



La santé mentale des étudiants
The mental health of students

*Benamsili Lamia**

*Université Abderrahmane Mira de Bejaia
(Algérie)*

lamia.benamsili@univ-bejaia.dz

Haderbache Bachir

*Université Abderrahmane Mira de Bejaia
(Algérie)*

bachir.haderbache@univ-bejaia.dz

Résumé:

La santé est un déterminant clef du développement. Ainsi, la santé mentale est un indice de l'état de santé d'une population dans son ensemble, y compris, celle relative à la communauté estudiantine. L'Algérie, à l'instar d'autres pays, se préoccupe de plus en plus du bien-être de l'étudiant, qui pour être partie prenante dans le développement, doit jouir d'une bonne santé mentale. L'objectif de cet article est de dresser un état des lieux sur la question en proposant une revue de la littérature, non exhaustive et en revenant sur les efforts de l'Algérie en faveur de la santé mentale des étudiants, en interrogeant notamment les textes officiels à ce sujet, et ce au regard du rôle crucial des étudiants dans la société.

Abstract :

Health is a key determinant of sustainable development. Thus, mental health is an indicator of the health status of a population as a whole, including that of the student community. Algeria, like other countries, is increasingly concerned about the well-being of students, who, in order to be involved in development, must enjoy good mental health. The objective of this article is to take stock by proposing a non-exhaustive review of the literature and returning of Algeria's efforts in favour of students'; mental health, in particular by questioning official texts on this subject, with regard to the crucial role of students in achieving development.

informations sur l'article

Reçu 27 Avril 2021
Acceptation 25 Juillet 2021

Mots clés:

- ✓ Santé mentale
- ✓ communauté estudiantine
- ✓ Revue de la littérature

Article info

Received 27 April 2021
Accepted 25 July 2021

Keywords:

- ✓ Mental health
- ✓ student community
- ✓ review of the literature

* Dr. Benamsili Lamia

INTRODUCTION

Dans cet article, les auteurs se proposent d'aborder le sujet de la santé mentale des étudiants. Le choix de ce sujet est motivé, d'une part, par la thématique retenue, surtout que les travaux consacrés à la santé chez les étudiants, considéré à juste titre comme acteurs du développement, sont rares chez nous, et d'autre part, par un peu plus d'une décennie d'enseignement universitaire auprès de ces sujets.

L'objectif de ce texte est de décrire « le vécu étudiant » afin d'apprécier l'état général des étudiants et de dégager des propositions réalistes et efficaces pour remédier au négatif. Il consiste également à établir un constat sur la situation en Algérie.

En effet, après une brève présentation historique de la littérature mondiale sur la prise en charge psychologique des étudiants à l'université, les auteurs exposent un bilan descriptif des efforts de l'Algérie en faveur de la santé mentale des étudiants et concluent avec une série de recommandations à même d'améliorer la santé mentale des sujets en question.

2- La notion de santé mentale

La composante « mentale » de la santé trouve son origine dès la création de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) en 1946.

L'OMS décrit la santé mentale comme « un état de bien-être dans lequel la personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail

productif et fructueux et contribuer à la vie de sa communauté » (OMS, 2007).

Selon l'OMS (2004) la santé mentale ne consiste pas simplement en une absence de troubles mentaux. Parmi les concepts de la santé mentale figurent le bien-être subjectif, l'autoperception de l'efficacité personnelle, l'autonomie, la compétence, la dépendance entre générations et la reconnaissance de sa capacité d'auto-actualisation de son potentiel intellectuel et affectif. La santé mentale a également été définie comme un état de bien-être par lequel l'individu reconnaît ses capacités, est capable de faire face au stress normal de la vie, travaille de manière productive et fructueuse et apporte une contribution à sa communauté. La santé mentale signifie la possibilité pour les individus et les groupes humains de développer leurs compétences et d'atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés.

Dès lors, une bonne santé mentale renvoie au bien-être ainsi qu'à la capacité de faire face à l'adversité et de développer ses propres aptitudes. La mauvaise santé mentale comprend deux catégories : la détresse psychologique, dont les symptômes n'atteignent pas le seuil d'identification clinique permettant de poser un diagnostic d'après les systèmes de classification en psychiatrie. Les troubles mentaux, dont les symptômes atteignent le seuil d'identification clinique permettant de poser un diagnostic, d'après les systèmes de classification en psychiatrie

(OECD, 2012, p.21).

3- Santé mentale des étudiants dans le monde : revue de la littérature

La santé mentale des étudiants est un problème de santé publique mondial que l'on ne peut pas ignorer (OMS, 2014).

