



LA PSYCHOLOGIE AU SERVICE DES ETUDIANTS

## **Appel à projets de l'AFSSU pour 2011**

### **Dossier de candidature**

**La prévention de l'école à l'université**

**réalisée par une équipe pluridisciplinaire**

---

## Titre

---

# Promotion de la santé mentale chez des étudiants rhônalpins

## Auteurs

---

### 1. Référent contact

Responsable du projet:

Mme SAUVADE Fanny

Psychologue et Présidente de l'association

20, cours Vitton 69006 Lyon

### 2. Organisme

APSYTUDE

20 cours Vitton

69006 Lyon

### 3. Acteurs du projet

BOINOT Laurentine, psychologue

SAUVADE Fanny, psychologue

Tous les membres du comité pluridisciplinaire (voir p. 15)

## Résumé

---

L'association Apsytude propose le projet « Promotion de la santé mentale chez des étudiants rhônalpins » face au constat que les études sont une période de changements et de bouleversements qui peuvent altérer leur bon déroulement et le bien-être psychique des étudiants. Pourtant nous pouvons donner aux étudiants des moyens pour à la fois éviter une dégradation de leur santé mentale et favoriser leur bien-être.

Ainsi, le projet « Promotion de la santé mentale chez des étudiants rhônalpins » a pour objectif de promouvoir le bien-être psychique des étudiants en région Rhône-

Alpes. Pour cela, 4 activités assurées par des psychologues sont prévues (point écoute, ateliers de gestion du stress, forums de prévention, comité de réflexion pluridisciplinaire).

Ce projet touchera entre 450 et 650 étudiants de la région Rhône-Alpes.

## Mots clés

---

Etudiants – prévention – santé mentale – bien-être – gestion du stress

## Introduction

---

Avec ses 8 pôles universitaires, la région Rhône-Alpes est une des plus attractives de France voire d'Europe, rassemblant 236 000 étudiants<sup>1</sup>. Cela représente près d'un tiers des jeunes rhônalpins de 16 à 25 ans. Or, d'après les études menées sur la vie étudiante (Centre Bergeret, OVE, USEM, LMDE, etc.), la santé de cette population mérite qu'on y accorde toute notre attention. On sait notamment qu'« on détecte des problèmes de santé mentale chez 10 à 20% des jeunes »<sup>2</sup>.

De plus, les études supérieures sont une période jalonnée de changements et difficultés :

- L'entrée dans l'enseignement supérieur correspond souvent au début de l'indépendance. Il est fréquent que l'étudiant doive s'éloigner de son milieu familial. Il est face à de nouvelles responsabilités et doit trouver de nouveaux repères.
- L'étudiant doit gérer un emploi du temps aux exigences multiples (jobs étudiants, autonomie, stages, budget, examens, etc.).
- Les examens, épreuves de sélection peuvent être source de stress et/ou de difficultés pour l'étudiant.
- C'est une période clé de construction de son avenir :
  - Tournants décisifs en début et fin d'études : choix d'une orientation, remise en question de ce choix, appréhension de l'entrée dans la vie active.
  - Confrontation/soumission aux désirs parentaux, dépendance financière.

- Remaniement des liens affectifs, besoin de socialisation versus isolement, construction identitaire, sexualité.
- Facteurs de risque et comportements qui accompagnent la vie étudiante : alcool, drogue, dépression, conduites sexuelles à risque, marginalisation ...

Ces facteurs peuvent créer une souffrance psychique et favoriser l'apparition et le développement de troubles psychologiques. Par exemple :

- 37,5% déclarent avoir des difficultés à gérer leur stress<sup>3</sup> ;
- 23,2% souffrent de problèmes de sommeil<sup>3</sup> ;
- 77 % se sont sentis déprimés<sup>4</sup>. En outre il semblerait que les étudiants souffrent davantage de troubles dépressifs que la population générale (24,8 % des étudiants contre 13 % dans la population générale)<sup>5</sup>.
- 15 % ont eu des idées suicidaires, et ce plusieurs fois pour la moitié d'entre eux. Et 5 % ont déjà fait une tentative de suicide<sup>4</sup>.
- 21,3 % ont une consommation excessive d'alcool<sup>3</sup> (7 verres et plus, au moins une fois par mois).
- 58,1 % des 20-25 ans rhônalpins ont testé le cannabis, avec une expérimentation plus fréquente chez les personnes ayant suivi ou suivant des études supérieures<sup>4</sup>.

