

# 1 La santé mentale des étudiants

## État des lieux de la santé mentale des étudiants

Ce premier chapitre débute avec un état des lieux des problématiques de santé mentale rencontrées par les étudiants francophones. L'objectif de cette revue de la littérature est de donner un aperçu des données récentes dans ce champ en proposant une synthèse des études scientifiques et des enquêtes nationales. C'est en dressant ce portrait, malheureusement assez sombre, qu'il sera ensuite possible d'identifier les mécanismes et leviers d'action en faveur de la promotion de la santé mentale des étudiants.

## De l'adolescence à l'âge adulte : une transition de vie aux multiples facettes

Le passage de l'adolescence à l'âge adulte est une transition de vie majeure au cours de laquelle s'opèrent des transformations multiples et profondes (Faurie & Giacometti, 2017). Tout d'abord, au niveau individuel, puisqu'il s'agit d'une période où chaque jeune est amené à construire sa personnalité, en posant ses premiers choix de vie et en dessinant la direction qu'il souhaite donner à son existence. Avec une autonomie grandissante, il est amené à façonner son mode de vie, à se prendre en charge dans tous les domaines, en gérant son quotidien et en assumant ses responsabilités. Aux niveaux familial et social, il s'agit aussi d'une transition importante puisque de nombreux jeunes quittent à la fois leur ville, leur foyer et leur cercle d'amis. La distanciation avec la famille leur ouvre de nouveaux horizons et leur permet de créer de nouveaux liens sociaux, ce qui les inscrit dans un double processus d'émancipation et de socialisation. Durant cette période transitoire, les jeunes sont dans un entre-deux et multiplient les rôles. Cette transition de vie est qualifiée de phase de *l'adulte émergent* par Arnett (2000) qui propose cinq facettes caractéristiques de la tranche d'âge des 18-25 ans (figure 1.1). Ces nombreux changements sur le plan interne (physique, biologique, cognitif, affectif, émotionnel) et externe (contexte social, nouveaux repères, normes sociales) nécessitent une adaptation graduelle du jeune à son statut émergent et à son environnement (Spitz et al., 2007) qui établissent les fondements de sa vie d'adulte (Martineau et al., 2015).

Pour la majorité des jeunes, cette phase de transition vers l'âge adulte est enrichissante mais, pour les plus vulnérables, elle est source d'instabilité et peut entraîner un stress important. Les étudiants doivent composer à la fois avec des dimensions personnelles en développement (changement

L'âge des explorations identitaires	• Dans deux domaines principalement : au niveau amoureux et au niveau professionnel
L'âge de l'instabilité	• Changements fréquents en termes de partenaires, de lieux de vie, etc.
L'âge de la possibilité	• Opportunité de faire des choix et d'effectuer des changements radicaux
L'âge du sentiment d'entre-deux	• Sentiment de non-appartenance à une classe d'âge (ni vraiment adolescent, ni adulte)
L'âge de la focalisation sur soi	• Prises de décision de façon indépendante, sans avoir besoin du consentement des autres

**Figure 1.1.** Les cinq facettes de l'adulte émergent.

D'après Arnett, 2000.

de statut, construction identitaire) et avec l'éloignement familial qui peut s'accompagner d'une perte de repères. Ils sont également confrontés à un nouvel environnement où ils peuvent se sentir perdus dans la masse et l'anonymat, et doivent s'adapter aux nouvelles modalités académiques (rythme et façon de travailler spécifiques à l'enseignement supérieur). Pour certains, cette transition rime avec difficultés financières et nombreux sont les étudiants qui cumulent travail alimentaire et universitaire. L'ensemble de ces changements peut se traduire par des tensions internes susceptibles d'avoir des répercussions sur leur état de santé psychologique (Nelson & Padilla-Walker, 2013 ; Strenna et al., 2009). Si ces perturbations sont majeures, elles seront susceptibles de déséquilibrer leur bien-être, voire d'engendrer des troubles psychopathologiques (de Moissac et al., 2019).

