

Je prends soin de ma santé mentale

MGEN. Première mutuelle des agents du service public
On s'engage mutuellement

mgen[★]

GRUPE vyv



mpedia.fr
le spécialiste de l'enfant

Pour des parents bien informés.

De quoi parle-t-on ?

« *Profite de tes 20 ans, ce sont les plus belles années de ta vie.* »

Qui n'a pas entendu cette phrase ? Et pourtant, pas toujours facile d'être un-e étudiant-e aujourd'hui entre le stress lié aux examens, la pression due à l'incertitude de son avenir, les problèmes d'argent, de logement, le cumul « études - job »...

Pas étonnant que certain.es étudiant.es ressentent un mal-être ! Un malaise ou même une détresse parfois difficile à admettre, qu'il faut pourtant reconnaître et accompagner.

En effet, comme la santé physique, la santé mentale qui renvoie à notre bien-être émotionnel, psychologique et social¹, est essentielle et l'on doit en prendre soin.



Près d'1 étudiant sur 2 est en détresse psychologique, contre un peu moins d'1 sur 3 avant la pandémie⁽²⁾



Seulement 4 % ont consulté leur service de santé universitaire ou bureau d'aide psychologique universitaire² et 2 % ont utilisé les « chèques psy » mis en place, pour eux, par le gouvernement⁽²⁾.

(1) who.int > Campagnes mondiales de santé publique de l'OMS > Journée mondiale de la santé mentale 2023

(2) Observatoire de la vie étudiante (OVE) - 2021 : ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2021/11/OVE-INFO-45-Une-année-seuls-ensemble-.pdf



Est-ce que ça t'est déjà arrivé ?



« Les WE, tous mes amis partent voir leur famille, je me retrouve seul dans mon appartement, je déprime et je reste au lit toute la journée. »

Ismail, 21 ans, étudiant étranger

Conseil d'étudiant : *« Pour surmonter l'isolement et la solitude, il faut s'armer de patience et de courage, ne pas culpabiliser et s'ouvrir aux autres ! Le milieu associatif est un moyen efficace de rencontrer des gens différents, de se faire des amis, d'être entouré et de partager ses centres d'intérêt. »*



« Mon coloc s'enferme de plus en plus, il ne veut plus sortir et moi je ne sais pas comment l'aider. »

Medhi 20 ans, en fac de droit

Conseil de Nightline : *« C'est vraiment positif que tu veuilles aider ton ami qui va mal. Tu peux lui proposer un moment d'échange dans un endroit sympa pour discuter tranquillement (aller boire un café par exemple) et lui demander comment se sont passées ses dernières semaines. S'il refuse, n'insiste pas. Dis-lui que la porte est toujours ouverte et qu'il peut venir te voir à tout moment s'il en ressent le besoin. »*



« Je suis très angoissée par mon futur. Je fais de plus en plus de crises de boulimie. Parfois je me fais vomir, parfois je prends des laxatifs. Mes études partent en sucette, je ne vois plus mes amies, la relation avec mes parents est hyper compliquée. »

Cassandra, 23 ans

Conseil d'expert : *« Il n'y a pas forcément de problème sous-jacent ou de secret à l'origine d'un trouble du comportement alimentaire (TCA). Le plus important est de ne pas rester seule et de se faire aider par le médecin de famille, un.e professionnel.le de santé mentale, une association... »*

3 idées reçues sur la santé mentale

1

Vrai Faux

La santé mentale, ce sont des troubles psychiques et psychiatriques, ça ne concerne que les fous.

Faux. La santé mentale n'est pas synonyme de troubles mentaux très graves. Nous avons tous une santé mentale qui fluctue du bien-être au mal-être (et vice-versa), tout au long de notre vie.

2

Vrai Faux

Voir un.e psychologue, c'est un signe de faiblesse !

