

ÉTUDIANT·E·S ET SANTÉ MENTALE



Une enquête de Santé publique France a montré une hausse des épisodes de dépression en 2021 dans toute la population ; la part des 18-24 ans touchés a quasiment doublé depuis 2017.

Bulletin épidémiologique hebdomadaire (BEH), publié mardi 14 février par Santé publique France (SPF).

Cette note a été rédigée en préparation de la réunion d'information qui s'est tenue le 17 février 2023 pour l'organisation du Mental Fest. Cette manifestation qui se déroulera en mars sur le campus du Saulcy de Metz est organisée à l'initiative d'un groupe d'étudiants de l'Université de Lorraine. Le CLSM apporte son soutien en favorisant la mise en relation entre les partenaires de l'événement et par l'apport de connaissances pour guider les actions réalisées.

Sommaire

1. La santé mentale : de quoi parle-t-on ?	1
2. La santé mentale des étudiants	2
3. Ressources pour informer, sensibiliser	4
4. Ressources pour être aidé·e et prendre soin de sa santé mentale	4
5. Bibliographie	6

1. LA SANTÉ MENTALE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

1.1. LA SANTÉ MENTALE, UNE COMPOSANTE ESSENTIELLE DE LA SANTÉ

Selon l'OMS, la santé mentale est un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

Une vision globale de la santé mentale

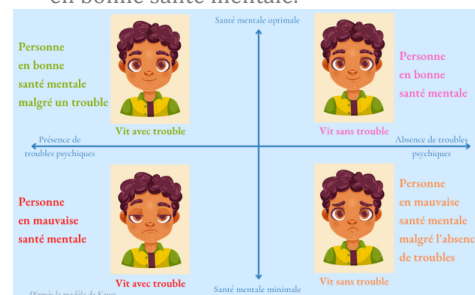
Le continuum unique de la santé mentale



« La position d'une personne sur ce continuum peut varier au cours de sa vie. Une personne en bonne santé mentale se sentira capable de maîtriser ses émotions, d'avoir un bon fonctionnement cognitif et des interactions positives avec les personnes de son entourage » (Manuel des premiers secours en santé mentale, p.10).

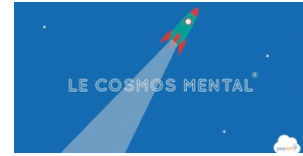
Le double continuum de la santé mentale

- On peut être en mauvaise santé mentale sans trouble psychique.
- On peut vivre avec un trouble psychique et être en bonne santé mentale.



Comprendre la santé mentale et les facteurs qui l'influencent

Clip réalisé par le Psycom. Consultable sur <https://www.psycom.org/agir/la-promotion-de-la-sante-mentale/kit-cosmos-mental>



1.2. PROMOTION DE LA SANTÉ MENTALE

« Promouvoir la santé mentale, c'est...
...développer une culture de la santé mentale ;
...faire de la santé mentale une question de société, un enjeu politique ;
...faire de la santé mentale une responsabilité collective, un enjeu social ;
...mettre en lumière ce qui nous ressemble, ce qui fonde et soude notre humanité, plutôt que ce qui pointe et exacerbe nos différences. »

Aude Caria, Promouvoir une vision globale de la santé mentale : un enjeu politique, social et culturel. Information psychiatrique, mars 2020.

2. LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS

« La jeunesse apparaît souvent comme une période enviable de la vie : l'avenir vous attend, le monde et la vie s'ouvrent à vous. La plupart des jeunes disent d'ailleurs que tout va bien pour eux. Et pourtant, on peut être jeune et mal à l'aise avec les autres, s'angoisser pour son avenir et ressentir une souffrance morale parfois intense. »

(source Psycom : <https://is.gd/l87dD8>).

En grande majorité les troubles psychiques apparaissent entre 15 et 25 ans. Tout retard dans la prise en charge impacte fortement la qualité de vie.

(source Fondation fondamentale : <https://www.fondation-fondamentale.org/node/230>).

2.1. DÉPRESSION

« La dépression se manifeste notamment par une humeur triste et une baisse d'énergie. On la prend en charge par une psychothérapie et, si besoin, un traitement médicamenteux. »

(source Psycom : <https://is.gd/jp0CcZ>).

Forte augmentation de la prévalence des épisodes dépressifs chez les jeunes adultes (18-24 ans) qui a doublé entre 2017 (11,7%) et 2021 (20,8%).

(source BEH, SPF, 14/02/2023 : <https://is.gd/LDS1oD>).

