

Synthèse publiable du rapport final

Titre du projet	Se-SaMe-Jeunes (" <i>L'accès aux soins en santé mentale chez les jeunes. Enquête sur le rôle d'Internet et des nouvelles technologies pour la détection et prise en charge des troubles psychiques</i> ")
Coordonnateur scientifique du projet	Christophe TZOURIO, Bordeaux Population Health Research Center, INSERM U1219 – Université de Bordeaux
Référence de l'appel à projets (année)	Général - Volet Recherche sur les services de santé (2016)

Contexte et objectifs du projet

Les étudiants renoncent plus fréquemment aux soins que les autres groupes d'âge, notamment pour des raisons économiques et par manque de temps. Ils renoncent encore plus à consulter des professionnels quand il s'agit d'un trouble psychique, qu'il soit léger ou plus sévère. Internet et les nouvelles technologies représentent une ressource importante pour se renseigner et connaître les services de santé pour cette population spécifique. Les outils numériques sont censés permettre un accès immédiat aux informations, sans contraintes spatio-temporelles, tout en gardant l'anonymat sans risque de stigmatisation. Les questions sont néanmoins nombreuses sur l'utilisation et la place de ces outils numériques chez les jeunes.

L'objectif de l'étude Se-SaMe-Jeunes était de questionner les étudiants de Bordeaux sur leur utilisation d'Internet et des nouvelles technologies concernant la santé et notamment la santé mentale.

Liste de tous les partenaires

Bordeaux Population Health Research Center U1219 (Christophe Tzourio, étude i-Share)
Centre Emile Durkheim, Université de Bordeaux (Emmanuel Langlois)
Service de Psychiatrie du Centre Hospitalier Charles Perrens (Marie Tournier)
Espace Santé Etudiants (Anne-Cécile Rahis)

Méthodologie utilisée

Cette étude se divise en deux parties : une **revue de la littérature** et une **enquête de terrain à méthodologie mixte**.

L'enquête de terrain se composait de deux phases : (1) une **enquête quantitative par questionnaire papier** auprès de 507 étudiants approchés par des enquêteurs/étudiants relais en face-à-face dans leurs campus universitaires, et (2) une **enquête qualitative par entretiens semi-directifs** menés par l'assistante valorisation de la recherche de cette étude avec 21 étudiants ayant participé à l'enquête quantitative.

L'enquête de terrain nous a permis d'aller à la rencontre directe des participants selon une technique qui est propre aux études de marché en communication commerciale et marketing. Nous avons d'abord réalisé et testé un questionnaire et un guide d'entretien.

Après la passation du questionnaire Se-SaMe-Jeunes (22 questions sur l'utilisation d'Internet, les réseaux sociaux, les applications mobiles et les objets connectés pour la santé mentale) dans les campus universitaires de Bordeaux, nous avons sélectionné parmi les répondants les participants à la phase qualitative. Nous avons choisi cette approche pour pouvoir explorer de plus près les attitudes des étudiants vis-à-vis d'Internet pour la santé mentale et discuter avec eux à propos de leurs croyances et pratiques concernant la santé mentale, de la stigmatisation à l'utilisation des services. Les entretiens nous ont semblé préférables à une méthodologie ethnographique d'observation qui n'aurait pas permis d'analyser plus en profondeur les croyances des étudiants et leurs attitudes. Néanmoins, un doctorant en anthropologie de la santé a été impliqué dans l'analyse du verbatim des entretiens pour comprendre avec les sociologues de la santé faisant partie du projet les représentations sociales des étudiants dans l'utilisation ou non des TIC en rapport à la santé mentale.

Le choix de la méthodologie mixte se justifie par le constat que les comportements humains ne sont pas aléatoires ni facilement mesurables par des données chiffrées, et permet donc de compléter les résultats issus de questionnaires.

Tous les participants étaient volontaires, âgés entre 18 et 24 ans, francophones et inscrits dans une université de Bordeaux durant l'année académique 2017/2018.

Principaux résultats obtenus

Nous avons aussi réalisé une révision systématique de la littérature qui a permis d'identifier 23 articles sur l'utilisation des nouvelles technologies de l'information et de la communication pour la santé mentale chez les étudiants en collaboration avec le Docteur Aine Horgan de l'University College Cork, Irlande. Cette révision systématique a vu la collaboration de trois étudiants lors d'un projet tutoré pour le Master 1 (formation à distance) en Santé Publique de l'ISPED de l'université de Bordeaux.

Concernant l'enquête de terrain, nous avons collecté en Mars/Avril 2017 (15 jours au total) **507 questionnaires** papier qui ont permis surtout de décrire l'utilisation de la santé digitale chez les étudiants, en révélant la forte confiance que les jeunes font aux institutions et aux professionnels de santé plus qu'aux nouvelles technologies.

Pour 86% des participants, Internet et les nouvelles technologies ne peuvent pas encore remplacer les consultations médicales et les services de santé traditionnels ; et pour 93% d'entre eux, les ressources numériques d'information et support plus fiables sont les sites institutionnels (ex. HAS, Amelie.fr, site de l'Université).

