

ETUCARE

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

IREPS-BFC











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



Eisenberg D., Hunt J., Speer N. (2013). Mental health in American colleges and universities: variation across student subgroups and across campuses. *J. Nerv. Ment. Dis.* 201 60–67. 10.1097/nmd.0b013e31827ab077

Etudiants: une population vulnérable fragilisée par la crise





social

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



Theurel, A., & Witt, A. (2022). Identifying Barriers to Mental Health Help-Seeking in French University Students during the Covid-19 Pandemic. *Creative Education*, 13(2), 437-449.



Freins et barrières



Je veux résoudre le problème par moimême (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-tousune-sante-mentale/#du-bien-etre-au-mal-etre-et-vice-versa-61a0ae3e1df24



Les déterminants de la santé mentale:

1.

Ressources psychologiques et individuelles

Capacités à gérer ses émotions, compétences relationnelles, santé physique



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 renforcant les ressources psychologiques

1.

Ressources psychologiques et individuelles





Interventions efficaces pour promouvoir la santé mentale



Interventions psychologiques basées sur les TCC et la psychologie positive



Bien -être psychologique



Interventions psychologiques en ligne



Stress
Dépression
Anxiété



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





Intervention psychologique en ligne "evidence-based"

MoodGym

PROGRAMME C.A.R.E



Sondage étudiants



Contenus

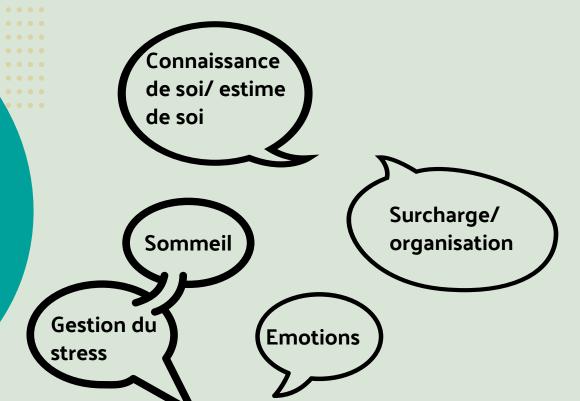


Fonctionnalités





Sondage étudiants







Sondage étudiants



Suivre le programme à mon rythme



En accès libre



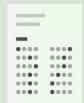
Boite à outils d'activités



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



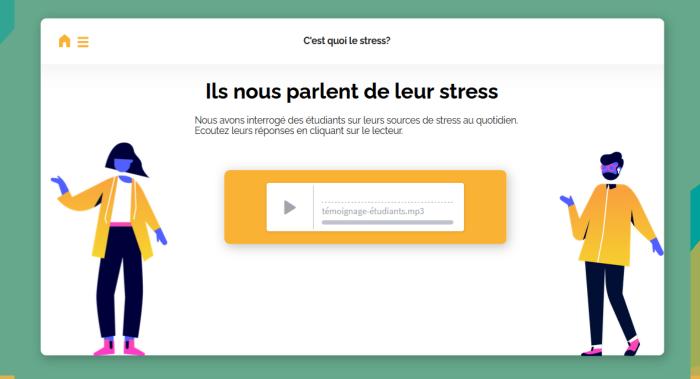
Module 5 J'apprends à me connaître

Module 6 Je régule mes émotions

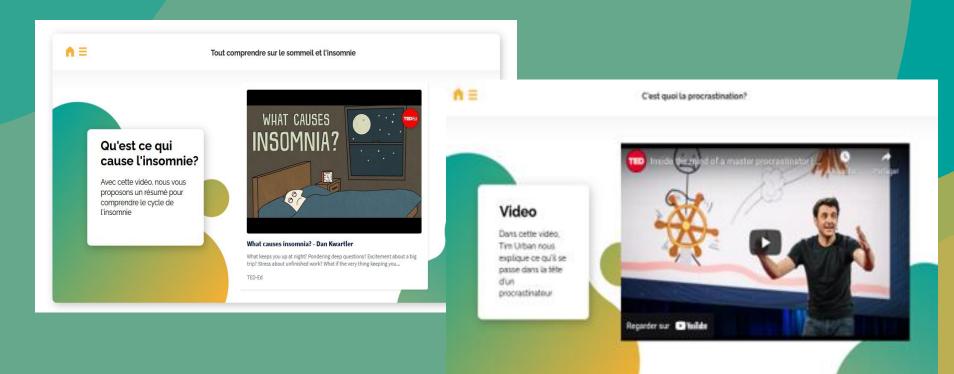
Module 7 Je crée des relations épanouissantes