L'entrée dans le monde universitaire vient s'ajouter à ces changements, le passage vers les études supérieures étant éprouvant pour certains (Carayon & Gilles, 2005). Au-delà des nouvelles opportunités qui se présentent, les étudiants sont exposés aux tracas du quotidien et du monde universitaire qui peuvent générer un stress important (Boujut et al., 2009). Ces sources de stress peuvent nuire à leur adaptation et à leur parcours universitaire, surtout lorsqu'ils pensent ne pas disposer de ressources suffisantes pour y faire face (Dumont et al., 2003). Ainsi, les stressés qui accompagnent la transition vers les études post-secondaires et ceux qui sont présents tout au long du cursus peuvent avoir un effet délétère sur la santé physique et mentale des étudiants (Bitsika et al., 2010). Plusieurs études indiquent que la façon dont les jeunes composeront avec les difficultés inhérentes à cette phase de transition influencera leur développement futur (Martineau et al., 2015).

## Un passage obligé : la construction d'un projet professionnel

La construction du projet d'études et du projet professionnel est un enjeu essentiel de la transition vers l'enseignement supérieur. Lors de cette étape,

le jeune est invité à réfléchir sur lui-même, à identifier ses centres d'intérêt et ses domaines de compétence, ainsi que ses aspirations et ses valeurs (Faurie & Giacometti, 2017). Il s'agit alors aussi d'apprendre à composer avec ses doutes et ses peurs, de même qu'avec les contraintes et les exigences du supérieur. Le futur étudiant est amené à se projeter en envisageant la place qu'il pourrait prendre dans la société pour s'épanouir. À cette étape, la connaissance de soi et l'estime de soi représentent des alliées fondamentales, de même que la motivation, l'optimisme et l'espoir, sur lesquels nous reviendrons.

Explorer et s'engager sont des tâches développementales complexes (Vignoli, 2015), qui peuvent engendrer du stress pour certains étudiants qui ne s'en sentent pas capables. La pression des proches et des acteurs éducatifs est d'ailleurs croissante sur ces choix d'orientation (Biémar et al., 2003). Élaborer son projet peut ainsi provoquer de l'anxiété quand l'étudiant le met en perspective avec ses attentes, celles de son entourage, de la société et la crainte du chômage (Cazals & Baubion-Broye, 1997). Notons que le stress des étudiants est plus élevé en cas d'indécision de carrière (Lacoste et al., 2005 ; Sharma, 2014 ; Strenna et al., 2009) et, inversement, la satisfaction de vie est alimentée par le fait d'avoir un projet de carrière identifié (Uthayakumar et al., 2010). En outre, ce projet est associé à une plus grande motivation et à la réussite universitaire (Biémar et al., 2003). D'ailleurs, les sorties sans diplôme sont accentuées lorsque les étudiants n'ont pas clairement identifié leur projet (Lemaire, 2000).

