

# Baromètre de la Santé Mentale des Étudiants

Bilan et leviers d'actions

teale.

x



x



# Sommaire

<b>Méthodologie</b>	05
<b>À propos</b>	07
<b>Les chiffres clés</b>	11
<b>Les constats</b>	
<b>Constat #1</b>	
La situation est alarmante	13
<b>Constat #2</b>	
1 étudiant sur 3 envisage d'arrêter ses études pour des raisons de santé mentale	21
<b>Constat #3</b>	
La santé mentale des étudiants est mise à mal par des facteurs multiples et entremêlés	26
<b>Constat #4</b>	
La violence, une réalité trop présente dans l'enseignement supérieur	35
<b>Constat #5</b>	
Des étudiants isolés dans leur mal-être	42
<b>Nos recommandations</b>	
Pour les établissements d'enseignement supérieur	52
Pour les étudiants	58
Pour les pouvoirs publics	63
<b>Annexe</b>	
Le profil des étudiants interrogés	71

## La santé mentale des étudiants est au cœur de préoccupations croissantes.

Depuis plusieurs années, les signaux d'alerte se multiplient :

Augmentation des symptômes anxieux et dépressifs

Isolement social

Perte de sens

Difficultés de concentration et de projection dans l'avenir

➔ Ces fragilités, longtemps reléguées au second plan des politiques publiques et institutionnelles, constituent pourtant un **enjeu majeur de réussite académique, d'inclusion sociale et de performance économique.**



En 2025, année au cours de laquelle la santé mentale a été désignée Grande Cause Nationale, il était essentiel de mieux **comprendre les défis rencontrés par les étudiants en France** et **d'identifier les leviers permettant d'y apporter des réponses pertinentes.**

Tel est le projet qui sous-tend ce Baromètre.

**Pour la première fois**, une étude nationale croise les regards d'acteurs complémentaires (experts en psychologie, en éducation et en analyse d'opinion) afin de dresser un état des lieux objectif, documenté et actionnable de la santé mentale étudiante.

### **Notre objectif est clair**

**Fournir aux établissements d'enseignement supérieur, aux pouvoirs publics et aux étudiants eux-mêmes des clés concrètes pour comprendre, agir et transformer durablement les pratiques de prévention et d'accompagnement en santé mentale.**

À vous de vous en saisir.

**Bonne  
lecture !**



# Méthodologie

Le présent Baromètre repose sur une enquête menée par l'institut Ipsos pour teale et l'IESEG, auprès de 2000 étudiants constituant un échantillon national représentatif de la population étudiante vivant en France âgée de 18 ans et plus.



## Profil des étudiants interrogés

Cette étude a été réalisée selon la méthode des quotas, laquelle a été appliquée au genre, à l'âge, à la région et au type de cursus suivi.

Elle s'appuie sur des données collectées via un questionnaire auto-administré et anonyme, administré en ligne du 20 juin au 7 juillet 2025.



Les étudiantes et étudiants interrogés ([voir plus](#)) proviennent ainsi de zones géographiques variées, possèdent un niveau académique allant de Bac +1 à Bac +6 ou plus, et sont inscrits dans différents types d'établissements (écoles privées, universités, CPGE, etc.) et filières (sciences et technologies, commerce et management, sciences sociales, etc.)

➡ Outre des questions déclaratives, ce questionnaire intègre un **indicateur clinique de santé mentale reconnu** : le GHQ-12 (General Health Questionnaire).

Ce questionnaire auto-administré comporte 12 questions visant à évaluer l'état mental d'une personne au cours des semaines passées.

### À savoir

Le GHQ-12 mesure quantitativement le niveau de souffrance psychologique, de souffrance psychique ou de « mal-être » des individus.

Il est utilisé pour **détecter les suspicions de troubles psychologiques.**

Il couvre quatre domaines : la dépression, l'anxiété, les conséquences dans la vie sociale et professionnelle, et les plaintes somatiques.

# À propos de teale, de l'IESEG et de l'institut Ipsos



# teale

Créée en 2021, teale est **la première plateforme de prévention en santé mentale à l'impact mesurable et durable.**

Les entreprises, mutuelles et institutions lui font confiance pour protéger la santé mentale de leurs plus de 100 000 collaborateurs et 800 000 bénéficiaires.

Parmi elles, SFR, Nocibé, Cartier, Bonduelle, BETC, 360Learning, ESSEC Business School, IESEG ou encore Biocodex.

Teale est une solution unique, conjuguant Sciences cognitives et comportementales, Tech et Data.

Elle propose un suivi personnalisé, pour **impliquer et soutenir les collaborateurs et bénéficiaires dans la préservation de leur santé mentale**, et un accompagnement collectif, pour **transformer la culture organisationnelle et réduire les risques liés à la santé mentale.**

Concrètement, teale c'est :

**150 +**

psychologues et thérapeutes disponibles pour des séances individuelles

**1 500 +**

contenus et 80 programmes digitaux, ce qui en fait la plus grande bibliothèque « Self-Care »

➔ C'est aussi la plus vaste base de données dans le domaine de la santé mentale, et un objectif clair : **devenir le leader européen de la santé mentale.**

# IÉSEG School of Management

L'IÉSEG est une école de commerce française fondée en 1964.

Reconnue comme **l'une des meilleures Écoles de Management françaises**, elle propose aujourd'hui une grande variété de programmes post-bac, postgraduate, executive ou sur mesure dédiés aux entreprises.

Sont répartis entre son campus historique situé à Lille et son site de Paris La Défense :

**8900 étudiants**

**450 + intervenants issus du monde professionnel**

**222 enseignants-chercheurs**

➡ Ils bénéficient d'un campus de 50 000m<sup>2</sup> entièrement rénové et modernisé et d'un solide réseau de 17 000 diplômés, 342 universités étrangères et 2500 entreprises partenaires.

Cette Grande École se distingue par son **engagement en faveur du bien-être étudiant**, de l'innovation pédagogique et de la recherche appliquée.

Elle possède de nombreux labels parmi lesquels les accréditations EQUIS, AACSB et AMBA, la qualification EESPIG (Établissement d'enseignement supérieur privé d'intérêt général) et le label DD&RS (Développement durable et responsabilité sociétale).

# Ipsos

Ipsos est un **acteur de référence en matière d'études d'opinion, d'enquêtes sociales et d'analyse de données, garantissant une méthodologie rigoureuse et représentative.**

Sa mission : livrer aux organisations des informations fiables leur permettant de prendre les bonnes décisions et d'avancer avec confiance dans un monde en rapide évolution.

Concrètement, Ipsos représente :

**20 000 experts**

**90 marchés**

**Plus de 5 000 clients**

Cette société fondée en 1975 et introduite à la Bourse de Paris en 1999, est aujourd'hui le **3e groupe mondial d'études** et fait partie des indices SBF 120 et Mid60.

Les chercheurs, analystes et scientifiques d'Ipsos sont passionnément curieux.

➔ Ils ont développé des capacités multi-spécialistes qui leur permettent de fournir des informations et des analyses poussées sur les actions, les opinions et les motivations des citoyens, des consommateurs, des patients, des clients et des salariés.

# Les chiffres clés

Le Baromètre de la santé mentale des étudiants réalisé par Ipsos pour teale et L'IESEG School of Management fait ressortir plusieurs données incontournables :

**45 %**  
des étudiants

estiment être **en bonne santé mentale** en France, soit moins d'un étudiant sur deux

**63 %**  
des étudiants

affirment que **leurs difficultés de santé mentale sont pour partie liées à leurs études**, soit près de deux tiers d'entre eux

**57 %**  
des étudiants

considèrent que leurs enjeux de santé mentale sont un **frein pour suivre le rythme de leurs études**, soit près de six étudiants sur dix

**38 %**  
des étudiants

**envisagent d'arrêter leurs études** en raison de problèmes psychologiques, soit plus d'un tiers d'entre eux

**43 %**  
des étudiants

ont subi au moins un type de **violence** au cours de leurs études, soit plus de deux étudiants sur cinq

**34 %**  
des étudiants

ont le **sentiment que personne ne cherche à les aider**, soit plus d'un tiers d'entre eux

Près de  
**6**  
étudiants  
sur  
**10**

affirment qu'en cas de souffrance psychologique, ils se tourneraient vers un **psychiatre/psychologue** (60 %) ou un **outil d'IA** (58 %)

# Les constats

Découvrez le détail des enseignements de ce Baromètre avec 5 constats clés sur la santé mentale des étudiants en France en 2025.





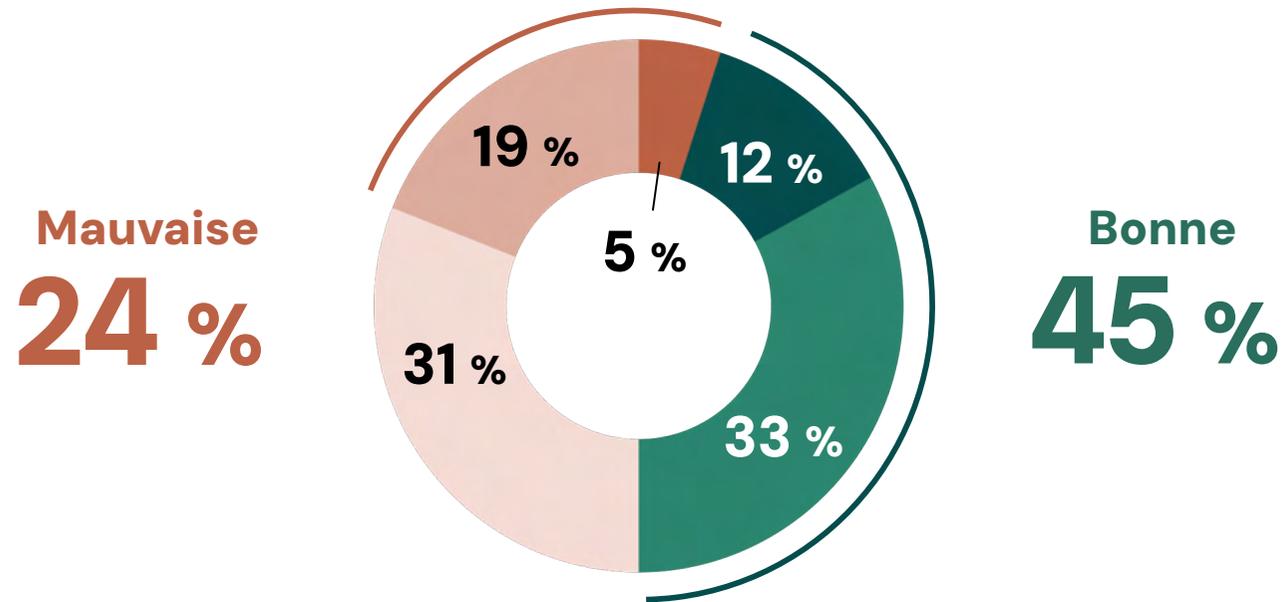
CONSTAT #1

# La situation est **alarmante**

Les résultats de ce baromètre le confirment sans ambiguïté : les étudiants sont en mauvaise santé mentale et la situation est grave. Aujourd'hui, moins d'un étudiant sur deux (45 %) estime être en bonne santé mentale. Ce chiffre, en lui-même, devrait suffire à alerter tous les acteurs de l'écosystème étudiant. Sans compter qu'il renvoie à une crise profonde dont les origines sont multiples mais identifiées.

