leur légitimité

Données post-COVID : l'étude Prisme

3. Données post-COVID

L'étude Prisme

➤ Objectifs :

- **Mieux connaître la santé mentale** et le bien-être de 2000 jeunes étudiants bordelais en début de cursus universitaire (+ suivi à 6 mois)
- **Proposer des expérimentations autour d'outils de prévention sur la santé mentale**



3. Données post-COVID

L'étude Prisme

➤ 1ères données en cours d'analyse :

	i-Share (%)	Prisme (%) (échantillon redressé sur i-Share)
Dépression modérée à sévère	25,6	40,5
Pensées suicidaires	21,1	29,3
Anxiété sévère	8,7	16,4
Faible estime de soi	23,9	38,6

Prévention des troubles psychiques chez les étudiants

4. Pistes de prévention

Un constat = rationnel pour des interventions numériques

- **Fréquence élevée des problèmes de santé mentale aggravée par l'épidémie**
- **Connaissances faibles et souvent erronées sur la santé mentale**
 - Déni et stigmatisation
 - Manque de connaissances sur l'organisation des soins
- **Population numériquement agile (smartphone, réseaux sociaux)**
- **Une de nos stratégies : simple et universelle, mieux connaître LA/SA santé mentale**
 - ↳ Lutter contre le non-dit, la stigmatisation

4. Pistes de prévention

Concevoir et tester des preuves de concept d'outils de prévention

Principes

1. Partir d'un besoin identifié

2. Co-construire avec les étudiants

➤ Impliquer les étudiants dans une démarche de recherche participative

3. Évaluer

=> Répondre au défi de l'adoption du programme de prévention par les étudiants et son utilisation!

Quelques exemples

<https://www.lab-sante-etudiants.fr/>



**LE LAB SANTÉ
ÉTUDIANTS, UNE
PLATEFORME QUI
RASSEMBLE LES
PROJETS DE RECHERCHE
DÉDIÉS À LA SANTÉ DES
JEUNES**

DÉCOUVRIR LE LAB SANTÉ ÉTUDIANTS



Bilan psychique personnalisé dans Prisme

- A chaque complétion des questionnaires de Prisme à savoir inclusion et suivi à 6 mois, il sera proposé aux participants un **retour personnalisé de leur auto-évaluation des indicateurs de santé mentale** suivants

Mon 1er bilan

Le questionnaire que vous venez de remplir est réalisé à partir d'échelles psychométriques validées et utilisées à l'international. Le bilan repose sur vos réponses à ces échelles. Les messages correspondants ont été élaborés par des professionnels de santé pour vous proposer une lecture de votre bilan.

Cette évaluation comporte des limites et n'est qu'une interprétation faite à un moment donné. En effet, vos réponses ont pu être influencées par de multiples facteurs (compréhension de la question, connaissance de soi, etc...).

Si ce bilan a suscité des questionnements ou si vous souhaitez accéder aux dispositifs de soutien, vous pouvez consulter notre rubrique « [Liens utiles](#) ».

Nous serions heureux de connaître votre avis sur la présentation de ce bilan et les informations sur la santé mentale mises à votre disposition sur notre site. Merci de remplir le questionnaire de satisfaction qui vous sera proposé dans quelques jours pour nous aider à mieux adapter ces outils à vos besoins

!

Stress

Anxiété

Dépression

Estime de soi

Sommeil

Alcool

Bilan psychique personnalisé dans Prisme

Stress

Anxiété

Dépression

Estime de soi

Sommeil

Alcool

L'anxiété est une émotion souvent ressentie comme désagréable, qui correspond à l'anticipation plus ou moins consciente d'un danger ou d'un problème à venir. L'anxiété est un phénomène normal, présent chez tous les individus, c'est notre tendance à percevoir des situations comme dangereuses et à les anticiper par de la peur. Par contre, quand une personne ressent une anxiété forte et durable sans lien avec un danger ou une menace réels, et que cela perturbe son fonctionnement normal et ses activités quotidiennes, on parle de troubles anxieux.

Voici comment vous vous situez concernant l'anxiété :



Vos réponses indiquent que vous vous êtes senti.e un peu dépassé.e par certaines situations vécues au cours des derniers jours.

C'est fréquent (plus d'un étudiant sur dix) et ce n'est peut-être que transitoire mais si vos difficultés persistent, nous vous conseillons d'en parler à quelqu'un de votre entourage ou à un.e professionnel.le de santé.

