

Abstract - Groupe n°20

Impact de la sélectivité sur la santé mentale des étudiant-e-s en première année de médecine à Lausanne

Chloé Athanasiadès, Chloé Chapuis, Elodie Chung, Camille Roh, Melanie Saul

Introduction

Selon la littérature scientifique, les étudiant-e-s en médecine, toutes les années confondues, sont une population à risque en termes de santé mentale car leur prévalence de burn-out est estimée à 37,23% (1) et celle de la dépression est trois fois plus élevée que dans la population générale (2). Selon l'étude ETMED-L, 51,02% des étudiant-e-s en première année de médecine présentent des symptômes dépressifs (3) et environ 18% des étudiant-e-s des deux premières années de Bachelor sont concernés par la dépression (3). Les problèmes de santé mentale diminuent avec les années d'études.

À Lausanne, le taux de sélection lors de la première année de médecine est haut : 18% des étudiant-e-s en première année de médecine passent directement en deuxième année et 25% avec les rattrapages d'août (statistiques avant l'instauration du *concours* en 2022).

C'est pour ces raisons que nous avons décidé de nous intéresser à la santé mentale des étudiant-e-s de première année de médecine à Lausanne, en nous questionnant sur l'impact de la sélectivité parmi les différents facteurs de risque influençant le bien-être ; ceci dans l'optique de proposer à l'École de médecine, si nous en trouvons, des solutions d'améliorations.

Nous avons été limitées dans notre recherche par le manque de littérature sur l'impact spécifique de la sélectivité sur la santé mentale car la plupart des articles sur le sujet se focalisent uniquement sur les facteurs influençant les performances. Nous avons également eu de la peine à trouver des études à large échelle centrées sur Lausanne, ou ciblant les étudiant-e-s de première année. Ceci nous a mené à formuler notre question de recherche de la manière suivante : *Quel est l'impact de la sélectivité sur les différents aspects de la santé mentale des étudiant-e-s en première année de médecine à Lausanne ?**

Méthode

Nous avons procédé à une recherche qualitative, en conduisant des entretiens individuels semi-structurés menés à l'aide d'un canevas (n=12). Les participant-e-s ciblé-e-s par nos entretiens comprenaient des psychologues, psychiatres, représentant-e-s d'associations d'étudiant-e-s, professionnel-le-s de la consultation psychothérapeutique de l'UNIL et du service d'orientation et carrières de l'UNIL, membres de la direction de l'École de médecine, professionnel-le-s d'Accueil santé-UNIL et responsable de la première année de médecine. Les entretiens ont été enregistrés avec l'accord de chaque participant-e. Nous avons procédé à une analyse thématique à l'aide d'une grille thématique. Certains articles ont particulièrement retenu notre attention, pour cela nous avons contacté leurs auteur-e-s afin de compléter nos données. Par ailleurs, nous avons obtenu les statistiques sur la santé mentale des étudiant-e-s en médecine de l'étude ETMED-L.(3)

Résultats

Les témoignages recueillis s'accordent sur le fait que les étudiant-e-s de première année de médecine sont stressé-e-s. Il a cependant été souligné qu'ils/elles ne le sont pas forcément plus que ceux/celles d'autres facultés, le stress étant très subjectif et les facteurs de stress des études existant dans d'autres cursus d'études.

Sur la place de la sélectivité en tant que facteur de vulnérabilité pour la santé mentale, les réponses sont unanimes : son impact est conséquent mais elle fait partie d'un ensemble de facteurs aggravants de la santé mentale qu'il est important de prendre en considération. Les principaux autres facteurs défavorables que nous avons relevés sont : l'isolement, la provenance étrangère, les antécédents psychiatriques, l'environnement familial non-soutenant, un projet académique incertain, une exigence trop élevée vis-à-vis de soi-même et la transition du gymnase à la première année d'université. Les facteurs protecteurs sont au contraire le soutien familial ou amical, une bonne alimentation, l'activité physique, la musique et toute autre activité de "work-life-balance".

