

Episode 1 : Survivre à la fac !

Camille : Bonjour à toutes et à tous et bienvenue dans ce premier épisode du podcast de la FAEP.

Aujourd'hui, on va parler d'un sujet qui touche presque tous les étudiants et étudiantes : survivre à la fac.

Entre le stress, les partiels, l'alimentation approximative et les coups de mou, la fac peut parfois ressembler à un véritable parcours du combattant.

Alors, comment repérer les signaux d'alerte ? Et surtout, comment prendre soin de sa santé mentale et physique quand on est étudiant et étudiante ?

Pour répondre à toutes ces questions, j'ai le plaisir d'accueillir aujourd'hui le professeur Gignon.

Bonjour, est-ce que vous pouvez vous présenter à nos auditeurs ?

Professeur Gignon : Bonjour, moi, je suis Maxime Gignon.

Je suis médecin, spécialiste de prévention, professeur à l'Université de Picardie-Jules Verne, médecin au CHU d'Amiens.

Je m'intéresse à la santé humaine des étudiants dans le cadre de plusieurs années. J'ai dirigé un service de santé étudiant pendant quelque temps et je suis actuellement conseiller technique au niveau de la Direction générale de l'Enseignement Supérieur et de l'Assertion Professionnelle au Ministère de l'Enseignement Supérieur.

Camille : Merci beaucoup pour votre participation à ce podcast. Selon vous, quelle est la plus grande difficulté à laquelle les étudiants font face ?

Professeur Gignon : Si je dois en dire qu'une seule, parce qu'elles sont nombreuses, les difficultés auxquelles les étudiants sont confrontés, je dirais que c'est une charge mentale cumulative. C'est-à-dire que la période d'étudiant, elle est en soi une période de fragilité. C'est pour ça qu'on s'y intéresse en termes de santé publique, c'est une période de transition. C'est-à-dire qu'on quitte souvent le domicile familial pour aller étudier, parfois loin de chez soi. Et donc tout ça, ça va créer des changements, des bouleversements, des incertitudes et donc beaucoup de stress, beaucoup de charges mentales à gérer, que ça soit par rapport aux études. Chez tous les étudiants, ils ont envie de réussir leurs études. Donc évidemment, on peut avoir du stress par rapport à ça. Le stress de trouver un logement. On a beaucoup de villes actuellement où c'est extrêmement compliqué pour les étudiants de trouver des logements à des prix abordables. Le stress de la précarité étudiante. On a une bonne partie d'étudiants qui sont aussi confrontés à ces difficultés financières du quotidien, avec des enjeux de savoir comment on va pouvoir se loger et se nourrir jusqu'à la fin du mois. Ça aussi, c'est un stress. Un stress lié aux relations sociales. C'est aussi une période, justement, de la vie où on construit son réseau social, son réseau d'amis, on rencontre éventuellement là où les personnes avec qui on va passer du temps. Et donc ça peut aussi créer des situations de stress. Et j'ai envie de dire que tout ce contexte-là, en fait, ça met une charge mentale sur des étudiants qui sont jeunes en construction. On met en place ses habitudes en termes d'activités physiques ou pas. On arrête l'activité physique au moment des études supérieures qu'on en faisait avant. Ça, c'est aussi un vrai sujet. Et puis, on va aussi, dans nos pratiques festives, consommer de l'alcool ou d'autres substances récréatives. Et tout ça, en fait, c'est une période de la vie où on est très fragile parce qu'on peut ancrer ses habitudes sur le long terme et donc tenir à terme à la réussite de nos études à court terme et à notre santé à plus long terme.

Camille : D'accord. Là, vous avez évoqué le stress. Est-ce que vous auriez des stratégies que vous pourriez recommander aux étudiants, par exemple, pendant les examens ou les périodes de rush ?

Professeur Gignon : Le meilleur moyen pour lutter contre son stress, c'est déjà d'identifier son stress. Ça, en fait, on a aussi beaucoup de personnes qui ne savent pas identifier leurs émotions. Là, je me sens stressé, submergé, en colère, dépassé. C'est déjà un travail intéressant que l'on peut mener, c'est identifier les situations de stress. Le deuxième point, c'est l'anticipation. Je pense que clairement, le meilleur moyen pour gérer son stress, c'est d'avoir un planning de travail qui soit bien planifié en amont, avoir un travail régulier et éviter de ne pas faire grand-chose pendant plusieurs semaines et de tout mettre le paquet sur les quelques jours avant l'examen, où là, ça va nous mettre beaucoup de stress. Je pense que le fait de pouvoir avoir cette planification de notre travail, ça nous permet d'avoir une maîtrise sur le travail, de gérer au mieux notre stress.

