

Le stress et sa régulation chez les étudiants

Sarah Le Vigouroux

sarah.le_vigouroux_nicolas@unimes.fr

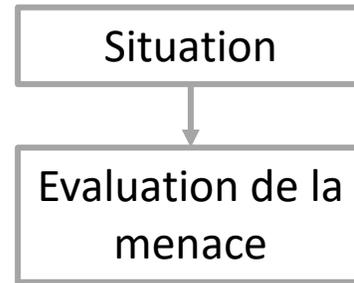


Le stress

- « Transaction particulière entre un individu et une situation dans laquelle celle-ci est évaluée comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien-être » (Lazarus et Folkman, 1984)



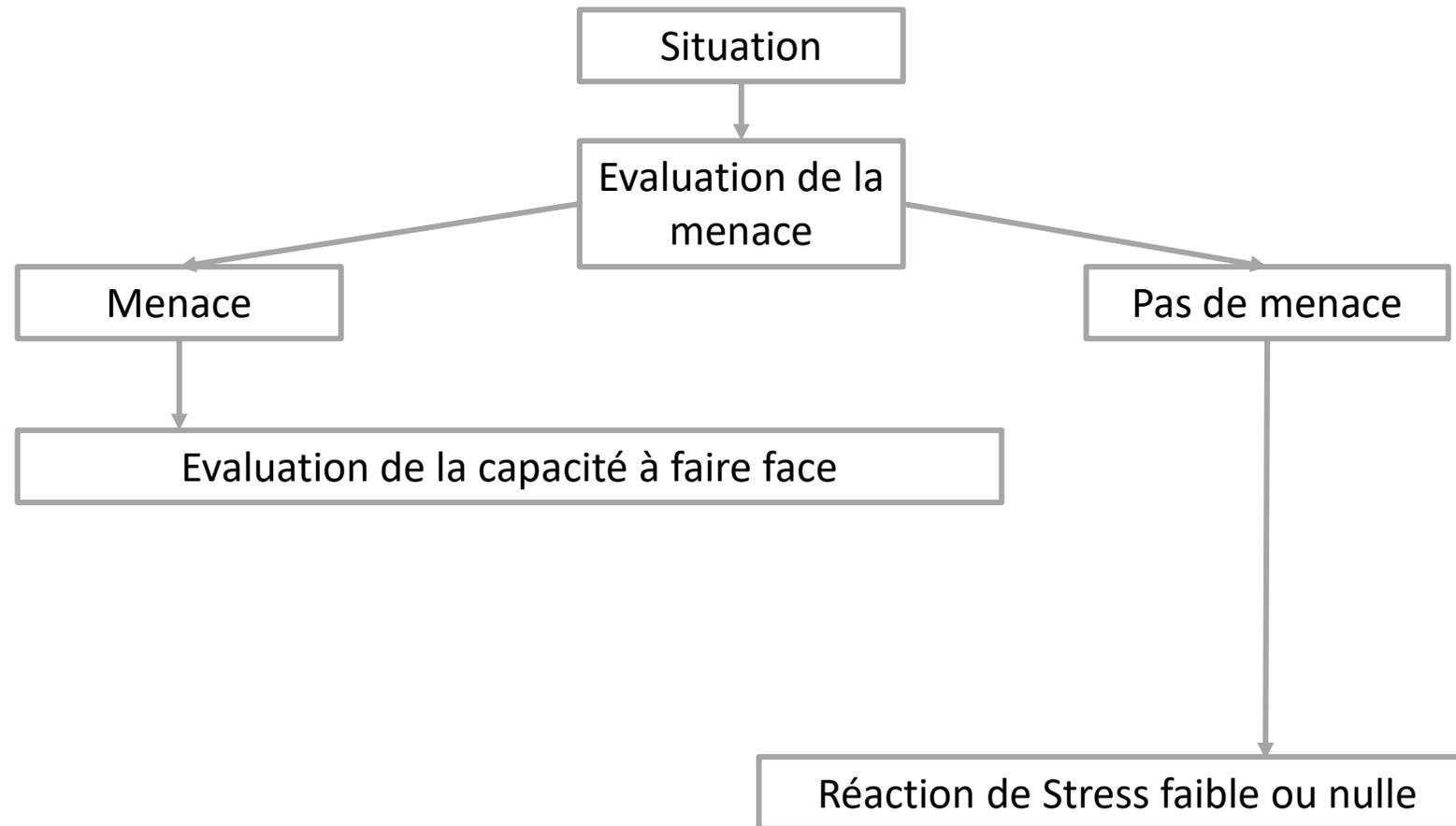
Le stress



Le stress

- L'étudiant doit affronter et résoudre ces divers problèmes = « tracas quotidiens » :
 - Eloignement/Séparation avec la famille
 - Conquête d'une autonomie nouvelle
 - Rythme d'étude instable / horaires changeantes
 - Créations de relations sociales nouvelles
 - Maintien des relations sociales existantes
 - Travail universitaire et examens
 - Pression d'insertion professionnelle