Faux. Il ne faut pas avoir honte de consulter un.e professionnel.le de santé. Au contraire ! Une démarche indispensable qui t'aidera à aller mieux. Et si le/la psy que tu vois ne te convient pas au bout de 2 ou 3 rencontres, n'hésite pas à en changer, l'important est de te sentir à l'aise pour parler.

3

Vrai Faux

La dépression, on peut s'en sortir seul-e.

Faux. Comme toute maladie, la dépression doit être soignée. Si le premier pas est d'en parler à son entourage, elle nécessite souvent une prise en charge par des professionnel.les de santé, une psychothérapie et/ou un traitement médicamenteux.



Les signes de mal-être à repérer

- Sentiment de tristesse, abattement
- Irritabilité, colère
- Renfermement et repli sur soi, évitement des pairs
- Manque de motivation, perte d'intérêt pour des activités
- Sentiment de solitude
- Troubles du sommeil
- Fatigue excessive
- Perte ou trouble de l'appétit
- Pensées pessimistes, idées noires voire pensées suicidaires
- Baisse des résultats scolaires
- Consommations excessives (tabac, alcool...)

Bon à savoir



Le sais-tu ?

Des universités organisent des formations aux premiers secours en santé mentale. Personnel universitaire et étudiant.es volontaires apprennent à repérer les éventuels troubles chez leurs camarades et les orienter vers les professionnel.les compétent.es. En France, en 2021, 1 500 étudiants ont reçu cette formation dans 12 universités.



Tu as des idées noires ?

NE RESTE PAS SEULE ! De nombreux dispositifs existent pour trouver du soutien gratuitement, bénéficier d'une oreille attentive ou simplement avoir de bonnes infos pour améliorer ta santé mentale et agir précocement.



Zoom sur « Santé Psy Étudiant »

Tu ressens le besoin d'une aide psychologique ?

Depuis la crise sanitaire et prolongé jusqu'à l'été 2024, le gouvernement a mis en place un accompagnement psychologique pour les étudiant.es. Tu peux te faire accompagner par un.e psychologue de ton choix à hauteur de 8 séances (renouvelable 1 fois). C'est gratuit et sans avance de frais.

Plus d'informations sur :
santepsy.etudiant.gouv.fr



Vers qui tu peux te tourner

Au sein de ton établissement :

- Service de santé interuniversitaire de médecine préventive et de promotion de la santé (**SUMPPS** ou **SIUMPPS**) : lieu d'accueil, d'écoute et d'information sur la santé.
- Service social du **Crous**. Consultations individuelles possibles avec un.e psychologue, notamment via les Happy Hours en partenariat avec l'association **Apsytube** :
apsytube.com/fr
- Bureau d'Aide Psychologique Universitaire (**BAPU**) : accès gratuit à des consultations de psychothérapie et de psychiatrie sur le site etudiant.gouv.fr > Votre santé > Besoin d'une aide psychologique ?

Outils & sites ressources

Nightline France, association par et pour les étudiants. Service d'écoute nocturne gratuit, par chat ou par téléphone. Tous les soirs, de 21h à 2h30

nightline.fr

Pour trouver un lieu d'écoute, près de chez toi
cartosantejeunes.org

Prévention du suicide

3114 : numéro national souffrance et prévention du suicide, gratuite et anonyme, ouverte 7j/7 et 24h/24.

Suicide Ecoute : **01 45 39 40 00**

→ Pour aller plus loin

etudiant.gouv.fr > Votre santé > Besoin d'une aide psychologique ?

[Psycom.org](https://psycom.org), le site d'information sur la santé mentale

ambassadeurs-santementale.fr/actualite/sante-mentale-les-etudiants-sexpriment

MGEN, membre du groupe VYV, est une mutuelle régie par le Code de la mutualité et la première mutuelle en cotisations individuelles. Classement Argus de l'assurance, oct. 2022. Siège social : 3, square Max Hymans - 75748 PARIS CEDEX 15. DIRCOM MGEN - 2310-DEPA5-Santé mentale - Illustration : © Camilo Huinca - Photos : © GettyImages



MGEN. Première mutuelle des agents du service public