

# FUTURA

## Santé mentale : la situation des étudiants alarme à l'approche des examens

Podcast écrit par Julien Hernandez et lu par Emma Hollen

La santé mentale est l'un des grands défis du XXI<sup>e</sup> siècle. Si nous parvenons à vivre de plus en plus vieux en meilleure santé physique, encore faut-il que notre vie soit agréable, ce qui est rarement le cas lorsqu'on souffre d'anxiété ou de dépression. Dans certaines conditions, elle peut même vite se transformer en véritable calvaire.

Bonjour à toutes et à tous, je suis Emma Hollen et à l'approche de cette fin d'année scolaire, on fait le point sur la santé mentale des étudiants.

[Le thème de Futura News décliné sur un style lofi.]

Dans une étude de 2018, parue dans le journal *Nature*, des chercheurs et des chercheuses américain·e·s ont fait état d'un constat alarmant. Les étudiants et les étudiantes en master et en doctorat sont six fois plus touché·e·s par l'anxiété et la dépression que la population générale, et cela concerne toutes les disciplines universitaires. 41 % souffrent d'anxiété, contre 6 % en population générale, et 39 % de dépression modérée à sévère, contre 6 % également en population générale. Qui sont les personnes qui souffrent, qu'est-ce qui explique cet état de fait et que pouvons-nous faire pour endiguer le problème ?

Premièrement, les étudiantes sont plus touchées que leurs homologues masculins, de même que les minorités de genre, telles que les personnes transgenres ou non binaires. En effet, chez ces dernières, on observe entre 55 % d'anxiété et 57 % de dépression, 43 et 41 % chez les femmes et 34 et 35 % chez les hommes. Ensuite, l'équilibre vie professionnelle / vie privée est nettement corrélée à la santé mentale des étudiants. Parmi celles et ceux souffrant d'anxiété et de dépression, ils sont 56 % à ne pas être d'accord avec la phrase « *j'ai un bon équilibre vie pro / vie perso* ». Enfin, le dernier facteur déterminant concerne les relations professionnelles avec les responsables de recherche. La moitié des étudiants dont la santé mentale est impactée sont en désaccord avec des phrases telles que « *mon/ma responsable de recherche est un bon mentor* » ou « *mon/ma responsable de recherche me soutient* ».

Grâce à ces données, les chercheurs proposent des solutions qui sont au nombre de trois. Premièrement, améliorer l'accès aux soins par la présence de structures de soutien de la santé mentale au sein des universités. Deuxièmement, améliorer la formation du personnel académique afin de repérer les troubles de la santé mentale chez les étudiants concernés et pouvoir les conseiller et les aiguiller de manière appropriée. Troisièmement, ils appellent à un changement dans la culture académique pour que les troubles de la santé mentale ne soient plus stigmatisés, ce qui poussent les étudiants à faire comme si tout allait bien pour ne pas être ou se sentir dévalorisés. Ils invitent également à ce que également les

comportements permettant d'avoir un meilleur équilibre de vie, comme partir plus tôt du laboratoire, ne soient plus considérés comme anormaux ou mal vus. À un niveau plus systémique, ils souhaitent engager une réflexion sur le modèle de production scientifique actuel, qui pousse à augmenter toujours plus la production et la publication, et qui occasionne un stress colossal sur la plupart des acteurs et actrices du monde de la recherche.

Pour finir, rappelons brièvement que les étudiant·e·s diplômé·e·s font partie d'une catégorie encore plus large de plus en plus touchée par les troubles de la santé mentale et par les pensées suicidaires : celle des jeunes de 18 à 24 ans. Un rapport de Santé publique France avait alerté en début d'année 2024 sur ce phénomène, qui prend de l'ampleur depuis le début du siècle, et qui s'est amplifié depuis la pandémie de Covid-19. Selon ce même rapport, la France est l'un des pays européens où l'on se suicide le plus.

En 2024, les consultations chez un professionnel de la santé mentale, psychologue ou autre, ne sont toujours pas remboursées par la sécurité sociale. À défaut de pouvoir réviser les systèmes qui nous poussent à travailler davantage ou à mettre de côté notre bien-être, peut-être faudrait-il commencer par là.

C'est tout pour cet épisode de Futura Santé, rédigé par Julien Hernandez. Si ce podcast vous plaît, pensez à lui laisser une note et un commentaire, et n'hésitez pas à le partager autour de vous. Cette semaine, je vous recommande notre dernier épisode de Futura Innovation, dans lequel je vous parle du reconditionnement, une tendance de plus en plus répandue qui consiste à acheter du "comme neuf" pour le prix de la seconde main. Pour le reste, je vous souhaite une excellente journée ou une très bonne soirée, prenez soin de vous et je vous dis à la prochaine, dans Futura Santé.