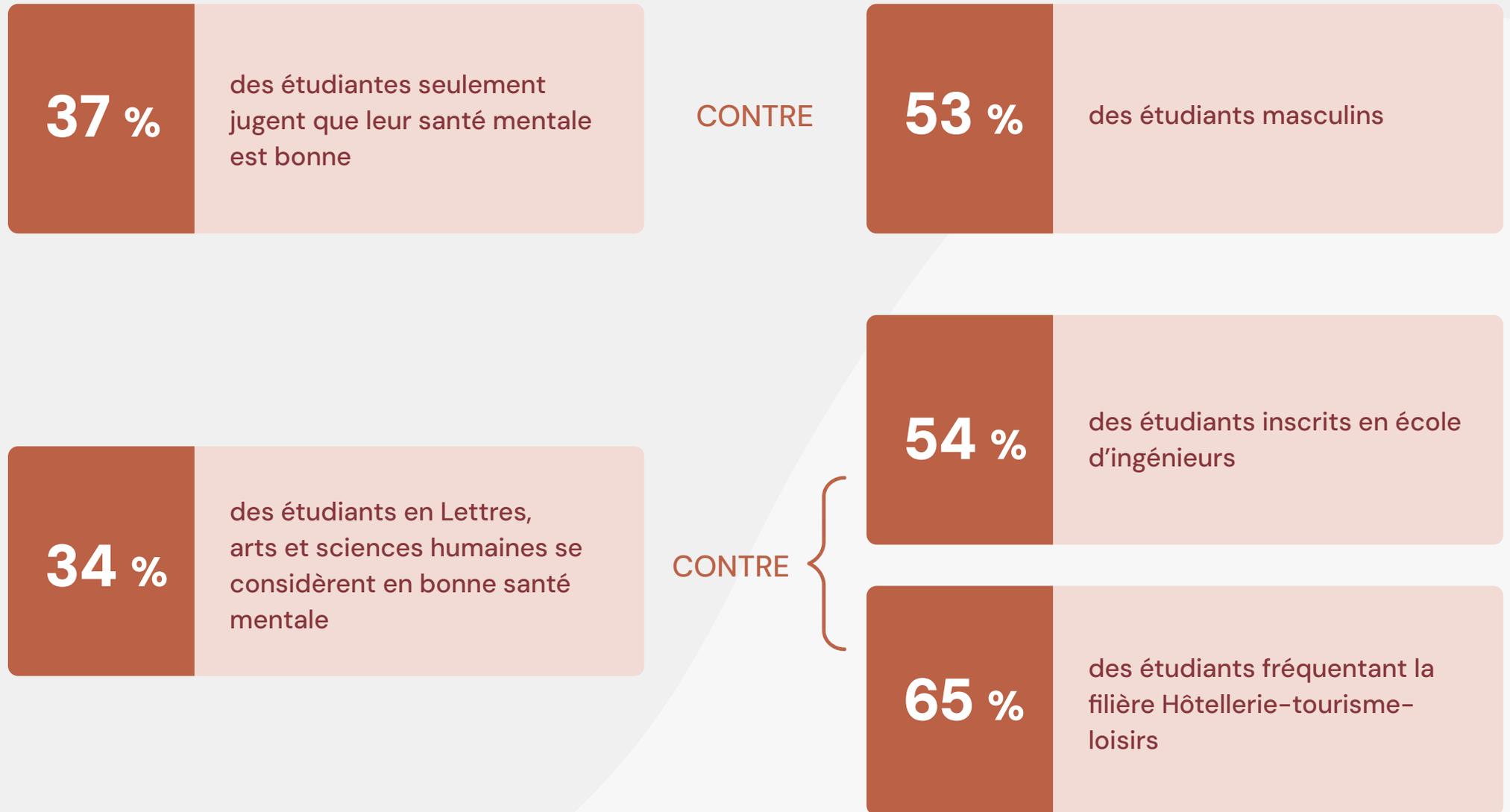
# Moins d'un étudiant sur deux estime avoir une bonne santé mentale

« D'une manière générale, comment évaluez-vous votre santé mentale actuellement ? »



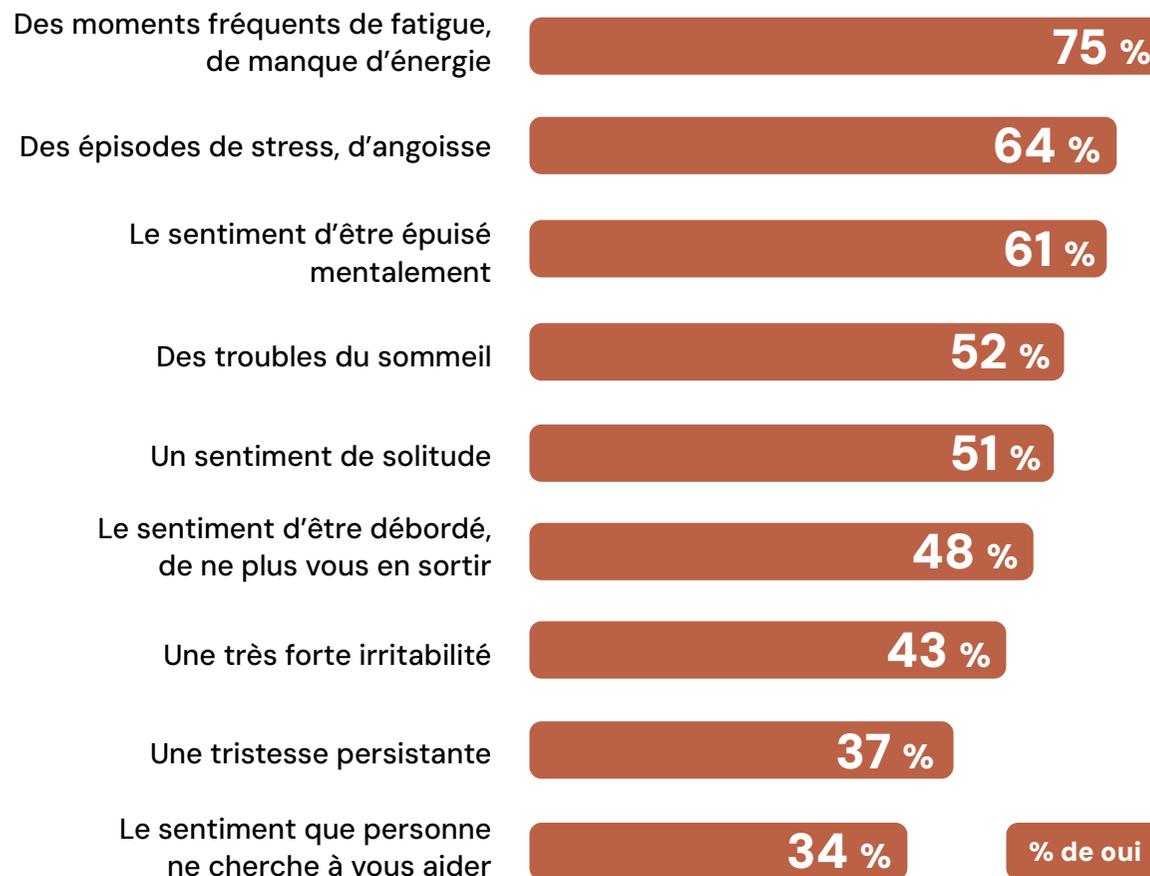
- Très bonne
- Assez bonne
- Moyenne
- Assez mauvaise
- Très mauvaise

## Certaines disparités sont particulièrement marquées



# La majorité des étudiants sont confrontés à une multitude de difficultés de bien-être mental

## « Actuellement, rencontrez-vous les problèmes suivants ? »



### À noter

Les difficultés sont multiples : moments fréquents de fatigue et manque d'énergie, épisodes de stress, épuisement mental, troubles du sommeil ou encore sentiment de solitude.

Ce ressenti ne s'arrête pas à une perception individuelle. Il est **confirmé cliniquement** par le questionnaire GHQ-12, un outil de dépistage des troubles psychiques reconnu.

## Une souffrance psychique importante

Selon l'indicateur GHQ-12, **3 étudiants sur 5 (60 %)** font l'objet de suspicion de souffrance psychologique.

➔ Un résultat largement supérieur à l'observation réalisée en population générale. En comparaison, 36 % des Français font en effet l'objet de suspicion de souffrance psychologique.<sup>1</sup>



Les écarts constatés dans les réponses subjectives apportées par les différentes populations étudiantes se retrouvent dans les résultats du **GHQ-12**.

Cet outil clinique confirme que certains publics sont **nettement plus exposés** aux difficultés psychologiques que la moyenne :

**65 %**

des étudiantes présentent une détresse psychologique

**67 %**

des étudiants en Lettres, arts et sciences humaines également

**73 %**

de ceux qui ressentent souvent une forte charge mentale liée à leurs études

Autrement dit, **les fragilités ne sont pas uniformément réparties**. Elles affectent plus durement les femmes, certains cursus plus exigeants ou plus précaires, et les étudiants déjà en surcharge cognitive.

➔ Ce constat souligne la nécessité de **mieux cibler les actions de prévention** et de proposer des dispositifs adaptés aux spécificités de chaque population étudiante.

## Une accumulation de symptômes préoccupants

Interrogés sur leur état psychologique récent, les étudiants décrivent une accumulation de symptômes préoccupants. Ces derniers temps, par rapport à leur état habituel :

**56 %**

se sont sentis constamment plus tendus ou stressés

**52 %**

ont plus mal dormi à cause de leurs soucis

**47 %**

ont plus eu le sentiment de ne pas pouvoir surmonter leurs difficultés

**46 %**

se disent plus malheureux ou déprimés

**42 %**

déclarent avoir plus perdu confiance en eux

**33 %**

vont jusqu'à se considérer plus que d'ordinaire comme « quelqu'un qui ne vaut rien »



À l'inverse, les comportements associés à une bonne santé mentale sont minoritaires.

Récemment, comparé à leur état ordinaire :

**27 %**

des étudiants s'estiment moins capables de prendre des décisions

**33 %**

ont moins apprécié leurs activités quotidiennes

**34 %**

ont le sentiment de jouer un rôle moins utile dans leur vie

**42 %**

arrivent moins à se concentrer sur ce qu'ils font

Si ces réponses se concentrent sur une période récente, elles révèlent cependant une **fragilisation profonde et durable** de l'équilibre psychique des étudiants.



## Une santé mentale dégradée qui freine les études

Les répercussions de la détresse psychologique **présentent directement sur la capacité à suivre, comprendre et s'engager dans ses études.**

➔ Entre difficultés de concentration, perte de motivation, fatigue chronique ou encore démobilitation progressive, de nombreux étudiants témoignent d'un sentiment d'épuisement intellectuel qui rend plus compliqué le respect de la cadence académique.

Concrètement :

**57 %**

des étudiants ont du mal à tenir le rythme des cours et des attendus (devoirs, examens, stages...)

**52 %**

ressentent des difficultés pour se concentrer pendant leurs cours et examens

La mauvaise santé mentale devient ainsi un **facteur limitant de la réussite** : elle affecte l'organisation, la régularité, l'attention et l'envie d'apprendre.

➔ Cette dynamique peut enclencher un **cercle vicieux** : plus les obstacles s'accumulent, plus le mal-être s'installe, et plus l'étudiant s'éloigne de ses objectifs. À terme, certains finissent par remettre en question **le sens même de leur parcours**.

Conséquence, **38 % des étudiants** disent aujourd'hui avoir le sentiment que leurs études ne mènent à rien ou envisagent de les arrêter.

Ce glissement progressif, du décrochage intérieur à la remise en cause de la poursuite des études, nous conduit naturellement au deuxième constat de ce Baromètre : un tiers des étudiants projettent de mettre fin à leurs études en raison des difficultés liées à leur santé mentale.





CONSTAT #2

# Un étudiant sur trois envisage **d'arrêter ses études** pour des raisons de santé mentale

La mauvaise santé mentale des étudiants a des conséquences très concrètes sur leur parcours scolaire et, au-delà, sur leur capacité à contribuer au bon fonctionnement de la société.

## Des impacts tangibles sur le quotidien des étudiants du supérieur

Lorsque la santé mentale est fragilisée, les études deviennent plus compliquées à suivre.

De nombreux étudiants décrivent ainsi une fatigue persistante, des troubles du sommeil, un manque de concentration ou une perte de motivation.

➔ Ces difficultés ont des conséquences concrètes sur leur capacité à s'organiser, à rester assidus, à assimiler leurs leçons et à répondre aux exigences de leur formation.



En pratique, voici ce que déclarent les étudiants interrogés :

**57 %**

disent avoir **du mal à suivre le rythme** imposé par les cours, les devoirs, les examens ou les stages

**52 %**

rencontrent des **problèmes de concentration** pendant les cours et examens

**48 %**

estiment que leur état psychologique **nuît à leur performance académique**

**39 %**

se heurtent à des obstacles pour se rendre en cours ou en stage

Ces signaux ne sont pas anecdotiques : ils décrivent **une réalité largement partagée**, tous types d'établissements et de filières confondus.

Ils montrent aussi que la santé mentale est devenue un facteur limitant majeur dans le déroulement des études supérieures, et que **l'expérience étudiante s'est transformée, pour beaucoup, en une source d'anxiété, plutôt que de développement et d'épanouissement.**

## Des conséquences concrètes sur la réussite et les trajectoires d'avenir

Dans ce contexte, il n'est pas surprenant qu'une part significative des étudiants envisage aujourd'hui d'interrompre leur parcours scolaire.



Selon notre enquête, **plus d'un tiers des étudiants projettent d'arrêter leurs études** en raison de difficultés psychologiques. Cette idée touche particulièrement :

**Les étudiants présentant une suspicion de détresse psychologique**

à 47 %

**Les étudiants ressentant fréquemment une forte charge mentale liée à leurs études**

à 45 %

Il ne s'agit pas d'une crise passagère.

➔ Ce sentiment d'abandon possible est le signe d'une **perte de confiance durable** dans la capacité à poursuivre, à réussir ou à donner du sens à son parcours académique.

## Un risque d'inégalités renforcées

**Tous les étudiants ne sont pas égaux face à ces fragilités.**

Ceux qui disposent d'un entourage soutenant, de ressources personnelles ou d'une stabilité financière peuvent trouver des appuis.

