

# PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS

Synthèse du référentiel d'intervention



## **JUIN 2023**

### **Réalisation**

Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé (Ireps) de Bourgogne-Franche-Comté

### **Auteurs**

Anne THEUREL, chargée d'études, psychologue, Pôle développement, recherche, évaluation  
Anne SIZARET, responsable de l'activité documentaire

### **Mise en forme et infographies**

Laure COUSIN, chargée de communication  
Illustrations : Stocklib

### **Relectures**

#### **Ireps BFC**

Élise GUILLERMET, directrice des programmes  
Dr Isabelle MILLOT, directrice générale

#### **ARS BFC**

Delphine ZENOU, directrice du parcours santé mentale  
Mathilde DELAUNE, chargée de mission prévention-promotion de la santé

**Financement :** Agence régionale de santé (ARS) de Bourgogne-Franche-Comté

L'écriture inclusive n'est pas utilisée dans ce document par commodité d'écriture et de lecture, sans intention de discrimination de genre.

**RETROUVEZ EN LIGNE L'INTÉGRALITÉ DU RÉFÉRENTIEL :**

**« Promouvoir la santé mentale des étudiants »**

<https://rrapps-bfc.org/publications/promouvoir-la-sante-mentale-des-etudiants-referentiel-dintervention>

# UN RÉFÉRENTIEL POUR QUOI FAIRE ?

Le référentiel « Promouvoir la santé mentale des étudiants » a pour objectif de doter les réseaux de l'enseignement supérieur de balises communes en matière de santé mentale étudiante. Il vise à les soutenir dans l'adoption d'une véritable approche systémique de la santé mentale afin d'en faire des lieux propices au développement d'une santé mentale positive. Il se décline autour de trois axes d'intervention reconnus comme efficaces dans la littérature et dans la pratique :

**FAIRE DES ÉTABLISSEMENTS  
D'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
DES ENVIRONNEMENTS  
FAVORABLES  
À UNE SANTÉ MENTALE  
POSITIVE**

**AUGMENTER L'ACCESSIBILITÉ  
AUX SERVICES EN SANTÉ  
MENTALE POUR  
LA COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE**

**OUTILLER LES ACTEURS  
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR**  
(membres de la communauté étudiante,  
corps enseignant, professionnels de santé et  
personnel des établissements)  
**POUR MENER LES ACTIONS PERMETTANT  
AUX POPULATIONS ÉTUDIANTES DE  
S'ÉPANOUIR ET DE PRÉVENIR  
L'APPARITION DE SYMPTÔMES  
DE DÉTRESSE ET DE TROUBLES  
PSYCHOLOGIQUES**

La lecture de cette synthèse donnera très certainement au lecteur le besoin de se reporter au référentiel dans son intégralité pour appréhender plus précisément **les facteurs de risque et/ou de protection de la santé mentale, s'inspirer de dispositifs existants ou d'exemples de programmes visant à agir sur ces déterminants, et pour se référer à des données de la littérature scientifique.**

# SANTÉ MENTALE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

L'Organisation mondiale de la santé définit la santé mentale comme « un état de bien-être permettant à chacun [et chacune] de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté »<sup>1</sup>.

La notion de **santé mentale** va bien au-delà de l'absence de maladie mentale ou troubles psychiques, car :

- elle inclut la dimension de **bien-être** et d'**épanouissement** ;
- elle est considérée comme une **condition permettant à l'individu de fonctionner de manière adéquate** ;
- elle n'est pas figée et peut être considérée **comme un état d'équilibre entre les ressources** qu'un individu peut mobiliser pour se sentir bien **et les obstacles** qu'il rencontre dans son existence ;
- elle est **influencée par une interaction complexe de nombreux facteurs** tels que les relations sociales, les événements de vie, des facteurs génétiques, l'emploi, le logement, l'accès aux soins, les discriminations ou encore l'environnement dans lequel on vit...