Déterminer à partir de quand l'étudiant-e est en détresse mentale pathologique est une difficulté de l'évaluation de la santé mentale. Nous relevons une sous-estimation de l'état de détresse : *"ils sous-estiment [leur état de détresse mentale]. Ils sont pris dans un flux où ça devient normal de bosser 14 heures par jour du lundi au dimanche. Je pense que ce n'est pas très sain."* (Conus Philippe, Psychiatre et Professeur à la FBM).

De plus, par rapport à cette thématique, les acteur-ice-s interrogé-e-s ont un avis partagé : la santé mentale et une éventuelle détresse mentale influencent négativement la performance et inversement, ce qui constitue un cercle vicieux. Au regard de cette détresse, les questions par rapport aux consommations de substances et au suicide nous paraissaient pertinentes. Cependant, suite à nos entretiens, il a été constaté que l'abus de substances en première année de médecine à Lausanne ne semble pas plus élevé que dans les autres facultés. Les cas de crises suicidaires, bien que rares, restent toutefois une échappatoire à la détresse mentale.

La sélectivité dans la première année de médecine à Lausanne peut causer, selon les acteur-ice-s interrogé-e-s, du

*Mener un sondage chez les volées BMed2 et BMed3 a été jugé trop long et refusé par la faculté, c'est pourquoi notre question a été reformulée.

stress, de l'anxiété, des problèmes de sommeil, des troubles d'alimentation et la crainte de l'échec. Ces facteurs impactent la santé mentale des étudiant·e·s et peuvent induire des traumatismes qui se manifestent par exemple par des rêves répétés d'échec (4).

Selon la littérature, la baisse de la santé mentale est liée à un déclin de l'empathie (3) et influence aussi les performances car *“la présence d'une note, donc la crainte de sélection, réduit la motivation intrinsèque. [...] L'effet de cette note [...] produit [...] l'augmentation des buts de performance uniquement, [...] on étudie dans l'objectif de passer, pas dans l'objectif d'apprendre.”* (Butera Fabrizio, Professeur de psychologie sociale).

On relève également un imaginaire collectif de la sélectivité dans les études de médecine qui, pour beaucoup de personnes, fait partie du prestige de la profession de médecin. Cet imaginaire peut contribuer à l'augmentation du stress.

Discussion

Quelles sont et/ou seraient les solutions pour diminuer l'impact de la sélectivité sur la santé mentale des étudiant·e·s en médecine ? Cette question, posée lors de tous les entretiens, a permis aux participant·e·s d'évoquer plusieurs approches.

Premièrement, *des soutiens*, tels que la consultation psychothérapeutique, l'Accueil santé, les associations (MEDSICS) ou encore le système de parrainage, lesquels existent déjà au sein de l'UNIL. Il faudrait continuer de les promouvoir afin que leur visibilité au sein des étudiant·e·s soit plus large.

Ensuite, nos intervenant·e·s conviennent qu'il faut *informer* les étudiant·e·s au niveau administratif : *“Il faut communiquer [...] pour être très clair et très transparent, [...] pas qu'il y ait d'inquiétude, d'anxiété, d'angoisse parce qu'on ne sait pas”* (Bodenmann Patrick, Vice-doyen de l'enseignement de la FBM). Il faudrait aussi *thématiser l'échec* et échanger avec les étudiant·e·s car ils/elles font partie de la solution en proposant des améliorations.

D'autres propositions de solutions avaient déjà été proposées dans le passé, comme un cours de *Mind-Body Medicine* (Bonvin Raphaël). Ce cours, mis en place suite à une étude sur les interventions d'hypnose et podcasts de relaxation et méditation (5), avait démontré une tendance à la diminution du stress et les manifestations de celui-ci. Il pourrait ainsi être intéressant de restaurer ce cours.

