

+1EYME

En quelques chiffres

8 %

En France, on estime que la dépression touche environ 8% de la population âgée de 15 à 75 ans, les femmes étant 2 fois plus touchées que les hommes

1 personne sur 5

a souffert ou souffrira d'une dépression au cours de sa vie

70 %

des cas les traitements sont efficaces

41 %

des étudiants rapportaient une dépression modérée à sévère, contre 26% avant le Covid

5 à 20 %

des patients se suicident



La dépression et ses symptômes

En 2020, la pandémie a accentué un mal-être préexistant parmi les étudiants, se manifestant notamment par une hausse des cas de troubles dépressifs. Mais qu'est ce que la dépression ?

“

La dépression c'est quand vivre devient un travail”

Définition : La dépression est un trouble mental courant qui affecte la façon dont une personne pense, se comporte et ressent. Elle va au-delà des simples sentiments de tristesse ou de mélancolie que tout le monde peut ressentir de temps en temps. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la dépression appartient aux trois maladies aggravant le plus la qualité de vie des gens. La dépression touche davantage les femmes que les hommes.

Pour une personne atteinte de dépression, la réalisation des tâches quotidiennes devient pénible et nécessite un grand effort. On observe aussi un renfermement social et des changements dans les relations avec l'entourage. Les troubles dépressifs peuvent avoir de graves répercussions sur l'absentéisme et le travail scolaire.

HEYME



“

La dépression est une pathologie qui peut se soigner grâce à des thérapies et des traitements médicamenteux.”

Les symptômes

Signes physiques : Le sommeil est fréquemment altéré, avec des problèmes d'insomnie. La personne dépressive a tendance à se réveiller très tôt dans la nuit, généralement entre minuit et 4 heures du matin. De plus, le sommeil peut s'accompagner de cauchemars stressants. Parmi les différents symptômes physiques, on peut également observer une diminution de l'appétit, entraînant une perte de poids, des troubles gastro-intestinaux, une diminution du désir sexuel (libido), de la fatigue ou une baisse d'énergie.

Signes psychiques : Fréquemment, il y a une sensation persistante de perte de plaisir, où la personne ne trouve plus d'intérêt dans la plupart des activités quotidiennes, accompagnée de tristesse, de désespoir et de difficultés à exprimer ses émotions. L'anxiété est également courante dans ce contexte.

Signes psychomoteurs : Il y a généralement un ralentissement global des actions, que ce soit au niveau physique ou mental. Les mouvements sont souvent plus lents, et on peut remarquer des changements dans l'attitude, y compris des expressions faciales comme un regard vide, par exemple.

Pensées négatives : Des pensées négatives se manifestent de manière récurrente, parfois accompagnées d'une altération de la perception de la réalité. Dans certaines situations, des idées suicidaires peuvent surgir.

Selon la Haute Autorité de Santé, les symptômes d'un épisode dépressif caractérisé doivent :

- être présents durant une période de minimum 2 semaines, et chacun d'entre eux à un degré de sévérité certain, presque tous les jours ;
- avoir représenté un changement par rapport au fonctionnement antérieur (professionnel, social, familial)
- induire une détresse significative.

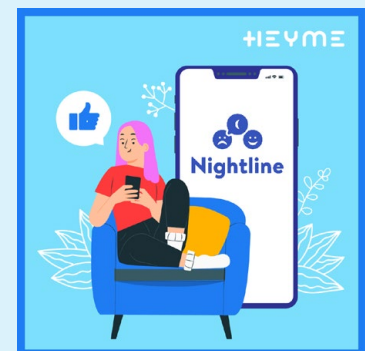
Et plus concrètement ?

En tant qu'établissement ou association, votre rôle est de faciliter l'accès des étudiants en difficulté aux services de soutien disponibles sur vos campus. Ces services sont souvent mal connus, c'est pourquoi nous vous recommandons de mettre en place un affichage clair permettant d'identifier ces ressources. Vous pouvez trouver un modèle d'affiche dans notre boîte à outils.



À partager sur vos réseaux

En plus d'un affichage sur votre campus, voici un poste que vous pouvez partager sur vos canaux de communication :



Besoin de parler, de vider votre sac ? Vous n'êtes pas seul, Nightline est là pour vous !

Nightline est une association qui a pour mission d'améliorer la santé mentale des étudiant·e·s et des jeunes à l'échelle individuelle et à l'échelle collective.

Les bénévoles de Nightline sont là pour vous écouter, tous les soirs par tchat ou par téléphone de 21h à 2h30 du matin.

En plus de ça, vous pouvez également partager les chiffres présentés ci-dessus afin de montrer aux étudiants, qu'ils ne sont vraiment pas seuls.