2.2. MAL-ÊTRE ET RISQUE SUICIDAIRE

« Si je pense au suicide, je peux trouver de l'aide et du soutien devant mes difficultés. Quand c'est une personne de mon entourage qui m'inquiète, il existe des moyens d'agir face à sa souffrance. »

(source Psycom : <https://is.gd/81guq5>).

La part des jeunes déclarant avoir eu des pensées suicidaires a plus que doublé entre 2014 (3,3 %) et 2020 (7,4%) alors qu'elle est en baisse chez les 25 ans et plus.

Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les adolescents et les jeunes adultes après les accidents de la route.

(source Observatoire national du suicide : <https://is.gd/81guq5>).

2.3. IMPACT DE L'ÉPIDÉMIE DE COVID-19 SUR LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS

Résultats de l'étude COSAMe du Centre national de ressources et de résilience (Cn2r)

(source Cn2r : <https://cn2r.fr/?p=38>).



Consultez

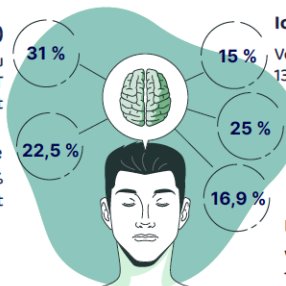
- 44 898 répondants sur 1,6 millions d'étudiants universitaires
- 70,7 % de femmes et 1,6 % se déclarant non-binaire
- 19 ans âge médian des répondants
- 7,3 % d'étudiants internationaux
- 44,3 % résident en zone urbaine

Trouble de stress post-traumatique (TSPT)

22,4 % présentaient une détresse aiguë lors du 1^{er} confinement et 19,5% présentaient un TSPT probable 1 mois après la levée du 1^{er} confinement

Stress perçu comme sévère

Versus 24,7 % lors du 1^{er} confinement et 21,7% 1 mois après la levée du 1^{er} confinement



Idées suicidaires

Versus 11,4 % lors du 1^{er} confinement et 13,2% après la levée du 1^{er} confinement

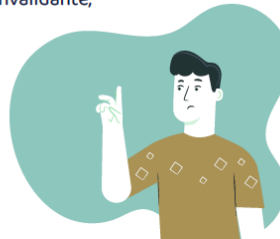
Anxiété sévère

Versus 27,5 % lors du 1^{er} confinement et 22,1% après la levée du 1^{er} confinement

Dépression sévère

Versus 16,1 % lors du 1^{er} confinement et 13,9% après la levée du 1^{er} confinement

- Caractéristiques sociodémographiques : être de genre féminin ou non-binaire
- Santé : antécédents de suivi psychiatrique, pathologie chronique ou invalidante, avoir eu la Covid-19 (confirmée par test ou suspectée)
- Précarité : difficultés financières
- Information : faible qualité de l'information reçue sur la pandémie et les mesures sanitaires
- Liens sociaux : isolement social



STIGMATISATION ET DISCRIMINATIONS

Où en sommes-nous en 2023 ?

Quand il est question de santé mentale, nous cheminons encore pour passer de l'asile à la cité, de l'aliéné-e au citoyen, à la citoyenne.



Le docteur Philippe Pinel faisant tomber les chaînes des aliénés. Tony Robert Fleury (1838 - 1911). Grand Palais.



Première Maid Pride pour lutter contre la stigmatisation des malades psychiques. 10 octobre 2019. Radio télévision Suisse.

4 principaux impacts de la stigmatisation à l'égard de la santé mentale :

- Social et économique, y compris le travail.
- Personnel, y compris l'autostigmatisation.
- Sur la qualité de vie et l'utilisation du service.
- Structurel, y compris les dispositions légales, les droits de l'homme et la mise en œuvre d'interventions psychosociales ; santé et assistance sociale.

(source Rapport de la commission Lancet : <https://is.gd/vYBQkL>).

3. RESSOURCES POUR INFORMER, SENSIBILISER

TROUVER DES OUTILS ET UN APPUI MÉTHODOLOGIQUE POUR CONCEVOIR UNE ACTION

Psycom, organisme public spécialisé dans l'information en santé mentale, met à disposition de nombreuses ressources à visée pédagogique : <https://www.psycom.org>

Ireps Grand Est (Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé) apporte gratuitement un appui méthodologique aux porteurs de projets : <https://www.ireps-grandest.fr/index.php/etre-accompagne-e/notre-accompagnement>

EXEMPLES D'AFFICHES INFORMATIVES



4. RESSOURCES POUR ÊTRE AIDÉ·E ET PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

4.1. TROUVER DE L'AIDE, DU SOIN ET DE L'ÉCOUTE SUR LE TERRITOIRE MESSIN

- Guide messin en santé mentale : <https://is.gd/sXq89W>
- Annuaire messin en santé mentale : <https://is.gd/jvGsjv>
- Carte des ressources messines en santé mentale : <https://is.gd/uHTJ17>

