

Webinaire : Santé mentale des étudiant·es

Retours d'expériences

Animatrice : Margot FAIOES MACEDO – Promotion Santé BFC

Intervenant·es :

Anne THEUREL (Promotion Santé BFC), Geoffroy PARGNY (Institut Agro Dijon), Matthieu BOILLEREAU (UBE), Pierre ANCET (UBE), Cyril GOUDARD (IFMK), Véronique BARANSKA, Clémentine BRIEGER, Pauline COMBREDT et Frédérique LEQUIEN (IFSI)

13 novembre 2025

9h30-12h





Programme

- 9h30–9h45 : Accueil et introduction
- 9h45–10h30 : Présentation des résultats de trois années de recherche sur le programme EtuCare
- 10h30–10h45 : A vos remarques et questions !
- 10h45–11h45 : Retours d'expériences en BFC
- 11h45–12h : A vos remarques et questions !



Lever la main



Lever la main

Promotion Santé Bourgogne-franche-comté

Missions

- 01 Contribution aux politiques régionales et locales de santé publique et aide à la décision
- 02 Information, documentation et communication de données probantes et prometteuses
- 03 Production de données contribuant à l'analyse de besoins et repérage des leviers d'action
- 04 Développement d'actions d'éducation et promotion de la santé sur les territoires
- 05 Conseil en méthodologie pour le développement, la gestion et l'évaluation de projets
- 06 Contribution à la démocratie en santé
- 07 Formation
- 08 Recherche



Ressources



Formation



Accompagnement
méthodologique



Centre de ressources
documentaires



Expertise

Quiz & Sondage



👉 Qui êtes-vous ?

Qu'est ce que ce qui caractérise la santé mentale des étudiant·es ?