Selon les données de sources spécialisées, il y a une prévalence importante de souffrance psychique chez les étudiants (Boudoukha, Bonnaud-Antignac, Acier et Chaillou, 2011 ; Verger, Guagliardo, Gilbert, Rouillon et Kovess-Masfety, 2010 ; Chabrol et Coquet, 2009 ; Union nationale des mutuelles étudiantes régionales-Usem, 2007 ; ACHA-The American College Health Association, 2007 ; Khokhar et Khan, 2005). Les résultats d'une enquête de l'Union nationale des mutuelles étudiantes régionales (2007), parmi la population étudiante française, indiquent que 31% des étudiants se déclarent « tristes, déprimés, sans espoir, avec une perte d'intérêt pour les activités qu'ils aiment faire habituellement », 35% des étudiants déclarent une perte de confiance en eux-mêmes, 9% des étudiants ont eu des pensées suicidaires, et plus d'un étudiant sur dix a déjà consommé des médicaments psychotropes au cours des douze derniers mois. Verger, Guagliardo, Gilbert, Rouillon et Kovess-Masfety (2010) ont rapporté que la prévalence instantanée d'au moins un trouble psychiatrique est de 25,7% parmi les étudiants universitaires français. Le phénomène n'est pas propre à la population

étudiante française. Plusieurs auteurs ont observé les mêmes souffrances psychiques chez des étudiants de nationalités différentes, tels que les étudiants indiens, taiwanais, coréens, américains, italiens, maghrébins, pakistanais et hongkongais (Menon, Kattimani, Shrivastava et Thazath, 2013 ; Chou, Ko, Wu et Cheng, 2013 ; Lee et Oh, 2012 ; Swahn, Bossarte, Choquet, Hassler, Falissard et Chau, 2012 ; Scocco, de Girolamo, Vilagut et Alonso, 2008 ; Skandrani, Le Toumelin, Taïeb, Baubet, Wargon, et Moro, 2008 ; ACHA-The American College Health Association, 2007 ; Khokhar et Khan, 2005 ; Lai et McBride-Chang, 2001) (Mahr, 2015, p.16). Les étudiants de première année sont soumis à un stress engendré par les difficultés d'adaptation à l'université et aux nouvelles responsabilités des jeunes adultes. Bien que l'incidence de divers problèmes somatiques (fatigue, migraines, mal de dos, . . .), psychiques (état dépressif, idées suicidaires, . . .) et comportementaux (conduites alimentaires, conduites addictives, . . .) soit élevée dans cette population (Boujut, 2007).

Dans une étude portant sur la santé mentale perçue et la qualité de vie des étudiants en première année, Strenna, Chahraoui et Réveillère (2014) montre que les tracas les plus fréquents et les plus gênants sont liés à la réussite dans les études (examens), à la gestion du temps (ne pas avoir le temps de faire ce que l'on voudrait faire), aux relations interpersonnelles (éloignement

d'un être cher) et à la santé (sommeil et réveil) avec des répercussions non négligeables sur leur santé et leur qualité de vie. En effet, les résultats soulignent l'existence de corrélations entre non seulement les tracas quotidiens et la détresse psychologique, mais également entre les tracas quotidiens et la qualité de vie.

Dans un ouvrage collectif sous le titre « santé psychique des étudiants », Cupa et al (2014) rapportent en cinq parties le mal-être étudiant. Nous y reviendrons dans le point suivant sur la partie abordant l'étudiant algérien.

Ainsi, les étudiants universitaires représentent la catégorie la plus touchée par le stress, la détresse psychique et leurs conséquences (physiques et psychiques). Ils sont plus vulnérables aux troubles psychiques que la population générale et que les autres étudiants en raison des nombreux changements et des responsabilités qui accompagnent la période d'étude à l'université (Saleh, 2017).

Dans ce cadre, la dépression est un problème de santé publique et constitue la manifestation psychique la plus fréquemment observée chez les étudiants. Sa prévalence est beaucoup plus élevée (30 %) que dans les autres populations. La dépression chez les étudiants peut avoir des répercussions négatives sur leur situation sociale, relationnelle et impacter significativement leur qualité de vie (Alsaleh, 2016).

Depuis plus de 10 ans, l'OMS alerte sur les risques de détresse mentale et de suicide chez les jeunes, réaffirme la nécessité de promouvoir le bien-être des étudiants face aux diverses situations de la vie (OMS, 2006).

Dans un article rendant compte d'une enquête sur la santé mentale des étudiants, notamment en médecine, Valentin (2017) note ceci « la prise en charge de la santé mentale des jeunes et futurs médecins s'est révélée souvent trop tardive, d'où l'insistance sur une détection des situations de crises, notamment les situations à risque. La surveillance devra passer par la réalisation d'enquêtes afin d'évaluer le syndrome d'épuisement professionnel, et consécutivement les crises suicidaires en lien avec les violences faites à l'hôpital » (Valentin, 2017 : 517).

Dans une étude publiée en 2018, Faye-Dumanget et al, portant sur l'étude de la santé mentale des étudiants en termes de burn-out académique a conclu qu'environ 50 % des étudiants ont une tendance à présenter de l'épuisement académique.

