



Stress, crises et santé mentale chez les jeunes adultes



Photo by [Elliott Reyna](#) on [Unsplash](#)

Observatoire valaisan de la santé, 17.11.2022

Prof. Dr. C. Martin-Sölch, Département de Psychologie, Unité de psychologie clinique et de psychologie de la santé, Université de Fribourg
chantal.martinsoelch@unifr.ch



[psychologiecliniqueetsanté1](#)



[@Psychologiecli1](#)

CONTENU:

- Santé mentale des jeunes adultes
- Crises, stress et santé mentale
- Modèle biopsychosocial: Facteurs individuels
- Offres de soutien et programmes de gestion du stress



<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/Pages/Audiences/Youth-and-Young-Adults.aspx>



Photo by [Elliott Reyna](#) on [Unsplash](#)

Pourquoi les jeunes adultes?

- Jeunes adultes: 18 – 25 ans (Bonnie, Stroud, Breiner, 2017*)
- Suit l'adolescence, pour certains auteurs considéré comme l'adolescence

Spécificités:

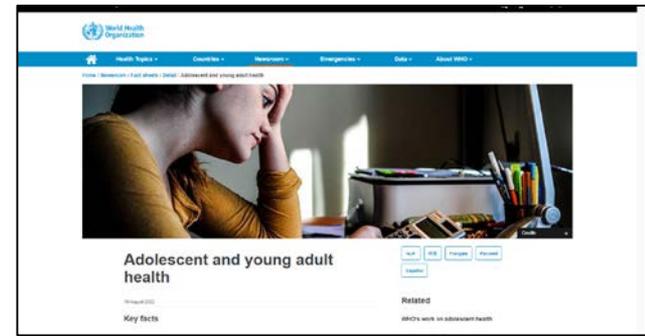
- Période développementale de transition
- Déménagement de la maison familiale
- Indépendance financière et autonomie
- Période de formation
- Prise de responsabilités
- Relations amoureuses



<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/Pages/Audiences/Youth-and-Young-Adults.aspx>

*Committee on improving the Health, Safety and Well-being of young adults

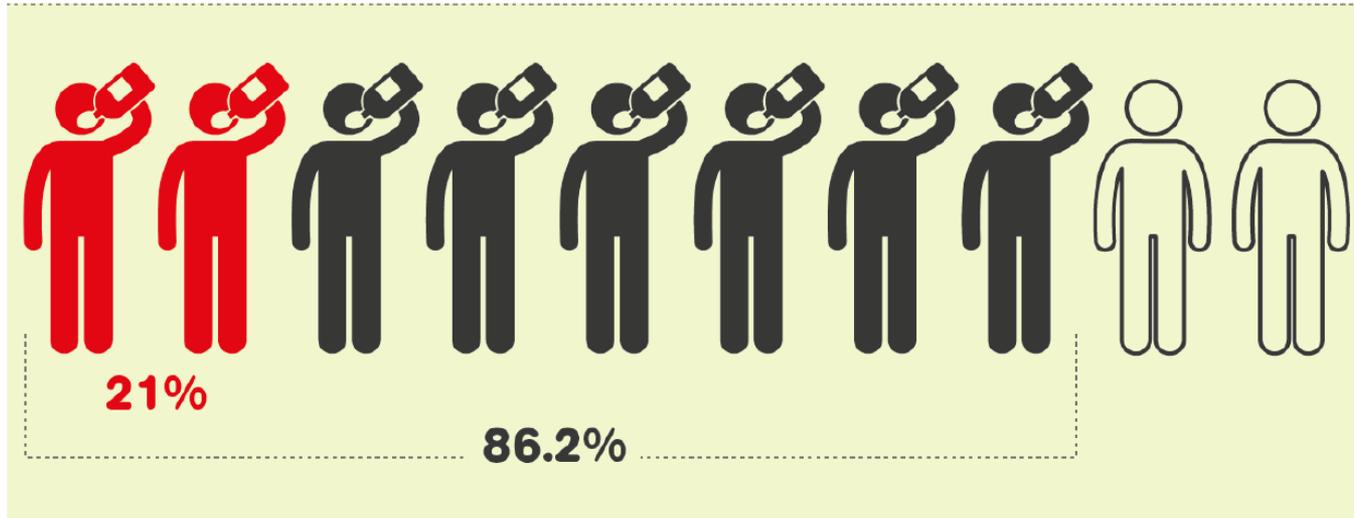
Santé mentale et jeunes adultes



- Adolescence: période de risque pour violence interpersonnelles, violence sexuelle et harcèlement scolaire.
- Dépression une des principales causes de décès chez les 15-19 ans
Suicide = 2^{ème} cause de décès.
- Problèmes de santé mentale représentent 16% de la charge mondiale dans cette catégorie d'âge.
- Les problèmes de santé mentale les plus fréquents commencent déjà à l'adolescence ou au début de l'âge adulte, mais ne sont pas toujours traités ou reconnus et persistent à l'âge adulte.
- Début de la consommation de substances illicites, d'alcool, de cannabis et de tabac et consommation plus prévalente dans cette tranche d'âge.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions> OMS,2022

Santé mentale et jeunes adultes



86.2% de la population de 15 ans et plus consomme de l'alcool
21% ont une consommation à risque (trop ou trop souvent).