## SANTÉ MENTALE ET ÉTUDIANTS : DES BESOINS IMPORTANTS ET DES RÉPONSES À DÉVELOPPER

La santé mentale des jeunes est reconnue depuis longtemps comme un sujet de santé publique mondial. L'adolescence et le début de l'âge adulte sont considérés comme l'âge le plus propice à l'apparition de troubles mentaux ; les trois quarts des adultes chez qui un problème de santé mentale a été diagnostiqué ont ressenti des symptômes de mauvaise santé mentale avant l'âge de 25 ans.

Les études montrent que les étudiants universitaires sont particulièrement vulnérables au stress et que la prévalence des problèmes de santé mentale est plus élevée chez les étudiants que les non-étudiants du même âge. Ces problèmes découlent de facteurs de stress tels que des cours exigeants, la pression du temps, de mauvaises relations interpersonnelles avec les pairs/professeurs, l'isolement social, la pression des pairs et le déséquilibre entre études et vie privée.

1. Plan d'action global pour la santé mentale 2013-2020. Genève : Organisation mondiale de la santé, 2013, 52 p. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89969/9789242506020\\_fre.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89969/9789242506020_fre.pdf)

# Santé mentale des étudiants : un équilibre fragile entre défis vécus et ressources pour faire face

- Autonomie
  - Exigences des études
- Pression de la réussite
  - Temps de travail
- Équilibre vie privée - études - travail
- Isolement
- Adaptation à l'enseignement supérieur

Soutien des pairs,  
proches,  
enseignants

Compétences et  
ressources  
personnelles

Environnement  
soutenant

**DÉFIS**

**RESSOURCES**

Les étudiants ont du mal à faire face à ces exigences. Même dans des circonstances "normales" (c'est-à-dire non pandémiques), ils ne possèdent pas toujours les ressources personnelles nécessaires pour se prémunir contre leurs effets sur leur santé mentale. Ces facteurs de stress n'affectent pas seulement leurs activités quotidiennes, ils ont également des conséquences négatives sur leur santé physique et émotionnelle. Leurs résultats scolaires sont aussi impactés, entraînant une augmentation des taux d'abandon, une faible satisfaction de vie et une faible confiance en soi, et dans certains cas, des pensées suicidaires.

Environ un tiers de la population étudiante présente un trouble de la santé mentale. Parmi eux, seul un étudiant sur 4 recevra des soins et un traitement approprié.

## PRÉVALENCE ET TRAITEMENT DES TROUBLES DE LA SANTÉ MENTALE AU SEIN DE LA POPULATION ÉTUDIANTE

Sur 10 étudiants



**6 étudiants**  
ne présentent  
aucun trouble

**3 sont concernés**  
par un trouble  
de la santé mentale

**1 est concerné par des troubles de la santé mentale**  
et des comportements suicidaires



Parmi les étudiants présentant un trouble de la santé mentale, **1 sur 4** bénéficiera d'un traitement dans l'année

La crise sanitaire a entraîné des perturbations massives dans la vie et la formation des étudiants et mis au premier plan leurs problématiques de santé mentale. Les périodes de confinement, le déploiement de l'enseignement à distance et l'isolement social ont accentué les facteurs de stress. Ces éléments ont poussé à l'action toutes les parties prenantes en lien avec les étudiants.

# PROMOUVOIR LA SANTÉ MENTALE : AXES ET LEVIERS D'INTERVENTION

La promotion de la santé mentale est une approche globale dans laquelle s'inscrivent les activités de prévention des problèmes de santé mentale. Elle constitue un champ d'intervention dont la visée est double :

- l'accroissement de la santé mentale positive ;
- la réduction du nombre de personnes présentant des troubles de santé mentale (prévalence) et la réduction du nombre des nouveaux cas (incidence).

Elle a pour but de donner les moyens à la population d'agir favorablement sur sa propre santé à travers des interventions individuelles, sociales, environnementales portant sur le développement des aptitudes personnelles, la création d'environnements favorables à la santé, le renforcement de l'action communautaire et la mise en place de politiques publiques favorables à la santé.

