

# La détresse psychologique étudiante en période de crise sanitaire

**Avec la crise sanitaire, l'état de la santé mentale étudiante est devenu alarmant. Autour de cette inquiétante montée de stress, d'angoisses et de pensées suicidaires, le gouvernement affiche un retard dans la lutte contre la détresse psychologique**

Avec l'accroissement des difficultés financières mais aussi alimentaires, les étudiants en France subissent les conséquences du Covid de plein fouet. Dans ce contexte de précarité alarmant, la santé mentale des étudiantes préoccupe. Une enquête, datant de juillet 2020, réalisée par l'IPSOS et publiée par la FAGE, la première organisation représentative des étudiants en France, avance que 73 % des étudiants déclarent avoir été affectés au niveau psychologique ou physique par le premier confinement. « *Une proportion nettement plus importante que la moyenne des Français* » développe l'enquête. Mais un autre chiffre plus grave encore alerte sur l'urgence de la situation: **23 % des étudiants ont des pensées suicidaires.**

De nombreux chiffres comme ces derniers viennent confirmer que la Covid a marqué les esprits des étudiants et tout particulièrement avec le confinement. Pour Marine\* étudiante en deuxième année de médecine, la situation a atteint des proportions dramatiques, « *pendant le premier confinement, j'étais pas du tout bien. Je suis déjà hypocondriaque alors le virus m'a vraiment traumatisée* », explique-t-elle. Avec un premier isolement qu'elle vit très mal, son quotidien bascule dans un engrenage infernal « *j'étais dans un cercle vicieux où je dormais plus donc j'arrivais pas à me concentrer. Je culpabilisais, ce qui m'empêchait de dormir etc. J'étais vraiment en situation de détresse physique et psychologique, j'ai perdu 2 kg en une semaine, mes capteurs sensoriels fonctionnaient plus du tout, je ressemblais sûrement à un zombie, et j'avais des idées suicidaires croissantes* ».

Pour beaucoup la détresse mentale se construit comme un noyau autour duquel gravitent des causes de mal être comme l'isolement, la solitude, le stress des cours et des examens et autres. *#Droitcitoyen* a réalisé un sondage sur la question. **Sur les 265 étudiants ayant répondu, 70 % affirment que le confinement a provoqué davantage d'angoisse chez eux.** Cette anxiété néfaste pour la santé psychologique des étudiants, aboutit à des conséquences dramatiques : décrochage scolaire, sentiment de solitude mais aussi une angoisse et un stress chronique dû à des situations de confinement particulièrement inconfortables. C'est le type de situation singulière que vit Nadia, étudiante en médecine, dont le confinement au domicile familial rend le quotidien de plus en plus anxiogène **« je suis confinée avec ma famille, on est 7 à la maison dans un appartement de 74m2 ».**

### **« Les étudiants sont abattus par le second confinement »**

C'est le sentiment général que perçoit la psychologue Jessica Sautron. Cette professionnelle de santé donne des consultations aux étudiants anxieux et angoissés par le contexte de crise sanitaire. *« Il y a un grand sentiment de tristesse ressenti, avec moins de relation sociale, moins d'envie. Le tout couplé à la période de blues du mois de novembre. De plus, le fait d'avoir affronté un premier confinement très strict et de revenir à l'isolement, rappelle de mauvais souvenirs aux jeunes et provoque beaucoup d'incertitudes quant à l'avenir, certains ont la sensation que la crise sanitaire ne s'arrêtera jamais et ont du mal à se projeter. »*

Cette problématique de l'avenir est source d'angoisse pour de nombreux étudiants qui redoutent de garder des séquelles à vie de la période Covid. Selon notre sondage, 79 % sont anxieux quant à leur avenir professionnel et scolaire. Pour Jessica Sautron cette angoisse de l'avenir est aussi liée au caractère exceptionnel de l'année scolaire 2019/2020 qui est, et restera, une sorte d'année maudite. **« Il y a une peur de l'avenir, les étudiants qui me consultent se demandent ce que va valoir leur diplôme de l'année dernière et de cette année. Avec des cours en visioconférence et des notations plutôt favorables, ils s'inquiètent sur la valeur qu'aura leur diplôme dans le**

**marché.** » Concernant le parcours universitaire, le confinement pourra laisser des traces néfastes dans la scolarité des étudiants comme Anaïs\*, étudiante en dentaire : « *avec le confinement j'aurai beaucoup de choses à rattraper. Mais j'ai aussi peur d'être mal formé.* » Même constat pour Andréa\* « *je garderai un handicap pour la suite de mes études à cause du décrochage scolaire qu'a engendré le confinement* ».