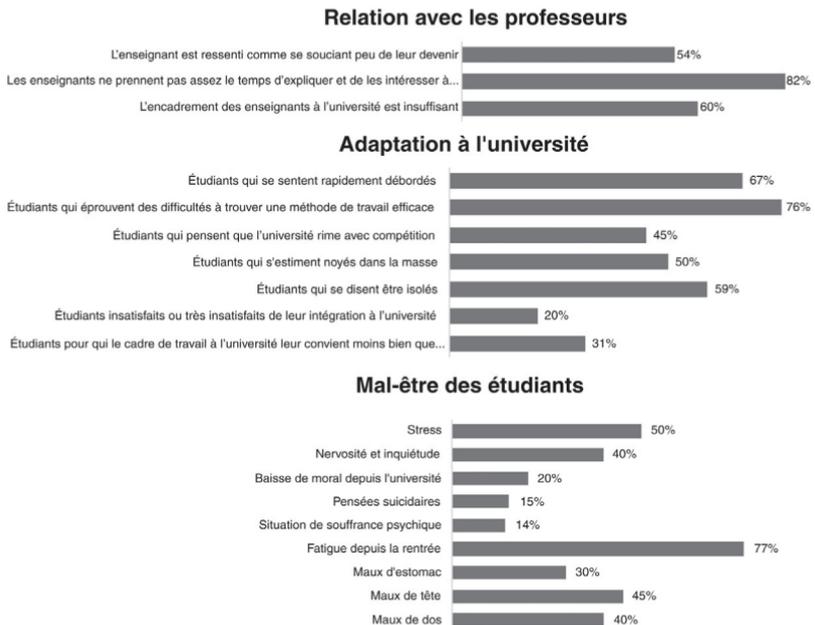
Ainsi, la transition entre le lycée et l'enseignement supérieur marque le passage de l'enfance au monde du travail (Lacoste et al., 2005). La réforme de 2008 relative à l'orientation et à la réussite étudiante vise à accompagner les élèves au mieux dans leur orientation universitaire et professionnelle. Du lycée jusqu'au niveau Bac + 3, le projet de chaque élève fait l'objet d'une attention particulière. Par exemple, 54 heures annuelles au cours des trois années de lycée sont consacrées à l'orientation, avec une implication accrue des enseignants et psychologues de l'Éducation nationale. Sur le fond, l'accompagnement propose de découvrir le monde professionnel, mais aussi les formations et débouchés possibles, puis d'élaborer son propre projet à partir de ses motivations, intérêts et compétences. Impliquer le lycéen de cette manière permettra de nourrir son besoin d'autonomie, sa motivation et son implication dans son parcours (Deci & Ryan, 1985). Bien que la mise en place de cette réforme présente des disparités sur le plan national, cette nouvelle pédagogie de l'orientation pourra se renforcer grâce à des formations et à une structuration des programmes proposés.

## Le début de la vie universitaire : une période critique

L'arrivée dans l'enseignement supérieur est un moment charnière caractérisé par une double transition : l'une développementale, marquée par le passage de l'adolescence à l'âge adulte, l'autre académique, marquée par

le passage du lycée à l'enseignement supérieur (Boujut et al., 2009). Au seuil de sa première année dans le supérieur, le jeune a besoin de mobiliser l'ensemble de ses ressources pour s'ajuster à cette transition plurielle (Faurie & Giacometti, 2017) considérée comme une étape clé du cursus (Shankland et al., 2010). En effet, les étudiants primo-entrants doivent s'adapter à de nouvelles façons d'enseigner et d'apprendre (Verger et al., 2009) : ils sont désormais davantage autonomes et leurs relations avec les professeurs sont moins individualisées (Grebott & Barumandzadeh, 2005).

En France, de nombreux travaux ont été menés auprès d'étudiants de première année. Une étude menée dans six universités, auprès de plus de 2000 étudiants (Verger et al., 2010), a montré qu'environ la moitié des étudiants ont des difficultés à s'adapter aux méthodes d'enseignement universitaires. Cette étude révèle que ces difficultés sont associées à une plus grande prévalence de troubles anxiodépressifs ainsi que de conduites addictives. Une autre étude française (Spitz et al., 2007), menée auprès de 927 étudiants de première année, révèle le mal-être, l'insatisfaction et les difficultés d'adaptation de certains, qui s'expriment notamment à travers des plaintes somatiques diverses (figure 1.2). La complexité de l'acclimatation au monde étudiant peut être déstabilisante ; leurs soucis du quotidien ainsi que leurs nouvelles



