

# LA SANTÉ MENTALE DES ÉTUDIANTS : ENJEUX ET SOLUTIONS POUR UNE JEUNESSE ÉPANOUIE

Isaure Mercier

Langue d'origine du texte : français

« Agir auprès des étudiant.e.s dans le domaine de la santé mentale est à la fois une responsabilité vis-à-vis des jeunes adultes en train de se construire, pour les aider à réaliser leur potentiel, et une responsabilité collective pour “faire société” »

— Nathalie Roudaut, Déléguée générale de Nightline France

Santé mentale, écologie, inégalités, discriminations, stress : les années étudiantes sont souvent charnières et la santé mentale y est mise à rude épreuve. En juin dernier, le rapport de l'OMS met en garde contre la crise mondiale de la santé mentale. La souffrance est énorme : en 2019, en Méditerranée orientale, la prévalence des troubles était de 14.7%. Aujourd'hui, 1 personne sur 8 dans le monde vivrait avec un trouble mental, un chiffre qui bascule même à 1 personne sur 5 dans les zones de conflit. De nombreux facteurs socio-économiques et sociétaux influencent notre bien-être psychologique. Dans un monde de plus en plus mouvant, les réfugiés et les migrants, dont plus de la moitié a moins de 29 ans<sup>1</sup>, restent parmi les membres les plus vulnérables et les plus négligés dans de nombreuses sociétés.

La pandémie de Covid-19 a été un point de bascule qui a fait émerger des bouleversements intimes liés à l'état et à l'évolution du monde. Cette période de rupture avec l'ordinaire de nos vies a mis en lumière les problèmes déjà existants mais elle s'est aussi accompagnée d'une dégradation de la santé mentale, en particulier chez les plus jeunes chez lesquels le suicide est la deuxième cause de décès. La vague de souffrance psychologique est plus forte que jamais chez les 15-24 ans. En France, cette tendance a été confirmée par l'Observatoire de la vie étudiante qui a révélé que 43 % des étudiants présentent les signes d'une détresse psychologique contre 30% lors du premier confinement au printemps 2020.<sup>2</sup>

Ce mal-être ressenti par les jeunes vivant en France tient à de multiples causes que la pandémie a mis en lumière, voire aggravées. L'association Cop'1 - solidarité étudiante publiait une enquête en janvier 2021, révélant que 9 étudiants sur 10 en France déclarent que la pandémie et les confinements avaient eu un impact négatif sur leurs conditions de vie. Cet impact pouvant être tant la perte d'un travail étudiant qu'une perte de revenu des parents se répercutant sur l'étudiant. De plus, près de 8 étudiants bénéficiaire de l'aide alimentaire sur 10 ont déclaré recourir à celle-ci pour la première fois durant la pandémie : des chiffres alarmants qui doivent faire réagir.<sup>3</sup>

Une bonne santé mentale - à l'instar de la santé physique - résulte de l'environnement dans lequel nous évoluons.

La pandémie fut évidemment révélatrice d'une crise profonde de la santé mentale que Nightline constate depuis sa création, en 2016. Les thématiques abordées par les étudiants en détresse auprès du service d'écoute de Nightline ont bien souvent trait au relationnel et à la vie avec les autres (relations familiales, amicales ou amoureuses) qui représentent deux tiers des appels. Nous observons par ailleurs une dégradation très nette de la santé mentale des étudiants en France, alors que près de 18,5 % des appels évoquent des idées suicidaires.

## COMMENT FAIRE FACE À CET ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE ? QUELLES INITIATIVES DE TERRAIN ?

Fondée en 2016, Nightline France est une association étudiante née en réaction au manque de structures d'écoute à destination des étudiants. Son fondateur Irlandais, alors lui-même étudiant, importe le concept anglo-saxon des lignes d'écoute et la démarche du soutien par les pairs en France pour offrir un espace de dialogue libre et bienveillant aux étudiants dans l'anonymat

<sup>1</sup> OMS, Rapport sur la santé mentale mondiale

<sup>2</sup> Statistiques, UNHCR, 2021

<sup>3</sup> Une année sous ensemble : enquête sur les effets de la crise sanitaire sur l'année universitaire 2020 - 2021. OVE (2021). L'enquête a été menée auprès de 4 901 étudiant.e.s entre le 28 juin et le 15 juillet 2021.

