

# Réduction du stress et prévention des conduites suicidaires chez les étudiants

Marie Tournier

Université de Bordeaux

Inserm U1219

Centre hospitalier Charles Perrens

Fondation Bordeaux Université – 10 octobre 2017

# Le stress

- ◆ Réponse automatique de l'organisme à n'importe quel changement dans l'environnement, même positif.
  - Adaptation qui nécessite une augmentation du niveau d'activation physiologique et de l'activité cérébrale.
  - Contraire de l'état de repos et d'équilibre.
- ◆ 2 types
  - Stress aigu: Gestion de la situation
  - Stress chronique: Epuisement physique et moral
- ◆ 3 phases
  - Phase d'alerte: Etat de vigilance
  - Phase de résistance: Mobilisation de l'énergie pour entreprendre les actions appropriées
  - Phase d'épuisement

# Le stress chez les étudiants

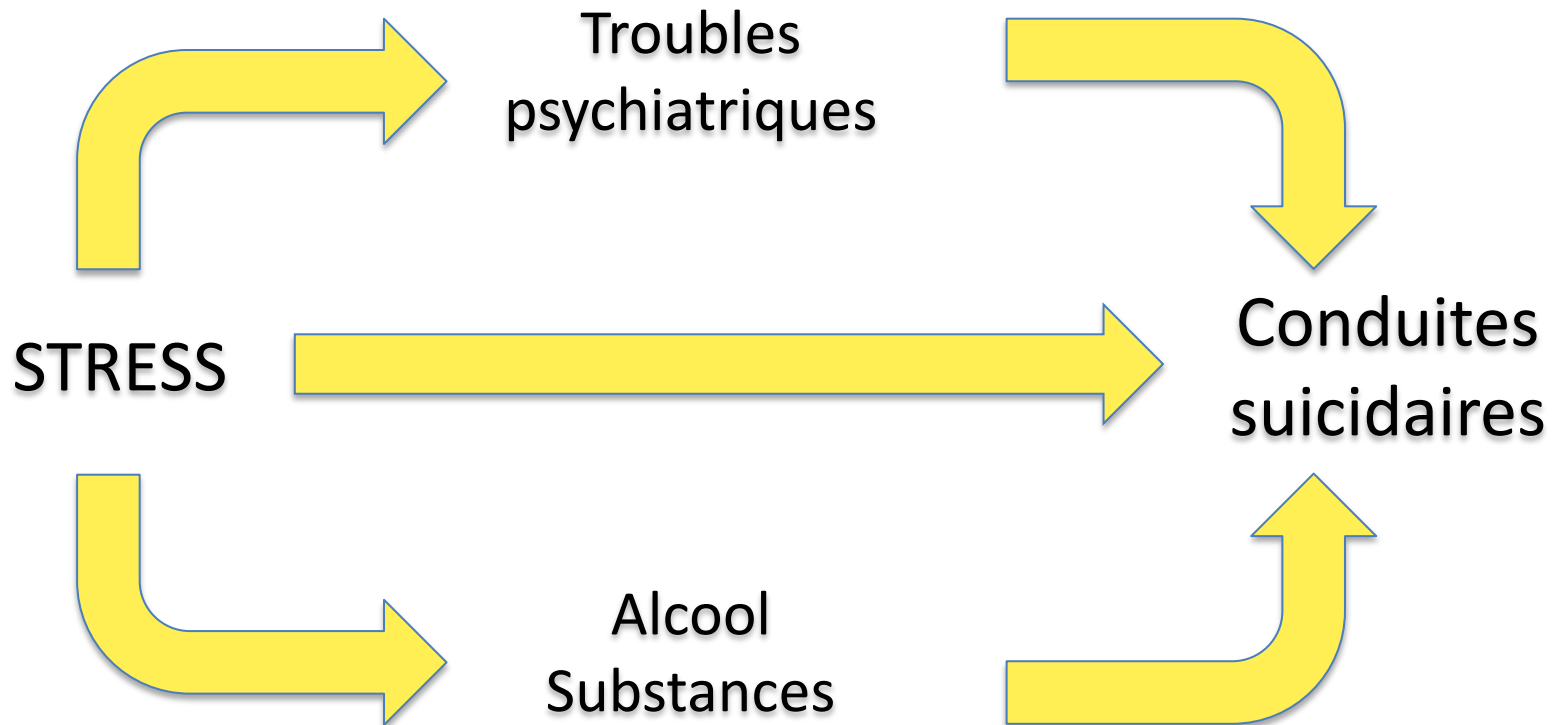
- ◆ 69% des étudiants français
- ◆ Facteurs de stress
  - Mode de vie
  - Vie universitaire et pression académique
  - Facteurs personnels: estime de soi, optimisme, satisfaction..
- ◆ Motivant pour certains
- ◆ Pour d'autres
  - Sentiments de peur, de colère
  - Idées d'incompétence, d'inutilité, de culpabilité
  - Insatisfaction concernant sa vie
  - Morbidité somatique et mentale

*Alzahem et al 2011, Blanco et al 2008, Bramness et al 1991, Fares et al 2016, Mahmoud et al 2012, Stewart et al 1997, Tyssen et al 2001, Verger et al 2009, 2010*