**Figure 1.2.** Étude française menée auprès de 927 étudiants primo-entrants. D'après Spitz et al., 2007.

responsabilités de jeunes adultes peuvent générer un stress important (Boujut et al., 2009). Leurs sources de stress concernent essentiellement la peur des examens et la peur d'une réorientation, le manque de capacités personnelles, la solitude ainsi que les problèmes relationnels (Grignon, 2000 ; Romo et al., 2019). À ce stade, les étudiants présentent également un haut niveau d'anxiété (Shankland et al., 2010), qui serait même plus élevé au début de la première année universitaire que durant les examens (Jones & Frydenberg, 1999). Une étude longitudinale rapporte un déclin du bien-être psychologique et une hausse des symptômes dépressifs entre le moment de la pré-inscription et la première session universitaire (Bewick et al., 2010). Une autre étude longitudinale signale une diminution de la santé physique accompagnée d'une augmentation de la détresse psychologique au cours de la première année universitaire (Pritchard et al., 2007).

Une enquête portant sur près de 1000 étudiants (Constantini et al., 2001) a également montré que 14 % d'entre eux ont un score de détresse émotionnelle dépassant le seuil critique. Ce chiffre est d'autant plus préoccupant qu'un haut niveau de détresse psychologique est associé à un risque accru de comportements à risque en lien avec la santé, comme les troubles alimentaires et les conduites addictives (Boujut et al., 2009). Une autre étude, sur un échantillon de plus de 4000 étudiants (Tran et al., 2017), indique un pourcentage important de dépression (12,6 %), d'anxiété (7,6 %) et d'attaques de panique (1 %).

De plus, à l'aube de leur cursus universitaire, nombreux sont les étudiants qui se sentent seuls. En effet, il n'est pas évident de passer d'un milieu scolaire familial à un environnement universitaire souvent impersonnel (Bandura, 2009). En première année, les étudiants qui se sentent seuls sont trois fois plus nombreux à éprouver des difficultés psychologiques (Zorman, 1998) et sont aussi plus nombreux à échouer aux examens (45 % versus 28 %). En réalité, les difficultés à s'adapter au monde de l'enseignement supérieur entraînent chez les étudiants une perte de confiance en leurs capacités et augmente leur sentiment de solitude (Boujut et al., 2009). Il s'agit d'un véritable cercle vicieux ; le sentiment de solitude renforce les difficultés d'adaptation et amène l'étudiant à douter de ses capacités, ce qui augmente les risques d'échouer et d'éprouver des difficultés psychologiques.

Par ailleurs, le parcours des étudiants de premier cycle est souvent synonyme de réorientation et redoublement. La difficulté de certains étudiants à composer avec les exigences de la vie universitaire et, parfois, leur manque d'implication dans leur cursus s'expriment par des taux élevés d'interruption ou de prolongation des études, ainsi que par un faible niveau d'obtention de diplôme (Ratelle et al., 2005). Seul un étudiant sur deux passe directement en deuxième année de licence, un sur quatre redouble, un sur quatre se réoriente ou abandonne ses études (Ministère de l'Enseignement Supérieur, 2013). C'est en première année d'enseignement supérieur que le

pourcentage d'échec aux examens est le plus élevé, en moyenne de 50 % en France (Gruel, 2002). Ainsi, 40 % des étudiants français échouent ou abandonnent dans les premières années sans avoir obtenu de diplôme et 30 % des inscrits quitteront l'enseignement supérieur sans aucun diplôme (OCDE, 2006, 2009).

Cette sortie prématurée remet en question la qualité du suivi dans les universités françaises puisque l'on constate de faibles résultats en termes de taux de réussite des étudiants et de taux d'insertion des jeunes sur le marché du travail (Millet, 2012). Dès lors, les recherches ne s'intéressent plus seulement à l'accessibilité aux études supérieures (Romainville, 1997), mais aussi à leur efficacité et à leur équité en s'appuyant sur une notion quadripartite « accès-cheminement-diplômation-insertion » (Chenard & Doray, 2005).

