



Bilan de projet

Interventions de prévention en santé mentale en CPGE
2020-2021 - Nightline France

TABLE DES MATIÈRES

1. Développement et déploiement du projet

1.1 Actions en 2020

1.2 Actions en 2021

2. Evaluation de la mise en œuvre et de l'impact des actions

2.1 Volet infirmier-ère-s (2021) : mise en place des groupes de parole infirmier-ère et retours qualitatifs

2.2 Volet enseignant-e-s (2021) : mise en place de la formation pour les professeur-e-s et analyse d'impact de l'intervention

2.3 Volets étudiant-e-s (2020-2021) : mise en place de l'intervention pour les élèves de CPGE et analyse d'impact des interventions

2.4 Volet partenariats (2021) : avancement des partenariats avec les structures de soins et les lycées du nord de Paris

3. Perspectives à venir

3.1 Poursuite de la mise en place des projets dans d'autres établissements parisiens

3.2 Evolution du projet CPGE : construction d'une intervention communautaire par d'ancien-ne-s étudiant-e-s CPGE

4. Conclusion

1. Développement et déploiement du projet

1.1. Actions en 2020

Les étudiant·e·s et les professionnel·le·s des classes préparatoires aux grandes écoles (CPGE) sont particulièrement démunis face aux problématiques de santé mentale étudiante. En partenariat avec plusieurs CPGE qui font face à ces problèmes depuis des années, l'association a construit et déployé un plan d'intervention auprès de cette population depuis 2020, piloté par la psychologue clinicienne responsable du projet au sein de l'association.

Le projet initial de 2020 était composé de trois axes :

- L'axe communication : déstigmatiser la démarche de demande d'aide à travers des interventions.
- L'axe orientation : aider les établissements d'enseignement supérieur à orienter les élèves vers des services psychologiques.
- L'axe formation : former les professeur·e·s au repérage des étudiant·e·s en détresse.

1.1.1. Axe communication

Les actions menées dans le cadre de l'axe communication l'ont été dans un contexte particulier. D'une part, le départ dès octobre 2020 en congé maternité de la psychologue responsable du projet a impliqué une période de conception du projet assez courte. D'autre part, la crise sanitaire a posé des difficultés pour se rendre directement dans les établissements.

L'association a néanmoins pu créer un livret de prévention d'une quarantaine de pages à destination des étudiant·e·s contenant un ensemble d'informations et de ressources sur la santé mentale pour prendre soin de soi quand on est étudiant·e en CPGE, et sur les services psychologiques disponibles à Paris pour les étudiant·e·s.

De plus, l'association a :

- organisé des interventions de sensibilisation menées par la psychologue responsable du projet pour présenter le livret aux étudiant·e·s de CPGE. Le lycée Chaptal a pu bénéficier d'une intervention faite par une psychologue directement auprès de chaque classe préparatoire de première et deuxième années durant 30 minutes. Au cours de cette intervention, les étudiant·e·s pouvaient échanger entre elles et eux sur des questions de santé mentale, recevoir des informations et des ressources pour les aider, dont le livret de prévention. L'intervention a été dispensée auprès de l'ensemble des 952 étudiant·e·s de l'établissement.
- organisé des interventions en début de cours réalisées par d'ancien·ne·s élèves de CPGE et bénévoles de Nightline pour discuter de leur expérience et présenter les services de

l'association. Les bénévoles de Nightline ont ainsi mis en place une courte intervention (15 minutes par classe) dans les classes préparatoires du lycée Jacques Decour. Les bénévoles ont échangé avec les étudiant·e·s sur les difficultés qu'ils et elles avaient pu rencontrer durant leur classe préparatoire, leur ont donné quelques conseils et les ont informé·e·s des ressources développées pour les étudiant·e·s par l'association Nightline (annuaire et ligne d'écoute).

1.1.2. Axe orientation

La crise sanitaire et son effet sur la dégradation de la santé mentale des étudiant·e·s ont mobilisé l'ensemble des services médico-psychologiques pour prendre en charge une demande de soutien très importante, en ayant peu de ressources supplémentaires pour y répondre. Dans ce contexte, il n'a pas été possible de solliciter ces organismes pour mettre en place des partenariats privilégiés avec les établissements scolaires dans l'orientation des étudiant·e·s de classe préparatoire.

Afin de répondre à cette situation, l'association a développé plusieurs solutions pour améliorer l'orientation des étudiant·e·s vers des services psychologiques adaptés. Cette orientation est ainsi passée par l'identification des ressources disponibles autour des lycées dans les livrets de prévention, et la mise à disposition des outils du site web www.soutien-étudiant.info.

Cette dernière plateforme a été créée en urgence à l'annonce du premier confinement en mars 2020 afin de répondre à la nécessité de faire face à l'impact psychologique de la crise sanitaire et du confinement. L'association a ainsi créé un document, destiné à ses partenaires et aux professionnel·le·s des établissements d'enseignement supérieur de Paris, leur permettant d'orienter leurs étudiant·e·s vers les services de soutien psychologique qui continuaient de fonctionner pendant le confinement. L'ensemble de ces informations ont été compilées sur un unique site internet soutien-étudiant.info, disponible dans une version francophone et dans une version anglophone. Au total, ce sont 34 575 visiteurs uniques qui ont consulté la plateforme en 2020, et plus de 136 000 visites depuis la création de la plateforme (à la date du 31/12/2021).

1.1.3. Axe formation

Concernant la formation pour les professionnel·le·s, la psychologue responsable du projet a assisté à deux formations : la formation Premier Secours en Santé Mentale (PSSM) et la formation Sentinelles menée par le GEPS. Observer les formations existantes sur le repérage des troubles psychologiques et de la détresse à destination des non-professionnel·le·s de santé lui a ainsi permis de s'en inspirer pour créer une formation adaptée au contexte des étudiant·e·s dans les CPGE.

Nous avons également amorcé un travail de création d'une formation spécifique pour les professeur·e·s des CPGE. La première étape de ce travail a consisté à développer un questionnaire portant sur les besoins et les attentes des professeur·e·s en termes de formation en santé mentale étudiante. Nous avons ensuite diffusé ce questionnaire à plusieurs

associations nationales de professeur·e·s de CPGE, ainsi qu'à tous et toutes les professeur·e·s du lycée Chaptal. Le recueil et l'analyse des données ont permis de commencer l'élaboration, avec l'appui de recherches bibliographiques, de la feuille de route de la formation. Cette formation a été finalisée et mise en place à partir de 2021.

1.2. Actions en 2021

En 2021, le projet évolue à l'aide des retours des étudiant·e·s CPGE et des professionnel·le·s des lycées partenaires ayant participé aux interventions de Nightline. Celui-ci est alors organisé autour de quatre volets, et est piloté par une nouvelle psychologue clinicienne et docteure en psychologie au sein de l'association :

- une action de prévention pour la santé mentale des étudiant·e·s de CPGE ;
- une formation pour les enseignant·e·s : que faire pour promouvoir la santé mentale des étudiant·e·s et accompagner ceux et celles qui sont en difficulté ? ;
- un groupe d'échanges sur la santé mentale étudiante pour les infirmier·ère·s scolaires ;
- la mise en place de partenariats entre les lycées et les structures de soin publiques pour l'orientation des étudiant·e·s de CPGE.

Nous ne parlerons plus ici des axes communication, orientation et formation puisque ces aspects sont présents de manière transverse aux différents niveaux de l'ensemble des quatre volets. Vous trouverez ci-dessous une présentation de ces différents volets.

1.2.1. Volet étudiant·e·s : action de prévention pour la santé mentale des élèves de CPGE

Constat

La santé mentale étudiante est un enjeu de santé publique. Une bonne santé mentale est une condition indispensable à la réussite académique et à l'épanouissement des étudiant·e·s de CPGE. Les études en CPGE peuvent être source de stress et de souffrance, pouvant aller jusqu'à des situations dramatiques pour certain·e·s étudiant·e·s ayant des vulnérabilités (décrochage scolaire, dépression, troubles anxieux, tentative de suicide).

Nous avons donc mis en place une action de prévention pour la santé mentale et le bien être des étudiant·e·s dans le contexte spécifique des classes préparatoires. Animée par une psychologue clinicienne, cette action inclut et présente des témoignages d'ancien·ne·s étudiant·e·s de CPGE portant sur les difficultés qu'ils et elles ont pu rencontrer et les stratégies qu'ils et elles ont pu mettre en place pour y faire face (témoignages sous forme de podcasts ou présence d'un alumni lors de l'intervention). Un livret de ressources est par ailleurs remis à chaque étudiant·e lors de cette intervention.

Objectifs de l'intervention

Les objectifs de cette action sont de :

- Sensibiliser les étudiant·e·s aux questions de bien-être et de santé mentale ;
- Apporter des outils et des informations pour prendre soin de soi au quotidien et mieux faire face aux difficultés rencontrées (difficultés de sommeil, gestion du stress, baisse de l'humeur, etc) et prévenir les difficultés de santé mentale ;
- Informer de l'existence des ressources accessibles gratuitement aux étudiant·e·s pour recevoir de l'aide ;
- Encourager la cohésion et le soutien entre les étudiant·e·s ;
- Offrir un espace d'échange et de réflexion sur cette thématique ;
- Déstigmatiser les difficultés de santé mentale.

Mise en place

L'intervention dure une heure par classe, et a lieu en présentiel (selon les circonstances sanitaires). Le groupe est composé des étudiant·e·s d'une même classe, dont la présence est obligatoire.

Évolutions de la précédente intervention liées aux retours des étudiant·e·s

Les feedbacks des étudiant·e·s ayant participé à l'intervention de 2020 ont été pris en considération pour la construction de cette action de prévention pour les étudiant·e·s CPGE (la synthèse des analyses des questionnaires de l'intervention de 2020 sont présentés au "2.3.1 Action déployée en 2020"). En effet, le temps de l'intervention a été augmenté (une heure en 2021 contre trente minutes en 2020) et des témoignages d'ancien·ne·s étudiant·e·s CPGE ont été intégrés à celle-ci. Les thématiques liées à la santé mentale comme les difficultés de sommeil, d'anxiété, de dépression, de gestion du stress et d'entraide sont abordées, ainsi que des outils et ressources pour prendre soin de soi et de ses relations.

1.2.2. Volet enseignant·e·s : formation des professeur·e·s à la promotion de la santé mentale et l'accompagnement des difficultés auprès des étudiant·e·s

Constat

Enseigner est une profession intrinsèquement humaine, dans laquelle la relation avec les étudiant·e·s est centrale. De ce fait, les enseignant·e·s des CPGE vont être confronté·e·s plusieurs fois dans leur carrière à des étudiant·e·s en détresse. Bien que les professeur·e·s soient en première ligne, ils et elles ont souvent le sentiment de manquer de ressources pour identifier

les étudiant·e·s qui ne vont pas bien, répondre de manière adaptée à la souffrance mentale des jeunes et les accompagner dans la recherche de soutien.

Pour répondre à ces besoins, l'association a mis en place une courte formation pour les professeur·e·s de CPGE, en présentant en différentes étapes ce que le·la professeur·e peut faire à son niveau pour prévenir les difficultés de santé mentale des étudiant·e·s.

