



Rapport 2023 d'activité 2024

AIDE PSYCHOLOGIQUE AUX ÉTUDIANTS
DANS LES ÉTABLISSEMENTS RELEVANT
DE L'UNIVERSITÉ DE TUNIS

Mme. Asma MEDDEB
Mme. Soumaya OUESLATI
Mme. Sonia MATRI
Mme. Faten AYARI





SOMMAIRE



Introduction : l'étudiant en période de réaménagement de sa construction psychologique.....	3
Répartition des visites des psychologues dans les établissements relevant de l'université de Tunis selon le type d'intervention.	4
Les établissements bénéficiant de consultations individuelles régulières.	4
Les différentes difficultés psychologiques rencontrées chez les étudiants.....	5
Les établissements bénéficiant de visites de groupe des psychologues selon un calendrier préalablement fixé.	6
Présentation et analyse des principaux problèmes liés à la santé mentale des étudiants :.....	7
La névrose obsessionnelle.....	7
Les attaques de panique	9
Le bégaiement	10
Les Troubles bipolaires.....	10
Toxicomanie	10
Présentation et analyse des résultats de terrain	11
Répartition des étudiants selon le type du problème psychologique rencontré	12
Les Prises de mesures pour une meilleure intervention psychologique.....	16
Conclusion	18
Recommandations	19



ETAT DES LIEUX

DE LA SANTE MENTALE DES ETUDIANTS

DURANT L'ANNEE UNIVERSITAIRE 2023-2024

Introduction

Les étudiants constituent une population particulièrement vulnérable aux problèmes de la santé mentale. Les conditions de vie, les difficultés financières, l'éloignement familial, l'isolement affectif et les incertitudes du travail sont autant de facteurs pouvant générer stress et mal-être chez ce public, appelé étudiants.

En effet, à leur arrivée dans les établissements d'enseignement supérieur, les jeunes adultes sont dans **une période de réaménagement de leur construction psychique**: Durant cette période, tout change, leurs investissements intellectuels, leur environnement et leurs réseaux relationnels. **Des phases de désorganisation psychique avec plus ou moins de symptômes** (dépressions, troubles des conduites alimentaires, toxicomanies, psychoses...), **parfois très inquiétantes, peuvent apparaître**. Le plus souvent, elles laissent place à des phases de réorganisation liées à de nouvelles rencontres et/ou de nouveaux investissements.

Face à **l'échec de cette construction psychique à cet âge de post-adolescent**, l'étudiant peut rencontrer des troubles multiples recouvrant des facteurs de fragilités personnelles conjugués avec des diverses péripéties, d'où l'importance d'un accompagnement psychologique et d'une intervention à visée préventive.

Dans ce cadre, on est amené en tant que psychologue à **apporter de l'aide aux étudiants**: on évalue le fonctionnement psychologique et la santé mentale de la personne, on détermine les interventions ou les traitements qui pourraient l'aider en choisissant une psychothérapie adéquate à la problématique, et on lui recommande de consulter un psychiatre s'il a besoin d'une prise médicamenteuse.

Répartition des visites des psychologues dans les établissements relevant de l'université de Tunis selon le type d'intervention

Les établissements bénéficiant de consultations individuelles régulières

L'établissement
Ecole Supérieure des Sciences Economiques et Commerciales de Tunis
Institut Préparatoire aux Etudes Littéraires et Sciences Humaines de Tunis
Institut Supérieur des Beaux-Arts de Tunis
Ecole Nationale Supérieure des Ingénieurs de Tunis
Institut Supérieur de Musique de Tunis
Institut Supérieur d'Art Dramatique de Tunis

*Sur terrain, au cours de cette année universitaire, l'équipe des psychologues a repéré certains problèmes psychologiques majeurs chez les étudiants qui ont consulté au **bureau d'aide psychologique** dans les établissements de l'université de Tunis.*

Ces problèmes sont répertoriés selon la classification des difficultés psychologiques mentionnées dans **le guide d'intervention des psychologues en milieu universitaire de l'année 2022**. Dans notre travail nous avons adopté la méthode dimensionnelle où on évalue les différentes dimensions de la personne en se basant sur les capacités, les acquis et les besoins des étudiants.

