



**ETUCARE**

Et toi, tu prends soin de toi ?

# ETUCARE

Un programme  
numérique pour prendre  
soin de sa santé mentale  
quand on est étudiant

DRAPPS OCCITANIE

Matinale de la recherche- 7 décembre 2021

<https://elearning.ireps-bfc.org>



 RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Bourgogne-  
Franche-Comté

# Les étudiants : une population vulnérable

- *Nombreux facteurs de stress*
- *1/3 des étudiants concernés par un problème de santé mentale*
- *Étudiants universitaires + touchés que les jeunes du même âge*
- *Conséquences à long terme*



# Etudiants: une population vulnérable fragilisée par la crise

63%

Détresse  
psychologique

23%

Dépression

38%

Anxiété

57%

Isolement  
social

71%

Troubles du  
sommeil

# Et un faible recours aux soins



J'attends que ca passe (62%)



J'en parle à un ami (55%)



Je cherche de l'aide sur internet (19%)



Je consulte un psychologue (7%)

50 à 70 % des étudiants en détresse ne consultent pas

# Freins et barrières



Je veux résoudre le problème par moi-même (53%)



Je n'aime pas parler de mes sentiments (48%)



Je n'ai pas les moyens financiers (48%)



Je n'ai pas le temps (33%)



Je ne sais pas où obtenir de l'aide (27%)

# La santé mentale:

Un état d'équilibre qui varie tout au long de la vie



Mal-être

Bien-être

<https://elearning.ireps-bfc.org>

<https://www.psycom.org/comprendre/la-sante-mentale/on-a-toutes-et-tous-une-sante-mentale/#du-bien-etre-au-mal-etre-et-vice-versa-61a0ae3e1df24>

# La santé mentale:

## Modèle bidimensionnel

Santé/  
Bien être



Absence  
de troubles  
&  
Haut  
niveau de  
bien-être

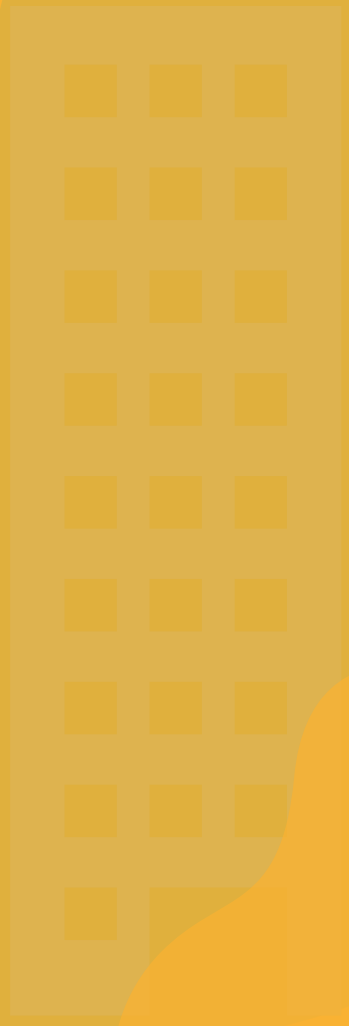
Présence  
de troubles  
&  
Haut  
niveau de  
bien-être

Absence  
de troubles  
&  
Mal-être

Présence  
de troubles  
&  
Mal-être



Souffrance



# Les déterminants de la santé mentale:

1.

Ressources  
psychologiques  
et individuelles

Capacités à gérer ses  
émotions, compétences  
relationnelles, santé physique



2.

Tissu relationnel et  
socio-économique

Soutien social, chômage, précarité,

3.

Contexte  
politique et sociétal

Accès à la nature, système de santé,  
politique culturelle



# Promouvoir la santé mentale en renforçant les ressources psychologiques

1.

Ressources psychologiques et individuelles



<https://elearning.ireps-bfc.org>

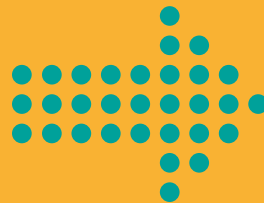
# Interventions efficaces pour promouvoir la santé mentale