Objectifs du groupe

L'objectif de cette formation est de donner des outils de compréhension et des informations pratiques d'action et de prévention pour :

- Mettre en place au quotidien un cadre favorisant le bien-être psychologique des étudiant·e·s et des enseignant·e·s ;
- Savoir identifier les étudiant·e·s en difficulté ;
- Savoir quoi faire pour accompagner les étudiant·e·s qui ne vont pas bien ;
- Échanger sur le sujet de la santé mentale des étudiant·e·s en CPGE ;
- Apporter des informations, des ressources et des outils.

Mise en place

La formation dure deux heures, et a lieu en présentiel (selon les circonstances sanitaires). Le groupe est composé de 5 à 15 professeur·e·s au maximum, et leur participation est basée sur le volontariat. Un livret reprenant les informations et les ressources abordées lors de la formation est distribué à chaque participant·e.

1.2.3. Volet infirmier·ère·s : groupe d'échange sur la santé mentale étudiante pour les infirmier·ère·s scolaires

Constat

Les infirmier·ère·s scolaires sont des acteur·rice·s clés pour la santé mentale des étudiant·e·s dans les lycées. Ils et elles ont de nombreuses missions auprès d'un nombre important d'élèves et sont parfois isolé·e·s dans l'établissement par rapport au reste de l'équipe pédagogique et administrative. Les infirmier·ère·s peuvent parfois se sentir démuni·e·s pour aider les étudiant·e·s en souffrance psychologique, notamment car ils et elles peuvent manquer d'outils et de ressources pour aider les jeunes et les orienter.

Pour répondre à ces besoins, l'association a mis en place un groupe de parole sur la santé mentale étudiante entre infirmières scolaires sur le modèle des groupes d'analyse des pratiques, animé par un·e psychologue.

Objectifs du groupe

Les objectifs du groupe d'échanges sont de :

- Créer un espace d'échange non-jugeant, bienveillant, dynamique et confidentiel ;
- Permettre un échange entre infirmier·ère·s sur leurs pratiques, leurs expériences et leurs conseils ;
- Apporter des informations, des ressources et des outils sur la santé mentale pour les aider dans leurs pratiques, selon leurs besoins (outils sur la santé mentale, livret étudiant, [annuaire parisien](#) sur les structures d'aide) ;
- Aider les infirmier·ère·s à faire face et à gérer au mieux les situations difficiles ;
- Prévenir l'isolement éventuel des infirmier·ère·s au sein de leurs établissements.

Mise en place

Le groupe de parole est composé de 12 infirmier·ère·s maximum, et se déroule une fois par mois, durant 1h30. Le format en distanciel est privilégié pour faciliter la participation des infirmier·ère·s qui sont dans des établissements situés dans différents arrondissements de Paris.

1.2.4. Volet partenariats : projet de partenariat entre les lycées et les structures de soin publiques pour l'orientation des étudiant·e·s de CPGE

Constat

Les infirmier·ère·s scolaires des lycées se retrouvent particulièrement sollicité·es et ont le sentiment d'être démuni·e·s pour répondre aux besoins d'écoute, d'évaluation et d'orientation des élèves en difficulté de santé mentale. Parmi ces élèves, les étudiant·e·s de CPGE semblent particulièrement touché·e·s : ils et elles ont du mal à gérer leur anxiété, perdent confiance en leurs compétences et en leur avenir, développent pour certain·e·s des syndromes dépressifs parfois associés à des idées suicidaires.

La charge de travail liée à la préparation du concours et le temps important passé dans l'établissement ont pour conséquence que ces étudiant·e·s vont peu chercher de l'aide en dehors de leur établissement scolaire. Ils et elles pourraient ainsi bénéficier d'un rendez-vous de proximité pour évaluer leur situation. De plus, les délais d'attente pour obtenir un premier rendez-vous dans les structures de soins publiques sont souvent de plusieurs semaines ou mois. Les professionnel·le·s et les étudiant·e·s se retrouvent en difficulté pour orienter les étudiant·e·s nécessitant une aide à court ou moyen terme.

Objectifs

Pour répondre à ces besoins, Nightline a souhaité favoriser l'orientation des étudiant·e·s CPGE en mettant en place des partenariats entre des structures de soins publiques et les lycées partenaires du projet. Ce partenariat peut prendre différentes formes :

- une plus grande facilité d'orientation des étudiant·e·s vers une structure de soin de santé mentale partenaire, notamment vers des structures sectorisées proches du lycée des étudiant·e·s, qui ne prendraient pas en considération uniquement l'adresse du domicile des jeunes mais aussi celle de leur lycée ;
- la mise en place d'une permanence psychologique par une structure partenaire dans un lycée pour permettre la rencontre d'un·e professionnel·le de santé mentale à proximité de l'établissement des étudiant·e·s.

Ce projet de partenariat est inspiré d'une collaboration similaire existante entre les lycées des 5, 6 et 7ème arrondissements et le Centre d'Accueil et de Crise de l'hôpital Saint-Anne.

2. Evaluation de la mise en œuvre et de l'impact des actions

2.1. Volet infirmier·ère·s (2021) : mise en place des groupes de parole infirmier·ère et retours qualitatifs

2.1.1. Besoins, attentes des infirmières concernant la santé mentale étudiante

Méthode

Procédure

Un questionnaire Google Forms a été envoyé à toutes les infirmières ayant indiqué être intéressées pour participer au groupe de parole. Elles devaient le remplir avant leur participation à leur premier groupe. Ce questionnaire était complété de manière anonyme.

Mesures

Le questionnaire avait pour objectif de mesurer différentes dimensions. Six questions étaient posées, une question ouverte et cinq questions fermées. Les dimensions mesurées par le questionnaire concernent :

- les attentes des professionnel·le·s en participant à ce groupe de parole sur la santé mentale étudiante (1 item), évalué par cette question ouverte : «*De manière générale, quelles sont vos attentes en participant à ces groupes d'échanges sur la santé mentale étudiante ?* » ;
- la fréquence idéale du groupe (1 item) : par trois modalités de réponse (2 fois par mois, 1 fois par mois, 1 fois tous les deux mois) ;
- le format préféré du groupe (1 item) : par trois modalités de réponse (en présentiel, en distanciel / par visio, une alternance des deux) ;
- l'ouverture du groupe à de nouveaux·elles participant·e·s au cours de l'année (1 item) : par deux modalités de réponse (ouvert, fermé) ;
- le sentiment de connaissance des ressources et outils sur la santé mentale qu'ils ou elles peuvent utiliser dans leur pratique professionnelle (1 item) : sur une échelle de likert en 5 points de « *je ne connais pas du tout* » à « *je connais totalement* » ;

- le sentiment de compétence de gérer les situations difficiles liées à la santé mentale des étudiant·e·s (1 item) : sur une échelle de likert en 5 points de « *je ne me sens pas du tout capable* » à « *je me sens totalement capable* ».

Résultats

Six infirmières ont répondu aux questionnaires avant la mise en place des groupes de parole.

Les attentes et besoins des infirmières concernant leur participation au groupe d'échanges sur la santé mentale étudiante portent sur le fait de :

- partager et questionner des situations problématiques rencontrées ;
- discuter des différentes solutions pour ces situations problématiques ;
- bénéficier de l'expérience et des conseils des autres collègues infirmières ;
- échanger sur leurs pratiques ;
- obtenir des nouvelles ressources, informations et de nouveaux outils de travail ;
- améliorer l'aide apportée aux étudiant·e·s en difficulté, améliorer leur prise en charge et mieux répondre à leurs besoins.

Nous remarquons que ces attentes sont en adéquation avec les objectifs initiaux du groupe de parole.

La moitié des infirmières ayant répondu au questionnaire préfèrent que le groupe se déroule une fois tous les mois, tandis que l'autre moitié préfèrent une fois tous les deux mois. La majorité des infirmières (5 sur 6) souhaitent que le groupe se déroule en alternance entre rencontres en présentiel et visioconférences et que le groupe soit un groupe ouvert dans lequel les personnes qui participent peuvent varier d'un groupe à l'autre (4 infirmières sur 6).

La majorité des infirmières (4 sur 6) du groupe ont le sentiment de connaître moyennement les ressources et outils sur la santé mentale qui peuvent être mobilisés dans leur pratique professionnelle. Nous remarquons aussi que la même proportion d'infirmières partage le sentiment d'être moyennement capable de gérer les situations difficiles liées à la santé mentale des étudiant·e·s au quotidien, une personne a le sentiment d'être même peu capable, pendant qu'une se décrit comme très capable.

2.1.2. Déroulement des groupes de parole infirmier·ère·s : point de vue de la psychologue animatrice

Méthode

Un compte rendu sous forme de réponse à un questionnaire est rempli systématiquement à la fin de chaque groupe de parole par la psychologue animatrice. Est présentée ici une synthèse de

ces compte-rendus et des notes de la psychologue animatrice concernant le déroulé des groupes de parole et les sujets qui y sont abordés par les infirmières scolaires.

Résultats

A ce jour, deux groupes de parole ont eu lieu (novembre et décembre). Le troisième groupe de janvier n'a pas pu se mettre en place, en lien avec une forte mobilisation des infirmières pour tester les élèves à la Covid-19 au retour des vacances. Cinq infirmières ou élèves infirmier·ère·s étaient présentes lors des deux temps d'échanges, qui se sont déroulés en distanciel à l'aide d'un logiciel de visioconférence. Les infirmières des lycées Claude Monet (13ème), Chaptal (9ème), Carnot (17ème), Victor Duruy (7ème), Raspail (14ème), Condorcet (9ème) étaient présentes.

Les deux premiers groupes de parole se sont bien passés. La dynamique de groupe et l'ambiance générale ont permis une distribution de la parole assez naturelle, sans que l'animatrice n'ait besoin d'intervenir pour redistribuer la parole régulièrement. Le temps de parole était plutôt bien réparti. Les interactions étaient à la fois nombreuses et riches, et les échanges se déroulaient dans un cadre très bienveillant.

Les groupes de parole se déroulent de la façon suivante : un temps de présentation a lieu au début de chaque groupe. Puis, une infirmière partage aux autres membres du groupe une situation qu'elle a rencontrée qui lui a posé des difficultés. Un temps de questions et d'échanges a lieu après chaque situation abordée. La durée du groupe de parole permet en moyenne d'aborder quatre situations différentes.

Durant ces temps d'échanges, les infirmières partagent leurs points de vue, se donnent des conseils sur comment gérer la situation évoquée différemment et échangent quant aux ressources qu'elles connaissent. Ces temps d'échanges permettent aussi aux participantes d'être à l'écoute des difficultés rencontrées par leurs collègues et de se soutenir dans les difficultés communes qu'elles traversent. La psychologue animatrice apporte aussi des informations supplémentaires sur la santé mentale des étudiant·e·s pour étayer la compréhension des situations. Elle a aussi été amenée à présenter des ressources et des outils sur la santé mentale, en plus de ceux apportés par les participantes.

Les situations présentées par les infirmières scolaires sont assez variées : elles portent principalement sur des étudiant·e·s souffrant de difficultés de santé mentale, comme les troubles du comportement alimentaire, la dépression, les troubles anxieux (troubles paniques, anxiété sociale), les troubles du spectre autistique, la consommation de substances (cannabis), les troubles de comportement et les idées suicidaires. Des cas d'étudiant·e·s CPGE en souffrance par rapport à leurs études sont aussi abordés : notamment à travers la peur de ne pas réussir ses études, la pression familiale, ou encore par une faible confiance en ses capacités et en l'avenir.