# Si le stress s'installe trop longtemps

- ◆ **Conséquences physiques**
  - Fatigue
  - Insomnie
  - Troubles digestifs
  - Tension musculaire
  - Mal à la tête, au dos...
- ◆ **Changement de comportement**
  - Agressivité
  - Hyperactivité
  - Repli sur soi
  - Alimentation trop importante ou trop sucrée, trop grasse
  - Augmentation de la consommation de tabac, d'alcool, de café, de médicaments...
- ◆ **Baisse des performances**
  - Difficultés à s'organiser, se concentrer, mémoriser
  - On se laisse déborder
  - On fait des erreurs...
- ◆ **Conséquences psychiques**
  - Moins confiant en soi
  - Hypersensible
  - Inquiet
  - Tendus, irritables
  - Triste
  - Pessimiste

# Stress et comportements suicidaires



# Comportements suicidaires chez les étudiants

- ◆ Le suicide, cause de mort évitable
  - 2<sup>ème</sup> cause de décès chez les étudiants aux USA
  - 2<sup>ème</sup> cause de décès des 15-24 ans en France
- ◆ Les tentatives de suicide
  - Baromètre Santé 2010 (Inpes)
    - N=6000, 15-30 ans
    - Prévalence vie entière: 5%
    - Tranche d'âge la plus concernée
  - i-Share 2013-2017
    - N=13 000
    - Prévalence vie entière: **6,1%**
- ◆ Les idées suicidaires dans la dernière année
  - USA: 1 étudiant sur 10
  - Baromètre Santé 2010: 3,4%
  - iShare: **17,7%** (et 3,9% à de multiples reprises)

# Prévention des comportements suicidaires

## ◆ Université

- 68% des étudiants de 1<sup>ère</sup> année
  - Lieu et moments idéaux de prévention

## ◆ 2 types d'intervention

- Prévention des troubles psychiatriques
  - Facteurs de risque: Programme de gestion du stress
    - Fournir des compétences pour gérer les situations stressantes et modifier les pensées irréalistes
  - Détection des personnes à risque
- Promotion de la santé
  - Comportements de santé
    - 47,3% des étudiants de 1<sup>ère</sup> année, 36,9% en 2<sup>ème</sup> année, 17,6% en 5<sup>ème</sup> année
  - Thèmes: nutrition, activité physique, activités de détente, responsabilité

## ◆ 1<sup>er</sup> constat

- Les conduites suicidaires sont un problème majeur chez les étudiants
- Le stress est un facteur de risque de suicide
- Les étudiants sont très soumis au stress
- Des interventions pourraient être efficaces
- Aucune intervention n'est largement disponible en France à destination des étudiants

## ◆ 2<sup>ème</sup> constat

- 70 à 90% des personnes ont un téléphone portable sans différence selon le niveau socio-économique
- SMS = moyen de communiquer puissant, peu coûteux, immédiat, peu invasif, acceptable, voire même attractif, respectueux de l'anonymat, avec de nombreuses utilisations en santé



## Objectif

- ◆ Développer une intervention visant à réduire le stress et à prévenir les conduites suicidaires chez les étudiants utilisant à la fois des vidéos en ligne sur internet et les messages courts envoyés sur leurs téléphones portables
  - 2 programmes
    - Un programme de gestion du stress fondé sur les principes de la thérapie cognitive et comportementale
    - Un programme d'éducation à la santé
- ◆ Financement: Inpes

## 2 programmes

### Gestion du stress

#### 19 vidéos

- ◆ C'est quoi le stress
- ◆ La gestion du temps de travail
- ◆ La respiration
- ◆ Se raisonner
- ◆ L'estime de soi
- ◆ La résolution de problèmes
- ◆ Synthèse

### Promotion de la santé

#### 19 vidéos

- ◆ La santé mentale
- ◆ La dépression
- ◆ L'anxiété
- ◆ Les idées suicidaires
- ◆ Ma santé
- ◆ Le sommeil
- ◆ L'activité physique
- ◆ L'alimentation
- ◆ La santé sexuelle
- ◆ Les addictions
- ◆ Mes relations sociales
- ◆ 12 conseils pour ma santé mentale

# Scores obtenus avant et après l'intervention

	Gestion du stress (m, ET)		Promotion de la santé (m, ET)	
	Avant	Après	Avant	Après
GAD 7	3,1 (2,5)	4,3 (3,1)	4,6 (3,5)	4,2 (2,9)
PHQ-9	4,5 (2,9)	5,7 (3,5)	5,5 (4,0)	5,6 (3,5)
Perceived Stress	12,0 (1,6)	10,9 (1,0)	12,1 (1,5)	10,6 (1,2)
HPLP-II	75,0 (14,8)	79,8 (15,8)	74,0 (16,8)	78,8 (19,8)
WHO-QoL				
Physical	112,4 (12,5)	113,4 (14,8)	115,5 (13,0)	110,1 (15,4)
Psychological	91,9 (11,9)	88,2 (12,4)	88,3 (14,0)	85,2 (13,6)
Social Relationships	47,3 (7,6)	47,2 (8,7)	48,2 (7,7)	47,0 (8,3)
Environment	125,8 (18,2)	124,8 (18,4)	130,8 (15,8)	126,7 (20,4)

## Conclusion

- ◆ Bonne acceptabilité des programmes
- ◆ Amélioration stress perçu et hygiène de vie sans distinction entre les programmes
- ◆ Prochaine étape: évaluation de leur efficacité sur le risque suicidaire, à moyen terme