Source: Addictions Suisses: panorama des addictions 2017

LE TEMPS SE

CONTINU BLOGS VIDÉOS CHAPPATTE MULTIMÉDIA ~ ÉVÉNEMENTS EPAPER/PDF

Stress, anxiété, burn-out: les universités se mobilisent pour aider les étudiants

SANTÉ PSYCHIQUE

Stress, anxiété, burn-out: les universités se mobilisent pour aider les étudiants

Stress lié aux examens, à la précarité, aux notes, à l'isolement... Les étudiants suisses sont nombreux à solliciter un soutien psychologique. A travers le pays, universités, écoles et associations se mobilisent pour informer et aider

Le Temps, 06.11.2019

<https://www.letemps.ch/societe/stress-anxiete-burnout-universites-se-mobilisent-aider-etudiants>

Les étudiant-e-s universitaires:



<https://musa.news/de/kumulativer-Stress-einheimt%C3%BCckischer-Feind/>

Défis et sources de stress

- Vivre seul
- Défis académiques
- Grandes classes
- Peu de soutien
- Stress académique
- Précarité financière

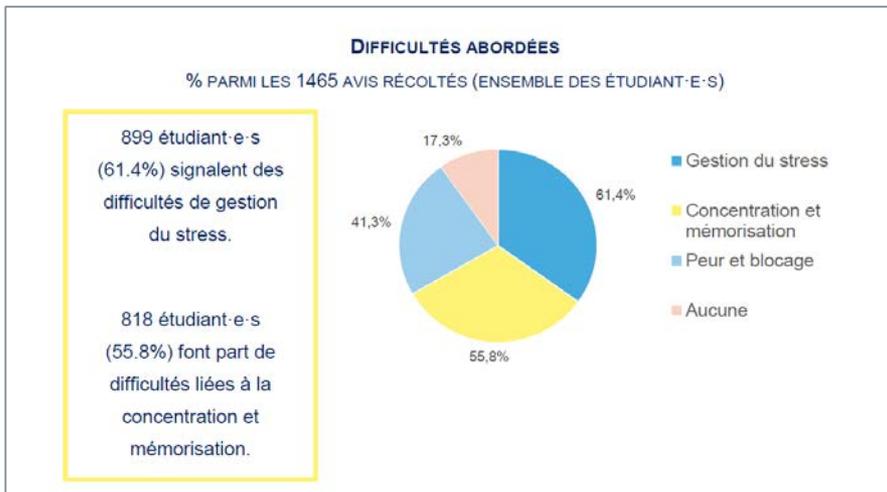
Reddy, Menon, Thattil, 2018

Stress et santé mentale:

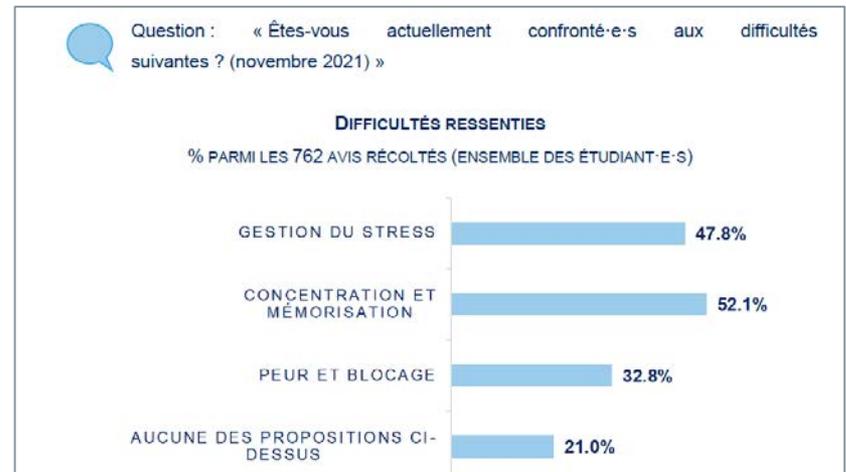
- Stress perçu plus haut que dans la population générale.
- Prévalence ponctuelle de problèmes psychiques estimée entre 19.2% et 31,4 %
- Problèmes les plus fréquents: dépression, anxiété, pensées suicidaires et tentatives de suicide, abus de substances et plaintes somatiques.
- 50% des étudiant-e-s rapportent des symptômes de douleurs cliniquement significatifs (Tandon et al., 2022)

Recabarren, 2019; Stallman, 2011; Alonso et al., 2018

Les étudiant-e-s universitaires:



Rapport Feelgood, Université Fribourg



1ères années

Rapport How are you, Université Fribourg

<https://www.unifr.ch/uni-social/fr/assets/public/files/Rapport-Feeling-good-2021.pdf>

https://www.unifr.ch/uni-social/fr/assets/public/assets/public/Rapport_how_are_you_2021.pdf