D'autres, plus isolés ou plus précaires, se retrouvent en grande difficulté. Ce sont notamment :

- 👉 **Les étudiantes**, plus nombreuses à déclarer une détresse psychologique
- 👉 **Les étudiants issus de milieux modestes**, plus exposés à l'épuisement ou à la surcharge
- 👉 Les jeunes **sans relais familial ni recours institutionnel clair**

### À noter

Pour ces publics, l'abandon des études risque de devenir une voie par défaut, faute de solutions visibles et accessibles. Cette dynamique contribue à creuser les inégalités d'accès au diplôme et à l'insertion professionnelle.

## Un enjeu collectif, social et économique

Lorsqu'un étudiant interrompt son parcours pour des raisons de santé mentale, ce n'est pas seulement une trajectoire individuelle qui connaît un coup d'arrêt : ce sont aussi **des dynamiques collectives qui se fragilisent.**

Les conséquences d'un tel décrochage dépassent en effet largement le cadre des établissements.

→ Elles touchent le système éducatif, le **marché du travail** et, au-delà, la **cohésion sociale.**



Les données de l'OCDE montrent que les jeunes diplômés du supérieur bénéficient d'un taux d'emploi de **10 à 15 points** plus élevé que celui des non-diplômés.

Chaque abandon prématuré représente par conséquent un risque accru de précarité : parcours professionnels discontinus, périodes de chômage prolongé, ou encore insertion dans des emplois instables et peu qualifiés.

➔ À long terme, ces ruptures d'études se traduisent donc par des **difficultés persistantes à s'intégrer pleinement dans la vie active.**

### À noter

Au-delà de l'insertion individuelle, ce phénomène pèse sur le tissu économique.

Plusieurs secteurs déjà fragilisés pourraient voir leur vivier de jeunes diplômés se réduire encore davantage.

Cette **contraction de l'offre de compétences** alimente des **tensions de recrutement**, accroît la concurrence pour attirer les talents et limite la capacité des organisations à innover et à se développer.

Les effets sont également financiers. Comme le rappelle l'Institut Sapiens (2021), le **sous-investissement dans la santé mentale des jeunes constitue un frein direct à la croissance.**



Un accompagnement insuffisant retarde l'entrée sur le marché du travail, réduit la productivité et augmente mécaniquement les dépenses sociales (aides au revenu, prestations de chômage, recours aux dispositifs de santé). Le coût humain de ces parcours interrompus se double ainsi d'un coût économique significatif pour la collectivité.

En d'autres termes, **la santé mentale des étudiants n'est pas un enjeu périphérique.** Elle est au cœur de la capacité d'un pays à former, insérer et maintenir ses talents dans des trajectoires stables et utiles à la société.

➔ Ne pas s'en saisir, c'est accepter que l'avenir économique et social soit construit sur une génération fragilisée, moins employable et plus vulnérable.



### CONSTAT #3

# La santé mentale des étudiants est mise à mal par des facteurs **multiples et entremêlés**

Le mal-être étudiant ne résulte pas d'une cause unique. Il est le produit d'une combinaison de facteurs qui s'additionnent et s'entremêlent : pressions académiques, contraintes financières, incertitudes quant à l'avenir ou encore contexte social et environnemental anxiogène.

Cette accumulation de facteurs nourrit une **charge mentale étudiante** particulièrement élevée.

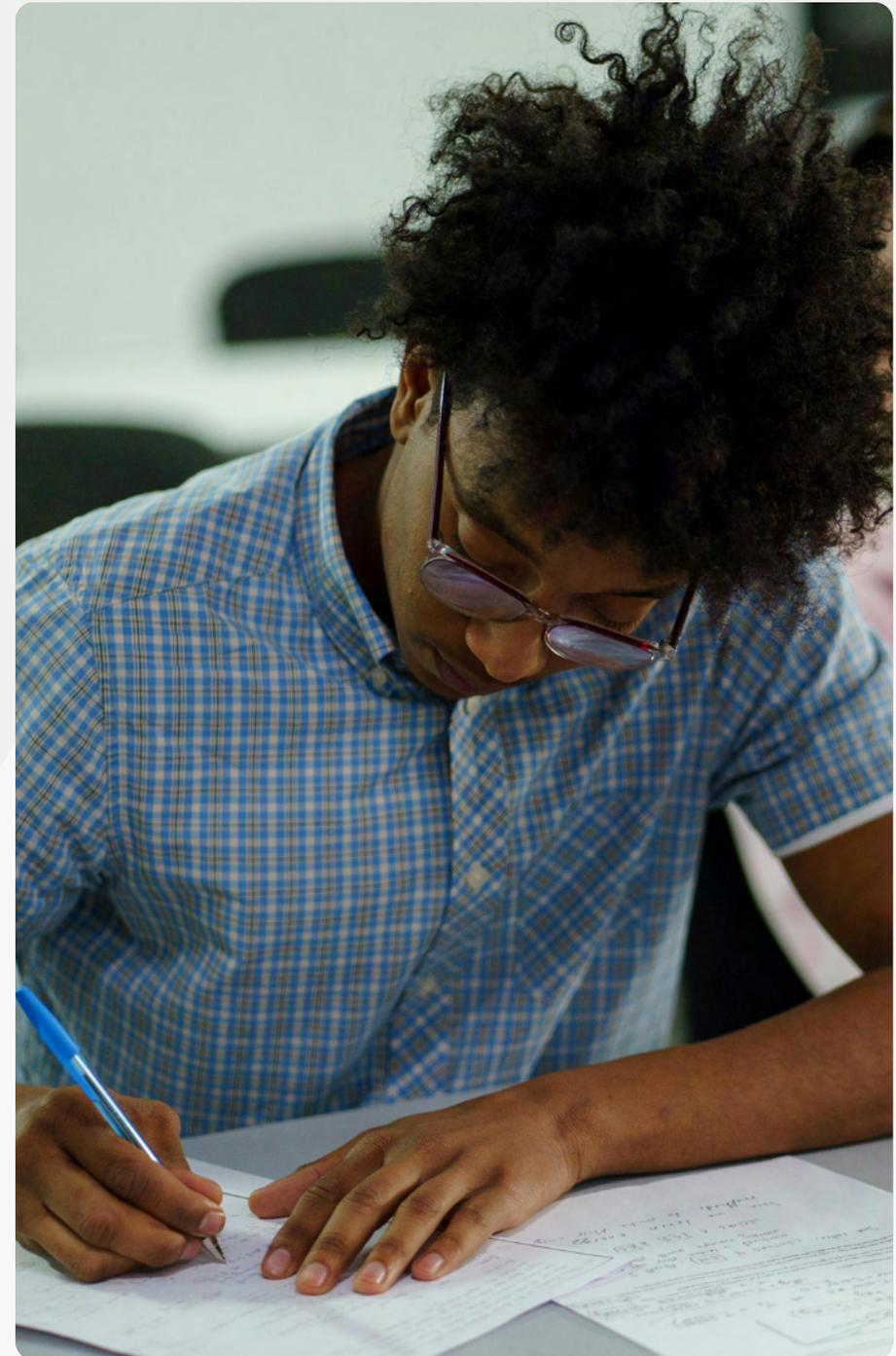
Elle complique l'identification des sources précises du mal-être étudiant et freine la mise en place de solutions adaptées.

## Définition de la charge mentale étudiante

La notion de charge mentale désigne **l'ensemble des pensées liées à des tâches à exécuter qui occupent l'esprit d'un individu.**

La charge mentale étudiante correspond donc à l'accumulation, chez les étudiants, de préoccupations telles que :

- La pression des résultats
- La charge de travail
- La gestion du temps
- Les inquiétudes financières et l'équilibre entre vie étudiante et personnelle



## Les facteurs directement liés aux études

Pour commencer, pour une grande partie des étudiants, les études elles-mêmes sont une source majeure de stress :

**30 %**

d'entre eux désignent leur parcours académique comme étant la cause principale de leur mal-être

**dont 48 %**

sont étudiants en **classes préparatoires**

**et 40 %**

en **filières santé et paramédical**, réputées pour leur intensité et leur exigence



## 2/3 d'entre eux associent tout ou une partie de leurs problèmes de santé mentale à leurs études

« Lorsque vous pensez aux problèmes de santé mentale que vous pouvez rencontrer, vous diriez qu'ils sont... »

Liés autant à vos études qu'à des raisons personnelles

33 %

Davantage lié à vos études

30 %

Davantage lié à des raisons personnelles

28 %

Vous n'êtes pas concerné(e)

9 %



Les motifs les plus fréquents de stress lié aux études ressortent clairement :

**68 %**

des étudiants expriment une angoisse liée à leur **avenir professionnel**

**64 %**

redoutent les **examens**

**60 %**

souffrent de la pression des **résultats** et des **notes**

➔ À l'inverse, les interactions humaines sont moins souvent citées comme source de difficultés psychologiques : seuls **18 %** des étudiants interrogés évoquent du stress lié aux relations avec les enseignants et **28 %** les relations avec les autres étudiants.

## Les facteurs financiers et matériels

Aux pressions académiques s'ajoutent des contraintes économiques fortes.

**60 %**

des étudiants identifient leur situation financière comme **un facteur majeur d'anxiété**

Entre le coût de la vie étudiante, la dépendance à l'aide parentale, le logement souvent précaire et l'obligation de travailler parallèlement aux études, beaucoup se trouvent dans une position de grande vulnérabilité.

➡ **Les difficultés économiques favorisent l'anxiété et la dépression**, créant un cercle vicieux : plus il est laborieux de gérer son quotidien matériel, plus la santé mentale se dégrade, complexifiant à son tour l'organisation de la vie courante.

L'**incertitude relative aux aides** (bourses, prêts étudiants, dispositifs locaux) renforce le climat d'insécurité auquel les étudiants sont confrontés, tout comme l'**absence de perspectives claires** pour améliorer leurs conditions de vie à court terme.



## Les inquiétudes liées à l'actualité et au contexte sociétal

Les étudiants évoluent dans un environnement global marqué par l'instabilité et l'incertitude : **47 %** citent **l'actualité** comme un **facteur d'anxiété important**. Les conflits géopolitiques, les tensions sociales, les séquelles de la pandémie, mais aussi la crise écologique, constituent une toile de fond anxiogène.

Deux causes de stress et d'anxiété retiennent notre attention :

- 👉 **La consommation d'écrans**, mentionnée par 38 % des étudiants
- 👉 **Le changement climatique**, évoqué par 36% des sondés

## INQUIÉTUDE #1

### Éco-anxiété

➔ L'éco-anxiété touche particulièrement les 18–25 ans.<sup>2</sup> Il s'agit d'un **état d'angoisse lié aux préoccupations environnementales et à la crise climatique**.

Elle ne correspond pas à une maladie mentale, mais à une **réaction émotionnelle compréhensible** face à des risques collectifs réels : la perte de biodiversité, le dérèglement climatique, les catastrophes naturelles et la pollution.

Concrètement, l'éco-anxiété se manifeste par un **sentiment d'impuissance** et des émotions intenses : la peur, la tristesse, la colère, la culpabilité ou la frustration.

Ces émotions peuvent, chez certains étudiants, avoir de **lourdes conséquences sur le quotidien** :

- Difficultés à dormir
- Crises d'angoisse
- Troubles du comportement alimentaire
- Isolement social
- Sentiment d'incapacité à se projeter dans l'avenir

L'éco-anxiété montre ainsi comment des enjeux globaux, qui dépassent la sphère individuelle, peuvent générer une **souffrance psychologique profonde** et affecter directement la santé mentale des étudiants.

## INQUIÉTUDE #2

### Écrans et réseaux sociaux

➔ L'usage intensif des smartphones et des réseaux sociaux est devenu un élément central de la vie étudiante.

Or, un **temps d'écran prolongé** est associé à une hausse des symptômes d'anxiété, de dépression et de détresse psychologique, ainsi qu'à une **diminution de l'estime de soi** (Institut national de santé publique du Québec).

Tous les étudiants ne développent pas une dépendance aux écrans, mais certains adoptent des **comportements proches de l'addiction** : consultation compulsive des notifications, difficulté à décrocher des appareils numériques ou encore perte de contrôle sur le temps passé en ligne.

Ces habitudes peuvent avoir un **impact direct sur leur bien-être** en induisant :

- 👉 Des troubles du sommeil
- 👉 Une baisse de concentration
- 👉 Une fatigue accrue
- 👉 Un isolement social

Un autre phénomène accentue ce stress lié aux écrans : la **surcharge informationnelle**. Les étudiants sont exposés en continu à des contenus souvent anxiogènes (actualité, climat, tensions sociales), amplifiés par les algorithmes et rarement hiérarchisés.

Cet excès d'informations favorise la rumination, la comparaison sociale et, dans certains cas, un sentiment de perte de repères.

➔ En définitive, la santé mentale des étudiants est fragilisée par des **facteurs multiples**.

