

# Stress, Mal-être, Sommeil

Les étudiants sont-ils satisfaits  
de leur vie étudiante ?

Sont-ils stressés ou angoissés ?

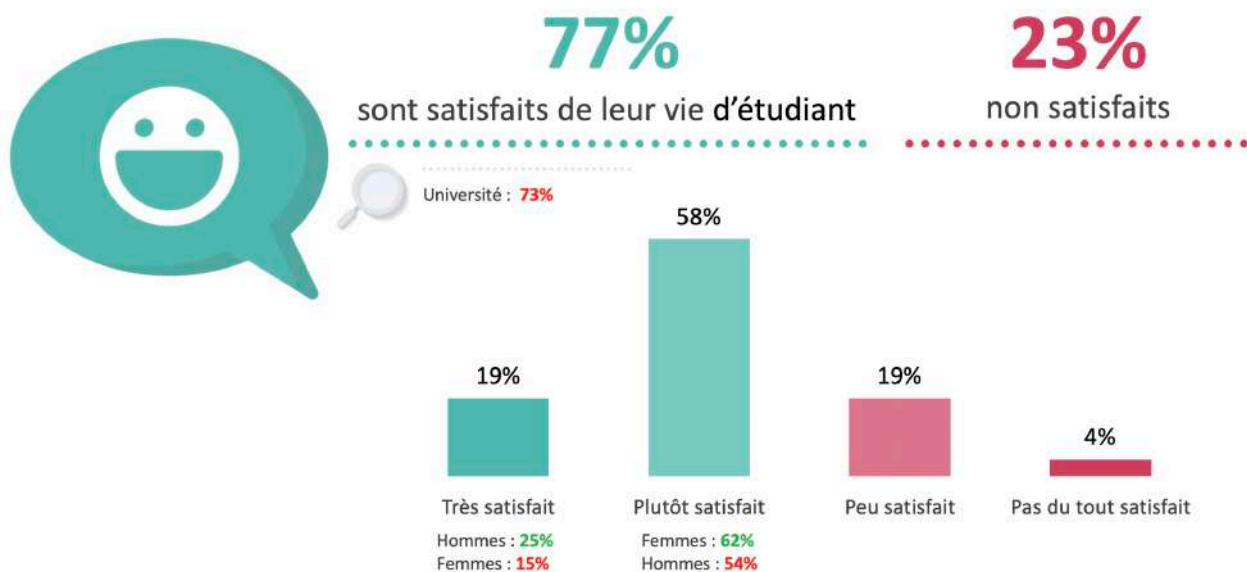
Ont-ils des problèmes de  
sommeil ?



Près de 8 étudiants sur 10 sont satisfaits de leur vie d'étudiants

D'une façon générale, se sentent-ils satisfaits de leur vie d'étudiant ?

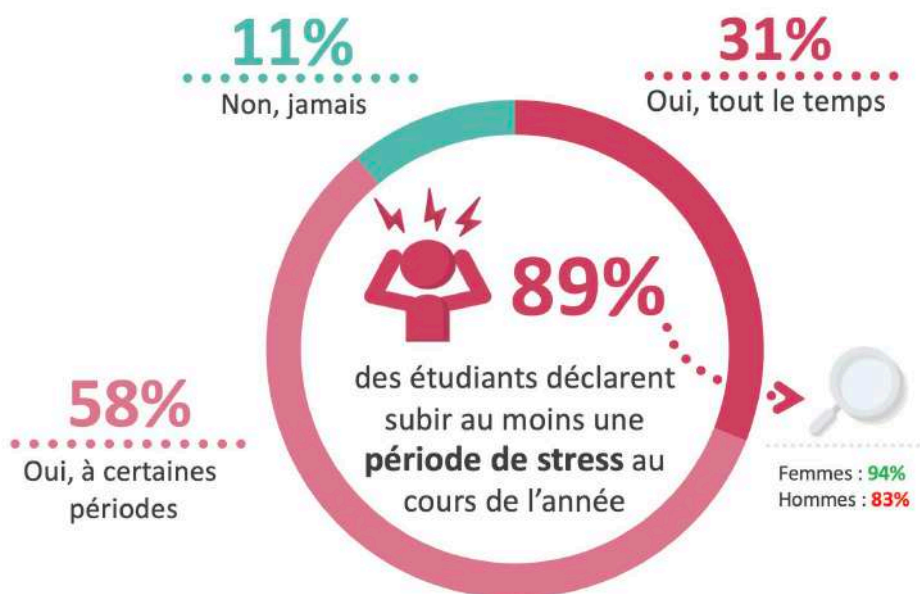
Base : 841 étudiants



Pourtant 9 étudiants sur 10 sont stressés au cours de l'année, parmi eux 1/3 déclarent être tout le temps stressés. Plus d'1 étudiant sur 2 a des problèmes de sommeil : pour le tiers ces problèmes de sommeil sont liés au stress