Interventions psychologiques basées sur les TCC et la psychologie positive



Interventions psychologiques en ligne

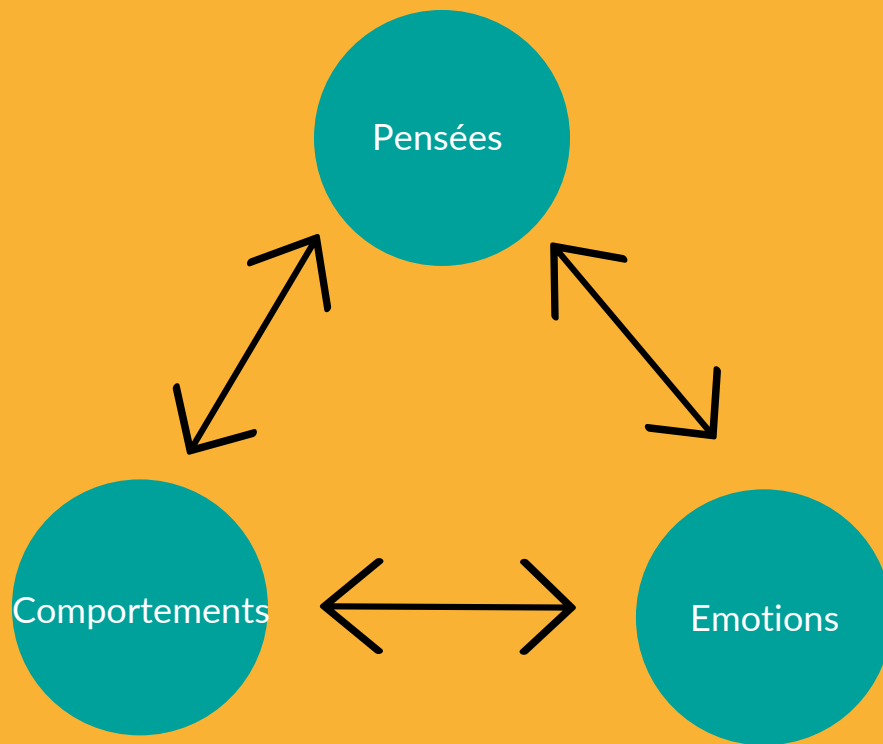


Bien-être psychologique

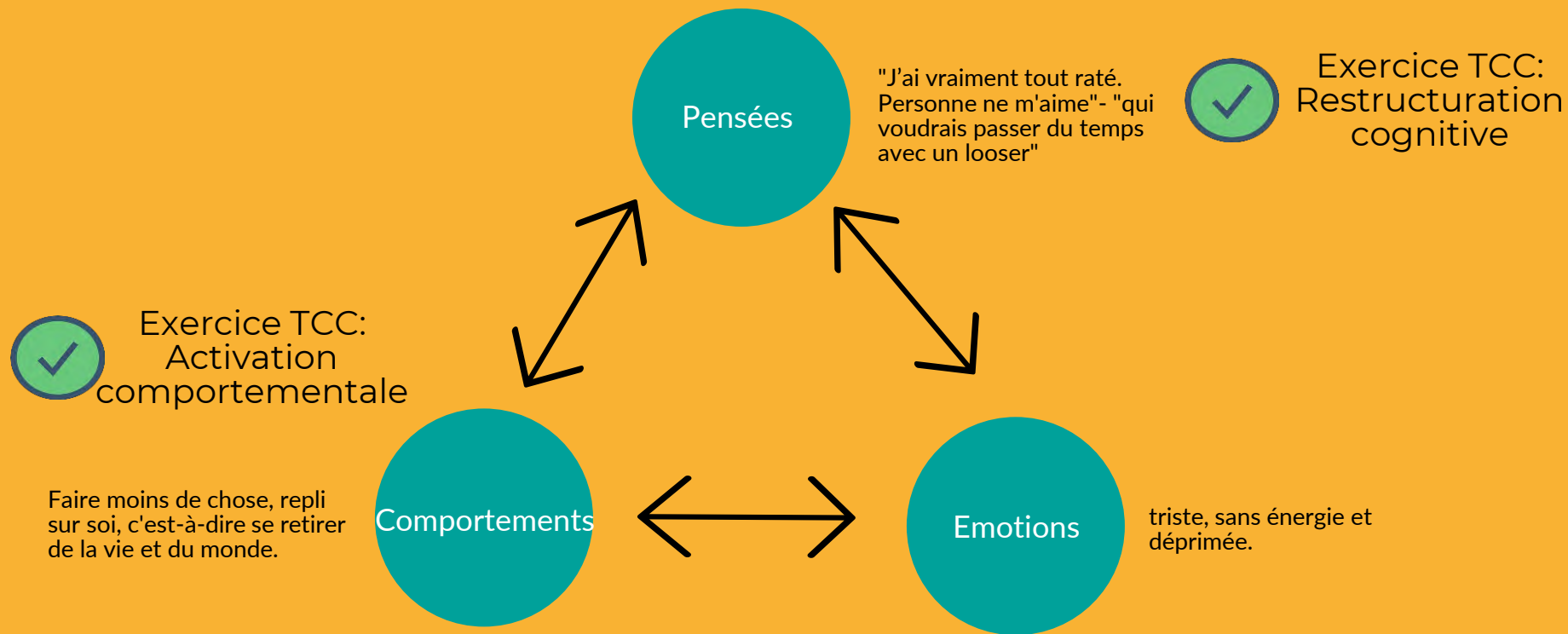


Stress  
Dépression  
Anxiété

# Approche théorique des TCC



# Approche théorique des TCC



# Psychologie positive

## 3 composantes principales

Réorientation de l'attention vers les aspects satisfaisants du quotidien

Développement de relations épanouissantes et la bienveillance envers soi et autrui

L'identification des valeurs et l'engagement dans des actions en lien avec celles-ci.

## Des pratiques clés

Journal de gratitude

Actes de gentillesse

Utilisation des forces

Le Meilleur moi possible

3 bonnes choses

# ETUCARE: un programme numérique pour promouvoir la santé mentale des étudiants



Démarche participative



Intervention psychologique en ligne "evidence-based"

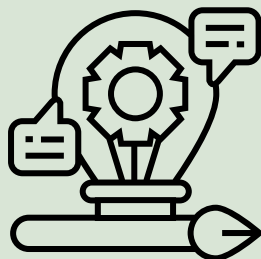
MoodGym

PROGRAMME C.A.R.E

# Sondage étudiants



**Contenus**



**Fonctionnalités**



# Sondage étudiants

Connaissance  
de soi/ estime  
de soi

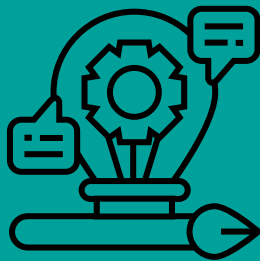
Sommeil

Surcharge/  
organisation

Gestion du  
stress

Emotions





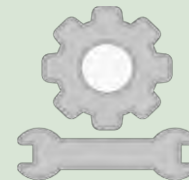
# Sondage étudiants



Suivre le programme  
à mon rythme



En accès libre



Boite à outils  
d'activités



Témoignages  
d'étudiants



Liste des structures  
d'aide  
psychologique



Questionnaires po  
ur s'auto-évaluer