Le stress

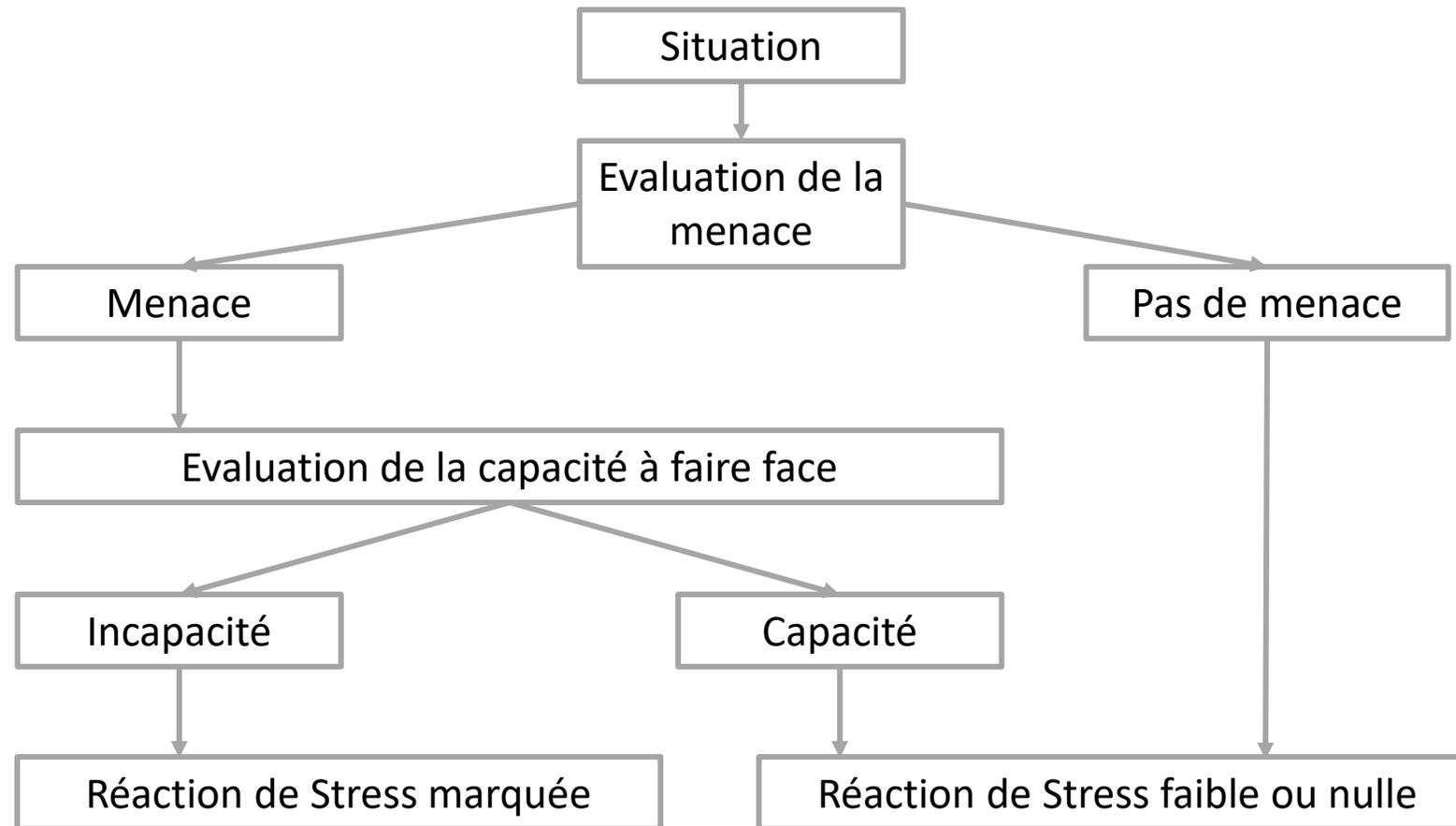


Le stress

- Des situations interprétées comme menaçantes
 - Comment vais-je pouvoir vivre seul(e) ?
 - Je ne suis plus guidé(e) dans mes activités ?
 - Vais-je réussir à me faire de nouveaux amis dans la promo ?
 - Comment faire pour rester proches malgré la distance ?
 - Et si j'échoue aux examens ?
 - Vais-je trouver un travail après mes études ?

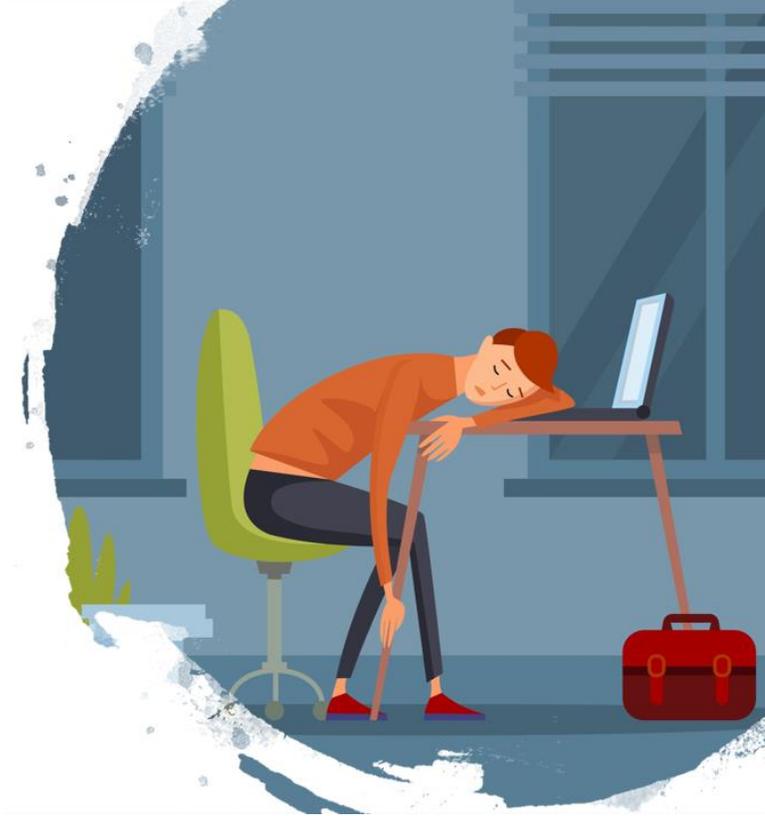


Le stress



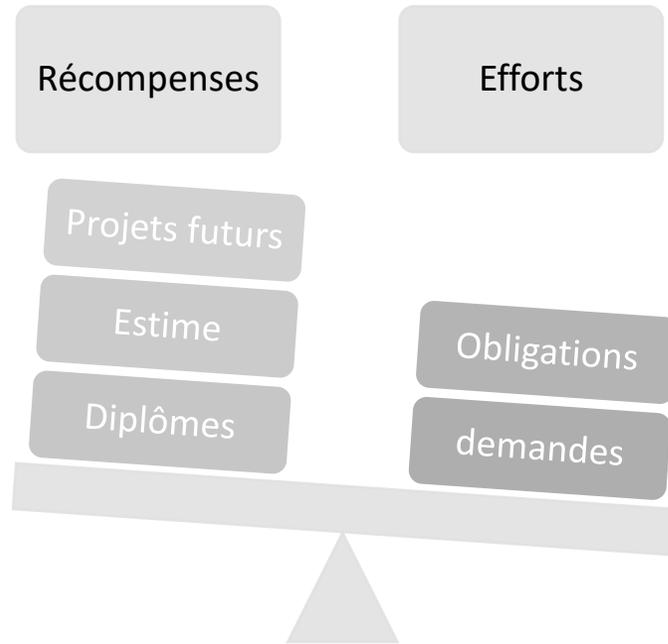
Le stress

- Les facteurs associés à un niveau de stress élevé
 - Faible soutien social perçu
 - Faible satisfaction professionnelle
 - Faible estime de soi
 - Sur-engagement académique
 - Risque de développer un burnout scolaire
 - Mauvaise qualité de sommeil
 - Augmentation des conduites de dépendance (p.ex. tabac, alcool...)