Elles évoquent aussi des situations d'étudiant·e·s vivant des difficultés socio-économiques et familiales importantes, mettant en péril leur santé mentale et leur réussite scolaire : des situations de violence familiale, de violence sexuelle, de précarité, d'isolement, d'éloignement familial (pour des étudiant·e·s étranger·ère·s) ont été abordées.

La question de l'orientation des étudiant·e·s est aussi très présente. D'une part, les infirmières sont en difficulté pour trouver des structures de soin qui prennent rapidement en charge les étudiant·e·s. D'autre part, les étudiant·e·s et les familles ont du mal à accepter la nécessité de rencontrer des professionnel·le·s de santé. On retrouve aussi une inquiétude de ne pas avoir de suivi de la situation de l'étudiant·e orientée vers une structure, ou encore d'avoir des retours négatifs sur les professionnel·le·s que les jeunes ont rencontré suite à ces orientations.

Les difficultés liées au travail pluridisciplinaire, que ce soit avec les professionnel·le·s de santé extérieurs à l'établissement, mais aussi avec les professionnel·le·s de l'éducation et de l'administration dans les établissements, sont revenues à plusieurs reprises. Nous avons abordé les difficultés à communiquer avec les équipes pédagogiques à propos des étudiant·e·s ayant des troubles de la santé mentale, en particulier pour ceux ayant des comportements qui posent problème aux professeur·e·s (ex : des étudiant·e·s toujours absents, qui ne font pas ce qui est attendu d'eux-elles). Certaines situations abordées soulèvent aussi des cas d'étudiant·e·s en souffrance en raison d'interactions douloureuses avec leurs professeur·e·s.

L'émergence d'un vécu commun est apparue dès le premier groupe de parole. Les infirmières scolaires partagent le sentiment d'être isolées dans leur rôle de soignantes dans les établissements. Elles se sentent souvent peu reconnues, tant par les équipes pédagogiques, administratives, que par les médecins scolaires ou encore les familles des élèves et étudiant·e·s. Elles se sentent submergées par la demande d'aide toujours plus grande, notamment pour des difficultés de santé mentale (une infirmière à temps plein a la responsabilité de 1000 élèves en moyenne). Elles ont le sentiment d'être peu formées pour identifier, évaluer et accompagner la prise en charge des étudiant·e·s en souffrance psychique.

Enfin, lorsqu'il a été proposé aux participantes que des thématiques spécifiques soient abordées dans les groupes suivants, les infirmières ont émis le souhait d'approfondir leurs connaissances sur les troubles du comportement alimentaire et les troubles d'usage de cannabis et l'alcool.

2.1.3. Synthèse des retours sur les groupes de parole infirmier·ère

- ⇒ Ce groupe de parole a permis aux infirmières d'avoir l'opportunité de **partager des situations difficiles**, de partager et trouver de nouvelles **solutions et ressources pour y faire face** et de **se sentir soutenue** dans l'exercice de leur fonction et les difficultés qu'elles traversent.
- ⇒ Toutefois, des **limites organisationnelles impactent la participation à ces groupes**, notamment le fait qu'il soit difficile pour ces professionnelles de se libérer pour y participer, ou encore qu'il soit difficile de trouver un créneau qui conviendrait à toutes.
- ⇒ Nous proposons donc de faire perdurer ces groupes de parole, dans des conditions propices à la participation des professionnel·le·s (groupe ouvert, flexible, en visioconférence) et de **proposer un deuxième créneau pour mettre en place deux groupes en février 2022.**

2.2. Volet enseignant·e·s (2021) : évaluation de mise en œuvre de la formation pour les professeur·e·s et analyse d'impact de l'intervention

2.2.1. Méthode

Trente et un professionnel·le·s ont assisté à la formation pour les professeur·e·s. Parmi eux, 25 sont des professeur·e·s de CPGE. Deux infirmières, deux CPE et deux surveillantes ont aussi souhaité y participer. Les analyses présentées ci-dessous portent uniquement sur les questionnaires remplis par des professeur·e·s.

Procédure

Un questionnaire imprimé a été distribué à la fin de chaque session d'intervention par la psychologue à l'ensemble des enseignant·e·s présent·e·s. Ce questionnaire était complété de manière anonyme. Chaque personne pouvait consentir à participer à l'évaluation de l'intervention en étant libre de remettre ou non le questionnaire avant de quitter la salle.

Mesures

Le questionnaire a été co-construit par deux docteur·e·s en psychologie de l'association, dans l'objectif de développer un outil permettant de mesurer les effets de l'intervention sur des dimensions correspondant au contenu et au format de celle-ci, en lien avec la santé mentale étudiante, tout en étant suffisamment court pour ne pas ajouter une contrainte supplémentaire aux enseignant·e·s, et optimiser le temps disponible pour la présentation de l'intervenante psychologue.

Les dimensions mesurées par le questionnaire concernent :

- la satisfaction de l'intervention (1 item) : sur une échelle en 7 points allant de 1 « *totalelement insatisfait·e* » à 7 « *totalelement satisfait·e* » ;
- l'utilité perçue de l'intervention (1 item) : sur une échelle en 7 points allant de 1 « *totalelement inutile* » à 7 « *totalelement utile* » ;
- le degré de connaissance perçue (8 items) :

La connaissance perçue fait référence à l'auto-évaluation d'un individu concernant la connaissance d'une information ; il s'agit du sentiment intime de plus ou moins bien connaître une information. Dans ce questionnaire, l'objectif est d'interroger l'enseignant·e sur la perception qu'il ou elle a de sa propre connaissance sur quatre dimensions liées à la santé mentale en contexte CPGE présentées lors de la formation :

- *outils pédagogiques* : connaissance des outils qui permettent de mettre en place un cadre pédagogique favorable à une meilleure santé mentale pour les étudiant·e·s ;
- *signaux d'alerte* : connaissance des signaux d'alerte indiquant qu'un·e étudiant·e a des difficultés liées à sa santé mentale, ou présente un mal-être ou une détresse psychologique ;
- *techniques de communication* : connaissance des moyens de communiquer sur les difficultés liées à la santé mentale avec les étudiant·e·s (engager la discussion, accueillir la parole, être à l'écoute) ;
- *ressources d'aide* : connaissance des ressources auxquelles les étudiant·e·s peuvent faire appel pour obtenir une aide ou du soutien pour leur santé mentale (professionnel·le·s de santé, annuaire et ligne d'écoute Nightline, personnes ressources au sein de l'établissement).

Chacune de ces quatre dimensions a été mesurée sur une échelle en 5 points allant de 1 « *ne connais pas du tout* » à 5 « *connais totalement* ». Aussi, l'évaluation de chaque dimension a été déclinée sous deux formats, permettant de mesurer d'une part le degré de connaissance perçue actuel suite à l'intervention (question 5), et d'autre part le degré de connaissance perçue préalablement à la survenue de l'intervention (questions 9 - échelle allant de 1 « *ne connaissais pas du tout* » à 5 « *connaissais déjà totalement* »).

- le sentiment d'efficacité personnelle (4 items) :

Cette dimension renvoie à la croyance qu'a une personne en sa capacité de réaliser une action. Ici, la mesure porte spécifiquement sur l'impression personnelle, suite à l'intervention, de son propre niveau de capabilité vis-à-vis de quatre dimensions liées à la santé mentale en contexte CPGE ;

- *outils pédagogiques* : capacité personnelle à utiliser les outils qui permettent de mettre en place un cadre pédagogique favorable à une meilleure santé mentale pour les étudiant·e·s ;
- *signaux d'alerte* : capacité personnelle à repérer les signaux d'alerte indiquant qu'un·e étudiant·e a des difficultés liées à sa santé mentale, ou présente un mal-être ou une détresse psychologique ;
- *techniques de communication* : capacité personnelle à communiquer sur les difficultés liées à la santé mentale avec les étudiant·e·s (engager la discussion, accueillir la parole, être à l'écoute) ;
- *ressources d'aide* : capacité personnelle à parler avec les étudiant·e·s des ressources auxquelles ils et elles peuvent faire appel pour obtenir une aide ou du soutien pour leur santé mentale (professionnel·le·s de santé, annuaire et ligne d'écoute Nightline, personnes ressources au sein de l'établissement).

Chacune de ces quatre dimensions a été mesurée sur une échelle en 5 points allant de 1 « *pas du tout capable* » à 5 « *totalement capable* ».

Enfin, à ces dimensions visant à évaluer l'impact de l'intervention en lien avec ses objectifs, s'ajoutent dans le questionnaire des questions relatives au profil des enseignant·e·s : âge, genre, matière enseignée.

Analyses

Les données issues des réponses aux dimensions du questionnaire mesurées par échelles font l'objet d'une analyse quantitative et statistique. L'analyse statistique descriptive porte sur les indicateurs de position (moyenne, médiane, valeur minimale, valeur maximale) et de dispersion pour chacune des variables (écart-type).

Nous avons par ailleurs mené une analyse qualitative du contenu des réponses aux questions ouvertes portant sur la satisfaction et l'utilité perçue de l'intervention. En adoptant une méthodologie d'analyse thématique exploratoire, nous avons cherché à identifier les principaux éléments à l'origine de la satisfaction ou de l'insatisfaction d'une part, et ceux qui ont été vus comme utiles ou inutiles pour les participant·e·s d'autre part.

2.2.2. Résultats

Description des enseignant·e·s ayant participé à la formation

Tableau 1

Description de l'échantillon des enseignant·e·s ayant répondu au questionnaire post-intervention

	Nombre de réponses (%)	Moyenne ± écart-type [min ; MAX]
Âge	18	44 ± 10 [31 ; 64]
Genre		
<i>Femme</i>	7 (39)	
<i>Homme</i>	11 (61)	
Lycée		
<i>Raspail</i>	13 (62)	
<i>Chaptal</i>	8 (38)	

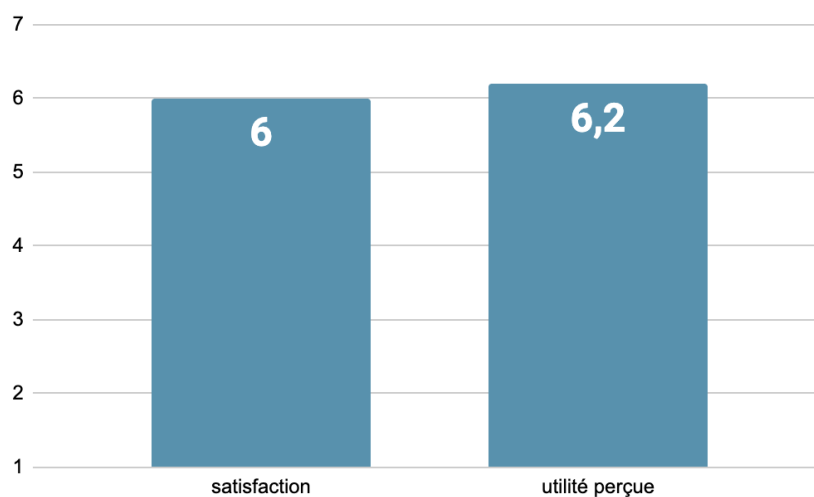
**Matière
enseignée**

<i>Anglais</i>	2 (12)
<i>Lettres</i>	1 (6)
<i>Mathématiques</i>	7 (41)
<i>Physique</i>	5 (29)
<i>Physique-Chimie</i>	1 (6)
<i>Sciences industrielles</i>	1 (6)

Dix-huit professeur·e·s ont répondu aux questionnaires: 39% ont répondu être une femme et 61% être un homme. L'échantillon des répondant·e·s au questionnaire est composé en majorité d'enseignant·e·s de matières scientifiques (82%). Il s'agit également pour une majorité d'enseignant·e·s jeunes puisque six (35%) d'entre elles et eux ont entre 31 et 36 ans, quatre (23%) entre 40 et 46 ans, cinq (29%) entre 50 et 56 ans, et deux (11%) ont 60 ans ou plus.