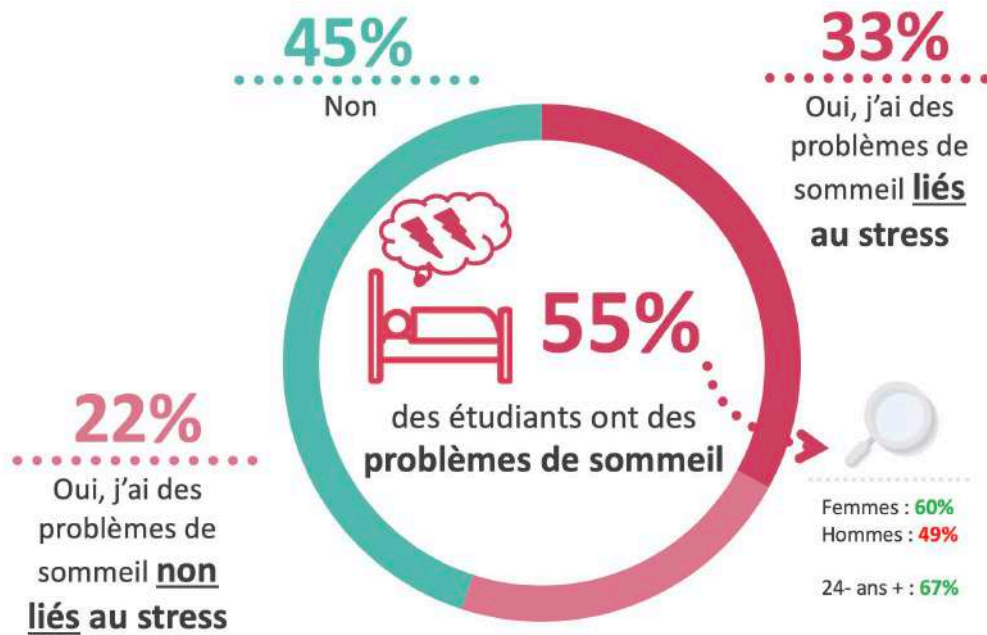
Leur arrive-t-il d'être stressés ou angoissés au cours de l'année ?

Base : 841 étudiants



## Ont-ils des problèmes de sommeil ?

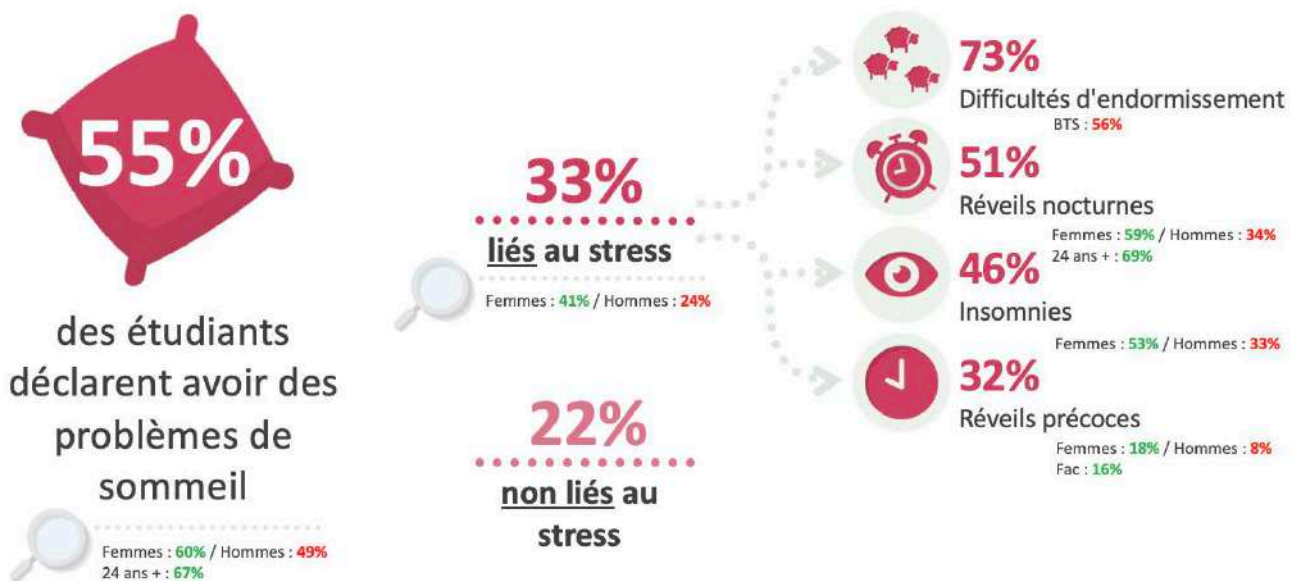
Base : 841 étudiants



Des problèmes de sommeil liés au stress qui provoquent principalement des difficultés d'endormissement et des réveils nocturnes