Une autre étude de Gante (2018) estime que La santé mentale des étudiants en médecine est un sujet de préoccupation croissante. Quel que soit le système universitaire, les études de médecine sont reconnues comme pourvoyeuses de troubles psychiques. Les principaux résultats font état de niveaux élevés d'anxiété, de dépression, d'épuisement professionnel, de troubles du sommeil et confirment un niveau élevé de souffrance

psychique dans les facultés de médecine. Concernant l'Afrique, un rapport publié en 2018 et portant sur la santé mentale a mis en exergue l'existence d'une dépression dans les rangs des étudiants africains à l'étranger.

Concernant le Maghreb, un doctorat en médecine soutenu en 2018, au Maroc, a montré des résultats alarmants concernant la détresse psychologique des étudiants en médecine à Marrakech (Chichou, 2018).

Au Maroc toujours, dans une étude portant sur les idées et les tentatives de suicide chez les étudiants en médecine (2019) et menée auprès de 600 étudiants a conclu que 5 % avaient réalisé au moins une tentative de suicide et 31 % avaient eu des idées suicidaires. Les idées suicidaires étaient associées d'une façon statistiquement significative à la consommation de substances psychoactives, à la mauvaise santé psychique et à la réalisation de TS. Alors que les tentatives de suicide sont associées significativement à la mauvaise santé psychique et à la présence d'une affection de longue durée. Les idées et les tentatives de suicide semblent être une problématique sérieuse chez les étudiants en médecine au Maroc (Barrimi et al, 2019).

Les données de littératures montrent que des interventions de prévention et de promotion de la santé ciblées visant des populations d'étudiants ont un impact sur les facteurs de risque et la perception de bien-être. Les universités ont dès lors une

responsabilité sociale de promouvoir la santé des étudiants. Cela implique d'inscrire au haut de l'agenda universitaire la santé et d'organiser des activités de prévention et de promotion de la santé destinées aux étudiants, d'en assurer la mise en œuvre et l'évaluation, de communiquer à l'interne et à l'externe à ce propos et de coopérer avec les acteurs de la prévention et de la promotion de la santé de la communauté (Matting, Chastonay, 2018).

De ce fait, les étudiants du monde entier semblent rencontrer des problèmes quant à leurs vies estudiantines. Certains semblent en « mal-être » et présentent une souffrance psychologique se traduisant, notamment par, de l'anxiété ou de la dépression. Toutefois, il est délicat de se prononcer sur la prévalence et la nature réelle des problèmes de santé mentale chez les étudiantes et les étudiants universitaires en raison d'une sous-évaluation de ces derniers.

Par ailleurs, le vécu estudiantin est aussi positif chez d'autres étudiants. En effet, des étudiants entrepreneurs, créateurs, épanouis, impliqués et en réussite universitaire font également partie du lot.

4- Santé mentale des étudiants en Algérie : revue de la littérature

Dans un chapitre d'ouvrage collectif sous la direction de Cupa, Haddadi (2014) rapporte sous le thème « *les angoisses des étudiants au centre d'aide psychologique universitaire (CAPU) d'Alger* » que la

majorité des consultants viennent pour des angoisses et une anxiété majeure et décrit tout au long de son texte la souffrance de ces étudiants.

Dans une étude parue en 2016a, Boussouf et al ont montré que Le score moyen de stress était de 17,0 (ET = 7,0), les scores moyens de l'échelle MBI étaient pour l'épuisement de 23,5 (ET = 11,1), la dépersonnalisation de 8,4 (ET = 6,1) et l'accomplissement de 28,3 (ET = 10,7) ; 30,7 % des étudiants ont déclaré un stress élevé (score de Cohen > 20), 29,8 % ont déclaré un burn-out élevé (score épuisement > 30 et score de dépersonnalisation > 12).

Dans une autre étude, Boussouf et al (2016b) rapporte que depuis 2010, des enquêtes annuelles sur la santé des étudiants ont été conduites chez les étudiants à l'université de Batna (Algérie), de Miskolc (Hongrie) et de Rouen (France). Un auto-questionnaire anonyme et volontaire a collecté des informations sur l'âge, le sexe, les consommations d'alcool, de tabac, de cannabis, les troubles du sommeil, le risque de TCA (questionnaire Scoff), de cyberaddiction (test Orman) et le niveau de stress (score de Cohen, /40). Au total, 2877 étudiants ont été inclus, 345 à Batna, 659 à Miskolc et 1873 à Rouen. L'âge moyen était de 21,1 ans (ET = 3,1) dans les trois populations. Le score moyen de stress était 19,0 (ET = 3,5) à Batna, 21,7 (ET = 4,7) à Miskolc et 16,0 (ET = 3,3) à Rouen ($p < 10^{-4}$). À Batna, 23,0 % des étudiants, 23,0 % à Miskolc et 29,3 % à