Le stress

- Ambivalence efforts vs. récompense (Siegrist, 1996)



L'ambivalence est maintenue si :

- aucun autre choix n'est possible
- elle est acceptée pour des raisons stratégiques
- la personne est trop engagée dans son travail

Le stress chez les étudiants



- Population vulnérable au stress (Paula et al., 2020)
- Avant la crise sanitaire
 - Comparativement aux non-étudiants de même âge, les étudiants sont vulnérables au stress (Stanley & Manthorpe, 2001)
 - Taux d'abandon et d'échec en première année : 50%
 - ≈ 30% présentaient des possibles symptômes dépressifs
24,2% présentaient des possibles symptômes anxieux



Le stress chez les étudiants

- Plus l'étudiant avance dans son parcours, plus il ressent du stress
- Chez les doctorants (Haag et al., 2018)
 - Stress perçu des doctorants est élevé
 - Le stress et toutes sortes d'émotions négatives constituent des « descripteurs » récurrents de l'expérience des doctorants
 - Les prédicteurs du stress sont les suivants : sexe, âge, filière, satisfaction liée à l'encadrement, activité physique et sommeil

Le stress chez les étudiants

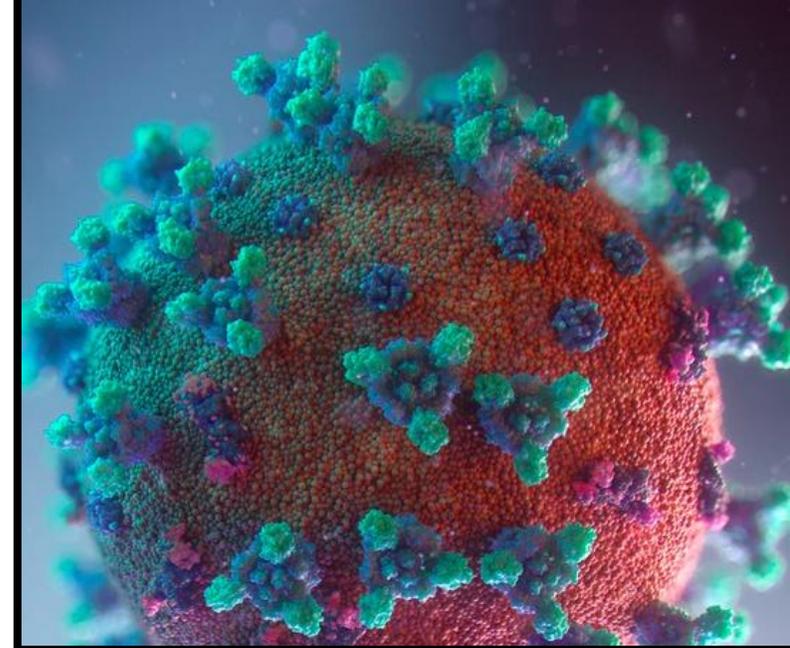
- Lien avec l'activité physique et sportive :
 - Diminue à l'entrée à l'université (Racette et al., 2004)
 - 30% des étudiants n'ont aucune activité physique (Irwin, 2004)



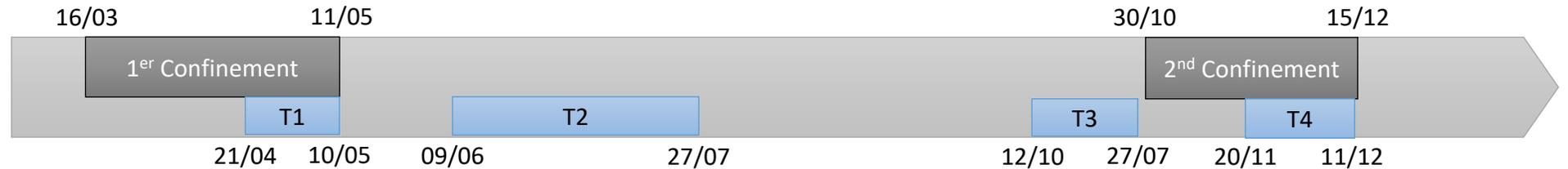
- La pratique d'une activité physique aurait bien un effet positif sur : (Boujut et Décamps, 2012)
 - le stress des étudiants
 - leur satisfaction corporelle
 - leur niveau d'estime de soi

