

# ETUDES & PRATIQUES EN PSYCHOLOGIE

---

VOL :1 N°1 /// PAGE 54/61



# REPRÉSENTATIONS DES PSYCHOTHÉRAPIES EN POPULATION ÉTUDIANTE AUTOUR DE DEUX RECHERCHES

ACTIONS MENÉES À L'UNIVERSITÉ LYON1

*Representations of Psychotherapies for Student Population in  
Connection with Two Research Actions Lead at the University  
of Lyon 1*

---

---

## AUTEURS :

**ESTINGOY Pierrette\*<sup>1</sup>, REGEMBAL Valérie<sup>2</sup>, SALOMÉ Anne-Gaëlle<sup>2</sup>,  
JORION Sophie<sup>3</sup>, DUFOUR Nina<sup>3</sup>, AURAY Anna<sup>3</sup>, GACON Aman-  
dine<sup>3</sup>, MASSIANI Pauline<sup>3</sup>, MAILLEBUAU Mathilde<sup>3</sup>, NURBEL Julia<sup>3</sup>,  
SALA Marie<sup>3</sup>, PETER Chloé<sup>3</sup>, TABONE Romain<sup>3</sup>, THUET Amandine<sup>3</sup>**

*(Avec la participation des étudiants de l'Ecole de Psychologues Praticiens et de l'Institut de Formation en Soins Infirmiers Saint Joseph, à Lyon)*

<sup>(1)</sup> Psychiatre PH, Médecine Préventive Universitaire de Lyon 1, CH le Vinatier de BRON (69), Enseignante Ecole des Psychologues Praticiens, correspondant national de la Société Médico-Psychologique de Paris. Tel : 06 11 68 19 12

*e-mail : docteurestingoy@yahoo.fr*

<sup>(2)</sup> Psychologue, Médecine Préventive Universitaire de Lyon 1

<sup>(3)</sup> Stagiaire Psychologue, Médecine Préventive Universitaire de Lyon 1, Ecole de Psychologues Praticiens de Lyon.

## Résumé :

Les enquêtes les plus récentes concernant la vulnérabilité psychique des étudiants préconisent des actions de prévention et d'information sur le terrain.

Malgré l'implication des dispositifs actuels de santé publique universitaire, peu de jeunes semblent accéder aux soins psychiques nécessaires. Nous nous sommes alors demandé dans quelle mesure le manque de repères concernant nos pratiques pouvait constituer un obstacle responsable d'un retard dans la prise en charge.

Le premier objectif de notre enquête menée auprès de 298 étudiants de Lyon 1 en 2012, était de recueillir des indications sur leurs connaissances des psychothérapies. L'objectif secondaire était de les éclairer par l'ouverture d'un dialogue avec des étudiants en santé, en psychologie, ainsi qu'en soins infirmiers.

Un questionnaire puis une fiche d'information détaillée ont été soumis lors d'une rencontre en direct. Les réponses montrent des différences significatives selon le sexe, les garçons se situant sur un registre sémantique de type médical, les filles sur celui du champ relationnel psychologique. Par ailleurs, les connaissances rapportées mettent en évidence des représentations globalement conformes à la réalité mais très imprécises. En revanche, cette démarche d'éducation à la santé a été plébiscitée par l'ensemble des participants et révèle un véritable intérêt pour la psychologie chez les jeunes.

**Mots clefs :** recherche/action, psychothérapies, étudiants, représentations sociales, éducation à la santé.

## Abstract:

*The latest surveys on student's psychic vulnerability support the idea of prevention and information actions carried out in the field.*

*Despite the involvement of the existing Universities Public Health Programs only a small number of students seem to access the psychic care they require. We therefore asked ourselves to what extent the lack of knowledge related to our practices could be responsible for a delay in the process of care.*

*The first objective of our survey, conducted on 298 students of Lyon 1 in 2012, was to gather information on their practical and theoretical knowledge of psychotherapies. The secondary objective was to inform those students by allowing a dialogue between them and students in the health field, psychology and nursing students.*

*A questionnaire, followed by a detailed information card was submitted directly to them. Their answers show a significant difference between genders: the male students are using a semantic register relating to medicine while the female students relate to psychological relationships. Besides, the reported knowledge shows representation globally in compliance with reality although very imprecise.*

*On the other hand this initiative of health education has been well received by all the participants and reveals a strong interest of youngsters in psychology.*

