

Résolution : Santé mentale des étudiant·e·s

Adopté par les délégué·e·s lors de la 180e AD à Bâle (13 & 14.05.2023).

Les étudiant·e·s en Suisse sont fragilisé·e·s sur le plan psychologique. L'Union des Étudiant·e·s de Suisse (UNES) demande aux hautes écoles, aux cantons et à la Confédération de prendre la surcharge mentale des étudiant·e·s au sérieux et d'agir en conséquence.

Base de données

La résolution suivante présente l'état psychique actuel des étudiant·e·s à l'aide de données représentatives de l'Office fédéral de la statistique issues de [l'étude sur la situation sociale et économique des étudiant·e·s](#). Leur enquête a été réalisée en [2016](#) et [2020](#). En complément des rapports déjà publiés, l'OFS a procédé, à la demande de l'UNES, à d'autres analyses de l'enquête de 2020, publiées ici pour la première fois. En complément de l'étude de l'OFS, l'UNES se réfère également pour la résolution suivante aux données d'une enquête nationale du [Student Minds Project](#) de l'automne 2021. Plus de 3'000 étudiant·e·s en Suisse y ont participé. Bien que la représentativité du nombre total d'étudiant·e·s en Suisse ne soit pas assurée, le nombre non négligeable de réponses permet d'entrevoir certaines tendances sur des thèmes qui n'ont pas été pris en compte par l'OFS.

Forte pression psychologique sur les étudiant·e·s en Suisse

La santé mentale des jeunes et des étudiant·e·s a pour la première fois fait l'objet d'une attention accrue dans l'espace public lors du confinement dû à la pandémie de Covid. L'état mental des jeunes semblait être enfin pris en considération par le public. Malheureusement, même si le thème est devenu un sujet de conversation, rien n'a vraiment changé. On peut en outre se demander si la pandémie a déclenché cette crise sanitaire chez les jeunes ou si elle a visibilisé la problématique et l'a exacerbée en tant que catalyseur. Pour ces raisons, la présente résolution replace la santé mentale des étudiant·e·s dans un contexte plus large, indépendamment de la pandémie.

En 2016, l'OFS a interrogé les étudiant·e·s sur leur état de santé. A cette occasion, 18 % des étudiant·e·s ont déclaré souffrir de problèmes de santé permanents. A l'époque, les problèmes psychiques étaient, avec 26 %, le deuxième problème de santé le plus important des étudiant·e·s après les maladies chroniques. Pour l'enquête de 2020, l'OFS a étendu le sondage aux problèmes psychiques et a interrogé les étudiant·e·s sur la base d'un indice composé de neuf questions sur la dépression. L'enquête, qui porte sur la période précédant la pandémie, a révélé que près d'un quart des étudiant·e·s souffrent de dépressions modérées à sévères. L'OFS a en outre comparé les chiffres avec ceux de la population résidente permanente du même âge. Avec un total de 23 %, les étudiant·e·s souffrent deux fois plus de dépressions modérées à sévères que les autres jeunes, dont le taux moyen est de 11 %. Ces deux chiffres sont extrêmement alarmants. Ils montrent également que les étudiant·e·s constituent un groupe vulnérable en matière de santé mentale. En complément, l'enquête du Student Minds Project réalisée pendant l'automne 2021 montre que les trois quarts des étudiant·e·s se

sentent anxieux·euses et se situent en moyenne juste en dessous du score d'anxiété clinique. En ce qui concerne la dépression, le Student Minds Project a travaillé avec le même indice que l'OFS et a présenté des chiffres tout aussi alarmants. Là également, les étudiant·e·s se situent en moyenne juste en-dessous du score de dépression clinique. Seul·e·s 30 % des étudiant·e·s affirment ne pas se sentir seul·e·s certains jours. En ce qui concerne les problèmes mentaux, 83 % des étudiant·e·s s'estiment concerné·e·s et 9 % des sondé·e·s affirment avoir déjà tenté de mettre fin à leurs jours.