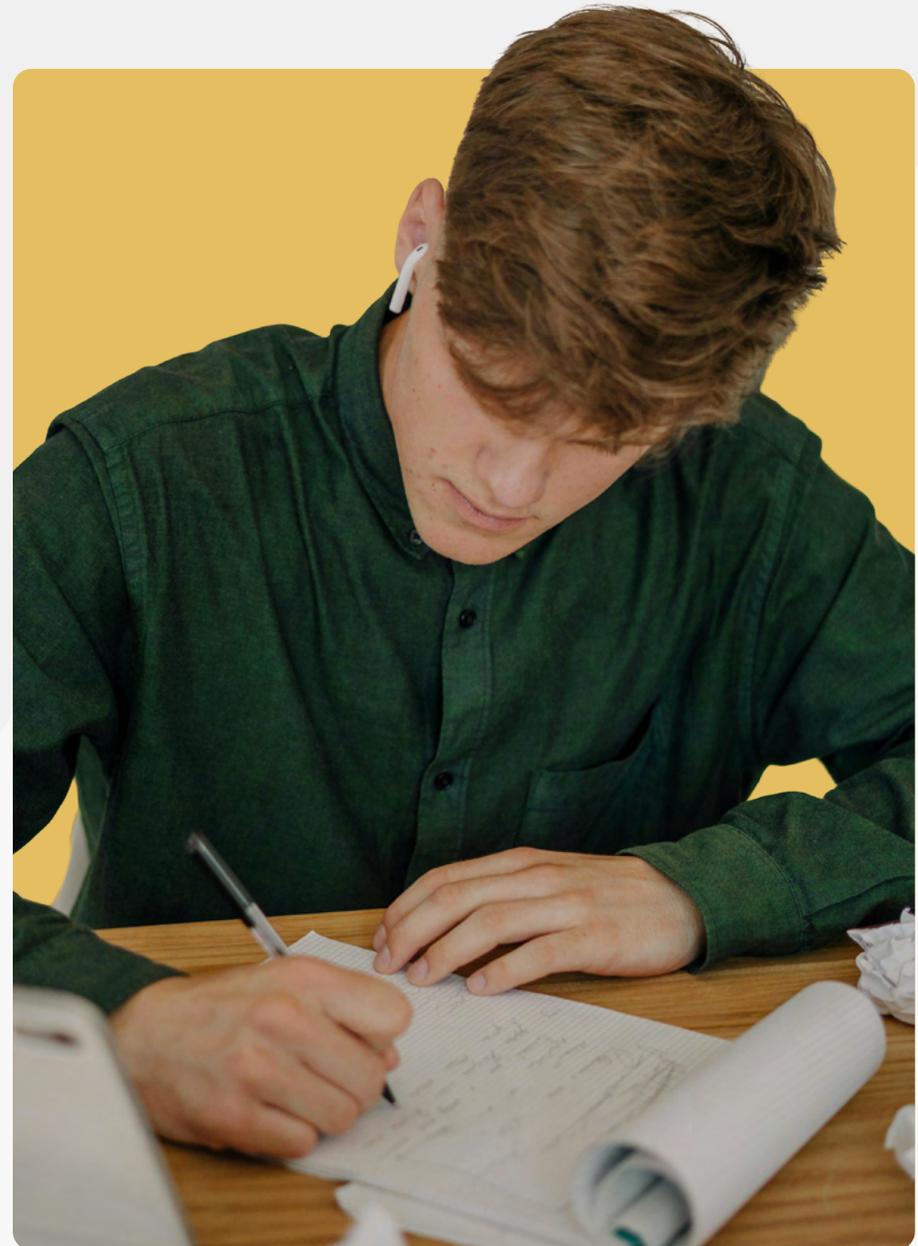
Le système éducatif, par ses exigences et ses rythmes, joue un rôle central dans la pression ressentie.

Cette dernière est **accentuée par la précarité** et par un **contexte sociétal instable**, marqué par l'éco-anxiété, la surcharge informationnelle et des inquiétudes collectives fortes.

### À noter

Ces dimensions, qui se croisent et s'additionnent, créent une **insécurité psychologique diffuse** dont les étudiants peinent à s'extraire.

Comprendre cette mécanique est essentiel en vue de bâtir des réponses adaptées, à la hauteur de la gravité du phénomène.





## CONSTAT #4

# **La violence**, une réalité trop présente dans l'enseignement supérieur

La santé mentale des étudiants ne se dégrade pas seulement sous l'effet des pressions académiques, financières ou sociales. Elle est aussi directement affectée par les violences vécues dans le cadre de la vie étudiante. Ces dernières, qu'elles soient physiques, sexuelles ou psychologiques, touchent une part significative des jeunes et ont de lourdes répercussions sur leur bien-être et leur réussite.

## Une exposition marquée aux violences

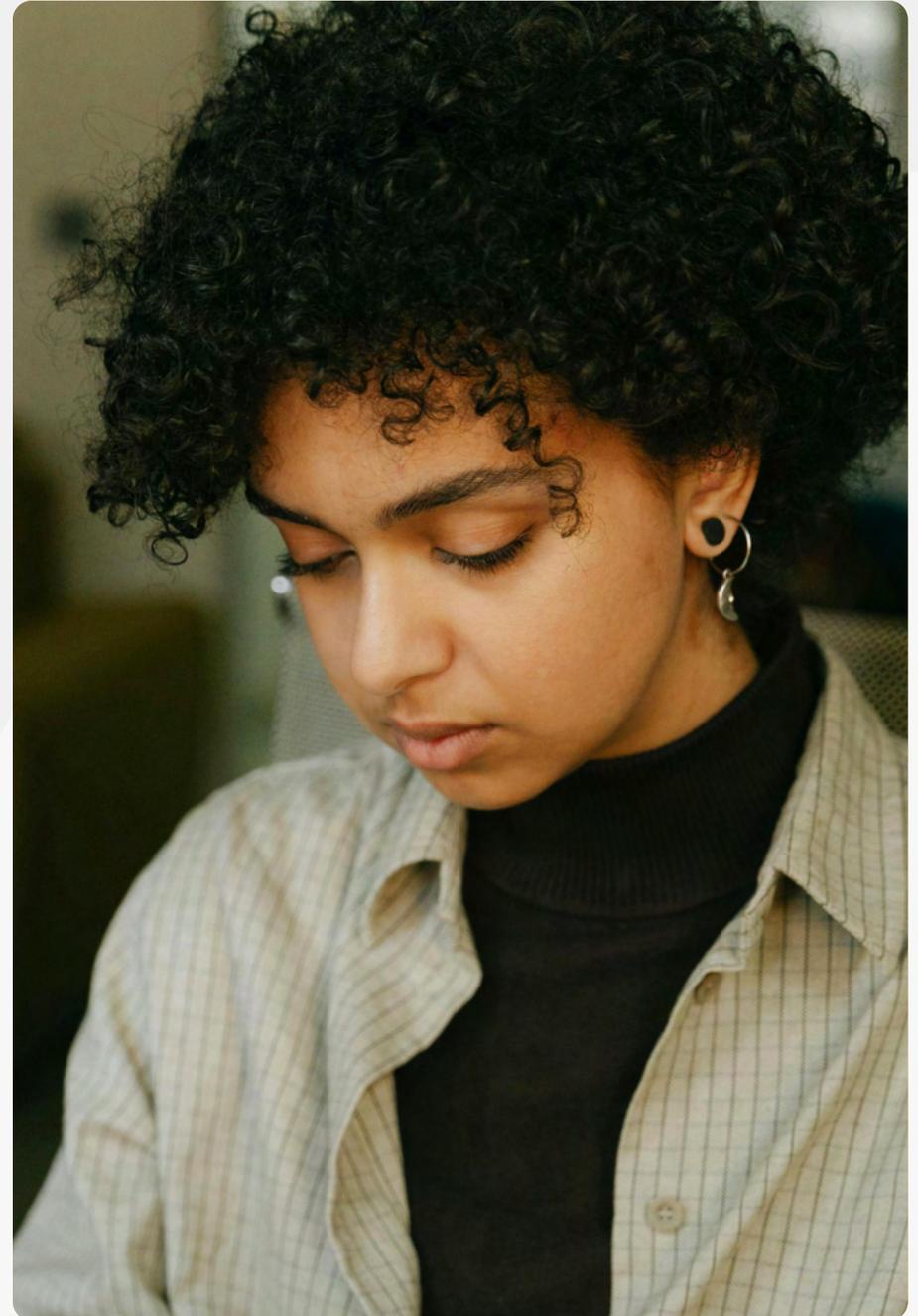
Contrairement à ce que l'on pourrait croire, **le harcèlement ne s'arrête pas au collège** ou au lycée.

➔ Même à 20 ou 22 ans, on peut encore subir, ou faire subir, des moqueries et humiliations répétées.

Ces comportements trouvent de nombreux terrains d'expression dans la vie étudiante : à la suite d'un travail de groupe conflictuel, lors d'une campagne électorale associative où la compétition dérape, ou encore via les réseaux sociaux, qui facilitent la propagation de rumeurs et le détournement d'images.

### À noter

L'exposition à ces violences est d'autant plus marquée pour les étudiants déjà minorisés : étudiants étrangers, en situation de handicap, neurodivergents, issus d'une minorité de genre ou sexuelle.



Résultat, **plus de 2 étudiants sur 5 (43 %) ont déjà subi au moins un type de violences dans le cadre de leurs études.**

Dans le détail :

**28 %**

ont vécu des violences psychologiques ponctuelles (injures, intimidations, humiliations, dévalorisation, chantage), soit plus d'un étudiant sur quatre

**23 %**

ont déjà été victime de harcèlement scolaire, soit près d'un sur quatre

**10 %**

ont été victime de bizutage, 9 % de harcèlement sexuel, et 8 % de violences sexuelles

**30 %**

des étudiantes ont subi **plusieurs formes de violences**, illustrant un phénomène de **cumul des violences**

➔ Ces ordres de grandeur confirment une réalité installée, qui dépasse les seuls « incidents » isolés.

## Une libération de la parole encore insuffisante

Si les violences en milieu étudiant sont fréquentes, elles restent encore largement tues.

**Un étudiant sur trois n'a jamais confié à quiconque ce qu'il a subi (32 %).** Le silence prévaut donc, et lorsqu'il est brisé, cela se fait rarement dans un cadre institutionnel.

Seul **un tiers des étudiants concernés se tournent vers leur établissement (32 %)**, tandis que la majorité préfère chercher du soutien auprès de proches : **27 % s'adressent à des amis ou à des camarades de promotion.**

Ce mutisme s'explique par plusieurs raisons.

Beaucoup redoutent de ne pas être crus, ou craignent que leur expérience soit minimisée.

D'autres n'ont pas confiance dans les procédures internes, qu'ils jugent parfois opaques ou inefficaces.

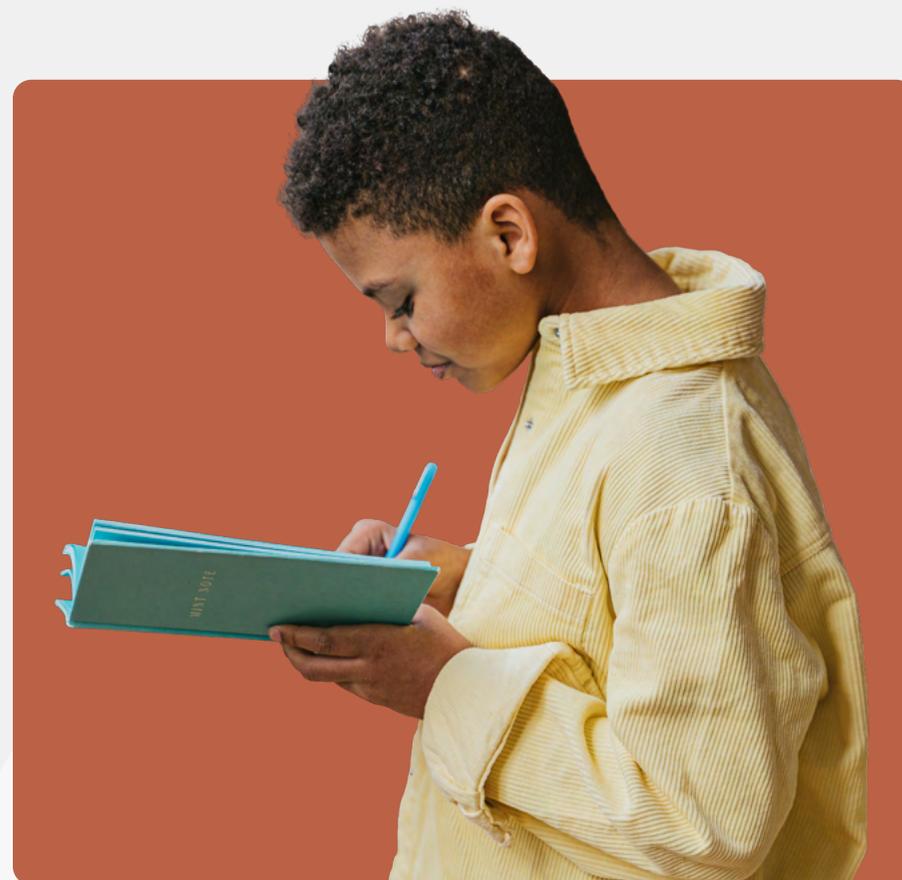
La peur des représailles, notamment lorsque l'agresseur occupe une position d'autorité, est également un frein important.