Voici l'énumération de ces problèmes dans les tableaux suivants :

Les différentes difficultés psychologiques rencontrées chez les étudiants

Difficultés Psychologiques	Manque de confiance en soi Anxiété Trouble bipolaire Détresse psychologique Etat dépressif Trouble de l'identité sexuelle Violence et agressivité Idées suicidaires et tentatives de suicide Toxicomanie
Difficultés psycho-sociales	Problèmes d'adaptation et d'intégration Difficultés de communication et incapacité de gérer les conflits Absentéisme Isolement et retrait social
Difficultés psychopédagogiques	Difficultés de concentration et d'attention Stratégies de mémorisation défaillante Stratégies de planification et d'anticipation inefficaces Manque d'auto-évaluation
Difficultés psychosomatiques	Crises d'asthme Réactions dermatologiques Ulcère Diabète

Les établissements bénéficiant de visites de groupe des psychologues selon un calendrier préalablement fixé

L'établissement	Contenu de la séance	Dynamique de groupe	Effectifs des participants	
Institut Supérieur des Etudes Appliquées en Humanités de Zaghouan	Passation du test de l'estime de soi de Rosenberg	Thème de l'atelier : Gestion du stress aux examens	Atelier	Entretien individuel
			26	30
Institut Supérieur de l'Animation et de la Jeunesse et de la Culture de Bir El Bey	Gestion de stress et bien être de l'étudiant	Gestion de stress et bien être de l'étudiant	Atelier	Entretien individuel
			05	02
Tunis Business School	Passation du test de l'estime de soi de Rosenberg	Dépistage précoce et prévention contre la Dépression	Atelier	Entretien individuel
			17	19
Faculté des sciences humaines et sociales de Tunis	Prévention contre la dépression	Comment dépister les signes dépressifs chez les étudiants	38	13
Ecole normale supérieure	-	-	-	05
Institut préparatoire des études Ingénieurs de Tunis	L'adaptation au nouveau milieu universitaire	Journée de bien être des étudiants	28	07
L'institut supérieure des métiers du patrimoine de Tunis	Dynamique de groupe	Thèmes : divers	05	02

Il est à signaler que les séances de dynamique de groupe ont été poursuivies par des consultations individuelles.

Présentation et analyse des principaux problèmes liés à la santé mentale des étudiants :

Au cours de cette année certains troubles se sont manifestés s'inscrivant dans le registre névrotique perturbant la concentration et le mode d'adaptation chez l'étudiant. Dans ce cadre, on a pu repérer la névrose obsessionnelle et d'autres troubles tels que le bégaiement, l'attaque de panique et la persistance des troubles de l'humeur : la dépression, la bipolarité et la consommation des substances illicites...

La névrose obsessionnelle

La névrose obsessionnelle est un trouble qui se caractérise par des obsessions et des comportements irraisonnés. Aujourd'hui on parle davantage **de trouble obsessionnel compulsif (TOC)**.

Les personnes atteintes peuvent avoir des pensées intrusives et indésirables (obsessions) qui les amènent à se livrer à des comportements répétitifs (compulsions), le sujet est soumis à des sentiments, d'idées, de conduites qui s'imposent de façon contraignante et qui l'entraîne dans une lutte incessante et anxieuse. Ces obsessions assiègent le malade, s'imposent malgré lui alors qu'il a conscience de leurs caractères pathologiques.

Le sujet atteint de névrose obsessionnelle a pleinement conscience du caractère pathologique de ses obsessions, mais n'a aucun contrôle sur elle ce qui est source de stress, de déprime, de culpabilité voire de dépression. Il va alors adopter des rituels (compulsion) pour apaiser son anxiété, mais cet apaisement n'est que temporaire, les pensées obsessionnelles resurgissant très rapidement et entraînant dans un cercle vicieux. Il s'agit

donc d'une maladie handicapante dans la vie de tous les jours, avec des répercussions familiales, professionnelles et sociales.

Les différents types d'obsessions

L'obsession peut faire irruption à tout moment. Le malade ne peut **ni l'empêcher d'apparaître, ni la faire disparaître**.