Rouen présentaient un risque élevé de cyberaddiction ($p < 10^{-4}$). À Batna, 4,3 % des étudiants, 10,1 % à Miskolc et 23,5 % à Rouen présentaient des risques de TCA ($p < 10^{-4}$). À Batna et Rouen, un étudiant sur trois a déclaré des troubles du sommeil dans le mois précédent, 61,1 % à Miskolc ($p < 10^{-4}$). Dans les trois villes, au-delà de comportements à risque, comme le binge drinking, le tabagisme et la consommation de cannabis, que nous avons aussi mesurés, de nouvelles vulnérabilités sont venues s'ajouter. Ces comportements à risque doivent aboutir à la mise en œuvre de politiques de prévention et d'éducation à la santé adaptées ainsi qu'une offre de dépistage et de soins pour la population étudiante.

Au cours de la même année (c'est-à-dire en 2016), Toudeft écrit ceci « La morbi-mortalité liée à la toxicomanie est une pandémie mondiale. Les jeunes âgés de 18 à 25 ans sont les plus vulnérables, avec un pourcentage plus élevé vers la consommation hors prescription médicale. En Algérie, peu de d'enquêtes ont été réalisées à ce sujet. Notre étude a consisté en la mesure de la prévalence de la toxicomanie chez les étudiants de l'université de Tizi-Ouzou en décembre 2015. L'enquête a été réalisée sur la base d'un questionnaire auto-administré chez les étudiants présents le jour du passage. Les résultats préliminaires ont montré un taux de prévalence de la consommation des drogues toutes formes confondues, nettement supérieur au taux mondial (3 à

5 %) et à celui observé au niveau national en 2010 (1,15 %) » (Toudeft, 2016 : 2-5).

De nombreuses autres études menées auprès d'étudiants algériens indiquent un épuisement psychique (مجيدر، 2017), des pressions psychiques subies (جعيرير 2017؛)، (خليفة، 2018؛ لبوازدة 2016 زنتي، 2019) (بن شهرى، 2018) voire au-dessus du moyen (بن صغير و بوداود، 2017) le manque d'accompagnement pédagogique des besoins psychologiques et d'orientation (عباسي و خوان، 2019) et plaident en faveur d'une politique d'orientation et de prévention visant à améliorer le niveau de santé mentale chez les étudiants (منصوري، 2017).

Dans une enquête de nature descriptive menée auprès d'étudiants algériens de l'université de Constantine 1, Sersar et al (2019) rapportent que Les étudiants, à la fois grands adolescents et jeunes adultes représentent le groupe d'âge qui bénéficie du meilleur état de santé par rapport au reste de la population. Pourtant, ils ont été décrits comme une population qui se caractérise par une fréquence élevée de comportements dits à risque. Les étudiants sont soumis à un stress engendré par les difficultés d'adaptation à l'université et aux nouvelles responsabilités de jeunes adultes. Le fait d'être relativement autonome et les contraintes de la vie quotidienne, obligent les étudiants à s'organiser face à une liberté longtemps convoitée. Durant la vie de ces jeunes à l'université, divers troubles ont été

observés. La consommation d'alcool, de tabac ou de drogues, le manque d'activité physique, une alimentation déséquilibrée ou l'exposition à des violences risquent de compromettre non seulement leur santé présente, mais souvent celle des années à venir et parfois même jusqu'à la santé de leurs futurs enfants.

De cette étude on retient, le fait que le campus universitaire doit offrir l'opportunité à tous les étudiants de participer à une activité sportive et les sensibiliser pour les bienfaits du sport sur la santé, y compris, la santé mentale.

On retient également de toutes les études citées ci-dessus, que la « mal-vie » prédomine au sein de nos établissements universitaires. Cependant, on sait pertinemment qu'il existe des étudiants qui se porte « bien » pour ainsi paraphraser Bergeret et sa notion de « bien portant ». En effet, des étudiants créatifs, motivés, épanouis, producteurs d'idées et la tête pleine de projets font aussi partie du lot.

5-Engagement de l'Algérie en faveur de la santé mentale des étudiants :

Le CAPU, le Centre d'Aide Psychologique Universitaire en Algérie est créé par décision rectoriale en 1988. Il s'agit d'un lieu ouvert à tous les étudiants, où ils peuvent être reçus et écoutés gratuitement et en toute confidentialité. Le rôle que l'on peut assigner à un centre de type BAPU est donc résolument psychologique. Chercher à faire du « dépistage » de pathologies débutantes ferait manquer à la rencontre sa

raison d'être et son but : permettre à ce jeune adulte, sur un certain plan isolé du fait de sa situation sociale particulière, de réorganiser ses forces (Denis, 2014 : 14).