Crises, stress et santé mentale



<https://ec.europa.eu/eurostat/fr/web/covid-19/overview>

Swiss Corona Stress study

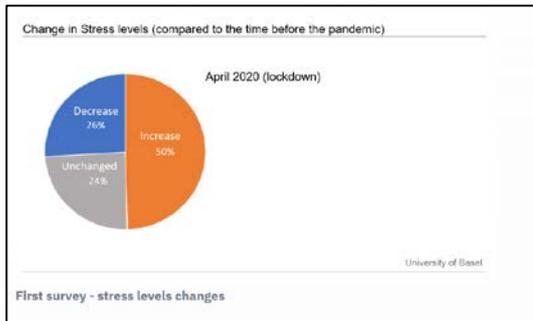
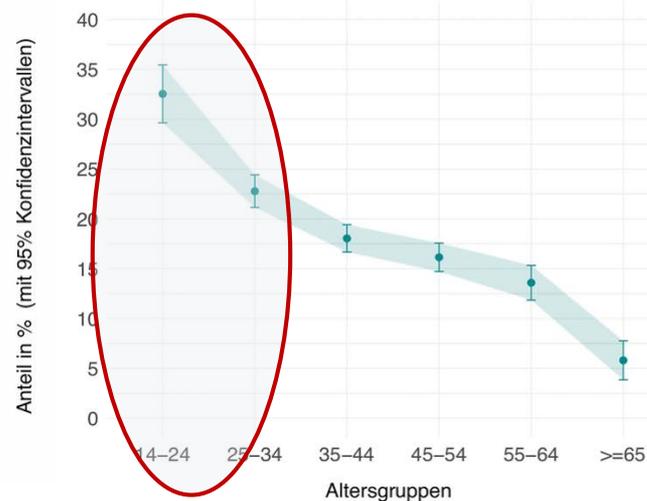


Abbildung 3: Anteil Personen mit schweren depressiven Symptomen in Abhängigkeit des Alters



Universität Basel

<https://www.stressnetwork.ch/swiss-corona-stress-study>

Crises, stress et santé mentale



<https://ec.europa.eu/eurostat/fr/web/covid-19/overview>

scientific reports

[Explore content](#) ▾ [About the journal](#) ▾ [Publish with us](#) ▾

[nature](#) > [scientific reports](#) > [articles](#) > article

Article | [Open Access](#) | [Published: 15 July 2022](#)

The prevalence of psychological stress in student populations during the COVID-19 epidemic: a systematic review and meta-analysis

[Yang Fang](#), [Bo Ji](#) , [Yitian Liu](#), [Jingyu Zhang](#), [Qianwei Liu](#), [Yunpeng Ge](#), [Yana Xie](#) & [Cunzhi Liu](#)

[Scientific Reports](#) **12**, Article number: 12118 (2022) | [Cite this article](#)

1455 Accesses | 1 Citations | [Metrics](#)

Prévalence de:

Symptômes dépressifs :32.0% (95% CI [28.0–37.0%])

Symptômes anxieux: 28.0% (95% CI [24.0–32.0%])

Symptômes de stress: 31.0% (95% CI [23.0–39.0%])

....dans la population d'étudiant-e-s durant la pandémie

Crises, stress et santé mentale

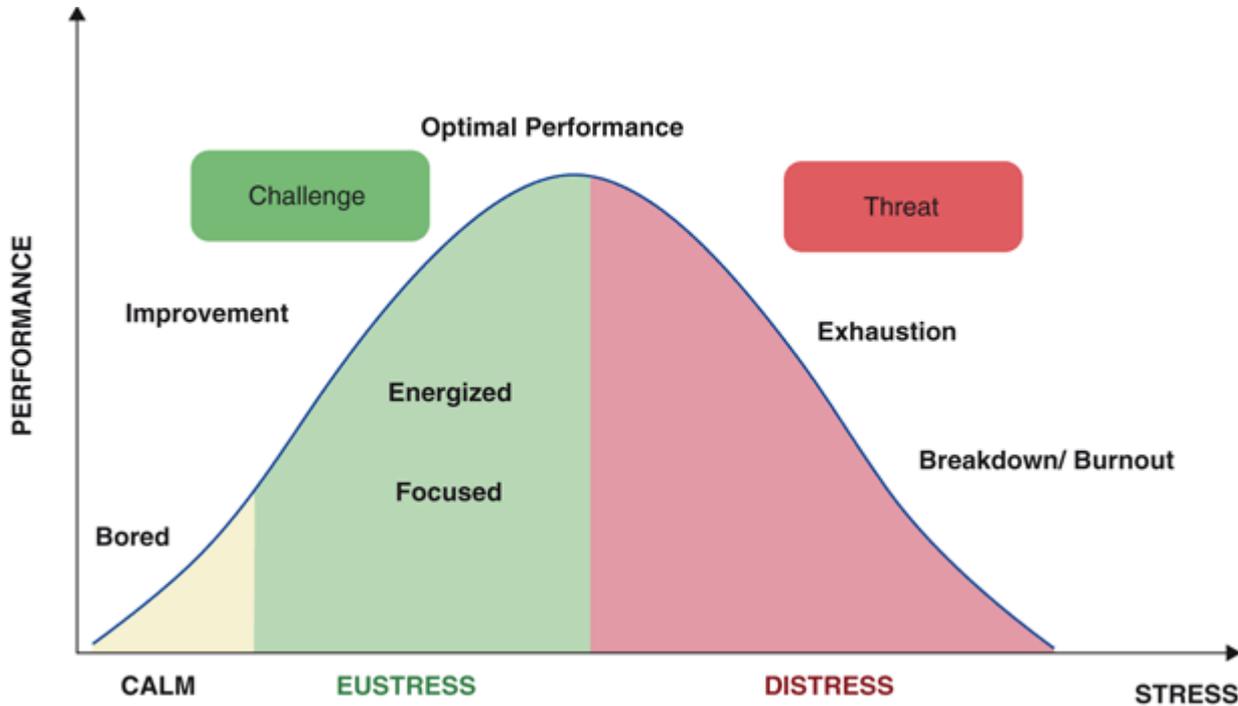
Qu'est-ce que le stress?

