

## 9 étudiants sur 10 victimes du stress

*La SMEREP s'interroge sur la représentation du stress chez les étudiants et lycéens en 2019*

La SMEREP a mis en évidence que beaucoup d'étudiants et de lycéens sont confrontés à des phénomènes de stress : peur de l'échec, anxiété à l'approche des examens, déprime passagère, mal-être... Ceux-ci feraient-ils pour autant partie de leur quotidien ? Soucieuse de toujours mieux connaître celles et ceux qu'elle accompagne tout au long de l'année, la SMEREP est allée leur poser la question dans le cadre de sa grande enquête santé annuelle 2018, menée en collaboration avec OpinionWay. Celle-ci apporte des éclairages sur le niveau de stress réel des étudiants, ses causes et les astuces auxquelles les jeunes ont recours pour le combattre.

### Une sensation de stress omniprésente dans un quotidien difficile à gérer

Plus de 9 étudiants sur 10 se déclarent stressés au moins une fois dans l'année, dont ¼ en permanence. D'ailleurs, 60% d'entre eux reconnaissent s'être déjà sentis débordés, voire submergés par leur quotidien.

Ce chiffre a de quoi alerter, surtout si on le rapproche des 22% d'étudiants ayant déjà eu des pensées suicidaires, pourcentage qui s'élève même à 27% chez les jeunes femmes. Quant aux lycéens, sensiblement plus épargnés, ils sont toutefois 44% à s'être déjà sentis dépassés par leur quotidien.

### Les examens : première cause de stress

Sans surprise, l'enquête santé annuelle de la SMEREP révèle que ce stress est principalement causé par les périodes d'examens (94% des répondants dont 50% de façon permanente). Les études en elles-mêmes (82% des répondants dont 27% de façon permanente) et leur orientation (71% des répondants dont 25% de façon permanente) font également partie des sources d'angoisse majeure.

Les lycéens, qui reconnaissent traverser des périodes stressantes au cours de l'année (86%), sont également près d'1 sur 2 à juger que les examens sont la première cause de ces situations.

### Leur exutoire : le sport

Pour lutter contre la déprime ou l'angoisse, les étudiants ont trouvé un remède : le sport ! Ils sont 64% à pratiquer une activité sportive au moins une fois par semaine, et 38% d'entre eux affirment la pratiquer pour lutter spécifiquement contre le stress.

Autre exutoire, 21% privilégient les sorties entre amis pour se détendre et recharger les batteries.

On notera cependant, que la consommation de produits psychoactifs pour déstresser n'est pas en reste. Ceci inclut la consommation de tabac (13%), d'alcool (9%), de médicaments sans ordonnance (6%), de cannabis (3%), d'anxiolytiques (3%).

Concernant les lycéens, à peine la moitié d'entre eux savent quoi faire pour lutter contre le stress. Parmi les éléments déclarés comme déstressant, ils citent le fait de faire du sport (27%), ou de sortir énormément (13%). Cependant, ils déclarent aussi consommer des produits psychoactifs tels que le tabac (7%), des médicaments sans ordonnance (2%), de l'alcool (2%), du cannabis (2%), des anxiolytiques (1%).

### **La technologie augmente-t-elle la sensation de stress ?**

En croisant les données de l'étude de la SMEREP, on peut légitimement se poser la question de l'incidence du numérique sur la sensation de stress perçue par les étudiants.

En effet, les résultats démontrent que ces derniers ont conscience de l'impact du smartphone sur leur capacité de concentration et la qualité de leur sommeil. Aussi, 39% admettent que cette technologie les place dans une situation d'alerte constante, propice à générer du stress.

*« Depuis plusieurs années, nous avons choisi d'explorer la notion de stress. On s'aperçoit que derrière une apparente sérénité (78% des étudiants sont satisfaits de leur vie d'étudiant), les jeunes témoignent d'insatisfactions profondes, qui peuvent devenir des sources d'angoisse. On peut s'interroger sur le sens que les étudiants donnent au mot stress. A-t-il la même signification pour eux que pour leurs aînés il y a 10 ans ? Y a-t-il aujourd'hui une forme d'urgence dans notre société, de sur-sollicitation, qui conduisent à rendre ce sentiment davantage présent dans leur vie ? Ces questions nous amènent à être toujours plus vigilants dans l'accompagnement et le soutien que la SMEREP apporte aux étudiants au quotidien », déclare Hadrien LE ROUX, Président de la SMEREP.*

### **À propos de la SMEREP**

Active depuis près de 50 ans, la SMEREP gère le Centre 617 de Sécurité sociale étudiante. Administrée par des étudiants pour des étudiants, elle est présidée par Hadrien Le Roux. La SMEREP est la 1<sup>re</sup> Sécurité sociale étudiante de proximité avec plus de 235 000 affiliés en Île-de-France. C'est un acteur majeur en termes de prévention auprès des étudiants et des lycéens avec la mise en place d'actions adaptées à leurs problématiques de santé dans les facs et écoles.

Plus d'informations : [www.smerep.fr](http://www.smerep.fr)

### **CONTACT PRESSE : LA NOUVELLE AGENCE**

---

Océane Simon  
+33 (0)1 83 81 76 81  
[oceane@lanouvelle-agence.com](mailto:oceane@lanouvelle-agence.com)

Sarah Hachemi  
+33 (0)6 15 45 80 39  
[sarah@lanouvelle-agence.com](mailto:sarah@lanouvelle-agence.com)