Le CAPU à l'université d'Alger 2 a été créé sur proposition du Conseil Scientifique de l'Institut de Psychologie en date du 07. 05. 1990 qui a désigné Samia Benouniche responsable de ce Centre. Le Centre a été créé pour honorer un double objectif : répondre aux demandes de soins de la communauté universitaire et offrir aux enseignants chercheurs du département de psychologie un lieu d'exercice clinique. Comme le stipule la décision de sa création, le Centre fonctionne selon un règlement intérieur qui a été approuvé par le Recteur de l'Université d'Alger, en 1990 (<http://www.lapcm.univ-alger2.dz/index.php/capu>).

Le CAPU portait auparavant le nom du BAPU (Bureau d'aide psychologique pour les étudiants).

Dans un entretien accordé au journal El Watan, du 29-09-2014, Le Professeur Haddadi, directrice du Centre d'aide psychologique universitaire à Alger 2 dresse le portrait de l'étudiant algérien en ces termes : « l'étudiant est en état de débordement et de fatigue. Il est usé par le manque d'hygiène, le bruit incessant des chantiers, l'insécurité matérielle et physique, la difficulté qu'il trouve à se déplacer, manger, dormir... » ; « d'après des investigations que nous avons menées, il s'est avéré que nos étudiants sont aussi intelligents que les étudiants américains.

Mais, avec le test d'intelligence WAIS (The Wechsler Adult Intelligence Scale), on a noté qu'ils ont des résultats bas en termes de concentration et de rapidité de résolution des problèmes. Il y a une baisse, car il y a une fatigue, un burn-out dû à des excitations environnementales : visuelles, sonores. Dans nos universités, il n'y a pas les conditions de travail adéquates » ; « la majorité des étudiants de l'Université Alger 2 (ex-Bouzaréah) qui consultent au Centre d'aide psychologique universitaire (CAPU) souffrent d'angoisse et d'anxiété majeures. Selon un bilan établi par le centre et après plus de 36 000 consultations concernant 1400 patients, il en ressort d'abord une prévalence masculine de la demande d'aide psychologique » et « ils ont des difficultés à assumer et assurer leurs rôles d'homme ou de femme. Car la famille algérienne, avec son évolution, n'offre pas de modèle d'identification (du genre) stable ».

Par ailleurs, dans un bilan rendu publique lors de la deuxième journée scientifique du CAPU, tenue le 14 avril 2012 sous le thème « la pratique clinique au centre d'aide psychologique universitaire » et faisant une synthèse de 23 ans de fonctionnement du CAPU, les motifs de consultations sont énumérés dans un ordre décroissant, à base d'un effectif total de 1421 patients dont 838 de sexe féminin et 583 de sexe masculin, comme suit : Timidité, phobie sociale, difficultés de concentration, angoisses, anxiété majeure, recherche de conseils et de guidance, difficultés familiales,

difficultés relationnelles, troubles à expression somatique, vécu traumatique spécifique et enfin en cas de maladie organique majeure.

Le CAPU est donc un centre de consultation pour les étudiants qui souhaitent une aide psychologique, et ce pour divers motifs tels que : difficultés d'adaptation à la nouvelle vie d'étudiant car ce temps de passage vers une autonomie sociale s'accompagne bien souvent de vicissitudes, de doutes voire de symptômes plus ou moins invalidants, angoisses liées au stress des examens, rupture sentimentale, addiction, etc. Louppe et Pariset (2014) rapportent que ces étudiants consultent pour un sentiment de malaise, de mal-être, dans un moment charnière de leur existence où ils doivent se confronter à l'entrée en faculté. Ces étudiants consultent pour un sentiment de malaise, de mal-être, dans un moment charnière de leur existence où ils doivent se confronter à l'entrée en faculté.

En 2004, grâce à l'aide apportée par la Fondation de France, le Comité solidarité Algérie (CSA) et le Comité international pour le développement des peuples (CISP), deux cellules d'écoute psychologiques ont été mises en place au niveau de l'université de Boumerdes.

Selon la rectrice de l'université, Mme Kesri, ces cellules viennent à point nommé, elles apportent le soutien dont la communauté universitaire et les autres cycles scolaires ont besoin, cette

population ayant été fortement secouée par le séisme et les dernières répliques. Ces deux cellules, installées au niveau de la faculté des sciences et la résidence de jeunes filles des 800-Logements, sont animées par 6 psychologues cliniciens confirmés.

En 2010, à l'université d'Oran 1, la cellule d'écoute et de médiation (ECOMED) a vu le jour par un groupe d'enseignantes - chercheuses de l'université d'Oran 1 sensibles à des causes humaines qui voulaient s'organiser pour être à l'écoute des préoccupations et des différents problèmes des étudiants, du personnel administratif, technique et pédagogique. Ses missions et objectifs sont les suivants : Apporter un soutien personnalisé aux étudiants, personnel administratif et aux enseignants face à leurs difficultés relationnels et pédagogiques, apporter des informations et des conseils sur les démarches à prendre à l'université et enfin sensibiliser et former les représentants de la communauté universitaire (Délégués des étudiants des différentes facultés et départements) à la médiation comme mode alternatif de la gestion des conflits.