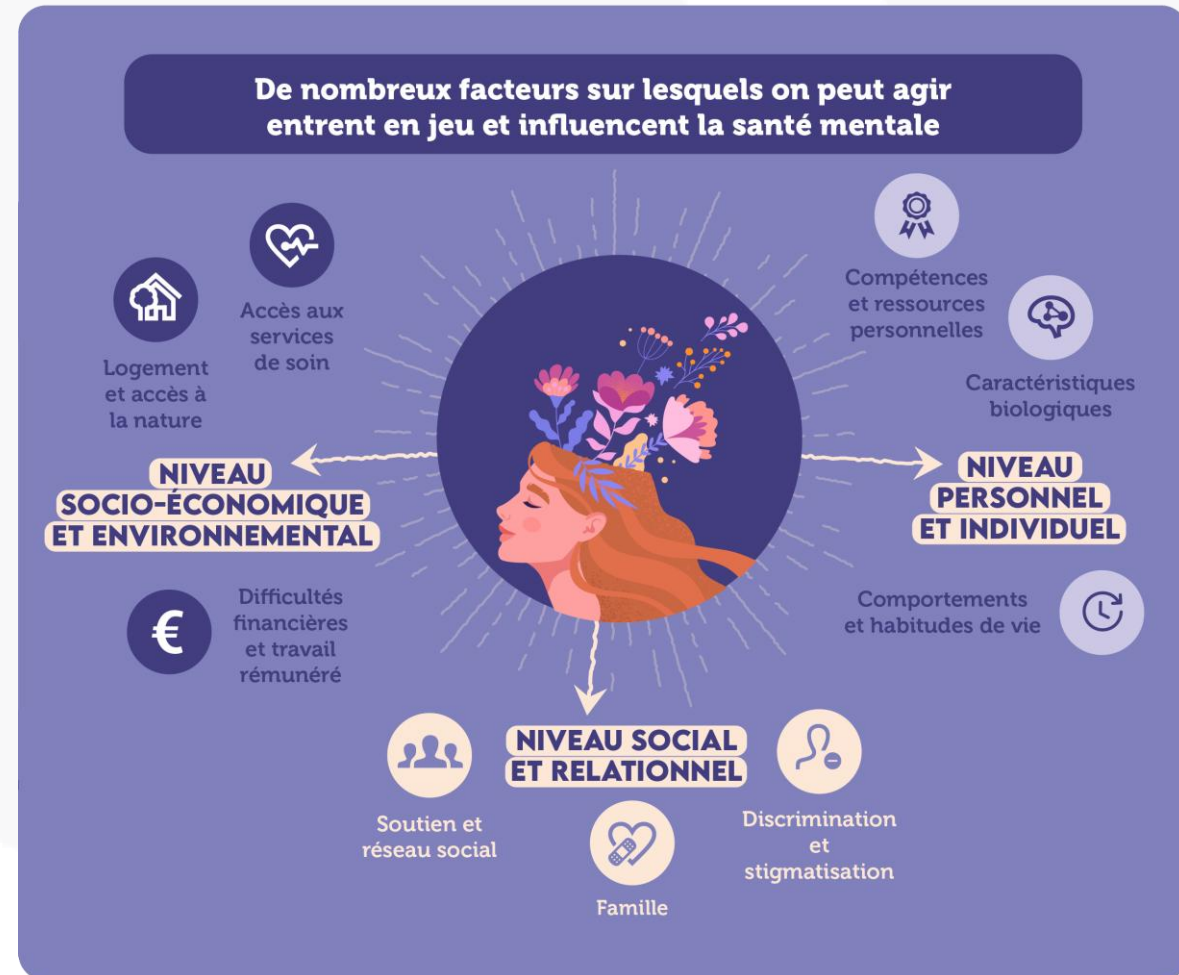


Contexte

Santé mentale des étudiant·es

Constat : vulnérabilité psychique des étudiant·es du fait de facteurs socio-environnementaux et individuels

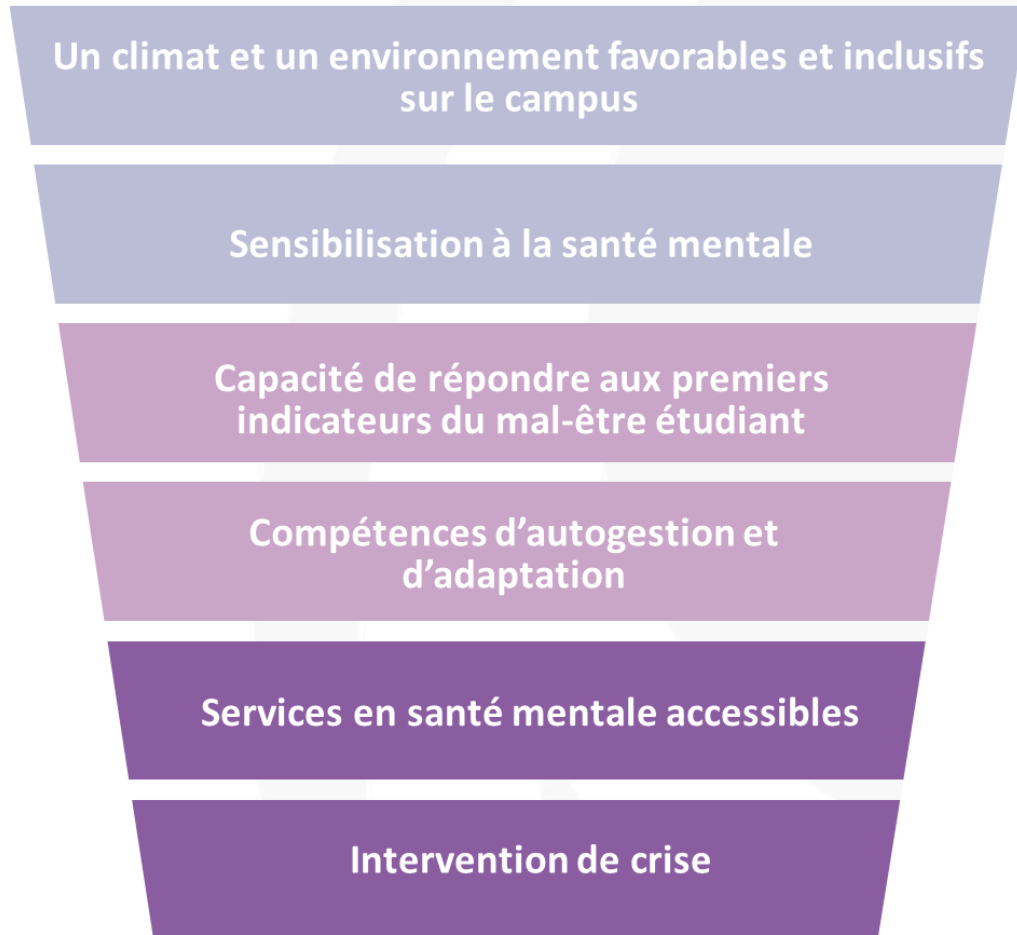
Or, la santé mentale est une **ressource de la vie quotidienne**, pour s'épanouir, interagir avec les autres, s'adapter aux difficultés de la vie...