Les obsessions sont nombreuses :

- **Idéatives ou intellectuelles** : abstraites et symboliques, elles paraissent absurdes : auto-interrogations, doutes sans fin, répétition de chiffres, de mots... Elles ont **l'allure de ruminations mentales**, souvent interrogatives, réoccupant sans arrêt le champ de la pensée. Leur contenu peut **être une idée concrète** (mot, chiffre, objet), mais parfois il s'agit de **questions abstraites**, métaphysiques, religieuses, morales...
- **Impulsives** : le plus souvent ce sont **des phobies d'impulsion**, c'est-à-dire **des actes impulsifs que le malade redoute de commettre** (actes ridicules, inconvenants, agressifs...). Le sujet ressent à la fois **le désir et la crainte de prononcer ou de commettre une obscénité**, de se donner ou de donner la mort (infanticide). Mais le passage à l'acte est exceptionnel, sauf s'il est sans conséquence.
- **Obsessions phobiques** : elles **se rapprochent des phobies** par leur contenu, mais s'en différencient par **l'absence de l'objet phobique**. La crainte est spécifique, mais non liée à la présence de l'objet. La **pensée de l'objet ou de la situation** suffit à entraîner l'angoisse. Le malade par exemple **s'interdit de toucher un objet déterminé**. Ces obsessions concernent souvent **les maladies, les microbes, la saleté, voire le contact**. Elles entraînent de **nombreux rites de lavage, nettoyage et vérification**.

Ces rites sont **des moyens de défense contre les obsessions** et se répètent **de plus en plus jusqu'à devenir invalidants**.

Les thèmes obsessionnels portent le plus souvent sur :

- **La religion** mais aussi le péché, le sacrilège.
- **La protection corporelle**, la maladie, la souillure.

- **La protection contre les dangers extérieurs** avec souvent de l'agressivité.
- **L'ordre** et la symétrie avec un besoin de classement.
- **La perfection** et l'exactitude provoquant la honte de ne pas atteindre la perfection.
- **Le temps** : l'obsessionnel conserve le souci d'appréhender la totalité de son existence dans le temps et ne se résigne pas à son incapacité à le faire.

Les attaques de panique

Une attaque de panique est une phase, de survenue brutale, d'intense inconfort, d'anxiété ou de peur, accompagnée de symptômes somatiques et/ou cognitifs. Le trouble panique est la survenue d'attaques de panique répétées, généralement accompagnées de l'anxiété anticipatoire concernant la survenue de futures crises ou de modification du comportement visant à éviter les situations prédisposant aux attaques de panique.

La symptomatologie d'une attaque de panique obéit à deux critères **cognitifs** et **somatiques** :

Cognitif :

- peur de la mort.
- peur de devenir fou ou de perdre le contrôle de soi-même.
- Sentiment d'irréalité et d'étrangeté.

Somatique :

- Douleur ou gêne thoracique.
- Sensation de vertige ou d'évanouissement.
- Bouffées de chaleur ou frisson.

-Palpitation ou fréquence cardiaque.

Le bégaiement

Le bégaiement est un trouble langagier qui se manifeste par la répétition saccadée d'une syllabe et l'arrêt involontaire du débit des mots.

Le bégaiement se manifeste par les symptômes suivants :

-Un flux de parole anormal.

-la répétition saccadée de certaines syllabes.

-Le blocage de la parole au milieu d'une phrase, comme si le mot suivant ne voulait pas sortir.

Le bégaiement est souvent fluctuant et s'accroît en cas d'excitation ou de stress. Il est moins important ou parfois inexistant quand le sujet est confiant.

Les Troubles bipolaires

Le trouble bipolaire est une maladie chronique responsable de dérèglement de l'humeur avec le plus souvent une alternance d'états d'exaltation et de dépression (accès maniaques et accès dépressifs).

Toxicomanie

L'organisation mondiale de la santé (OMS), définit la toxicomanie comme étant une envie irrésistible de consommer une substance (alcool ou drogues) ainsi qu'une tendance à augmenter les doses, ce qui entraîne une dépendance psychologique et parfois physique.

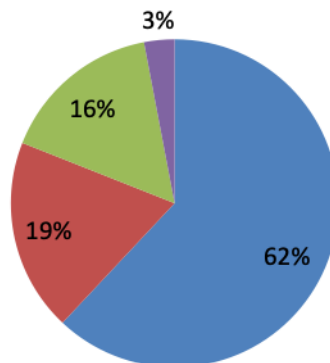
Certains auteurs ont trouvé une corrélation entre la toxicomanie et les troubles bipolaires en effet, la toxicomanie et l'alcoolisme seraient des conséquences des troubles bipolaires et non des maladies à part, ce qui expliquerait que de très nombreux toxicomanes s'avèrent répondre positivement aux critères de troubles bipolaires et que de nombreux bipolaires relatent des abus de drogues ou d'alcool.

