

Les nouvelles routes de la soie
Une deuxième mondialisation est en train de s'opérer, à l'initiative du gouvernement chinois. Éclairage à l'occasion d'une conférence de Rémi Castets.

Bientôt des minibus autonomes à Genève
L'UNIGE a été sélectionnée pour piloter un consortium européen visant à intégrer des véhicules autonomes dans l'espace urbain.

Dessiner dieu
Une recherche pluridisciplinaire s'appuie sur le dessin comme méthode d'étude des représentations de dieu chez les enfants. 6500 œuvres ont été récoltées.

le journal

N° 147 7 JUIN – 5 SEPTEMBRE 2018 WWW.UNIGE.CH/LEJOURNAL

DE L'UNIGE

R. CRAMERI



Études et dopage: un cocktail explosif?

Un étudiant sur cinq a recours à des produits dopants ou relaxants en période d'examens, toutes catégories de substances confondues, du complément alimentaire à la Ritaline. C'est ce qui ressort des enquêtes menées chaque année par l'Observatoire de la vie étudiante de l'UNIGE. Faut-il s'en inquiéter? Les chiffres sont en tout cas similaires dans la plupart des hautes écoles en Suisse et à l'étranger. Et ils sont stables depuis que les enquêtes auprès des étudiants en font mention. Cela dit, ces résultats mettent en évidence un niveau

d'anxiété élevé auprès d'une partie de la population estudiantine. Le stress, la difficulté à gérer son temps et à s'organiser à l'approche des examens ne sont pourtant pas une fatalité. L'UNIGE propose ainsi une palette de services gratuits qui fournissent aux étudiants des outils pour leur permettre de se préparer plus sereinement: yoga, ateliers de gestion du temps, soutien psychologique, etc. —

8 - 9

Finir sa vie en Suisse

Le contexte culturel est un facteur important dans les décisions de fin de vie. C'est ce que relève une étude menée par la professeure Samia Hurst dans les trois régions linguistiques de Suisse.

DANS L'OBJECTIF.....	3
PARUTIONS.....	3
BREF, JE FAIS UNE THÈSE.....	10
TRAJECTOIRES.....	11



Plus de temps pour les patients

Professeure de médecine clinique à l'Université de Californie, Victoria Sweet vient à Uni Dufour présenter son plaidoyer pour une «slow medicine». Une approche qui se révèle efficace pour améliorer la prise en charge des patients.

Mardi 12 juin | Uni Dufour.

Examens et produits dopants: ce que disent les chiffres

En période d'examens, de nombreux étudiants ont recours à des produits destinés à améliorer leurs performances. C'est ce qui ressort des enquêtes menées par l'Observatoire de la vie étudiante. Le point sur la situation

«**C**e complément alimentaire contribue au maintien du bon fonctionnement du système nerveux et des performances intellectuelles ainsi qu'à la synthèse des neuromédiateurs. Il convient aux étudiants en période d'examens.» L'industrie ne s'y est pas trompée. Comme en atteste la notice de cet article vendu en pharmacie, les étudiants forment une cible de choix. Selon la dernière enquête de l'Observatoire de la vie étudiante de l'UNIGE (OVE), environ 20% d'entre eux consomment des produits en vue d'améliorer leurs performances aux examens. Des chiffres qui correspondent à ceux enregistrés dans d'autres universités et d'autres pays.