Contexte

Promouvoir la santé mentale des étudiant·es



Tous les étudiants

Etudiants vulnérables

Etudiants avec problèmes de santé mentale

« C'est le processus qui confère aux populations les moyens d'assurer un plus grand contrôle sur leur propre santé et d'améliorer celle-ci ».
Charte d'Ottawa, OMS, 1986

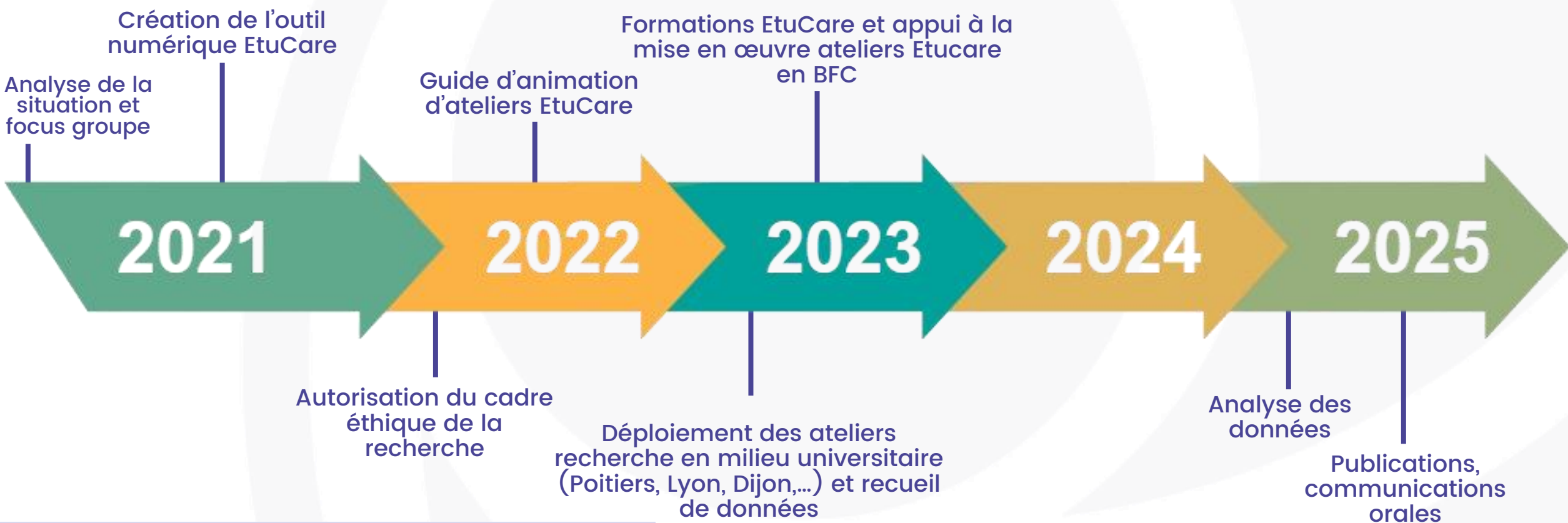


Contexte

Projet EtuCare



Volet mise en œuvre terrain du projet



Volet recherche du projet

Présentation des résultats de recherche

Anne THEUREL





Présentation des résultats de recherche

Anne THEUREL

Le programme ETUCARE : promouvoir la santé mentale des étudiants par une intervention numérique multithéorique et engageante

Une recherche interventionnelle mixte menée sur plusieurs campus universitaires français :

- Université Bourgogne Europe
- Université Lyon 2
- Université Grenoble Alpes
- Université de Poitiers
- Université de Nîmes
- Université de Nantes





Présentation des résultats de recherche

Introduction et contexte

Enjeux de santé mentale chez les jeunes adultes

- Prévalence élevée de la détresse psychologique (anxiété, dépression, stress) et troubles associés (insomnie, consommations, etc)
- Période marquée par de nombreux facteurs de stress
- Conséquences sur la réussite universitaire, le bien-être et l'insertion
- Barrières d'accès aux soins (stigmatisation, délais, manque de ressources)



Présentation des résultats de recherche

Introduction et contexte

Pourquoi la prévention numérique ?

