

Santé mentale des étudiants de l'enseignement supérieur



Dans le cadre de la Semaine de la santé mentale
Octobre 2025

Constats et recommandations de professionnels issus du Pôle académique de Namur

Par la Commission Vie Étudiante

Contexte

Le 6 octobre 2025, dans le cadre de la Semaine de la santé mentale organisée par le CRéSaM, le Pôle académique de Namur a rassemblé différents experts et étudiants lors d'une table-ronde visant à mettre en lumière les causes principales du mal-être étudiant, les leviers en vue d'améliorer leur santé mentale au quotidien et des pistes d'actions concrètes à mettre en place au sein des institutions et au-delà.

Cette fiche de capitalisation, destinée à tout professionnel travaillant avec des étudiants de l'enseignement supérieur, a pour objectif de rendre compte des échanges survenus lors de cette table-ronde, fruits de savoirs pluriels relatifs à un phénomène perçu comme préoccupant : la santé mentale des étudiants.

Cette fiche revient sur différents facteurs, comme les conditions de vie des étudiants, qui influent sur leur santé mentale et propose une diversité de pratiques, dispositifs et perspectives à mettre en œuvre à différents niveaux pour lutter contre le mal-être étudiant.

Les constats et bonnes pratiques présentés dans cette fiche ne se veulent pas exhaustifs : ils constituent des repères appelés à être complétés, approfondis et prolongés par d'autres réflexions, actions et dispositifs, en fonction des contextes et des réalités de terrain.



INTERVENANTS

Les intervenants à la table-ronde, aux profils multiples, venaient de différents établissements d'enseignement supérieur de la province de Namur :

Vincent La Paglia

Médiateur de la table-ronde

Chercheur et Maître-assistant, Hénallux

Anne-Sophie Dewez

Coordinatrice du service inclusif, Haute École Albert Jacquard

Aurélie Durvaux

Psychologue et Coordinatrice de la Cellule d'Accueil et de Soutien aux Étudiants, Hénallux

François-Xavier Fievez

Vice-Recteur aux Affaires Sociales et Étudiantes, Université de Namur

Elodie Goffin

Psychologue au Service Psycho-social, Haute École Albert Jacquard

Andy Jacques

Représentant étudiant, Hénallux

Idriss Soumah

Chercheur et chargé de projet, Hénallux et Fucid

Représentant étudiant, Université de Namur (2025)

Cédric Vandeput

Maître-Assistant au département social, Hénallux

Les causes principales du mal-être étudiant

La santé mentale des étudiants dépend de nombreux facteurs et est le résultat d'un ensemble de déterminants, interdépendants, qui apparaissent à différents niveaux : individuel (micro), institutionnel ou sociétal (macro).

Au niveau individuel

1. La précarité des étudiants

impliquant des difficultés financières, contribue bien souvent à l'émergence d'une santé mentale déficitaire chez les étudiants. Quand ces difficultés n'empêchent pas les étudiants de subvenir à leurs besoins, elles limitent leurs loisirs, leur vie sociale. Ce manque de sources d'épanouissement, d'éveil et cette fracture sociale mettent à mal l'intégration des étudiants et peuvent considérablement réduire leur motivation et compromettre leur engagement académique. Par ailleurs, le cumul entre les activités académiques et un job, bien souvent nécessaire pour financer les études, est également une source importante de stress et d'anxiété. Les nouvelles règles liées à la finançabilité ne viennent que renforcer ces symptômes.

2. Des difficultés relationnelles avec le cercle familial

sources de pression, d'attente et d'exigence élevée.

3. Une hygiène de vie déséquilibrée

caractérisée par des assuétudes (consommation d'alcool, de stupéfiants) ou le manque de sommeil, accru par l'addiction aux écrans.



4. Les désillusions

des étudiants, quand le projet académique désiré ne correspond pas à l'expérience vécue : cette confrontation entre attentes et réalité est source de stress et parfois de détresse.

5. L'incertitude professionnelle

marquée par des questionnements relatifs d'une part à l'ancrage futur dans le monde de l'emploi et dans la société et d'autre part au sens à donner à leur parcours académique.