Enfin, certaines filières véhiculent encore une culture de l'«endurcissement», où résister à l'humiliation ou à la pression est présenté comme une preuve de force.

### À noter

Ce silence n'est pas neutre : il ajoute **une couche supplémentaire de souffrance**.

À la violence initiale s'additionne l'absence de reconnaissance et de réparation.



Les conséquences psychiques sont lourdes : **stress post-traumatique, crises d'anxiété, perte d'estime de soi, troubles du sommeil ou encore symptômes dépressifs**.

➔ Elles débordent sur la vie académique, en alimentant **la démotivation, le repli social** et, pour certains, des **pensées d'abandon des études**.

## FOCUS

### **Des étudiantes particulièrement exposées**

➔ Les données du présent baromètre confirment un constat déjà bien documenté : la santé mentale des femmes est plus fragilisée que celle des hommes, y compris pendant les études.

**Seules 37% des étudiantes estiment être en bonne santé mentale, contre 53 % des étudiants.** Cet écart significatif n'est pas étonnant. Il reflète des inégalités de genre qui traversent l'ensemble de la société.

Au-delà de cette différence globale, ce baromètre met en lumière un autre phénomène structurel : **le cumul des violences. Près d'une étudiante sur trois (30 %) déclare avoir subi plusieurs formes de comportements violents.**

Ces expériences ne s'additionnent pas simplement, elles s'entrelacent et se renforcent, créant un climat d'insécurité durable.

Ce constat rejoint les travaux sociologiques qui montrent que les violences faites aux femmes ne sont pas des événements ponctuels, mais un système qui traverse différents espaces de vie (la famille, le couple, l'espace public, les institutions, etc.).

Cette réalité interroge directement le rôle des établissements d'enseignement supérieur : **comment l'intégrer dans leurs politiques de prévention et d'accompagnement ?**

Mettre en place des dispositifs adaptés, former les encadrants, sécuriser les lieux d'étude et reconnaître la spécificité des parcours féminins sont autant de leviers nécessaires pour réduire les inégalités et mieux protéger la santé mentale des étudiantes.

## FOCUS

### Une rentrée en étude supérieure particulièrement violente

➔ L'entrée dans l'enseignement supérieur marque une rupture décisive dans la vie des jeunes adultes.

C'est une période de transition où tout change en même temps : départ du domicile familial, éloignement des repères habituels, nécessité de créer de nouveaux liens sociaux, pressions financières, choix de filière parfois subi. Autant de facteurs qui peuvent fragiliser la santé mentale.

Résultat, **seuls 42 %** des étudiants en première année d'études post-bac **estiment être en bonne santé mentale**, contre 45 % en moyenne pour tous les étudiants.

Malheureusement, ce moment décisif et vulnérabilisant s'accompagne trop souvent d'expériences marquées par la violence.

Les **étudiants de première année apparaissent particulièrement exposés** : 33 % disent avoir subi des **violences psychologiques** (contre 28 % en moyenne) et 28 % ont été confrontés à des comportements de **harcèlement scolaire** (contre 23 % en moyenne).

Ces résultats rappellent que le passage du lycée à l'université reste une **période de vulnérabilité**, où les pratiques de bizutage et les rapports de domination jouent encore un rôle délétère.

Cette exposition accrue aux violences s'accompagne, sans surprise, d'une détresse psychologique plus marquée chez les étudiants de première année que chez leurs pairs. Parmi cette population :

- 53 % se disent **débordés** (contre 48 % en moyenne)
- 42 % affirment ressentir une **tristesse permanente** (contre 37 % en moyenne)

À la fragilisation psychologique s'ajoute un **isolement**, particulièrement important chez ces nouveaux étudiants :

👉 **57 %** évoquent un sentiment de solitude (contre 51 % en moyenne)

👉 **42 %** ont le sentiment que personne ne cherche à les aider (contre 34 % en moyenne)

Se dessine ici un **enchaînement de vulnérabilités** : les violences subies compromettent la santé mentale et accroissent les niveaux de détresse psychologique.

À cette détresse vient se cumuler un sentiment de solitude, qui isole davantage les étudiants et nourrit à son tour leur mal-être.

Ce cercle vicieux s'installe dès l'entrée dans l'enseignement supérieur, au moment où les jeunes adultes quittent leurs repères et doivent composer avec un nouvel environnement académique exigeant.

Renforcer l'accompagnement dans les moments charnières du parcours scolaire pour rompre ce cycle est un enjeu majeur pour les établissements du supérieur.

➔ **La transition entre le lycée et les études post-bac, mais aussi les premiers pas dans la vie active, nécessitent des dispositifs spécifiques** : soutien psychologique, encadrement approfondi, création d'espaces de socialisation, aide à l'orientation et à l'insertion professionnelle.





CONSTAT #5

# Des étudiants **isolés** dans leur mal-être

Le mauvais état de santé mentale des étudiants est aggravé par un sentiment d'isolement et par les difficultés rencontrées pour trouver du soutien dans les situations de détresse psychologique et de violence.

## Une solitude psychologique encore trop répandue

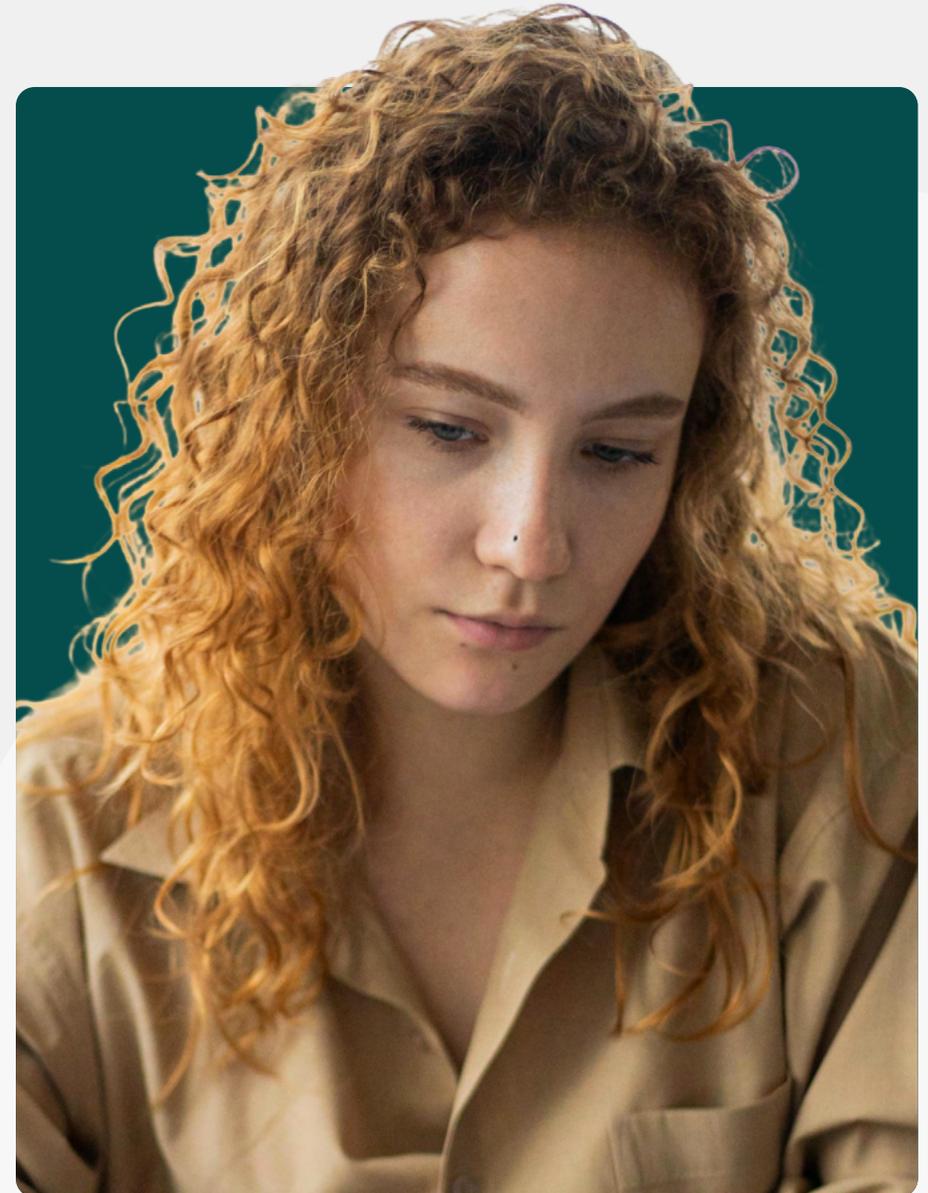
Le mal-être étudiant se vit souvent dans l'isolement.

Malgré une médiatisation croissante, **le tabou autour de la santé mentale persiste** : de nombreux étudiants hésitent encore à parler de leurs difficultés, par peur du jugement ou faute de relais identifiés.

➔ **Plus d'un étudiant sur deux (55 %)** déclare ainsi que, s'il rencontrait un problème d'ordre psychologique, il **n'irait pas consulter** les structures de soutien proposées par son établissement.

### À noter

Cette réticence contribue à renforcer la souffrance et retarde l'accès à l'aide.



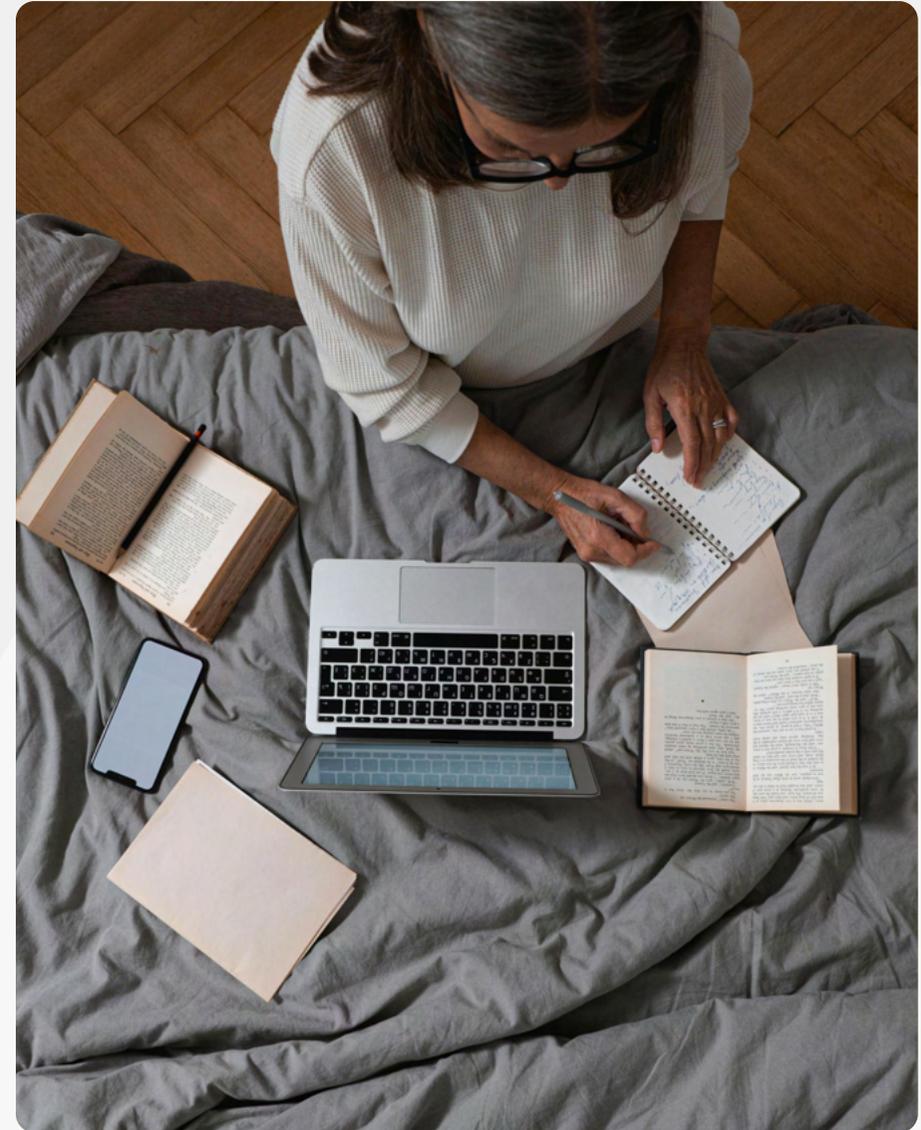
## Des pratiques de prévention non automatiques

Les étudiants sont encore peu nombreux à adopter des comportements protecteurs : **moins d'un sur deux** veille régulièrement à son activité physique (45 %), à son alimentation (41 %) ou à son sommeil (39 %) **dans une optique de santé mentale.**