**Keywords:** action / research, psychotherapy, students, social representations, health education.

## INTRODUCTION

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, la « bonne santé » est une notion plus complexe que la simple absence de maladie ou d'infirmité. Au plan psychologique, elle se définirait comme le fait de se sentir « capable de s'adapter aux diverses situations de la vie, faites de frustrations et de joies, de moments difficiles à traverser ou de problèmes à résoudre ». En 2011, son dernier rapport sur la santé des jeunes rapportait qu'environ 20% des adolescents de 10 à 24 ans souffriraient d'un problème de santé mentale chaque année. Il est ajouté que les expériences de violence, d'humiliation, de dévalorisation et de pauvreté accroissent ce risque tandis que les comportements suicidaires restent l'une des principales causes de mortalité chez les jeunes (OMS, 2011).

Dans ce contexte et conformément à notre imaginaire collectif, la population étudiante occidentale pourrait être considérée comme assez privilégiée. Pourtant, depuis quelques années, les études approfondies menées

---

---

au sein des universités françaises semblent contredire ces présomptions. Les enquêtes les plus récentes, toutes concordantes, font état d'une inquiétante susceptibilité pour l'ensemble des troubles psychiques et particulièrement pour la dépression, avec des indicateurs de sévérité touchant presque 10% des étudiants (MORVAN et al., 2013). De plus, cette tendance s'inscrit notamment chez les plus jeunes, ceux qui commencent à peine leurs études supérieures et pourraient repartir sans diplôme, pour aller tristement rejoindre la cohorte des sans-emplois. Or les expériences de terrain prouvent l'efficacité des interventions précoces et des stratégies actives de prévention (BOUJUT et al., 2009).

De fait, la jeunesse constitue une période de transition et de vulnérabilité psychique en raison des nécessaires remaniements personnels, familiaux et sociaux que cela implique. La vie étudiante exige alors de faire face et de front à de multiples ruptures, de nouvelles contraintes et des imprévus, tant au plan matériel, affectif qu'intellectuel. Cette situation constitue autant d'épreuves à surmonter, le plus souvent seul, dans un climat de stress et d'incertitude.

De plus, notre époque contribue à renforcer les pressions de performance ou d'accomplissement ainsi qu'à majorer l'isolement social en raison d'une atomisation des systèmes de ressource ou de recours et d'un excès de procédures administratives. L'expérience de la responsabilité, avec la perception d'un volet d'action pratiquement nul, peut alors nourrir des doutes existentiels qui font le lit des conduites à risques et d'un engrenage vers l'échec.

Outre les éventuelles perturbations de bien-être psychologique que tout cela induit, il est alors possible d'assister à l'émergence des troubles psychiatriques les plus graves. Mais pour mieux apprécier ces risques, il convient encore de pouvoir évaluer la qualité des relations des jeunes avec leur milieu, d'être en mesure de repérer d'éventuels indicateurs de souffrance psychique et de pouvoir les accompagner vers un soin si nécessaire.

### **1. De la défiance du jeune face aux professionnels ?**

À l'Université Lyon 1, comme partout en France, le dépistage, la prévention et l'intervention précoce en santé mentale chez les étudiants en enseignement supérieur dépendent notamment de l'organisation des Services Universitaires de Médecine Préventive et de promotion de la santé ou SUMPPS. Ces services, peu pourvus en moyens humains, restent les mieux placés pour mettre en œuvre le repérage et les lieux d'écoute pour les étudiants ayant des difficultés psychologiques (ROSSO, 2007, pp.12).

À ce titre, le SUMPPS de l'Université Claude Bernard Lyon 1 est actuellement doté de deux mi-temps de psychologues et d'une demi-journée de psychiatre pour une population de 35 000 étudiants en sciences et santé, d'une moyenne d'âge de 22 ans. Les consultations psychologiques sont accessibles sur rendez-vous spontanés ou à la suite de l'orientation d'un autre membre du personnel. Elles concernent actuellement environ 300 étudiants par an, soit moins de 1% des étudiants affiliés. Il est clair que ce chiffre entre en parfaite contradiction avec les résultats de nos deux enquêtes épidémiologiques, menées à Lyon 1 entre 2008 et 2010, qui confirmaient toutes les tendances nationales concernant les prévalences en termes de risques psychopathologiques pour les étudiants dont nous avons la charge (Estingoy P., FORT E. & NORMAND J.-C., 2013).