Le cumul des vulnérabilités :

ces différents facteurs se superposent parfois à des difficultés propres à des profils d'étudiants dans une situation de vulnérabilité qui viennent renforcer l'émergence d'un mal-être. Il est dès lors important de considérer le cumul potentiel vécu par exemple par des étudiants souffrant de troubles tels qu'un trouble de l'attention avec ou sans hyperactivité ou un spectre de l'autisme ou par certains étudiants internationaux, éprouvant des difficultés administratives dans le renouvellement de leur titre de séjour.

Par ailleurs, les intervenants insistent sur l'importance de concevoir une **vision holistique de l'étudiant** et de le considérer comme une personne entière et multiple, traversée par des dimensions de vie imbriquées (études, vie personnelle, santé mentale, contextes sociaux, etc.), avec des facteurs de stress et de vulnérabilité interconnectés.



Au niveau institutionnel

1. La non-reconnaissance du mal-être

de la part de l'institution et de la société qui relativisent et individualisent la souffrance.

2. La pression académique

véhiculée par le cercle familial mais aussi par l'institution académique et la société, est source de stress.

3. Le sentiment de perte de contrôle et de subjectivité de l'évaluation

notamment dans le cadre de stages où le professeur endosse le rôle ambivalent d'accompagnateur et d'évaluateur ou encore dans les travaux de groupe qui manquent d'encadrement. Ce sentiment se solde par une injonction au silence : afin de se protéger de l'échec, l'étudiant tait une souffrance vécue en stage ou en travail de groupe.

4. Le manque d'outils des enseignants et membres du personnel

l'absence d'outillage psychopédagogique pour recevoir la souffrance des étudiants afin de les orienter au mieux.

Les facteurs et leviers du bien-être étudiant

En opposition aux causes d'une santé mentale déficitaire, des facteurs et leviers favorisent le bien-être étudiant et sont catalyseurs d'une santé mentale plus robuste. Ces leviers se situent dans différentes sphères de la vie étudiante : tant au niveau des ressources personnelles, que d'un point de vue relationnel avec les différents réseaux qu'il côtoie (famille, amis, institutions) ou encore dans les pratiques pédagogiques et la culture académique.

Ressources personnelles et relationnelles

1. Empowerment

l'étudiant disposant de ressources et de soft skills, ou qui est accompagné pour les développer, renforce son autonomie, sa confiance, sa capacité à agir et son sentiment de contrôle, ce qui lui permet de développer une résilience et d'atteindre son bien-être en trouvant les ressources en lui pour s'émanciper et contourner des obstacles ou des difficultés entravant son parcours.

2. Des espaces d'écoute bienveillants et neutres au sein de différentes communautés

la famille, les amis, le corps enseignant et la société contribuent au bien-être de l'étudiant.



Pratiques pédagogiques et culture académique

1. Un règlement et des codes de déontologie au sein des EES

qui soient clairs, en adéquation avec la réalité des pratiques d'enseignement tels que les stages.



2. Le soutien institutionnel des étudiants via des structures d'accompagnement

offrant écoute et solidarité aux étudiants et contribuant concrètement à atténuer leur souffrance et à favoriser leur bien-être mental.



3. Une bonne communication entre les enseignants et les membres du personnel des cellules psychologiques et sociales

facilitant le relais d'informations et permettant à ces cellules d'endosser le rôle de médiation entre les étudiants et les enseignants.

4. La mise en place d'actions répondant aux besoins des étudiants

témoignant de la préoccupation de l'établissement par le bien-être étudiant.



5. Une conception positive de l'évaluation

pensée comme un moment éducatif et une source de plaisir accompagnant les apprentissages plutôt qu'un dispositif générant de l'anxiété ou du mal-être.