# THE MENTAL HEALTH OF STUDENTS: ISSUES AND SOLUTIONS FOR A FULFILLED YOUTH

Isaure Mercier

Original text language : french

« Working with students in the field of mental health is both a responsibility towards young adults in the process of building themselves, to help them realise their potential, and a collective responsibility in "building society" »

— Nathalie Roudaut, General Delegate of Nightline France

Mental health, ecology, inequalities, discrimination and stress: the student years are often pivotal and mental health is severely tested. Last June, the WHO report warned of a global mental health crisis. The suffering is tremendous: in 2019, the prevalence of mental disorder was 14.7% in the Eastern Mediterranean. Today, it is estimated that 1 in 8 people in the world live with a mental disorder, a figure that even drops to 1 in 5 people in conflict zones. Many socio-economic and societal factors influence our psychological well-being. In an increasingly fluid world, refugees and migrants, more than half of whom are under the age of 29, remain among the most vulnerable and neglected members of many societies.

The Covid-19 pandemic was a tipping point that brought about intimate upheavals related to the state and evolution of the world. This period of disruption with our ordinary lives has highlighted existing problems, but it has also been accompanied by deterioration in mental health, especially of young people among whom, suicide is the second cause of death. The wave of psychological

suffering is stronger than ever among 15-24 year olds. In France, this trend has been confirmed by the Observatoire de la vie étudiante which revealed that 43% of students show signs of psychological distress compared to 30% during the first lockdown in spring 2020.

This distress felt by young people living in France is due to multiple causes that the pandemic has brought to light and



Isaure Mercier, stagiaire auprès de la responsable des relations presse de l'association Nightline France, étudiante en Master de relations internationales, francophonie et culture, dispensée par l'université Jean Moulin - Lyon III

## La pandémie de Covid-19 a été un point de bascule qui a fait émerger des bouleversements intimes liés à l'état et à l'évolution du monde. Cette période de rupture avec l'ordinaire de nos vies a mis en lumière les problèmes déjà existants mais elle s'est aussi accompagnée d'une dégradation de la santé mentale, en particulier chez les plus jeunes chez lesquels le suicide est la deuxième cause de décès.

et la confidentialité. Les 250 bénévoles écoutants de l'association sont formés à l'écoute active et utilisent leur expérience étudiante pour offrir une oreille attentive à d'autres étudiants. Par chat ou par téléphone, en anglais et en français, ces écoutants anonymes sont présents toutes les nuits, sur des créneaux où les étudiants peuvent ressentir davantage la solitude ou l'isolement et rencontrer des difficultés d'endormissement.

Face à l'urgence de la situation, Nightline déploie des actions de prévention sur les campus et les réseaux sociaux

et des outils ayant pour ambition d'améliorer la santé mentale étudiante de façon durable. Nos campagnes de communication donnent la parole aux professionnels de santé mentale, et aux étudiants, comme Aminata, sur le podcast Vide Ton Sac :

« Moi au départ, j'avais pas de mots, je savais juste dire je me sens pas bien mais je savais pas comment le qualifier. Et du coup, la dépression pour moi, c'est vraiment un état de tristesse qu'on ne peut pas caractériser, on ne peut pas le palper, c'est très intense. »



En plein confinement, Nightline a développé une plateforme qui recense les soutiens psychologiques gratuits à destination de cette population. L'association émet également des recommandations pour alerter les pouvoirs publics afin de garantir une offre de soin gratuite, accessible et graduelle aux étudiants. En juin dernier, au lendemain des élections législatives, elle a publié un rapport de plaidoyer pointant le manque de psychologues dans les services de santé universitaire<sup>1</sup> et l'insuffisance des réponses politiques face à l'aggravation de la détresse psychologique des étudiants.

