

Communiqué de presse, 17 janvier 2022

## Écoute Étudiants Île-de-France

### Face à la prolongation de l'état d'urgence sanitaire, la Fondation FondaMental adapte son site Ecoute Etudiants Île-de-France pour mieux aider les étudiants en difficulté psychologique

Les étudiants sont une des populations les plus impactées par la Covid : privés de cours en présentiel, de petits boulots pour payer leurs études, d'activités sportives, souvent éloignés de leur famille et isolés dans des petits logements, ils ont rapidement montré des signes inquiétants de détresse psychologique. Avec Omicron et la prolongation de l'état d'urgence sanitaire jusqu'à juillet 2022, la santé mentale des jeunes risque de continuer à se dégrader.

Dès le début de l'année 2021, la Fondation FondaMental ([www.fondation-fondamental.org](http://www.fondation-fondamental.org)) a lancé, avec le soutien de la Région Île-de-France, une plateforme gratuite et anonyme dédiée au soutien psychologique et à l'écoute des étudiants :

<https://ecouteetudiants-iledefrance.fr/>

Très vite, le nombre de connexions a confirmé à la fois le besoin d'un tel outil chez les jeunes et la qualité des réponses apportées par le dispositif.

Après un an de service, la Fondation FondaMental apporte des améliorations et invite plus que jamais les étudiants à utiliser ce dispositif.

### Un outil qui répond et s'adapte à la détresse des étudiants

Conçu par des professionnels de santé mentale, le site propose à tous les étudiants **informations, conseils, exercices pratiques à faire chez soi** et, pour les étudiants franciliens, la possibilité de bénéficier **d'une à quatre (télé)consultations gratuites avec des psychologues**. Prises en charge par la Région Île-de-France, ces consultations permettent de répondre aux difficultés psychologiques immédiates et de prévenir la survenue de pathologies qui pourraient découler de la situation pandémique.

La plateforme permet à tous les étudiants, gratuitement, de :

- **S'autoévaluer**, faire le point sur leur état psychologique du moment, avec des questions permettant de se situer par rapport à différents symptômes pouvant nécessiter une prise en charge psychologique,
- **Se prendre en charge** grâce à des outils d'auto-aide : la **partie « Clefs et astuces »** propose des exercices de thérapie cognitive de gestion des pensées et des émotions, des exercices de psychologie positive ou de renforcement des ressources, des exercices de relaxation, des vidéos de méditation de pleine conscience, et, pour les étudiants franciliens, de :
- **Consulter gratuitement un psychologue clinicien membre de l'AFTCC**, l'Association Française de Thérapies Cognitives et Comportementales, particulièrement compétent dans la gestion des problèmes d'anxiété, de stress, de tristesse, de sommeil ou encore de motivation. Chaque étudiant peut bénéficier **d'1 à 4 (télé)consultations gratuites**.

Afin d'améliorer cet outil, la Fondation FondaMental a complété l'offre par des **réponses correspondant aux demandes récurrentes des étudiants**, essentiellement un **programme simple de remédiation cognitive** pour les aider à améliorer leur mémoire, leur attention et donc à mieux travailler.

Elle a mieux organisé la prise de relais du patient (à la 4<sup>e</sup> séance) en l'inscrivant dans un véritable parcours de soins, en donnant ces informations aux psychologues.

### **Un site largement plébiscité par les utilisateurs**

Entre février et décembre 2021, le site a compté **plus de 31 000 visiteurs uniques** (et près de 50 000 visites). Parmi eux, **90% se sont évalués et plus de 20 000 ont demandé un rendez-vous avec un psychologue**. Les modules « *j'ai du mal à travailler* » et « *je ne me sens pas bien et je ne sais pas pourquoi* » sont de loin les plus consultés, ce dernier ne cessant de monter en puissance au fur et à mesure des semaines.

**Pour une grande majorité d'étudiants (90 %), les premiers services (évaluation/prise de conscience et clés et astuces) ont permis de reprendre pied**, et donc de ne pas recourir *in fine* à une consultation. Ces résultats confirment l'intérêt d'agir très vite, en apportant une réponse très qualitative et interactive, et d'éviter ainsi la dégradation de l'état de la santé mentale de ces jeunes. Parmi ceux qui ont eu recours aux psychologues, 1 consultation a suffi à 62 % d'entre eux, 13% ont surmonté la difficulté avec 2 consultations et 12% avec les 3 prévues initialement.

**Marion Leboyer, directrice de la Fondation FondaMental**, déclare : « *Cette année de lancement de notre outil a confirmé notre première impression : les jeunes ont pris de plein fouet cette vague de Covid et doivent être aidés de toute urgence. Nos études montrent une augmentation très forte des dépressions et des troubles anxieux chez les jeunes, et ces chiffres ne baissent pas ! Nous sommes donc heureux de pouvoir leur offrir un outil adapté et de qualité dont ils ont encore fortement besoin* »

<https://ecouteetudiants-iledefrance.fr/>

[www.fondation-fondamental.org](http://www.fondation-fondamental.org)

**En savoir plus sur les soutiens et les partenaires de Ecoute Etudiants Ile-de-France** : Région Île-de-France ([www.iledefrance.fr](http://www.iledefrance.fr)), AFTCC ([www.aftcc.org](http://www.aftcc.org)), Nightline ([www.nightline.fr/paris](http://www.nightline.fr/paris)) et Odile Jacob ([www.odilejacob.fr](http://www.odilejacob.fr))

**Contact presse Fondation FondaMental** : Agence the Desk – Laurence de la Touche 06 09 11 11 32 –  
laurence@agencethedesk.com