Voici quelques conseils pour maîtriser son anxiété :

- Se recentrer sur le présent en travaillant sur sa respiration, l'écoute, l'observation : l'anxiété peut amener vos pensées à vivre dans un avenir terrible qui ne s'est pas encore produit. Essayez de vous ramener à l'endroit où vous vous trouvez. La pratique de la méditation peut vous y aider.
- Rester objectif.ve et éviter d'imaginer des scénarios catastrophe.
- Apprendre à ne rien faire.
- Adoptez un mode de vie sain : rester actif.ve, bien manger, sortir dans la nature, passer du temps avec sa famille et ses amis et pratiquer les activités que vous aimez sont autant de moyens efficaces de réduire l'anxiété et d'améliorer votre bien-être.
- Avoir recours à la relaxation qui améliore le contrôle des émotions, aide à se déconnecter de son environnement et à se concentrer sur soi.
- Apprendre des autres : parler avec d'autres personnes qui souffrent également d'anxiété ou qui vivent une situation similaire peut vous aider à vous sentir moins seul.e.

Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter quelques exemples de ressources sur la **santé mentale et l'anxiété**.

Bilan psychique personnalisé dans Prisme

Stress

Anxiété

Dépression

Estime de soi

Sommeil

Alcool

L'Alcoolisation Ponctuelle Importante (API) ou binge drinking est définie comme la consommation dans une seule occasion d'au moins 6 verres « standards » d'alcool.

Le verre standard d'alcool est bien différent de celui qu'on imagine ! Chez vous ou chez des amis, vous consommez généralement plus d'alcool par verre que dans un bar. Pour en savoir plus, cliquez [ici](#).

Comme vous le savez, l'API peut avoir des conséquences immédiates dont certaines sont graves (coma éthylique, accidents de la route, accès de violence et d'agressivité, vulnérabilité face à des agressions, etc.). La répétition des API est également dangereuse sur le long terme (conséquences sur le cerveau, addiction, etc.). Pour en savoir plus sur l'API et ses conséquences, vous pouvez regarder la vidéo suivante [ici](#).

A la question « Au cours d'une même occasion, à quelle fréquence vous arrive-t-il de boire six verres standard ou plus ? », vous avez répondu : « ≥1 fois/semaine »

Il est conseillé de ne pas boire plus de 2 verres d'alcool/j et pas tous les jours.

En buvant de temps à autre au moins 6 verres en une seule occasion, votre consommation est au-delà du seuil comportant des risques pour votre santé.

Voici quelques conseils pour réduire votre consommation d'alcool :

- **Fixez-vous par exemple des objectifs en termes de réduction des quantités tels que :**
 - Boire moins souvent dans la semaine : fixez un jour sans alcool.
 - Boire moins en une occasion :
 - Imposez-vous un nombre de verres pour la soirée et tenez-vous-y.
 - Fixez une heure à partir de laquelle vous ne buvez plus.
 - Prenez le temps de boire chaque verre.
 - Ne pas participer à des jeux d'alcool.
 - Ne pas mélanger les alcools en soirée.
- **Ne buvez pas seul.e.**
- Pratiquez plus d'activités qui vous plaisent et peuvent éloigner l'envie de boire de l'alcool (sport, lecture, musique, promenades, etc.).

Si vous pensez ne plus contrôler votre consommation d'alcool, vous devez vous faire aider et en parler à un.e professionnel.le de santé. Pour aller plus loin, n'hésitez pas à consulter quelques exemples de ressources sur la [santé mentale](#) et la [consommation d'alcool](#).

Bilan psychique personnalisé dans Prisme

➤ Mise à disposition de ressources (informations, dispositifs d'écoute et de soutien...)

En cas de difficultés ou d'interrogations, voici quelques liens utiles.

Dispositifs d'écoute et de soutien
Régionaux
Nationaux
Informations et ressources
Santé mentale et bien-être
Stress
Anxiété et dépression
Sommeil
Consommation d'alcool
Suicide
La recherche en santé mentale des étudiants
Plateformes

Dispositifs d'écoute et de soutien

• Nationaux

- Le **3114** est un numéro de téléphone gratuit, **numéro national de prévention du suicide** accessible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Permet aux personnes en détresse psychologique ou qui souhaitent aider une personne en souffrance, d'échanger et de trouver une réponse adaptée auprès de professionnelles de santé : <https://3114.fr>
- Fil Santé Jeunes** au **0 800 235 236** ou sur le Chat en ligne. Service anonyme et gratuit pour les 12-25 ans, une personne sera à votre écoute tous les jours de 9h à 23h : <https://www.filsantejeunes.com/>
- Soutien Etudiant** : site qui propose des solutions pour prendre soin de sa santé mentale pendant les études : <https://www.soutien-etudiant.info/>
- Guide de soutien psychologique étudiant** : livret numérique, réalisé par Nightline Paris destiné à aider les étudiants à bien s'occuper de leur bien-être psychologique pendant la crise sanitaire : <https://www.bordeaux-inp.fr/sites/default/files/upload/BordeauxINP/COVID/guide-soutien-etudiant.pdf.pdf>
- Accompagnement psychologique pour les étudiants** : dispositif gouvernemental donnant droit jusqu'à 8 séances sans avance de frais : <https://santepsy.etudiant.gouv.fr/>
- Réseau Croix Rouge Chez Vous**, écoute et soutien psychologique anonyme et confidentiel : **09.70.28.30.00** (de 8h à 20h, 7j/7)