Activités de la cellule :

1. Prise en charge psychologique et pédagogique des étudiants sur le plan personnel.
2. Formation dans la gestion constructive des conflits et médiation étudiants et personnel administratif. Développement personnel.

3. Coaching du personnel enseignant et administratif.
4. Examen psychologique.
5. Gestion du stress.
6. Orientation pédagogique réservée aux étudiants.

Dans le cadre du projet Européen Tempus « UMEI » sur le thème « Universités du Maghreb : Enseignement Inclusif » l'université de Bejaia a mis en place une cellule d'accompagnement, de sensibilisation, d'appui et de médiation (CASAM) depuis le 18 décembre 2011. La cellule CASAM inclut un cabinet d'écoute et d'aide psychologique. Ce cabinet a commencé son travail en 2013. Cette cellule a accueilli 27 patients durant l'année universitaire 2012-2013, 41 patients en 2014-2015, un peu plus de cinquante patients en 2015-2016. L'article de Benamsili et de Fergani (2021) revient longuement sur le travail effectué par cette cellule d'écoute.

Le 22 mai 2014, une journée d'étude sur les facteurs influents sur la santé psychique des étudiants a été organisée par la faculté des sciences humaines et sociales à l'université de Alger 2.

En 2018, un centre d'aide et de soutien psychologique a été ouvert à l'université de M'sila. Ce centre est considéré le deuxième au niveau national (<https://www.univ-msila.dz>).

En 2018 toujours, une cellule d'aide et médiation des étudiants aux besoins spécifiques à l'université d'Oum El-Bouaghi (CAMEBS). Cette cellule est

concernée par toutes les questions et les problèmes des étudiants universitaires ayant des besoins spécifiques et surtout les aider à s'intégrer dans le milieu universitaire, développer leur capacité de communiquer et de traiter avec différentes catégories de l'Université. La catégorie visée est Les étudiants handicapés de divers types (sensoriels, cinétiques, auditifs, visuels et d'autres). Ensuite les étudiants étrangers de différents pays fraternels (Sahara occidental, Palestine et d'autres) et enfin les étudiants nécessiteux (avec un revenu limité, c'est-à-dire ceux qui n'ont pas le moindre moyen d'étudier à l'Université).

En 2019, deux correspondances sont émises de la part de la Direction de l'Amélioration du Cadre de Vie des étudiants et de l'Animation en Milieu Universitaire (DACVEAMU). La première datant de 13 mars 2019 et la deuxième datant du 5 mai 2019 et relatives à la création et à la sélection des tâches des centres d'aides psychologiques universitaires et à la réalisation d'une fiche descriptive du centre.

En 2021, notre pays continue de déployer plus d'efforts en faveur de la population estudiantine. À titre d'exemple, un salon a été dédié à la santé et au bien-être de l'étudiant. Il s'agissait du troisième en son genre et il s'est tenu entre le 7 au 9 juin 2021 à Boumerdes.

Toujours dans ce cadre, une journée d'étude ayant pour objet la sensibilisation sur la santé psychique a été organisé par

l'université d'Alger 2 et s'est tenue le 15 et le 16 juin de cette année.

6- Santé mentale des étudiants à l'ère de la COVID 19

Arnaud (2021) mentionne le passage suivant « confrontée à une crise sanitaire sans précédent, la population étudiante souffre. Si les jeunes sont plutôt peu concernés par des formes graves de COVID-19, les effets des confinements successifs et de l'incertitude relative au déroulement de leur année universitaire, à la validation des échéances académiques et à leur avenir sont sources d'inquiétudes » et ajoute un peu plus loin dans son article « on ne peut ignorer l'impact de la pandémie et ses conséquences sur les conditions de vie et d'étude des étudiants. Pour certains, la crise sanitaire est un déclenchement. Elle provoque du stress, de la dépression, ou des pathologies psychiatriques qui étaient sous-jacentes mais qui se révèlent lors de cette période. Pour d'autres, le contexte très anxiogène du confinement accentue les fragilités ; ils avaient déjà besoin de soutien, effectif ou non avant la crise, et se sentent désormais encore plus vulnérables. Au sein des services de santé universitaires (SSU), les demandes de consultation pour soutien psychologique ont augmenté de 30 % en moyenne depuis la rentrée universitaire, comparativement à la même période l'année dernière » (Arnaud, 2021, pp.1-2). Morvan (2021) semble également être du même avis, en écrivant que « les étudiants,

dont l'âge est majoritairement compris en 18 et 25 ans, sont une population particulièrement à risque ce qui peut avoir des conséquences très importantes tant individuelles que sociales. Les conséquences du coronavirus et du confinement, en lui-même et en raison de ses conséquences économiques et sociales, pourraient avoir un impact délétère sur leur santé mentale » (Morvan, 2021).