Enfin, la réussite des jeunes ne peut pas se réduire à la sphère universitaire et inclut aussi l'épanouissement et la réalisation de soi, sous toutes ses formes. Les étudiants sont de plus en plus en recherche d'un équilibre entre leurs études et les autres sphères de leur vie : leur famille et leurs amis, leur travail rémunéré, leurs activités et leurs passions (Roy, 2006). Dans cette mesure, l'université n'est plus un simple lieu d'études, mais aussi un lieu de vie où les jeunes construisent des liens et développent leur identité. Ainsi, si l'on veut stimuler la réussite des jeunes, on ne peut pas se contenter des critères académiques, il faut aussi se pencher sur les facteurs psychosociaux et environnementaux qui caractérisent leur univers.

Le passage vers le supérieur est donc une période de transition majeure chez les jeunes adultes (Ratelle et al., 2005). Cette transition peut être déstabilisante et donc source de vulnérabilité. En effet, la prévalence de troubles psychiatriques est plus élevée en première année que durant le reste du cursus, même si la population étudiante, dans son ensemble, paraît particulièrement à risque.

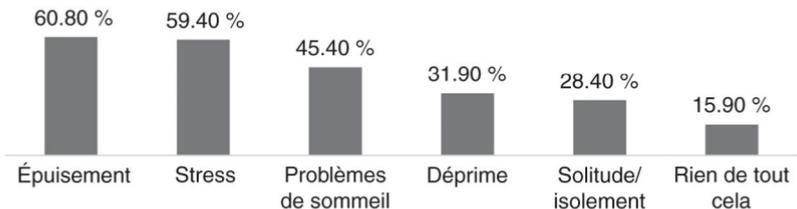
## Les étudiants : une population à risque

Nombreuses sont les études ayant porté sur les problèmes de santé chez les jeunes âgés de 18 à 25 ans. Elles mettent en lumière un taux de prévalence des troubles mentaux plus élevé dans ce groupe d'âge, notamment au niveau de la détresse psychologique, des troubles anxieux et dépressifs, des troubles alimentaires et ceux liés à la consommation d'alcool et de drogues (Fournier et al., 2002 ; Kairouz et al., 2008 ; Nguyen et al., 2005). De plus, cette tranche d'âge correspond à la période qui déterminera le plus souvent si une personne souffrira ou non d'un trouble mental (Schulenberg et al., 2004a/b). En effet, 75 % des troubles de santé mentale feraient leur apparition avant l'âge de 24 ans (Kessler et al., 2007). Les années étudiantes sont donc au cœur de la période où commencent à se manifester de nombreuses pathologies psychiatriques (Morvan et al., 2016). Les travaux dévoilent justement une prévalence élevée des troubles psychiques au sein de la

population étudiante (Verger et al., 2010). Ces problèmes de santé mentale sont plus prégnants chez les étudiants que dans le reste de la population du même âge (Fortin-Coudert, 2018). Par exemple, les symptômes de détresse émotionnelle sont plus fréquents chez les étudiants comparativement aux non-étudiants (Adalf et al., 2005).

D'après une enquête française menée récemment auprès de 8875 étudiants (OVE, 2018), 25,7 % des étudiants auraient présenté au moins un trouble mental au cours des 12 mois précédant l'enquête ; 20 % présentaient les signes d'une détresse psychologique dans les 4 semaines précédant l'enquête ; 37 % des étudiants se sont sentis tristes, déprimés, sans espoir dans les 12 mois précédant l'étude ; et 16,6 % des étudiants évoquent des symptômes de fatigue, de stress et d'épuisement présents dans la semaine précédant l'enquête. Au Canada, l'état des lieux est aussi alarmant. Une enquête menée dans 41 établissements d'enseignement post-secondaire (American College Health Association, 2016) montre qu'un grand nombre d'étudiants ont ressenti récemment une surcharge importante (90 %), de l'épuisement (88 %), un haut degré d'anxiété (65 %), du désespoir (60 %) ou une humeur dépressive (44 %). Ces données chiffrées expriment le mal-être d'un nombre important d'étudiants (HCSP, 1997), qui est bien plus grand actuellement avec le contexte sanitaire lié à la pandémie du Covid-19 (figure 1.3).