- Accessibilité et flexibilité des interventions digitales
- Des preuves d'efficacité croissantes soutiennent leur usage (dépression, anxiété, bien-être)
- Potentiel de diffusion à grande échelle
- Mais limites : engagement faible, adhérence reste un défi majeur, souvent limitée par la faible interactivité, la perte de motivation et l'absence de lien humain.

Lehtimäki S, Martic J, Wahl B, Foster KT, Schwalbe N. Evidence on Digital Mental Health Interventions for Adolescents and Young People: Systematic Overview. JMIR Ment Health [Internet]. 29 avr 2021;8(4):e25847. Available from: <https://mental.jmir.org/2021/4/e25847>



Présentation des résultats de recherche

Introduction et contexte

Pourquoi la prévention numérique ?

- Accessibilité et flexibilité des interventions digitales
- Des preuves d'efficacité croissantes soutiennent leur usage (dépression, anxiété, bien-être)
- Potentiel de diffusion à grande échelle
- Mais limites : engagement faible, adhérence reste un défi majeur, souvent limitée par la faible interactivité, la perte de motivation et l'absence de lien humain.

Lehtimaki S, Martic J, Wahl B, Foster KT, Schwalbe N. Evidence on Digital Mental Health Interventions for Adolescents and Young People: Systematic Overview. JMIR Ment Health [Internet]. 29 avr 2021;8(4):e25847. Available from: <https://mental.jmir.org/2021/4/e25847>



Présentation des résultats de recherche

Conception et cadre théorique

Structure du programme ETUCARE

- 8 modules numériques (psychoéducation + activités pratiques)

Fondements théoriques

- TCC, psychologie positive, CPS, comportements de santé (« médecine du mode de vie »)
- Processus transdiagnostiques : régulation émotionnelle



Présentation des résultats de recherche

Conception et cadre théorique

Hypothèses de recherche

- H1 : Effets positifs du programme numérique seul
- H2 : L'ajout d'ateliers hybrides améliore l'adhérence et les effets
- H3 : La régulation émotionnelle agit comme médiateur du changement



Présentation des résultats de recherche

Méthodologie de recherche

Essai contrôlé randomisé (ECR) à trois bras

1. *ETUCARE* en ligne (Numérique seul) ;
2. *ETUCARE* en ligne + ateliers en présentiel (Hybride) ;
3. Groupe contrôle (liste d'attente).



Présentation des résultats de recherche

Méthodologie de recherche

Interventions

ETUCARE en ligne (Numérique seul) :

8 modules hebdomadaires de 1h30 minutes chacun.

Ces modules proposent :

- De la psychoéducation (stress, émotions, bien-être) ;
- Des exercices issus des TCC (gestion du stress, de la procrastination, de l'estime de soi) ;
- Des pratiques de psychologie positive (gratitude, sens, soutien social) ;
- Des techniques corps-esprit (pleine conscience, relaxation) ;
- Des recommandations sur les habitudes de vie (sommeil, activité physique, alimentation).



Présentation des résultats de recherche

Méthodologie de recherche

Interventions

ETUCARE hybride:

Etucare en ligne + 8 ateliers collectifs animés dans les services de santé universitaire ou par des intervenants formés.

Un guide du formateur et un guide de l'étudiant ont été élaborés pour standardiser les ateliers entre les différents sites.

Chaque séance reprenait les thèmes abordés dans le module numérique, en les complétant par des activités expérientielles et des échanges entre pairs.