Actions prioritaires et recommandations

La description des facteurs de risque et des leviers catalyseurs d'une santé mentale plus robuste ont mené les échanges à la formulation de recommandations et d'actions à mettre en place prioritairement tant au sein des établissements d'enseignement supérieur qu'au niveau du Pôle académique de Namur :

1. Mise en place d'espaces de parole au sein des institutions

des groupes de discussion entre pairs et des temps d'échanges confidentiels avec des professionnels où la parole est libre sont nécessaires afin de briser le silence autour des souffrances, les identifier et trouver des solutions collectivement. Ces communautés de parole, fortifiant les liens et brisant l'isolement, seraient d'autant plus importantes dans des moments de tension où les étudiants peuvent vivre une grande solitude et sont susceptibles de perdre leur sentiment d'appartenance à leur institution (par ex. lors de périodes de stage, pour la communauté de doctorants, etc.)

2. Sensibiliser les étudiants à l'importance de leur santé mentale

afin de lutter contre la banalisation de la souffrance, de légitimer leurs ressentis et de les encourager à être acteurs de leur bien-être en adoptant des pratiques sources d'épanouissement et de bien-être (sport, culture, alimentation, sommeil, gestion du stress) et en les aidant à trouver des solutions à leur mal-être.

3. Former et outiller les enseignants

à l'écoute et au recueil de la parole des étudiants en souffrance, tout en restant dans le cadre de leur posture et de leur fonction. Il s'agit aussi de les informer sur les dispositifs professionnels de prise en charge afin d'assurer un relais adapté vers les services compétents, dans le respect du consentement de l'étudiant.

4. Tisser un réseau

de partenaires œuvrant dans la santé mentale afin de pouvoir mobiliser ceux-ci rapidement pour la prise en charge psychologique des étudiants.

5. Organiser des délibérations associant les services d'aide à la réussite

afin de prendre des décisions justes et humaines, tenant compte, entre autres facteurs, de l'impact sur la trajectoire, le projet, la finançabilité et le bien-être de l'étudiant.

6. Revoir et clarifier les codes de déontologie et de bonnes pratiques

en les adossant à des procédures précises, permettrait de mieux encadrer les attitudes et comportements susceptibles de nuire à la santé mentale des étudiants. Cette clarification contribuerait à prévenir tout préjudice, à harmoniser les pratiques professionnelles et à sécuriser les actions menées auprès des étudiants.

7. Communiquer sur des témoignages

de parcours étudiant et des projets accomplis, porteurs de messages positifs et d'espoir pour la communauté étudiante. L'objectif est de valoriser la diversité des trajectoires et de proposer une vision plurielle de la « réussite » en mettant l'accent sur l'engagement étudiant, la solidarité et la créativité.



Conclusion et suivis

Les échanges de cette table-ronde nous éclairent sur l'interaction complexe de différents facteurs individuels, institutionnels et sociétaux, venant fragiliser la santé mentale des étudiants.

Ils nous rappellent l'importance de dépasser une lecture réductrice et individualisante du mal-être et d'adopter une vision holistique de l'étudiant devant être considéré comme une personne entière, traversée par des dimensions de vie imbriquées : académiques, personnelles, sociales, économiques et psychiques.

Face à ces constats, les leviers identifiés et les actions proposées convergent dans la même direction : le développement d'une culture du soin au sein des institutions, fondée sur l'écoute, la prévention et la responsabilité collective.

Cela passe par le renforcement de l'empowerment des étudiants, la création d'espaces d'écoute bienveillants et neutres, et la construction de réseaux relationnels solides.

Les pratiques pédagogiques et la culture académique jouent également un rôle central : des règles claires, des codes de déontologie accompagnés de procédures précises, une évaluation pensée comme un moment éducatif et une meilleure articulation entre enseignants et services d'accompagnement sont essentiels pour veiller au bien-être des étudiants.



Sensibles à cette thématique, la Commission Vie Étudiante du Pôle académique de Namur souhaite agir concrètement et suivre les recommandations énoncées lors de la table-ronde. Plusieurs actions pourraient dès lors être menées conjointement, en ce compris le développement des compétences des membres du personnel et enseignants en matière d'écoute et d'accueil de la parole des étudiants en souffrance, ainsi que le développement de leur capacité à assurer un relais adéquat vers les services compétents et le réseau de partenaires namurois œuvrant dans le champ de la santé mentale.