Par ailleurs, les jeunes entrevus lors des forums ou des journées de prévention sur le terrain se montrent d'un premier abord réservés, presque défensifs. Ils blaguent volontiers en groupe devant le stand de santé mentale, affichent ironiquement qu'ils ne sont pas concernés. Par jeu, ou sous prétexte de picorer quelques carrés de chocolat, ils se prêtent finalement volontiers à des tests de dépistage sur le stress, l'anxiété, la dépression ou tout autre thème, avant de se révéler carrément curieux dans l'interaction plus individuelle...

Enfin, pour ceux qui franchissent le pas et viennent consulter, outre la crainte commune d'une stigmatisation par la maladie mentale, un doute et parfois une méfiance naturelle s'exprime vis-à-vis de la profession avec une incapacité à clairement différencier les interlocuteurs. Ils nous font part alors de leurs hésitations, avouant leur ignorance.

Alors, dans ce contexte où les jeunes ne semblent pas accéder à un soin nécessaire dans notre dispositif actuel, dans quelle mesure le manque de repères ou de connaissances concernant nos pratiques constitue-t-il un obstacle responsable d'un retard ou d'une hésitation dans la prise en charge ?

En octobre 2011, à l'occasion d'un forum annuel de prévention autour de la santé à l'université, nous avons proposé de faire passer des petits questionnaires concernant les représentations qu'avaient les étudiants sur les « psy », sous-entendus, les psychiatres, les psychologues et les psychanalystes.

Au lieu d'attendre sur le stand que les jeunes les moins farouches se présentent, nous avons revu nos méthodes d'investigation sur le terrain et tenté une neutralisation de la rencontre en introduisant d'autres jeunes, étudiants en psychologie. L'idée était de provoquer un dialogue entre pairs.

Les résultats de cette première enquête montraient que très majoritairement les étudiants percevaient la figure du « psy » comme un professionnel à l'écoute, susceptible de conseiller, de comprendre et/ou d'aider à trouver des solutions à leurs problèmes. Cependant, à la marge, s'exprimait aussi un sentiment d'amertume, notamment expliqué par une déception lors d'un premier contact avec un professionnel. Les deux thèmes les plus négatifs concernaient alors la question financière et une authentique suspicion concernant notre utilité ou nos compétences. De plus, ces représentations s'exprimaient dans le cadre d'une connaissance globale vague et superficielle, souvent confuse quant à la spécificité de nos professions, perçues de façon souvent caricaturale et par conséquent pas toujours très flatteuse (ESTINGOY P., BOINOT L & SAUVADE F, 2012).

Toutefois, malgré les réserves des étudiants, tous plébiscitaient la méthode avec un accueil très positif aux enquêteurs et un intérêt prononcé pour les informations apportées en complément de l'enquête. Il nous appartenait donc de transformer cet essai en une plus large action d'information au contact des populations les plus vulnérables.

## 2. De la méconnaissance du jeune en santé mentale ?

En octobre 2012, pour la nouvelle journée annuelle forum prévention, nous avons choisi de travailler plus particulièrement sur le thème des soins psychiques et des représentations concernant différentes psychothérapies. Dans la continuité de notre première expérience, nous avons maintenu le principe d'une recherche/action avec, comme accroche, la passation d'un questionnaire. Notre véritable ambition était surtout la transmission d'informations utiles aux étudiants dans un esprit de familiarisation avec un double objectif :

1. Obtenir des indications sur les connaissances théoriques et pratiques en interrogeant croyances et représentations des étudiants sur les psychothérapies.
2. Ouvrir un espace de dialogue singulier entre étudiants en sciences et étudiants en santé (psychologie et soins infirmiers) afin de répondre à un éventuel besoin d'information et de permettre à chacun de réviser ses propres représentations.

Pour cela, il était utile de remettre en place notre dispositif de rencontre entre pairs, facilitant les interactions enquêteur/enquêté et de ce fait le recueil de données, tant objectives que subjectives. En ce sens, nous avons expérimenté auprès d'une dizaine d'étudiants en psychologie de niveau master, le pré-questionnaire avant de le réviser en commun afin qu'ils se l'approprient. Une fiche d'information descriptive des grandes psychothérapies et des lieux ressources a été réalisée selon le même principe, dans un langage accessible pour sa diffusion auprès de néophytes. Ensuite, nous avons recruté une vingtaine d'étudiants infirmiers pour tester le questionnaire et la fiche d'information finalisés. Le jour du forum, une dizaine de binômes psychologue/infirmier se sont dispersés sur l'ensemble du site de l'université pour entrer en contact avec leurs homologues scientifiques et renseigner l'enquête.