Par ailleurs, sur le plan neurobiologique, la tranche d'âge 18-25 ans constitue une étape cruciale (Martineau et al., 2015) où d'importantes transformations physiologiques (changements hormonaux, développement cortical, remodelage synaptique) seraient à l'œuvre et aideraient le jeune à affiner son jugement, à prioriser ses actions et à contrôler ses impulsions (Crews et al., 2007). Les jeunes possèdent de remarquables capacités pour s'adapter aux changements de cette période, mais un événement traumatisant, de mauvaises conditions de vie comme la pauvreté ou une consommation abusive d'alcool peuvent entraver cette opportunité de croissance (OMS, 2014). Ainsi, durant cette période, les étudiants se trouvent au sommet de leurs capacités physiques et intellectuelles et sont aussi, paradoxalement, plus à risque de développer un problème de santé mentale (Beauchamp et al., 2008).



**Figure 1.3.** Les fragilités psychologiques des étudiants (enquête OVE, 2016) sur un échantillon de 46 340 jeunes français.

Note : Les réponses concernant les ressentis au cours de la semaine précédant l'enquête.

## Un niveau de stress élevé

De multiples recherches francophones se sont intéressées au stress au sein de la population étudiante puisque le contexte universitaire est un environnement stressant du fait des enjeux (Faurie et al., 2016) et des conditions de vie qui y sont attachés (Gruel et al., 2009 ; Ronzeau & VandeVelde, 2014). Ces recherches montrent à quel point un stress élevé et/ou constant peut avoir des effets délétères sur le bien-être et la qualité de vie, sur la santé physique et mentale, et sur les performances académiques des étudiants (Boujut & Bruchon-Schweitzer, 2007).

Ces études distinguent plusieurs types de stressseurs : quotidiens (la conciliation entre le travail et les études par exemple), chroniques (comme une maladie), majeurs (la période des examens) et transitoires (un changement d'orientation). Les stressseurs principaux, en termes de fréquence et d'intensité, concernent surtout le domaine universitaire : la charge et la méthode de travail, les échéances et le manque de temps, l'appréhension vis-à-vis des examens, la peur de s'être trompé dans son orientation, l'insertion professionnelle et la peur du chômage. On note également un stress lié aux responsabilités, à la dépendance matérielle et financière, au sentiment de solitude, à la fatigue et aux problèmes de santé (Boujut et al., 2009 ; Réveillère et al., 2001 ; Spitz et al., 2007 ; Terriquez & Gurantz, 2015).

## Un épuisement insidieux

La population étudiante présente un large panel de symptômes physiques et psychologiques qui sont reliés à des situations stressantes (Shankland et al., 2019). Ces dernières années, l'épuisement universitaire est en nette progression (Capri et al., 2012 ; Schaufeli et al., 2002) ; avec une prévalence d'environ 60 % (OVE, 2016), le *burn-out* académique serait le premier trouble psychopathologique chez les étudiants (Faye-Dumanget, 2018).

Pour rappel, le *syndrome d'épuisement professionnel* est un état psychologique de fatigue intense et chronique, caractérisé par un épuisement physique, émotionnel et mental, qui fait généralement suite à un investissement prolongé et exigeant au niveau du travail (Schaufeli et al., 2009). Le *burn-out* apparaît lorsque l'individu fait face à de nombreuses sollicitations de son environnement et qu'il ne dispose pas de moyens suffisants pour les traiter. La manifestation du *burn-out* universitaire est multiple : un épuisement dû aux exigences élevées du supérieur, une apparition d'attitudes cyniques face aux études accompagnées d'une perte d'intérêt, et une réduction du sentiment d'accomplissement personnel qui se traduit par le fait de se sentir incompetent en tant qu'étudiant (Schaufeli et al., 2002).

## La détresse psychologique

La détresse psychologique est un « ensemble d'émotions négatives qui, lorsqu'elles sont suffisamment sévères et présentes sur une longue période,