Evaluation de la satisfaction et de l'utilité perçue de l'intervention

Figure 1. Scores des enseignant·e·s aux échelles de satisfaction et d'utilité perçue de l'intervention (N = 21)



Les scores de satisfaction et d'utilité perçue (figure 1) sont très élevés. La moyenne obtenue (6 sur 7) à l'échelle de satisfaction correspond à la modalité de réponse « *satisfait-e* » et celle obtenue à l'échelle d'utilité perçue (6,2 sur 7) situe cette dimension entre les modalités « *utile* » et « *totalelement utile* ».

Concernant la satisfaction spécifiquement, l'analyse des commentaires laissés par 14 enseignant-e-s (67%) à la question « *Qu'est-ce qui fait que vous êtes satisfait-e et/ou insatisfait-e ?* » permet de distinguer certains éléments particuliers de satisfaction. En effet, 79% des commentaires laissés sont des commentaires positifs, dans lesquels les enseignant-e-s expriment leur satisfaction. Celle-ci provient notamment de la clarté du contenu (bonne compréhension des informations évoquées durant la formation) ou par l'utilité qu'elle représente pour elles et eux. L'intérêt qu'ils-elles ont porté à cette formation a été exprimé à travers le besoin d'avoir une aide pour gérer des situations ou bien d'un temps pour déculpabiliser les effets de leur pratique enseignante, auprès des étudiant-e-s.

À titre d'exemple, il nous a été possible de lire :

« Thèmes variés et vision assez globale du sujet, ordre chronologique. »
« Très complète et claire. Dédramatise les situations complexes. »

Seulement 14% des commentaires portent sur des points d'insatisfaction et d'amélioration, qui renvoient exclusivement au fait que pour ces enseignant-e-s, l'intervention n'a pas apporté de nouvelles connaissances ou pratiques en faveur de la santé mentale de leurs étudiant-e-s.

« Je venais chercher des méthodes et solutions nouvelles, j'ai le sentiment d'avoir fait le tour de ce que je sais / pratique déjà. »

Concernant l'utilité perçue de l'intervention, l'analyse des réponses laissées par 11 enseignant-e-s (52%) à la question « *Pouvez-vous expliquer à quel point avez-vous l'impression que ce qui a été abordé dans cette formation pourra vous être utile dans votre activité professionnelle ?* » révèlent une majorité (90%) de commentaires positifs. Ces commentaires positifs portent en particulier sur le fait que les pratiques suggérées lors de l'intervention les renforcent dans celles qu'ils et elles envisageaient d'adopter ou adoptent déjà. D'autre part, les enseignant-e-s évoquent le fait que l'intervention est utile car elle les invite à questionner leur pratique, notamment sur la manière de porter plus d'attention aux étudiant-e-s en ayant désormais une connaissance des signaux d'alerte indiquant une souffrance psychologique, ou en normalisant la démarche d'ouvrir la discussion sur la santé mentale avec leur étudiant-e-s.

Voici deux exemples de commentaires recueillis illustrant ces éléments :

« Beaucoup de points correspondent à des choses auxquelles j'avais déjà réfléchi, mais j'aurais aimé les entendre lors de ma formation, les autres conseils me seront utiles. »

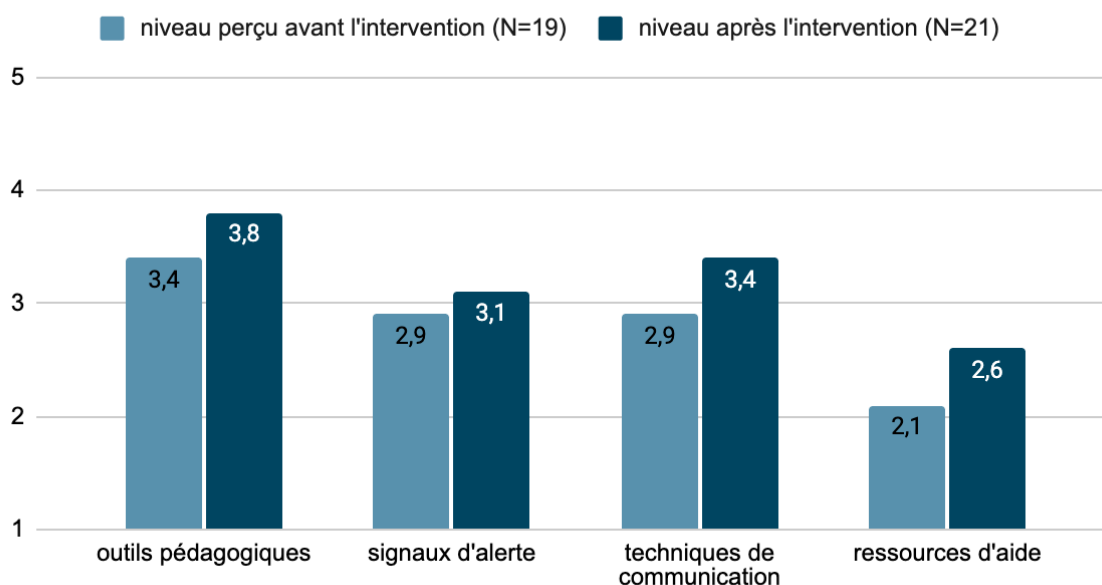
« Plus facile pour repérer les signaux. »

Une personne seulement a laissé un commentaire négatif, renvoyant, comme pour la satisfaction, au fait de ne rien avoir appris durant cette formation, la jugeant ainsi inutile pour son activité professionnelle future.

Evaluation d'impact de l'intervention sur la connaissance perçue et sur l'efficacité personnelle par rapport à la santé mentale étudiante

La figure 2 ci-dessous illustre les résultats de l'analyse concernant l'impact de l'intervention sur les connaissances perçues liées à la santé mentale étudiante en CPGE.

Figure 2. Scores des enseignant·e·s aux échelles de mesure des quatre sous-dimensions du degré de connaissance perçue



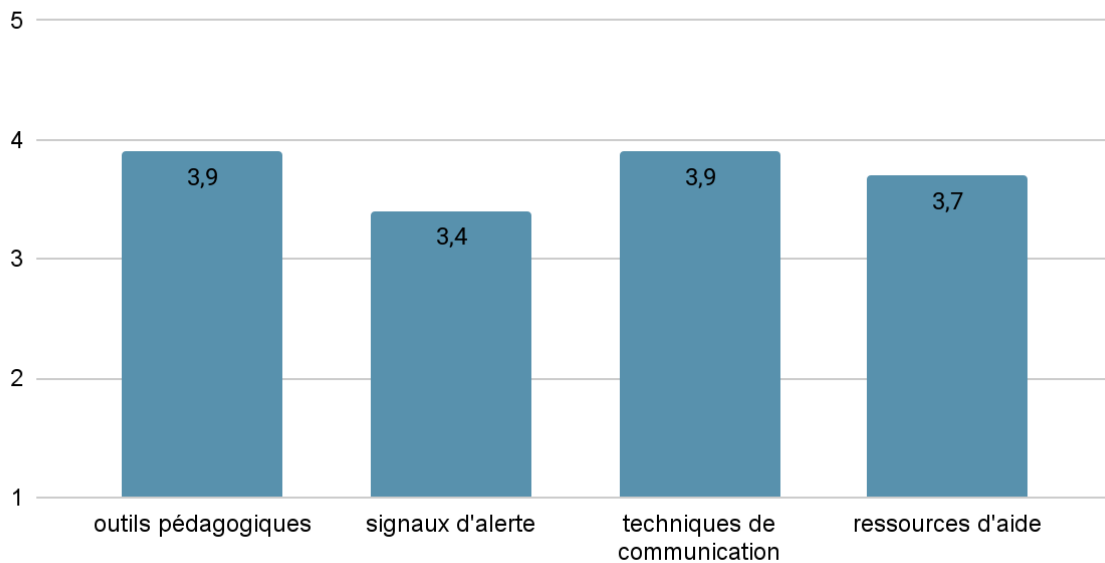
Les scores à l'ensemble des quatre sous-dimensions montrent que les enseignant·e·s se perçoivent personnellement comme ayant de meilleures connaissances après l'intervention au regard de la perception de leurs connaissances antérieures à celle-ci.

Les moyennes des scores aux dimensions « *outils pédagogiques* », « *signaux d'alerte* » et « *techniques de communication* » situent le niveau de connaissance des enseignant·e·s après l'intervention entre les modalités « *connais moyennement* » et « *connais beaucoup* » de l'échelle de mesure. La moyenne des scores à la sous-dimension « *ressources d'aide* » est la plus faible, et la situe après l'intervention entre « *connais un peu* » et « *connais moyennement* ».

L'intervention a donc un effet positif perçu subjectivement par les enseignant·e·s, en contribuant à améliorer leurs connaissances sur les outils pédagogiques favorables à la santé mentale, les signaux d'alerte de difficultés de santé mentale, les moyens de communiquer sur ces difficultés avec leurs étudiants, et les ressources vers lesquelles les étudiant·e·s peuvent être dirigé·e·s afin d'obtenir une aide pour leur santé mentale.

La figure 3 ci-dessous illustre les résultats de l'analyse concernant l'impact de l'intervention sur le sentiment d'efficacité personnelle liée à la santé mentale étudiante.

Figure 3. Scores des enseignant·e·s aux échelles de mesure des quatre sous-dimensions d'efficacité personnelle (N = 19)



Les moyennes des scores à l'ensemble des quatre sous-dimensions situent le niveau d'efficacité personnelle des enseignant·e·s après l'intervention entre les modalités « *moyennement capable* » et « *très capable* » de l'échelle de mesure.

Cela indique que suite à l'intervention, les enseignant·e·s se sentent tout à fait capables de mobiliser les outils pédagogiques favorables à la santé mentale, de repérer les signaux d'alerte de difficultés de santé mentale chez leurs étudiant·e·s, de communiquer avec elles et eux sur leurs difficultés, et de leur parler des ressources auxquelles elles peuvent faire appel afin d'obtenir une aide pour leur santé mentale.

2.2.3. Résultats complémentaires : observation des groupes lors des interventions

Méthode

Une description du déroulement de la formation et des sujets les plus fréquemment évoqués par les professeur·e·s vous sont présentés ici. Cette synthèse se base sur les notes d'observation d'une apprentie de l'association en master de santé publique ayant un bagage universitaire en sociologie et n'ayant pas contribué à la création de l'intervention. Les résultats ci-dessous vous sont présentés au regard de l'attitude des professeur·e·s en lien avec le contenu de la formation et des questions qu'ils·elles· ont pu soulevées.