## Ont-ils des problèmes de sommeil en lien avec leur stress ?

Base : 841 étudiants



2

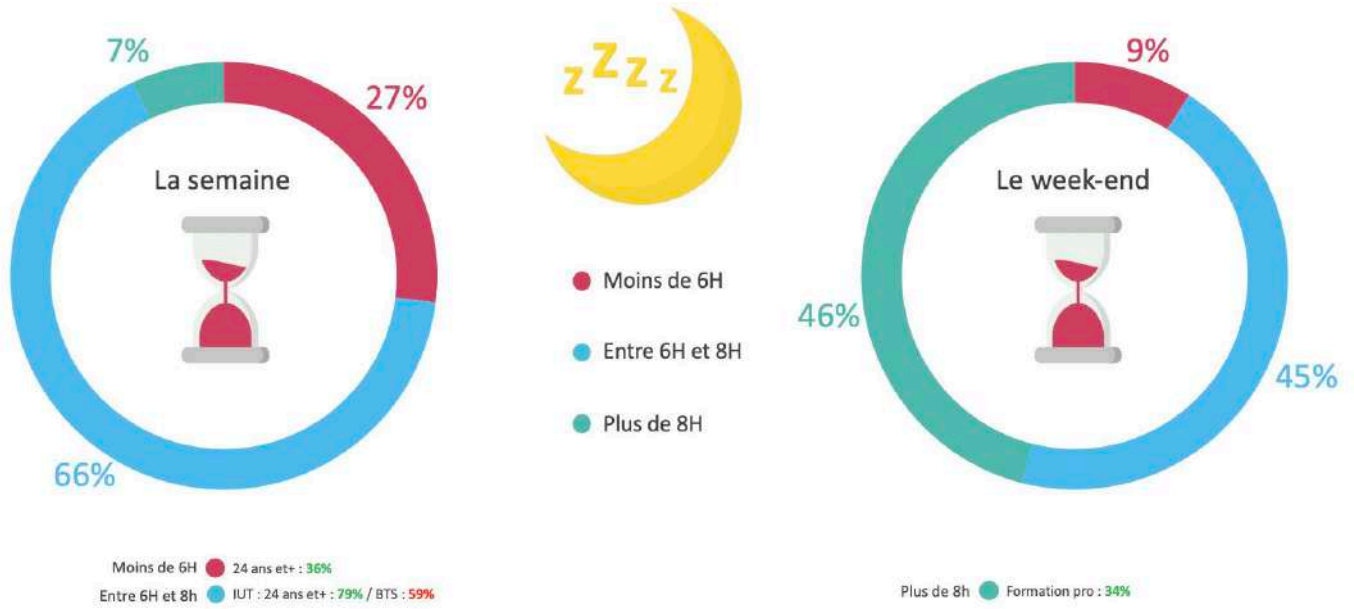
problèmes de sommeil en moyenne

Femmes : 2,2 / Hommes : 1,7

Une moyenne de 6 à 8 heures de sommeil en semaine pour la majorité des étudiants et plus de 8h le week-end

Quelle est la durée moyenne de leur nuit de sommeil durant la semaine et le week-end ?

Base : 841 étudiants

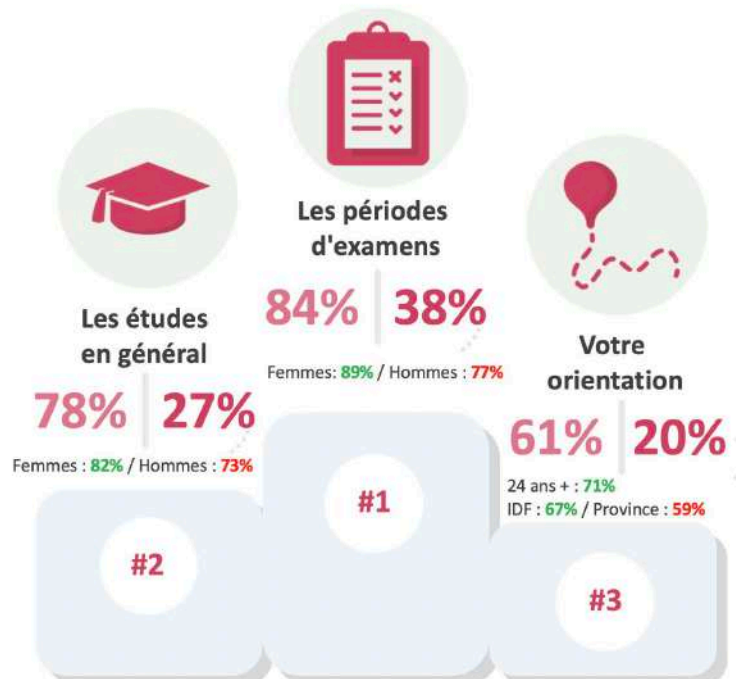


Les périodes d'examens représentent la première source de stress des étudiants, suivies des études en général et de l'orientation

