Programme de l'intervention

CONFERENCE : Santé mentale étudiante, comprendre et agir

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Tout public

Description

Cette conférence interactive propose aux agents du service public et de l'économie sociale et solidaire des repères essentiels pour mieux comprendre les enjeux de la santé mentale étudiante et des leviers d'action concrets pour un accompagnement efficace. Elle vise à renforcer les compétences de chacun pour créer un environnement de soutien propice à l'épanouissement des jeunes.

Objectifs de la conférence :

- Comprendre les spécificités et les défis de la santé mentale étudiante
- Identifier les signes de détresse et les facteurs de risque chez les étudiants
- Acquérir des outils et des stratégies pour accompagner et orienter efficacement

Déroulé de la conférence :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation de la conférence et de ses objectifs
  - Brise-glace interactif : "Un mot pour décrire la santé mentale étudiante"
- **Comprendre la santé mentale étudiante : repères et enjeux**
  - Définition de la santé mentale et du bien-être
  - Spécificités de la période étudiante : défis et facteurs de stress (académiques, sociaux, financiers, personnels)
  - Statistiques clés sur la santé mentale des étudiants (prévalence des troubles, impact de la crise sanitaire)
  - Facteurs de protection et de vulnérabilité
- **Identifier les signes de détresse et les comportements à risque**
  - Quizz interactif : "Vrai ou Faux sur les signes de détresse"
  - Présentation des signes d'alerte (changement de comportement, isolement, difficultés académiques, troubles du sommeil/appétit, etc.)
  - Focus sur les troubles les plus courants (anxiété, dépression, burn-out, troubles alimentaires)
  - L'importance de l'écoute active et de l'observation
- **Leviers d'action et outils d'accompagnement**
  - Mise en situation : comment réagir face à un étudiant en difficulté
  - Discussion en petits groupes et partage des approches

- **Exercice pratique : Étude de cas**
- Les premiers gestes de soutien : écouter sans juger, valider les émotions, rassurer
- Savoir orienter : les ressources internes et externes (services de santé universitaires, psychologues, associations, numéros d'urgence)
- Promouvoir l'autonomie et la résilience des étudiants
- L'importance de la prévention et de la promotion de la santé mentale

❍ **Temps d'échange et de questions-réponses**
- Discussion ouverte avec les participants
- Partage d'expériences et de bonnes pratiques

❍ **Conclusion et ressources complémentaires**
- Synthèse des messages clés
- Présentation des ressources disponibles
- Mot de la fin

À la fin de cette conférence, vos agents sauront identifier les enjeux majeurs de la santé mentale étudiante, reconnaître les signaux d'alerte et mettre en œuvre des actions concrètes pour soutenir et orienter les étudiants en difficulté.

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

La conférence est conçue pour favoriser l'acquisition de connaissances et d'outils pratiques, grâce à une intervention experte adaptée au public, une animation interactive et à une présentation visuelle impactante.
Elle intègre des support multimédias (vidéos, infographies) et des outils d'interaction en temps réel. Elle propose un temps théorique avec un partage d'informations clés et scientifiques, un temps de mise en pratique d'outils validés et des échanges.