

# Prise en charge et prévention des Risques Psycho-Sociaux des étudiants : quels dispositifs à l'université de Tours?

Dr Emilie Arnault

Médecin de santé publique et médecine sociale, directrice du SSU

# De qui parle t-on?

## Spécificités de la population étudiante :

- **Population fragile :**
  - Éloignement de la structure familiale
  - stress important lié à la vie universitaire et à l'incertitude de l'avenir, facteur de déstabilisation propice aux conduites à risque
- **Population éloignée du soin :**
  - problématiques de précarité économique
  - incompréhension du système de santé
  - notamment ceux ayant fait leurs études secondaires dans une autre académie/région, les étudiants étrangers, ceux en rupture familiale, isolés.
- **Problématique de mal-être de + en + prégnante :**
  - contexte favorisant (problématiques d'individuation-séparation avec la famille, accès à l'autonomie, confrontation à l'échec universitaire ou amoureux, pression académique forte selon les filières...)
  - des troubles psychopathologiques marqués également
  - Impact de la pandémie

# Représentations ?

« les étudiants en santé iraient – bien / seraient + fragiles qu'avant ? »

« on a fait les mêmes études, enduré les mêmes difficultés et on n'en est pas mort pour autant ! »

« ceux qui ne tiennent pas le coup maintenant n'ont pas leur place »

# Éléments de réponse / hypothèses explicatives

## Impact sociétal et générationnel :

- Génération Z :
    - – confronté à des interdits, des frustrations, des difficultés, + de négociation et de remise en cause des institutions/de l'autorité
    - société de performance et mythe de l'enfant parfait: pression sociétale et familiale de la réussite (scolaire)
    - Hyper-connectée : avide de reconnaissance
    - Importance accordée au temps libre, vie privée +++
    - Opinions et attentes de + en + inclusives
  - Les choses se disent +, se dénoncent +, se tolèrent - : évolution positive vers + d'empathie avec la souffrance de l'autre
  - Conséquences de la pandémie
- Résilience au stress – importante?

## Et en pharmacie ?

- Monde hospitalo-universitaire :
  - fossé entre un écosystème très conservateur, résistant au changement, figé dans des codes relationnels ancestraux, et la société qui l'entoure, en pleine phase de mutations.
  - difficultés systémiques et risque pour les étudiants de devoir compenser les failles du système
- charge de travail universitaire et personnel importante, satisfaction au travail mitigée et vie personnelle pouvant être impactée

# De quoi parle t-on?

## Bien-être

- bien-être physique : sensation d'une bonne santé physiologique générale, d'une satisfaction des besoins primordiaux du corps.
- bien-être psychologique : issu d'une évaluation personnelle et subjective.

Laquelle peut provenir de perceptions ou satisfactions diverses: financières, professionnelles, sentimentales mais aussi de la notion de réalisation de soi, d'harmonie avec soi-même et avec les autres, et/ou de l'absence de troubles psychiques ou psychologiques.

# De quoi parle t-on?

## Stress

- Processus dynamique ( physique et psychologique) permettant de maintenir l'équilibre interne de l'individu.

3 phases : alarme, élaboration d'une réponse, puis retour au calme.

- Le stress est ressenti quand il y a un **déséquilibre perçu** entre ce qui est exigé de la personne et les ressources dont elle dispose pour répondre à ces exigences,

# De quoi parle t-on?

## Risques psychosociaux

**Risques pour la santé mentale, physique et sociale,** engendrés par les conditions de travail et les facteurs organisationnels et relationnels susceptibles d'interagir avec le fonctionnement mental

regroupent stress au travail, violences internes et externes, épuisement professionnel, les formes de mal-être, de souffrance, de malaise ressenties par les salariés.



# De quoi parle t-on?

## Violences sexistes et sexuelles

situations dans lesquelles une personne **impose** à autrui un ou des comportements, un ou des propos (oral ou écrit) à caractère sexuel.

continuité graduelle : de l'attitude irrespectueuse ou moqueuse aux propos injurieux, jusqu'aux gestes inappropriés et aux agressions.