En résumé, les chiffres dressent un tableau très sombre de l'état mental des étudiant·e·s. On peut clairement montrer que les étudiant·e·s souffrent d'une forte pression psychologique et qu'ils et elles ont besoin d'un soutien.

Au nom des étudiant·e·s en Suisse, l'UNES demande aux hautes écoles, aux cantons et à la Confédération de prendre les mesures suivantes :

1. Promouvoir la déstigmatisation et la sensibilisation dans les hautes écoles
2. Mettre en place des services de conseil professionnels dans les hautes écoles et les faire connaître aux étudiant·e·s
3. Communiquer sans pression envers les étudiant·e·s
4. Lutter contre la discrimination dans les hautes écoles
5. Alléger la charge financière des étudiant·e·s
6. Promouvoir l'engagement étudiantin
7. Assurer une plus grande clarté

1. Promouvoir la déstigmatisation et la sensibilisation dans les hautes écoles

Le nombre de personnes confrontées à des problèmes de santé mentale est effroyablement élevé et il est essentiel de savoir comment ces personnes gèrent la situation. Sur la base de l'enquête menée dans le cadre du Student Minds Project (2020), il a été constaté que de nombreuses personnes concernées parlent de leurs problèmes et ne les gardent pas pour elles. Les ami·e·s et les membres de la famille sont les personnes les plus souvent citées pour cet échange. Environ la moitié de celles et ceux qui ont eu besoin d'une aide professionnelle l'ont obtenue. Les raisons pour lesquelles près de l'autre moitié ne l'a pas obtenue, alors que ces personnes savaient qu'elles en avaient besoin, sont diverses.

Une grande partie des personnes interrogées (84 %) ont indiqué qu'elles n'étaient pas sûres que le besoin était réellement assez grand. Il est urgent de réduire ce chiffre en sensibilisant l'espace des hautes écoles. Les personnes qui en ont besoin doivent se sentir libres de faire appel à un soutien professionnel. Il faut ancrer une normalisation de la recherche de soutien dans la société. . Indépendamment de l'ampleur ou du nombre de problèmes, ceux-ci sont perçus différemment d'une personne à l'autre ; la charge n'est donc en aucun cas comparable. De telles comparaisons doivent être évitées.

Une autre raison souvent évoquée pour ne pas chercher de l'aide est la stigmatisation. Reconnaître que l'on a des problèmes de santé mentale est synonyme de jugements et d'associations négatives. C'est le cas pour certain·e·s (21 %) des répondant·e·s, ce qui les empêche de reconnaître leurs problèmes et, par conséquent, d'en parler et de chercher de l'aide. Une grande partie des personnes interrogées (65 %) ne se sent pas à l'aise pour parler

de leurs problèmes de santé mentale dans l'environnement de la haute école. Elles ne se sentent pas non plus encouragées à le faire par l'institution. Les hautes écoles doivent repenser leur positionnement vis-à-vis des problèmes de santé mentale et des facteurs qui les favorisent afin d'améliorer leur image dans ce contexte. Le seuil créé par la stigmatisation, qui empêche les personnes concernées de parler de leurs problèmes ou de demander de l'aide, doit être réduit par une communication ouverte et une sensibilisation. Il est important de demander de l'aide et il ne doit pas y avoir de raison d'en avoir honte.

En raison des obstacles décrits ci-dessus, qui empêchent les personnes ayant besoin d'aide de faire appel à un soutien professionnel, l'UNES demande aux hautes écoles d'agir par :

- des campagnes visant à promouvoir une communication ouverte sur les problèmes de santé mentale. Elles doivent contribuer à la sensibilisation et à la déstigmatisation.
- des offres accessibles et anonymes, afin que le sentiment de honte ne constitue plus un obstacle.

