

Etude UCLouvain/ULB Stress, dépression, insomnie : la santé mentale des étudiant-es inquiète

EN BREF :

- 1 étudiant-e sur 3 présente des **symptômes anxieux sévères** : c'est l'une des conclusions d'une étude menée **conjointement par les observatoires de la vie étudiante de l'UCLouvain et de l'ULB**
- Autres enseignements : 40% des sondé-es montrent des **symptômes dépressifs « (modérément) sévères »** ; plus du tiers souffrent d'**insomnies** ; la **pandémie inquiète** plus de la moitié des étudiant-es (56,6%)
- Seuls **3 étudiant-es sur 10** indiquent avoir cherché de l'aide auprès de **professionnel-les de la santé**
- L'UCLouvain et l'ULB ont mis en place des **dispositifs d'aides** et entendent **renforcer l'encadrement** des étudiant-es rencontrant des difficultés

CONTACT(S) PRESSE :

Céline Douilliez, professeure à la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation de l'UCLouvain : 010 47 44 00, **0498 91 83 38**

Juliette Paume, Observatoire de la vie étudiante ULB : **0492 75 95 56**

Philippe Hilgsmann, vice-recteur aux affaires étudiantes, UCLouvain : 010 47 86 91, **0477 69 12 23**

Alain Levêque, vice-recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle, ULB : alain.leveque@ulb.be

INFORMATIONS SUPPLÉMENTAIRES :

Pour les mesures concrètes prises par l'UCLouvain et l'ULB pour soutenir leurs étudiant-es, veuillez contacter les services presse

L'UCLouvain et l'ULB dévoilent dans le cadre de la semaine de la santé mentale les résultats d'une **étude portant sur la santé mentale et le bien-être de leurs étudiant-es**. Pour évaluer les principales difficultés rencontrées par ces communautés mais aussi pour encore mieux les soutenir à l'avenir, les observatoires de la vie étudiante des deux institutions avaient lancé au printemps dernier une vaste enquête conjointe. Cette collaboration entre l'UCLouvain et l'ULB visait notamment à voir quel était l'**impact de la situation sanitaire** sur l'état psychologique des étudiant-es. L'enquête a été menée en ligne, d'avril à juin 2021. 3 111 questionnaires ont été complétés et validés.

Principaux enseignements :

- **Plus de la moitié** des étudiant-es (56,6%) ont confié être « **plutôt** » ou « **très** » **inquiet-es** à propos de la **pandémie** ;
- **7 étudiant-es sur 10** se disaient « **beaucoup** » ou « **fortement** » **stressé-es** ;

- **Un tiers** des étudiant·es interrogé·es (31,5%) présentaient des **symptômes anxieux sévères** ;
- 40% du panel montraient des symptômes dépressifs « modérément sévères » (22,4%) ou « sévères » (17,6%) ; à peine **1 étudiant·e sur 10 ne montrait aucun signe de dépression**.
- **Plus du tiers** des sondé·es (37,5%) déclaraient des **insomnies « modérées »** (29,8%), voire « sévères » (7,7%).

« S'ils ne sont pas étonnants compte tenu du contexte sanitaire, ces chiffres sont **particulièrement interpellants**, analyse **Céline Douilliez**, professeure à la faculté de psychologie de l'UCLouvain. Ils démontrent la détérioration de la santé mentale de nos jeunes, par rapport à d'autres études menées en dehors de la crise. On constate qu'en pleine pandémie, bon nombre de nos étudiant·es étaient en grande détresse psychologique. »

« Ces résultats sont issus d'un large panel d'outils de mesure reconnus au niveau international ajoute **Katia Castetbon**, professeure à l'école de santé publique de l'ULB. Tous ensemble, ils convergent vers un même constat : la santé mentale des étudiant·es au printemps 2021 semblait nettement détériorée. »

Aides multiples

Malgré ces résultats inquiétants, seul.es **29%** des étudiant·es ont indiqué avoir cherché **de l'aide auprès de professionnel·les de la santé** ; les autres ont invoqué le manque de temps ou de ressources financières ou le fait de ne pas savoir précisément à qui s'adresser.

Pour soutenir leurs communautés étudiantes, l'UCLouvain et l'ULB ont déjà mis en place d'importants **dispositifs d'aides**, qu'elles soient **psychologiques, financières, scolaires** ou **sociales**.

L'[UCLouvain](https://www.uclouvain.be) a par exemple développé le projet-pilote Sentinelles, qui vise à former certains étudiant·es pour qu'ils-elles détectent et soutiennent les étudiant·es rencontrant des difficultés.

L'ULB a notamment renforcé son soutien à son partenaire PsyCampus afin d'augmenter les permanences d'accompagnement psychologique pour les étudiant·es en difficulté et le Service social étudiants a intégré le remboursement de consultations psychologiques dans les aides financières octroyées aux étudiant·es précarisé·es.

L'UCLouvain et l'ULB insistent sur l'importance de toujours **mieux informer** leurs étudiant·es sur les outils à leur disposition. Elles **renforceront également l'encadrement** de celles et ceux faisant face à de telles difficultés, **tant sur le plan académique qu'au niveau psychologique**.