Présentation des résultats de recherche

Méthodologie de recherche

Evaluation quantitative

Santé mentale: dépression, anxiété, stress, insomnie, conso alcool, régulation émotionnelle

Outils psychométriques: DASS-21, PERMAH, ISI, AUDIT, ERSQ

Engagement et procrastination académiques : EEA, échelle de Procrastination d'Osuriak

Passations à T1 (pré), T2 (post), T3 (suivi 2 mois)



Présentation des résultats de recherche

Résultats de l'essai contrôlé randomisé

Caractéristiques des participants

Filières d'études

- Majorité en **psychologie (66,9 %)**, suivie de la santé (10,5 %) et des sciences (6,1 %)
- Diversité de filières testant ETUCARE dans différents contextes académiques

Niveau d'étude

- **Licence : 85,7 %** (L1 : 30 %, L2 : 33 %, L3 : 23 %)
- **Master : 13,6 %**, **Doctorat : 0,3 %**
- Ciblage prioritaire du **premier cycle**, cohérent avec la prévention précoce

Redoublement

- **76,7 %** n'ont jamais redoublé
- **19 %** ont redoublé une année ; **7 %** deux années ou plus

Profil sociodémographique

- **Âge moyen : 21,1 ans**
- **Femmes : 85,7 %**, **hommes : 12,8 %**, **non-binaires : 1,5 %**
- **Nationalité française : 85,2 %**, étrangère ou double : **14,7 %**

Situation personnelle

- **Célibataires : 78,7 %**, en couple : **18,5 %**
- **2,6 %** ont au moins un enfant à charge

Activité salariée

- **25,8 %** exercent un emploi en parallèle des études



Présentation des résultats de recherche

Résultats de l'essai contrôlé randomisé

Un enjeu de santé publique confirmé

Des niveaux préoccupants de détresse psychologique (N = 928) :

- 🙄 Dépression modérée à sévère : 42 % des étudiants
- 😬 Anxiété modérée à sévère : 40 %
- 🌙 Troubles du sommeil modérés à sévères : 72 %
- 🍷 Consommation d'alcool à risque : 15,4 % des étudiants dépassent le seuil de consommation à moindre risque et 2,7 % présentent un usage problématique ou une dépendance potentielle



Présentation des résultats de recherche

Résultats de l'essai contrôlé randomisé

Une solution engageante et efficace

- Groupe numérique seul :
 - Les trois quarts (74 %) ont complété au moins 7 modules sur 8
 - Un quart (26 %) ont abandonné, souvent entre la 4^e et la 6^e semaine
- Groupe hybride (numérique + ateliers) :
 - Le taux moyen d'assiduité aux ateliers est de 81 %
 - On compte moins de 15 % d'abandons, principalement à cause d'incompatibilités d'agenda



Présentation des résultats de recherche

Résultats de l'essai contrôlé randomisé

Dans l'ensemble, les résultats de l'étude confirment que le programme ETUCARE, quelle que soit la modalité (numérique seul ou hybride) produit des effets supérieurs à ceux observés dans le groupe contrôle, sur des variables centrales telles que :

- la détresse psychologique,
- le bien-être subjectif,
- les troubles du sommeil
- les compétences de régulation émotionnelle,
- et les comportements d'engagement académique.



Présentation des résultats de recherche

Le vécu des étudiants et professionnels

Méthodologie qualitative

23 entretiens étudiants (12 hybrides / 11 numériques)
5 entretiens professionnels

Objectif : Comprendre l'expérience vécue des étudiants et les dynamiques d'impact du programme.

Thèmes identifiés

- Interactivité et diversité des supports
- Difficultés techniques et lourdeur des contenus
- Apports concrets et intégration dans le quotidien
- Importance du lien humain et du sentiment d'alliance

Expérience utilisateur

- Autonomie appréciée mais parfois démotivante
- Ateliers = cadre, validation, motivation
- Attente d'une interface plus fluide, interactive et personnalisée



Présentation des résultats de recherche

Le vécu des étudiants et professionnels

Une analyse croisée des entretiens qualitatifs recueillis auprès des étudiants et des animateurs d'ateliers révèle de manière générale :

- Un impact émotionnel et comportemental durable du programme
- Une appropriation réelle des outils (respiration, gestion du stress, auto-compassion...)
- Une demande forte d'adaptation mobile et de formats plus courts et interactifs
- Un rôle clé du cadre bienveillant des ateliers pour certains publics



Présentation des résultats de recherche

Freins à l'implantation

Disponibilité des étudiants et taux de participation

L'un des obstacles majeurs mentionnés par les professionnels concerne la difficulté à mobiliser les étudiants de façon régulière.