2. Mettre en place des services de conseil professionnels dans les hautes écoles et les faire connaître aux étudiant·e·s

Alors qu'une petite majorité des personnes qui avaient besoin d'aide l'ont obtenue, seul·e·s 11% des répondant·e·s à l'enquête Student Minds (2020) ont utilisé l'offre d'aide de leur haute école. Ce faible pourcentage s'explique en partie par le fait que 16 % des personnes interrogées ne savaient pas qu'une telle offre existait. Pour que les offres d'aide existantes soient mieux connues, elles doivent faire l'objet d'une publicité publique. Les étudiant·e·s doivent savoir suffisamment tôt à qui s'adresser pour parler de leurs problèmes. 20% des personnes interrogées n'ont pas eu besoin de l'offre d'aide de la haute école, même si elles savaient qu'elle existait. Cela peut s'expliquer par la stigmatisation et le manque de sensibilisation. De même, selon l'enquête, les attentes d'un tiers des personnes interrogées qui ont utilisé l'offre d'aide de leur haute école n'ont pas été satisfaites. Une proportion similaire a indiqué ne pas avoir fait de bonnes expériences avec l'offre. De telles expériences et déclarations ont une influence sur l'image des offres et empêchent d'autres étudiant·e·s en quête d'aide d'y avoir recours. La qualité des offres d'aide doit être régulièrement contrôlée et adaptée. Les retours des utilisateur·rices doivent être recueillis. De plus, l'image doit être améliorée par une stratégie de communication uniforme.

Le manque de moyens financiers a également été un motif de non-recours aux services d'aide pour certain·e·s répondant·e·s (15%). Le développement des services de conseil dans les hautes écoles et la mise en place d'un système de solidarité pour les personnes financièrement précaires devraient permettre d'élargir l'offre. Les personnes ayant des difficultés financières doivent également avoir la possibilité de demander de l'aide, notamment parce qu'elles sont de plus en plus touchées par la pression due aux doubles charges et aux problèmes de santé mentale qui en résultent, comme les dépressions (OFS, 2021).

Enfin, la pandémie en particulier a montré que les hautes écoles et les cantons n'étaient pas suffisamment préparés à accueillir un grand nombre de personnes en quête d'aide. Les centres de consultation pour les problèmes de santé mentale étaient souvent saturés et le sont encore aujourd'hui, pour autant qu'ils existent. L'UNES attend que les problèmes de santé mentale des étudiant·e·s soient enfin une priorité et que les hautes écoles et les cantons assument leurs responsabilités. Dans certaines hautes écoles, un changement a déjà eu lieu et les ressources

pour les offres de conseil en cas de problèmes de santé mentale ont été développées. Ce n'est cependant pas le cas partout et il reste encore quelques défis à relever dans le domaine du soutien aux étudiant·e·s confronté·e·s à une pression mentale.

Nous demandons aux hautes écoles, ainsi qu'aux différentes filières ou facultés, de mettre en place des services de conseil professionnels et de les faire connaître auprès des étudiant·e·s :

- Toutes les hautes écoles de Suisse ont mis en place un service de consultation où les étudiant·e·s ayant des problèmes de santé mentale peuvent demander une première aide.
- L'accès à cette aide doit être conçu de la manière la plus simple possible et être accessible gratuitement.
- Les services de consultation sont aménagés de manière à ce qu'il y ait suffisamment de ressources à disposition des étudiant·e·s, même en période de crise ou en période d'examens par exemple, et qu'il n'y ait pas de longs délais d'attente.
- Les offres d'aide doivent être promues. Cela doit être fait aussi bien par le service d'aide concerné que par la haute école elle-même.
- La qualité des offres d'aide doit être régulièrement contrôlée et les retours des étudiant·e·s systématiquement recueillis.