# Groupe de création étudiants



Se connaître, se comprendre  
se sentir mieux



# Programme ETUCARE

**Module 1**  
Santé mentale: on fait le point

**Module 2**  
Je gère le stress

**Module 3**  
Je cesse de remettre  
à plus tard

**Module 4**  
Je dors bien



**Module 5**  
J'apprends à me  
connaître

**Module 6**  
Je régule mes émotions

**Module 7**  
Je crée des relations  
épanouissantes

**Module 8**  
Je prends soin de moi

# Programme ETUCARE: s'informer



The screenshot shows a web interface with a home icon and a menu icon in the top left. The main heading is "C'est quoi le stress?". Below it, a section titled "Ils nous parlent de leur stress" contains the text: "Nous avons interrogé des étudiants sur leurs sources de stress au quotidien. Ecoutez leurs réponses en cliquant sur le lecteur." In the center is an audio player with a play button and the filename "témoignage-étudiants.mp3". Two stylized human figures, a woman on the left and a man on the right, are positioned on either side of the audio player.


# Programme ETUCARE: s'informer

🏠 ☰

Tout comprendre sur le sommeil et l'insomnie

**Qu'est ce qui cause l'insomnie?**

Avec cette vidéo, nous vous proposons un résumé pour comprendre le cycle de l'insomnie



**WHAT CAUSES INSOMNIA?**

What causes insomnia? - Dan Kwartler

What keeps you up at night? Pondering deep questions? Excitement about a big trip? Stress about unfinished work? What if the very thing keeping you...

TED-Ed

🏠 ☰

C'est quoi la procrastination?