« C'était compliqué de trouver un créneau qui convienne à tous. Entre les cours, les stages et les partiels, on a perdu des participants en route. »

« Certains s'inscrivent mais ne viennent pas ou arrêtent après une ou deux séances. Il y a un vrai enjeu à maintenir l'assiduité. »

« Trouver des créneaux adaptés aux emplois du temps des étudiants a été un vrai casse-tête. »

« On avait parfois des annulations de dernière minute, ce qui compliquait la dynamique des groupes. »

Les étudiants sont souvent sollicités sur de nombreux fronts (examens, emplois du temps chargés, préoccupations personnelles), ce qui peut entraver leur engagement dans un programme de prévention ou de promotion de la santé, surtout lorsqu'il est perçu comme non prioritaire.



Présentation des résultats de recherche

Freins à l'implantation

Problèmes d'anticipation et de coordination

« On aurait eu besoin de plus de temps pour préparer les ateliers, informer les étudiants et coordonner avec les autres services. »

« C'est parfois arrivé très tard dans l'année universitaire, donc difficile de s'organiser ou de mobiliser les étudiants à ce moment-là. »

Certains professionnels proposent d'intégrer le programme directement dans les cursus universitaires (UE libre, module santé, etc.) pour éviter que sa participation repose uniquement sur la motivation individuelle.

« L'idéal serait d'intégrer ce type de programme directement dans les cursus, pour éviter que cela repose uniquement sur la motivation des étudiants à s'y inscrire. »



Présentation des résultats de recherche

Freins à l'implantation

Problèmes d'anticipation et de coordination

« On aurait eu besoin de plus de temps pour préparer les ateliers, informer les étudiants et coordonner avec les autres services. »

« C'est parfois arrivé très tard dans l'année universitaire, donc difficile de s'organiser ou de mobiliser les étudiants à ce moment-là. »

Certains professionnels proposent d'intégrer le programme directement dans les cursus universitaires (UE libre, module santé, etc.) pour éviter que sa participation repose uniquement sur la motivation individuelle.

« L'idéal serait d'intégrer ce type de programme directement dans les cursus, pour éviter que cela repose uniquement sur la motivation des étudiants à s'y inscrire. »



Présentation des résultats de recherche

Freins à l'implantation

Contraintes matérielles et humaines

L'organisation des ateliers nécessite des ressources spécifiques (salles adaptées, matériel, animateurs disponibles), qui ne sont pas toujours facilement mobilisables.

Exemples de verbatims :

« *Trouver une salle libre et suffisamment confortable pour accueillir un groupe pendant 1h30, ce n'est pas évident.* »

« *On manque de temps humain : tous les professionnels ne peuvent pas se libérer facilement pour animer ces ateliers.* »

Ces contraintes peuvent affecter la qualité des séances, la dynamique du groupe et la satisfaction des participants.



Présentation des résultats de recherche

Recommandations

Offrir un **parcours flexible** selon le profil et les préférences d'autonomie.

Optimiser l'hybride : éviter les redondances, renforcer la complémentarité.

Améliorer le numérique : application mobile, formats interactifs, notifications personnalisées.

Former et superviser les animateurs : la qualité relationnelle = levier clé.

Clarifier le **cadre non-thérapeutique**, tout en intégrant des **relais de soin**.



Présentation des résultats de recherche

Recommandations

Déploiement flexible et ciblé du programme ETUCARE

- Offrir les deux modalités du programme : numérique seul et hybride avec ateliers ;
- Orienter les étudiants selon leur niveau de détresse, leur autonomie organisationnelle et leurs préférences d'apprentissage (par ex. numérique seul pour les étudiants autonomes, hybride pour les profils en besoin de cadre ou de soutien relationnel) ;
- Favoriser des passerelles entre les formats (du numérique à l'hybride ou inversement), selon l'évolution des besoins.



A vos remarques et questions !