3. Communiquer clairement et sans pression envers les étudiant·e·s

Les étudiant·e·s sont fortement sollicité·e·s par leurs études et sont souvent stressé·e·s. C'est ce que montre également l'étude de l'OFS (2021) : la deuxième raison d'abandon des études est le stress ou le surmenage. Les difficultés rencontrées dans les études en raison du contenu des cours sont en outre en corrélation avec la présence de dépressions modérées à sévères. On peut donc en conclure que 53 % des étudiant·e·s qui ont indiqué avoir des difficultés dans leurs études en raison du contenu de leurs cours présentent des dépressions modérées à sévères. Les exigences liées aux études dans une haute école et le contenu des cours peuvent conduire à des situations de stress qui ne peuvent souvent être évitées que de manière limitée. Néanmoins, certains facteurs doivent être pris en compte afin d'éviter une pression mentale supplémentaire sur les étudiant·e·s. Par exemple, les étudiant·e·s qui ont déclaré avoir des difficultés dans leurs études en raison de problèmes administratifs ou organisationnels dans leur haute école sont également deux fois plus susceptibles d'être touché·e·s par une dépression modérée à sévère que par une dépression légère ou nulle.

Pour ces raisons, nous demandons aux hautes écoles, mais également aux responsables de certaines filières ou facultés, et en particulier aux enseignant·e·s et aux collaboratrices et collaborateurs des hautes écoles, de prendre en compte la charge mentale des étudiant·e·s :

- Les conditions cadres des différentes filières d'études doivent être communiquées le plus tôt et le plus simplement possible, surtout pour les nouveaux·elles étudiant·e·s. Les dispositions et les réglementations doivent également être aussi uniformes que possible dans les différentes hautes écoles et facultés.
- Les modalités d'examen ou les conditions d'obtention d'un crédit sont fixées au début du semestre. Il faut absolument éviter les changements de dernière minute. Cela signifie, par exemple, qu'il est nécessaire de définir clairement quand un examen aura lieu, s'il se déroulera en ligne ou sur place, en format open book ou non. En outre, le type de

questions posées (questions ouvertes, choix multiple, etc.) doit être clairement communiqué.

- Il en va de même pour l'enseignement : lors de l'inscription aux différents cours, il faut déterminer comment et quand ils seront dispensés et si, par exemple, une participation en ligne est possible, si la présence est obligatoire ou si des enregistrements seront mis à disposition.
- En outre, chaque filière devrait disposer d'un nombre suffisant de personnes de contact pouvant aider les étudiant·e·s en cas de problèmes d'ordre administratif.

4. Lutter contre la discrimination dans les hautes écoles

L'étude de l'OFS (2021) montre que les femmes sont plus touchées par les problèmes de santé mentale que les hommes. En comparaison, 19% des hommes présentent des dépressions modérées à sévères, contre 28% des femmes. L'enquête du Student Minds Project (2021) corrobore également ces chiffres et montre que les personnes qui ne s'identifient ni comme hommes ni comme femmes sont plus touchées par les problèmes de santé mentale. Il en va de même pour les personnes non hétérosexuelles. C'est également ce que montre le rapport final de [l'OFSP sur la santé des personnes LGBT](#) en Suisse de Krüger et al.

Les causes de ces différences ne sont pas simples à évaluer. Cependant, les expériences de discrimination peuvent, entre autres, être à l'origine d'une pression psychologique accrue. L'enquête du Student Minds Project (2021) montre que les groupes qui souffrent le plus de problèmes de santé mentale sont aussi ceux qui sont le plus exposés à la discrimination. Ce n'est pas seulement le cas pour le genre et/ou l'orientation sexuelle, mais aussi pour la langue, la classe sociale, l'origine migratoire, l'origine, la couleur de peau, le handicap et la religion. L'enquête du Student Minds Project (2021) révèle que 30 % des étudiant·e·s ont été victimes de discrimination en raison d'au moins une de ces caractéristiques.

