

## DOSSIER DE PRESSE

Santé mentale des étudiants :  
Un programme accessible en ligne



**Contact presse**

Lauranneournault  
Tél : 03 80 41 99 94  
Mél : lauranne.ournault@ars.sante.fr

ARS Bourgogne-Franche-Comté  
Le Diapason 2 place des Savoirs  
21035 Dijon Cedex

## Stress, sommeil, dépression... Rendre les étudiants acteurs de leur santé mentale

Co-construit avec et pour les étudiants, le programme numérique Etucare vise à les aider à prendre soin de leur santé mentale. Un nouveau service conçu par des psychologues de l'IREPS Bourgogne-Franche-Comté et des chercheurs de l'Université Lumière Lyon 2. Accessible gratuitement sur le web, le dispositif est soutenu et encouragé par l'Agence Régionale de Santé.

Signes de dépression ou d'anxiété, sentiment de solitude... Depuis le premier confinement, en mars 2020, de nombreuses enquêtes ont révélé une augmentation de la détresse psychologique chez les étudiants.

La crise sanitaire liée à l'épidémie a exacerbé des fragilités déjà bien connues au sein de cette population, considérée comme l'une des plus vulnérables en termes de santé mentale.

Dans le cadre du plan de prévention COVID-19 piloté par l'ARS Bourgogne-Franche-Comté, l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé, (IREPS) a développé le programme Etucare, désormais accessible en ligne gratuitement, à tous les étudiants.

Stress, émotions, procrastination... basé sur les thérapies cognitivo-comportementales et la psychologie positive, Etucare aide à comprendre et à **identifier les symptômes d'une détresse psychologique et enseigne les stratégies validées par la science** pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et développer les forces individuelles qui contribuent au bien-être psychologique.

### 8 modules en ligne à suivre au rythme de chacun

Conçu par des psychologues et chercheurs en psychologie de l'IREPS-BFC et de l'Université Lyon 2, ce projet est composé de 8 modules co-construits avec les étudiants de la région, et répondant à leurs préoccupations les plus fréquentes.

Chaque module peut être suivi indépendamment des autres, au rythme de chacun, grâce à un accès illimité à la plateforme en ligne. Ils comportent tous une **formation interactive, des fiches d'activités, des stratégies de développement du bien-être psychologique et autres ressources, un bilan du module, un plan d'action...**

La totalité du processus a été conçue pour être suivi en **2 à 3 mois**.

En complément, la plateforme d'apprentissage en ligne propose **des questionnaires d'auto-évaluation** de la santé mentale (consommation de substances, troubles du sommeil...), une **mallette d'outils et techniques de bien-être**, mais aussi une **cartographie des acteurs et structures d'aide et d'accompagnement psychologique** pour les étudiants.

Le programme a été présenté aux coordonnateurs des projets territoriaux de santé mentale (PTSM), qui mettent en œuvre la stratégie régionale à l'échelle des 8 départements de la région.

L'ARS mobilise également les acteurs de l'enseignement pour promouvoir un dispositif qui s'inscrit plus largement dans le **parcours santé mentale**, l'une de ses priorités d'action.

#### Contact presse

Lauranneournault  
Tél : 03 80 41 99 94  
Mél : lauranne.ournault@ars.sante.fr

ARS Bourgogne-Franche-Comté  
Le Diapason 2 place des Savoirs  
21035 Dijon Cedex



**EN LIGNE ET GRATUIT**

# ETUCARE

UN PROGRAMME NUMÉRIQUE POUR PRENDRE SOIN DE SA SANTÉ MENTALE

Co-construit avec et pour les étudiants

1. SANTÉ MENTALE : ON FAIT LE POINT
2. JE GÈRE LE STRESS
3. JE CESSE DE REMETTRE À PLUS TARD
4. JE DORS BIEN
5. J'APPRENDS À ME CONNAÎTRE
6. JE RÉGULE MES ÉMOTIONS
7. JE CRÉE DES RELATIONS ÉPANOUISSANTES
8. JE PRENDS SOIN DE MOI

**8 modules**  
[Environ 6h de contenus]

Pour faire face aux difficultés de la vie étudiante et développer **son bien-être psychologique**

**Modules à la carte :**  
progresser à votre rythme et selon vos besoins

**Compétences à la clé :**  
**40 stratégies pratiques**  
(fiches d'activités, auto-évaluation, et repères de progression)

**Pour suivre le programme**  
ACCESSIBLE GRATUITEMENT ET SIMPLEMENT !

- 1 Créer votre compte sur la plateforme : <https://elearning.ireps-bfc.org/>
- 2 Confirmer votre inscription via le lien reçu par mail.
- 3 S'inscrire au cours Etucare

ET LAISSEZ-VOUS GUIDER !