**Video**

Dans cette vidéo, Tys Urban nous explique ce qu'il se passe dans la tête d'un procrastinateur



Rejoindre sur  **YouTube**

# Programme ETUCARE: s'informer



The screenshot shows a user interface for the ETUCARE program. At the top left, there is a home icon and a menu icon. The main heading is "Tout comprendre sur le sommeil et l'insomnie". Below this, the title "Dormir, ca sert à quoi?" is displayed. A paragraph explains that a good night's sleep is remarkably powerful in terms of positive consequences on physical and psychological health. It suggests that users might be surprised to learn certain things that sleep can affect, and encourages them to click on icons to learn more. There are four icons representing different areas: a shield for "Défenses immunitaires", a brain for "Fonctionnement cérébral", an apple for "Appétit", and a face with a mustache for "Equilibre émotionnel". A prominent orange button with a magnifying glass icon and the text "EN SAVOIR PLUS" is located on the right side of the content area.

🏠 ☰

Tout comprendre sur le sommeil et l'insomnie

## Dormir, ca sert à quoi?

Une bonne nuit de sommeil est remarquablement puissante en termes de conséquences positives sur notre santé physique et psychologique. Il se peut que vous soyez surpris d'apprendre certaines des choses que le sommeil peut affecter. Cliquez sur les icônes pour en savoir plus.

 Défenses immunitaires

 Fonctionnement cérébral

 Appétit

 Equilibre émotionnel

 EN SAVOIR PLUS



# Programme ETUCARE: s'informer

🏠 ☰

Tout comprendre sur le sommeil et l'insomnie

**Le sommeil régule l'appétit**

En raison d'un lien étroit entre certaines hormones et le sommeil, le fait de ne pas dormir peut entraîner des déséquilibres dans l'activité hormonale et par exemple dérégler les hormones impliquées dans la régulation de l'appétit.

Après plusieurs jours en manque de sommeil, l'hormone qui supprime l'appétit (la leptine) diminue et la ghréline, l'hormone qui stimule l'appétit, augmente. Les modifications de ces deux hormones dues au manque de sommeil peuvent donc inciter les gens à rechercher des calories supplémentaires!

Une étude scientifique a en effet révélé que le manque de sommeil provoque une augmentation de plus de 30 % de notre désir d'aliments riches en calories. Privé de sommeil, votre cerveau devient plus excité quand il voit des aliments riches en calories.





Photo by Anne Pizarro on Unsplash

Mais si vous dormez bien, il vous sera plus facile de résister à la malbouffe et de suivre un régime sain et équilibré. Ce qui vous donne une autre bonne raison de faire attention à la qualité de votre sommeil.

Appétit      Equilibre émotionnel

# Programme ETUCARE: se comprendre



Tout comprendre sur le sommeil et l'insomnie

---


**Et vous, pensez-vous bien dormir?**

Pour le savoir faites le test. Répondez aux questions suivantes le plus honnêtement possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Lorsque vous aurez terminé, nous vous expliquons ce que votre score signifie.

En combien de temps vous endormez-vous?

- 0-15 min
- 16-30 min
- 31-45 min
- 46-60 min
- Plus d'1 heure

1 / 8

Powered by 



# Programme ETUCARE: se comprendre

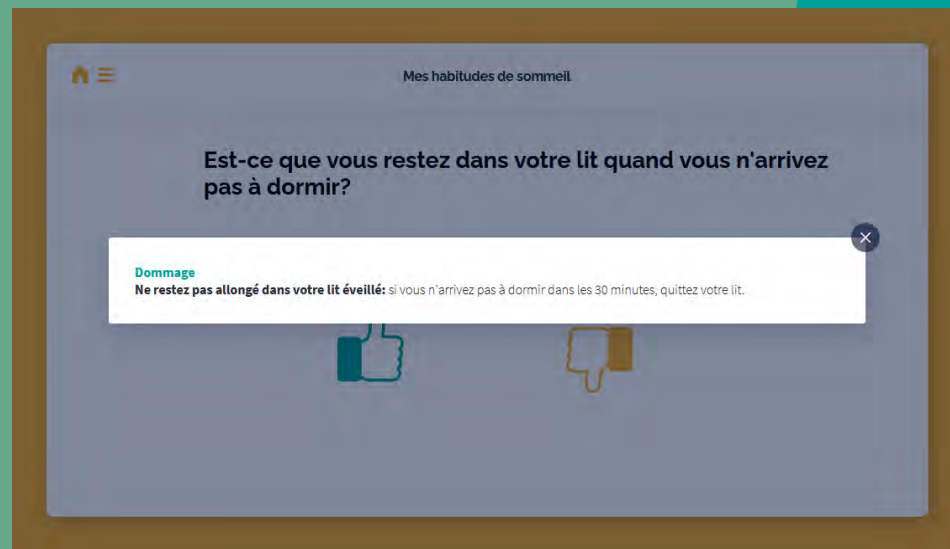


Mes habitudes de sommeil

Avez-vous l'impression de passer un certains temps à penser, vous inquiéter, ruminer avant de vous endormir ou lorsque vous vous êtes réveillé durant la nuit ?