Résultats

Bien que l'intervention auprès des professeur·e·s soit conçue sous le format d'une formation, dans laquelle une psychologue est amenée à partager des outils de compréhension et d'informations pratiques de prévention en santé mentale des étudiant·e·s CPGE, s'apparentant

davantage à un mode d'enseignement descendant, cette dernière, est tout de même conçue de manière à favoriser la prise de parole des professeur·e·s. Effectivement, avant de débiter la formation, une invitation à partager les attentes de cette rencontre est proposée, permettant ainsi d'adapter plus efficacement l'intervention aux besoins relevés.

Dans cette même perspective, il semblerait que la possibilité laissée aux professeur·e·s, dès ses débuts, de pouvoir faire part de leur avis sur la représentation qu'ils et elles ont de l'état de santé mentale des étudiant·e·s de CPGE, les invite par la suite à prendre davantage la parole au cours des deux heures de formation.

De manière générale, les professeur·e·s partagent le sentiment que les moments de difficulté rencontrés par les étudiant·e·s sont plus précoces cette année, comparativement aux années précédentes, donnant, pour certain·e·s, la raison du caractère anxiogène du contexte sanitaire dû à la pandémie de Covid-19. Des professeur·e·s évoquent qu'ils ou elles ont pu déjà réaliser des entretiens individuels avec des étudiant·e·s. Globalement, ils ou elles font le constat d'une fatigue générale et d'un fort stress des étudiant·e·s, tant sur leurs capacités que sur leur sentiment de légitimité à avoir intégré une classe préparatoire. Il est à noter que les professeur·e·s qui s'inscrivent de manière volontaire à ces formations sont, pour une grande majorité, professeur·e·s référent·e·s. En ce sens, ils et elles sont amené·e·s à avoir un suivi individuel de l'élève en dehors de leur champ disciplinaire. Ainsi, bien que ces professeur·e·s n'expriment pas d'attentes particulières lors de leur inscription à la formation, il semblerait qu'ils et elles recherchent des outils leur permettant d'aider les étudiant·e·s qui rencontrent des difficultés puisque certain·e·s évoquent la sensation d'être démun·e·s sur la façon de procéder face à la détresse qu'ils et elles constatent chez leurs étudiant·e·s.

Cependant, il ne s'agit pas seulement de la manière d'aider les étudiant·e·s en difficulté psychologique qui semble les interroger, mais également, les conséquences de leurs pratiques professionnelles sur le bien-être étudiant. Dans le cadre d'une partie de la formation, proposant plusieurs manières d'agir pour les professeur·e·s afin de mettre en place un cadre de travail bienveillant, tel que promouvoir le renforcement positif, l'ensemble des professeur·e·s semble enclin à revoir leur manière de procéder puisque de nombreuses questions relatives à la posture qu'ils et elles doivent adopter ont été relevées :

« Est-ce que relativiser une cause de mal-être, est-ce que ce n'est pas minimiser ce qu'il-elle ressent notamment par exemple dans le cas des notes ? »

« On peut prendre des nouvelles [de l'étudiant·e], entamer une discussion plus sérieuse par messagerie ? »

« Si un·e étudiant·e ne va pas bien et qu'il-elle envoie un mail et fait la démarche du fait qu'il-elle ne se sent pas bien et qu'il-elle évoque des idées suicidaires, comment réagir ? »

De plus, une partie de l'intervention est consacrée à la présentation d'informations générales sur les idées suicidaires, ce qui pour certain·e professeur·e se révèle être un sujet qui doit être abordé, évoquant leur préoccupation à faire face à cette situation. A titre d'exemple, une professeure se montre fortement soulagée d'apprendre qu'il est recommandé de ne pas hésiter à communiquer sur le suicide avec les étudiant·e·s, qu'en parler avec l'étudiant·e concernée n'encourage pas le passage à l'acte mais permet plutôt de libérer la parole et de réduire l'un des

facteurs de risque les plus importants dans le cadre du passage à l'acte suicidaire : l'isolement et le repli sur soi.

2.2.4. Synthèse de l'analyse de l'intervention auprès des professeur·e·s

- ⇒ Les enseignant·e·s expriment une **satisfaction importante** par rapport à l'intervention, qui s'appuie notamment sur l'apport d'informations pertinentes et claires.
- ⇒ Les enseignant·e·s trouvent **particulièrement utile** les éléments de l'intervention qui viennent les conforter dans les pratiques qu'ils et elles mettent déjà en place pour prendre en compte la santé mentale de leurs étudiant·e·s dans leur pratique professionnelle. Ils et elles évoquent aussi que l'intervention leur permet d'envisager **d'être plus attentif·ve aux signaux d'alerte** indiquant une souffrance psychologique, ou en **normalisant la démarche d'ouvrir la discussion** sur la santé mentale avec leur étudiant·e·s.
- ⇒ Suite à l'intervention, les enseignant·e·s se perçoivent comme ayant une **meilleure connaissance des informations liées à la santé mentale** de leurs étudiant·e·s et se sentent **capables de mobiliser les outils pédagogiques favorables à la santé mentale**, de **repérer les signaux** d'alerte de difficultés de santé mentale chez leurs étudiant·e·s, de **communiquer** avec elles et eux sur leurs difficultés, et de leur **parler des ressources** auxquelles elles peuvent faire appel afin d'obtenir une aide pour leur santé mentale.

2.3. Volet étudiant·e·s (2020-2021) : mise en œuvre et analyse d'impact des interventions auprès des élèves de CPGE

2.3.1. Actions déployées en 2020

Les interventions de l'année 2020 se sont déroulées du 2 septembre 2020 jusqu'au 14 décembre 2020, et ont permis :

- d'adresser l'intervention de sensibilisation à la santé mentale menée par une psychologue à l'ensemble de l'effectif inscrit en CPGE au lycée Chaptal, soit 952 étudiant·e·s ;
- à 320 étudiant·e·s du lycée Jacques Decours de rencontrer les bénévoles de Nightline ;
- de toucher 136 000 personnes grâce à la plateforme soutien-etudiant.info.

Méthode

À l'issue de l'intervention auprès des étudiant·e·s, ils et elles étaient invité·e·s à répondre à un court questionnaire anonyme, composé de trois questions. Les réponses ont été traitées par des analyses descriptives : les réponses à la question 1 ont fait l'objet d'une analyse de fréquence sur des modalités de réponses prédéfinies tandis que les réponses ouvertes des questions 2 et 3 ont fait l'objet d'une analyse thématique.

Résultats

Sur l'ensemble des étudiant·e·s inscrit·e·s au lycée Chaptal (n=952), nous avons pu recueillir 691 questionnaires, soit un taux de participation de 73%. Sur l'ensemble des questionnaires récoltés, 56% ont été remplis par des étudiant·e·s de 1ère année et 44% par des étudiant·e·s de 2ème année.

L'analyse des réponses met en exergue le fait que :

- Les formats d'intervention proposés au lycée Chaptal (intervention en classe par un·e professionnel·le de la santé mentale avec distribution d'un livret d'information pour les étudiant·e·s) sont les formats préférés des étudiant·e·s pour communiquer avec eux (59% des répondant·e·s préfèrent les livrets d'information et 52% préfèrent les interventions en classe), par rapport aux autres formats (ateliers thématiques, newsletters, réseaux sociaux). Les formats que nous avons proposés étaient donc bien adaptés à notre population.
- Au niveau de la satisfaction des étudiant·e·s sur l'intervention, 83% des répondant·e·s (n=250) ont fait un retour positif sur l'intervention : les étudiant·e·s ont souligné l'utilité et la pertinence de cette démarche (18%), le contenu intéressant et instructif (19%) et l'animation de l'atelier (14%).

- Parmi les répondant·e-s, 20% ont proposé des suggestions et pistes d'amélioration pour les interventions futures : 6% pensent qu'ils et elles voudraient plus de temps pour des échanges et des questions, 4% auraient souhaité échanger avec d'ancien·ne-s étudiant·e-s, 3% ont trouvé que la durée devrait être allongée, 3% auraient voulu que certains sujet soient approfondis et 2% auraient aimé que d'autres interventions soient programmées dans l'année.
- Parmi les thématiques que les étudiant·e-s souhaitent aborder dans ce type d'intervention, plusieurs sont liées à la santé mentale étudiante. Les étudiant·e-s souhaiteraient que soient davantage abordés des sujets liés à leur vie d'étudiant·e (61%), notamment la question de la gestion du stress des études, des méthodes de travail et de l'estime de soi. Viennent ensuite le souhait d'aborder la thématique des relations aux autres (13%), englobant à la fois la question de comment prendre soin de soi, des autres et de ses relations (entraide, isolement, solitude, conflits familiaux...). Enfin les notions liées à la santé mentale en général et aux troubles spécifiques de santé mentale (12%), comme les troubles d'anxiété et de dépression, mais aussi les troubles du sommeil et la fatigue (10%), sont des thèmes importants pour les étudiant·e-s.

Conclusions et perspectives 2021

En conclusion, l'intervention de sensibilisation de 2020 a été bien accueillie par les étudiant·e-s et semble être un format d'intervention pertinent de prévention en santé mentale directement auprès des classes, malgré les contraintes logistiques nécessaires à sa mise en place. La distribution de livrets étudiant·e-s contenant un ensemble de ressources semble en adéquation avec les attentes et besoins des étudiant·e-s. La grande majorité des étudiant·e-s ont fait des retours positifs, aussi bien sur le contenu que sur la forme et l'animation.

Nous avons toutefois plusieurs pistes pour améliorer cette intervention grâce aux retours des questionnaires :

- Il serait pertinent d'augmenter le temps de l'intervention (au minimum une heure, plutôt que 30 minutes) pour donner plus d'informations aux étudiant·e-s et leur permettre plus d'échanges avec l'intervenant·e.
- Plusieurs thématiques liées à la santé mentale pourraient être abordées auprès des étudiant·e-s comme les difficultés de sommeil, d'anxiété, de gestion du stress et de dépression. Les relations aux autres pourraient aussi être davantage abordées, notamment par l'apport d'outils pour prendre soin de soi, des autres et de ses relations.
- Le témoignage d'ancien·ne-s étudiant·e-s CPGE permettrait de rendre l'intervention plus parlante et vivante. Certains étudiant·e-s auraient aussi souhaité interagir avec d'anciens étudiant·e-s CPGE.

2.3.2. Actions déployées en 2021

Méthode

Procédure

Un questionnaire imprimé a été distribué à la fin de chaque session d'intervention par la psychologue à l'ensemble des étudiant·e·s présent·e·s. Ce questionnaire était complété de manière anonyme. Chaque étudiant·e pouvait consentir à participer à l'évaluation de l'intervention en étant libre de remettre ou non le questionnaire avant de quitter la salle.

Mesures

Le questionnaire a été co-construit par deux docteur·e·s en psychologie de l'association, dans l'objectif de développer un outil permettant de mesurer les effets de l'intervention sur des dimensions correspondant au contenu et au format de celle-ci, tout en conservant un format suffisamment court pour ne pas ajouter une contrainte supplémentaire aux élèves, et optimiser le temps disponible pour la présentation de l'intervenante psychologue.