Quelles sont les principales sources de stress chez les étudiants ?

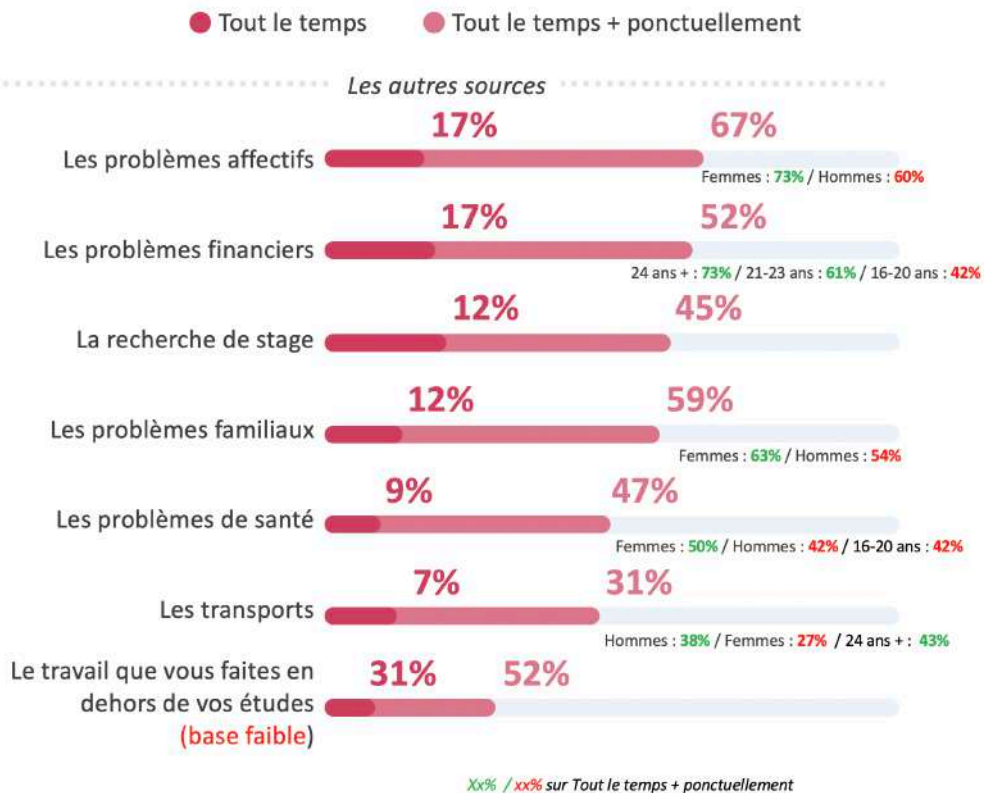
Base : 773 étudiants angoissés ou/et ayant des problèmes de sommeil

TOP 3 des sources de stress



## Quelles sont les autres sources de stress pour eux ?

Base : 773 étudiants anxieux ou/et ayant des problèmes de sommeil



Des étudiants parfois en détresse : 7 étudiants sur 10 déclarent s'être déjà sentis dépassés, submergés par leur quotidien

Se sont-ils déjà sentis débordés, dépassés, submergés par leur quotidien, avec le sentiment de ne plus y arriver ? Ont-ils déjà eu des pensées suicidaires ?

Base : 841 étudiants

**70%**  
des étudiants se sont déjà sentis dépassés, submergés par leur quotidien



# Quelles perspectives d'évolutions des pratiques étudiantes, en regard de l'enquête lycéenne ?

## Des lycéens sujets à des périodes de stress et à des problèmes de sommeil



**89 %** des lycéens sont globalement **satisfaits** de leur vie de lycéens

Mais ils subissent des **périodes stressantes** notamment lors d'examens ou liées au lycée en général



**32%** déclarent avoir des **problèmes de sommeil**, et 19% ont des problèmes de sommeil liés au **stress** et principalement des **difficultés d'endormissement ou des problèmes nocturnes**

**45 %** des lycéens se sont déjà sentis dépassés, submergés par leur quotidien