OUI NON



 



Mes habitudes de sommeil

Est-ce que vous restez dans votre lit quand vous n'arrivez pas à dormir?

**Domage**  
Ne restez pas allongé dans votre lit éveillé: si vous n'arrivez pas à dormir dans les 30 minutes, quittez votre lit.

# Programme ETUCARE: se comprendre

**Cela fait plus de 30 minutes que vous cherchez une place de parking en ville. Lorsque vous repérez enfin une place libre, un automobiliste vous double et vous vole la place sous votre nez. Cela vous met clairement en colère!**

Comment réagissez vous dans cette situation?

## **Vous ne dites pas un mot mais vous fulminez intérieurement.**

Lorsque vous bloquez sur une pensée négative et que vous vous repassez en boucle la situation qui vous a contrariée ou énervée, c'est ce qu'on appelle ruminer. La rumination n'est pas une réaction très adaptée car elle augmente la durée et l'intensité des émotions négatives.

Voyez-vous une autre façon de réagir dans cette situation?

Vous exprimez votre mécontentement par de nombreux coups de klaxon.

Vous avez toujours eu des difficultés à vous affirmer et vous ne voyez pas ce que vous pourriez faire.  
Vous vous sentez découragé(e)

Vous décidez d'arrêter de vous énerver pour une place de parking et vous rentrez dans le premier parking payant

# Programme ETUCARE: se comprendre

## Mon profil de procrastination



Date

LUN MAR MER JEU VEN SAM DIM

### Les tâches que j'ai remis à plus tard

- 
- 
- 
- 
-

### Ce que j'ai fait à la place

Autres:

# Programme ETUCARE: agir



Nom	Prise de rdv	Adresse	Horaires
Apsytube- Happsylite (consultation visio)	Prise de rdv à: rdvapsytude@gmail.com Téléphone au 06 27 86 91 83 Remplissage <a href="#">formulaire</a>	-	
Apsytube- Happsyhours (consultation en présentiel)	Avec ou sans rendez-vous Mail à: rdvapsytude@gmail.com Téléphone au 06 27 86 91 83 Remplissage <a href="#">formulaire</a>	Résidence Montmuzard Avenue Alain Savary 21000 Dijon RDC – Pavillon Saint Bernard	Jeudi 16h-20h
		Résidence Universitaire Maret 3 rue du Dr Maret 21 000 Dijon Salle de réunion – 2ème étage de la cité	Mardi 17h15-20h15
Service de santé universitaire de l'université de Bourgogne	03 80 39 51 53 <a href="mailto:medecine-preventive@u-bourgogne.fr">medecine-preventive@u-bourgogne.fr</a>	6a, rue du Recteur Marcel Bouchard – Dijon	Du lundi au vendredi : de 8 h 30 à 17 h 00, sans interruption Service fermé pendant les vacances universitaires.



# Programme ETUCARE: agir

## Mes stratégies anti-stress

1

### DÉTENDEZ-VOUS

L'une des façons dont le corps réagit au stress est la tension musculaire. La tension musculaire peut augmenter le niveau de stress, causer des douleurs musculaires et vous donner l'impression d'être épuisé, car la contraction des muscles consomme beaucoup d'énergie.

La plupart du temps, nous ne nous rendons même pas compte que nos muscles sont en tension: mâchoire, épaules, dos, jambes, ces tensions se manifestent parfois par des maux de têtes, douleurs au dos et au cou. S'entraîner à relâcher volontairement les tensions dans son corps est efficace pour réduire le stress. Cette technique s'appelle la **relaxation musculaire progressive**. Nous vous proposons une version audio et une version texte pour vous entraîner.



JE TELECHARGE MON EXERCICE DE RELAXATION



EXERCICE DE RELAXATION (AUDIO)

## Mes stratégies pour bien dormir

2

### CONDITIONNEZ VOUS AU SOMMEIL

Pour améliorer la qualité de votre sommeil vous devez aider votre corps et votre cerveau à comprendre qu'ils doivent ralentir leur activité pour passer en mode sommeil. Les 4 conseils ci-dessous vous aideront à transmettre le signal du sommeil à votre corps et à votre cerveau.