Les dimensions mesurées par le questionnaire concernent :

- la satisfaction de l'intervention (1 item) : sur une échelle en 7 points allant de 1 « *totalelement insatisfait·e* » à 7 « *totalelement satisfait·e* »
- l'utilité perçue de l'intervention (1 item) : sur une échelle en 7 points allant de 1 « *totalelement inutile* » à 7 « *totalelement utile* »
- le degré de connaissance perçue (6 items) :

La connaissance perçue fait référence à l'auto-évaluation d'un individu concernant sa connaissance par rapport à une information ; il s'agit du sentiment de plus ou moins bien connaître une information. Dans ce questionnaire, l'objectif est d'interroger la personne sur la perception qu'elle a de sa propre connaissance sur trois dimensions liées à la santé mentale :

- *santé mentale en CPGE* : connaissance des difficultés de santé mentale liées au fait d'être étudiant·e en CPGE ;
- *prendre soin de soi* : connaissance des outils pour prendre soin de sa santé mentale présentés au cours de l'intervention ;
- *ressources d'aide* : connaissance des ressources d'aide pour la santé mentale vers lesquelles se tourner en cas de besoin.

Chacune de ces trois dimensions a été mesurée sur une échelle en 5 points allant de 1 « *ne connais pas du tout* » à 5 « *connais totalelement* ».

Aussi, l'évaluation de chaque dimension a été déclinée sous deux formats, permettant de mesurer d'une part le degré de connaissance perçue actuel suite à l'intervention (question 5), et d'autre part le degré de connaissance perçue préalablement à l'intervention (questions 9 - échelle allant de 1 « *ne connaissais pas du tout* » à 5 « *connaissais déjà totalelement* ».).

Néanmoins, une première version du questionnaire n'incluait pas le degré de connaissance préalable à l'intervention. Cet ajustement a été fait afin d'améliorer la qualité des analyses et interprétations des résultats qui pouvaient être faites à partir de la méthodologie mise en place pour l'évaluation de ces interventions.

- le sentiment d'efficacité personnelle (2 items) :

Cette dimension renvoie à la croyance qu'a une personne en sa capacité de réaliser une action. Ici, la mesure porte spécifiquement sur le niveau du sentiment d'efficacité personnelle suite à l'intervention sur deux actions liées à la santé mentale :

- *prendre soin de soi* : la capacité d'utiliser les outils pour prendre soin de sa santé mentale présentés lors de l'intervention,
- *ressources d'aide* : la capacité d'utiliser les ressources d'aide pour la santé mentale en cas de besoin

Chacune de ces deux dimensions a été mesurée sur une échelle en 5 points allant de 1 « *pas du tout capable* » à 5 « *totalelement capable* ».

L'évaluation par échelle de chacune des dimensions listées ci-dessus était complétée d'une question ouverte, donnant la possibilité à l'étudiant-e d'expliquer son choix de réponse sur l'échelle de mesure.

Enfin, à ces dimensions visant à évaluer l'impact de l'intervention en lien avec ses objectifs, s'ajoutent dans le questionnaire des questions relatives au profil des étudiant-e-s CPGE : âge, genre, classe.

Analyses

Les données issues des réponses aux dimensions du questionnaire mesurées par échelles font l'objet d'une analyse quantitative et statistique. L'analyse statistique descriptive porte sur les indicateurs de position (moyenne, médiane, valeur minimale, valeur maximale) et de dispersion pour chacune des variables (écart-type).

Nous avons par ailleurs mené une analyse qualitative du contenu des réponses aux questions ouvertes portant sur la satisfaction et l'utilité perçue de l'intervention. En adoptant une méthodologie d'analyse thématique exploratoire, nous avons cherché à identifier les principaux éléments à l'origine de la satisfaction ou de l'insatisfaction d'une part, et ceux qui ont été vus comme utiles ou inutiles pour les participant-e-s d'autre part.

Résultats

Description de l'échantillon

Le tableau 2 ci-dessous correspond à la description de l'échantillon des étudiant-e-s ayant participé à l'intervention.

Tableau 2

Description de l'échantillon des étudiant-e-s ayant répondu au questionnaire post-intervention (nombre total de réponses = 578)

		Nombre de réponses (%)	Moyenne ± écart-type [min ; MAX]
Âge		562	17.8 ± 0.7 [31 ; 64]
Genre			
	<i>Femme</i>	200 (35)	
	<i>Homme</i>	310 (55)	
	<i>Non-binaire</i>	29 (5)	
	<i>NSPR</i>	25 (4)	
Lycée			
	<i>Chaptal</i>	478 (83)	
	<i>Raspail</i>	100 (17)	
Classe			
1ère année			
Economique et commerciale	<i>ECS</i>	42 (7)	
Littéraire	<i>Hypokhâgne</i>	48 (8)	
	<i>BCPST</i>	89 (15)	
Scientifique	<i>MPSI</i>	136 (24)	
	<i>PCSI</i>	88 (15)	
	<i>PTSI</i>	144 (25)	
2ème année			
Scientifique	<i>PC *</i>	31 (5)	

Un total de 578 questionnaires a été complété et retourné par les étudiant-e-s suite à l'intervention. La large majorité (95%) était inscrite en première année, cible prioritaire de l'intervention déployée en 2021-2022 auprès des établissements partenaires.

Au regard des chiffres décrivant l'ensemble des étudiant-e-s inscrit-e-s en CPGE en 2020-2021¹,

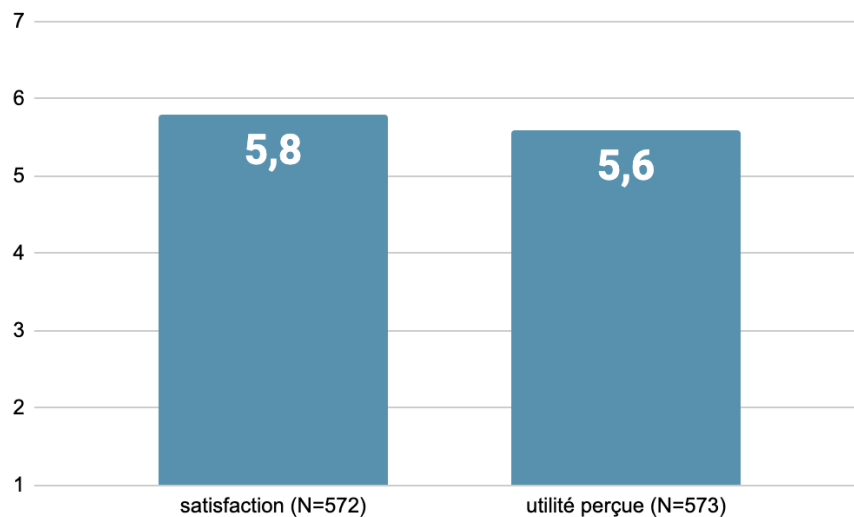
¹ Publiés par le gouvernement français le 3 février 2021 et disponibles au 11 janvier 2021 à l'URL <https://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/fr/les-e-s-en-classes-preparatoires-aux-grandes-ecoles-en-2020-2021-47542>

la proportion des hommes répondant à notre questionnaire (55%) est similaire à celle des hommes inscrits en première année (57%). La proportion de répondante, plus basse dans notre échantillon (35% vs 43% d'inscrites) peut néanmoins s'expliquer par une approche inclusive du genre dans notre questionnaire, avec deux modalités de réponse (non-binaire et "ne souhaite pas répondre") n'étant pas prise en compte dans les statistiques gouvernementales. Par ailleurs, nous observons une surreprésentation des étudiant·e·s de la filière scientifique dans notre échantillon (85%) comparé à la proportion d'inscrit·e·s dans cette filière (63%).

Evaluation de la satisfaction et de l'utilité perçue de l'intervention

La figure 4 ci-dessous illustre l'évaluation de la satisfaction et de l'utilité de l'intervention perçue par les étudiant·e·s.

Figure 4. Moyennes des scores des étudiant·e·s aux échelles de satisfaction et d'utilité perçue de l'intervention



Les scores de satisfaction et d'utilité perçue sont élevés. En correspondance avec les modalités de réponses proposées, les moyennes obtenues à l'échelle de satisfaction (5,8 sur 7) et à l'échelle d'utilité perçue (5,6 sur 7) sont proches du niveau « *satisfait·e* », et se situent entre « un peu *satisfait·e* » et « *satisfait·e* ».

L'analyse des commentaires laissés par 438 étudiant·e·s (76%) à la question portant sur leur satisfaction/insatisfaction de l'intervention montrent que la majorité des commentaires sont positifs (76%). Ces commentaires soulignent que la satisfaction de l'intervention s'appuie d'une part sur des éléments relatifs au contenu de l'intervention : l'apport d'informations enrichissantes et nouvelles pour les étudiant·e·s ; la clarté du propos et la formulation des informations sur la santé mentale qui les rendent accessibles et compréhensibles ; et enfin le fait que les éléments évoqués et les mises en situation viennent faire écho avec le vécu et les expériences des étudiant·e·s ayant assisté à l'intervention. D'autre part, le cadre de l'intervention et la posture de la psychologue intervenante (bienveillance, favorable à l'échange, réponses aux questions) sont également soulignés dans les raisons de satisfaction. Enfin, certain·e·s étudiantes évoquent que l'intervention est satisfaisante car apporte des informations

et donnent des conseils qui sont rassurants et les ont apaisé·e·s. Enfin, des commentaires soulignent la qualité du livret et des informations utiles qu'il contient.

Une minorité de commentaires (8%) portent sur des éléments d'insatisfaction. Les points évoqués dans ces commentaires ciblent en premier lieu le non-apport d'information par rapport à ce que savaient déjà les personnes avant la formation. Une autre part des commentaires portent sur l'organisation de l'intervention : ils mentionnent notamment que le temps de la formation est trop court étant donné l'importance du sujet, mais également que l'intervention devrait être placée à un moment plus adapté dans la journée pour être plus compatible avec l'agenda des étudiant·e·s.

L'analyse des commentaires laissés par 385 étudiant·e·s (67%) à la question portant sur l'utilité qu'ils et elles perçoivent de l'intervention révèlent qu'une majorité (62%) de ces commentaires porte sur des éléments positifs. Ces commentaires soulignent que l'intervention apporte une aide et des conseils qui leur sont utiles dans l'immédiat ou pourront être utiles et mobilisés dans la suite de leur parcours académique, en particulier les éléments sur le sommeil et l'organisation du travail.