Le stress chez les étudiants

- Crise sanitaire :
 - 16 mars 2020 : fermeture des universités
 - Rentrée 2020 : ré-ouverture -> refermeture
 - Mi février 2021 : Accueil à 20% des effectifs totaux
- Passage des enseignements et des examens à distance
- Rupture des liens sociaux / isolement
- Perte de motivation
- ...



Le stress chez les étudiants



• Etude Longitudinale

- $N_{T1} = 1294$ étudiants ($M_{age} = 21,20$; $ET_{age} = 4,73$ ans)
- $N_{T2} = 373$ étudiants ($M_{age} = 22,12$; $ET_{age} = 5,70$ ans)
- $N_{T3} = 284$ étudiants ($M_{age} = 21,95$; $ET_{age} = 5,33$ ans)
- $N_{T4} = 160$ étudiants ($M_{age} = 21,81$; $ET_{age} = 6,05$ ans)





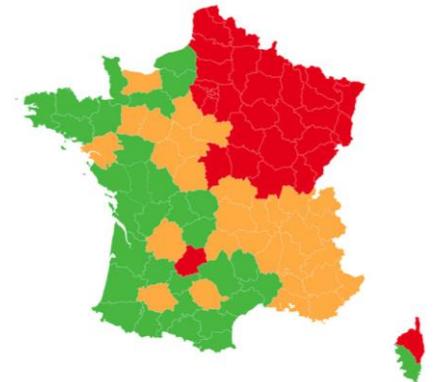
Le stress chez les étudiants

- Conséquences du 1^{er} confinement sur la santé mentale
 - Augmentation des symptômes anxieux et dépressifs
 - Dépression : Passe de 30% (Boujut et al., 2009) à 42,48% (Le Vigouroux et al., 2021)
 - Anxiété : Passe de 24,2% (Balayssac et al., 2018) à 33,38% (Le Vigouroux et al., 2021)