1

2

3

4

## Mes stratégies anti-procrastination

2

### AFFRONTER SES PEURS ET VAINCRE LE PERFECTIONNISME

Lorsque vous pensez à ces derniers temps, votre procrastination était-elle liée au fait que vous craigniez l'échec ou la désapprobation des autres? Avez-vous peur de recevoir des critiques ou des commentaires négatifs, de ne pas atteindre vos exigences ou celles de votre entourage, qui sont souvent élevées? Si tel est le cas, vous êtes peut-être concerné par un problème de perfectionnisme.




Pour diminuer vos tendances perfectionnistes, nous vous suggérons deux stratégies.

EN SAVOIR PLUS SUR LE PERFECTIONNISME

JE TELECHARGE MES STRATEGIES ANTI-PERFECTIONNISME


# Programme ETUCARE: agir

Mon guide de résolution de problèmes-  
Mode d'emploi

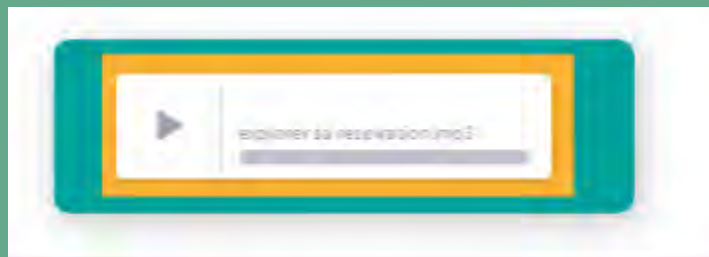


Et toi, tu prends soin de toi ?


L'exemple d'Orlane +



- 1 ETAPE 1: Définissez le problème
- 2 ETAPE 2: Générez des solutions
- 3 ETAPE 3: Choisissez une solution
- 4 ETAPE 4: Appliquez la ou les solution(s) choisie(s)
- 5 ETAPE 5: Évaluez les solutions mises en place



Utilise mes forces au quotidien



ETUCARE  
Et toi, tu prends soin de toi ?

Tu es capable de résoudre les problèmes de ta vie grâce à tes forces et talents ?  
Voici un exemple de forces et talents que tu peux utiliser en situation de problème.  
Et de trouver des idées et des solutions à partir de ces forces et talents. Tu peux aussi utiliser ces forces et talents pour résoudre d'autres problèmes.


Utilité de mes forces au quotidien

Mes 3 forces principales:

Classe une situation dans laquelle tu as utilisé une de ces forces.

Mes forces face à un problème

Notez ici, l'une de vos difficultés actuelles.



# Programme ETUCARE: gamification



# Étude d'acceptabilité



**Léa**

*"Pratiques et utiles. Ce sont des stratégies que je peux utiliser pour n'importe quelle situation quotidienne"*



**Dimitri**

*"Des stratégies accessibles et des objectifs pas surévalués qui permettent de voir des progrès même petits rapidement"*