Et puis après, on n'est pas tous égaux face au stress, on gère tous différemment en fonction de notre expérience. Et donc après, une fois qu'on a identifié ça, je pense que c'est important, en effet, de pouvoir avoir des techniques de relaxation qui existent. Ça, les psychologues sont les plus compétents pour vous donner les bonnes techniques en termes de respiration, en termes de méditation aussi, qui vous permettent de pouvoir reprendre un peu le contrôle sur vos émotions.

Et puis, si vraiment on veut aller un peu plus loin dans les conseils, c'est vrai que tout ce qui est consommation de substances, le tabac, souvent, on dit: Je fume parce que je suis stressé. En fait, le fait de fumer augmente et génère encore le stress. Ça, c'est fausse bonne idée. Les consommations d'alcool aussi. Derrière, on va pouvoir aussi augmenter l'anxiété et le stress des étudiants. Il y a tous ces conseils qu'on peut donner d'avoir une vie plus saine possible. Et puis, vraiment, quelque chose que je recommande sur plein d'aspects, c'est la pratique de l'activité physique. On se rend compte qu'il y a eu des études qui ont montré que les étudiants qui réussissent le mieux, qui vivent le mieux leurs études, c'est des étudiants qui conservent une activité personnelle. Activité physique. Ça, on a des bienfaits physiques sur le corps, sur la santé mentale, la gestion du stress et/ou culturelle aussi. C'est quelque chose qui est vraiment très important pour avoir une vie qui soit la plus équilibrée possible et éviter les surcroits de stress.

Camille : Merci pour ces conseils.

Professeur Gignon : Plein de conseils, oui. On peut agir sur plein de choses.

Camille : Est-ce qu'il y a des signes qui devraient alerter un étudiant qui ne se sent pas bien psychologiquement ?

Professeur Gignon : Oui, bien sûr qu'il y a des signes qui peuvent alerter. C'est le repli sur soi, c'est le fait de ne pas avoir envie de sortir, justement. Un étudiant qui ne veut plus sortir parce qu'il y a des enjeux d'examen, parce qu'il y a une anxiété sociale qui peut se développer. Ça, c'est des choses qui peuvent arriver. Donc ça, c'est quelque chose de... L'isolement, le repli, il faut toujours s'interroger de pourquoi. L'irritabilité. Les étudiants qui vont pouvoir avoir du mal à supporter les remarques, soit des collègues, soit des enseignants, etc. Ça, c'est des choses sur lesquelles la baisse des résultats des examens aussi. Et ça, je pense que nous, en enseignant, on a des choses à faire aussi sur repérer les étudiants décrocheurs et se poser la question du pourquoi. Qu'est-ce qui fait que cet étudiant décroche ? Les étudiants, je le disais tout à l'heure en introduction, ils sont là pour réussir, sinon ils ne s'inscriraient pas dans les formations. Je pense que c'est intéressant pour nous, en tant qu'enseignant, de se poser la question : Qu'est-ce qui fait que l'étudiant ne réussisse pas à se faire exercer ? Alors certes, il y a peut-être des problèmes de méthode de travail déjà sur le plan pédagogique mais ça peut être aussi un stress et donc aussi des pratiques comme le fait de consommer plus d'alcool, de cannabis etc soit disant pour gérer le stress. En fait, on se rend compte que ça fait pire que mieux. Ça, ça peut être des signes, en effet, sur lesquels il faut être vigilant, soit entre pairs, soit entre étudiants. D'où l'importance de tout ce qui est formation, secourisme en santé mentale, par exemple. Ça, c'est vraiment une superbe initiative qui est faite, notamment dans notre université. Et puis aussi, en tant qu'enseignant, je pense qu'on a un rôle à jouer sur le repérage des étudiants, leurs difficultés de réussite, essayer de comprendre si derrière, il n'y a pas un problème de mal-être ou de stress sur lequel on pourrait accompagner.