- Ensemble des réponses d'un organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement (Selye, 1956)
- Ces réponses dépendent toujours de la perception qu'a l'individu des pressions qu'il ressent.
- Stress psychologique “est une forme spécifique d'interaction entre l'individu et l'environnement qui est évalué comme la personne comme dépassant ses ressources ou comme mettant en danger son bien-être.” (Lazarus & Folkman, 1984)



Crises, stress et santé mentale

Qu'est-ce que le stress?



https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-24187-6_1

Crises, stress et santé mentale

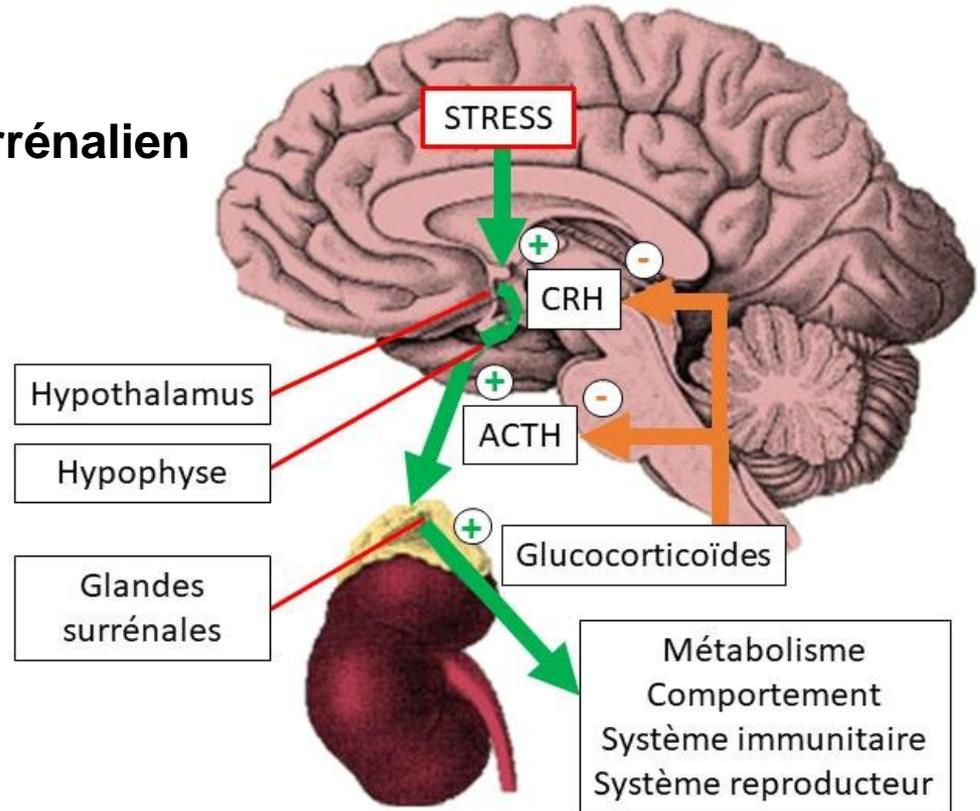
Qu'est-ce que le stress?

Axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien

Alarme



- Réaction face à la perception immédiate d'un stressueur
- Mobilisation du corps pour s'adapter
- Implication du système nerveux et du système endocrinien (hormones)
- Sécrétion de cortisol, d'adrénaline et de noradrénaline



Source: Rabdeau, Juliette. (2019). Impacts des activités anthropiques sur le comportement et les traits d'histoire de vie d'une espèce patrimoniale.