Les étudiants qui sortent de plus de 5 ans d'études voient un chapitre de leur vie se clôturer dans le pire des scénarios. « *Beaucoup d'étudiants qui ont obtenu leur diplôme après 5 ans d'études n'ont pas eu la possibilité de célébrer l'événement et d'opérer au traditionnel rite de succès. Ils viennent boucler tout un cycle de leur vie confinés chez eux, c'est aussi la source d'une grande tristesse* » explique Jessica Sautron. C'est l'exemple de Samia\* qui pressent « *des débuts professionnels très difficiles par le manque de pratique et de stages réalisés cette année* », mais aussi de Ryan qui redoute une difficulté supplémentaire à trouver des stages et un emploi.

## **Explosion de la demande de soutien psychologique**

Dans le contexte difficile dans lequel se trouvent les étudiants, la demande de soutien psychologique par le biais de consultations avec des professionnels de la santé mentale ou de ligne d'écoute a explosé lors du second confinement. Jessica Sautron est une psychologue libérale qui propose des consultations remboursées, en partenariat avec la FAGE, aux étudiants victimes de stress ou d'angoisse. « *Je travaille avec la FAGE depuis 2006. Nous avons ressenti une forte demande lors du premier confinement, nous avons donc mis en place ensemble un projet de soutien psychologique pour les étudiants qui ont besoin de parler* », explique-t-elle. Avec des séances en visio et une réorganisation de son emploi du temps, elle tente de soutenir les jeunes en détresse psychologique avec un suivi individualisé de 3 à 4 séances et d'environ trois quarts d'heure par consultation. « *Avec 4 séances, on ne peut pas aller au plus profond des problèmes psychiques. Mon travail est donc de les soutenir et de les aider à mieux vivre au quotidien. Avec moi, les étudiants peuvent me dire "je suis triste" ou "je pleure", des émotions qu'ils n'arrivent pas forcément à partager avec leur famille ou leurs amis.* » À la

mise en place du projet de consultation, fin avril, la psychologue reçoit près de 15 étudiants sur les 10 derniers jours du mois. Après les mois de juin et juillet « calme », le répondeur s'affole au début du second confinement d'octobre. « **Ça a explosé mi- octobre, je recevais entre 12 et 15 appels chaque semaine** » raconte-t-elle, « *il m'arrive même de recevoir des messages à minuit, comme des appels à l'aide envoyée à la manière d'un SOS* ».

Dans les BAPU (bureau d'aides psychologiques universitaires) et les CMP (centre médico-psychologique), où les consultations sont remboursées, la situation est pire encore. Les délais d'attente pour un rendez-vous sont très longs : le CMP d'Ivry affiche un délai d'attente d'une semaine à plus de deux mois selon les médecins. Pour la directrice du SSU (service santé universitaire) de l'Université de Lyon 1, la situation est intenable « **les psychologues m'ont informé en octobre que leurs délais de consultation étaient pour certains de plus d'un mois. Dans un temps universitaire c'est beaucoup trop long** » alerte-t-elle dans un entretien avec l'association Nightline.

Si beaucoup d'autres organismes tentent d'agir pour soulager le mal-être des étudiants comme les lignes d'écoute - des numéros que les jeunes peuvent joindre pour parler de leurs problèmes, de leur angoisse - tous les canaux qui permettent d'aider la communauté étudiante saturent sous la demande qui ne cesse d'augmenter.

