

Comment les étudiants calment leur stress

L'heure des examens est arrivée. Selon une enquête, un peu plus de 20% des étudiants genevois déclarent recourir à des aides en tous genres



Stimulation
Certains étudiants, afin de soutenir leur concentration lors des examens, ont recours à différentes substances pouvant mettre en danger leur santé.

Caroline Zuercher
L'essentiel

● **Soutiens** Des substances les plus anodines aux drogues en passant par les médicaments: que consomment les étudiants à l'approche des examens, et pourquoi?

● **Problème de société**
Pour Jean-Félix Savary, spécialiste du dossier, la question du dopage est plus générale dans une société tournée vers la performance

● Témoignages

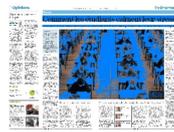
Dans les couloirs d'Uni Mail, on mentionne surtout le café et les huiles essentielles

Dans les couloirs d'Uni Mail, à Genève, l'ambiance est studieuse. Les examens approchent et l'heure est aux ultimes révisions. Comment les étudiants s'y prennent-ils pour tenir le coup? Lorsqu'on leur pose la question, beaucoup secouent la tête avant de replonger dans leurs classeurs: «Pas le temps!» D'autres révèlent leurs trucs, du sport à l'alimentation (*lire ci-contre*). Si aucun n'avoue consommer autre chose que des vitamines et autres huiles essentielles, des recherches ont

montré que des substances moins innocentes sont employées.

Selon un sondage effectué par e-mail entre 2012 et 2013 dans les Universités de Bâle et de Zurich ainsi qu'à l'EPFZ, la moitié des étudiants emploie la caféine et un tiers des boissons énergisantes pour augmenter leurs capacités. 13,8% de ceux qui ont répondu au questionnaire indiquent aussi avoir consommé au moins une fois des médicaments sous ordonnance (7,6%), des drogues ou de l'alcool (7,8%). Plus de six fois sur dix, le but était d'apprendre plus vite et plus facilement. Une fois sur deux, il s'agissait de se relaxer ou de mieux dormir.

Excitants et calmants



Les sondés ont notamment recourus à l'alcool (5,6%) et aux méthylphénidates comme la Ritaline (4,1%). Suivent les calmants et les somnifères (2,7%), le cannabis (2,5%), les bêta-bloquants (1,2%), les antidépresseurs (0,5%), les amphétamines (0,4%) et la cocaïne (0,2%). Cette étude montre encore que si les femmes utilisent plus facilement des produits légers, les hommes sont davantage prompts à consommer des drogues. Mais ils ne le font pratiquement pas au quotidien, ce qui est bien plus souvent le cas avec les substances plus anodines. Là, un tiers des étudiants en consomment au moins un par jour dans le but d'être meilleurs.

L'Observatoire de la vie étudiante, à l'Université de Genève (UNIGE), s'est également penché sur le phénomène. Selon un article qu'il a publié en mars 2015, un peu plus de 20% des étudiants genevois avaient pris des produits pour améliorer leurs performances dans les six mois précédant l'enquête. Là, les sondés étaient libres de choisir leur définition du «dopage cérébral» - qu'il soit naturel, léger, légal ou pas - et les questions ne portaient pas sur les substances à proprement parler. Le but était de mieux connaître le profil de ceux qui estiment avoir besoin de recourir à un apport complémentaire pour faire face à la période d'examen.

Lorsqu'on regarde le phénomène de façon aussi globale, les jeunes femmes sont davantage touchées. La consommation est aussi plus fréquente en bachelor qu'en master. Et si la charge de travail joue un rôle, ce lien n'est pas systématique et ne permet pas à lui seul d'expliquer le phénomène. A l'UNIGE, les étudiants les plus concernés étaient ceux de la Faculté de droit, qui utilisaient prati-

quement trois fois plus souvent de telles béquilles que ceux en sciences de l'éducation.

Pallier le manque de préparation

Cette enquête montre surtout que ceux qui recourent à ces soutiens, quels qu'ils soient, ont davantage de difficulté à gérer leur temps et se sentent mal préparés aux exigences universitaires. Ils décrivent un passé scolaire plus difficile ou connaissaient mal le contenu de la formation qu'ils ont choisie. A l'inverse, les personnes qui varient activités et centres d'intérêt consomment moins de *smart drugs*. En conclusion, celles-ci serviraient bien plus à réduire une tension, à pallier les difficultés plutôt qu'à améliorer les performances.

Quels sont les effets de ces soutiens? «Si on parle juste de vitamines, je pense qu'une alimentation correcte devrait suffire à une personne qui n'a pas

13,8%

des étudiants ont indiqué avoir consommé au moins une fois des médicaments sous ordonnance, des drogues ou de l'alcool pour augmenter leurs performances, dans une étude réalisée à Zurich et à Bâle en 2013

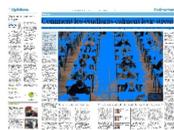
d'autres problèmes de santé», réagit Tiziana Farinelli Ebengo, médecin au Pôle santé social de l'Université de Genève. Quant aux effets réels des «boosters» naturels, ils n'ont, selon elle, pas

été prouvés. Les médicaments? «Certains sont par exemple utilisés comme traitement des troubles de l'attention. Mais ils ne sont pas conseillés à chacun. Ces substances ont des effets secondaires et des contre-indications: il faut être suivi par un médecin.» Pour ce qui est des drogues à proprement parler, les dangers sont les mêmes que pour les autres types de consommation.