Crises, stress et santé mentale

Modèle de Selye ou théorie du syndrome général d'adaptation

Alarme



© Dessin Marc Chablin

- Réaction face à la perception immédiate d'un stressueur
- Mobilisation du corps pour s'adapter
- Implication du système nerveux et du système endocrinien (hormones)
- Sécrétion de cortisol, d'adrénaline et de noradrénaline

Résistance



- Les réponses d'alarme restent à des niveaux élevés pour résister au stressueur qui se maintient
- Pas aussi élevés que lors de la réaction d'alarme
- Tentative du corps de restaurer l'énergie perdue et de réparer les dégâts

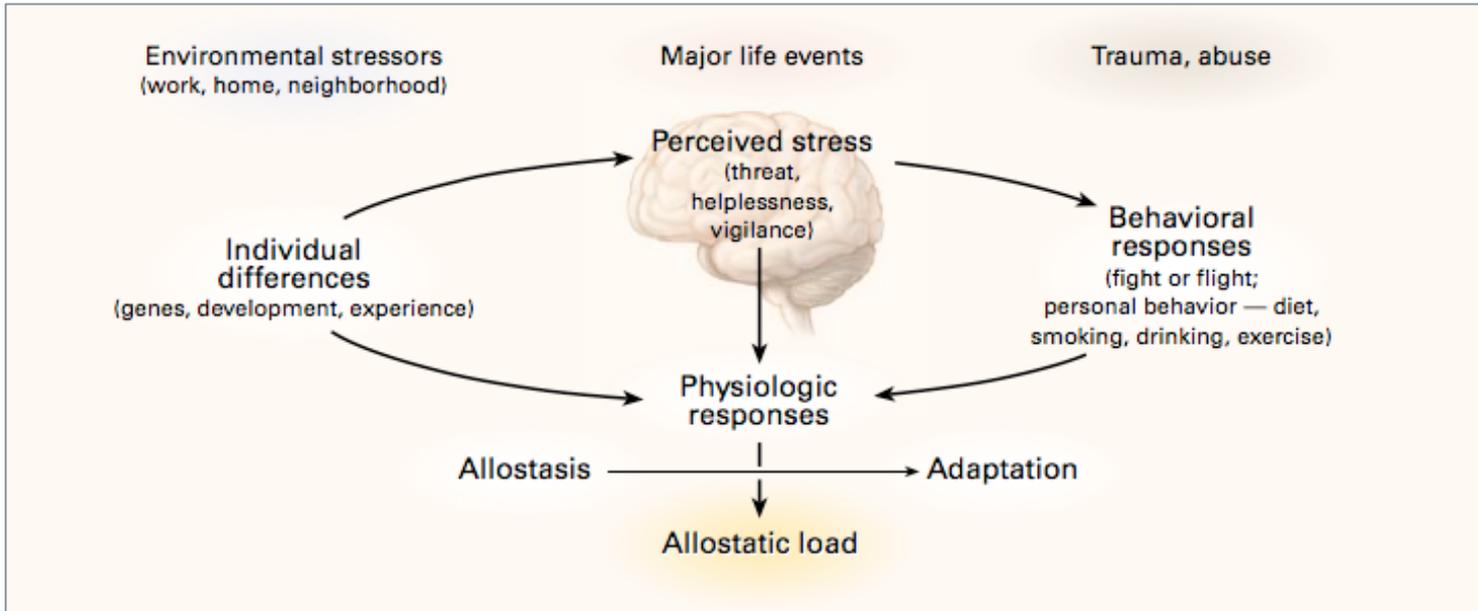
Epuisement



- Epuisement des ressources individuelles
- Si la source de stress persiste, développement possible de maladies
- Vulnérabilité accrue des défenses immunitaires