Point commun : absence de consentement.

# Important à avoir en tête...

- Prendre soin de soi d'abord, pour mieux pouvoir prendre soin des autres
- Savoir demander de l'aide quand on en a besoin ... n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire
- Un accompagnement, médical, social, psychologique... Ponctuel, au moment où, et pas pour toute la vie

# Quelle prévention?

## Apprendre à gérer son stress, ses émotions :

- offre de sophrologie + shiatsu au SSU,
- méditation de pleine conscience : *vidéo du Pr Cottier, actualités du site de la faculté de médecine*
- soirée bien-être : *14/11 site Gouazé*
- pratique sportive : *à l'université ou en dehors*
- groupe gestion du stress au SSU (*groupe fermé, sur 3 séances*)

## Réfléchir à son mode de vie et son environnement:

- Sommeil, alimentation, activité physique...bilans de santé SSU
- Actualités des Etudiants relais santé (Fb, Instagram): *tutos bien-être et relaxation, astuces sommeil, conseils nutrition etc*

### Lutter contre l'isolement:

- Vie associative, activités sportives, culturelles...

### Questionner ses représentations et ses savoir-être autour des VSS :

- actions de prévention SSU, tout au long de l'année

### Procédure SSU de prévention du risque suicidaire et des souffrances psychologiques:

- en cas d'inquiétude au sujet d'un étudiant : questionnaire en ligne, transmis au SSU et analysé afin de trouver une réponse adaptée.

### Dispositif spécifique UFR pharmacie : référent CNAES

Vous êtes victime ou témoin d'une situation de violence sexiste ou sexuelle, de harcèlement moral, de discriminations:

Plusieurs points d'entrée possible :

→ Une personne de confiance

→dispositif de signalement CHU :

[signalement-violence@chu-tours.fr](mailto:signalement-violence@chu-tours.fr)

→Cellule de veille et d'écoute contre les VSS de l'université:

[vss@univ-tours.fr](mailto:vss@univ-tours.fr)

→Cellule de veille et d'écoute contre les violences/harcèlements/discriminations de l'université

[stop-discr.etu@univ-tours.fr](mailto:stop-discr.etu@univ-tours.fr)

→ référente locale CNAES :

[karine.maheo@univ-tours.fr](mailto:karine.maheo@univ-tours.fr)

# Quelle prise en charge?

- Consultations MG, psychiatres, psychologues sur rdv : au SSU ou ailleurs
- Ecoute infirmière sans rdv, tous les jours de 8h30 à 17h30, au SSU
- Aménagements d'examens et de scolarité au SSU
- Accompagnement global des victimes de violences : mesures de protection (fac, logement), conseils juridiques (France victimes 37 : permanence 2x/mois au SSU, mais aussi à l'IML, au centre de vie du Sanitas...)





**Ouverture :**

**lundi-mardi-mercredi-vendredi de 8h30 à 17h00, jeudi de 8h30 à 18h00**

**Adresse : 60 rue du plat d'étain – Tours, Bâtiment H, 1<sup>er</sup> étage**

**Tel : 02 47 36 77 00**

**<https://www.univ-tours.fr/campus/sante>**

**Prise de rdv par tel ou en ligne**



Merci de votre attention

## Contact



Facebook des ERS:  
[facebook.com/ERSdeTours/](https://facebook.com/ERSdeTours/)



Twitter de l'Université:  
[twitter.com/UnivTours](https://twitter.com/UnivTours)



60 rue du Plat d'Étain  
37000 TOURS – Bât. H  
1<sup>er</sup> étage



02 47 36 77 00



[ssu@univ-tours.fr](mailto:ssu@univ-tours.fr)



[www.univ-tours.fr/campus/sante/](https://www.univ-tours.fr/campus/sante/)