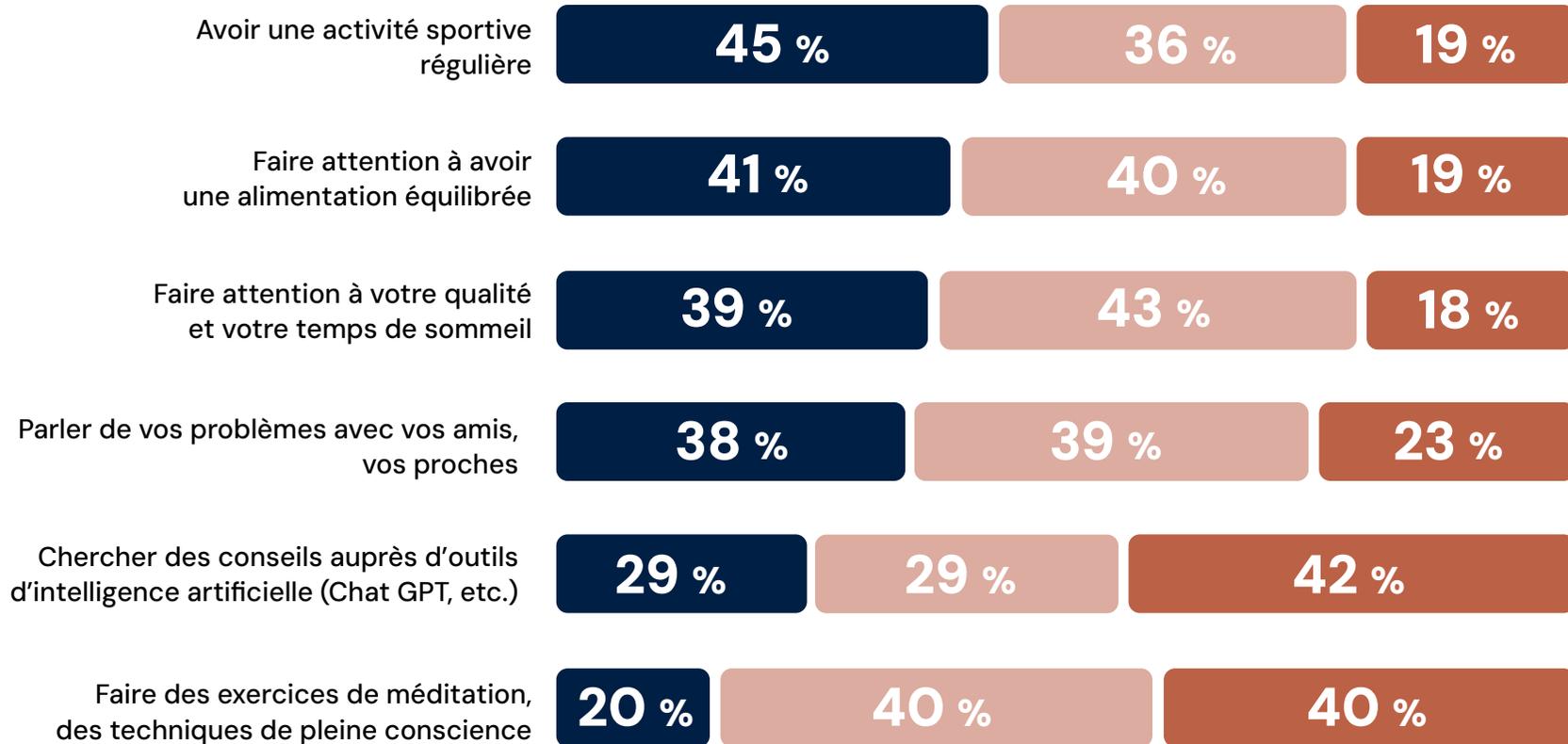
Pourtant, ces trois leviers sont scientifiquement reconnus comme des facteurs de protection contre l'anxiété et la dépression.<sup>3</sup>

➔ Les freins à la mise en œuvre de ces bonnes pratiques sont multiples : le **manque de temps**, la **fatigue chronique**, la **baisse de motivation liée aux symptômes dépressifs** et le **sentiment d'inefficacité personnelle** par exemple.

À ceci s'ajoute une carence de cadre incitatif dans les établissements (peu d'offres sportives accessibles, une communication sur le sommeil et l'alimentation insuffisante, etc.).



**« Personnellement, si vous rencontriez des problèmes de santé mentale durant un certain temps, feriez-vous les choses suivantes ? »**



● Oui, je le fais déjà

● Oui, je le ferais si j'en avais besoin

● Non, je ne le ferai pas

## Le recours à l'IA, symptôme d'un besoin d'aide immédiat

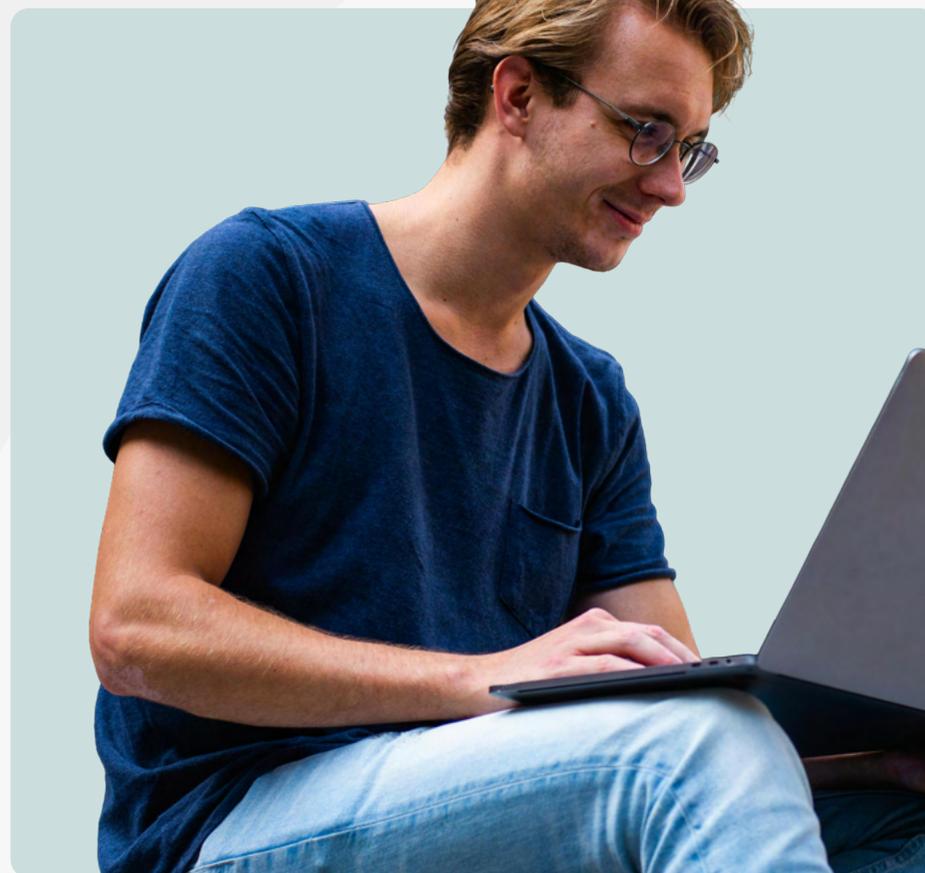
La saturation des services psychologiques universitaires et la défiance envers certaines structures poussent les étudiants à explorer d'autres formes de soutien.

**58 %**

d'entre-eux ont déjà utilisé (29 %), ou se disent prêts à utiliser (29 %), des **outils d'intelligence artificielle** comme ChatGPT pour obtenir des conseils

Un résultat qui se rapproche des **60 %** ayant déjà consulté (18%), ou envisagé de consulter (42%), un **psychologue ou un psychiatre**. Cet engouement pour les outils numériques révèle des attentes précises : **l'anonymat, l'accessibilité permanente et la rapidité de réponse.**

Cet usage soulève néanmoins des **inquiétudes**. Les IA ne sont en effet pas conçues pour prendre en charge la souffrance psychique et n'offrent **ni cadre thérapeutique ni suivi.**



Il existe toutefois un signal positif : **les jeunes continuent de se tourner vers des professionnels de santé**, et même de plus en plus.

Concrètement :

Entre 2021 et 2022, les consultations par les jeunes ont progressé de **6,7 % à 9,8 %** chez les psychologues, de **4,3 % à 4,6 %** chez les médecins généralistes, et de **2,1 % à 3,4 %** chez les psychiatres.<sup>4</sup>

En 2023, **près de 936 000 jeunes** ont été remboursés pour au moins un **médicament psychotrope**.<sup>5</sup>

➔ Ces évolutions traduisent une réalité contrastée : si le recours aux IA révèle une **détresse qui n'est pas prise en charge à temps**, il montre aussi l'urgence d'agir pour renforcer l'accès aux soins.

Parallèlement, le réflexe de consulter des spécialistes, en hausse, témoigne d'une **conscience croissante des enjeux de santé mentale** chez les jeunes générations.



<sup>4</sup>Source : DREES  
<sup>5</sup>Source : Assurance Maladie

## Un accompagnement encore trop peu visible

Si une majorité d'étudiants (64 %) sait que leur établissement propose des dispositifs de soutien psychologique, l'accès concret à ces ressources reste limité. **Un étudiant sur deux déclare en effet qu'il ne saurait pas vers qui se tourner en cas de difficulté (54 %).**

Les mécanismes de prévention et d'aide en santé mentale, lorsqu'ils sont présents, souffrent souvent d'un **déficit de visibilité ou de crédibilité** :

**46 %**

disent avoir vu passer des communications sur la santé mentale dans son établissement, soit moins d'un étudiant sur deux

**38 %**

savent qu'il existe des structures dédiées ou des référents identifiés à proximité de leur lieu d'études soit moins de deux étudiants sur cinq

**37 %**

à peine ont entendu parler d'ateliers de gestion du stress en période d'examens

➔ Conséquence : même parmi les étudiants en **détresse psychologique**, le recours aux dispositifs reste minoritaire. Seuls **45 %** ont consulté un psychologue au cours de leurs études, et **34 %** ont bénéficié d'une action portée par leur établissement.



Pourtant, les attentes sont fortes :

**59 %**

des étudiants affirment qu'en cas de besoin ils se tourneraient vers leur établissement si des solutions crédibles et incarnées étaient mise en place.



➔ Enfin, il convient de rappeler que **tous les déterminants de la santé mentale ne relèvent pas de la responsabilité des établissements.**

Nombreux sont les étudiants qui choisissent de consulter hors du cadre académique, estimant que leur santé psychologique n'appartient pas uniquement à leur université ou leur école.

L'enjeu est donc double : **renforcer la confiance et la visibilité des dispositifs internes**, tout en s'inscrivant dans une logique plus large de **normalisation de la santé mentale tout au long du parcours éducatif.**



# Nos recommandations

Le présent Baromètre révèle l'ampleur du problème que constitue la **mauvaise santé mentale des étudiants en France**. Face à cet enjeu majeur, il est impératif d'agir.

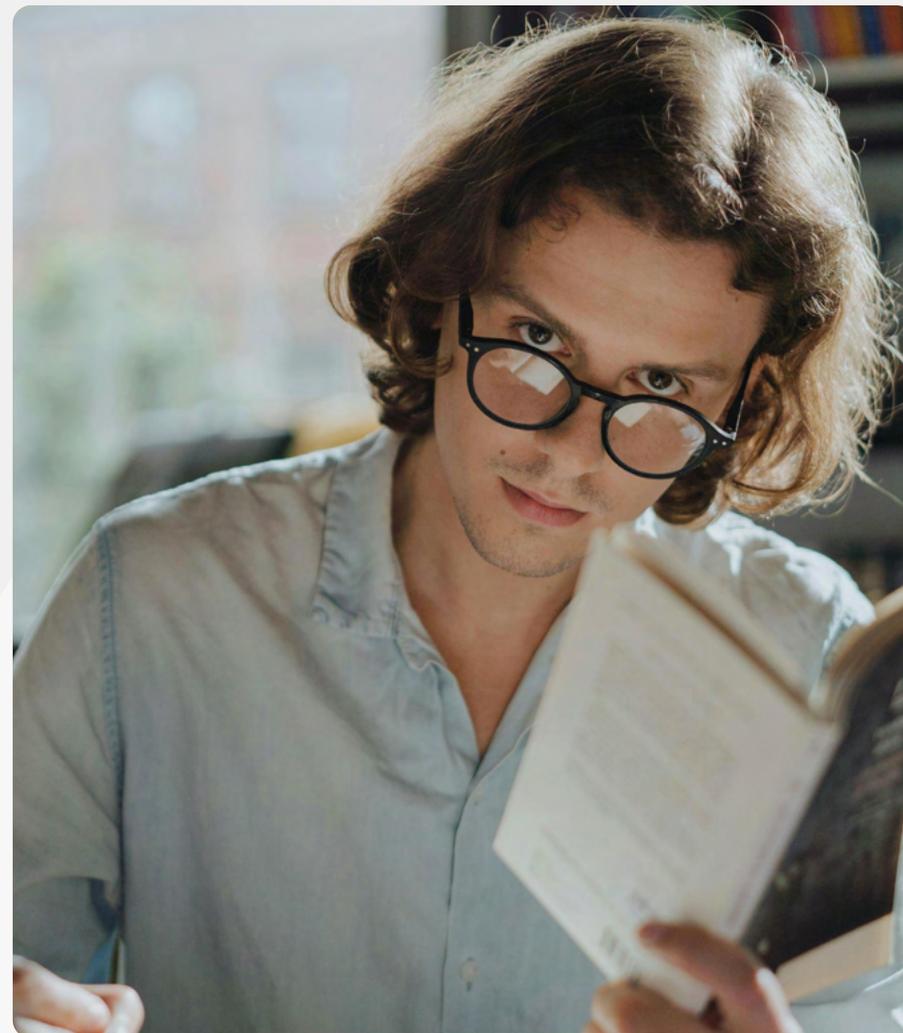


C'est pourquoi nous formulons trois séries de recommandations à destination :

Des **établissements d'enseignement supérieur**, qui ont un rôle clé de prévention et d'accompagnement

Des **étudiants**, qui peuvent adopter des pratiques protectrices au quotidien

Des **pouvoirs publics**, dont l'action systémique est indispensable



# **5 recommandations pour les établissements d'enseignement supérieur**

Les établissements d'enseignement supérieur jouent un rôle essentiel dans la protection de la santé mentale des étudiants. Dans ce domaine, ils peuvent agir de différentes façons.