Camille : On a évoqué le sujet des soirées. C'est souvent rythmé par de la musique, de l'alcool, des boissons énergisantes, parfois des drogues. Est-ce que cela, ça va avoir un fort impact sur nos études, sur notre cerveau ?

Professeur Gignon : Alors oui, ça peut. Évidemment, ça peut. On a une équipe de recherche à Amiens, qui est une des références internationales sur le sujet. Ils ont montré qu'en fait, les consommations des étudiants, qui sont des consommations d'alcool parfois importantes en peu de temps, ça a des effets déjà à court terme. C'est-à-dire qu'on est moins performant pour pouvoir travailler et apprendre des choses dans les jours qui suivent la fête alcoolisée qu'on a pu avoir, mais également sur le long terme. Ça, c'est un enjeu. Pareil pour la consommation de cannabis, par exemple, également. Ce qui est intéressant aussi, c'est de se poser de la question de pourquoi, sur tout ce qui est consommation de substances, sur l'aspect festif. On peut informer, évidemment, c'est important d'informer les étudiants. Je pense qu'il faut être également très pragmatique. C'est une période de la vie où on a besoin de socialiser. Et parfois, ce n'est pas simple. On ne se sent pas forcément à l'aise en société, en soirée, etc, pour rencontrer les gens, pour discuter avec eux, etc.

Et en fait, il y a cette dimension d'essayer de trouver des alternatives à la socialisation pour créer des fêtes qui soient le plus responsable possible et donner des alternatives à la consommation d'alcool, de substances.

Ça, je pense qu'il y a des choses qui sont très intéressantes, qui sont portées souvent par les associations étudiantes et que l'on peut encourager pour pouvoir trouver une alternative, on va dire, responsable à la fête.

Camille : Si on parle de soirée de fête, ça veut dire qu'on va aussi parler du sommeil puisqu'on va moins dormir. Est-ce que même pour un étudiant qui est débordé, le sommeil, il est vraiment crucial ? Est-ce qu'il y a des recommandations sur le sommeil ?

Professeur Gignon :Oui, des recommandations, il y en a plein partout, tout le temps. On peut être envahi par les recommandations. C'est vrai que vous avez raison, le sommeil, c'est quelque chose de fondamental pour bien apprendre, clairement, et donc pour la réussite des étudiants, pour gérer son stress. Si on dort mal, on va être plus stressé aussi. On va être encore dans ce cercle vicieux qu'on évoquait à l'instant. Globalement, les instances sanitaires recommandent de sept à huit heures de sommeil chaque nuit, d'un de la sommeil qui soit reposant etc. Certes, il y a les soirées. Ça a un peu empiété sur le sommeil, mais l'ennemi du sommeil, c'est avant tout les écrans. Ça, ils ont envahi nos vies, la mienne, la vôtre probablement, et celle de ceux qui nous écoutent. Ces écrans, ils nous accaparent énormément de temps de cerveau, et notamment le soir. On se rend compte que les pratiques, ça ne concerne pas que les étudiants, ça concerne l'ensemble de la population. On passe maintenant nos soirées quasiment tous devant des écrans ou à peu près. Ça, ça a des effets très nocifs, d'une part par la lumière bleue qui stimule notre cerveau et donc va retarder notre temps d'endormissement.

Et puis, en plus, ça va capter notre attention. Typiquement, si je scrolle toute la soirée, on scrolle soi-disant pour 10 - 15 minutes et on se retrouve 3 heures plus tard encore en train de défiler les vidéos. Tout ça, ça va retarder notre temps de sommeil et ça va surtout altérer notre qualité de sommeil. Donc, des recommandations, idéalement on pose les écrans pas mal de temps avant d'aller se coucher, une heure, on coupe les écrans, on prend du temps pour soi, on prend le temps de cuisiner, de manger, de discuter avec les gens avec qui on vit avec ses proches, donc le lien social. Et puis, on évite l'activité physique, alors je disais à quel point c'était important mais pas idéalement en fin de journée, pas juste avant d'aller se coucher parce que c'est pareil ça va produire des stimulants dans notre corps et ça va retarder notre sommeil et l'idéal c'est de prendre un bon bouquin, un bon bouquin papier sans écran, en général ça ça aide bien à s'endormir et donc d'essayer d'avoir cette hygiène de vie de ne pas se coucher trop tard pour avoir 7 à 8 heures de sommeil dans sa nuit.