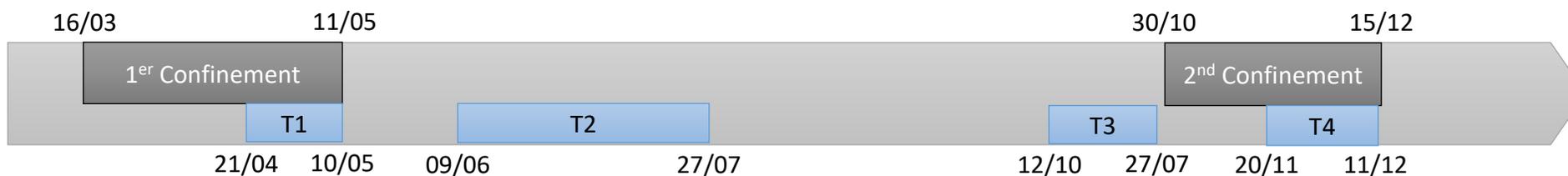
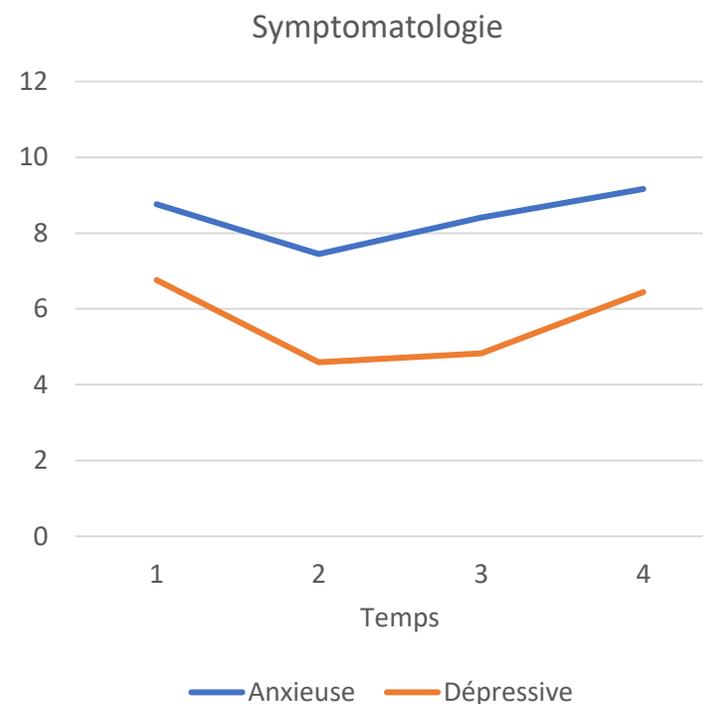
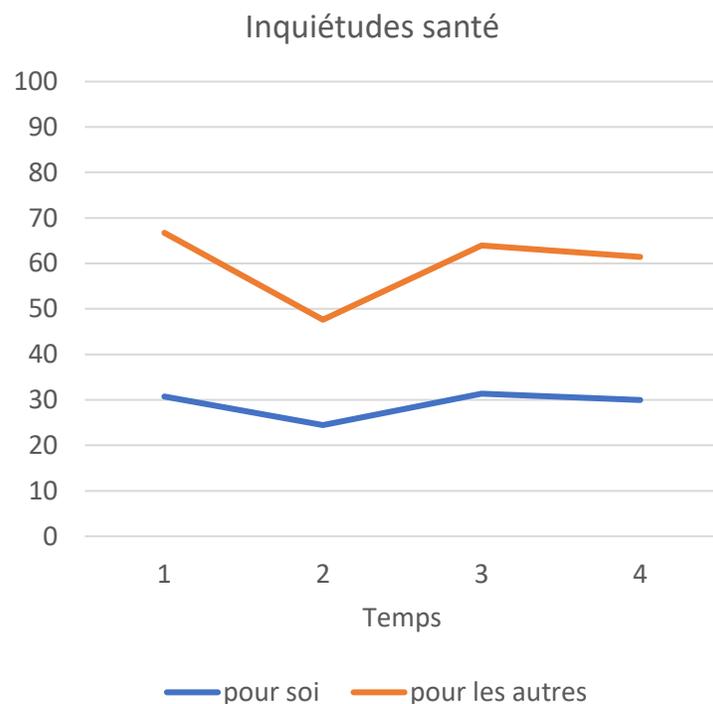


Le stress chez les étudiants

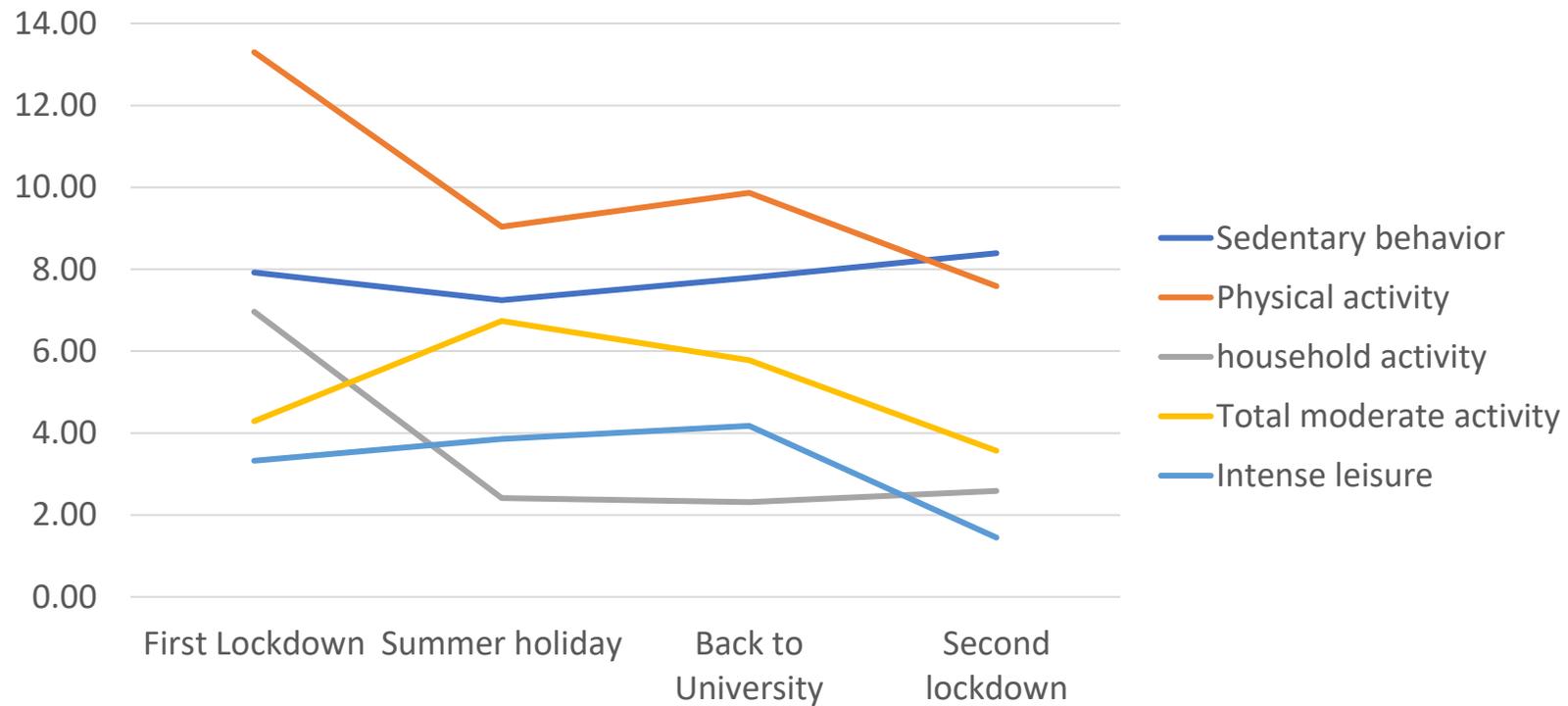
- Quels sont les facteurs situationnels aggravants :
 - Présence de symptômes chez soi ou ses proches : Non
 - Type de logement : Non
 - Taille du logement : léger effet protecteur
 - Sortir : léger effet protecteur
 - Avoir une activité professionnelle : Non
 - Région : Non
 - Année d'étude : Non