PRISME

La consommation d'alcool

Alcoomètre : outil pour évaluer plus précisément votre consommation d'alcool : <https://www.alcoometre.fr/>

Accompagner la réduction de sa consommation d'alcool : outil pour réduire sa consommation d'alcool, proposé par une association de prévention des addictions (RESPADD) : <https://www.respadd.com/web-content/actualites/2020/07/lien-alcool-SP-RAF.pdf>

Addictoclic : si vous avez au moins une alcoolisation ponctuelle importante par semaine, et vous pensez avoir une difficulté majeure à garder le contrôle sur votre consommation d'alcool ou une addiction, vous pouvez en parler à un professionnel de santé. Pour trouver une structure de soins en Nouvelle Aquitaine, consultez l'annuaire en ligne : <https://addictoclic.com/>

Alcool Info Service : pour toute question, n'hésitez pas à contacter par téléphone : 0980 980 980 (appel anonyme et non surtaxé 7j/7 de 8h à 20h) ou sur le site internet : <https://jeunes.alcool.info/surak.fr/>. Ce dernier dispose aussi de forums de discussion pour ceux qui ressentent une difficulté avec leur consommation d'alcool ou les proches de personnes ayant cette difficulté.

Kit de survie en soirée : conseils pour passer une soirée sympa et en profiter jusqu'au bout : <https://jeunes.alcool-info-service.fr/alcool-et-vous/kit-de-survie-en-soiree>

Bilan psychique personnalisé dans Prisme

- Premiers témoignages d'étudiants très positifs (plus de 80% d'étudiants satisfaits/ n=567)
- Evaluation du dispositif qui inclura :
 - Questionnaire de satisfaction
 - Entretiens semi-dirigés
 - Mesure de l'impact à 6 mois
- Co-construction pour améliorer l'outil et éventuelle diffusion à plus grande échelle

Escape Room sur la dépression

Un escape game à l'université de Bordeaux pour lutter contre la dépression des étudiants



Intérêt

- Jouer!
- Apprendre
- Se souvenir
- Déclencher un **dialogue**

Scénario

- Résoudre l'énigme en moins d'une heure
- Mission : retrouver 5 symptômes du trouble dépressif majeur
- Collaboration Tricky-équipe i-Share et professionnels du service de santé universitaire



Version digitale de l'escape room
(David Labrosse)
www.tricky.fr

Evaluation

- Testé sur plus de 150 personnes
- 100% satisfaction (dont 84% niveau excellent)
- Amélioration significative de la mémorisation des symptômes de dépression

Mini-série interactive

= sensibiliser à la question du risque suicidaire d'un proche (Marine Quérroué)



- Un outil **co-construit avec les étudiants**
- **L'utilisateur est l'acteur** ; il crée son histoire
- Contenus validés par une équipe de **professionnels de la santé mentale**

La prévention, c'est aussi

3114 SOUFFRANCE
PRÉVENTION
DU SUICIDE

Bordeaux: à la fac, des
«secouristes» en santé mentale
formés pour aider les étudiants

Par APP agence • [Figaro Étudiant](#) • Publié le 10/03/2021 à 17:25



PSSM : Formation “grand public” de premiers secours en santé mentale, visant à apporter la même visibilité et compréhension au public que les formations de premiers secours “physiques”

ESPACE SANTE ETUDIANTS UB

Nos principales missions

Centre de santé au cœur du campus

L'équipe de professionnels de l'ESE mène des actions et projets en prévention, promotion et éducation de la santé avec l'appui de ses étudiant.e.s relais santé (ERS) autour de 4 thématiques phares : la recours aux soins, le bien-être, les sexualités et les soirées. De toutes formes, ces actions et projets variés sont témoins de la transversalité de notre structure.



ESPACE SANTE ETUDIANTS UB

- Collaboration pour création outils de communications innovants



Je suis étudiant, je me suis fait vacciner



Face à Face : etudiant.es vs vaccination



- Potentiel d'interventions auprès des étudiants et leur vulnérabilité psychique mis à jour pendant l'épidémie placent les chercheurs comme des acteurs décisifs de santé publique



Plaidoyer



Adaptation



Transférabilité

Merci de votre