Un autre point souvent soulevé est la question de la *pertinence des critères de sélection*, car elle-même est remise en question : *“Est-ce qu'on choisit bien [les étudiant·e·s qui réussissent] ? Est-ce qu'on fait une sélectivité intelligente ? [...] Toutes ces qualités [...] plus humanistes, compassionnelles, ... c'est en tous cas pas cela qu'on juge.”* (Bodenmann Patrick). Les aptitudes nécessaires à la réussite de la première année sont cependant des compétences indispensables pour la suite de la formation : *“Actuellement on sélectionne sur la capacité à travailler beaucoup, la capacité à supporter un assez haut niveau de stress et la capacité à se débrouiller dans un environnement pas tout simple ; [...] ce ne sont pas de si mauvais facteurs de sélection par rapport à ce qui attend les gens à l'hôpital.”* (Saraga Michaël, Psychiatre). En conclusion, la sélectivité a un impact sur la santé mentale des étudiant·e·s en première année de médecine, mais pas nécessairement plus important que dans les autres facultés. Le stress induit par cet environnement particulier est souvent jugé nuisible mais pourrait être également bénéfique pour le développement et la consolidation de la résistance au stress, soit la capacité à faire appel à ses ressources personnelles ou de tiers pour surmonter des situations difficiles, un développement positif. L'impact de la sélectivité sur la santé mentale des étudiant·e·s en première année de médecine est donc une question et une responsabilité à la fois institutionnelle et personnelle de bon équilibre entre ces deux valences, négative et positive, du stress lié aux études.

Références

1. Almutairi H, Alsubaiei A, Abduljawad S, Alshatti A, Fekih-Romdhane F, Husni M, Jahrami H. Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. [Int J Soc Psychiatry]. 2022 Sep;68(6):1157-1170.
2. Heiman N, Davis R, Rothberg B. A deeper understanding of depression and suicidality among medical students. [Med Teach]. 2019 Jun;41(6):711-713. doi: 10.1080/0142159X.2018.1467559.
3. Carrard V, Bourquin C, Berney S, Schlegel K, Gaume J, Bart PA, Preisig M, Schmid Mast M, Berney A. The relationship between medical students' empathy, mental health, and burnout: A cross-sectional study. Med Teach. 2022 Dec;44(12):1392-1399. doi: 10.1080/0142159X.2022.2098708. Epub 2022 Jul 13. PMID: 35830537.
4. Nikles M, Bourquin C, & Stiefel F (2022). “Everybody distracts me and prevents me from succeeding”: A psychodynamic-oriented approach of medical students' dreams of evaluation. [International Journal of Dream Research], 15(1), 9–17. <https://doi.org/10.11588/ijodr.2022.1.81945>
5. Calzoni N, Graz B, Bonvin R, Dodin S, Bonvin E, Etudiants en médecine et exercices de gestion du bien-être : étude de faisabilité, [Rev Med Suisse], 2019/654 (Vol.5), p. 1193–1197. DOI: 10.53738/REVMED.2019.15.654.1193

Mots clés

Sélectivité ; santé mentale ; étudiant·e·s ; médecine

Les futur-e-s soignant-e-s, trop peu soigné-e-s ?

- Impact de la sélectivité sur la santé mentale des étudiant-e-s en première année de médecine à Lausanne -

Chloé Athanasiades, Chloé Chapuis, Elodie Chung, Camille Roh, Melanie Saul

1. Introduction

- Les étudiant-e-s sont une population à risque en termes de **santé mentale**, selon la littérature scientifique.
- À Lausanne, la **sélection** lors de la première année de médecine est haute.
- Quel est l'**impact de la sélectivité** parmi les différents facteurs de risque influençant le bien-être étudiantin ?
- Peu de littérature scientifique sur cette question.
- Quelles seraient les **solutions d'améliorations** ?

>30% de Burnout (1)

Dépression **3x** plus élevée que la population générale (2)

18% des étudiants en 1^{ère} année passent directement en 2^{ème} année

51% de symptômes dépressifs chez les étudiant-e-s en 1^{ère} année (3)

3. Méthodologie

Méthode qualitative :

- Revue de littérature
- 12 entretiens individuels semi-dirigés
- Participant-e-s : psychologues, psychiatres, représentant-e-s d'associations d'étudiant-e-s, professionnel-le-s de la consultation psychothérapeutique de l'UNIL et du service d'orientation et carrières de l'UNIL, membres de la direction de l'Ecole de médecine, professionnel-le-s d'Accueil santé-UNIL et responsable de la première année de médecine