Camille : On l'a évoqué un peu évoqué en intro et là juste avant, la question de l'alimentation. On sait que les étudiants ne mangent pas forcément assez, pas à leur faim par manque de temps ou d'argent. Est-ce que cette mauvaise alimentation a aussi un impact sur notre concentration, l'énergie qu'on peut avoir ou la santé de manière globale ?

Professeur Gignon: Oui bien sûr ! C'est un sujet qui est très compliqué l'alimentation chez les étudiants. On peut sortir toutes les recommandations de manger 5 fruits et légumes par jour, de manger des graines etc comme c'est recommandé dans le programme national nutrition santé. On se rend compte que pour la population étudiante, c'est compliqué parce que déjà il y a l'enjeu de ce qu'on appelle des temps étudiants, on n'a pas le temps de manger le midi car on n'a pas d'infrastructure pour manger équilibré ou à proximité de notre campus et qu'on doit faire pas mal de temps de trajet ou de fil d'attente pour pouvoir avoir accès à un repas de qualité parce que c'est compliqué et par conséquent on va prendre des alternatives qui sont en générales peu coûteuses et donc de la nourriture qu'on appelle ultra transformée donc de la nourriture qu'on peut acheter dans la grande distribution et qui en fait sont quasiment tous supplémenter en gras, en sel et ou en sucre en fonction et donc en général c'est plutôt appréciable au palais, tout le monde aime bien ça. Par contre ça a en effet, des conséquences derrière sur notre métabolisme, sur notre gestion du stress, sur la prise de poids également donc c'est quelque chose qui est vraiment à revoir. Donc il faut que les étudiants aient du temps pour manger, il faut que ça soit accessible financièrement. C'est pareil quand on a un budget limité on a plutôt tendance à prendre quelque chose qui est rentable d'un point de vue prix calories. Donc on va prendre quelque choses de gras qui amène beaucoup de calories et on va retomber sur quelque chose comme du fast food, de la nourriture ultra transformée. Alors que idéalement et là à chaque fois on m'interroge dessus au ministère et là je cite un exemple qui est Amiénois, de ce jardin partagé avec notamment Sacha qui animait ça et qui arrive à créer en fait avec ce jardin du lien social, les gens se rencontrent. Deux, on apprend à cultiver ensemble donc on développe des compétences, donc finalement c'est le rôle d'une université d'aider ces étudiants à développer des compétences. Des compétences qui pourront être utilisées durablement pour une alimentation saine. Ça aide à lutter contre la précarité alimentaire, parce qu'il y a aussi des distributions, ça je suis bien au courant de ces aliments et donc on est dans un cercle vertueux. Et puis derniers points le contact avec la nature, je n'ai pas évoqué tout à l'heure mais pour gérer le stress, il y a des recommandations internationales et Santé Publiques France a fait une campagne de communication récemment sur le rapport à la nature qui est aussi important.

On a besoin d'avoir des campus qui soient vert, d'avoir un contact avec les espaces verts, le maraîchage comme le fait cette association, comme ça ça permet aussi de réduire le stress. Donc en fait avec ce type d'action, on crée du lien social, on lutte contre le stress, on lutte contre la précarité alimentaire, on améliore la qualité nutritionnelle et ça pour le cout c'est vraiment un cercle vertueux.

Camille : Au niveau de l'AGORAé on propose des paniers de fruits et de légumes à 2€ et Sacha fait aussi partie du Bureau de la FAEP donc on essaye aussi de faire pas mal d'actions et des ateliers au niveau de l'AGORAé d'Amiens.

Est-ce que vous auriez une routine de base que vous pourriez recommander à des étudiants pour essayer de mieux vivre son entrée et à la fac et toutes ces études ?

