

Stress, isolement, avenir des étudiants

Selon une enquête récente, un étudiant sur trois a des difficultés à gérer son stress et un sur dix présente des signes de dépression de par son isolement. L'Union nationale des mutuelles étudiantes régionales a mis en place des services de promotion de la santé pour aider les étudiants à mieux prendre en charge leur santé. Des «étudiants-relais» sont formés par des professionnels pour établir le contact avec leurs pairs en difficulté, dialoguer et les orienter vers une écoute ou une prise en charge adaptée.



© Richard Vilalon / Fotolia

Depuis 2006, les mutuelles étudiantes régionales¹ organisent chaque année, en novembre, la «Semaine du bien-être étudiant». Cette initiative est issue de leur expérience de terrain et de l'analyse de résultats d'enquête (1). Depuis 1999, les mutuelles étudiantes régionales mènent, tous les deux ans, une enquête auprès de cinquante mille étudiants. Les résultats permettent de mieux connaître la perception par les étudiants de leur état de santé et de mettre en place des actions en promotion de la santé adaptées. À l'occasion de l'enquête 2005, les mutuelles ont souhaité disposer d'éléments scientifiques sur la souffrance psychique. Plus de 30% des étudiants ont déclaré *«s'être sentis, sur une période de plus de quinze jours au cours des douze derniers mois, tristes, déprimés, sans espoir, avec une perte d'intérêt pour les activités qu'ils aiment faire habituellement»*. L'enquête a révélé également que 10% des étudiants présentant des signes de

dépression avaient eu des comportements en réponse à une souffrance: prise de médicaments pour les nerfs, de tranquillisants ou d'antidépresseurs, demande d'aide pour des problèmes psychiques et pensées suicidaires. L'enquête a identifié les trois causes de mal-être des étudiants dont la prévalence avec ces symptômes était la plus forte: l'isolement (en particulier des jeunes étudiants en résidence universitaire), la gestion des stress (révisions, résultats et échecs, problèmes affectifs et financiers) et le projet de vie (orientation, perception de l'avenir).

Par ailleurs, lors de leurs actions, les services de promotion de la santé des mutuelles avaient le sentiment que certaines consommations et conduites à risques prises par les étudiants étaient révélatrices d'un sentiment de mal-être. Cette problématique avait déjà été abordée en 1999 à l'occasion des États généraux de la santé, au cours des-

quelles les mutuelles étudiantes régionales avaient présenté les résultats de la première édition de l'enquête sur la santé des étudiants, qui avait déjà révélé des difficultés importantes à gérer les stress et à percevoir positivement l'avenir.

Un service de promotion de la santé

Depuis une dizaine d'années, les mutuelles étudiantes régionales se sont dotées d'un service promotion de la santé au sein duquel des professionnels coordonnent des actions en faveur des étudiants. Ces actions sont menées dans les principaux lieux de vie étudiants et systématiquement en partenariat avec les acteurs de la vie étudiante: service de médecine préventive, associations étudiantes, centres régionaux des œuvres universitaires et sociales (Crous), ligne d'écoute du Fil Santé Jeunes. Chaque année, environ neuf cents actions sont mises en œuvre et trois cent mille étudiants sensibilisés sur les thématiques de l'alcool, du tabac, du VIH et des IST, de l'équilibre alimentaire et du bien-être. Le public a entre 18 et 25 ans.

Des «étudiants-relais»

La spécificité de ces interventions consiste dans le fait qu'elles sont conduites par des étudiants animateurs santé (pairs relais) formés et accompagnés par les professionnels des mutuelles. Le but de l'intervention est que l'animateur aille à la rencontre de l'étudiant, l'invite par exemple à aller sur un stand d'information (*voir plus loin*). Un objectif de cet échange est que les jeunes accèdent à une information suffisamment complète, claire et précise pour leur permettre de faire des



© Pictive / Fotolia

choix en faveur de leur propre santé. Le personnel des médecines préventives universitaires est présent en support. Les étudiants ayant des questions d'ordre médical sont orientés par les étudiants-relais vers le personnel de la médecine préventive.