Présentation et analyse des résultats de terrain

Types de difficultés rencontrées	Effectifs des étudiants	Pourcentage
Difficultés psychologiques	62	62%
Difficultés psycho-sociales	19	19%
Difficultés psychopédagogiques	16	16%
Difficultés psychosomatiques	3	3%
Total	100	100%

Répartition des étudiants selon le type de difficultés rencontrées

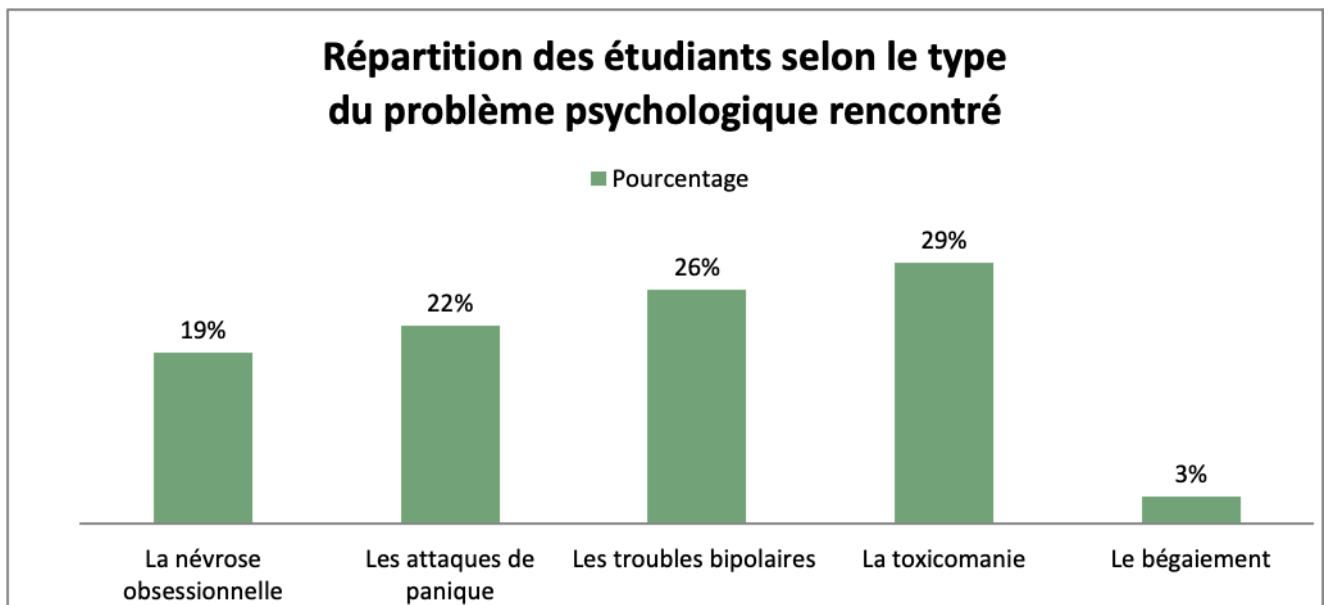
- difficultés psychologiques
- difficultés psycho-sociales
- difficultés psychopédagogiques
- difficultés psychosomatiques



Cette illustration graphique reflète les différents types de problèmes rencontrés au cours de cette année et marque **la prépondérance des difficultés psychologiques** chez les étudiants sachant que ces résultats traduisent la sélection d'un échantillon de **100 étudiants** vus en consultation individuelle dans les différents établissements relevant de l'université de Tunis.

Répartition des étudiants selon le type du problème psychologique rencontré

Type des difficultés psychologiques	Effectifs	Pourcentage
La névrose obsessionnelle	12	19%
Les attaques de panique	14	22%
Les troubles bipolaires	16	26%
La toxicomanie	18	29%
Le bégaiement	2	3%
Total	62	100%