Lever la main



Retours d'expériences en BFC

Tours de paroles

1. Animation d'ateliers promoteurs de la santé mentale en dehors des cours
 - Geoffroy PARGNY de l'IAD
 - Matthieu BOILLEREAU de l'UBE
2. Intégration d'actions promotrices de la santé mentale dans la formation des étudiant·es
 - Pierre ANCET de l'UBE
 - Cyril GOUDARD de l'IFMK
 - Frédérique LEQUIEN, Clémentine BRIEGER et Pauline COMBREDET de l'IFSI

Animation d'un cycle d'ateliers EtuCare à l'IAD

Geoffroy PARGNY



Animation d'ateliers à l'UBE

Matthieu BOILLEREAU





Animation d'ateliers à l'UBE

Matthieu BOILLEREAU



BUREAU 166A - SCOLARITÉ LEA
RECHERCHEUR

Matthieu BOILLEREAU
Responsable de scolarité LEA
Réfèrent solidarité, santé et handicap

scolarite.lea@ube.fr - 03 80 39 56 74

HORAIRES D'ACCUEIL :
SEMAINE DU 03/11 AU 07/11

LUNDI 03	8h00 - 11h30	14h00 - 17h00
MARDI 04	11h00 - 12h00	14h00 - 17h00
MERCREDI 05	8h30 - 12h00	14h00 - 17h00
JEUDI 06	8h30 - 12h00	
VENDREDI 07	8h00 - 11h30	13h00 - 16h00



Intégration d'activités en cours à l'UBE

Pierre ANCET





Intégration d'EtuCare numérique dans une UE optionnelle à l'IFMK

Cyril GOUDARD

ETUCARE

Retour
d'expérience



Présentation : mes missions

Formateur
permanent

Coordinateur
pédagogique

Référent
pédagogique
SSES

Référent
santé
mentale

Présentation : mes missions

Référent
santé
mentale



Présentation du poste et des ressources à disposition

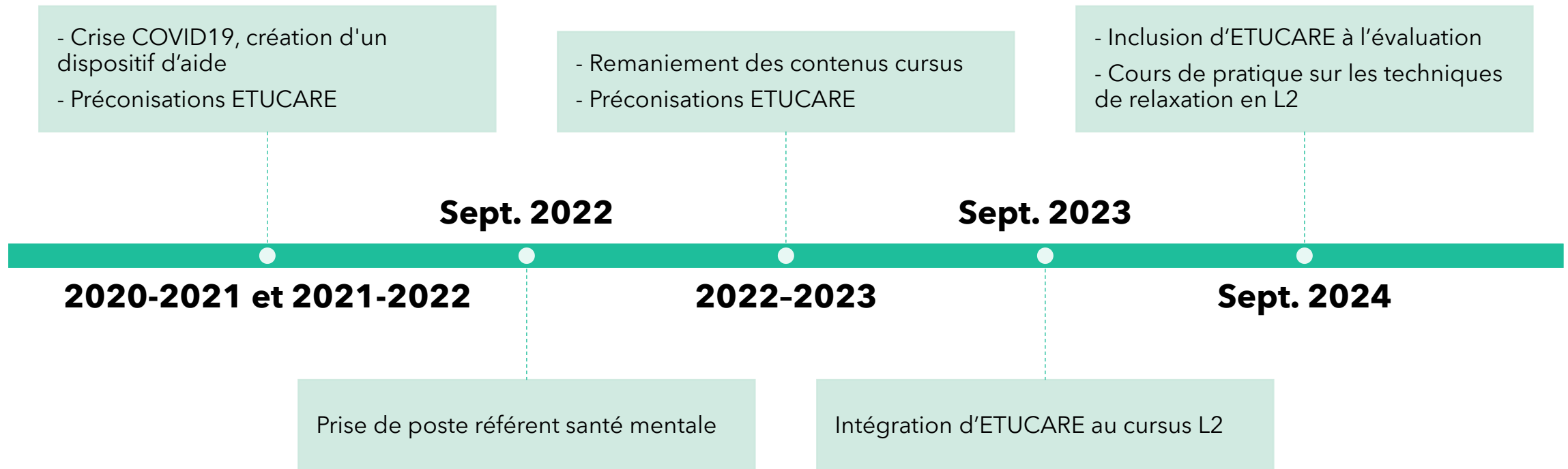


Accueil, écoute, accompagnement, réorientation



Collaborations : maison des adolescents (ETU'BIEN), Avenir Santé (soirées responsables), UFR Sciences de santé (commission QVPES), SSU, CHS...