Coquard et les autres (2021) mentionnent dans une étude faite récemment et pourtant sur les réactions émotionnelles induites par le confinement et les habitudes, les comportements et les stratégies d'adaptations mises en place par les étudiants pour y faire face, que ce changement brusque et soudain représente un risque pour l'équilibre psychologique. Il faut donc mobiliser les bonnes ressources pour reconstruire de nouveaux repères à partir d'une situation inconnue. Maintenir un rythme de vie régulier apparaît nécessaire pour prévenir la dérégulation du rythme de vie et ses conséquences : fatigue, stress, insomnie, dépression, anxiété. Ce travail est d'autant plus indispensable pour les étudiants vulnérables psychologiquement car il favorise la résilience et aide à prévenir la détresse psychologique.

A l'instar des autres pays dans le monde, l'Algérie a elle aussi été touchée par la pandémie Covid-19 et a décidé de fermer les universités le 12 mars 2020. L'étudiant algérien est alors exhorté à rester chez lui

et à suivre ses cours en ligne. Nous estimons que cela a eu forcément un impact sur la santé mentale de ces sujets et nous espérons revenir sur cette question dans nos prochaines publications.

Conclusion

Aborder le problème de la santé mentale au sein de la communauté estudiantine devient un enjeu essentiel pour la politique du développement durable. En effet, les étudiants sont reconnus à plus haut risque que l'ensemble de cette classe d'âge de développer un trouble psychopathologique. Les étudiants sont exposés à de nombreux facteurs de stress chronique liés à la fois à cette période de vie du jeune adulte et celle particulière de la vie universitaire et de ses conditions d'études. Dès lors, des conséquences du parcours estudiantin sont possibles pour le fonctionnement psychique des sujets concernés.

À cet effet, les premiers résultats de la revue de la littérature effectuée mettent l'accent sur une certaine usure psychologique des étudiants consultants avec la présence de plusieurs formes de mal-être et de souffrances psychiques importantes et plaident pour une politique de santé publique en faveur des étudiants, et ce à travers des stratégies de de prévention, mais aussi d'intervention.

Parmi les types d'intervention qui peuvent intervenir dans le « bien-être » des étudiants, on propose les interventions suivantes : institutionnelle (tutorat, modification du système de notation, de classement...), en groupe (gestion du

stress, thérapie pleine de conscience, relaxation, psychoéducation...) ou individuelle (dépistage et prise en charge personnalisée).

Dans ce cadre, l'université algérienne se préoccupe de plus en plus de la santé mentale des étudiants en Algérie mais il reste encore un long chemin à parcourir pour lui donner toute sa place.

Par ailleurs, nous estimons important d'encourager les étudiants-entrepreneurs car cela permettra une meilleure employabilité de leurs diplômés. Ils doivent donc bénéficier de dispositifs adéquats à cet effet permettant d'accueillir et d'accompagner les étudiants porteurs de projets. Ces derniers vont alors contribuer au développement de notre société.

Nous reconnaissons les efforts de notre pays dans ce sens, notamment avec le financement de start-ups mais nous restons convaincus que le potentiel de notre population estudiantine reste encore sous-exploité.

L'Algérie est en retard sur la question avec peu d'études publiées sur la santé mentale des étudiants et les interventions pour améliorer leur bien-être mais une prise de conscience récente semble avoir eu lieu. Dans ce sens, nous avons fait des recommandations qu'il nous semble utile afin de contribuer à l'amélioration de la situation de l'étudiant et de participer ainsi à son épanouissement en l'amenant certainement à plus de succès dans son parcours universitaire.

Enfin, nous sommes d'accord pour dire que le travail à accomplir, malgré les efforts, quant au sujet traité dans cet article est tout simplement gigantesque, notamment avec la pandémie du COVID-19.