Modèle biopsychosocial

Charge allostatique et facteurs individuels

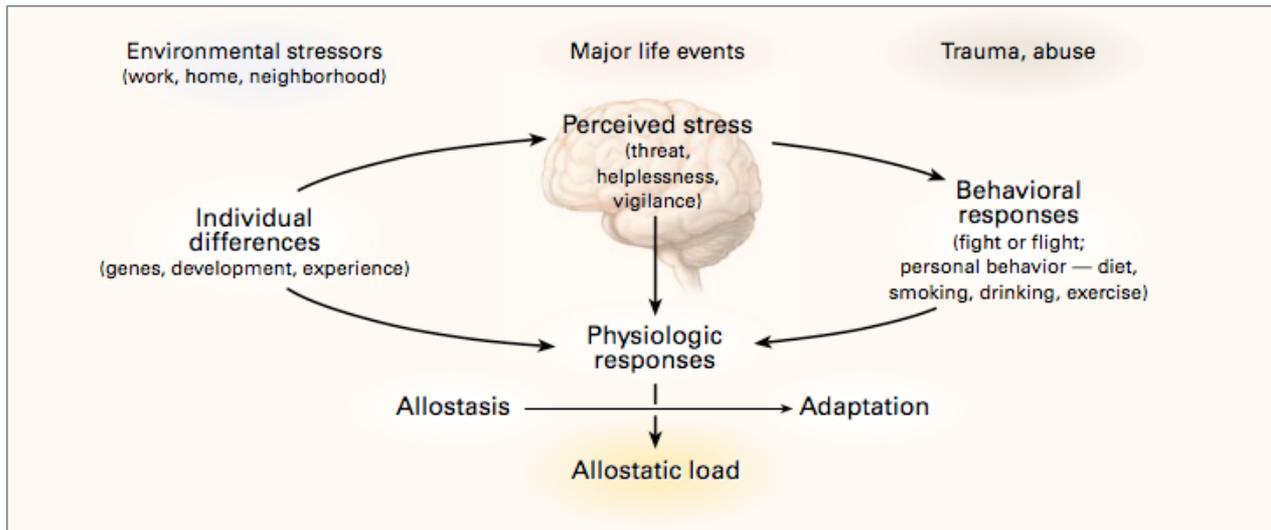


McEwen, 2000

<https://www.nature.com/articles/1395453>

Modèle biopsychosocial

Charge allostatique et facteurs individuels



McEwen, 2000

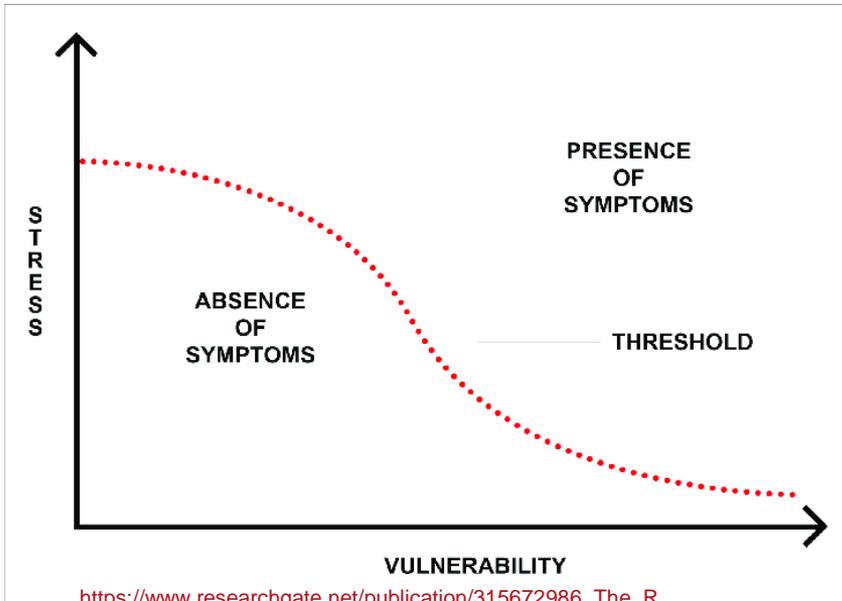
Charge allostatique:

dysfonctionnement résultant de l'action de différents agents stresseurs en lien avec les ressources de l'individu pour faire face.

(adapté de McEwen & Stellar, 1993)

<https://www.nature.com/articles/1395453>

Modèle diathèse (vulnérabilité)-stress

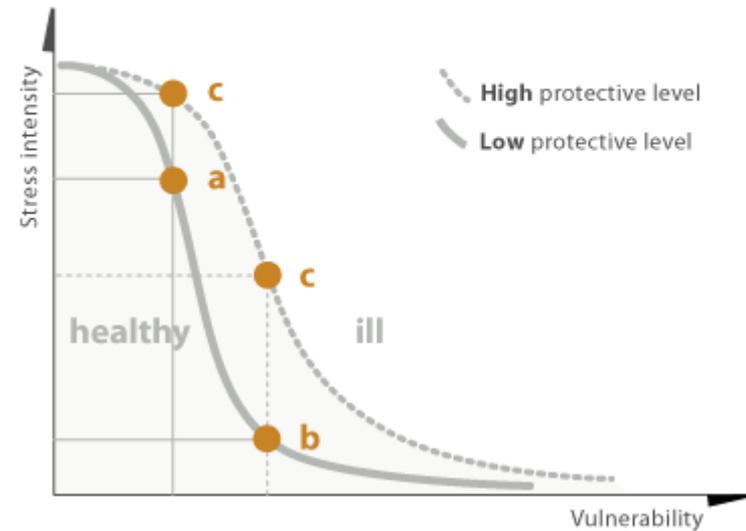


https://www.researchgate.net/publication/315672986_The_Role_of_Trauma_and_Stressful_Life_Events_among_Individuals_at_Clinical_High_Risk_for_Psychosis_A_Review/figures?lo=1

(Zubin & Spring, 1977)

Vulnerability-Stress Model (after Zubin and Spring)

enlarge



<http://mentalbusters.weebly.com/stress-vulnerability-model.html>

Modèle bio-psycho-social

Modèle diathèse (vulnérabilité)-stress adapté à la maladie:

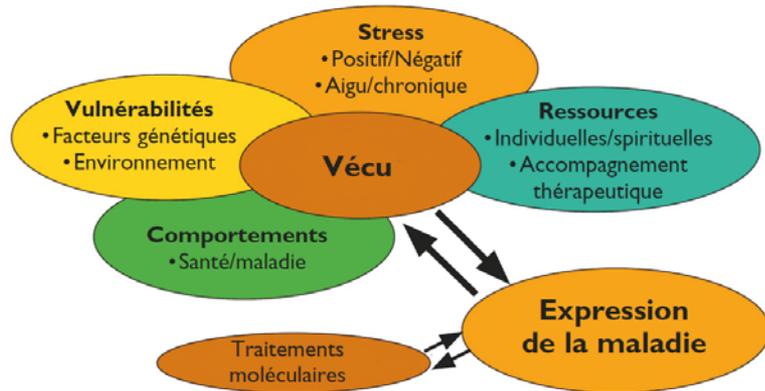


Figure 1. Adaptation du modèle vulnérabilités-stress-ressources

Le vécu de chaque individu conditionne l'expression de la maladie et vice versa. Le modèle vulnérabilités-stress-ressources permet d'intégrer les facteurs influents que nous avons choisis de représenter dans un diagramme de Caroll afin de mieux appréhender les multiples combinaisons d'interactions possibles entre ces facteurs et le vécu. Les traitements en tant que molécules sont généralement dirigés contre la partie tangible de la maladie. Pourtant, un traitement pour se révéler efficace doit aussi agir sur le vécu.

Ressources:

- physiques, corporelles
- Soutien social
- Sentiment d'auto-efficacité
- Niveau d'information
- Comportements de santé
- Optimisme
- Humour
- Stratégies de coping adaptatives
- Flexibilité cognitive,
-

Martin-Soelch, C. & Schnyder, U., 2019
<https://www.frontiersin.org/research-topics/6784/resilience-and-vulnerability-factors-in-response-to-stress#overview>

Gastaldi & Ruiz, Rev Med Suisse 2009 ; 5 : 1273-7

Offres de soutien et programmes de gestion du stress



Effects of a multidimensional stress prevention programmes on ressources and ambulatory measures of stress and reward



...in university students
(Recabarren et al., 2019)

CLINICAL STUDY PROTOCOL article

Front. Psychiatry, 12 March 2019 | <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00088>



Short-Term Effects of a Multidimensional Stress Prevention Program on Quality of Life, Well-Being and Psychological Resources. A Randomized Controlled Trial

 Romina Evelyn Recabarren^{*},  Claudie Gaillard,  Matthias Guillod and  Chantal Martin-Soelch

Division of Clinical and Health Psychology, IReach Lab, Department of Psychology, University of Fribourg, Fribourg, Switzerland

Offres de soutien et programmes de gestion du stress

Un programme multidimensionnel

- Intègre des activités basées sur la pleine conscience, des stratégies cognitives et comportementales, des exercices de compétences sociales et de régulation émotionnelle.
- 8 séances hebdomadaires de 2 heures
- Groupes maximum 8 étudiants.
- Exercices à réaliser à la maison entre les séances.

PROGRAMME

Session	Contenu
1	Stress, déclencheurs et stratégies de coping
2	Techniques cognitives et corporelles
3	Techniques cognitives et corporelles
4	Techniques cognitives
5	Emotions et régulation des émotions
6	Régulation des émotions
7	Affirmation de soi et compétences sociales
8	Affirmation de soi et compétences sociales