Ces études, de même que notre expérience de psychologues auprès des étudiants, nous montrent que cette population est particulièrement à risque de souffrance et de troubles de santé mentale et qu'elle présente des problématiques spécifiques (par rapport à la population des jeunes de 16 à 25 ans). A cela s'ajoute le manque de moyens financiers des étudiants qui limite leur accès aux soins psychiques : 49,4 % des étudiants se déclarent en difficulté financière<sup>3</sup> et 15 % renoncent à des soins par manque de ressources<sup>3</sup>.

Il est donc nécessaire de pouvoir anticiper ces troubles, d'en repérer les premiers signes grâce à des actions de prévention adaptées aux caractéristiques, problématiques et besoins de cette population.

Au-delà de la prévention des troubles, il est essentiel pour Apsytude de développer une démarche de promotion de la santé mentale, ressource indispensable que

l'individu peut développer. D'autant qu'avoir une bonne santé mentale est un facteur déterminant d'insertion sociale et de réussite scolaire.

De plus, cette période de changements est aussi propice au développement de compétences psychosociales favorisant le bien-être. En effet, les étudiants sont facilement mobilisables sur le plan psychique et peuvent donc acquérir des outils leur permettant d'améliorer et d'entretenir leur santé mentale.

C'est donc en réponse à cette analyse qu'Apsytude propose le projet « Promotion de la santé mentale chez des étudiants rhônalpins ». En particulier, le projet se centre sur la gestion du stress et la promotion du bien-être.

## Description du projet

---

### 1. Présentation de la structure

Apsytude a été créée par des psychologues, en Janvier 2010, face aux différents constats évoqués précédemment et également dans une volonté de mettre en avant les besoins de la population étudiante, trop souvent considérée, à tort, comme privilégiée.

L'objectif de l'association est donc la prévention des troubles psychiques, la promotion de la santé mentale ainsi que l'accompagnement psychologique des étudiants rhônalpins.

Pour mener à bien sa mission, Apsytude a mis en place différentes activités :

#### Les forums de prévention :

Lors de ces forums, une psychologue et des étudiants bénévoles en cursus de psychologie :

- renseignent :
  - sur les troubles de santé mentale
  - sur les structures de soins
  - sur les professionnels de santé mentale
- proposent des tests de stress
- ouvrent un espace de dialogue
- diffusent de la documentation
- travaillent sur les représentations des étudiants autour de la santé mentale

En 2010-2011, nous avons organisé ou participé à 5 forums à destination des jeunes, des étudiants, sur le thème de la prévention santé.

#### Les interventions de prévention :

Elles sont réalisées auprès de groupes réduits d'étudiants (10 à 15 participants). Elles visent à travailler sur les représentations et connaissances des étudiants sur des thèmes relatifs à la santé mentale (ex : addictions, dépression etc.). Au-delà de l'objectif préventif, ces actions visent également à impliquer directement les étudiants dans le projet. En effet, ces interventions nous permettent de réévaluer le diagnostic associatif et d'ajuster les actions futures en fonction des besoins exprimés par les étudiants en termes de prévention en santé mentale.

En 2010-2011, nous avons réalisé des interventions sur le thème de l'alcool auprès de l'association Avenir Santé (formation des étudiants bénévoles) et auprès de BDE (Bureau Des Etudiants) d'écoles d'enseignement supérieur (travail sur les représentations et la responsabilité).

#### Le PEPE : le Point Ecoute Psychologique Etudiants est un lieu de prévention :

- par l'accueil, l'écoute, et le soutien psychologique
- réservé aux étudiants (quel que soit leur lieu d'études)
- quelles que soient leurs préoccupations et difficultés, sources de souffrance psychique ou de questionnement
- lors d'entretiens individuels
- par des psychologues
- de façon gratuite

Cette activité vise à :

- lutter contre l'apparition et l'aggravation des troubles psychiques
- orienter et informer les étudiants
- rendre les étudiants acteurs de leur santé mentale
- par l'acquisition de compétences psychosociales et de ressources psychologiques favorisant une bonne santé mentale.