Il est urgent d'éviter une charge supplémentaire pour les étudiant·e·s victimes de discrimination. C'est pourquoi l'UNES exige des hautes écoles :

- Les hautes écoles disposent de suffisamment de points de contact où les étudiant·e·s peuvent être assuré·e·s d'un soutien à bas seuil en cas de discrimination.
- Les expériences de discrimination des étudiant·e·s dans les hautes écoles doivent être prises au sérieux et les conséquences pour les comportements fautifs doivent être définis et mis en œuvre.
- En cas de harcèlement sexuel, les [revendications de l'UNES](#) formulées dans le cadre des Sexual Harassment Awareness Days 2023 s'appliquent.

5. Alléger la charge financière des étudiant·e·s

En principe, les études supérieures en Suisse sont réservées à un groupe financièrement privilégié. Selon l'OFS (2021), près de la moitié des parents des étudiant·e·s en Suisse sont elles-mêmes titulaires d'un diplôme d'une haute école. L'une des raisons de cette situation réside dans le système de bourses en Suisse, fortement axé sur le soutien familial. La moitié des revenus moyens des étudiant·e·s se compose de contributions financières de la famille et près de 40 % proviennent de l'activité professionnelle des étudiant·e·s. Dans ce système, une pression supplémentaire est exercée sur les étudiant·e·s qui connaissent des difficultés

financières. Cette situation s'accompagne également d'une charge mentale supplémentaire. C'est ce que montre également l'étude de l'OFS (2021) : la moitié des étudiant·e·s ayant déclaré avoir de très grandes difficultés financières souffrent de dépressions modérées à sévères. En comparaison, 15% des étudiant·e·s qui ne sont pas du tout en difficulté financièrement présentent des dépressions modérées à sévères. L'inégalité déjà existante entre les étudiant·e·s en raison de facteurs économiques est renforcée par une pression mentale supplémentaire. Cette situation n'est pas compatible avec l'assurance d'un accès équitable aux études supérieures. Il est ainsi urgent de changer ces faits, en particulier dans la situation actuelle de renchérissement général et d'augmentation des coûts de la mobilité et du logement.

L'UNES demande un allègement financier en particulier pour les étudiant·e·s qui, en raison de leurs problèmes financiers, présentent des problèmes dans leurs études et leur santé mentale :

- Les hautes écoles, les cantons et la Confédération répondent aux exigences déjà formulées par l'UNES dans sa [résolution sur le renchérissement](#).
- La Confédération et les cantons uniformisent et améliorent le système des bourses d'études, comme le demande l'UNES dans sa [prise de position sur le financement des études et les bourses d'études](#).
- Les étudiant·e·s bénéficient d'une réduction sur les moyens de transport en Suisse. Les [bons de mobilité](#) permettent de garantir une mobilité étudiante durable et économique.
- Les hautes écoles et les villes s'engagent à augmenter le nombre de logements abordables pour les étudiant·e·s. Les utilisations intermédiaires des bâtiments vides sont prises en compte et l'augmentation des coûts de logement due à l'inflation n'est pas répercutée sur les étudiants. Les [revendications](#) existantes de l'UNES s'appliquent également.

6. Promouvoir l'engagement des étudiant·e·s

Selon l'enquête du Student Minds Project (2020), seuls 30 % des étudiant·e·s ne ressentent jamais de solitude. Les 70 % restant·e·s ressentent parfois de la solitude, et une partie d'entre elles·eux presque tous les jours. L'engagement étudiantin offre aux étudiant·e·s la possibilité de défendre leurs droits et leurs besoins. De plus, il peut aider les personnes à développer des contacts sociaux et à se faire des ami·e·s parmi les autres étudiant·e·s. Selon l'Office fédéral de la statistique (2021), des échanges sociaux plus intenses et plus nombreux sont corrélés à un sentiment de solitude inférieur à la moyenne, ainsi qu'à moins d'anxiété ou de dépression. Selon les études menées dans le cadre du Student Minds Project (2020), les effets positifs de l'engagement bénévole sont les plus élevés pour un engagement d'une à trois heures par semaine.