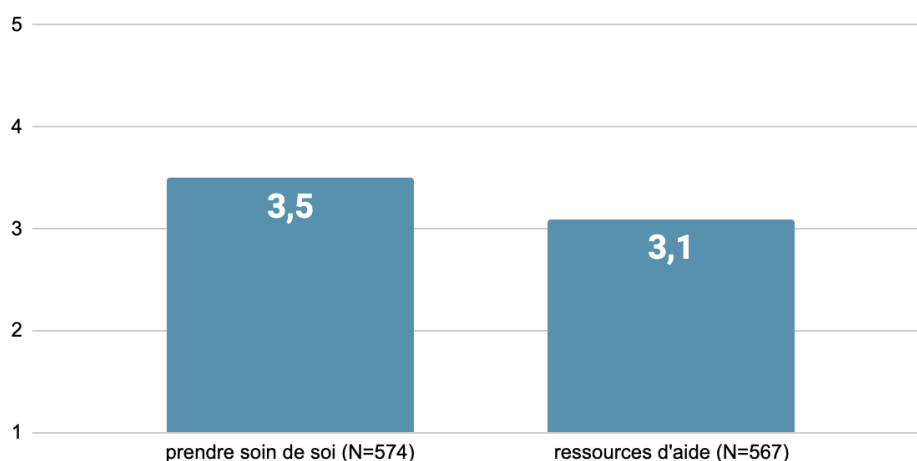
Une minorité de commentaires (6%) portent sur des éléments négatifs. Ceux-ci relèvent, pour la plupart, d'une impression de déjà connaître les informations présentées dans l'intervention, ou encore d'estimer que la mise en application des conseils serait difficile. Aussi, quelques-uns de ces commentaires renvoient au fait que les personnes ne se reconnaissent pas dans les situations décrites, et ne se sentent pas concernées par les difficultés psychologiques évoquées.

Evaluation de l'impact de l'intervention sur les dimensions liées à la santé mentale étudiante

Impact de l'intervention sur les connaissances perçues liées à la santé mentale : résultats sur l'ensemble des étudiant·e·s ayant bénéficié de l'intervention

La figure 5 ci-dessous illustre l'évaluation de l'impact de l'intervention sur les connaissances et l'efficacité personnelle liée à la santé mentale des étudiant·e·s en CPGE.

Figure 5. Scores des étudiant·e·s aux échelles de mesure "prendre soin de soi" et "ressources d'aide" de la connaissance perçue après l'intervention



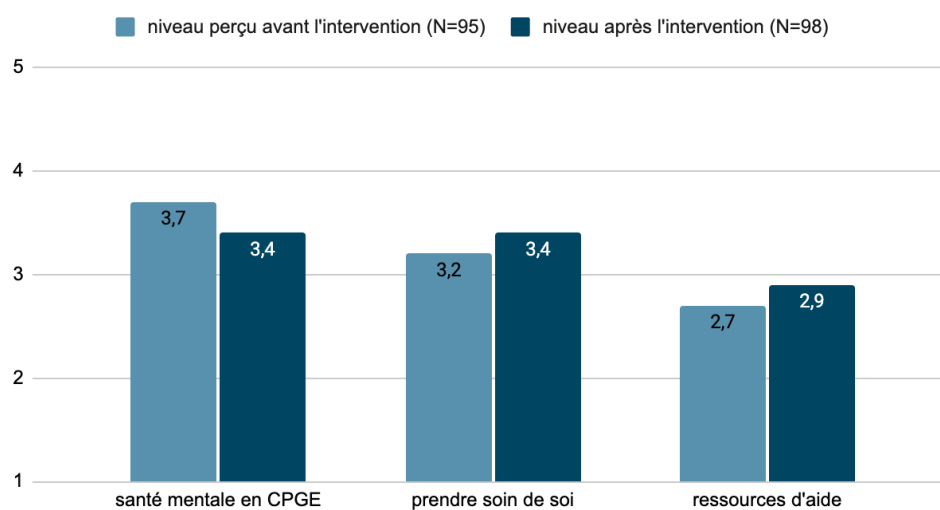
La première version du questionnaire, diffusée lors des interventions ayant eu lieu au lycée Chaptal, comportait exclusivement l'évaluation des connaissances perçues sur les outils pour prendre soin de sa santé mentale et les ressources d'aide en santé mentale auxquelles s'adresser. Les résultats sur ces deux dimensions sont disponibles sur l'ensemble des étudiant-e-s ayant répondu au questionnaire (N = 578).

Les moyennes des scores situent le niveau de connaissance perçue sur ces deux dimensions entre « *connais moyennement* » et « *connais beaucoup* » sur les modalités de réponses correspondantes à l'échelle de mesure.

Impact de l'intervention sur les connaissances perçues liées à la santé mentale : résultats recueillis auprès des étudiant-e-s du lycée Raspail

La seconde version du questionnaire, incluant le niveau de connaissance perçue avant l'intervention, a pu être diffusée auprès de l'ensemble des étudiant-e-s du lycée Raspail ayant bénéficié de l'intervention. Les questionnaires recueillis auprès d'eux et elles (N=100) permettent ainsi d'avoir la perception des étudiant-e-s quant à l'impact de l'intervention sur l'évolution de leurs connaissances sur l'ensemble des trois sous-dimensions ciblées par l'intervention. Les résultats sont illustrés dans la figure 6 ci-dessous.

Figure 6. Moyennes des scores des étudiant-e-s de Raspail aux échelles de mesure des trois sous-dimensions du degré de connaissance perçue



Les moyennes des scores aux dimensions « *santé mentale en CPGE* » et « *prendre soin de soi* » situent les niveaux des connaissances des étudiant-e-s entre « *connais moyennement* » et « *connais beaucoup* ». La dimension « *ressources d'aide* » se situe quant à elle très proche du niveau « *connais moyennement* ». Ces résultats indiquent que les étudiant-e-s ont globalement de bonnes connaissances sur les facteurs liés à leur scolarité en CPGE qui pourraient impacter négativement leur santé mentale, et également qu'ils et elles ont connaissance de ressources personnelles et pratiques quotidiennes qui peuvent agir en facteurs de protection. Les ressources d'aide extérieures sont en revanche moins connues, bien qu'elles le soient globalement suffisamment, ce qui souligne la pertinence du contenu de l'intervention pour

présenter l'existence de ces ressources et leur accessibilité. L'intérêt du livret d'informations, remis après l'intervention, leur permettant d'avoir l'information sur l'accès à ces ressources si besoin, contribue également à répondre à ce besoin de connaissances sur les ressources extérieures existantes.

La perception du niveau de connaissance avant l'intervention sur l'ensemble des dimensions est très proche de celui perçu après l'intervention. Bien que les différences observées, notamment sur les dimensions « *prendre soin de soi* » et « *ressources d'aide* » tendent à indiquer que les étudiant-e-s ont de meilleures connaissances après l'intervention, ces différences sont faibles et statistiquement non-significatives. Néanmoins, les résultats décrits précédemment concernant la satisfaction et l'utilité perçue de l'intervention encouragent à penser que l'intérêt de l'intervention est réel pour les étudiant-e-s, et que notre difficulté à observer des effets plus prononcés dans les résultats présentés ici pourrait provenir davantage de la méthodologie d'évaluation employée.

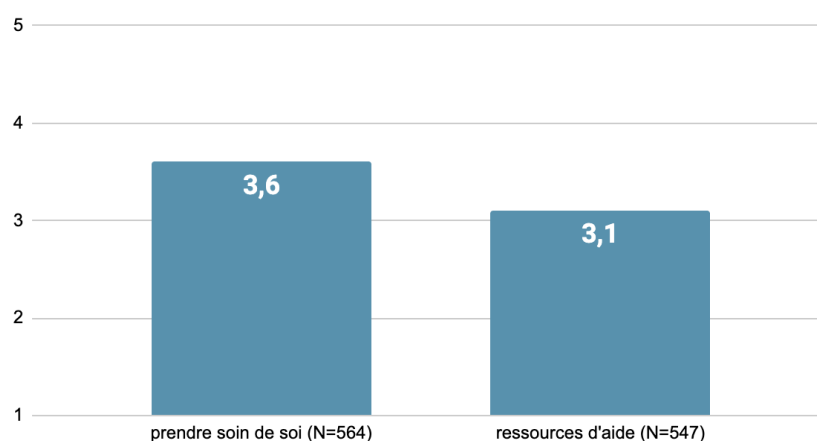
En effet, la mesure de ces deux composantes est réalisée après l'intervention, ainsi la mesure du niveau perçu avant l'intervention relayée ici correspond à la représentation que chacun-e a en mémoire de l'état de ses connaissances avant l'intervention.

Ce type de mesure, bien que couramment utilisée pour l'auto-évaluation de dimensions psychiques, comporte des biais liés au rappel rétrospectif, qui influencent la qualité de la mesure. Le choix de l'utiliser ici a été fait afin d'optimiser le temps disponible pour chaque intervention en priorisant la partie préventive et la transmission d'informations. La partie évaluative étant une priorité secondaire, le temps qui lui est consacré a été réduit au minimum. L'évaluation des interventions ultérieures pourra être améliorée, en aménageant un temps au début de l'intervention pour mesurer le niveau de connaissances sur ces dimensions, en plus de l'évaluation. Cet aménagement sera conditionné par la possibilité d'étendre la durée de l'intervention d'une dizaine de minutes.

Impact de l'intervention sur le sentiment d'efficacité personnelle liée à la santé mentale

La figure 7 ci-dessous illustre les résultats concernant l'évaluation de l'impact de l'intervention sur le sentiment d'efficacité personnelle liée à la santé mentale.

Figure 7. Scores des étudiant-e-s aux échelles de mesure des deux sous-dimensions d'efficacité personnelle



Les moyennes des scores aux deux sous-dimensions situent le niveau d'efficacité personnelle des étudiant·e·s entre les modalités « *moyennement capable* » et « *très capable* » de l'échelle de mesure après avoir assisté à l'intervention. Cela atteste que, suite à l'intervention, les étudiant·e·s se sentent suffisamment en capacité de pouvoir utiliser les outils pour prendre soin de leur santé mentale au quotidien. Les résultats indiquent également qu'ils et elles se sentent capables, en cas de besoin, de s'adresser aux ressources extérieures qui leur sont destinées et accessibles pour leur santé mentale. Nous pouvons lire à titre d'exemple :

“Le développement personnel me paraît important. Je suis donc prêt à investir du temps pour améliorer ma santé mentale.”

Synthèse des résultats de l'intervention auprès des étudiant·e·s

- ⇒ Les étudiant·e·s ayant bénéficié de l'intervention en sont globalement **satisfait·e·s**, notamment grâce à la **qualité et l'accessibilité des informations** qui y sont diffusées, ainsi que la pertinence de celles-ci qui **illustrent particulièrement leur vécu** et leur expérience de vie scolaire.
- ⇒ Les étudiant·e·s trouvent **particulièrement utiles** le fait que l'intervention leur apportent des éléments qui peuvent les aider à **prendre soin de leur santé mentale** dans l'immédiat et dans la suite de leur parcours académique.
- ⇒ Suite à l'intervention, les étudiant·e·s déclarent qu'ils et elles ont suffisamment de **connaissances liées aux ressources existantes en santé mentale** afin d'en prendre soin et de bénéficier d'une aide.
- ⇒ Ils et elles se sentent **capables de pouvoir mettre en application des outils pour prendre soin d'eux et d'eux-mêmes de leur santé mentale** et également de **se tourner vers les ressources extérieures** qui pourraient leur apporter une aide en cas de besoin.