Ce dispositif a vu le jour en Septembre 2010, à raison d'une journée par semaine. Le bilan 2010-2011 est très positif avec plus de 50 étudiants suivis (soit plus de 250 entretiens réalisés).

## **2. Présentation de l'action**

Après deux ans d'activité auprès des étudiants, Apsytude a repéré d'autres besoins et ressent aujourd'hui la nécessité de faire évoluer son projet. Il s'agit de développer des activités complémentaires à celles déjà mises en place (décrites auparavant), avec comme objectif premier de placer l'étudiant au centre de nos actions et de notre réflexion.

Le second objectif est de mettre l'accent sur la promotion de la santé, c'est à dire en nous plaçant davantage du côté du bien-être que celui des troubles psychologiques. Nous souhaitons en effet adopter une vision plus positive de la santé, comme peut la définir l'OMS : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »<sup>6</sup>. Il s'agit de permettre aux étudiants d'acquérir des compétences psychosociales en termes de bonne santé mentale, notamment par la gestion du stress et une amélioration du bien-être.

En effet à terme, le but est qu'ils deviennent acteurs de leur santé et qu'ils acquièrent des outils utilisables dans leur vie quotidienne et notamment dans leurs études.

Cette évolution de notre projet se matérialise notamment par des activités en partenariat avec des associations étudiantes et la création d'un comité pluridisciplinaire de réflexion sur la santé mentale étudiante.

## **3. Objectifs de l'action**

Objectif général :

Promouvoir le bien-être psychique des étudiants de la région Rhône-Alpes.

Objectif intermédiaire :

Favoriser la consultation de professionnels de la santé mentale (connaissance des structures de santé) par les étudiants.

### Objectifs spécifiques :

- En direction des étudiants :
  1. Acquérir des connaissances sur les réseaux et professionnels de prévention et de soin (où, quand, à qui s'adresser, et dans quelles situations ?)
  2. Accroître les compétences psychosociales, notamment en termes de gestion du stress et d'estime de soi (repérer les manifestations du stress, les situations favorisantes, pouvoir agir dessus, devenir conscient de son potentiel et apprendre à se valoriser etc.)
- En direction des professionnels :
  1. Orienter au plus tôt les étudiants vers une prise en charge adaptée à leurs difficultés.
  2. Permettre une réflexion et un maillage professionnel entre les partenaires impliqués dans les questions de santé étudiante.

A long terme, l'impact visé par l'action est :

Une amélioration de la santé mentale des étudiants (stress mieux maîtrisé, meilleure confiance en soi etc.).

Les autres effets possibles que nous espérons sont :

- Diminution du décrochage scolaire
- Amélioration de l'estime de soi
- Evolution des représentations des étudiants concernant la consultation d'un professionnel de santé mentale.
- Evolution des représentations des étudiants concernant la santé mentale (capital qui s'entretient et qu'on peut développer)

## **4. Description de l'action**

### **a. Les activités**

En 2011, Apsytude renforce l'implication des étudiants dans le projet et le maillage pluridisciplinaire, par les activités suivantes :

## Le PEPE Agoraé: le Point Ecoute Psychologique Etudiants (PEPE) au sein de l'Agoraé :

Déjà en place depuis 2010, le PEPE étend son activité au cœur de l'université (Université Lyon 1 – Campus de la Doua).

En effet, l'Association Gaelis (Groupement des Associations et élus Etudiants de Lyon, Indépendants et Solidaires) en collaboration avec la Fage (Fédération des Associations Générales Etudiantes), nous a sollicité pour participer à un nouveau projet : « Agoraé ».

Le projet Agoraé consiste en la mise en place d'épiceries solidaires sur les campus universitaires, pour permettre aux étudiants en difficulté financière d'accéder à une alimentation saine et équilibrée tout en créant un lieu de rencontre et d'engagement citoyen.

Agoraé signifie : Agora étudiante.

Ce projet innovant agit sur plusieurs niveaux :

- l'aide alimentaire
- la création de lien social
- l'accès aux droits
- la mixité sociale
- l'accès au milieu associatif
- la solidarité
- l'accompagnement de projet
- le conseil à la vie quotidienne

Le rôle d'Apsytude au sein de ce projet est de proposer un accueil, une écoute et un accompagnement psychologique aux étudiants. Cet accueil se déroulera toutes les semaines durant 4 heures.