Le stress chez les étudiants



Le stress chez les étudiants





La régulation du stress

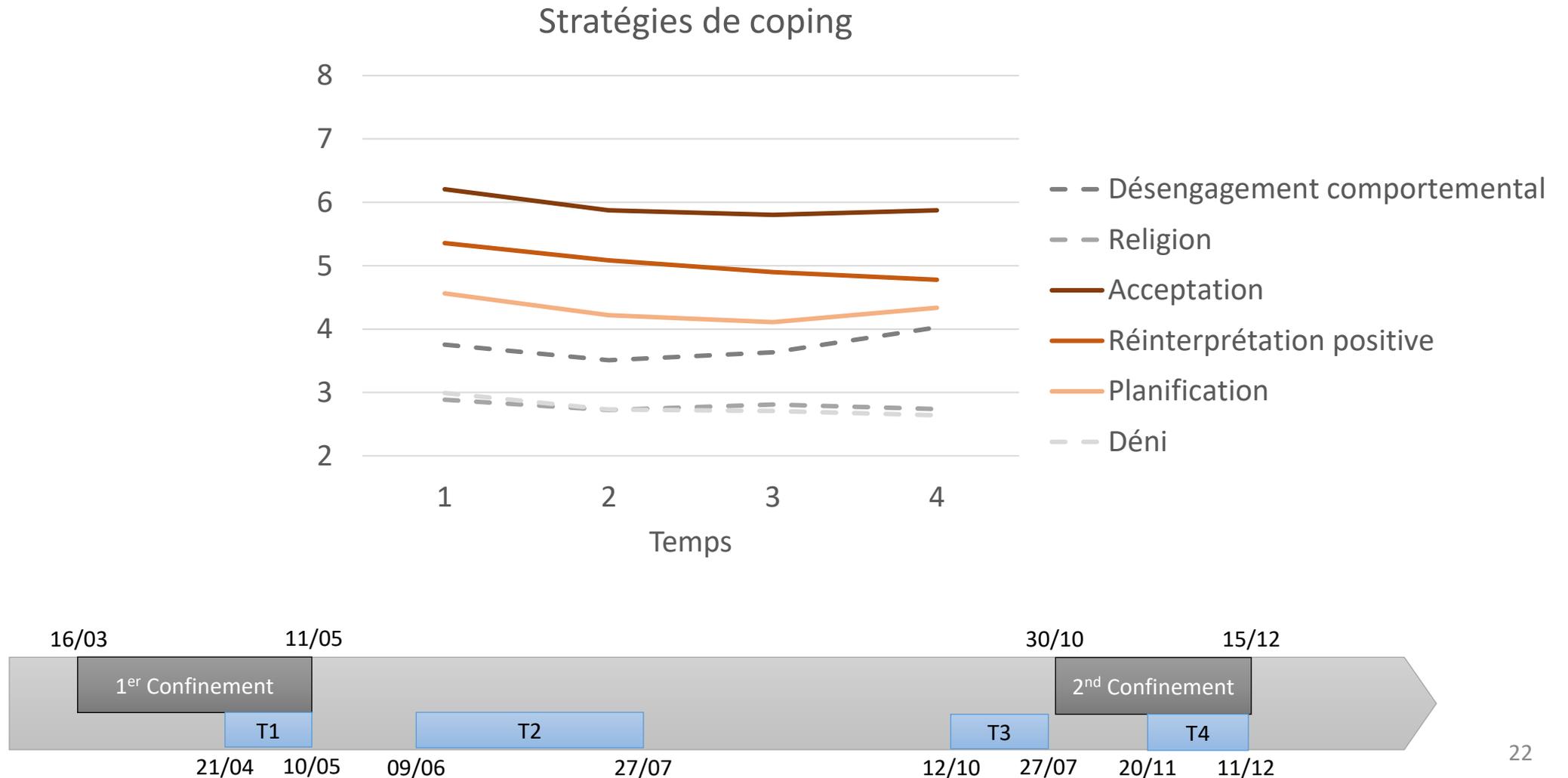
- Au niveau de la régulation, plus les étudiants sont stressés :
 - Plus ils utilisent la dévalorisation (Lyrakos, 2012)
 - Plus ils utilisent l'évitement / la distanciation : Recherche d'affects positifs en dehors du cadre universitaire (Dwyer et Cummings, 2001)
 - Moins ils font attention au moment présent (Palmer et Rodger, 2009)