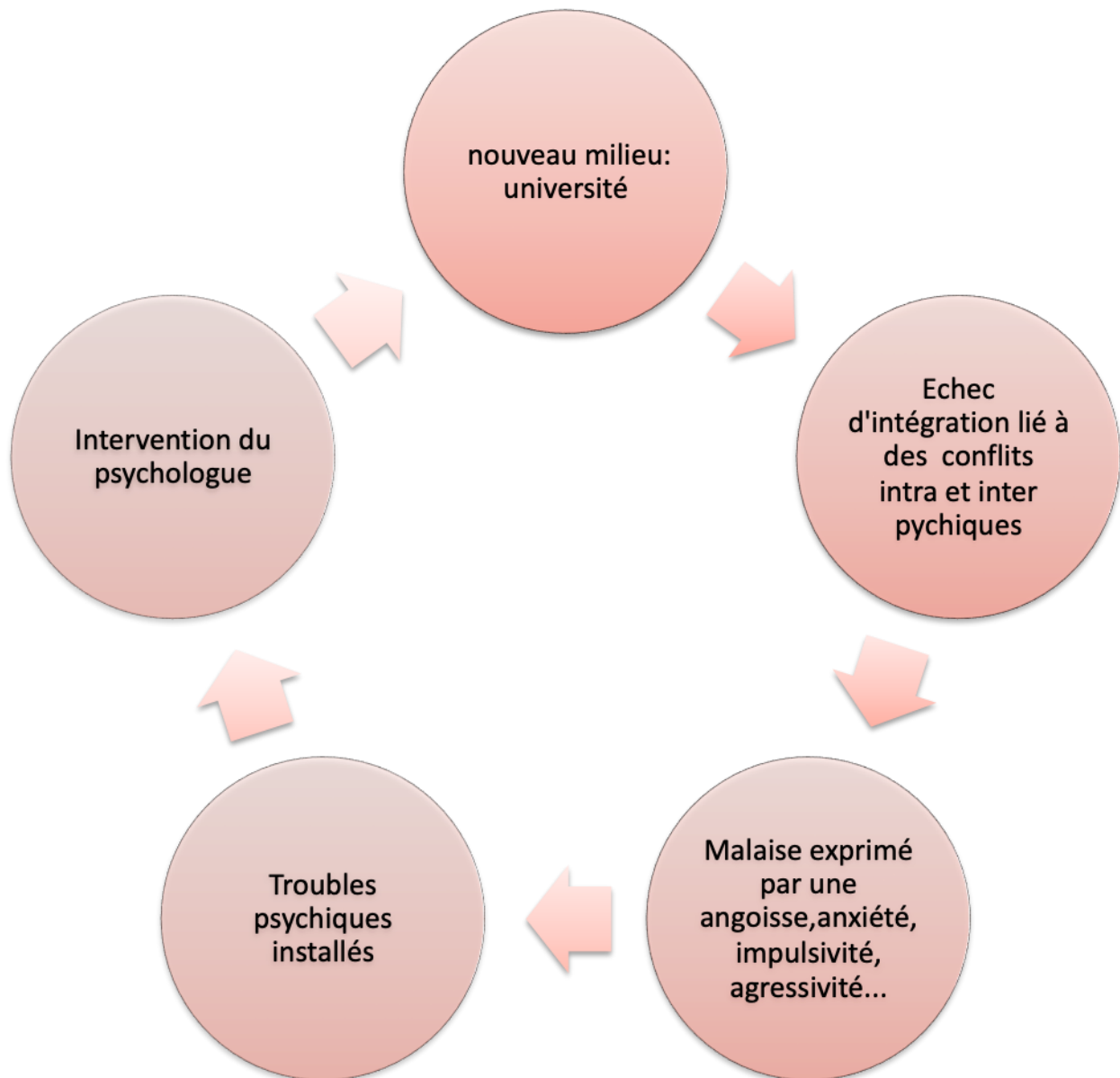
A travers ces résultats on a pu constater que le problème de **la toxicomanie** se situe en premier lieu et persiste durant ces deux dernières années : l'étudiant se trouve dans un état d'addiction et dépendant d'une substance qui l'incite involontairement à la consommation et qu'il ne peut pas s'en débarrasser.

Les troubles bipolaires sont aussi très fréquents dans le milieu universitaire vu le mal-être vécu par certains étudiants traduisant leur état de détresse et leur mésadaptation.

On a pu constater aussi que **les attaques de panique et les troubles obsessionnels compulsifs** sont aussi présents au cours de nos interventions.

Il est à signaler que les éléments dépressifs assiègent toutes les manifestations de mal-être et des crises observés chez les étudiants.