Ce projet a retenu toute notre attention car il a été mis en place par des étudiants, pour des étudiants. Ce partenariat est donc important pour nous car il nous permet d'être au plus près des attentes des étudiants et par là-même d'ajuster nos modes d'intervention en fonction de ces dernières.

## Les ateliers de gestion du stress avec Astuce Lycéens

Pour l'année scolaire 2011-2012, Apsytude répond à une demande de l'association étudiante Astuce Lycéens.

Astuce Lycéens est une association d'étudiants, issus de l'EM Lyon. La vocation de l'association est d'accompagner les lycéens de la banlieue lyonnaise dans leur scolarité, leur choix d'orientation. Pour cela, elle encadre 180 tuteurs, étudiants à l'EM LYON et à l'Ecole Centrale de Lyon. Ils se déplacent chaque semaine dans des lycées partenaires dits « difficiles » du Grand Lyon et accompagnent 450 lycéens et 90 préparatoires pour l'aide aux devoirs et à l'orientation.

Dans le cadre du tutorat, Astuce Lycéens a mis en lumière le constat suivant : les élèves de prépas font souvent preuve d'auto-censure et manquent de confiance en eux. En effet, ils n'osent pas aller vers des filières sélectives (écoles bien cotées) qui leur semblent interdites. Ce besoin a été mis en lumière au moment des inscriptions aux concours.

Apsytude et Astuce Lycéens souhaitent donc offrir à ces élèves des ateliers de gestion du stress et d'estime de soi pour les aider dans la préparation des concours et dans leur choix d'orientation.

Nous proposons donc un atelier sous la forme de 8 séances d'une heure, pour un groupe de 10 étudiants.

L'objectif est d'apprendre à chaque participant à connaître de façon individuelle son stress, ses facteurs et manifestations puis à acquérir des outils pour le maîtriser.

A travers cet atelier centré sur la thématique du stress, nous aborderons également la question de l'estime de soi qui lui est intrinsèquement liée.

### Le comité :

Le comité est une réunion de travail trimestrielle entre les différents acteurs de la vie étudiante : professionnels de santé (médecins, psychologues, psychiatres, infirmiers, assistants de service social, élus, enseignants, étudiants, travailleurs sociaux, etc.).

Ce comité vise à penser la prévention autour des étudiants de manière globale, à réfléchir sur les solutions à apporter aux problématiques étudiantes et à aménager les dispositifs déjà existants, grâce aux compétences et pratiques pluridisciplinaires.

## b. Tableau récapitulatif

<b>Objectif</b>	<b>Activités</b>
<b>1.</b> Acquérir des connaissances sur les réseaux et professionnels de prévention et de soin	PEPE Ateliers Forums
<b>2.</b> Accroître les compétences psychosociales, notamment en termes de gestion du stress et d'estime de soi	Ateliers
<b>3.</b> Orienter les étudiants de façon précoce vers une prise en charge adaptée à leurs difficultés	PEPE
<b>4.</b> Permettre une réflexion et un maillage professionnel entre les partenaires impliqués dans les questions de santé étudiante	Comité

### c. Le calendrier prévisionnel de l'action

L'action a débuté en Septembre 2011 et prendra fin en Juillet 2012.

Calendrier Prévisionnel		Activités			Evaluation
		PEPE Agoraé	Ateliers gestion du stress Astuce Lycéens	Comité	
2011	Septembre	Opérationnalisation du partenariat Apsytude-Gaelis	Opérationnalisation du partenariat Apsytude-Astuce Lycéens		Elaboration du questionnaire (ateliers) et de la grille d'entretien semi-directif (PEPE)
	Octobre	PEPE Agoraé	Ateliers de gestion du stress	Constitution du groupe	
	Novembre			1ère réunion de travail	
	Décembre				
2012	Janvier				
	Février			2ème réunion de travail	
	Mars				
	Avril				Evaluation Ateliers
	Mai			3ème réunion de travail	Evaluation PEPE
Juin					
Juillet			Bilan		

### d. Stratégie d'action

#### Les bénéficiaires

L'association Apsytude a été créée dans une dynamique communautaire, c'est-à-dire par et pour les étudiants. Pour les étudiants, car ses actions leurs sont destinées, et par les étudiants, qui peuvent influencer l'association et ses projets de différentes manières :

- Les actions sont pensées et peuvent être modifiées en fonction des étudiants qui expriment leurs besoins lors des échanges avec les intervenants. D'ores et déjà, notre projet associatif a suscité beaucoup d'intérêt et de retours de leur part. Certains témoignant même de leur soutien en adhérant à l'association.