Pour y faire face, Nightline projette d'ouvrir des lignes d'écoute dans les grandes villes étudiantes, de proposer de nouvelles actions et services afin d'agir sur toutes les strates de l'environnement étudiant. Il est urgent de donner la voix aux jeunes méditerranéennes et de mettre en place des solutions concrètes pour une meilleure santé mentale. ♦

Isaure Mercier, intern with the press relations manager of the association Nightline France, student in a Master's degree in International Relations, Francophonie and Culture, at the Jean Moulin University - Lyon III

even aggravated. In January 2021, the association Cop'1 - solidarité étudiante published a survey, revealing that 9 out of 10 students in France declared that the pandemic and the lockdowns had had a negative impact on their living conditions. This impact can be both in terms of the loss of a student job and the loss of parental income affecting the student. Moreover, nearly 8 out of 10 student receiving food aid said they were using it for the first time during the pandemic. These alarming figures must be addressed.

Good mental health - like physical health - is a result of the environment in which we live.

The pandemic obviously revealed a deep mental health crisis that Nightline has been witnessing since its establishment in 2016. The themes addressed by students in distress with Nightline's listening service often relate to relationships and life with others (family, friends or love relationships) that represent two thirds of the calls. There is also a very clear deterioration in the mental health of students in France. Nearly 18.5% of calls evoke suicidal thoughts.

### HOW CAN WE DEAL WITH THIS PUBLIC HEALTH ISSUE? WITH WHICH INITIATIVES ON THE GROUND?

Founded in 2016, Nightline France is a student association born in response to the lack of listening structures devoted to students. Its Irish founder, himself a student at the time, imported the Anglo-Saxon concept of hotlines and the peer support approach in France to offer a free and benevolent space for dialogue to students in anonymity and confidentiality. The 250 volunteer listeners of the association are trained in active listening and use their

student experience to offer a listening ear to other students. By chat or by phone, in English and in French, these anonymous listeners are present every night, in times where students may feel more lonely or isolated and have difficulty falling asleep.

Given the urgency of the situation, Nightline deploys prevention action on campuses and social networks and tools aimed at improving student mental health in a sustainable way. Communication campaigns give voice to mental health professionals and students, like Aminata on the Vide Ton Sac (getting something off your chest) podcast:

"At the beginning I had no words. I just knew how to say I don't feel well but I didn't know how to describe it. So for me, depression is really a state of sadness that you cannot describe, it is not tangible although it's very intense".

During lockdown, Nightline has developed a platform that lists free psychological support for students. The association also makes recommendations to alert the public authorities in order to guarantee a free, accessible and gradual healthcare offer to students. Last June, in the aftermath of the legislative elections, it published an advocacy report highlighting the lack of psychologists in university health services and the inadequacy of political responses to the worsening psychological distress of students.

In order to address this issue, Nightline plans to open hotlines in major student cities, to propose new actions and services in order to act among all strata of the student environment. It is urgent to give voice to the Mediterranean youth and to implement concrete solutions for better mental health. ♦

<sup>1</sup> OMS, Rapport sur la santé mentale mondiale

<sup>2</sup> Statistiques, UNHCR, 2021

<sup>3</sup> Une année seuls ensemble : enquête sur les effets de la crise sanitaire sur l'année universitaire 2020 - 2021. OVE (2021). L'enquête a été menée auprès de 4 901 étudiant·e·s entre le 28 juin et le 15 juillet 2021.

The Covid-19 pandemic was a tipping point that brought about intimate upheavals related to the state and evolution of the world. This period of disruption with our ordinary lives has highlighted existing problems, but it has also been accompanied by deterioration in mental health, especially of young people among whom, suicide is the second cause of death.