## RECOMMANDATION #1

### Faire de la santé mentale une priorité stratégique

➔ Aujourd'hui, très peu d'établissements sont dotés d'une stratégie claire en matière de santé mentale. Pour remédier à cette situation, nous recommandons de :

- 📌 Réaliser un **état des lieux** des dispositifs existants
- 📌 Définir une **feuille de route pluriannuelle** (3 ans) comportant des actions de prévention en santé mentale, d'accompagnement et d'évaluation
- 📌 **Coconstruire** cette stratégie avec les étudiants, pour qu'elle réponde réellement à leurs besoins

Cette priorité doit être rendue **visible** via des campagnes de communication régulières sur les campus, l'intégration de la santé mentale dans les discours institutionnels au même titre que la réussite académique, et l'introduction de modules pratiques dans les cursus (gestion du stress, équilibre numérique, finances personnelles).



## RECOMMANDATION #2

### Former les personnels à la détection et à l'écoute

➔ En matière de santé mentale étudiante, les enseignants, les encadrants et les personnels administratifs sont en première ligne.

Tous devraient recevoir une **formation de base** à la détection des signaux de mal-être, à l'écoute active et à l'orientation vers les bons relais.

Chaque filière devrait en outre disposer de **référénts identifiés** et formés aux problématiques de santé mentale, connus des étudiants.



### RECOMMANDATION #3

## Rendre les dispositifs accessibles et incarnés

➔ Une action bonne mais invisible est une action inefficace. Pour prévenir efficacement les difficultés de santé mentale les établissements doivent par conséquent :

- 👉 Proposer des **lieux d'accueil facilement identifiables**
- 👉 Offrir des **consultations gratuites ou à bas coût**, en présentiel comme en téléconsultation
- 👉 **Communiquer** régulièrement avec des supports adaptés (affiches, réseaux sociaux, interventions en amphi) et via des relais humains crédibles

### À noter

L'**intelligence artificielle** peut être un outil utile pour la prévention en santé mentale (repérer des tendances, identifier des risques).

Cependant, son usage comme « substitut thérapeutique » est préoccupant.

Les établissements doivent donc informer clairement leurs étudiants et personnels des **limites et dangers** d'un recours à l'IA pour des problématiques de santé mentale, et proposer une alternative fiable et éthique, mais toujours anonyme et accessible à tous.

## RECOMMANDATION #4

### Alléger la charge mentale structurelle des cursus

➔ Les constats de ce baromètre montrent que la surcharge académique est une cause majeure d'anxiété. Nous conseillons par conséquent aux établissements de :

- 📌 **Réviser l'organisation pédagogique** pour mieux répartir les examens et les travaux dans l'année, éviter les « tunnels » de rendus et introduire davantage de flexibilité pour les étudiants fragilisés
- 📌 **Intégrer la prévention en santé mentale dans le cursus** en proposant à tous les étudiants des modules obligatoires sur la gestion du stress, l'estime de soi, la régulation émotionnelle et les stratégies d'auto-soin

- 📌 **Créer de l'espace pour la vie étudiante** en prévoyant du temps pour le sport et les activités culturelles ou associatives, qui sont des facteurs protecteurs face au mal-être
- 📌 **Développer les compétences transversales** comme la confiance en soi, l'organisation et la communication, autant de leviers qui réduisent la vulnérabilité psychologique et facilitent la réussite académique



## RECOMMANDATION #5

### Instaurer une politique de tolérance zéro à l'égard des violences

➡ Les violences, qu'elles soient sexistes, sexuelles, psychologiques ou liées au bizutage, fragilisent directement la santé mentale des étudiants.

Les établissements doivent donc lutter contre ces dernières via :

- La mise en place d'une **cellule d'écoute et de signalement indépendante**, avec des procédures claires et protectrices pour les victimes
- La **formation** de tous les personnels aux enjeux de violences sexistes et sexuelles, de harcèlement et de discriminations
- Une **communication** abondante à propos des droits des étudiants et des voies de recours destinées aux victimes de violence

Il s'agit de mettre fin à la banalisation de la violence, en affichant une politique claire, appliquée et crédible, qui protège réellement les victimes et responsabilise l'ensemble de la communauté étudiante.



# 5 recommandations pour les étudiants

Les étudiants peuvent eux aussi agir en faveur de leur santé mentale  
et de celle de leurs pairs.

## RECOMMANDATION #1

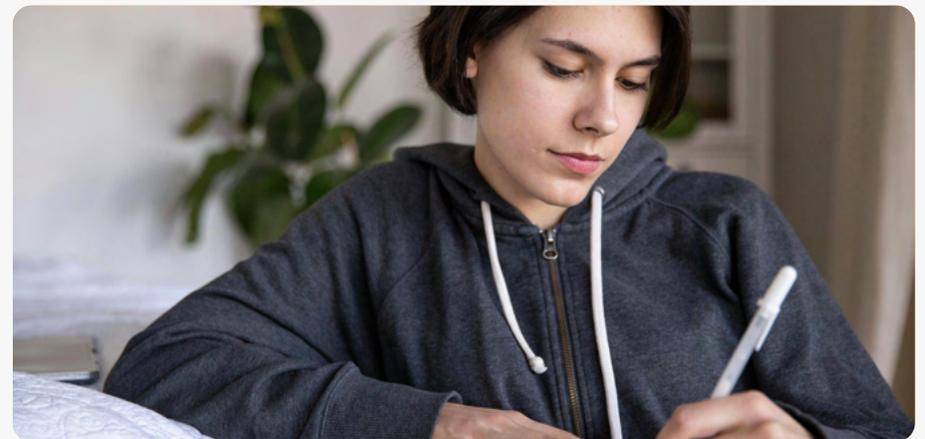
### Adopter des routines de santé mentale simples et protectrices

➔ Le mal-être éprouvé par les étudiants peut prendre différentes formes et découler de facteurs divers.

Pour comprendre ce qu'ils traversent et trouver les leviers qui fonctionnent pour eux, nous les encourageons donc à :

- **S'appuyer sur des sources fiables** pour mieux comprendre ce qu'est la santé mentale et identifier sa propre charge mentale ; par exemple des instituts officiels ou des professionnels qualifiés, plutôt que les contenus sensationnalistes ou approximatifs qui circulent souvent sur les réseaux sociaux

- Mettre en place des **habitudes protectrices** (sommeil régulier, activité physique, alimentation équilibrée, méditation ou pratiques de pleine conscience)
- Adopter progressivement de **petits gestes** (10 minutes de marche, limiter les écrans avant de dormir, se coucher plus tôt), qui peuvent avoir un effet significatif sur leur bien-être sans alourdir le quotidien



## RECOMMANDATION #2

### Limiter l'exposition aux écrans et à l'actualité anxiogène

➔ La surcharge numérique et l'information subie alimentent l'anxiété et nuisent au sommeil.

Nous recommandons par conséquent aux étudiants de :

- 👉 Faire des **pauses** régulières loin des écrans
- 👉 Sélectionner leurs **sources d'information**, éviter l'exposition répétée à des contenus anxiogènes et maîtriser ses moments de consultation pour ne pas subir malgré soi l'actualité difficile qui envahit souvent les réseaux sociaux
- 👉 Prévoir des **moments « hors connexion »**, notamment avant le coucher, pour préserver l'attention, limiter la rumination et faciliter l'endormissement

## RECOMMANDATION #3

### S'impliquer dans une communauté ou une activité collective

➔ Le soutien social est un facteur protecteur majeur face au mal-être.

Nous conseillons donc aux étudiants de :

- 👉 **Rejoindre un club**, une association, une activité sportive ou artistique, afin de rompre l'isolement et de renforcer l'estime de soi
- 👉 **Participer à des groupes** de discussion ou à des initiatives collectives, qui favorisent l'entraide et la création de liens

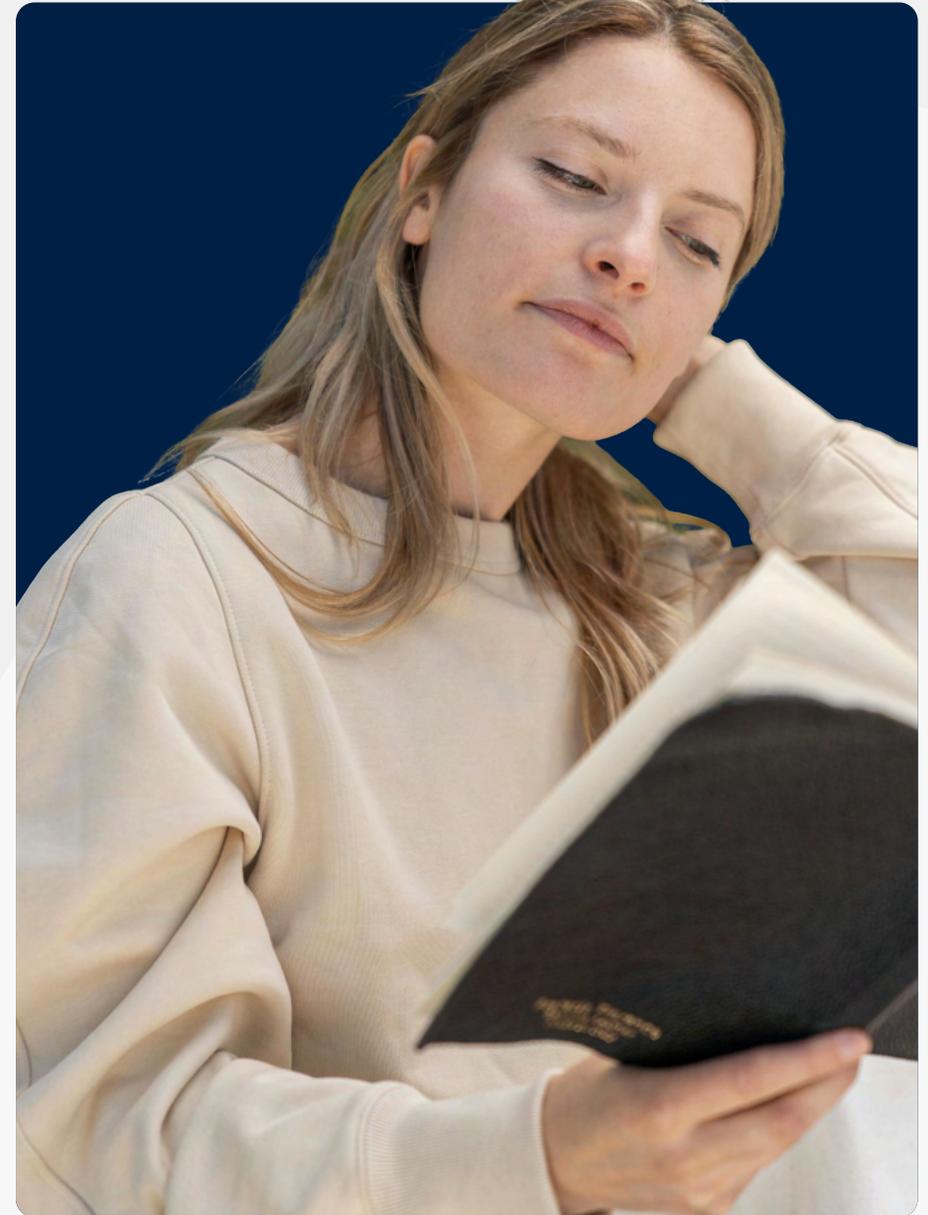
## RECOMMANDATION #4

### Identifier et verbaliser les sources de stress

➔ Mettre des mots sur ce qui génère de l'anxiété permet de reprendre le contrôle sur cette dernière.