2.4. Volet partenariats : avancement des partenariats avec les structures de soins et les lycées du nord de Paris

2.4.1. Mise en place d'une permanence psychologique au lycée Chaptal

Nightline tente de mettre en place une permanence psychologique au lycée Chaptal en partenariat avec des structures publiques de soins psychologiques des 8e et 9e arrondissements, pour permettre aux étudiant·e-s de CPGE des lycées du nord de Paris de rencontrer un·e professionnel·le à proximité de leur établissement (Lycées Chaptal, Ferry, Carnot et Balzac). Les objectifs de cette permanence psychologique sont de :

- proposer un rendez-vous de proximité avec un·e psychologue ou un·e médecin psychiatre, au cœur d'un établissement scolaire, pour faciliter l'expression de la demande d'aide des étudiant·e-s ;
- repérer précocement les étudiant·e-s ayant des difficultés de santé mentale, avant que celles-ci ne s'aggravent et entraînent le décrochage scolaire de l'étudiant·e ;
- évaluer les difficultés et les besoins des étudiant·e-s pour les orienter vers des structures pour une prise en charge adaptée ;
- proposer quelques consultations de soutien avant le relais dans les structures (au maximum quatre). Ces quelques consultations seront aussi suffisantes pour certain·e-s étudiant·e-s ayant besoin d'un soutien ponctuel.

Dans l'idéal, cette consultation aurait lieu dans une salle disponible à cet effet à l'infirmerie, une demi-journée par semaine ou une semaine sur deux. Elle serait également ouverte aux étudiant·e-s des autres lycées du nord de Paris, où la demande est déjà existante. Des consultations de 30 à 45 minutes seraient proposées, en partie sur des heures de repas ou sur la fin de journée après les cours. Les étudiant·e-s pourront se tourner d'elles-mêmes et d'eux-mêmes vers la permanence, ou pourront y être orienté·e-s par les professeur·e-s, les CPE et les infirmier·ère-s scolaires.

Etat d'avancement

Un premier contact avec les CMP des arrondissements du nord de Paris avait été entamé avant l'été 2021. Le chef de pôle responsable du CMP Amsterdam dans le 8e arrondissement, Dr Christodoulou, a été particulièrement intéressé par le projet. Par cette rencontre, Nightline a été invitée pour présenter le projet aux membres du comité de pilotage du CLSM du 8e arrondissement lors du CLSM d'octobre 2021. Des discussions en interne ont suivi, et un groupe de travail constitué de psychologues, psychiatres et infirmier·ère-s du CMP Amsterdam a été créé afin de discuter des possibilités concrètes de mise en place de la permanence psychologique au lycée Chaptal. La première réunion avec ce groupe de travail est prévue début février. Le CMP/CMPP de Lisbonne, dans le 10e arrondissement, a également souhaité que Nightline présente le projet à ses équipes : une réunion devrait être prévue prochainement.

2.4.2. Mise en place d'un partenariat avec le Centre de Prévention du Suicide Paris (CPS) pour faciliter l'orientation des étudiant·e·s CPGE

Au-delà de l'aide à la mise en place de permanences psychologiques dans les lycées, Nightline tente de faciliter l'orientation des étudiant·e·s CPGE en leur permettant d'accéder à des soins proches de leur lieu d'études, indépendamment du secteur dont ils et elles dépendent. Les avantages d'une telle orientation sont doubles.

Premièrement, cela permet de soutenir les infirmier·ère·s dans leurs responsabilités d'accueil et d'évaluation : les discussions qui ont émané depuis le lancement du projet ont souligné leur sentiment d'être souvent démun·e·s face à l'importante demande et le manque d'expertise psychologique nécessaire pour y faire face.

Deuxièmement, cela augmente la rapidité d'orientation des étudiant·e·s en donnant un accès direct et de proximité au soin psychique. En effet, il s'agit de contourner les freins liés à la sectorisation médicale et de proposer un dispositif adapté à la réalité de leur quotidien d'étudiant·e en CPGE, en termes de localisation géographique et de mobilité : en lien avec un agenda scolaire et une charge de travail importante inhérents aux études en CPGE, les étudiant·e·s passent la plupart du temps dans leur lycée, qui se trouve souvent loin du lieu d'habitation, et donc du secteur médical et psychiatrique duquel ils et elles dépendent.

L'association a ainsi signé une convention en janvier 2022 avec le Centre de Prévention du Suicide Paris (CPS), structure intersectorielle basée à Paris, qui accueille des jeunes et adultes en situation d'isolement et de souffrance psychique pour une évaluation et une prise en charge de court à moyen terme. Le CPS a développé le dispositif CAPE « *Cellule d'Aide Psychologique pour les Etudiant·e·s* », dont l'objectif est de recevoir des étudiant·e·s de 16 à 27 ans, en souffrance psychique, en situation de crise ou souffrant de solitude. Une équipe interdisciplinaire constituée de psychologues, psychiatres, infirmier·ère·s, conseiller·ère·s sociaux·ales et art-thérapeutes propose un accueil, un accompagnement, une évaluation et, si besoin, une orientation des étudiant·e·s vers des structures de soins publiques pour une prise en charge à plus long terme.

Dans le cadre de ce partenariat, le CPS s'engage à recevoir sous deux semaines les étudiant·e·s des lycées partenaires de Nightline qui sont orientés par les infirmier·ère·s scolaires ou qui souhaitent s'y rendre de leur propre initiative, et les faire bénéficier des actions proposées par la CAPE. Les équipes du CPS sont également disponibles pour aider les professionnel·le·s des lycées partenaires dans l'orientation et la compréhension des situations d'étudiant·e·s en difficulté.

3. Perspectives à venir

3.1. Poursuite de la mise en place des projets dans d'autres établissements parisiens

Le projet a été conçu pour toucher un maximum d'étudiant·e·s et de professionnel·le·s concerné·e·s par la santé mentale étudiante. Il a donc pour objectif d'être répliqué dans un maximum de lycées. En effet, les différents volets permettent à la fois de proposer une intervention complète aux établissements, mais aussi de s'adapter aux besoins et aux disponibilités de chacun.

Depuis mai 2021, l'association Nightline est en contact régulier avec les infirmier·ère·s des lycées parisiens dans le but d'évaluer le besoin de prévention en santé mentale et de tenter d'y répondre à travers nos différentes interventions.

A ce jour, les trois volets (étudiant·e, professeur·e, infirmier·ère) sont mis en place dans le lycée Chaptal et le lycée Raspail.

Plusieurs lycées ont manifesté leur intérêt pour la mise en place des volets professeur·e et étudiant·e :

- Lycée Condorcet
- Lycée Buffon
- Lycée Carnot
- Lycée Jules Ferry
- Lycée Lavoisier
- Lycée Louis Le Grand
- Lycée Turgot
- Lycée Victor Duruy

Les interventions dans le lycée Jules Ferry, qui devaient avoir lieu avant les vacances de Noël (mais qui ont été décalées par la crise sanitaire) seront organisées fin janvier 2022, ainsi que dans le lycée Carnot en février 2022. Nous espérons pouvoir mettre en place l'intervention dans trois autres lycées avant les concours, en mai 2022.

Les infirmières des lycées Claude Monet, Chaptal, Carnot, Victor Duruy, Raspail, Condorcet ont participé aux deux premiers groupes de parole. Les infirmières de dix autres lycées étaient initialement intéressées pour participer à ce groupe mais les dates ne leur convenaient pas : nous allons donc proposer un second créneau pour un second groupe en février 2022.

Dans la mise en place des différents volets CPGE, les établissements et l'association doivent s'adapter à des contraintes et des difficultés d'organisation multiples, liées en grande partie à la crise sanitaire. Toutefois, les établissements partenaires sont motivés et intéressés par ce que nous proposons et par la nécessité de promouvoir une meilleure santé mentale de leurs étudiant·e·s.

3.2. Evolution du projet CPGE : conception d'une intervention de prévention à base communautaire par d'ancien·ne·s étudiant·e·s CPGE

La démarche communautaire est un levier central dans les actions de Nightline pour améliorer la santé mentale étudiante et promouvoir plus largement l'aide entre pairs étudiant·e·s. Cette démarche est essentielle pour rester au plus proche des besoins en santé mentale de la communauté étudiante et pour soutenir le pouvoir d'agir des membres de cette communauté sur leur propre santé, dans une dynamique participative. Dans cette logique, l'association a décidé de lancer une nouvelle intervention co-construite et mise en place par d'ancien·ne·s étudiant·e·s de CPGE, bénévoles chez Nightline, pour soutenir des étudiant·e·s au sein des lycées partenaires, en complément des volets étudiant·e, infirmier·ère, et professeur·e déjà existants.

L'objectif de cette intervention sera de soutenir les étudiant·e·s CPGE et de promouvoir la santé mentale, en donnant l'opportunité à d'ancien·ne·s préparateurs d'intervenir auprès de leurs pairs, dans un cadre favorisant l'échange et le partage d'expérience au sein de la communauté préparatoire.

L'association souhaite recruter environ douze "bénévoles CPGE" qui seront toutes et tous d'ancien·ne·s préparateurs, pour mener à bien le projet. Ils et elles seront formé·e·s sur une demi-journée par la psychologue clinicienne de l'association ; la formation sera composée de trois modules sur les valeurs et le fonctionnement de l'association, la santé mentale, et plus particulièrement la démarche communautaire en santé et la prévention par les pairs. L'objectif est de fournir à ces bénévoles les connaissances et les compétences nécessaires pour appréhender la santé mentale et leur propre rôle en tant que pairs dans ce dispositif de prévention des risques liés à la santé mentale. La formation sera ensuite suivie d'une journée de réflexion afin de concevoir et co-construire l'intervention par les pairs, en puisant des expériences des ancien·ne·s préparateurs : cette journée sera menée et animée par la psychologue clinicienne de l'équipe, afin d'accompagner les bénévoles dans la construction d'une intervention avec des objectifs définis et mesurables, en complémentarité avec les volets du projet déjà existants. Afin de rester au plus proche des étudiant·e·s, l'organisation et le contenu des journées de formation et de conception sont élaborés en lien avec les bénévoles de la ligne d'écoute de l'association.

La nouvelle intervention serait opérationnelle avant la fin de l'année scolaire 2021-2022.

4. Conclusion

Au regard du suivi et de l'analyse des indicateurs de chacun des trois volets d'intervention, le dispositif mis en place auprès des étudiant·e·s, des professeur·e·s et des infirmier·ère·s constitue une réponse pertinente et adaptée aux besoins spécifiques à chacun de ces trois publics en termes d'informations, de ressources et de soutien en lien avec la santé mentale étudiante dans le cadre des CPGE.

Ces interventions participent à la promotion de la santé mentale de tou·te·s les étudiant·e·s en favorisant leur bien-être dans leurs études, mais aussi en améliorant l'identification et l'accompagnement des étudiant·e·s en difficulté. L'approche globale du dispositif permet d'intervenir et d'agir à plusieurs niveaux d'influence de la santé mentale : directement au niveau individuel grâce à l'intervention auprès des jeunes ; et également à un niveau environnemental et social, grâce à la formation des professionnel·le·s avec lesquel·le·s ils et elles sont en interaction.

Les différents retours obtenus auprès des participant·e·s ont été pris en considération pour ajuster les différents volets au fur et à mesure de leur mise en place. De manière globale, les professionnel·le·s des établissements sont satisfait·e·s des actions menées par Nightline.

Il apparaît ainsi essentiel de pouvoir maintenir ces actions dans les établissements auprès desquels nous sommes déjà mobilisé·e·s, et également d'élargir ce dispositif à de nouveaux lycées durant l'année 2022, afin de faire bénéficier le dispositif à l'ensemble des étudiant·e·s et professionnel·le·s de santé et de l'enseignement.