

# Sensibilisation à la santé mentale



**Cécile REBOUL**

Sophrologue & Psychologue du travail  
Secouriste en Santé Mentale



# C'est quoi?

La **santé mentale** est une **composante essentielle de la santé** et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux.

*Imaginez* : Si vous étiez une maison, à quoi ressemblerait elle ?

La santé mentale est un « **état de bien-être** qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». (OMS)

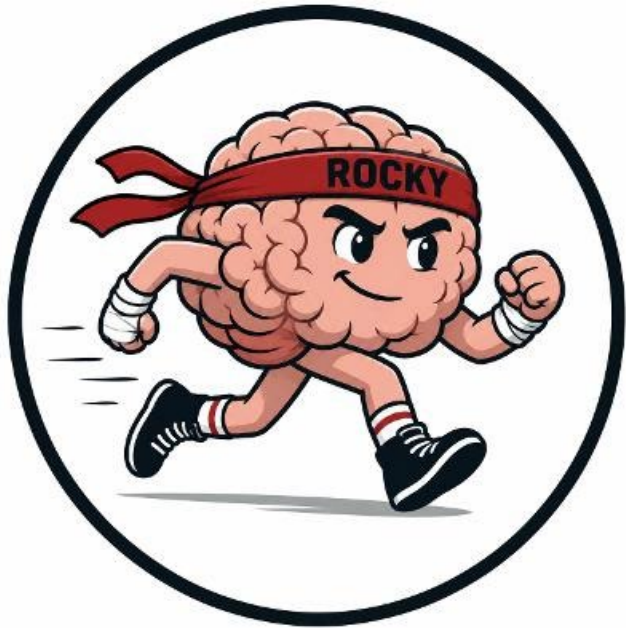
La santé mentale, c'est notre **capacité à gérer** les difficultés, apprendre, travailler, maintenir des relations, récupérer et demander de l'aide.



Ma santé mentale :

☐ allié      ☐ frein

à la réussite de mes études



# Quelques chiffres

63 % des étudiants signalent **un lien** entre leurs difficultés de santé mentale et leurs études

38 % envisage d'**abandonner** leurs études en raison de problèmes de santé mentale

Près de six étudiants sur dix affirment qu'en cas de souffrance psychologique ils se tourneraient vers un **psychiatre/psychologue** (60 %) ou un **outil d'IA** (58 %)

60 % des étudiants présentent des signes de **détresse psychologique**, contre 36 % dans la population générale

Près de 57 % estiment que leur santé mentale nuit à leur **capacité à suivre** le rythme des cours

Une part importante (34 %) des étudiants ressent un **manque de soutien** face aux défis de santé mentale

Selon le Baromètre National de la Santé Mentale des Étudiants 2025

56 % se sentent constamment tendus ou stressés

52 % dorment mal à cause de leurs soucis

47 % ont le sentiment de ne pas pouvoir surmonter leurs difficultés

46 % se disent malheureux ou déprimés

42 % déclarent avoir perdu confiance en eux

33% vont jusqu'à se considérer comme « quelqu'un qui ne vaut rien »

38 % des étudiants envisagent d'arrêter leurs études en raison de leur mal-être

***45% des étudiants se considèrent en bonne santé mentale***

**La question de la santé mentale est étroitement liée à la réussite de vos études.**



# Notre santé mentale dépend de divers facteurs :

*Environnementaux  
/ Sociétaux*

- Les conditions de travail, de logement, de sécurité
  - Le niveau de vie
  - L'accès à l'éducation
  - L'accès aux soins
- Le niveau de solidarité dans la société
- Le degré de mobilisation de la société contre le dérèglement climatique et les atteintes à l'environnement
  - Les discriminations subies

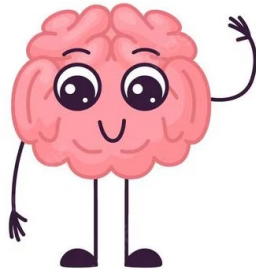
*Propre à  
notre  
personne*

- Notre personnalité
- Notre patrimoine génétique
- Notre capacité à faire face à nos émotions
- Notre estime personnelle
- Des événements marquants dans notre vie

# De quoi parle-t-on concrètement ?

Une personne en bonne santé mentale se sentira capable :

- de maîtriser ses **émotions**,
- d'avoir un bon fonctionnement de ses **capacités intellectuelles**
- de développer des **interactions positives** avec son entourage.



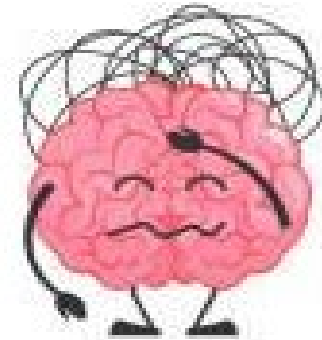
Une santé mentale qui se **dégrade** peut favoriser l'émergence de symptômes qui lorsqu'ils s'intensifient et s'installent dans le temps peuvent donner lieu à **des troubles psychiques** tels que :

- les troubles dépressifs,
- les troubles anxieux,
- les troubles psychotiques,
- les troubles liés à l'utilisation de substances,
- les troubles des conduites alimentaires,
- les problématiques d'addiction au jeu.