"Ils sous-estiment [leur état de détresse mentale]. Ils sont pris dans un flux où ça devient normal de bosser 14 heures par jour du lundi au dimanche. Je pense que ce n'est pas très sain." (Conus Philippe, Psychiatre et Professeur à la FBM)

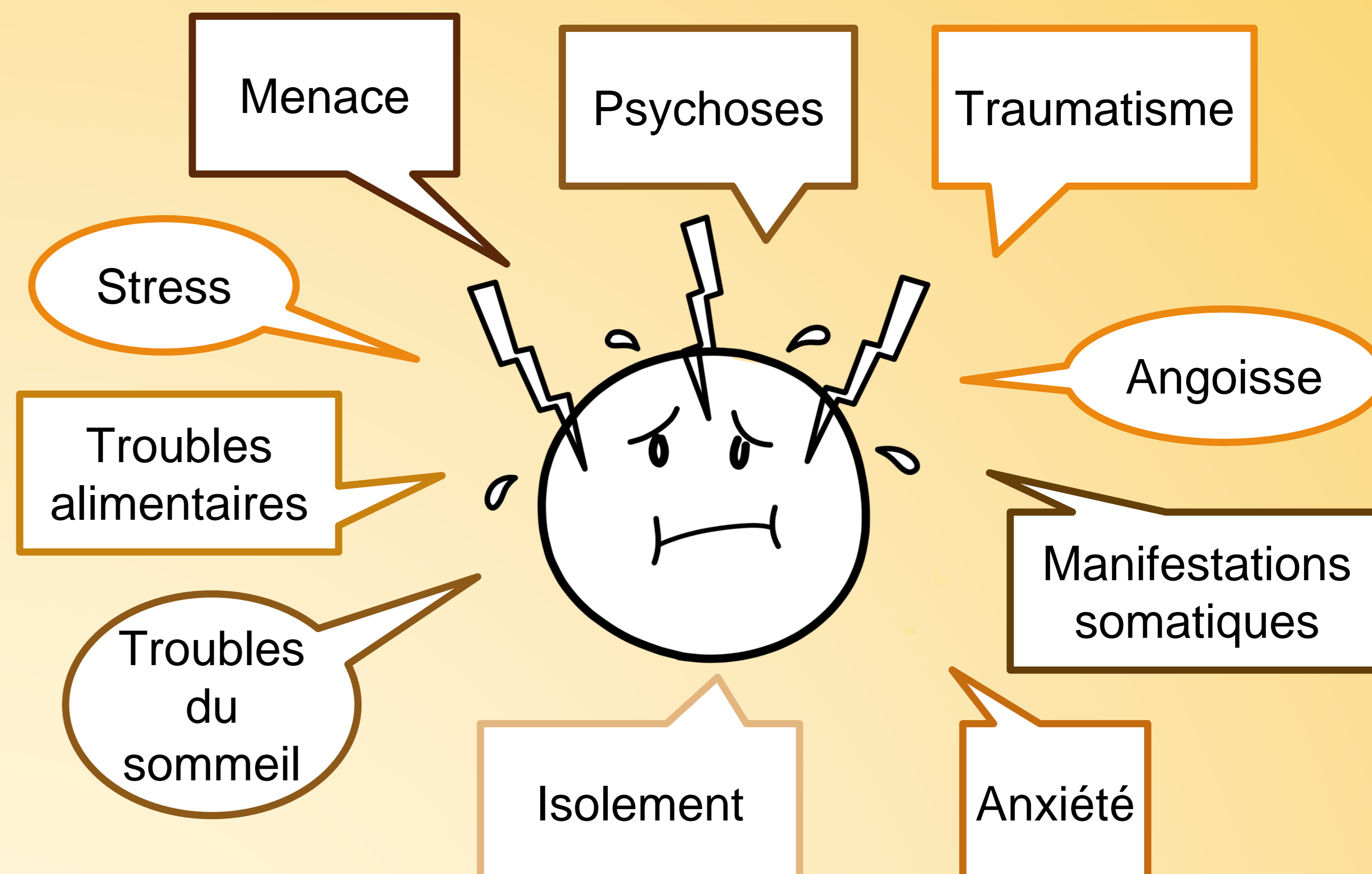
"Actuellement on sélectionne sur la capacité à travailler beaucoup, la capacité à supporter un assez haut niveau de stress et la capacité à se débrouiller dans un environnement pas tout simple [...] ce ne sont pas de si mauvais facteurs de sélection par rapport à ce qui attend les gens à l'hôpital." (Saraga Michaël, Psychiatre).

