



Une pause pour moi

Promotion de la santé mentale à partir d'atelier valorisant le bien-être des étudiant(e)s.

Évènement créé par le Service de Santé
Universitaire de l'Université Clermont Auvergne

Document rédigé le 17 juillet 2024

Table des matières

- Introduction.....3
- Contexte et définitions.....3
- Objectifs.....6
- Financements.....7
- Public concerné.....7
- Stratégie d'action.....8
- Matériel et besoins spécifiques.....9
- Supports de communication et photos.....11
- Contacts.....13





Introduction

Le Service de Santé Universitaire (SSU), en association avec plusieurs partenaires institutionnels de l'Université Clermont Auvergne (UCA) ainsi que des partenaires extérieurs, propose depuis 2023 une journée sur le thème du bien-être intitulée Une pause pour moi. Au cours d'une journée dédiée, divers stands et animations sur le thème du bien-être sont proposés gratuitement aux étudiant(e)s de l'UCA pour les sensibiliser à des pratiques et activités leur permettant d'être acteur(rice)s de leur santé mentale et psychologique.

Contexte et Définitions

L'organisation mondiale de la santé précise qu'« une bonne santé mentale permet aux individus de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de leur communauté ». Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une société.

La santé mentale ne signifie donc pas ne pas avoir de troubles. C'est un état qui varie tout au long de la vie en fonction de facteurs qui nous sont extérieurs (conditions d'environnement, de logement ou d'emploi par exemple), mais également de facteurs davantage personnels (notre histoire de vie ou notre patrimoine génétique par exemple). C'est donc une ressource qui peut se dégrader à force d'expositions à des facteurs socio-environnementaux.

Ainsi, la santé mentale, comme d'autres aspects de la santé, peut être influencée par toute une série de facteurs socio-économiques, biologiques et environnementaux sur lesquels il est possible d'agir par des stratégies globales de promotion, de prévention, d'offre de soins et d'amélioration des conditions de vie et d'inclusion sociale mobilisant l'ensemble du spectre des actions gouvernementales.

Chiffres clés :

- Selon l'OMS, 1 Européen(ne) sur 4 est touché(e) par des troubles psychiques au cours de sa vie.
- En France, on estime que 15 % des 10-20 ans ont besoin de suivi ou de soin.
- 7,5 % des Français(e)s âgé(e)s de 15 à 85 ans ont souffert de dépression au cours des 12 derniers mois.
- 9 300 suicides et 200 000 tentatives de suicide par an, soit 24 décès par jours.
- La psychiatrie représente 2,4 millions de personnes prises en charge en établissement de santé.

- 
- Les troubles mentaux représentent le premier poste de dépenses du régime général de l'assurance maladie par pathologie, avant les cancers et maladies cardio-vasculaires, soit 19,3 milliards d'euros.
 - Le coût économique et social des troubles psychiques est évalué à 109 milliards d'euros par an.

C'est pour répondre à ces enjeux que le ministère chargé de la santé a mis en œuvre une série d'actions au travers de la Feuille de route santé mentale et psychiatrie. Cette stratégie s'articule en trois grands axes :

- Promouvoir le bien-être mental, prévenir et repérer précocement la souffrance psychique, et prévenir le suicide ;
- Garantir des parcours de soins coordonnés et soutenus par une offre en psychiatrie accessible, diversifiée et de qualité ;
- Améliorer les conditions de vie et d'inclusion sociale et la citoyenneté des personnes en situation de handicap psychique. » (source <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/prevention-informations-et-droits/article/la-prevention-en-sante-mentale>).

Suite à la crise de la Covid 19, la santé mentale des étudiant(e)s s'est dégradée.

D'après l'enquête nationale de l'Observatoire de la Vie Etudiante (OVE) de 2023, Les étudiantes sont 44 % à présenter des signes d'une détresse psychologique, contre 26 % des étudiants. Les étudiant(e)s étrangers sont également plus touchés : 42 % contre 35 % des étudiant(e)s de nationalité française.



Enfin, les étudiant(e)s d'origine sociale populaire apparaissent également fragilisé(e)s, 41 % d'entre eux/elles présentant les signes d'une détresse psychologique alors que les étudiant(e)s d'origine sociale supérieure ne sont que 30 %.

Objectifs

Dans un contexte de difficultés financières, administratives et de pression liée au parcours universitaire, l'objectif de ce projet est d'inviter les étudiant(e)s à prendre du temps pour eux/elles et par le biais de plusieurs ateliers et stands de bien-être. Ceux-ci sont totalement gratuits et sont proposés sur des plages horaires permettant aux étudiant(e)s d'en bénéficier, même sur un court laps de temps. Ces journées sont mises en place sur le site de Clermont-Ferrand et également à Vichy, Aurillac et le Puy en Velay.

Plusieurs ateliers sont proposés permettant aux étudiant(e)s de choisir celui ou ceux qui leur serait le plus bénéfique en termes de santé mentale :

- Alimentation et activité physique,
- Culture,
- Auto-massage,
- Méditation en pleine présence,
- Sophrologie,
- Yoga,
- Médiation animale,

- Ferme pédagogique,
- Art-thérapie,
- Coaching personnalisé,
- Lien social,
- Musique,
- Lecture, etc...

Financements

- Agence régionale de santé de la région Auvergne Rhône Alpes (5 336 euros) (soit 20,9% du budget total)
- Fonds propres SSU Université Clermont Auvergne (20 214 euros) (soit 79,1% du budget total)
- **Total : 25 550 euros**

Public concerné

- Étudiant(e)s de l'UCA (toutes filières confondues)



Stratégie d'action

Pour répondre aux objectifs fixés tout en prenant en considération l'expérience de la première journée bien-être réalisée en mars 2023, il a été décidé de réaliser ces journées sur différents sites universitaires tout en gardant les mêmes thèmes et ateliers à proposer aux étudiants.