Programme conçu par des psychologues et chercheurs en psychologie







Avril 2021

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

**Contact presse**

Lauranne Cournault  
Tél : 03 80 41 99 94  
Mél : lauranne.cournault@ars.sante.fr

ARS Bourgogne-Franche-Comté  
Le Diapason 2 place des Savoirs  
21035 Dijon Cedex

## Pas à pas pour prendre soin de soi

Module	Objectifs
Module 1 : Santé mentale : on fait le point	<p>Se familiariser avec la notion de santé mentale tout en la départageant des troubles psychologiques.</p> <p>Faire le point sur sa santé mentale à l'aide de questionnaires d'auto-évaluation</p> <p>Prendre conscience qu'on a le pouvoir d'agir sur sa santé mentale et identifier des moyens concrets pour favoriser son propre bien-être.</p>
Module 2 : Je gère le stress	<p>Comprendre ce qu'est le stress et comment il se manifeste chez soi.</p> <p>Apprendre à identifier ses propres « stresseurs ».</p> <p>Expérimenter différentes stratégies pratiques pour gérer le stress au quotidien.</p>
Module 3 : Je cesse de remettre à plus tard	<p>Apprendre comment fonctionne la procrastination et comment la surmonter à l'aide de stratégies pratiques.</p> <p>Evaluer ses comportements de procrastination à partir de ses habitudes quotidiennes.</p> <p>Apprendre à surmonter la procrastination à l'aide de stratégies pratiques.</p>
Module 4 : Je dors bien	<p>Comprendre ce qu'est le sommeil et à quoi il sert et découvrir les causes et conséquences de l'insomnie.</p> <p>Evaluer ses habitudes de sommeil</p> <p>Découvrir différentes stratégies pour améliorer son sommeil.</p>
Module 5 : J'apprends à me connaître	<p>Comprendre l'importance de se connaître et apprendre à identifier ses forces.</p> <p>Découvrir des moyens pour prendre soin de soi en accord avec ses valeurs et renforcer ses forces au quotidien.</p>
Module 6 : Je régule mes émotions	<p>Mieux comprendre ses émotions et être à l'écoute du message qu'elles nous transmettent.</p> <p>Apprendre à gérer ses émotions négatives avec bienveillance et cultiver ses émotions positives.</p>
Module 7 : Je crée des relations épanouissantes	<p>Surmonter l'anxiété sociale</p> <p>Apprendre à exprimer clairement ses émotions, ses besoins et ses limites.</p> <p>Apprendre à écouter les autres activement et sans jugement.</p> <p>Découvrir des stratégies pour renforcer la qualité de ses relations existantes et développer de nouvelles relations épanouissantes.</p>
Module 8 : Je prends soin de moi	<p>Faire le point sur les forces individuelles qu'on peut développer pour renforcer son bien-être psychologique.</p> <p>Identifier les stratégies qui marchent pour soi et établir un plan d'action pour cultiver son bien-être au quotidien</p>

### Contact presse

Lauranneournault  
Tél : 03 80 41 99 94  
Mél : lauranne.ournault@ars.sante.fr

ARS Bourgogne-Franche-Comté  
Le Diapason 2 place des Savoirs  
21035 Dijon Cedex



**60,3%**

présentent des signes de détresse psychologique

**23,2%**

présentent des symptômes de dépression

**37,7%**

présentent des symptômes d'anxiété



**51,5%**

ressentent un sentiment de solitude

Etude réalisée auprès de 784 étudiants des établissements d'enseignement supérieur de Rennes en décembre 2020.

La santé mentale est un état d'équilibre entre les ressources qu'une personne peut mobiliser pour se sentir bien, et les obstacles qu'elle rencontre dans son existence. Cet état varie du bien-être au mal-être, et vice-versa. Cela, tout au long de la vie.



**Contact presse**

Lauranne Cournault  
Tél : 03 80 41 99 94  
Mél : lauranne.cournault@ars.sante.fr

ARS Bourgogne-Franche-Comté  
Le Diapason 2 place des Savoirs  
21035 Dijon Cedex