Facteurs déclencheurs



Aide et soutien

apport psychologique

Garantir une prise en charge psychologique
et médicamenteuse

apport institutionnel

Favoriser l'accès au centre culturel et sportif pour
un meilleur épanouissement psychologique

apport social

Assistance sociale en cas de besoin

Les Prises de mesures pour une meilleure intervention psychologique

L'université a un rôle important à jouer afin d'offrir à ses étudiants un lieu d'apprentissage et de travail sain et inclusif. En effet, la prise en charge psychologique des étudiants représente un **investissement précieux** dans leur bien-être et leur avenir.

Afin de favoriser un climat favorable à une bonne santé mentale, les mesures et les actions suivantes devraient se trouver dans tous les établissements d'enseignement supérieur à savoir:

- **Ancrer la santé mentale positive à l'université**
 - Créer des environnements favorables : *les étudiants doivent pouvoir accéder facilement et rapidement aux services d'aide psychosociale.*
 - Mettre en place des services pluridisciplinaires à citer : conseillers d'orientation, assistants sociaux, médecins, sexologue, infirmiers, psychiatre, orthophoniste...

- **Promouvoir et prévenir la santé mentale étudiante**
 - Agir sur les conditions socioéconomiques des étudiants étant donné qu'il existe clairement une corrélation franche entre la santé mentale et les contraintes financières des étudiants.
 - Concevoir et diffuser un « **guide de la santé mentale de l'étudiant** » regroupant toutes les informations et références au sujet des mesures, programmes et services pertinents.
 - Etablir des partenariats entre les ministères tels que la santé, l'enseignement supérieur et les affaires sociales, en vue d'améliorer et d'assurer une meilleure transition **des étudiants en situation d'handicap.**
 - **Renforcer l'action communautaire** : faciliter la création d'associations par les étudiants

- Acculturer les jeunes à l'entrepreneuriat et valoriser l'engagement citoyen des étudiants.

- **Adapter l'étudiant en difficultés à son milieu universitaire en présence d'un bureau d'aide psychologique qui assure un bon accompagnement psychologique :**

L'étudiant bénéficie d'une prise en charge psychologique en cas de problème psychopédagogique ou purement psychologique.

Créer un climat dans lequel l'étudiant est capable de poursuivre son chemin d'autonomisation pour accéder à l'âge adulte, découvrir sa personnalité et affirmer son individualité.

Conclusion

Promouvoir le bien être mental et la réussite académique des étudiants est l'une des priorités à accorder pour l'acte éducatif. En effet, Les interventions des psychologues pour la santé mentale des étudiants visent à renforcer la capacité de chacun à gérer ses émotions, à s'adapter à leurs nouvelles responsabilités de jeunes adultes, à trouver davantage de solutions alternatives aux comportements à risque et à développer la résilience afin de faire face à des situations difficiles ou à l'adversité.

La centralisation autour de plusieurs soucis tels que le stress académique, l'éloignement de la famille et du cercle des amis, et les contraintes budgétaires... **permet chez l'étudiant de prendre conscience de ses difficultés vécues et d'une libération d'une douleur psychologique d'où l'importance de la présence du psychologue au sein de l'université.**

Aider l'étudiant à découvrir son chemin d'autonomisation et de réalisation de soi est un acte précieux vers une bonne perspective et une bonne citoyenneté.

Recommandations

La prise en charge psychologique des étudiants au sein de l'université représente un **investissement précieux** dans leur bien-être et leur avenir. En effet afin de favoriser un climat favorable à une bonne santé mentale, les recommandations suivantes doivent être prises en considération :

- Mettre en place des services pluridisciplinaires à citer : conseillers d'orientation, assistants sociaux, médecins, sage femme, infirmiers, psychiatre, orthophoniste...
- Etablir des partenariats entre les ministères tels que la santé, l'enseignement supérieur et les affaires sociales.
- Concevoir et diffuser un « **guide de la santé mentale de l'étudiant** » regroupant toutes les informations et références au sujet des mesures, programmes et services pertinents.
- **Renforcer l'action communautaire** : faciliter la création d'associations par les étudiants.
- Acculturer les jeunes à l'entrepreneuriat et valoriser l'engagement citoyen des étudiants.
- Agir sur les conditions socioéconomiques des étudiants étant donné qu'il existe clairement une corrélation franche entre la santé mentale et les contraintes financières des étudiants.