# Qu'est ce qui peut m'empêcher de me faire aider ?

- La peur d'être jugé·e
- La honte ou la culpabilité
- Le déni ou le doute
- La peur des conséquences
- Le manque d'énergie ou de motivation
- Une mauvaise expérience passée
- L'isolement
- La peur de ce qui pourrait changer
- Des difficultés pratiques





# Des raisons de dépasser ces freins?

1/Rencontrer une difficulté en lien avec sa santé mentale n'a rien de « bizarre » ou n'est en rien une forme de « faiblesse ».

**10% des Français transversent un épisode dépressif dans l'année**

En Europe, les **troubles psychiques** concernent plus de personnes qu'on ne le pense, **27%** sont concernés dont :

14% touchés par un trouble anxieux,

7,8% touchés par un trouble dépressif et bipolaire.

(PSSM France)

2/Il existe un éventail de ressources pour y faire face.

3/ En agissant tôt, vous augmentez les chances du traitement ou à la prise en charge d'être efficace.

Par quoi commencer ?



# A quoi dois-je être attentif ?

**Changements** de comportement

Des comportements **excessifs** et qui  
s'installent **dans le temps**

Des signes/stratégies qui reviennent  
**à chaque fois** que nous sommes  
face à une difficulté

Quels comportements ?  
Quels signes ou stratégies ? ...



# Quels sont les signes à repérer ?

Irritabilité, humeur changeante

Le fait d'entendre ou de voir des choses que les autres ne voient pas ou n'entendent pas

Difficulté à faire des tâches quotidiennes (se laver, aller en cours, préparer à manger..)

Retrait social

Perte d'enthousiasme, plus d'envie

Changements de comportement

Des comportements excessifs et qui s'installent dans le temps

Des signes/stratégies qui reviennent à chaque fois que nous sommes face à une difficulté

Le sommeil : difficulté ou refuge

Idées noires, pensées suicidaires

L'appétit : perte ou consommation excessive

L'estime de soi : dépréciation constante

Difficulté à se concentrer

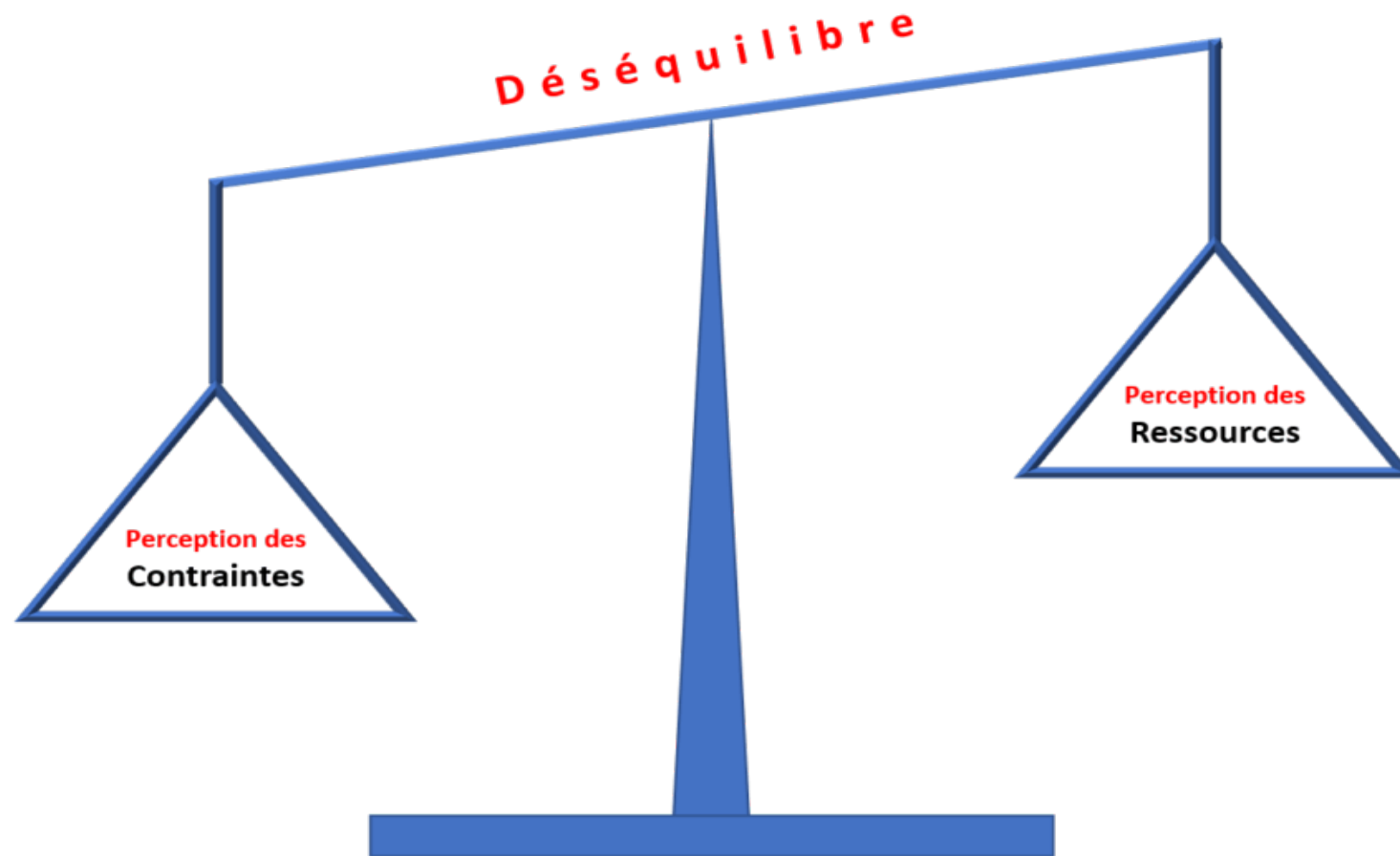
Consommation excessive ou inhabituelle d'alcool, de tabac, de drogue ou de médicaments...