La régulation du stress

- Durant le 1^{er} Confinement :
 - Stratégies associées à plus de symptômes anxieux et dépressifs
 - Blâme de soi
 - Dénier
 - Désengagement comportemental
 - Soutien émotionnel
 - Soutien instrumental
 - Utilisation de substance
 - Stratégies associées à moins de symptômes anxieux et dépressifs
 - Réinterprétation positive
 - Acceptation
 - Humour
 - Planification (dep)
 - Coping actif (dep)

La régulation du stress



Que
proposer aux
étudiants ?



Que proposer aux étudiants

- Il n'y a pas de honte à reconnaître, demander et accepter que l'on a besoin d'aide
- Oui il y a toujours pire, non ce n'est pas une raison pour ne pas demander de l'aide



Que proposer aux étudiants

- Les service de médecine préventive et de promotion de la santé (SUMPPS) : medecine.preventive@u-psud.fr – 01 69 15 65 39

- Médecins généralistes
- Infirmiers
- Psychologues
- Médecin spécialiste du sport
- Diététicienne
- Tabacologue

- Les chèques psy

Consultations gratuites pour les étudiants

Que proposer aux étudiants

- Hotline



- Dispositif d'aide en autonomie



Petit BamBou

<https://www.pleineconscience-paca.com/la-pleine-conscience/t%C3%A9l%C3%A9chargements/>

Que proposer aux étudiants

- Les SUAPS proposent de nombreuses activités physiques et sportives
 - service.suaps@universite-paris-saclay.fr
 - <https://www.universite-paris-saclay.fr/vie-de-campus/le-sport-sur-les-campus-de-paris-saclay>



Que proposer aux étudiants



- Le CROUS
 - Repas à 1 € pour tous les étudiants
 - Assistants sociaux
 - Dans certains cas d'urgence, le CROUS peut dispenser des aides spécifiques et ponctuelles pour aider les étudiants selon leurs critères sociaux. Plus d'informations sur le site etudiant.gouv.fr ou directement au 0806 000 278.
- Le gouvernement
 - Aide d'urgence pour le paiement de logement de 200€
Plus d'informations sur <https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A14039>

Je vous remercie pour votre
attention

Sarah Le Vigouroux

sarah.le_vigouroux_nicolas@unimes.fr