Pas de prévention

Les Universités de Lausanne et de Genève ne mènent pas de campagnes de prévention sur ce sujet. Les étudiants, rappelle-t-on, sont des adultes. En revanche, elles essaient d'inculquer quelques conseils de vie saine. A Genève, un stand a été dressé pour fournir des conseils alimentaires. Le but était surtout d'inciter les jeunes à ne pas se ruier sur les aliments gras et sucrés durant cette période. A Lausanne également, divers ateliers visant à gérer le stress ou à améliorer les méthodes de travail sont proposés. Et puis les services de santé sont à disposition des étudiants.

«Les universités pourraient en faire davantage. Il n'existe presque rien actuellement», note Michael Schaub, directeur de l'Institut suisse de recherche sur les dépendances et la santé, qui a mené l'enquête zurichoise. «Du stress, il y en a toujours. La question est de savoir comment le gérer et comment planifier son travail.» Des programmes généraux, visant à réduire cette pression au travail, ont été mis en place par la Suva ou l'Office fédéral de la santé publique (OFSP). Dans le même ordre d'idées, on pourrait selon lui mieux préparer les étudiants et leur proposer, par exemple, des outils informatiques pour apprendre à dompter les tensions.



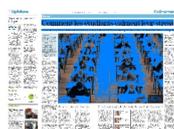
«Une évolution de la société»

● Pour Jean-Félix Savary, directeur du Groupement romand d'étude des addictions (GREA), la question du dopage dépasse les murs des universités et s'inscrit dans une évolution générale de la société. «Aujourd'hui, l'image de drogués rebelles et en marge est erronée. Beaucoup de gens consomment des substances légales ou illégales pour être performants.» Et de préciser qu'une étude du Secrétariat d'Etat à l'économie (SECO) a montré que 30% des Suisses prennent des produits ou des médicaments pour tenir le coup au travail.

Tout cela n'est pas sans danger. «Cela peut entraîner un surmenage car les personnes vont au-delà de leurs capacités réelles», avertit le spécialiste. Sans oublier les risques sanitaires liés à

des produits peu ou mal contrôlés. Ainsi les Etats-Unis font face à une «épidémie d'overdoses liées aux antidouleurs». Ces opioïdes, pris pour calmer les douleurs parfois liées au stress, ont provoqué 52 000 décès l'an dernier.

«On aura beaucoup de peine à aller contre un phénomène de société, mais on peut réduire les risques qui y sont associés», estime Jean-Félix Savary. Là, il s'agit de contrôler le contenu des drogues et d'informer la population. «Le risque est aussi que des gens commencent par prendre des médicaments sur ordonnance, qu'ils deviennent dépendants et finissent par passer au marché illégal. Tout cela pose une question: quelle pression met-on sur les individus et comment parvenir à la gérer?» **C.Z.**



Cafés, cigarettes, pastilles homéopathiques et huiles essentielles

● «En général, les étudiants viennent la veille de leur examen et nous disent qu'ils sont stressés, raconte une assistante dans une pharmacie proche de l'Université de Genève. Nous pouvons leur proposer des vitamines ou de l'homéopathie, mais il faut au moins quinze jours pour que cela marche.» La vendeuse a aussi vu passer des prescriptions de Ritaline il y a quelques années, mais «cela reste rare».

Dans ce domaine, chacun a sa solution. «Ce que je prends? Pas mal de café et une cigarette pour me détendre de temps en temps, c'est tout», réagit un étudiant. A ses côtés, un ami ajoute des cachets de valériane pour dormir. «On essaie juste de n'avoir ni faim ni soif», assure pour sa part Davide, étudiant en sociologie. Quant à Sara, future juriste, elle préfère le sport qui «aide à la concentration». «Avant, je prenais des plantes, mais je trouvais que cela ne marchait pas.»

Le stress et la fatigue, Elena en parle sans ambages. «Ce n'est pas facile de se maintenir en forme. On est déjà tous fatigués avant de débiter les révisions.» Cette étudiante en sciences de l'éducation prend des pastilles homéopathiques pour dormir, des huiles essentielles pour se requinquer le matin... Du sucre de raisin et des pommes entre deux. «Certains commencent les révisions longtemps à l'avance, ils ont un rythme plus régulier. Mais pour ceux qui s'y

prennent comme moi à la fin, c'est plus compliqué.»

Avec ses camarades, Elena parle de la masse de travail, mais pas de la façon de se maintenir en forme. «Dans nos cours de psychologie, l'an dernier, des professeurs nous ont dit de bien dormir parce que c'est là qu'on enregistre des informations, c'est tout.» La jeune femme n'a jamais entendu parler de cas extrêmes. «Je pense que cela dépend des facultés, ajoute Samuel, lui aussi en sciences de l'éducation. Les étudiants en médecine ou ceux de branches où la pression est gigantesque prennent certainement plus de choses.»

«Certains professeurs évoquent la nécessité d'éviter les drogues et autres produits», précise Davide. A qui s'adressent-ils? Des étudiants rencontrés, un seul mentionne que d'autres recourent au cannabis pour se détendre. «A Toulouse, conclut un autre, certains prenaient aussi de l'ecstasy.» **C.Z.**



Samuel,
Etudiant en sciences
de l'éducation



Elena,
Etudiante en sciences
de l'éducation



Davide,
Etudiant en sociologie