4.2. ÊTRE ÉCOUTÉ·E ET SOUTENU·E À DISTANCE

3114 : site de conseils et de ressources du national de prévention du suicide. <https://3114.fr>

Apsytube : plateforme numérique d'écoute et de soutien psychologique pour les étudiants. Initiative soutenue par la Fondation de France. www.apsytude.com

Nightline France : plateforme numérique créée par et pour les étudiants. Espace ressource pour prendre soin de sa santé mentale et soutenir des proches. www.nightline.fr

Psycom : organisme public d'information en santé mentale. Recense les lignes d'écoute : <https://www.psycom.org/sorienter/les-lignes-decoute/>

4.3. S'INFORMER

Epsykoi : webdocumentaire d'information et de prévention en santé mentale participant à la lutte contre la stigmatisation : <https://epsykoi.com>

FilSantéJeunes (rubrique « Ça va pas ») : plateforme numérique d'information animée par une équipe professionnelle spécialiste de l'écoute (psychologues, éducateurs, conseillers conjugaux et familiaux, médecins, travailleurs sociaux...) : www.filsantejeunes.com

Psycom :

- Ce qu'on peut faire pour sa santé mentale : <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/ce-quon-peut-faire-pour-sa-sante-mentale>
- La santé mentale des jeunes : <https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/la-sante-mentale-des-jeunes>

4.4. SE FORMER

CLSM messin – formation à distance : module de sensibilisation à la santé accessible librement après inscription. <https://sensibilisation.sante-mentale-territoire-messin.fr>

PSSM France : formation aux Premiers secours en santé mentale pour aider une personne en difficulté de santé mentale et lutter contre la stigmatisation à l'égard des personnes vivant avec un trouble psychique. <https://pssmfrance.fr>

- ➔ Formation gratuite pour les étudiants de l'Université de Lorraine (prochaines sessions : 7 et 9 mars, 4 et 6 avril, 23 et 25 mai) : <https://factuel.univ-lorraine.fr/node/22199>

5. BIBLIOGRAPHIE

- Berthou, V., Boulch, A., Carrière, M., Guichard, H., Hazo, J.-B., Papuchon, A., Sterchele, C., & Ulrich, V. (2022). Suicide : Mesurer l'impact de la crise sanitaire liée au Covid-19—Effets contrastés au sein de la population et mal-être chez les jeunes—5e rapport /. *Observatoire national du suicide, 5e rapport*. <https://drees.solidarites-sante.gouv.fr/publications-communique-de-presse/rapports/suicide-mesurer-limpact-de-la-crise-sanitaire-liee-au-0>
- Caria, A. (2020). Promouvoir une vision globale de la santé mentale : Un enjeu politique, social et culturel. *L'information psychiatrique*, 96(3), 173-175. <https://doi.org/10.1684/ipe.2020.2077>
- Caria, A., Jacquin, P., Lucas, M.-C., Arfeuillère, S., & Loubières, C. (2020). Santé mentale et jeunes. *Psycom*. <https://www.psycom.org/wp-content/uploads/2020/11/Sante-mentale-et-jeunes-2020.pdf>
- Delesque, N., & Campinchi, P. (2021a). Les rendez-vous 2021 de la santé étudiante. *Universités & Territoires*, n° 146. <https://www.universites-territoires.fr/2021/03/29/universites-territoires-n-146/>
- Delesque, N., & Campinchi, P. (2021b). Compte rendu des rendez-vous 2021 de la santé étudiante. *Universités & Territoires*, n° 147. <https://www.universites-territoires.fr/2021/04/22/universites-territoires-n-147/>
- Freeman, M., & Mulutsi, N. E. (2022). La Commission The Lancet pour mettre fin à la stigmatisation et à la discrimination dans le domaine de la santé mentale. *The Lancet*, 400(10361), 1387-1389. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(22\)01743-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(22)01743-3)
- Pereira, A., & Dubath, C. (2022). Les comportements promoteurs d'une bonne santé mentale. Synthèse de la littérature scientifique. *Minds, promotion de la santé mentale Genève*. <https://minds-ge.ch/2023/02/02/minds-publie-litterature-scientifique-comportements-favorisant-une-bonne-sante-mentale/>
- Wathelet, M., Horn, M., Creupelandt, C., Fovet, T., Baubet, T., Habran, E., Martignène, N., Vaiva, G., & D'Hondt, F. (2022). Mental Health Symptoms of University Students 15 Months After the Onset of the COVID-19 Pandemic in France. *JAMA Network Open*, 5(12), e2249342. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49342>