5. Résultats

- ❖ **Sous-estimation** de la détresse mentale
- ❖ Principaux troubles induits par la sélectivité :
 - > **stress**
 - > **anxiété**
 - > troubles du **sommeil** et de l'**alimentation**
 - > crainte de l'**échec** (rêves)
 - > **traumatismes**
 - > baisse de l'**empathie** (3)
- ❖ Taux d'abus de substances non relevant
- ❖ Taux de crises suicidaires non relevant
- ❖ Détresse mentale diminue **performances**
- ❖ Diminution de la **motivation intrinsèque**
- ❖ Sélectivité liée à l'**imaginaire collectif** (prestige)

2. Question de recherche :

Quel est l'impact de la sélectivité sur les différents aspects de la santé mentale des étudiant-e-s en première année de médecine à Lausanne ?



4. Facteurs de la santé mentale

Aggravants:

isolement
provenance étrangère
antécédents psychiatriques
environnement familial non-soutenant
projet académique incertain
exigence personnelle trop élevée
transition universitaire

Améliorants:

soutien familial ou amical
musique
bonne alimentation
activité physique
autres activités de "work-life-balance"

Performances

Santé mentale

6. Discussion

- ❖ Pertinence des **critères de sélectivité** ?
 - > pas de considération des compétences morales et relationnelles: *humanisme, compassion, empathie*
- ❖ La capacité à **gérer le stress, induit par la sélectivité**, développée par les étudiant-e-s prépare à la vie en tant que médecin.
- ❖ L'impact de la sélectivité sur la santé mentale des étudiant-e-s relève d'une responsabilité à la fois institutionnelle et personnelle de bon équilibre entre les deux valences, négative et positive, du stress lié aux études.

Approches et solutions pour améliorer la santé mentale :

- ❖ Actuellement disponibles :
 - > Consultation psychologique, Accueil santé, parrainage (UNIL)
- ❖ Structures à renforcer :
 - > Informations aux étudiant-e-s
 - > Echanges avec les étudiant-e-s et thématisme de l'échec
- ❖ Nouvelles propositions :
 - > Cours *Mind-Body-Medicine* (méditation, auto-hypnose, ...)
 - > Élargissement des critères de sélection des étudiant-e-s

Références

1. Almutairi H, Alsubaiei A, Abduljawad S, Alshatti A, Fekih-Romdhane F, Husni M, Jahrami H. Prevalence of burnout in medical students: A systematic review and meta-analysis. [Int J Soc Psychiatry]. 2022 Sep;68(6):1157-1170.
2. Heiman N, Davis R, Rothberg B. A deeper understanding of depression and suicidality among medical students. [Med Teach]. 2019 Jun;41(6):711-713. doi: 10.1080/0142159X.2018.1467559
3. Carrard V, Bourquin C, Berney S, Schlegel K, Gaume J, Bart PA, Preisig M, Schmid Mast M, Berney A. The relationship between medical students' empathy, mental health, and burnout: A cross-sectional study. Med Teach. 2022 Dec;44(12):1392-1399. doi: 10.1080/0142159X.2022.2098708. Epub 2022 Jul 13. PMID: 35830537.

Remerciements

Nous remercions tous les intervenants qui ont participé à nos entretiens pour leur disponibilité et leur aide apportée. Un grand merci également à notre tuteur Prof. Francesco Panese pour son soutien.

Contacts

chloe.athanasiades@unil.ch, chloe.chapuis.1@unil.ch, elodie.chung@unil.ch, camille.roh@unil.ch, melanie.saul@unil.ch

"Il faut communiquer [...] pour être très clair et très transparent, [...] pas qu'il y ait d'inquiétude, d'anxiété, d'angoisse parce qu'on ne sait pas" (Bodenmann Patrick, Vice-doyen de l'enseignement de la FBM)