Historique d'ETUCARE à l'IFMKD



Retours questionnaires semestriels de satisfaction

2023-
2024

52
participants

Moyenne
 $3,21/5 \pm 1,35$

∅
commentaire

2024-
2025

25
participants

Moyenne
 $3,38/5 \pm 1,24$

∅
commentaire

Observations : changements depuis l'intégration au cursus

Lors plus d'étudiants disent avoir fait ETUCARE

Communication autour de la santé mentale facilitée

Utilisation de stratégies évoquées dans ETUCARE

Freins

Quelques difficultés logistiques rapportées

Difficulté à susciter de l'engagement étudiant « en plus des cours »

Représentation des étudiants de ce que doit savoir et savoir faire un MK

Possible manque d'explicitation lors de la présentation du programme ETUCARE

Leviers

L'équipe pédagogique de l'IFMKD

Coordinateur pédagogique = gestion des contenus de la formation

Suivre soi-même ETUCARE

Le poste de référent santé mentale

Des temps balisés et de la disponibilité pour parler santé mentale

Pistes d'amélioration & perspectives



Explorer davantage les besoins des étudiants de l'IFMKD



Créer plus de lien avec l'association étudiante



Favoriser la motivation à réaliser le programme ETUCARE et monitorer sa complétion



Mettre en place les ateliers ETUCARE en présentiel



Réaliser un projet autour de la santé mentale des étudiants (ex : SSES)



Promouvoir l'application Wecare



Intégration d'EtuCare dans la formation à l'IFSI

Véronique Baranska, Clémentine BRIEGER,
Pauline COMBREDET et Frédérique LEQUIEN

Dispositif Educare intégré dans la pédagogie

- Qui?
Auprès des étudiants en soins infirmiers de 2^{ème} année en groupe de 5-6 étudiants
- Quand?
Lors d'une séquence pédagogique sur la cohésion de groupe (dans le cadre du service sanitaire)
- Comment?
Introduction par le bâton d'hélium, ensuite expression de chacun autour du support « cartes des besoins »,

Dispositif Educare intégré dans la pédagogie

- Qui?

Auprès des étudiants en soins infirmiers de 2^{ème} année (IFSI) en groupe de 12 étudiants

- Quand?

Lors d'une séquence pédagogique proposée sur le thème «ateliers relationnels » dans le cadre d'une unité d'enseignement (soins relationnels)

- Comment?

Mise en place de l'atelier « cultiver ses forces », réorganisé pour s'adapter à une contrainte temps, avec utilisation de supports préparés en amont

Dispositif Etucare intégré dans la pédagogie

- Qui?

Auprès des étudiants cadre de santé (IFCS) groupe de 8

- Quand?

Lors d'une séquence pédagogique dédiée au dispositif Etucare dans le cadre d'un module optionnel en pédagogie

- Comment?

Journée dédiée au dispositif Etucare et découpée en différents temps:

apport théorique pour centrer les CPS ainsi que le dispositif
(référentiel)

un temps de préparation d'une séquence

simulation de la séquence avec débriefing commun



PROGRAMME

ETUCARE

Pour faire face aux difficultés de la vie étudiante
et développer **son bien-être psychologique**

Pauline COMBREDET
Clémentine BRIEGER

Frédérique LEQUIEN
Veronique BARANSKA



Retours des étudiants suite à la 1^{ère} session du programme



- Les points positifs :

« L'échange entre étudiants m'a vraiment apporté beaucoup et les questions du livret sont vraiment bien pensées, ça nous apporte d'autres pistes de réflexion et c'est vraiment génial pour notre développement et bien être »

« La taille du groupe facilite les échanges »

« La participation et les interactions entre participants »



Retours des étudiants suite à la 1^{ère} session du programme



*« Vraiment tout est génial, pas une chose à redire.
Tout m'a été utile, j'ai trouvé les différents ateliers
très efficaces »*

*« Pertinence des ateliers. Les formatrices
disponibles et accueillantes »*



A vos remarques et questions !



Lever la main

Webinaire : Santé mentale des étudiant·es

Retours d'expériences

Merci pour votre attention 😊

