

9 étudiants sur 10 sont stressés au courant de l'année

Paris, le 7 janvier 2020 - Devenir étudiant, c'est pour beaucoup, un bouleversement du quotidien. Il n'est pas rare d'éprouver des difficultés à jongler entre les cours, un éventuel job, les sorties et les révisions. Ce nouveau mode de vie peut engendrer un stress lié à de multiples facteurs : période de transition entre l'adolescence et la vie adulte, apprentissage de l'autonomie, incertitude de l'avenir, mobilisation autour d'un job étudiant pour financer ses études, stress lié à la réussite de ses études (partiels, examens, concours, oraux), etc.

Comme tous les ans, HEYME, la première mutuelle des jeunes, aux côtés d'Opinion Way* interroge les étudiants et lycéens pour connaître leur rapport au stress et les causes de ce dernier.

- **9 étudiants sur 10 sont stressés au cours de l'année**, dont $\frac{1}{3}$ le sont tout le temps et 58% à certaines périodes.
- **70% d'entre eux se sont déjà senti dépassés, submergés par leur quotidien.**
- Les causes du stress sont multiples :
 - **84% des étudiants sont stressés en période d'examens,**
 - **27% des étudiants sont tout le temps stressé par leurs études** et 78% le sont ponctuellement,
 - 61% des étudiants sont stressés par leur orientation,
 - 17% des étudiants se sentent stressés à cause de leurs problèmes affectifs,
 - 17% à cause de problèmes financiers.

Réagir face au stress

Le stress n'est pas uniquement contre-productif. Chez certaines personnes, il peut s'avérer indispensable pour réussir des défis. A contrario, pour la majorité des personnes, le stress peut conduire à des désagréments lorsqu'il se déclenche trop souvent ou lorsque qu'on ne parvient pas à le maîtriser.

Mieux gérer son stress passe par le fait de s'accorder des moments de détente, des moments pour soi, en prenant soin de les programmer pour ne pas y renoncer au dernier moment. La méditation est, par exemple, une activité fortement recommandée. Elle permet de renouer avec soi-même et de se détendre en prenant de la distance avec l'extérieur. Réaliser des exercices de respiration permet d'apaiser rapidement le corps et l'esprit quand le stress et l'anxiété prennent le dessus.

L'anticipation des révisions et l'organisation en amont du jour J éviteront, par ailleurs, à beaucoup les coups de stress de dernière minute : faire un planning de révision et une



check-list, choisir le mode de révision qui convient le mieux (rédaction de fiches, entraînement oral, écoute d'enregistrements audio, etc.), préparer en amont le matériel nécessaire et une éventuelle collation pour éviter les angoisses liées aux fringales.

La veille d'un examen, il est important de dédramatiser pour avancer, n'ayez pas peur de l'échec, ayez confiance en vous et répétez-vous que vous en êtes capable !

Le stress peut déclencher des difficultés de sommeil

Selon l'enquête santé HEYME, 55% des étudiants ont des problèmes de sommeil, dont 33% sont liés au stress. Parmi les 33% des étudiants qui ont des problèmes de sommeil liés au stress : 76% ont des difficultés d'endormissement, 51% des réveils nocturnes et 46% des insomnies.

Après plusieurs nuits de sommeil perturbé, l'insomnie elle-même peut devenir un facteur de stress et conduire à une appréhension de son propre sommeil.

En effet, les insomnies sont liées au fait de « trop ressasser ». Si bien qu'au moment du coucher, on est obsédés par des pensées négatives et superflues qui ne laissent pas notre esprit aller.

Il existe de nombreuses astuces pour y remédier :

- Ne pas penser en permanence à ses soucis avant de se coucher et réaliser plutôt une activité agréable pour se détendre sans qu'elle ne soit trop excitante.
- Sortir de son lit lorsque l'endormissement est difficile pour ne pas l'associer à un lieu anxiogène.
- Ne pas aller se coucher trop tôt : passer du temps dans son lit à attendre indéfiniment que le sommeil arrive peut augmenter l'anxiété.
- Garder un rythme de sommeil régulier la semaine comme le week-end.
- Eviter l'utilisation des écrans au moins une heure avant de se coucher.
- Ne pas dramatiser les insomnies ponctuelles mais consulter un professionnel de santé si elles s'installent dans le temps.
- Éviter l'automédication et préférer une consultation médicale.

Le sommeil favorise la mémorisation et l'apprentissage, bien dormir est donc bénéfique à tous les étudiants.

**Étude réalisée par Opinionway pour HEYME, auprès d'un échantillon de 841 étudiants de France âgés de 16 à 28 ans et d'un échantillon de 841 lycéens français âgés de 14 à 22 ans. Ces échantillons sont représentatifs de ces populations en termes de genre, d'âge, de région. Les interviews ont été réalisées du 11 avril 2019 au 12 mai 2019*

A propos HEYME



Lancée en 2019, HEYME est la première mutuelle dédiée aux jeunes et aux étudiants, réunissant les expertises de la SMEREP et de la MEP. Digitale et co-construite avec ses futurs adhérents, l'offre HEYME s'adapte parfaitement aux nouveaux modes de vie et répond aux besoins spécifiques de la population des 16-35 ans, étudiants et jeunes actifs. Son ambition : prendre le leadership sur le marché étudiant d'ici 3 ans, mais aussi se développer à l'international pour accompagner la mobilité des jeunes.

CONTACTS PRESSE : LA NOUVELLE AGENCE

Océane Simon
+33 (0)1 83 81 76 81

oceane@lanouvelle-agence.com

Sarah Hachemi
+33 (0)6 15 45 80 39

sarah@lanouvelle-agence.com