Le questionnaire et le livret d'information ont été soumis à 298 étudiants en sciences, de 18 à 25 ans, avec une moyenne d'âge de 21 ans, harmonieusement répartis entre 151 filles et 147 garçons. Il comprenait :

**Une question ouverte :** « À votre avis qu'est-ce qu'une psychothérapie (ou) à quoi ça sert ? », qu'il fallait résumer en trois mots-clés.

**Une question fermée :** « Pouvez-vous citer des types ou exemples de psychothérapie ? », avec un nombre limité à trois.

Une série de 10 items à attribuer aux psychothérapies de soutien, psychanalyses et/ou thérapies cognitives et comportementales (TCC).

Des précisions sur le profil de l'enquêté, ses éventuels antécédents de psychothérapie ainsi que son avis et ses commentaires sur la méthode et/ou le contenu de l'enquête.

Tout comme l'année précédente, l'analyse de nos résultats montre une différence selon le genre dans les représentations générales des psychothérapies. Ainsi, les termes utilisés par les filles privilégient les références à la parole, au champ relationnel et affectif, tandis que les garçons privilégient des terminologies d'un mode plus opératoire, rationnel et quasi mécanique.

De la même façon, il apparaît que les représentations générales concernant les psychothérapies sont en relative concordance avec la réalité. Les psychothérapies de soutien sont ainsi associées aux besoins actuels des personnes (84%), la psychanalyse est décrite comme s'intéressant à la source des motivations inconscientes (72%) et les thérapies comportementales et cognitives se voient attribuer une cible symptomatique (73%).

En revanche des confusions apparaissent clairement entre les différentes thérapies. À titre d'exemple, la psychanalyse se voit attribuer la palme de l'« accord thérapeutique explicite » (69%). De même, la grande majorité des étudiants pensent qu'aucune thérapie ne se fonde réellement sur des théories humanistes. Enfin, le fait de préconiser des exercices entre les séances est plus souvent associé aux thérapies de soutien (60%) qu'aux thérapies cognitives et comportementales (Estingoy P., Regembale V., Salomé A.G. et al., 2013).

Pourtant, plus d'un étudiant sur cinq déclare avoir déjà consulté un psychologue ou suivi une psychothérapie, chiffre cohérent avec les résultats de la littérature où l'on apprend que ce ne sont pas forcément les plus en difficulté qui consultent (Estingoy P., FORT E. & NORMAND J.-C., 2013 ; MORVAN et al., 2013).

### **3. De l'intérêt des jeunes pour la psychologie ?**

L'analyse qualitative des interactions rapporte que de manière spontanée, les étudiants affirment connaître peu de chose sur les psychothérapies et s'engagent lors du début de la rencontre assez timidement pour répondre. Tous reconnaissent être un peu perdus, beaucoup ignorent l'existence de plusieurs psychothérapies et affirment avoir besoin de plus d'informations pour se repérer.

De fait, un étudiant interrogé sur deux est incapable de citer un seul exemple de psychothérapie, y compris ceux qui en auraient déjà bénéficié. Les garçons comme les filles, qui citent des exemples de psychothérapie, proposent en premier lieu et majoritairement la psychanalyse. Il faut dire que le baccalauréat n'est pas si loin et que l'étude de l'inconscient est au programme de philosophie. En ce sens cette orientation, mieux connue, aurait tendance à occuper le champ des représentations, laissant penser que la prise en compte du psychisme n'aurait qu'une théorie explicative ou thérapeutique.

Pour ceux qui peuvent citer d'autres types d'approche, une différence apparaît à nouveau entre garçons et filles. Les premiers confirment leur intérêt pour les approches techniques et évoquent notamment l'hypnose comme seconde alternative. Les secondes témoignent encore de leurs intérêts relationnels en énonçant de façon privilégiée les psychothérapies groupales et en particulier celle du couple comme autres modèles.

Par ailleurs, lors de ces rencontres, tous les enquêteurs notent que les étudiants se sont montrés très ouverts à ce sujet avec un taux négligeable de refus, en général pour des contingences de planning.