Le terme d'éducation par les pairs a été initialement utilisé pour décrire «l'éducation des jeunes par les jeunes». Cette définition, en apparence simple, recouvre une diversité d'approches selon la définition que l'on donne des pairs et la nature de leur implication, les objectifs, les milieux et les méthodes

d'intervention² (2). La prévention par les pairs est née de deux constatations. Dans un premier temps, les professionnels se sont aperçus que les interventions classiques en prévention (mouvement du professionnel vers les populations cibles) n'arrivaient pas à toucher certaines cibles. Ces cibles sont souvent des populations bien distinctes, peu familières des structures de soins classiques. Ces populations ne sont pas marginales mais elles se situent en retrait du système de soins par manque de connaissance ou par une absence de besoin de soins curatifs. Dans un deuxième temps, les profes-

sionnels ont pu constater qu'un certain nombre d'individus lorsqu'ils sont en difficultés vont principalement vers un pair (*lire encadré*). Marc Schoene relate, dans l'un de ses articles (3), l'expérience d'une infirmière scolaire qui s'était rendu compte que chaque fois qu'un jeune venait lui confier une expérience douloureuse, il en avait préalablement parlé à un camarade.

Semaine du bien-être étudiant

L'idée était d'aborder les difficultés des étudiants sur un versant positif et pratique. En partenariat avec les Crous, des actions ont été organisées afin de parler bien-être, gestion du stress, activité physique et équilibre alimentaire. Lors de cette semaine, deux types d'actions sont mises en place: des ateliers forum et des petits déjeuners équilibrés. Lors de forums organisés dans le hall des universités et les lieux de vie étudiants, les services inter-universitaires de médecine préventive et de promotion de la santé (Siumpps), les services du sport et les associations étudiantes collaborent à ces rendez-vous afin d'écouter les difficultés des étudiants et de les orienter vers les services à leur disposition au sein de l'université. Chaque partenaire dispose d'un stand où il reçoit les étudiants et les informe sur les activités qu'il organise à l'université. Très concrètement, sur le

L'étudiant-relais, un passeur d'information

Au vu de cette expérimentation, le mode d'approche par les pairs (animateur santé étudiant) est un mode d'intervention pertinent en université. Ces étudiants sont formés par les professionnels de santé publique selon la thématique par des associations partenaires de référence (Anpaa, Fil Santé Jeunes, etc.). Le but de la formation n'est pas de transmettre au pair une information scientifique mais de lui apprendre à communiquer, à diffuser une information claire, rigoureuse. On constate que les pairs accroissent aussi leur capacité d'action sur leur propre santé (concept d'*empowerment*) et peuvent ainsi être plus attentifs, par la suite, au mal-être de leur entourage. Témoignage de Laure, étudiante-relais, 22 ans: «*Le message est beaucoup plus facile à faire passer lorsque l'on a des personnes à qui l'on peut s'identifier [...]. Dans ce cas, ce n'est pas une leçon de morale. Le seul problème c'est qu'avec certaines personnes on essaie de parler mais c'est pas gagné! Y'a pas vraiment d'échanges comme on le souhaiterait*». Enfin, il est important de continuer à travailler le thème de la souffrance psychique à l'université car les derniers résultats de l'enquête santé Usem 2009 montrent que 35,4% déclarent avoir des difficultés à gérer leur stress et que 8,6% ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année écoulée.

• COMMUNIQUÉ •

stand du service sport, l'étudiant sera informé sur les activités sportives disponibles sur le campus et sur les horaires. Non loin de là, des séances de massage relaxant et de travail sur le stress (sophrologie) aident les étudiants à apprendre à gérer l'empilage des difficultés de la vie étudiante. Des petits déjeuners équilibrés sont organisés, dans les résidences universitaires, afin de créer du lien social et de rompre l'isolement des étudiants (primo étudiants et étudiants Erasmus en particulier). Des quiz et des animations sont organisés afin de rendre l'intervention plus distrayante et de provoquer la discussion entre étudiants. La mutuelle étudiante régionale Smeno a introduit de manière ponctuelle des interventions théâtrales « en imposture » dans des salles de restaurants universitaires. Ces interventions théâtrales sont menées afin d'interpeller les jeunes sur leur projet de vie et de les aider à relativiser les « difficultés » de la vie étudiante.

Orienter vers les structures adaptées

Le bilan de ces semaines du bien-être est encourageant. Cette action a pour point fort de rassembler les principaux partenaires de la vie universitaire. Chaque acteur a en charge une partie de la vie de l'étudiant (logement, bourse, santé, sport, animation, orientation); or, il est difficile de fédérer l'ensemble des partenaires de la vie étudiante autour d'un projet. De plus, sur le terrain, ces semaines reçoivent un accueil favorable de la part des étudiants³. S'il n'est pas évident d'évoquer son mal-être ou son isolement, il est en revanche plus aisé d'ouvrir un dialogue à partir de la question du stress ou du sommeil. Il sera ensuite éventuellement possible d'orienter le jeune vers la ligne Fil Santé Jeunes ou le professionnel de la médecine préventive. Lors de l'édition 2008, environ six mille cinq cents étudiants y ont participé.