Plus les étudiants ont tendance à se focaliser exclusivement sur leurs études, à y consacrer de nombreuses heures par semaine, plus ils sont enclins à consommer des produits

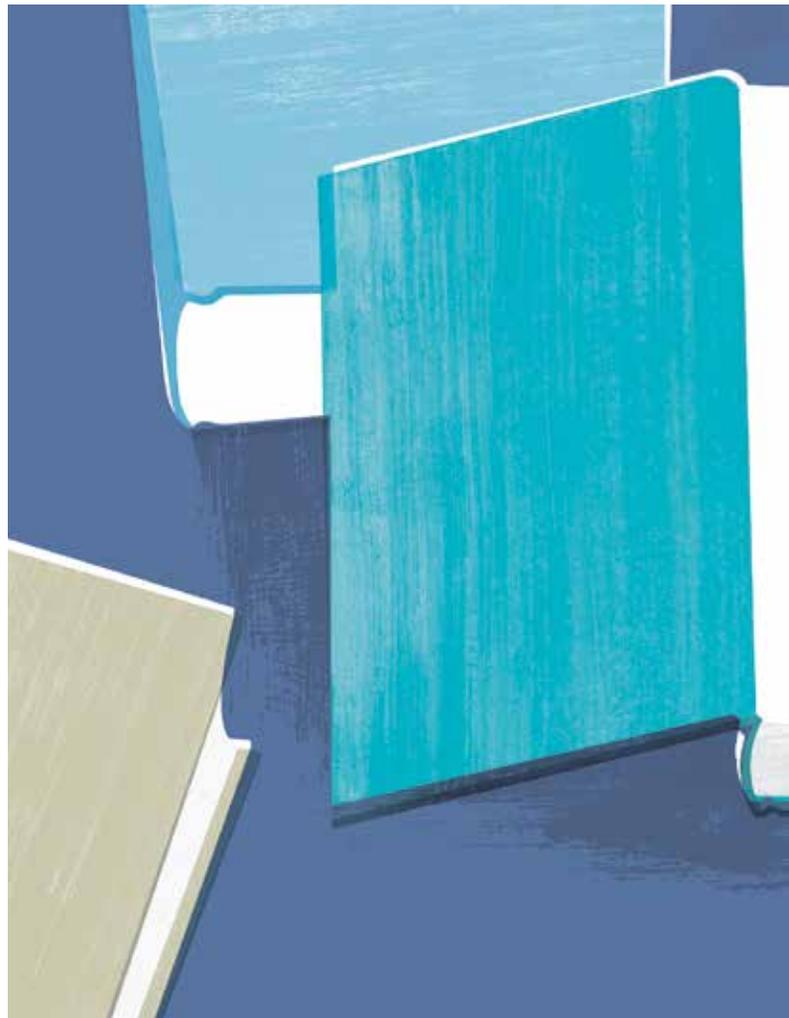
Faut-il s'en inquiéter? S'il est vrai que le phénomène dénote un certain désarroi et des niveaux élevés d'anxiété auprès d'une partie de la population estudiantine, il n'est pas nouveau, même si l'offre de produits s'est élargie ces dernières années. Et surtout, le pourcentage d'étudiants se disant concernés reste stable depuis

2013, date à laquelle l'OVE a introduit une question à ce sujet dans ses enquêtes sur les conditions de vie de celles et ceux qu'elle forme.

Pour le chercheur en sociologie Jean-François Stassen, membre de l'OVE, c'est moins le taux en lui-même qui est significatif que la relation qui peut être établie entre la consommation et d'autres variables. Il s'agit en d'autres termes d'identifier des facteurs permettant d'expliquer le niveau de consommation. Parmi ces facteurs, certains sont liés au profil des étudiants. Les femmes (22%) consomment ainsi davantage que les hommes (14%), un résultat conforme à la prise de médicaments dans la population générale, qui affiche une disparité similaire (53% de femmes en Suisse disaient avoir pris au moins un médicament pendant la semaine écoulée en 2012, contre 43% d'hommes).

