

ETUCARE, un programme numérique innovant pour la santé mentale des étudiants

Résultats probants et perspectives de déploiement

FAIOES MACEDO Margot, THEUREL Anne, MILLOT Isabelle, CROS Lucie, HENNEBELLE Sandrine - Promotion santé Bourgogne-Franche-Comté
LOPVET Elise - Université Caen ; ZENOU Delphine - Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté ;
SHANKLAND Rebecca - laboratoire DIPHE, Université Lumière Lyon 2

CONTEXTE

Le programme ETUCARE propose **8 modules numériques** de psychoéducation et d'exercices pratiques :

- Faire le point sur la santé mentale
- Stress
- Procrastination
- Sommeil
- Connaissance de soi
- Régulation émotionnelle
- Relations
- Prendre soin de soi

Deux formats sont possibles :

- **Autonome** : en auto-apprentissage en ligne
- **Hybride** : en ligne + ateliers en présentiel

Une évaluation scientifique à large échelle de 3 ans, financée par l'IRESP, a mesuré l'efficacité et les perceptions du programme dans ces deux modalités.

RÉSULTATS

Engagement / adhésion

≥70 %

complètent les 8 modules

60 %

complètent les 8 ateliers

Les écarts entre formats ne sont pas significatifs. L'attrition concerne surtout les questionnaires de suivi, pas l'usage du programme.

Pour qui, quel format

efficace sur un **spectre plus large** incluant les symptômes légers.

profite davantage aux étudiants **modérés / sévères à l'inclusion**

Améliorations

détresse psychologique et insomnie

bien-être et compétences de régulation émotionnelle maintenues à 2 mois (T3)

Effets comparables entre formats en moyenne ($\eta^2p = 0.01-0.14$)

MÉTHODE

Participants

924 étudiants de 5 universités : Lyon 1, Lyon 2, Grenoble Alpes, Bourgogne - Franche-Comté, Poitiers

Répartition aléatoire en 3 groupes

Contrôle (liste d'attente N = 369)

Numérique seul (N = 460)

Hybride (numérique + ateliers en présentiel, N = 235)



85,7 %



12,8 %



Non-binaire

1,5 %



Psychologie

66,9 %



85,7 %

Licence

Analyse quantitative



Mesures :

- DASS-21 (stress, anxiété, dépression)
- ISI (insomnie)
- PERMAH (bien-être psychologique)
- ERSQ (régulation émotionnelle)
- AUDIT (alcool)



Temps de mesure

- T1 : avant l'intervention
- T2 : après les 8 semaines
- T3 : 2 mois après la fin

Modèles mixtes linéaires à mesures répétées : effets fixes Temps (T1, T2, T3) × Groupe (Contrôle, En ligne, Hybride)

Analyse qualitative



23 entretiens étudiants : 11 en ligne et 12 en hybride

5 entretiens professionnels animateurs



Analyse thématique transversale des expériences, freins et leviers

“ On se disait tous : c'est fou comme c'est rare d'avoir ce genre d'espace. ”

“ J'ai réalisé que je n'étais pas seule à galérer. Et ça, ça change tout. ”

“ Le programme m'a apporté des outils vraiment palpables, à utiliser lorsque j'aurai des moments de stress, de doute. ”

CONCLUSION

Perspectives

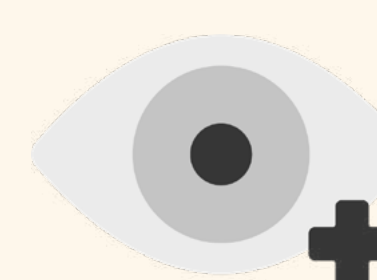
- **Diffusion à grande échelle** dans le cadre des Universités promotrices de santé
- Déploiement **régional** couplé à WeCare (ARS BFC)
- Un levier stratégique pour l'**égalité d'accès à la prévention psychologique**

Recommandations

- Renforcer la **formation initiale** et **continue** des animateur·rices (posture, outils, cas limites)
- Mettre en place des **espaces d'échange interprofessionnels** (supervision, co-débriefing)
- **Clarifier** le positionnement non thérapeutique du programme et le rôle des ateliers dans le parcours de prévention, ainsi que leur articulation avec les services de santé étudiante

Pourquoi déployer ETUCARE ?

- Programme **validé scientifiquement** : essai contrôlé randomisé, analyses qualitatives
- **Flexible** : en autonomie ou avec ateliers
- **Préventif** et **promoteur** : réduit la détresse, soutient le bien-être
- Allège les services de santé étudiante en offrant une **solution intermédiaire**
- **Complémentarité** avec l'appli WeCare pour une prévention graduée



Plus d'infos sur le programme

contact@promotion-sante-bfc.org



Projet financé par l'IRESP et l'ARS Bourgogne-Franche-Comté