En raison du potentiel d'amélioration du bien-être psychologique des étudiant·e·s que représente l'engagement étudiantin, l'UNES demande aux hautes écoles de reconnaître et d'encourager davantage ce travail :

- L'engagement étudiantin dans les hautes écoles doit être rendu possible, encouragé et indemnisé de manière appropriée.
- L'indemnisation peut être mise en œuvre soit financièrement, soit sous forme de 'social credits'.

7. Assurer une plus grande clarté

Les chiffres de différentes études parlent d'eux-mêmes. Il est nécessaire d'agir dans le domaine de la santé mentale des étudiant·e·s, qui représentent une partie de la population extrêmement touchées par des problèmes de santé mentale. Lors de la conférence nationale sur la promotion de la santé en mars 2023, il est apparu que l'incidence des problèmes de santé mentale a été principalement étudiée et publiée en relation avec différentes conditions sociodémographiques alors que presque aucune étude n'a relevé et analysé les causes qui ont conduit à cette situation. On sait par exemple que les groupes vulnérables sont davantage confrontés à des problèmes de santé mentale. Les raisons de cette situation sont toutefois basées sur des spéculations. Pour pouvoir aider les étudiant·e·s et les autres personnes concernées et promouvoir leur santé mentale, il est fondamental d'en connaître les causes. Ce n'est qu'ainsi que des mesures préventives efficaces pourront être développées et appliquées de manière ciblée. Pour progresser et s'améliorer, la situation actuelle doit être systématiquement examinée et remise en question.

Sur la base de ces constats, l'UNES formule les demandes suivantes aux institutions de recherche, aux hautes écoles, à la Confédération et aux cantons :

- Des données épidémiologiques longitudinales et de cohorte fiables doivent être systématiquement collectées.
- Les mesures de prévention et les offres d'aide doivent être planifiées et mises en œuvre sur la base de données.
- Afin de protéger les groupes vulnérables, des approches spécifiques doivent être élaborées et mises en œuvre pour ces groupes.

Renforcer la santé mentale des étudiant·e·s en vaut la peine

Les demandes de l'UNES à la Confédération, aux cantons et aux hautes écoles formulées dans le cadre de cette résolution visent à renforcer la santé mentale des étudiant·e·s en tant que groupe vulnérable. La prévention de la santé mentale ainsi que l'amélioration des difficultés existantes sont d'une grande importance pour différentes raisons.

Les étudiant·e·s qui souffrent de problèmes de santé mentale ont 60 % de chances de les conserver toute leur vie (Sallis et al., 2019). En raison de cette persistance, les problèmes de santé mentale n'ont pas seulement un impact sur la santé en général, mais également sur les études et l'avenir sur le marché du travail. Les mesures préventives, qui revêtent une importance considérable dans ce contexte, doivent permettre d'éviter les troubles psychiques mais également d'éviter que les étudiant·e·s n'interrompent prématurément leurs études en raison d'un stress psychologique et que leur vie future n'en soit encore plus marquée.

Ces problèmes de santé mentale impactent la vie des individu·e·s mais également le marché du travail, qui est lui-même influencé par la forte incidence des troubles psychiques. Avec une persistance de 60 % parmi les 23 % d'étudiant·e·s qui souffrent de dépressions modérées à sévères, près de 14 % des étudiant·e·s commencent leur vie professionnelle avec des problèmes de santé mentale. Si l'on ajoute à cela d'autres problèmes et troubles psychiques, ce chiffre augmente. Les entreprises sont tributaires de l'arrivée dans le monde du travail de diplômé·e·s des hautes écoles qui ne sont pas déjà surchargé·e·s psychologiquement par leurs études au point de ne pas pouvoir exploiter leurs performances et leur potentiel.

Il est urgent, important et il vaut la peine de protéger et de renforcer la santé mentale des étudiant·e·s. L'UNES attend des instances concernées qu'elles donnent suite aux demandes formulées afin de garantir, ensemble, la santé mentale des étudiant·e·s.