LES BÉNÉFICES DE L'EXPÉRIENCE

La consommation est également plus élevée chez les étudiants de Bachelor (21%) que de Master (15%), ce qui tendrait à montrer qu'après plusieurs années d'études, les techniques d'apprentissage et de gestion du temps acquises diminuent la nécessité d'avoir recours à des produits. De même, le phénomène est davantage marqué auprès des facultés où prévaut



une plus forte concurrence entre étudiants (plus de 20% pour le droit, la médecine ou le Global Studies Institute, contre 15% en sciences, moins de 15% en lettres et en sciences de l'éducation, moins de 10% en traduction et interprétation). Jean-François Stassen nuance cependant ces chiffres en observant qu'il existe des effets de grappe: il suffit qu'un petit groupe d'étudiants se mette à consommer des produits dans une faculté pour entraîner, par imitation, une forte hausse autour d'eux. Les facteurs liés au profil ne sont donc pas forcément les plus révélateurs.

Pour mieux comprendre ce qui incite les étudiants à faire usage de produits, il faut plutôt s'intéresser à la façon dont ils appréhendent leurs études, à leur capacité à gérer le temps, l'effort intellectuel et le stress induits par les examens. Globalement, plus ils ont tendance

à se focaliser exclusivement sur leurs études, à y consacrer de nombreuses heures par semaine, plus ils sont enclins à consommer des produits. Chez celles et ceux qui diversifient leurs occupations, exercent une activité rémunérée ou bénévole à côté de leurs études, cette consommation est moindre. D'autres facteurs, comme la qualité du sommeil, la confiance en soi ou en l'avenir, jouent un rôle.

DOPANT OU RELAXANT

Quant à la nature des produits consommés, qui permettrait de mieux évaluer la dangerosité du phénomène, elle n'est pas prise en compte dans les enquêtes de l'OVE jusqu'ici. Un sondage effectué par e-mail en 2012 et 2013 auprès des étudiants des universités de Bâle, de Zurich et de l'EPFZ faisait ressortir deux principales catégories de produits utilisés par les étudiants:

LA VIE ÉTUDIANTE SOUS LA LOUPE

L'Observatoire de la vie étudiante (OVE) réalise annuellement des enquêtes par questionnaire, en ligne ou en version papier. Les résultats obtenus ont permis la constitution d'une base de données longitudinale unique en Suisse sur les conditions de vie et d'études.

L'enquête 2017, à laquelle 1625 étudiants ont répondu, contenait de nouvelles questions. En particulier, deux d'entre elles s'intéressaient aux cours les plus appréciés et à ceux qui le sont moins. Les résultats ont montré que:

- les raisons d'apprécier un cours sont bien plus nombreuses que celles de ne pas l'apprécier;
- l'intérêt pour la matière est la première raison citée pour apprécier un cours, devant les caractéristiques des enseignants (enthousiasme, clarté, etc.);
- la raison la plus citée de ne pas apprécier un cours est que «l'enseignant, bien que bon chercheur, est un mauvais pédagogue...»

Mettre toutes les chances de son côté

L'UNIGE offre à ses étudiants un panel de moyens pour conduire leurs études de façon plus sereine, allant d'ateliers pour se préparer aux exigences du travail universitaire jusqu'à l'enseignement de techniques de relaxation pour réduire leur stress



R. CRAMERI

les relaxants et les dopants. En tête de liste de la première catégorie figurait l'alcool (5,6%), les calmants et somnifères (2,7%), le cannabis (2,5%) et les bêta-bloquants (1,2%). Dans la seconde catégorie, les méthylphénidates comme la Ritaline (4,1%), les amphétamines (0,4%) et la cocaïne (0,2%).

FAUT-IL INTERDIRE?

La plupart de ces substances peuvent provoquer une dépendance. Ce qui incite les universités à suivre de près le phénomène. Cette vigilance s'impose d'autant plus qu'un autre aspect, lié à l'essor des connaissances sur le fonctionnement du cerveau, laisse envisager des produits toujours plus efficaces. C'est déjà le cas avec la Ritaline ou le Modasomil. Des travaux scientifiques ont ainsi montré que la dopamine activée par ce type de substances a une influence directe sur les capaci-

tés d'apprentissage. Professeur de neurosciences à l'UNIGE, Christian Lüscher estime par conséquent que parler de «dopage cérébral» à propos de ces médicaments est approprié.