Tous ont salué le fait de pouvoir avoir accès à des informations formalisées à ce sujet, sollicitant d'ailleurs souvent par une avalanche de questions des explications plus précises et détaillées sur la validité de leurs réponses. Ainsi, d'autres questions sur le fonctionnement psychologique et la santé mentale en général ont pu s'amorcer et un véritable dialogue s'instaurer.

L'ensemble des jeunes estiment ainsi que ce type d'approche permet de prendre conscience de la diversité des soins possibles en psychologie et des différents lieux ressources accessibles sans investissement financier rédhibitoire.

La démarche sur le modèle d'une rencontre entre pairs a été très appréciée et le bénéfice ne serait pas seu-

lement du côté des enquêtés. Les jeunes enquêteurs, eux-mêmes étudiants, ont en effet mesuré le hiatus entre ce qu'ils imaginaient comme implicite dans la relation thérapeutique et la réalité des connaissances des usagers. Ils ont ainsi pris conscience de l'importance d'une invitation participative dans le sens d'une éducation à la santé. Ils ont pu également aborder la richesse des échanges possibles en amont de toute rencontre thérapeutique et mesurer les représentations encore obscures qui parasitent les éventuelles demandes d'aide. Le fait d'aborder la question en binôme pluri-professionnel serait pour eux une chance supplémentaire d'apprendre à mieux se définir, se positionner, à se sentir reconnus.



## Conclusions

En dépit d'une certaine défiance et d'une relative méconnaissance sur le thème des pratiques autour de la santé mentale, les étudiants se révèlent tout à fait intéressés et demandeurs d'informations sur toutes les formes d'approches psychologiques. La représentation intuitive qu'ils ont des psychothérapies est assez correcte et la psychanalyse est la forme la mieux décrite et la plus reconnue. Cependant, de l'avis général, les autres modalités de soins mériteraient d'être mieux vulgarisées. De plus, sur le terrain, l'espace de rencontre avec des jeunes du même âge, en cours de formation dans le domaine, a permis d'instaurer un véritable dialogue entre les différents interlocuteurs qui ont partagé librement leurs connaissances. Et chacun semble y avoir gagné en termes de représentation de l'autre.

## /// Références

- Boujut E., Koleck M., Bruchon-Schweitzer M. & Bourgeois M.L. (2009). *La santé mentale chez les étudiants : enquête auprès d'une cohorte de 556 étudiants de 1re année. Annales Médico-Psychologiques*, 167(9), 662-668.
- ESTINGOY P., BOINOT L & SAUVADE F. (2012). *Les psy's vus par les étudiants : une enquête sur les représentations sociales des professionnels en santé mentale : POSTER présenté au 10e congrès international de L'Association de Recherche et de soutien de soins en psychiatrie générale, Paris, 27-30 mars 2012.*
- Etingoy P., FORT E. & NORMAND J.-C. (2013). *La santé mentale des étudiants À propos d'une enquête menée à l'université Lyon 1 : POSTER présenté au Congrès de l'encéphale, Paris, 23-25 janvier 2013.*
- Etingoy P., Regembale V., Salomé A.G. et al. (2013). *Représentation des soins en psychothérapie chez les étudiants, recherche-action en santé mentale à l'université Lyon 1 : POSTER présenté au Congrès de l'encéphale, Paris, 23-25 janvier 2013.*
- Morvan, Y., Louis, A., Brebant, et al. (2013). *Prévalence des difficultés psychologiques des étudiants, recours au généraliste ou au « psy » et retentissement sur le fonctionnement scolaire : 1ers résultats d'une enquête menée au Service Inter-Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé de Paris auprès de 2886 étudiants : 11e Congrès de l'Encéphale, Paris, France, 23-25 janvier 2013.*
- OMS (2011). *Risque pour la santé des jeunes, 64e assemblée mondiale de la santé, point 13.16, le 28 avril 2011 WHA64.25. Consulté en ligne le 30 novembre 2012 sur URL : [http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf\\_files/WHA64/A64\\_25-fr.pdf](http://apps.who.int/gb/ebwha/pdf_files/WHA64/A64_25-fr.pdf)*
- ROSSO-DEBORD Valérie (2007). *Avis sur le thème des Formations supérieures et recherche universitaire – Vie étudiante. Assemblée nationale 11 octobre 2007, n°277, 80 p.*