Professeur Gignon : C'est compliqué, j'aime pas proposer des routines parce que je pense qu'on a chacun notre mode de vie et qu'on a chacun des choses acceptables donc je pense que ce qui est vraiment essentiel, c'est de ne pas se retrouver isoler, clairement le lien social est hyper important. C'est pareil, le rôle des associations est primordial, de créer du lien social. Pour pouvoir créer du lien social, il faut tout ce qui est le plus inclusif possible, il faut vraiment avoir cette capacité d'ouverture, d'accueil de tout le monde, avec ces préférences, ces différences et ça c'est quelque chose de fondamental également. Donc la dimension inclusive des actions que l'on peut mener dans une université ou au travers d'associations étudiantes. Donc créer du lien, ça c'est essentiel, il ne faut pas oublier qu'avec les différentes réformes, on a des étudiants qui viennent de plus en plus de partout et parfois très éloignés de chez eux, de leur réseau amical etc donc c'est vrai que c'est un véritable enjeu. Le travail régulier, donc les méthodes de travail et tout ce qui est tutorat. Moi, je suis très admiratifs de ce que font les associations de tutorats parce qu'on est dans un accompagnement par les pairs qui va permettre de créer du lien social, du soutien de l'accompagnement y compris sur le champ santé - bien être et puis des méthodes de travail parce que clairement l'université, ce qui peut nous déstabiliser c'est la masse de travail, l'indépendance et l'autonomie qu'on doit avoir dans nos apprentissages.

Et donc ça c'est des éléments qui sont aussi très importants, donc rencontrer les autres étudiants, s'insérer socialement, être accompagnés sur le plan des méthodes de travail pour réussir et puis garder une activité personnelle qui nous fait du bien. Il y a eu une étude de l'Association Nationale des Etudiants en STAPS, il y a maintenant 2 ans je dirais qui montrait que globalement on fait beaucoup d'activités physiques quand on est au collège, on arrive au lycée, il y a le bac, la pression de parcoursup donc il y en a déjà plein qui décroche et qui arrête l'activité physique pour toujours dans un motif de plus travailler ce qui est une fausse bonne idée. Et en fait, il arrive à la fac parce qu'ils sont loin du club de foot de leur village dans lequel ils étaient ou parce qu'ils ne connaissent personnes ou parce que ça coûte cher. Il y a encore un décrochage encore plus important.

On se trouve avec des étudiants qui font de l'activité physique qui est assez peu, assez faible en fait, par rapport à ce qu'on pourrait espérer. Donc, ça, c'est quelque chose qui est qui est important aussi de garder une activité qui nous fasse plaisir. Donc, dans notre emploi du temps très chargé d'étudiants, regardez cette activité qui soit physique, c'est très bien ou culturel aussi, faut pas l'oublier, parce que ça permet aussi de s'épanouir et de créer du lien social également. Donc je pense que c'est déjà pas mal comme recommandation. Voilà, Déjà, si tout le monde pouvait faire ça, je pense que ça aiderait beaucoup d'étudiants. Et puis dernier point quand même, parce que je les ai pas évoqués et c'est un sujet quand même qui est fondamental en termes de précarité, c'est les étudiants salariés, ceux qui travaillent à côté de leurs études. C'est un autre emploi du temps, c'est d'autres contraintes à gérer en plus de celle des cours. Donc il y a un vrai sujet aussi pour mieux les accompagner. Et sur le plan social et sur le plan de l'aménagement des études pour qu'ils puissent essayer d'allier les deux entre job étudiant et réussite de leurs études.

Camille : En tout cas, merci beaucoup pour vos réponses à toutes ces questions et cet échange. Je ne sais pas si vous voulez rajouter quelque chose avant de conclure.

Professeur Gignon : Bah écoutez, merci à vous. Déjà parce que parler de la santé des étudiants, c'est quelque chose qui est important. Je pense que c'est fondamental de mettre la santé comme un facteur de réussite des étudiants. On ne peut pas réussir si on fait cinq ans d'études et qu'on sort de l'université, déjà angoissé, déjà stressé par cinq ans qui ont été difficiles, derrière, il y a une insertion professionnelle. Et je pense qu'on essaie de développer ces compétences qui sont des compétences de santé, de bien être, de gestion du stress. C'est aussi derrière réussir son insertion dans la vie active classique. Et je pense que c'est aussi une mission des universités et des établissements d'enseignement supérieur. Donc je suis très heureux d'avoir répondu à vos questions.

Camille : Merci beaucoup. Et n'hésitez pas à vous rapprocher aussi des associations locales ou de la FAEP pour faire différents ateliers et plein d'actions. Merci beaucoup !

Professeur Gignon : Merci à vous !

Camille : A bientôt !

Professeur Gignon : Au revoir.