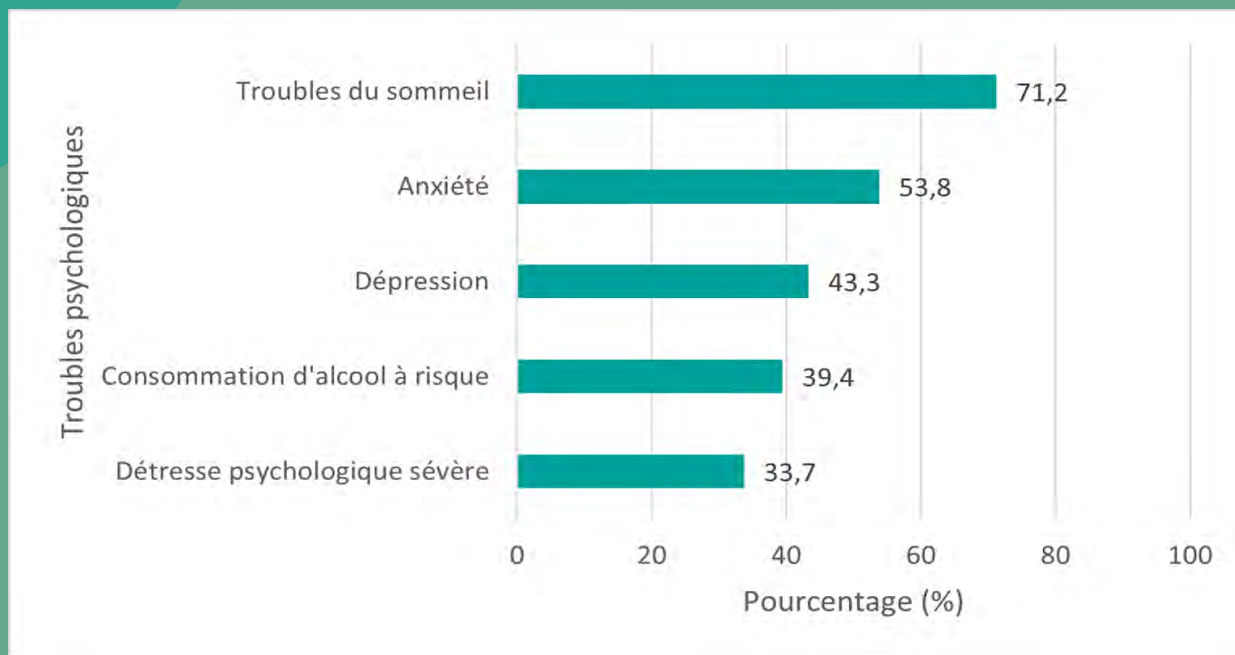


**Camille**

*"Le programme permet de m'améliorer au quotidien"*

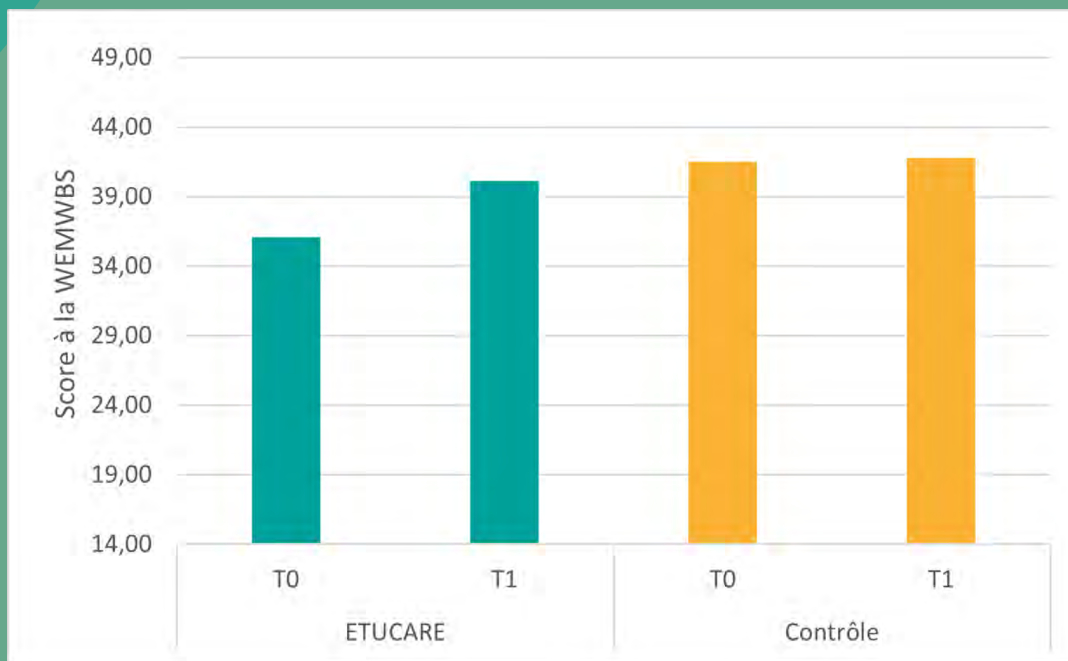


# Étude d'efficacité



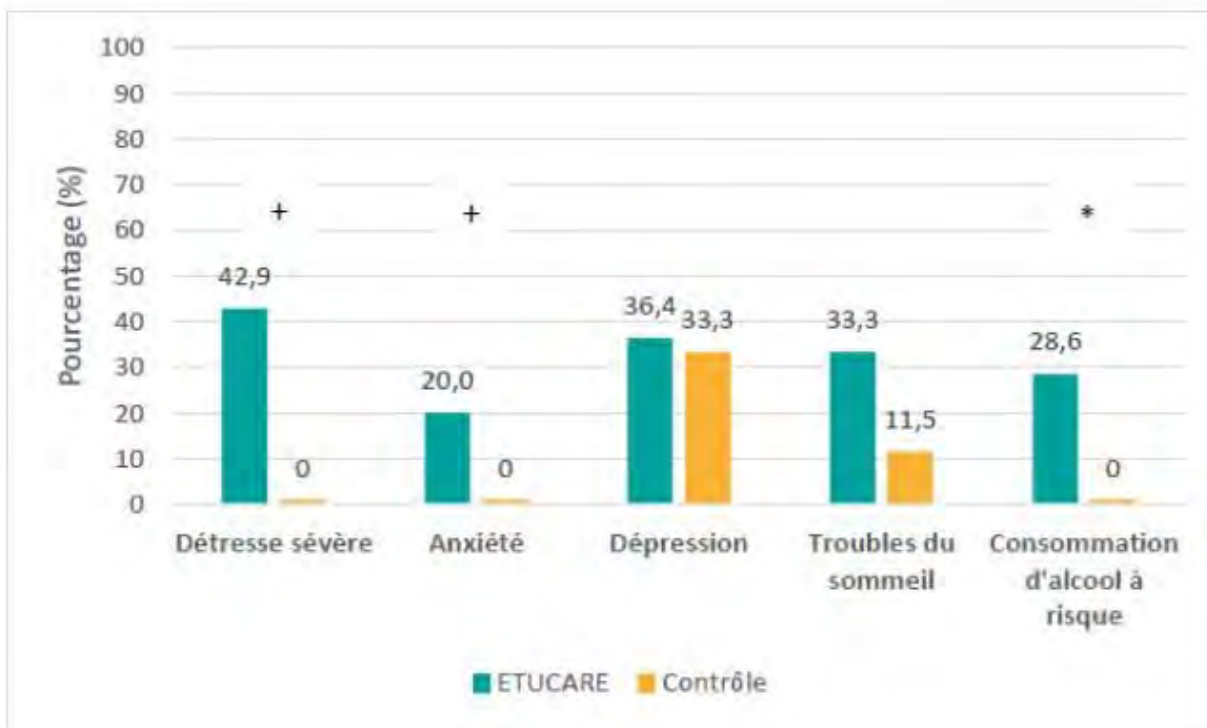
Prévalence des troubles psychologiques-étudiants de BFC, février 2021

# Étude d'efficacité



Augmentation  
du bien-être  
psychologique

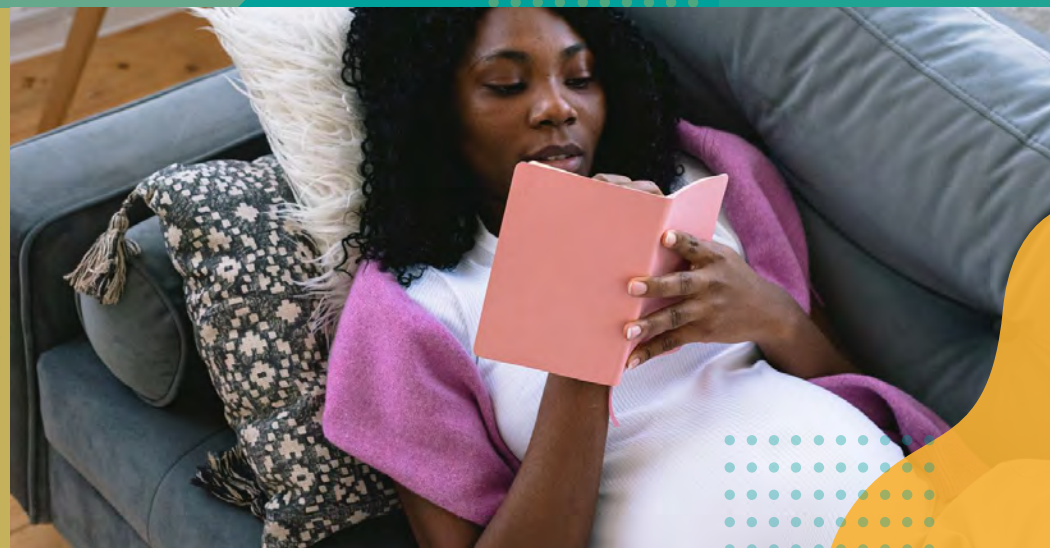
# Étude d'efficacité



Diminution de la  
prévalence des  
troubles  
psychologiques

# Perspectives

- **Nouvelles études d'efficacité du programme pour dissémination**
- *Adaptation du programme à d'autres publics (ados, périnatalité, etc)*





**ETUCARE**

Et toi, tu prends soin de toi ?

# Merci

## Et prenez soin de vous

Anne Theurel

Psychologue, référente régionale CPS et Santé mentale

Pole Développement, Recherche, Evaluation

Ireps BFC

[a.theurel@ireps-bfc.org](mailto:a.theurel@ireps-bfc.org)

<https://elearning.ireps-bfc.org>