On peut toutefois se demander si ces opérations sont accessibles aux étudiants les plus isolés ou véritablement dépressifs: arrivons-nous à réellement toucher notre cœur de cible, à savoir les étudiants isolés, en difficulté? L'analyse des contacts qui sont pris montre que la grande majorité des étudiants rencontre des difficultés; c'est ensuite la nature de ces difficultés et la capacité

à les gérer qui peuvent provoquer un sentiment de mal-être. Nous estimons que nous devons garder une vocation préventive et non curative. Une telle action en milieu étudiant est uniquement préventive. L'objectif est d'orienter les étudiants vers des structures adaptées (ligne d'écoute notamment). Les échanges qui ont lieu avec les étudiants sur les stands montrent aussi que les messages délivrés sont mémorisés et transmis par les « bons élèves » aux étudiants les plus en souffrance⁴.

Marie Portal

Chargée de mission prévention santé,
Union nationale des mutuelles étudiantes
régionales, Paris.

1. L'Union nationale des mutuelles étudiantes régionales (Usem) représente les mutuelles étudiantes régionales: Smeno, Mgel, Smerep, Smereb, Smeba, Smeco, Smerra, Mep, Viltavi, Smerag. Elles ont trois missions principales: gestion du régime étudiant de Sécurité sociale; offre de garanties complémentaires santé; mise en place d'actions de promotion de la santé. Les mutuelles étudiantes régionales gèrent le régime étudiant de Sécurité sociale de 870 000 étudiants et offrent une garantie complémentaire santé à 250 000 d'entre eux. Elles rassemblent ainsi la majorité des étudiants affiliés à la Sécurité sociale étudiante. Pour en savoir plus: <http://www.Usem.fr>

2. Par exemple, Shiner estime que la classe d'âge n'est pas un critère suffisant pour définir les pairs dans la mesure où coexistent différents critères d'appartenance (affinités, groupes socioculturels, styles de vie, sous-cultures, etc.) qui représentent également une source importante de construction d'identité.

3. Lors des actions, des questionnaires sont remis aux étudiants afin qu'ils fassent part de leurs commentaires et des questions qui les préoccupent. Le bilan de ces retours nous montre un fort intérêt de la part des étudiants pour des actions de prévention autour du bien-être, du stress, du sommeil. De plus, l'enquête santé Usem 2009 montre que 50,9% des étudiants souhaitent être davantage informés sur le stress et 43,4% sur le sommeil.

4. Lorsqu'un jeune est dans une situation douloureuse, il se confie en général en premier à un camarade et c'est très souvent ce camarade qui l'encourage à solliciter de l'aide. Nous estimons alors qu'il peut être tout à fait bénéfique de passer du temps à sensibiliser les étudiants n'ayant pas de difficultés particulières afin qu'ils soient plus attentifs aux problèmes de leur entourage.

► Références bibliographiques

(1) Enquête Usem sur la santé des étudiants en 2005.

(2) Inserm. *Éducation pour la santé des jeunes, démarches et méthodes*. Paris: Inserm, coll. Expertise collective, 2001: 247 p.

En ligne: <http://disc-kiwi.vjf.inserm.fr/basisrapports/educsante.html>

(3) Schoene M. Le rôle des pairs dans la santé des adolescents. *La Santé de l'homme*, juillet-août 2006, n° 384: p. 32-33.

Education Santé

sommaire

n°25 | décembre 2009

Initiatives

Les femmes issues de l'immigration appellent de plus en plus Télé-Accueil

Colette Barbier

Jeunes et école, la parole et les cris

Christian De Bock

Santé des étudiants: tout va bien, mais

Carine Maillard

Stratégie

Évolution et répartition du budget santé de la Communauté française entre 2004 et 2008

Tatiana Pereira

Catherine Fonck fait son bilan

propos recueillis par Christian De Bock

Locale

Le Réseau d'intervenants en matière d'assuétudes (RéZéa) à Verviers

Caroline Rasson

Données

Le Tableau de bord sida et maladies infectieuses

Colette Barbier

Brèves

Education Santé est un mensuel, réalisé par le service Infor Santé – Mutualité chrétienne, avec l'aide de la Communauté française de Belgique – Département de la santé.

Pour recevoir un exemplaire de ce numéro: education.sante@mc.be. La revue papier est diffusée par abonnement (gratuit) uniquement en Belgique.

Pour consulter les articles parus dans la revue depuis 2001 et/ou télécharger la revue en pdf: <http://www.educationsante.be>