- Dans un souci constant d'adaptation aux bénéficiaires, les horaires et les lieux d'accueil sont susceptibles d'évoluer.
- De même, à l'occasion de chaque intervention, la prestation est soumise à l'évaluation des étudiants à travers un questionnaire. Ceci permet à l'association de sans cesse faire évoluer ses actions.
- A long terme, un des objectifs est que les étudiants volontaires puissent être un relai-prévention entre leurs camarades et l'association.
- Enfin, comme nous l'avons évoqué précédemment, l'objectif des interventions auprès des étudiants est également de recueillir leur ressentis et besoins en terme de prévention en santé mentale afin de construire nos actions futures.

Enfin, les partenariats établis avec les associations étudiants concrétisent cette volonté de les impliquer au plus près du projet.

#### Les partenaires opérationnels dans la conception, la mise en œuvre ou l'évaluation du projet

Les partenaires principaux sont les deux associations étudiantes avec qui nous allons mener des actions communes :

- Gaelis
- Astuce-Lycéens

De plus, au cours de nos différentes actions, nous travaillons conjointement avec l'ensemble des structures et personnes suivantes :

- Les Universités de Lyon et en particulier les SMPU (Services de Médecine Préventive Universitaire) avec lesquels nous organisons des forums de prévention.
- Des écoles d'enseignement supérieur dans lesquelles nous réalisons des interventions de prévention.
- Les médecins et psychiatres de liaison du PEPE qui nous orientent ou vers qui nous orientons des étudiants en fonction de leurs problématiques.

De façon plus étendue, pour être efficace, il nous semble indispensable que notre action s'inscrive au sein d'un réseau pluridisciplinaire. En effet, c'est par les échanges et les liens entretenus entre nos structures complémentaires que nous

pouvons apporter un accompagnement et une orientation adaptés à chaque étudiant.

C'est pourquoi nous avons tenus à rencontrer les professionnels du Grand Lyon qui sont amenés à travailler avec les jeunes :

- AFIJ (Mme Perre, psychologue)
- Avenir Santé (Mme Palandre, coordinatrice prévention Rhône)
- Association Ecouter et Prévenir, Centre Ecoute Ressource adolescence Vaulx-en-Velin, (Mme Dufayel, Mme Oddou et M.Labas, psychologues)
- ATIS (M.Martin, psychologue)
- Brigade Départementale de Protection de la Famille (Mme Normand, psychologue)
- Centre Bergeret (Mme Bussac-Garat, psychanalyste, et Mme Boyer, psychologue)
- CMP adultes 2ème (Mme Raymond, infirmière et M.Page, psychologue)
- Contact Lyon (M.Rougé, directeur)
- CROUS (Mr Labouret, directeur, Mme Thomas, responsable division de la vie de l'étudiant, Mme Goursaud, responsable service d'assistance sociale et Mme Charkaoui, responsable hébergement)
- Espace Santé Jeunes (Quai Jean Moulin) (Mme Mellon, psychologue)
- Espace Santé Jeunes MGEN (Mme Glans-Frouin, psychologue)
- Maison des Ados (Mme Chevrier, psychologue)
- PAEJ Villeurbanne (Mme Wenninck et Mme Zeni, psychologues)
- Porte ouverte (M.Gapillon et M.Hermier, directeurs)
- Santé Mentale et Communautés (Mme Frési et M. André, psychologues, Mme Reboul, infirmière et Mme Varagnat, psychiatre)
- Service vie étudiant et santé de l'Université Catholique de Lyon (Mme Bruyère-Chanteur, psychologue et chargée de mission santé)
- SMPU Lyon 1 (Mme Estingoy, psychiatre, et Mme Labouret, infirmière)
- SMPU Lyon 2 (Mme Agostinho, psychologue)
- SMPU Lyon 3 (Mme Meyronin, psychologue)
- SOS suicide phénix (Mme Gavend, psychologue, et Mme Pereira, bénévole)