Offres de soutien et programmes de gestion du stress



Diminution

- ➔ Anxiété
- ➔ Symptômes de douleur
- ➔ Problèmes interpersonnels

Augmentation

- ➔ Qualité de vie psychologique
- ➔ Sens de cohérence
- ➔ Support social

Variable	T1				T2				Statistics	
	Intervention group		Wait-list control group		Intervention group		Wait-list control group		t	p
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
PSYCHOLOGICAL SYMPTOMS AND QUALITY OF LIFE										
BDI-II	5.96	4.19	6.22	5.50	4.63	4.37	6.69	5.49		ns
STAI-S	31.19	7.42	32.06	9.12	30.33	10.04	34.00	12.35		ns
STAI-T	38.85	7.56	38.97	10.87	33.85	7.24	37.47	9.63	$t_{(25)}=4.11^b$	<0.001
LSAS-SR - Total	38.27	19.72	41.44	25.15	31.12	22.05	39.91	24.97		ns
SCL-27-PLUS										
Social phobia	1.30	0.75	1.68	0.93	0.90	0.74	1.48	0.86		ns
Vegetative	1.07	0.55	1.23	0.56	0.76	0.55	1.04	0.50		ns
Pain	1.43	0.71	1.61	0.66	0.88	0.57	1.34	0.69	$t_{(58)}=-2.77^a$	0.008
Agoraphobic	0.45	0.53	0.61	0.51	0.39	0.52	0.48	0.50		ns
Current depression	0.52	0.47	0.62	0.61	0.50	0.75	0.71	0.61		ns
OQ45.2 - Total	41.08	20.60	45.35	23.82	32.65	15.40	42.39	23.71		ns
SD	21.96	11.27	25.55	13.63	16.27	8.19	22.97	14.08		ns
IR	10.00	6.70	9.61	6.80	7.61	5.49	9.97	6.14	$t_{(25)}=2.47^b$	0.021
SR	8.50	4.00	9.30	5.11	8.19	4.27	8.52	4.87		ns
WHOQOL-Bref - Global										
PHYS	16.56	1.89	16.09	2.52	17.12	1.97	16.54	2.50		ns
PSYCH	14.62	2.24	14.48	2.42	15.46	1.77	14.31	2.32	$t_{(55)}=2.05^a$	0.045
SOCIAL	15.36	2.83	16.17	2.93	16.33	2.73	15.74	3.41		ns
ENVIR	16.83	2.03	16.34	2.32	17.37	1.20	16.74	2.29		ns
PSYCHOLOGICAL RESOURCES										
SOC - Total	65.89	9.95	66.28	12.44	71.04	8.04	67.09	11.70	$t_{(25)}=-0.48^b$	0.002
SCS-SF - Total	3.09	0.51	3.09	0.85	3.49	0.59	3.16	0.98	$t_{(24)}=-0.61^b$	0.001
GSES	31.40	6.05	31.78	7.35	34.72	3.37	33.25	5.05		ns
MSPSS	6.05	0.83	6.04	0.94	6.21	0.68	5.82	1.31		ns

Mean (SD) value at pre- (T1) and post-treatment (T2) by treatment condition (intervention group vs. wait-list control group) in the PP-sample (n = between 56 and 60)
SD, Standard Deviation; BDI-II, Beck Depression Inventory-II; STAI-S and STAI-T, Spielberger State-Trait Anxiety Inventory; LSAS-SR, Liebowitz Social Anxiety Scale; SCL-27-plus, Symptom Checklist; OQ45.2, The Outcome Questionnaire 45.2; SD, Symptom Distress; IR, Interpersonal Relationships; SR, Social Role; WHOQOL-Bref, World Health Organization Quality of Life-Bref; PHYS, Physical; PSYCH, Psychological; SOC, Social; ENVIR, Environmental; SOC, Sense of Coherence Scale; SCS-SF, Self-compassion Scale Short Form; GSES, General Self-Efficacy Scale; MSPSS, Multidimensional Scale of Perceived Social Support.

^aPost-hoc independent t-test

^bPost-hoc paired t-test

^{*}p < 0.05.

Offres de soutien et programmes de gestion du stress

- Le nombre de crises augmentent
- Nouvelles problématiques: éco-anxiété, éco-colère,...
- Comment apporter du soutien à un grand nombre?



<https://www.wedemain.fr/100-pourcent-ados/eco-anxiete-eco-colere-face-a-la-crise-climatique-les-emotions-ont-la-parole/>



PHOTO : AFP VIA GETTY IMAGES / DENIS LOVROVIC

Offres de soutien et programmes de gestion du stress

- Programme self-help guidé en ligne et programmes de psychothérapie en ligne

Exemple: Programmes de traitement en ligne , par exemple pour la dépression

<http://www.online-therapy.ch/sa/index2.html>

Internet-based treatment for depression in India and Switzerland: a randomized controlled trial comparing therapist support and peer-support using an online forum, SNF # IZINZ1_209481

- «Scalable» interventions: interventions offertes par des non-spécialistes après entraînement et basées sur des mécanismes efficaces

Exemple: Programme Problem Management + (PM+), <http://strengths-project.eu/en/strengths-home/>

<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254581/WHO-MSD-MER-17.1-eng.pdf>

Mental health for all, <https://mentalhealthforallab.hms.harvard.edu/projects>

- Intégration de support psychologique au sein des institutions

Exemple: conseil psychologique gratuit à l'université, pour les apprentis,...

<https://www.unifr.ch/cpe/fr/>

<https://www.fribap.ch/fr/apprenti-es>

Conclusions



<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CFH/DMCAH/Pages/Audiences/Youth-and-Young-Adults.aspx>

- Les jeunes adultes sont une population vulnérable pour le développement de troubles psychiques et sont soumis à des facteurs de stress spécifiques.
- Dans cette population, les étudiant-e-s sont particulièrement concernés et rapportent un niveau de stress élevé.
- La crise du COVID a exacerbé ce phénomène.
- Une approche biopsychosociale permet une compréhension des facteurs de vulnérabilité et de résilience individuels.
- Cette approche permet le développement d'interventions ciblées
- L'identification de mécanismes spécifiques permet de développer des approches en ligne ou des approches qui peuvent être offertes par des non-spécialistes et à large échelle.

Remerciements

Romina Recabarren
Claudie Gaillard
Matthias Guillod
Ulrich Schnyder
Christophe Mueller-Pfeiffer

Research pool, University Fribourg