Module 8
Je prends soin de moi

















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 révéié 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.

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.

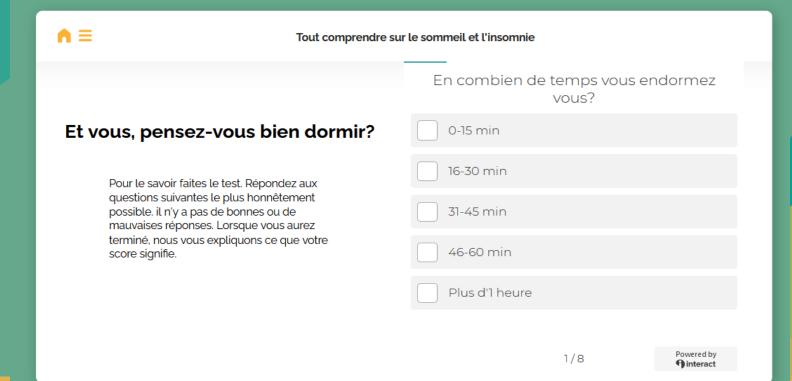


Photo by Anne Pelser on Unaplash

Appetit

Equilibre émotionnel













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 facon 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: agir



| Nom | Prise de rdv | Adresse | Horaires |
|--|--|---|---|
| Apsytude- Happsyline (consultation visio) | Prise de rdv à: rdv.apsytude@gmail.com Téléphone au 06 27 86 91 83 Remplissage formulaire | | |
| Apsytude- Happsyhours (consultation en présentiel) | Avec ou sans rendez-vous Mail à: rdv.apsytude@gmail.com Téléphone au 06 27 86 91 83 Remplissage formulaire | 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 medecine-preventive@u-boursogne.fr | 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



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'entrainer à relacher 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 entrainer.











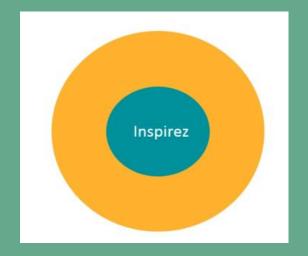
Programme ETUCARE: agir

Mon guide de résolution de problèmes-Mode d'emploi





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









Programme ETUCARE: gamification













Étude d'acceptabilité



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



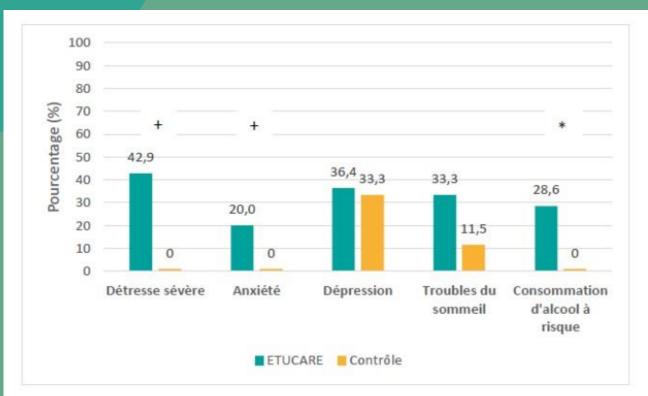
Dimitri
"Des stratégies accessibles et des objectifs pas surévalués qui permettent de voir des progrès même petits rapidement"



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



Étude d'efficacité



+ Amélioration du bien-être psychologique



Perspectives

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







Merci

Et prenez soin de vous

https://elearning.ireps-bfc.org

• • • • • • •