Des stands sont animés par divers(e)s professionnel(le)s mêlant le bien-être, le social, l'activité physique, l'alimentation, la réduction des risques ou encore la santé sexuelle.

Pour que les étudiant(e)s se sentent davantage impliqué(e)s, une boîte à messages positifs est instaurée lors des journées sur le site de Clermont-Ferrand. Ils/elles doivent écrire un mot ou une phrase positive, le placer dans la boîte puis retirer un message à leur tour. Dans l'esprit d'un village bien-être, des barnums sont installés sur la place Vasarely (campus universitaire des Cézeaux, Clermont-Ferrand). Cela contribue à rendre plus visible les actions proposées lors de cette journée. Ce « village » bien-être va être repris sous la même forme sur le Pôle universitaire de Vichy en octobre 2024.



Depuis octobre 2023, le projet Une pause pour moi s'inscrit dans une démarche plus globale, en lien avec la ville de Clermont-Ferrand. Une pause pour moi constitue la première journée de l'évènement Clermont fête ses étudiants, organisé chaque année par la ville de Clermont-Ferrand. Ce projet est également soutenu par le conseil local en santé mentale.

Des autocollants à messages renforçateurs et motivationnels ont également été créés pour cet évènement. Ces autocollants colorés sont choisis par les étudiant(e)s et sont un outil de médiation ludique et accessible. Ils permettent de parler de soi, de ses émotions et de ses ressentis.

Un calendrier prévisionnel est réalisé en amont afin de définir les différentes étapes du projet :

Réunions de coordination : Clermont-Ferrand, Vichy, Aurillac, Le Puy en Velay

- Contact des partenaires
- Demande des devis aux prestataires –Validation des devis·Identification des besoins et spécificités des animations et des partenaires
- Diffusion des informations au service communication de l'UCA
- Diffusion de flyers, affiches, mails / réseaux sociaux–Inscriptions
- Gestion des inscriptions
- Animation de la journée – Installation/Rangement
- Bilans, Remerciements des partenaires
- Diffusion sur les médias sociaux d'une vidéo retour sur la journée

En octobre 2023 :

- 241 étudiant(e)s ont suivi un atelier sur le site universitaire du Puy en Velay (19 octobre 2024),
- 426 étudiant(e)s ont suivi un atelier sur le site universitaire de Clermont-Ferrand (10 octobre 2024),
- 38 étudiant(e)s ont suivi un atelier sur le site universitaire d'Aurillac (30 novembre 2024),
- 9 étudiant(e)s ont suivi un atelier sur le site universitaire de Vichy (19 octobre 2024).

Matériel et besoins spécifiques

Ce projet peut se dérouler sous plusieurs formes :

- Si les étudiant(e)s ont l'obligation de participer aux ateliers car ils se déroulent hors des temps de cours, ceux-ci peuvent se dérouler en salle de classe pour favoriser l'intimité, dans un espace clos. Les stands d'animation libres peuvent quant à eux être installés dans un hall d'entrée ou lieu de vie étudiant.
- Si cette journée se déroule lors des temps de cours, les stands et animations peuvent être placés en extérieur, proche des lieux de passage et si possible sous barnums à 4 portes. Les barnums délimitent le village bien-être, attirent les étudiant(e)s et peuvent être fermés pour faciliter la discrétion lorsqu'un atelier débute.



Supports de communication et photos

Photos :



Affiches de communication (différentes éditions) :

UNE PAUSE POUR MOI

2ème édition

Bonne nouvelle, le SSU propose de nouveau sa journée bien-être à destination des étudiant(e)s de l'UCA !

Au programme de multiples activités gratuites pour te relaxer telles qu'une ferme pédagogique, une coach en épanouissement personnel, des ateliers cuisine et smoothie, de la sophrologie, mais également un jeu concours pour tenter de remporter divers cadeaux culturels et de détente !

Mardi 10 octobre
de 11h à 15h
Place Vasarely
Campus des Cézeaux,
Aubière

CLERMONT
ÉTUDIANTS

SERVICE DE SANTÉ
UNIVERSITAIRE

UNE PAUSE POUR MOI

2ème édition

Bonne nouvelle, le SSU propose de nouveau sa journée bien-être à destination des étudiant(e)s du Puy-en-Velay !

Au programme de nombreuses activités gratuites pour te faire plaisir et te relaxer telles qu'un vélo-smoothie, des ateliers de médiation animale, cuisine, sophrologie, art-thérapie et bien d'autres encore...

En parallèle, des temps de sensibilisation au handicap seront proposés par le pôle santé handicap étudiant ainsi que le pôle autisme.

Judi 19 octobre
de 10h à 15h
IUT du Puy-en-Velay

UNE PAUSE POUR MOI

Pour la première fois le SSU propose une journée bien-être à destination des étudiant(e)s de Vichy !

Au programme de multiples activités gratuites pour te faire plaisir et te relaxer telles qu'un vélo-smoothie, des ateliers de médiation animale, sophrologie, automassages ou encore art-thérapie.

Judi 19 octobre
de 10h à 15h
Pôle universitaire de Vichy

SERVICE DE SANTÉ
UNIVERSITAIRE

VICHY
CAMPUS

Solmarlant.fr

Contacts

Service de Santé Universitaire de Clermont-Ferrand :

- Service de prévention collective : prevention.ssu@uca.fr
- Direction du SSU : ssu@uca.fr

Document rédigé par : Lona Roiron et Manon Gourbeuil.

Sous la supervision du Pr. Laurent Gerbaud