Faudrait-il alors en interdire l'usage en période d'examen par souci d'équité? Outre les difficultés pratiques que cela suppose, il serait plus profitable, selon Jean-François Stassen, d'accentuer le travail de prévention, en soulignant les méfaits liés à une consommation excessive de ces substances, et en incitant davantage les étudiants à solliciter les services gratuits offerts par l'Université dans l'apprentissage des techniques d'étude (*lire ci-contre*). –

www.unige.ch/dife/observatoire/

Dans un monde où la formation universitaire est de plus en plus cruciale pour décrocher un emploi qui corresponde à ses aspirations, obtenir un diplôme peut être une source permanente de stress. Alors comment mener ses études de manière sereine et confiante?

APPRENTISSAGE DURABLE

Pour aider ses étudiants, l'Université a déjà mis en place plusieurs mesures. Tout d'abord, en proposant à ces derniers des stratégies en lien avec l'apprentissage durable et la réussite académique, à travers les ateliers méthodologiques «Réussir ses études» mis sur pied par le Pôle de soutien à l'enseignement et l'apprentissage (SEA). Au menu: ateliers sur la prise de notes, la gestion des lectures ou du temps, cours sur les stratégies de mémorisation à long terme ou pour se motiver, voire se remotiver. L'atelier «Préparation aux examens» aborde, quant à lui, la réalisation d'un planning de révision, la définition des tâches comme la manière de les varier, mais aussi les différents moyens à disposition pour tester ses connaissances. Des ateliers spécifiques à certaines facultés ont également été mis sur pied et des consultations individuelles sont même possibles pour faire le point sur la mise en œuvre des stratégies d'apprentissage ou pour élaborer des pistes d'action.

UN STRESS HANDICAPANT

Si, malgré cette préparation, le stress devient trop important et handicape l'étudiant, il peut suivre les formations proposées par le Pôle santé social (PSS) afin de mieux maîtriser son stress et le transformer en force de réussite, que ce soit grâce à la sophrologie, au mindfulness-yoga ou à des méthodes de gestion du stress ou encore d'affirmation de soi.

À noter que de nouveaux ateliers seront mis en place à la prochaine rentrée académique en collaboration avec le pôle cité de la Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation afin de proposer aux étudiants des mé-

thodes pour lutter contre la procrastination ou le déficit de l'attention.

«En sus de nos formations, les suivis individuels que nous effectuons (près de 80 par semaine) visent à éliminer tous les facteurs externes, que ceux-ci soient financiers, administratifs ou environnementaux, qui peuvent être la cause des troubles de l'attention ou impactants au niveau cognitif», explique Pierre Moiroud, responsable du Pôle.

PÉRIODE DE RÉVISION

Des modifications structurelles ont aussi été mises en place par les facultés pour réduire le stress des étudiants, comme l'instauration d'une période de révisions avant la session d'examen de juin, un répit demandé depuis longtemps par de nombreux étudiants. La Faculté des sciences testera la proposition pour la seconde fois cette année. La Faculté des lettres suit le même chemin grâce au travail mené de concert par l'Association des étudiants en lettres et le Décanat: quatre jours de révisions devraient pouvoir être dégagés ces prochaines années.

Enfin, un article du blog CIEL (Communauté d'intérêts pour l'enseignement en ligne) donne les dix astuces incontournables pour préparer et réussir sa session d'examen. Même s'il n'est pas conseillé de réviser jusqu'à la dernière minute, remettre le nez dans ses cours la veille ou le jour de l'examen, doit se faire en privilégiant une approche globale. C'est le bon moment pour établir une carte conceptuelle (*concept mapping* ou *mind mapping*) afin de récapituler l'ensemble des informations et de tisser des liens entre elles. –

POUR EN SAVOIR PLUS

Pôle SEA:

www.unige.ch/sea

Pôle santé social:

www.unige.ch/pss

Blog CIEL:

<http://tinyurl.com/muqp4qq>