Enfin, des partenaires importants sont les participants du Comité. Les membres ne sont pas encore fixés mais nous avons et allons solliciter :

- Jillian Chazalette, étudiant et président de l'association GAELIS (Groupement des Associations Etudiantes Lyonnaises Indépendantes et Solidaires) ;
- Catherine Normand, psychologue à la Brigade Départementale de Protection de la Famille ;
- Dr Martinand, médecin généraliste et membre d'un réseau de soins sur les troubles alimentaires ;
- Dr Estingoy, médecin psychiatre à la SMPU de l'université Claude Bernard ;
- Nicolas Bucher, directeur des études au CNSMD de Lyon ;
- Martine Charkaoui ou Mme Goursaud, CROUS ;
- Laurent Moulin, responsable prévention à la LMDE ;
- Denis Fontaine, médecin de santé publique, ORS ;
- Des élus dont un conseiller régional ;
- Etc.

#### **e. Modes d'information et de publicité envisagés**

Nous avons développé des supports de communication à destination des étudiants aussi bien que des professionnels ou toute autre personne intéressée par le projet (parents d'élèves par exemple).

Il s'agit de :

- Plaquettes et affiches de présentation de l'association : actions, contact, partenaires financiers et opérationnels (intégration des logos).
- Site Internet ([www.apsytude.e-monsite.com](http://www.apsytude.e-monsite.com)) : c'est un outil privilégié des étudiants qui peuvent :
  - S'informer sur nos missions et les possibilités d'accueil
  - Obtenir des informations relatives à leur santé
  - Prendre contact

Il sert également de relai vers les autres structures du réseau sanitaire et social. De plus, notre site est référencé dans les sites consultés par les étudiants (Smerra News, Lyon Campus, Page Facebook, etc.).

En dernier lieu, il permet de valoriser l'aide de nos partenaires financiers.

De plus, nous avons une communication effective grâce au travail en réseau avec les structures partenaires et par la participation d'Apsytude à des actions communes de prévention.

## Evaluation :

---

### 1. Question d'évaluation

L'évaluation a pour objectif de mesurer si l'action proposée a atteint ses objectifs et de voir dans quelles mesures elle peut être améliorée.

La question d'évaluation que nous posons est donc :

**Est-ce que le projet « Promotion de la santé mentale chez des étudiants rhônalpins » a contribué à améliorer la santé mentale des étudiants ?**

Parmi les critères d'amélioration, nous retenons : une meilleure gestion du stress, l'amélioration du bien-être perçu des étudiants et une plus grande connaissance du réseau et des modalités de soin psychique.

Pour répondre à cette question, l'évaluation portera essentiellement sur l'activité du PEPE Agoraé et des ateliers de gestion du stress.

Nous proposons ici une évaluation sommative c'est-à-dire au terme de l'action.

### 2. Critères et indicateurs

#### **Critère 1 : Meilleure gestion du stress au terme des ateliers.**

Critère 1.1. Capacité de l'étudiant à reconnaître les manifestations de son stress.

Indicateur 1.1. Score à la section « manifestations » du questionnaire d'évaluation de l'action.

Critère 1.2. Capacité de l'étudiant à repérer les situations sources de son stress.

Indicateur 1.2. Score à la section « sources » du questionnaire d'évaluation de l'action.

Critère 1.3. Capacité de l'étudiant à anticiper les situations sources de son stress.

Indicateur 1.3. Score à la section « anticipation » du questionnaire d'évaluation de l'action.

Critère 1.4. Capacité de l'étudiant à diminuer son niveau de stress lorsque l'anticipation n'a pas été suffisante.

Indicateur 1.4. Score à la section « contrôle » du questionnaire d'évaluation de l'action.

Critère 1.5. Niveau de gestion du stress perçu par l'étudiant.

Indicateur 1.5.1. Score à la PSS (Perceived Stress Scale, Cohen & Al., 1983) en début et fin d'action.

Indicateur 1.5.2. Appréciation subjective de l'étudiant (à travers les questions ouvertes du questionnaire concernant sa gestion du stress).

## **Critère 2 : Connaissances du réseau et des modalités de soin psychique par les étudiants**

Indicateur 2.1. Nombre de bonnes réponses au questionnaire de connaissances « Réseau et modalités de soin psychique ».

Indicateur 2.2. Fréquence des consultations observées par les différents acteurs du comité.