Nous invitons donc les étudiants à :

- 👉 Tenir un **journal** pour objectiver leurs émotions et clarifier leurs inquiétudes (examens, avenir, solitude, précarité)
- 👉 **Échanger** avec un psychologue, un groupe de parole ou un pair de confiance
- 👉 Ne pas hésiter à **solliciter un professionnel ou un référent de l'établissement scolaire** lorsque le stress devient envahissant



## RECOMMANDATION #5

### Rompres l'isolement dès les premiers signes de mal-être

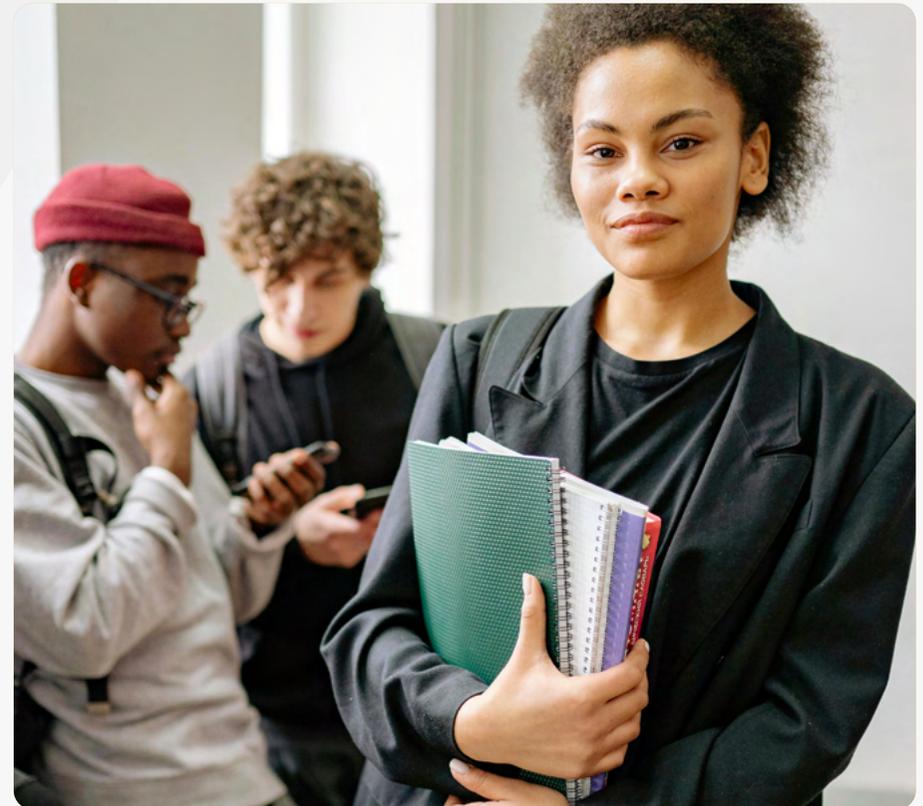
➡ L'isolement est un facteur aggravant de souffrance psychologique.

En cas de difficulté, nous préconisons ainsi aux étudiants de :

- 🗨️ **Parler dès que possible** à un proche, un camarade, un référent ou un professionnel, sans attendre d'être « à bout »
- 🗨️ Se tourner vers les **dispositifs d'aide existants**, y compris numériques, à condition qu'ils soient fiables et sécurisés, comme la plateforme Joy de teale
- 🗨️ **Être attentifs à leurs pairs**. Se soucier de l'isolement d'un camarade et faire preuve d'écoute peut constituer une première aide précieuse

En cas de violences (psychologiques, sexuelles ou physiques), nous insistons : il est essentiel de **ne pas rester seul**.

Même si les démarches paraissent lourdes ou intimidantes, tout événement qui impacte le bien-être ou la santé mérite d'être **signalé et pris en charge**.



# 5 recommandations pour les pouvoirs publics

La santé mentale des étudiants ne peut être portée par les seuls établissements. Lorsqu'ils entrent dans l'enseignement supérieur, beaucoup sont déjà fragilisés. La prévention doit donc commencer plus tôt et s'inscrire dans une politique éducative globale.

L'objectif : normaliser la parole et renforcer les capacités de résilience dès le plus jeune âge.

## RECOMMANDATION #1

### **Intégrer la santé mentale dans tout le parcours éducatif**

➔ Pour faire tomber le tabou de la santé mentale et développer au plus tôt la résilience des individus, nous recommandons aux pouvoirs publics de :

- Faire de la **prévention** en santé mentale **dès l'école primaire** et le secondaire, avec des modules adaptés d'éducation à la santé mentale
- **Normaliser la parole autour du bien-être psychologique** pour réduire les non-dits et favoriser une culture de prévention continue

## RECOMMANDATION #2

### **Assurer la mise en œuvre effective des mesures annoncées**

➔ Le gouvernement a prévu l'introduction de **modules dédiés à la santé mentale au collège (2025) et au lycée (2026)**.

Nous demandons de :

- **Garantir leur déploiement** dans les délais annoncés
- **Renforcer et évaluer ces dispositifs** pour s'assurer qu'ils produisent un impact réel

### RECOMMANDATION #3

## **Renforcer l'accompagnement de la transition lycée- enseignement supérieur**

➔ L'année de terminale et la période de Parcoursup sont des étapes critiques dans le parcours scolaire des jeunes.

Pour protéger la santé mentale de ces derniers nous encourageons donc les autorités à :

- Proposer des **dispositifs spécifiques de soutien psychologique et d'information** à ce moment-clé
- **Aider les jeunes à mieux gérer le stress et l'incertitude liés à leur orientation**

### RECOMMANDATION #4

## **Exiger des stratégies de santé mentale dans l'enseignement supérieur**

➔ À l'image des établissements du secondaire, les établissements d'enseignement supérieur devraient être accompagnés et soutenus dans l'élaboration d'un plan structuré en matière de santé mentale.

Nous incitons par conséquent l'État à :

- Intégrer la santé mentale dans les **stratégies institutionnelles**
- Prévoir un **suivi et une évaluation régulière** de ces plans

## RECOMMANDATION #5

### Développer l'accès aux activités protectrices grâce aux collectivités locales

➔ Les activités sportives, culturelles ou associatives sont des facteurs essentiels de protection de la santé mentale.

Ces espaces d'engagement, de socialisation et de ressourcement doivent être soutenus.

Dans cette perspective, nous invitons les pouvoirs publics à :

- Encourager les **partenariats entre établissements et collectivités locales** afin de faciliter l'accès à des infrastructures sportives, culturelles et associatives pour les étudiants
- Garantir à chaque étudiant des opportunités réelles et accessibles pour pratiquer une activité régulière, retrouver du lien social et développer son estime de soi.



# Passer à l'action



## La santé mentale des étudiants en France est un enjeu central et complexe.

La solution teale aide les établissements d'enseignement supérieur à **concevoir des politiques de prévention pertinentes** et à **mettre en place des actions efficaces** pour protéger leurs étudiants.

Avec teale, les étudiants ont accès à :

Des **interventions** et des **contenus numériques** leur permettant de comprendre et de prendre en main leur santé mentale

Des **psychologues et thérapeutes** disponibles pour des accompagnements individuels à distance

Un **agent IA, Joy**, développé par des psychologues pour répondre à leurs questions en matière de santé mentale de manière fiable

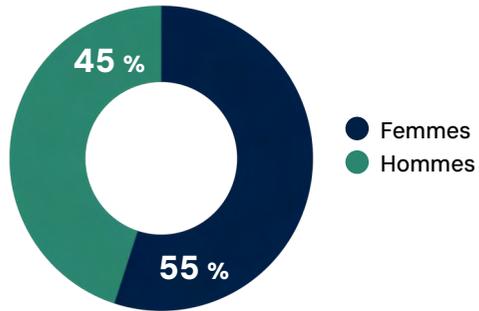


# Annexe

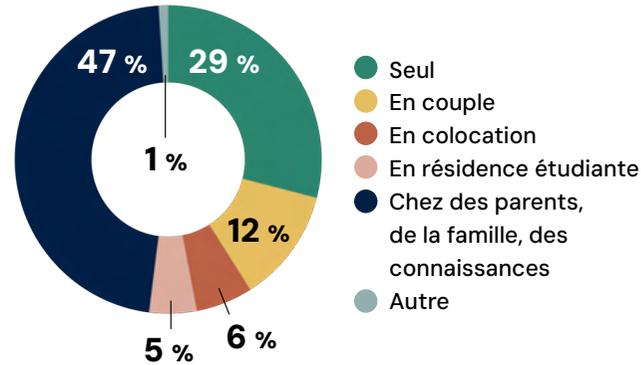


# Le profil des étudiants interrogés

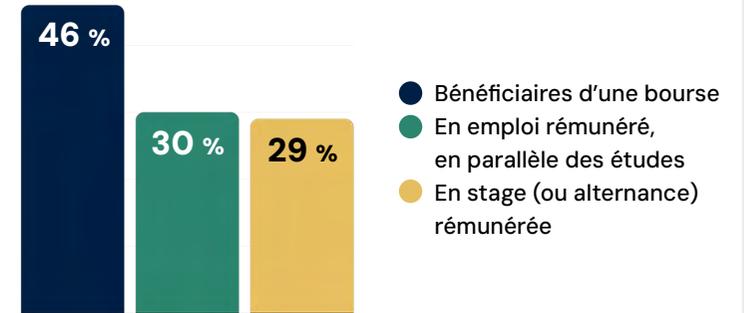
## Genre



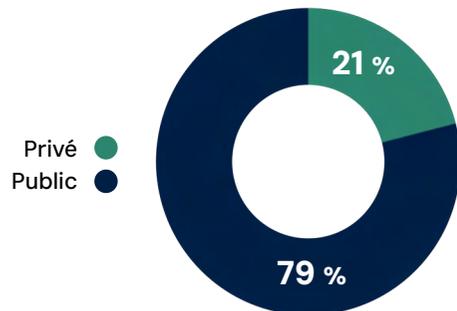
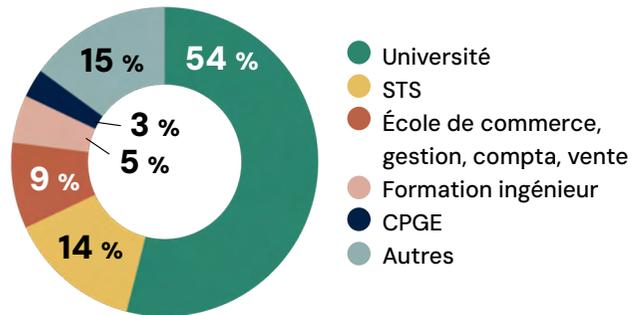
## Lieu de vie



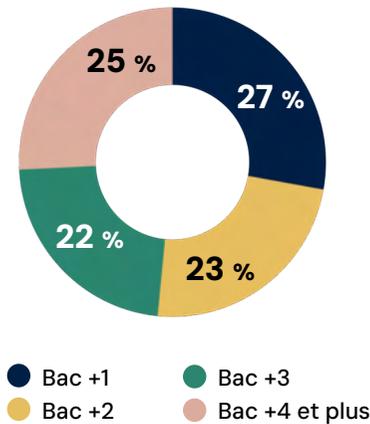
## Situation actuelle



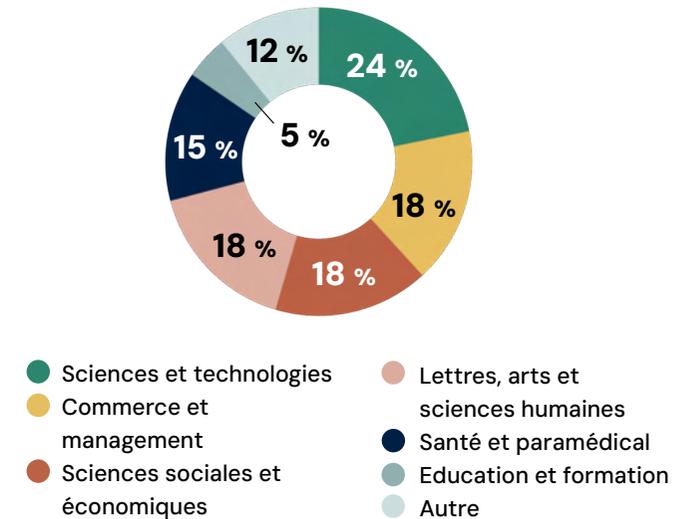
## Type d'établissement d'enseignement



## Niveau d'études actuel



## Filière suivie



Vous souhaitez protéger  
la santé mentale de vos étudiants  
et collaborateurs ?

**teale est là  
pour vous accompagner.**

Contactez-nous 

teale.