Liste bibliographique

1. Alsaleh, M. (2016). Analyse psychosociale et cognitive de la santé mentale chez les étudiants de première année : Validation du questionnaire des pensées positives et négatives et du questionnaire de la dépression de Beck : Effet des pensées positives et des facteurs psychosociaux. France : Université de Caen.
2. Arnaud, E. (2021). Covid 19 : les étudiants face à la crise. *La presse médicale formation*. Repéré dans : <https://doi.org/10.1016/j.lpmfor.2021.03.003>
3. Barrimi, M. (2019). Les idées et les tentatives de suicide chez les étudiants en médecine au Maroc. *Annales médico-psychologiques*, 177 (6), 499-513.
4. Benamsili, L., & Fergani, L. (2021). Ecoute et accompagnement psychologique à l'université. L'exemple d'une expérience à l'université de Bejaia. *Revue Social and human sciences review*, 22 (1).
5. Boujut, E. (2007). Facteurs prédisant le développement de symptômes dépressifs, de symptômes organiques, de troubles des conduites alimentaires et de l'échec académique chez des étudiants de première année : une étude prospective en psychologie de la santé. Thèse de doctorat en psychologie. France : Bordeaux 2.
6. Boussouf, N et al. (2016a). Stress et burn out chez les étudiants en médecine à Constantine, Algérie. *Revue d'épidémiologie et de santé publique*, 64 (3), 142-156.
7. Boussouf, N et al. (2016b). Comportements à risque et addiction chez les étudiants en médecine. *Revue d'épidémiologie et de santé publique*, 64 (3), 170-189.
8. Cupa, D. et al. (2014). La santé psychique des étudiants. France : EDK Editions.
9. Chichou, H. (2018). L'environnement éducatif et la santé mentale des étudiants en médecine à Marrakech. Thèse de doctorat en médecine. Maroc : Faculté de médecine et de pharmacie à Marrakech.
10. Coquard, L. (2021). Les impacts du confinement sur la santé mentale des étudiants. *Pratique en santé mentale*, 1 (67), 15-21.
11. Delhomeau, T. (2011). Santé et développement durable. <http://www.pourlasolidarite.eu>
12. Faye-Dumanget, C et al. (2018). L'épuisement académique chez les étudiants. *Annales médico-psychologiques*, 176 (9), 870-874.
13. Gante, H. (2018). Santé mentale des étudiants en médecine. UPEC, faculté de médecine.
14. Mahr, S. (2015). Traits de personnalité, événements de vie et troubles psychopathologiques associés à l'idéation suicidaire chez les étudiants de licence. Thèse de doctorat en psychologie. France : Paris 10.
15. Matting, T., & Chastonay, P. (2018). La santé des étudiants universitaires : une responsabilité sociale de l'université. *Ethique & santé*, 15 (4), 244-251.
16. Morva, Y. (2021). La santé mentale des étudiants. *L'Encéphale*. Repéré à

<https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.10.009>.

17. OMS. (2004). Investir dans la santé mentale. Genève : Organisation mondiale de la Santé. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/42896>

18. OMS. (2006). Prévenir le suicide : ressource pour conseillers. [https://apps.who.int/iris/handle/10665/69471 ...](https://apps.who.int/iris/handle/10665/69471...)

19. OMS. (2014). Prévention du suicide : l'état d'urgence mondiale. Genève. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/131801>

20. Saleh, D. (2017). Santé mentale et gestion du stress chez des étudiants à l'université : mise en place et évaluation d'un programme de gestion du stress par internet. Thèse de doctorat en psychologie. France : Paris 10.

21. Sersar, I et al. (2019). Association de l'activité physique et du sommeil avec la composition corporelle des étudiants universitaires algériens. *Sciences & Sport*, 34 (2), 73-81.

22. Strenna, L., Chahraoui, Kh., & Réveillère, C. (2014). Tracas quotidiens des étudiants de première année de grandes écoles : liens avec la santé mentale perçue et la qualité de vie. *Annales médico-psychologiques*, 172 (5), 369-375.

23. Toudeft, F et al. (2016). Prévalence de la toxicomanie en milieu étudiant dans la wilaya de Tizi-Ouzou en Algérie. *Revue D'Epidémiologie et de santé*, 64 (4), 219-240.

24. Valentin, C. (2017). Enquête de la santé mentale. *Ethics, Medicine and public Health*, 3 (4), 515-527.

25. بززل، ع. (2019). جودة الخدمة الطلابية ودورها في تحسين الصورة الذهنية للطلبة تجاه الجامعة.

مجلة الميدان للدراسات الرياضية والاجتماعية والإنسانية 2 (3)، 216-226 .

26. بن صغير، ع، بوداود ح. (2017). مستوى الصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الاجتماعية وقسم علم النفس دراسة ميدانية بجامعة عمار ثليجي بالأغواط . *مجلة العلوم القانونية والاجتماعية* 1 (4)، 113-128 .

27. جعير، س. (2017). العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة. *مجلة البحوث التربوية والتعليمية* 6 (12)، 193-205 .

28. خليفي، ن. (2018). الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. *مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية* 3 (1)، 39-67 .

29. زناتي، ب. (2019). مستوى الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي. *الحوار الثقافي* 5 (2)، 367-373 .

30. شهري، ت. (2018). الصحة النفسية للطالب الجامعي. *مجلة الفكر المتوسطي* 7 (13)، 177-191 .

31. عباسي، س، خوان ا. (2019). الحاجات النفسية والارشادية للطلبة الجامعيين ومدى استجابة المرافقة البيداغوجية لها. *مجلة أنسنه للبحوث والدراسات* 10 (1)، 59-76 .

32. لبوازة، ع. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين. *مجلة أنسنه للبحوث والدراسات* 7 (2)، 125-162 .

33. مجيدر، ب. (2017). الاحتراق النفسي لدى الطالب الجزائري. *مجلة دراسات وأبحاث* 8 (26)، 55-59 .

34. منصوري، ن. (2017). الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية -البويرة- *مجلة المنظومة الرياضية* 4 (1)، 133-155 .