

<https://mctv.ouest-france.fr/mon-mag-campus/sante-et-vie-etudiante/sante-comment-arreter-de-ressasser-ses-pensees-avant-de-sendormir-15112022/>

[Campus](#)

Par [Chai Béaim](#)

|

publié le 16/11/2022 à 15:36

Santé mentale: cette campagne vidéo sensibilise les étudiants !

De plus en plus d'étudiants souffrent de stress, d'anxiété, ou de dépression. Une campagne sensibilise donc au sujet de la santé mentale

Depuis la crise sanitaire, la santé mentale des étudiants est de plus en plus inquiétante. Une campagne vidéo qui sensibilise les jeunes vient de sortir ! MCE TV vous raconte donc tout de A à Z.

La santé mentale des jeunes fait jaser

Jamais la santé mentale des étudiants n'a été aussi inquiétante. En janvier 2020, pendant la crise sanitaire, nombreux sont les jeunes qui ont exprimé leur difficulté à vivre le confinement. Cela aurait donc **causé de gros dommages sur leur santé**.

Une étude des auteurs du Bulletin hebdomadaire a donc évalué la santé psy' des jeunes face à l'épreuve de la crise sanitaire. Ainsi, on **apprend que les ados ont souffert**.

Bon nombre d'étudiants [ont aussi parlé de dépression](#). En France, cette maladie est la 4e cause principale de morbidité et d'incapacité chez les adolescents âgés de 15 à 19 ans. Et la quinzième pour les 10-14 ans ».

Ces derniers mois, le Lab santé étudiants s'est donc penché sur la question **de la santé mentale chez les étudiants**. Dépression, stress, anxiété, voilà tout ce qui perturbe l'apprentissage et leur réussite.

19 % des participants de l'étude i-Share ont même révélé [prendre un traitement contre l'anxiété](#), l'angoisse ou le stress. Encore une fois, ces données prouvent que la santé mentale des étudiants est plus fragile que jamais.

Une campagne qui sensibilise

Face à ce terrible constat, des experts ont donc décidé de lancer « Prisme ». Un projet financé par l'université et le rectorat. Il permet alors de faire un bilan **sur la santé mentale des jeunes**. 2 000 étudiants bordelais font donc partie de ce projet.

Ainsi l'Espace santé étudiants de l'université de Bordeaux et le Centre hospitalier Charles Perrens se sont mobilisés. Et ce, avec le soutien de l'ARS Nouvelle-Aquitaine. Le but ? Créer une [campagne vidéo de promo](#) de la santé mentale étudiante.

Une bonne idée n'est-ce pas ! Les jeunes évoquent ainsi de la santé mentale sans tabou. Voilà qui est motivant pour celles et ceux **qui souhaitent parler de leurs soucis**, et demander de l'aide. La campagne se nomme alors « Premiers pas ».

On y retrouve donc une série de huit vidéos de 40 secondes. Toutes expliquent l'impact que les petites choses de la vie peuvent avoir sur la santé mentale. L'objectif est donc d'inciter [les jeunes à lutter contre l'isolement](#).

Ces vidéos sont très éducatives. Elles donnent aussi des exemples grâce à des histoires. Parfait pour s'identifier ! Chers étudiants, n'ayez pas peur ! Sachez qu'il est bel et **bien possible de lutter contre la solitude**.

N'hésitez pas à parler de votre mal-être à des personnes de confiance, comme des amis. Ou des membres de votre famille. Vous pouvez aussi consulter un pro' de la santé : docteur, psy, infirmière. Donc parlez, osez exprimer votre douleur.