



## Le Blue Monday : un lundi comme les autres pour notre santé mentale ?

Le Blue Monday, initialement créé par une campagne publicitaire britannique, est aujourd'hui encore connu comme « le jour le plus déprimant de l'année ». Saison hivernale, baisse de motivation, mais aussi période de partiels pour de nombreux·ses étudiant·e·s : Nightline revient sur l'impact réel de cette journée, et plus largement de ce mois de janvier sur la santé mentale des jeunes et des étudiant·e·s.

## Le lundi le plus déprimant de l'année ?

Initialement créé pour une campagne publicitaire, ce « jour le plus déprimant de l'année » tombe chaque année le troisième lundi de janvier, à savoir le **lundi 16/01** pour l'année 2023.

Calculé en fonction de plusieurs facteurs, tels que la météo, le temps écoulé depuis Noël, le manque de motivation ou encore le pouvoir d'achat estimé, ce jour est supposé être le plus difficile pour la santé mentale de la population générale.

Si ce calcul n'est absolument pas scientifiquement ancré (ce qu'a d'ailleurs reconnu son créateur), il existe bien une augmentation des symptômes de mal-être durant l'hiver et de certaines dépressions, connues sous le nom de « dépressions saisonnières » ou « troubles affectifs saisonniers ». Il s'agit d'une forme de dépression qui survient souvent à l'automne lorsque la lumière du jour commence à diminuer et peut durer jusqu'au printemps. Elle touche des personnes qui sont très sensibles à la luminosité, même si la diminution de celle-ci ne peut expliquer à elle seule la survenue d'une dépression.

## Comment va la santé mentale des étudiant-e-s ?

Alors que 36,6 % des étudiant-e-s déclarent des symptômes dépressifs, contre 20,1 % de la population générale (OVE, nov 2021), nous pouvons nous interroger sur l'impact de cette période hivernale sur la santé mentale étudiante. En effet, il s'agit souvent de la période des partiels, des examens de fin de premier semestre et des rattrapages pour bon nombre d'étudiant-e-s. Le stress et l'anxiété augmentent durant cette période, et viennent s'ajouter à la solitude et aux problèmes relationnels. A travers son service d'écoute gratuit tenu par des bénévoles étudiant-e-s pour les étudiant-e-s, l'association Nightline constate une augmentation constante des appels et tchats, avec plus de 13 000 contacts reçus sur l'année universitaire 2021-2022.

## Prendre soin de sa santé mentale en ce Blue Monday... et tous les autres jours de l'année : quelles solutions ?

Nightline a développé un [kit de survie](#) digital et gratuit pour prendre soin de sa santé mentale et de celle de ses proches durant cette période hivernale, mais aussi tout au long de l'année. On y trouve de nombreux outils et conseils, co-construits par des psychologues et des étudiant-e-s, parmi lesquels :

- « [Agir sur mes comportements](#) », qui permet de se construire sa recette personnalisée d'actions bénéfiques pour sa propre santé mentale Poser des mots sur mes maux », qui permet de construire un message pour partager son mal-être à envoyer à un-e proche, étape par étape
- « [Réguler mes émotions](#) », qui délivre des conseils sur les différentes façons de réguler ses émotions sous forme de fiche et de mini-jeu.

Il est également possible pour les étudiant-e-s de contacter le [service d'écoute](#) gratuit et confidentiel de Nightline, ouvert tous les soirs de 21h à 2h30.

---

## L'association

Nightline est une association qui œuvre pour l'amélioration de la santé mentale étudiante en agissant à l'échelle individuelle, collective et sur l'écosystème de l'étudiant. Nightline développe de nombreux projets pour et par des étudiant-e-s appuyé-e-s par des professionnel-le-s. Chaque nouveau projet développé par Nightline part d'un principe simple et pourtant essentiel : il est à l'origine d'une expérience vécue par les étudiant-e-s. Les objectifs de Nightline sont de :

- 👉 Permettre à chaque étudiant-e de prendre soin de sa santé mentale
- 👉 Favoriser l'entraide par les pairs
- 👉 Améliorer le système de santé mentale étudiante en cimentant/relayant les initiatives existantes et en portant des plaidoyers et propositions politiques

## Pour en savoir plus ...

Notre chargée de relations presse Lucile Regourd est là pour vous en dire plus à l'adresse e-mail [presse@nightline.fr](mailto:presse@nightline.fr) ou au 06 08 85 38 25 !