

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 SSE

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

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
- Détection précoce de la fragilité psychique : essentielle pour prise en charge optimale et ainsi limiter l'évolution et les conséquences
- importance de communiquer sur les problématiques de mal-être.
- 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*
- 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 (7 à 9h/nuit, pas d'automédication, lit dédié au repos), alimentation (3 repas/jour : partage, « pause sociale », écouter sa faim, RU), activité physique (au – 30 min d'activ physique/jour)
- bilans de santé SSE
- 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 SSE, tout au long de l'année

Procédure SSE de prévention du risque suicidaire et des souffrances psychologiques:

En cas d'inquiétude, pour soi ou pour un pair...

Formulaire en ligne sur le site du SSU, transmis au SSU et analysé pour une réponse adaptée:

<https://www.univ-tours.fr/campus/sante/prevention-du-suicide-et-du-mal-etre-des-etudiants-de-luniversite-de-tours>

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

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

vss@univ-tours.fr

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

stop-discr.etu@univ-tours.fr

→ référente locale CNAES :

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 SSE
- Aménagements d'examens et de scolarité au SSE
- Accompagnement global des victimes de violences : mesures de protection (fac, logement), conseils juridiques (France victimes 37 : permanence 2x/mois au SSE, mais aussi à la maison des Femmes, au centre de vie du Sanitas...)



Ouverture :

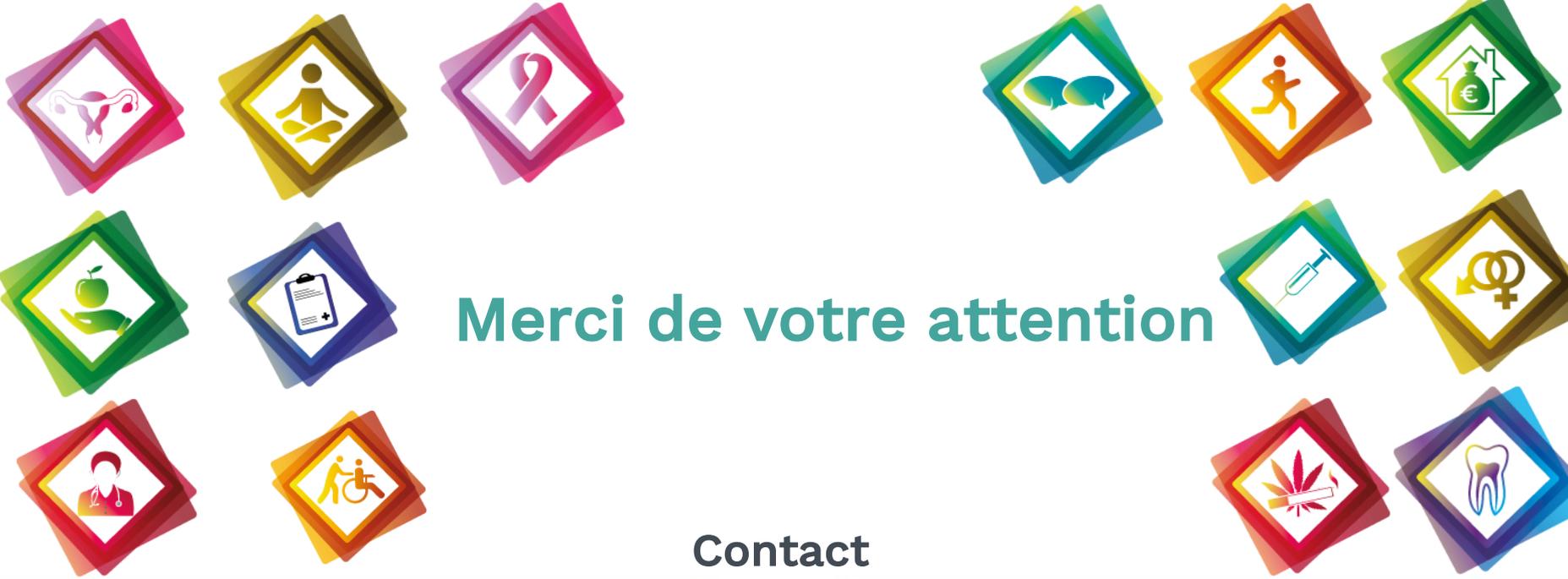
lundi-mardi-mercredi-vendredi de 8h30 à 17h00, jeudi de 8h30 à 18h00

Adresse : 60 rue du plat d'étain – Tours, Bâtiment H, 1^{er} 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/



Twitter de l'Université:
twitter.com/UnivTours



60 rue du Plat d'Étain
37000 TOURS – Bât. H
1^{er} étage



02 47 36 77 00



ssu@univ-tours.fr



www.univ-tours.fr/campus/sante/