**De nombreux facteurs sur lesquels on peut agir entrent en jeu et influencent la santé mentale**



# LES AXES D'INTERVENTION EN PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

Pour déployer une approche systémique de la santé mentale, les établissements d'enseignement supérieur peuvent s'appuyer sur des dispositifs et outils probants sur 3 axes d'intervention :

- la promotion de la santé mentale positive des étudiants par la création d'un environnement favorable,
- le développement des connaissances et compétences en santé mentale chez les étudiants et acteurs de l'enseignement supérieur,
- le renforcement de l'accès aux soins en santé mentale.

## AXE 1 - CRÉER UN ENVIRONNEMENT FAVORABLE À UNE SANTÉ MENTALE POSITIVE

Les établissements peuvent jouer un rôle moteur en créant des milieux de vie sains, accueillants, inclusifs et ouverts à la diversité des populations étudiantes, propices à l'épanouissement individuel et collectif, et promoteurs de santé. Comment ? En adoptant des pratiques pédagogiques et institutionnelles favorables au développement d'une santé mentale positive :

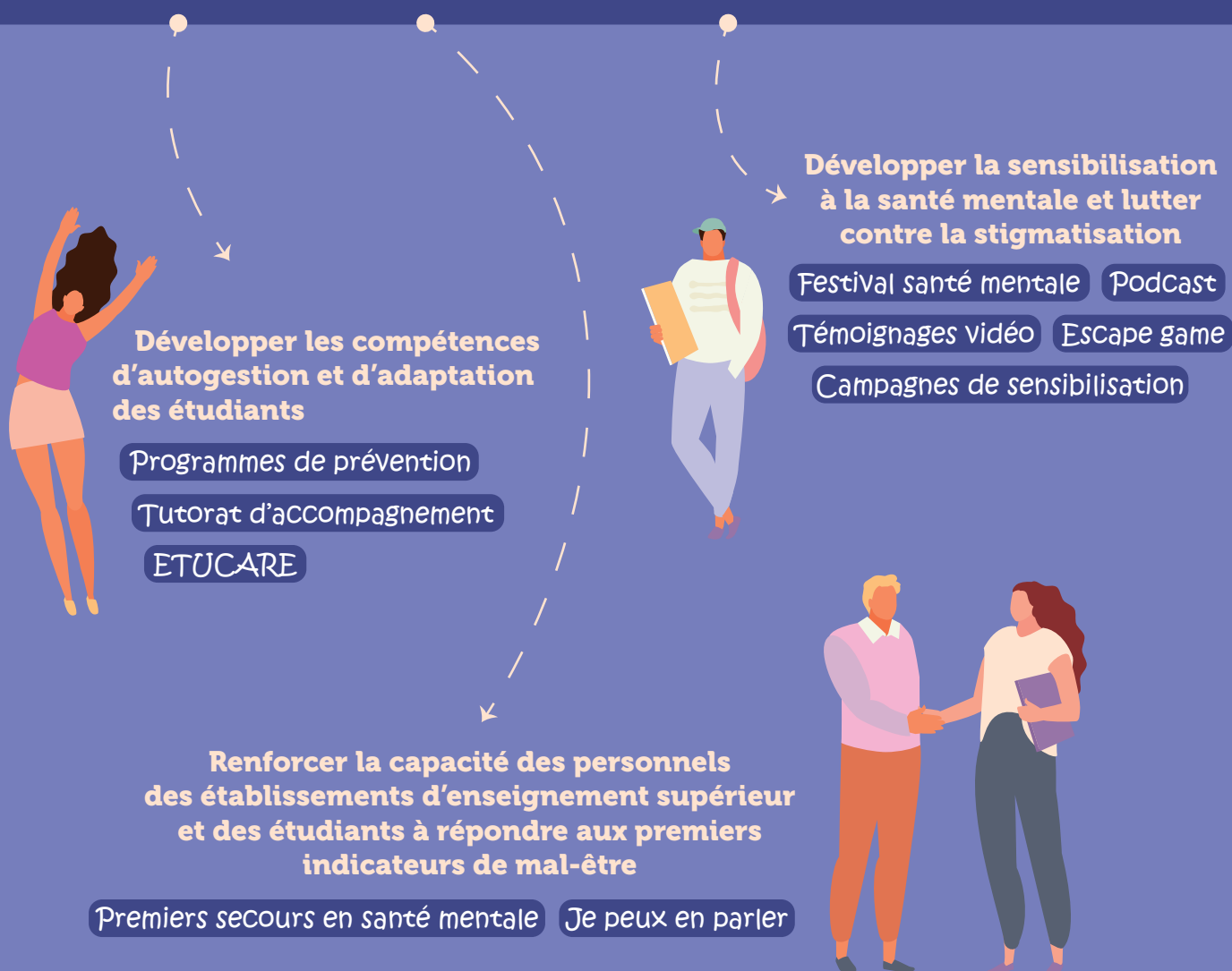




# AXE 2 - FAVORISER LE DÉVELOPPEMENT DES CONNAISSANCES ET DES COMPÉTENCES EN MATIÈRE DE SANTÉ MENTALE CHEZ LES MEMBRES DE LA COMMUNAUTÉ ÉTUDIANTE ET LES ACTEURS DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Pour promouvoir les comportements favorables à la santé mentale et un bon usage des services de soins et de prévention, les membres de la communauté étudiante et les personnels de l'enseignement supérieur peuvent développer les connaissances, motivations et compétences nécessaires pour :

- comprendre la santé mentale et ses déterminants individuels, sociaux et environnementaux,
  - reconnaître et appréhender les premiers signes et symptômes d'un problème de santé mentale,
  - savoir quand et comment obtenir de l'aide, et accéder à des services de soins,
- comprendre comment obtenir et maintenir un bon état de santé psychologique.



