



# Les dopants, amis des étudiants

**DOPAGE CÉRÉBRAL** • Selon une enquête publiée par la Suva en 2013, 4% de la population suisse auraient déjà utilisé des produits afin de booster leurs performances cognitives. Un pourcentage peu impressionnant, mais qui prend de l'ampleur lorsque l'on s'intéresse uniquement au milieu étudiant, là où 14% d'individus seraient concernés par ce phénomène.

Tout étudiant universitaire sait que les périodes de révisions ne sont pas une partie de plaisir. En effet, il s'avère souvent difficile de jongler entre les rendus de séminaire, les lectures à finir et les montagnes de résumés à apprendre par cœur, tout cela en essayant de garder une bonne hygiène de vie. Afin de les aider à surmonter cette période angoissante, certains étudiants choisissent de recourir à des produits dopants. Mais quelles sont ces substances, communément appelées *smart drugs*?

## Petit coup de pouce

La prise de psychostimulants par les étudiants américains est un sujet déjà largement traité dans les journaux. Mais, en jetant un œil aux quelques études réalisées auprès des universitaires suisses, force est de constater que les Américains ne sont pas les seuls à être adeptes du «dopage cérébral», ou «dopage intellectuel». Ce large phénomène recouvre la prise de drogues dures, tout comme la prise de vitamines ou de caféine. En général, les étudiants prennent ces substances afin de rester éveillés, ainsi que pour booster leurs capacités cognitives. La Ritaline, par exemple, un psychostimulant habituellement utilisée pour traiter le trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), semble être d'une aide particulière. Selon une étude réalisée entre 2012 et 2013 auprès des étudiants des universités de Bâle, de Zurich et de l'EPFZ, 4,1% des sondés y ont recours.

## Les étudiants utilisent surtout les *smart drugs* dans le but de se détendre

Cependant, les stimulants ne sont pas les seules substances à entrer dans la catégorie des «dopants cérébraux». Les substances ayant un effet dépressif ou perturbateur sont elles aussi sollicitées. Par ailleurs, l'alcool serait la première substance, en prenant aussi en compte les stimulants, prise par les



Alain Badan

étudiants suisses (5,6%). Les étudiants ne se servent donc pas de *smart drugs* uniquement dans le but d'améliorer leurs capacités cognitives, mais aussi et surtout dans le but de gérer le stress et de se détendre.

## Un vécu particulier

Le dopage cérébral étant un phénomène qui intègre de nombreuses substances (les huiles essentielles pouvant être considérées comme des dopants, selon les conceptions), on peut s'imaginer que beaucoup de personnes sont vite concernées. Néanmoins, L'Observatoire de la vie étudiante de l'Université de Genève (OVE) montre à travers les résultats de son étude de 2015 concernant les étudiants et le dopage cérébral qu'il existe un profil particulier de consommateur. Jean-François Stassen, membre de l'OVE, explique que des corrélations entre la prise de substances et certains facteurs personnels ont été trouvées: «Nous avons observé très clairement que les étudiant-e-s qui déclarent des difficultés à "gérer" l'organisation de leur travail personnel, la quantité de connaissances à assimiler, le temps de préparation des examens, l'effort intellectuel exigé par la formation... déclarent aussi plus

souvent consommer ces produits. C'est également le cas de ceux qui présentent des problèmes de gestion du stress, qui ne maîtrisent pas correctement les méthodes de travail, qui présentent des problèmes de sommeil, de vision de l'avenir, de confiance en soi.» Des variables telles que le sexe, la faculté, la quantité de travail et l'année d'étude sont aussi à prendre en compte. Mais, à nouveau, en s'arrêtant sur l'histoire personnelle des étudiants, on constate que le vécu des individus a une importance particulière dans l'utilisation de *smart drugs*: «Nous avons également trouvé que ceux qui avaient connu des échecs dans leur passé étudiant récent sont de plus grands consommateurs de ces substances», précise Jean-François Stassen. Le dopage cérébral est donc un phénomène complexe, révélant notamment que les consommateurs ne sont pas rassurés dans leurs études.

## Que mettre en place?

L'utilisation de ces produits soulève de nombreux questionnements. Pour certains, le dopage cérébral devrait être interdit et même puni par les universités, car cette pratique ne serait pas fair-play. Mais il serait difficile de définir

quelles substances devraient être interdites, et dans quelle mesure leur utilisation ressortirait du dopage. Pour d'autres, cette pratique mériterait d'être surveillée, étant donné les effets négatifs pouvant être engendrés par l'usage de certains produits. Il est vrai que, si l'on reprend l'exemple de la Ritaline, de multiples effets secondaires peuvent être ressentis, que ce soit chez les personnes vivant avec un TDAH ou chez les autres. On peut également imaginer que les étudiants consommant ces produits pour les examens risquent de s'en servir par la suite pour d'autres événements stressants, ce qui ne serait pas bénéfique pour leur santé à long et court terme. Mais, dans tous les cas, une chose est sûre: les consommateurs sont des étudiants qui n'arrivent pas à gérer leurs révisions d'une autre manière. Au lieu d'interdire cette pratique, il serait sans doute plus pertinent de leur proposer des solutions afin qu'ils apprennent à travailler autrement et qu'ils prennent confiance en leurs compétences. Sans oublier que, dans une société où l'on voue un culte à la performance, le stress et l'anxiété les accompagneront encore après les bancs de l'université. •

Suzanne Badan