En conséquence, de nombreux étudiants font appel au secteur privé pour trouver un soutien psychologique de manière ponctuelle. C'est le cas de Marine qui, pour faire face à sa situation psychologique intenable, s'est tournée vers une psychothérapeute qu'elle consultait une fois par semaine. La barrière de la dépense, entre 40 et 60 euros pour une consultation, s'est vite fait ressentir. « *Les consultations ne sont pas remboursées, je pense que je n'aurais pas consulté, tout du moins pas aussi longtemps, si c'était à ma charge. C'est ma mère qui m'en a fait cadeau en prenant tout en charge. Maintenant, comme je vais mieux, ce sera 2 fois par mois.* »

## La santé psychologique des étudiants, un problème structurel

Si une forte détresse psychologique s'est fait ressentir durant le confinement, pour la FAGE, les données recueillies par des études témoignent d'un problème inscrit dans le temps. « *Les chiffres sont criants, les jeunes sont face à une précarité qui a été multiplié par la crise sanitaire, mais qui était déjà présente avant et qui le sera après* » rapporte-t-elle sur la base des nombreux chiffres parmi lequel, 31 % des étudiants constatent des états de détresse psychologique en 2020 contre 20 % en 2016 selon l'Observatoire de l'étudiant.

La catégorie étudiante est une tranche de la société particulièrement touchée par la précarité mais aussi par les problèmes psychologiques. Selon une étude de l'Observatoire du suicide, la deuxième cause de mortalité chez les jeunes est le suicide. Pour aller plus loin, une étude de l'Université d'Harvard avance que 75 % des épisodes psychiatriques commencent avant l'âge de 24 ans.

Ce constat a incité la FAGE à proposer plusieurs campagnes de prévention sur la santé psychologique et l'isolement. En pleine période de crise, elle a proposé un programme de financement de consultations avec la psychologue Jessica Sautron, pour inciter les étudiants à parler. « *Notre objectif est de cerner les attentes des étudiants qui se tournent vers notre association. On a eu des retours terrains concernant la santé mentale des jeunes, très rapidement on s'est rendu compte que pendant le confinement, l'isolement et le contexte de crise mettaient à mal la santé mentale des jeunes. C'est pour leur venir en aide qu'on a mis en place ce projet.* »

À la question de l'efficacité des aides proposées et de leurs résultats sur le long terme, Jessica Sautron reste réaliste « **on met le pansement mais on ne soigne pas la plaie** ». Pour la psychologue, le nombre de médecins de santé à disposition des étudiants est insuffisant.

L'association Nightline a publié sur son site un rapport sur les ETPT (équivalent

temps plein travaillé) afin de chiffrer ce fossé entre l'offre et la demande en France. « *Cet indicateur englobe les nombreux professionnels qui, rassemblés, effectuent l'équivalent du travail d'un professionnel de la santé psychologique à temps plein sur une certaine période de temps* » explique le rapport.

Alors que l'Accréditation Internationale des Services de Santé Mentale Universitaire (IACS) recommande un ETPT pour 1000 à 1500 étudiants afin de prévenir au maximum les effets de la détresse psychologique, **la France propose un ETPT pour 29 892 étudiants**. Aux États-Unis le taux est d'un ETPT pour 1580 étudiants, au Canada, un pour 3030.

Selon la FAGE ces chiffres démontrent le manque de couverture des problèmes psychologiques de la part du gouvernement et rappellent à ses manquements, « *l'État est censé offrir des conditions d'étude idéales mais aussi des conditions de vie idéales aux étudiants* ».

Pour l'association, le système de soutien psychologique doit recevoir davantage d'investissement par le gouvernement, « ***il faut que plus de moyens financiers soient alloués au service de santé universitaire pour qu'il puisse embaucher plus de psychologues et dans de meilleures conditions. Si on a si peu de psychologues c'est aussi parce qu'ils ne sont pas dans des conditions idéales dans des universités avec des contrats souvent vacataires et très peu valorisés. Il faut également mettre en place des postes administratifs pour mettre de l'huile dans les rouages. Tous les efforts qui sont mis en place doivent être pérennisés à long terme.*** » L'association Nightline espère un appui du gouvernement dans les plus brefs délais, « *les fonds doivent être octroyés dès maintenant afin de prévenir les effets néfastes de la crise sanitaire sur la santé mentale* ». **Un des effets prévus est la dangereuse hausse du taux de suicide chez les jeunes - 30% - selon une étude australienne, dus « aux répercussions complètes et durables de la Covid 19 ».**