# La place du stress dans tout ça ?

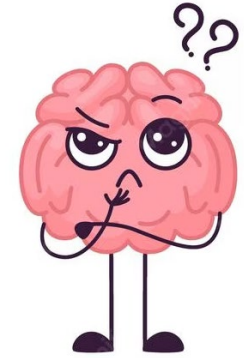
L'impact du stress sur la santé mentale : risque **d'épuiser les ressources** pour faire face aux enjeux du quotidien.

« Un état de stress survient lorsqu'il y a un **déséquilibre** entre la **perception** qu'une personne a des **contraintes** que lui impose son environnement et la perception qu'elle a des **ressources** pour y faire face » (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail)

## Etat de stress



# Ressources : quoi faire ?



Faire attention à son **sommeil**

S'interroger sur sa **consommation** d'alcool ou de drogue

Faire attention à ce qu'on **mange** et avoir une bonne **hydratation**

**Activité physique** : bouger régulièrement

Identifier ses **émotions** et en parler

**Aider** les autres

Etre en **contact** régulier avec des proches

**Demander de l'aide** quand les choses deviennent difficiles

À chaque personne de trouver, avec l'expérience, ce qui fait du bien à sa santé mentale.

**Qu'est ce qui vous fait du bien ? Noter une activité.**

Idées : Regarder une série, faire des courses avec un ami, prendre un café, faire une promenade, se poser au soleil, découvrir un nouvel endroit ou un nouveau goût, écouter de la musique...

# Ressources : qui ?



## **Médecin généraliste**

### **Médecine préventive :**

CENTRE DE SOINS UNIVERSITAIRE

04 11 28 19 79 [csu@lr-universites.fr](mailto:csu@lr-universites.fr)

## **Psychologue à l'ENSAM :**

Mme Ines BATITA (06 59 68 61  
40) [ines\\_batita@yahoo.fr](mailto:ines_batita@yahoo.fr)

## **Plateforme d'écoute CNAE : 3040**

[3040@enseignementsup.gouv.fr](mailto:3040@enseignementsup.gouv.fr)

<https://www.etudiant.gouv.fr/fr/cnae>

## **Cellule d'écoute de l'Institut**

**d'Accompagnement Psychologique :** 08

05 03 99 63

**Sophrologie à l'ENSAM** : séances à partir  
d'octobre les vendredis après midi.

## **Psychiatre**

**3114** (Numéro national de prévention du  
suicide)

**Urgences** en cas de situation à risque(15 ou17)

## **Centre médico-psychologique**

## **Associations d'étudiants**

(sport/photo/théâtre...)

# Comment aider un.e ami.e ?

- Repérer **les signes** de souffrances
- Ouvrir le **dialogue** sans jugement : ce que vous observez vous préoccupe : par exemple :  
« *Je te trouve différent ces derniers temps. Comment tu vas vraiment ?* »
- Lui rappeler pourquoi vous l' **appréciez**
- Proposer de **passer du temps ensemble**
- L'accompagner dans sa recherche d'aide : **faire le premier pas ensemble** et l'orienter vers les outils et informations pertinentes
- Veiller à **se préserver** en posant des limites et en s'appuyant sur **d'autres acteurs ressources**

## A retenir :

La santé mentale est une question qui nous **concerne tous**, de près ou de loin

La santé mentale fait partie de ma santé  
Je peux être **acteur.rice** de ma santé mentale

Je ne suis **pas seul.e**, il existe des acteurs et ressources dans mon environnement

Une bonne **hygiène de vie** et une hygiène **émotionnelle** sont d'un grand soutien

Agir **le plus tôt possible** permet de reprendre pied plus facilement

**La vie en dehors des études** peut participer à la réussite de mes études



# Merci de votre attention

[Vie étudiante - ENSA Montpellier](#)