Parmi les 507 répondants, nous avons questionné 21 personnes. Les entretiens, d'une durée moyenne de 35 minutes, ont été réalisés dans des lieux choisis par les étudiants pour qu'ils puissent se sentir à l'aise (ex. locaux de l'équipe de recherche, restaurants ou cafétérias universitaires, cafés dans la ville de Bordeaux). Les étudiants interrogés se voyaient offrir deux places de cinéma chacun. Les entretiens étaient enregistrés à l'aide d'un dictaphone puis retranscrits. Les informations recueillies ont fait l'objet d'une analyse de contenu.

Les résultats ont montré que les étudiants font des recherches sur Internet concernant la santé principalement pour des problématiques de santé bénignes qui ne nécessitent pas de consulter un professionnel de santé dans l'urgence. Les étudiants s'informent sur des douleurs, sur des thématiques de santé variées car ils ont besoin d'une réponse rapide à une interrogation, qu'Internet peut leur donner. Ces interrogations ne nécessitent pas d'aller chez un professionnel de santé, c'est pourquoi Internet prend cette place.

Certains étudiants ont déclaré consulter Internet en amont d'une consultation avec un professionnel de santé afin de juger s'il est nécessaire de s'y rendre ou non. Ainsi, l'étudiant fait son propre diagnostic vis-à-vis des informations recensées sur Internet concernant sa santé en consultant les symptômes pour enfin définir sa problématique. L'avantage est d'éviter la consultation d'un professionnel de santé pour des raisons futiles, mais l'inconvénient est que l'étudiant diagnostique mal sa problématique et n'aille pas chez le professionnel de santé ou qu'il se retrouve angoissé suite à la consultation et altère sa santé mentale. Tous les individus ne possèdent pas les mêmes connaissances sur la santé, les étudiants en médecine ont acquis durant leur formation, des moyens de reconnaître les symptômes d'une maladie, ont appris à rechercher l'information sur une source fiable tandis que d'autres étudiants, qui font moins attention à leur santé et aux sites sur lesquels ils se rendent, vont peut-être mal s'informer. Internet ne doit pas prendre la place d'un professionnel de santé et être dans une démarche « curative ». Comme l'utilise la plupart des étudiants de notre échantillon, Internet doit être préventif, informer l'étudiant sur des thématiques de santé, même si celles-ci ne les concernent pas directement, afin d'augmenter leurs connaissances et agir si une problématique se développe. Internet offre une information quasi illimitée, mais est utilisé lorsqu'une problématique personnelle de santé est détectée. Par exemple, un étudiant qui a des insomnies va consulter Internet pour avoir des solutions afin d'améliorer son sommeil. Il serait pertinent de s'informer en amont de la problématique pour éviter justement l'apparition d'insomnies. Internet doit être utilisé en complément d'une consultation avec un professionnel de santé et non à la place. La plupart des étudiants sont dans cette démarche, mais quelques étudiants encore prennent Internet comme un moyen de se soigner, comme l'un des étudiants de notre échantillon.

Malgré une forte utilisation des applications santé, celles-ci ne semblent pas être un outil numérique apprécié par l'étudiant. Les objets connectés ne sont que très peu utilisés par les étudiants, souvent considérés comme trop chers.

Les applications santé et objets connectés sont utilisés principalement dans une démarche ponctuelle et ludique. Ils ne semblent pas aider les étudiants dans l'amélioration de leur santé ou dans la préservation de celle-ci à long terme. Ces outils numériques s'inscrivent dans une démarche préventive (régulation du sommeil, de l'alimentation, entretien de la forme physique), mais les étudiants ne s'y tiennent pas car il n'y a pas la volonté. Si l'étudiant n'est pas prêt à prendre soin de sa santé, il ne respectera pas les recommandations de l'application.

En vue des entretiens menés et des résultats obtenus, les applications santé ne semblent pas être l'outil numérique approprié à améliorer la santé des étudiants malgré une forte utilisation du smartphone (selon l'étude quantitative du projet, 98% en possède un).

Impacts potentiels de ces résultats

Les résultats de notre enquête visent à proposer de nouvelles stratégies de communication en santé mentale via les outils numériques, et à concevoir une pédagogie de l'information en santé digitale.

L'étude nous a donné des pistes de réflexion sur quelle organisation et quelle articulation des services de santé mentale pourraient être les plus adaptées à une population en souffrance psychologique, très connectée mais peu informée sur le fonctionnement du système de santé mentale. Le rôle d'Internet et des nouvelles technologies comme portée d'entrée vers le système de santé et comme possible soutien dans le parcours de santé mentale de l'étudiant est donc étudié. Bien qu'exploratoire, cette étude a donc montré une forte vocation de prévention et promotion de la santé mentale.

Les analyses effectuées ont permis d'avoir un panorama complet de l'utilisation des services de santé mentale par les étudiants et de connaître leur opinion vis-à-vis des nouvelles technologies sur leur questionnement autour de la santé mentale.

Cet état de lieu suggère que pour diminuer le renoncement aux soins de la part des étudiants, il est souhaitable d'investir le domaine des solutions numériques telles que sites web spécialisés, applications pour smartphone, logiciels pour prise de rdv etc.

A ce sujet, Christophe Tzourio est en train de discuter de possibles collaborations à ce sujet avec l'Agence Régionale de Santé Nouvelle-Aquitaine et Santé Publique France (ex. application mobile ou site web sur la santé mentale adressée aux étudiants).