## **Critère 3 : Augmentation du bien-être psychique perçu des étudiants consultants du PEPE**

Indicateur 3.1. Niveau de bien-être perçu par l'étudiant en début et fin de suivi (comparaison des deux évaluations).

### **3. Modalités de mise en œuvre de l'évaluation**

Les outils utilisés pour l'évaluation sont :

- Un **questionnaire** d'évaluation des connaissances sur les réseaux et professionnels de prévention et de soin. Ce questionnaire auto-administré s'adresse aux étudiants. L'objectif étant de savoir si au terme de l'action les étudiants ont acquis des connaissances et compétences face à ces dispositifs.
- L'**échelle** de stress<sup>7</sup> de Cohen et al. (PSS, 1983). Elle présente de très bonnes qualités psychométriques, peut s'appliquer à des contextes variés et est facile à comprendre et à mettre en œuvre. Cette échelle est auto-administrée.

Elle sera utilisée lors du premier et dernier atelier. Le comparatif entre les évaluations de début et de fin de suivi nous permettra de constater ou non une amélioration de la gestion du stress des participants.

- **L'entretien semi-directif** de bilan. Au terme de chaque prise en charge au PEPE, un entretien de bilan sera proposé à l'étudiant. Cet entretien aura pour objectif d'interroger l'étudiant sur son ressenti concernant son état actuel et son évolution depuis le début du suivi. Il s'agit de tenir compte de la subjectivité de l'étudiant, de sa propre perception de son état psychique et de son bien-être. En effet, on sait que l'état perçu peut être différent de celui observé par le professionnel, et qu'il est tout aussi important à prendre en compte, puisque de celui-ci va dépendre la résilience de l'étudiant.
- **Le bilan annuel du comité** : lors de la troisième réunion, un premier bilan d'évaluation sera présenté, analysé et enrichi par les membres du comité et leur expérience auprès de cette population. Nos résultats pourront ainsi être objectivés et nous pourrons alors envisager des perspectives d'amélioration ou d'ajustement selon le travail du groupe.

L'évaluation a été élaborée conjointement par la chargée de projet et la psychologue intervenant au PEPE et lors des ateliers. Ces deux professionnelles ont suivi une formation de l'ERSP : « Pour conduire une évaluation - Apprentissage des outils et mise en situation ».

La mise en œuvre sera également faite par la psychologue, puis la synthèse des données sera de nouveau réalisée par les deux professionnelles.

#### **4. Résultats attendus**

Au terme de l'action, le résultat principal attendu est l'amélioration de la santé mentale des étudiants mesurée en termes de :

- stress mieux maîtrisé
- plus grande connaissance du réseau et des modalités de soin psychique
- amélioration du bien-être perçu

Secondairement, nous espérons que notre action favorisera :

- la diminution du décrochage scolaire
- une amélioration de l'estime de soi
- une évolution des représentations des étudiants concernant la consultation d'un professionnel de santé mentale.

- une évolution des représentations des étudiants concernant la santé mentale (capital qui s'entretient et que l'on peut développer)

## Bibliographie

---

1. Chambre de Commerce et d'industrie, 2005-2006 :  
[www.rhone-alpes.cci.fr/economie/panorama/5\\_2\\_b\\_formation.html](http://www.rhone-alpes.cci.fr/economie/panorama/5_2_b_formation.html)
2. Pacte Européen pour la Santé Mentale et le Bien-Être, Brussels, 12-13 Juin 2009.
3. USEM (2011). La santé des étudiants en 2011.
4. LMDE (200-2006). Enquête de la Mutuelle des Etudiants.
5. Lafay N, Manzanera C, Papet N, Marcelli D, Senon JL. Les états dépressifs de la post-adolescence. Résultats d'une enquête menée chez 1521 étudiants de l'université de Poitiers. Ann Med Psychol, 2003 ; 161 : 147-51
6. Préambule adopté par la Conférence internationale sur la Santé, New York, 19-22 juin 1946, signé le 22 juillet 1946 par les représentants de 61 États, est entré en vigueur le 7 avril 1948 à la Constitution de l'Organisation Mondiale de la Santé (Actes officiels de l'Organisation mondiale de la Santé, n°. 2, p. 100).
7. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R, (1983), Perceived Stress Scale.