# AXE 3 - RENFORCER L'ACCÈS AUX SOINS

Pour accroître l'accessibilité aux services en santé mentale pour les membres de la communauté étudiante et réduire les délais d'accès aux services, les établissements peuvent élargir et diversifier leur offre de services afin qu'elle soit adaptée aux besoins et aux caractéristiques des étudiants. Ils peuvent aussi améliorer le référencement et la diffusion de leur offre de service et agir rapidement et efficacement lors de situations de crise en mettant en place des mesures de prévention et d'accompagnement visant à prévenir et à diminuer les risques suicidaires.



**Élargir et diversifier l'offre de soins en santé mentale à destination des membres de la communauté étudiante**

Lignes d'écoute Réseaux de soins  
Apsytude Téléconsultations

**Créer des dispositifs de référencement, d'évaluation des besoins et de réorientation vers les bonnes ressources à l'intérieur ou à l'extérieur de l'établissement**

Guichet unique Référencement  
Diffusion de l'offre de soins  
Soutien par les pairs



**Prévenir et diminuer le risque suicidaire chez les membres de la population étudiante**

Repérage de la crise  
Sentinelles



# DES RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Le référentiel « **Promouvoir la santé mentale des étudiants** » s'inscrit dans la dynamique du Réseau régional d'appui à la prévention et à la promotion de la santé (Rrapps) Bourgogne-Franche-Comté ; outil de la politique régionale de prévention.

Le replay du webinaire d'appropriation de ce référentiel est accessible en ligne :  
(<https://rrapps-bfc.org/publications/promouvoir-la-sante-mentale-des-etudiants-referentiel-dintervention>).

Le site internet <https://rrapps-bfc.org/> propose aussi des guides et des référentiels par thématique ou population (repères théoriques, exemples d'actions, outils pédagogiques...). Les différentes étapes de la méthodologie de projet en promotion de la santé figurent dans une rubrique dédiée.

**RETROUVEZ EN LIGNE L'INTÉGRALITÉ DU RÉFÉRENTIEL :**  
**« Promouvoir la santé mentale des étudiants »**

<https://rrapps-bfc.org/publications/promouvoir-la-sante-mentale-des-etudiants-referentiel-dintervention>



**JUIN 2023**

**Instance régionale d'éducation  
et de promotion de la santé  
Bourgogne-Franche-Comté**  
2 Place des savoirs - Le Diapason  
21000 DIJON  
**03 80 66 73 48**  
**contact@ireps-bfc.org**

**WWW.IREPS-BFC.ORG**