



ENQUÊTE NATIONALE

SUR LES CONDITIONS DE FORMATION
DES ÉTUDIANT(E)S EN SOINS INFIRMIERS

DOSSIER DE PRESSE

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE NATIONALE ET RECOMMANDATIONS

RÉALISÉ PAR



RÉUSSIS TON IFSI



L'ASSOCIATION SPS

2024



Table des matières

• Introduction	3
• Présentation de RTI et de SPS	4
◦ À propos de RTI	
◦ À propos de SPS	
• Méthode.....	5
◦ Objectifs	
◦ Période de l'enquête	
◦ Méthode	
◦ Participant(e)s	
◦ Structure du questionnaire	
◦ Droit à la confidentialité et au respect de la vie privée	
• Résultats	6
• Partie 1 : motivations, satisfaction et difficultés	7
◦ Motivations	
◦ Satisfaction	
◦ Difficultés	
◦ Abandon	
◦ Témoignages	
◦ Discussion	
◦ Propositions de solutions	
• Partie 2 : santé physique et habitudes de vie	12
◦ Auto-évaluation de la santé	
◦ Handicap et pathologies chroniques	
◦ Sommeil	
◦ Alimentation	
◦ Consommation de substances toxiques	
◦ Activité physique	
◦ Témoignages	
◦ Discussion	
◦ Propositions de solutions	
• Partie 3 : santé psychique	21
◦ Idées suicidaires	
◦ Stress	
◦ Violences	
◦ Témoignages	
◦ Discussion	
◦ Propositions de solutions	
• Partie 4 : santé sociale et économique	31
◦ Défis financiers	
◦ Isolement social et soutien	
◦ Témoignages	
◦ Discussion	
◦ Propositions de solutions	
• Biais et limitations	36
• La voix des étudiant(e)s	36
• Remerciements.....	38
• Sources	39



Introduction

Dès 2009, une enquête menée par la Fédération Nationale des Étudiants en Sciences Infirmières (FNESI) mettait en lumière la dégradation progressive de l'état de santé des étudiant(e)s en soins infirmiers (ESI) au fil des années de formation.¹ Les ESI évoquaient un manque de sommeil croissant et des niveaux élevés de stress. Plus de 50 % d'entre eux rapportaient des niveaux inquiétants de détresse psychologique à la fin de leur cursus. En 2017, une nouvelle enquête révélait que près de 78 % des ESI souffraient de stress en permanence, tandis que 7,4 % d'entre eux avaient des pensées suicidaires.²

Face à cette situation préoccupante, plusieurs initiatives ont été mises en place pour lutter contre l'épuisement professionnel, notamment chez les soignant(e)s. En 2017, la Haute Autorité de Santé (HAS) a publié des recommandations soulignant que les soignant(e)s, en raison de la nature de leur métier impliquant une forte charge émotionnelle, un rythme soutenu et des attentes élevées de performance, étaient particulièrement vulnérables au burnout. Ces recommandations comprennent des actions de prévention qui ciblent la reconnaissance précoce des signes d'épuisement, la gestion du stress au travail et le renforcement du soutien psychologique au sein des établissements de santé.³ En 2018, le Dr D. Marra a également proposé douze recommandations pour améliorer la qualité de vie des étudiant(e)s en santé, dont la création d'espaces de soutien psychologique.⁴

Cependant, malgré ces actions, les étudiant(e)s en soins infirmiers sont **trois fois plus nombreux à abandonner leurs études** en première année en 2021 qu'en 2011.⁵ Comprendre pourquoi autant d'étudiant(e)s renoncent dès le début de leur formation est fondamental, d'autant plus que les motifs sont multiples et complexes, et vont bien au-delà de l'épuisement et du stress.

En 2022, la situation des étudiant(e)s en soins infirmiers ne s'est pas améliorée. Au contraire, l'enquête "Bien-être" menée par la FNESI⁶ a révélé des chiffres encore plus alarmants. Près de 61 % des étudiant(e)s en soins infirmiers déclaraient une dégradation de leur santé mentale depuis le début de leur formation, soit une augmentation de 10 % par rapport à 2017². Plus préoccupant encore, 16 % d'entre eux ont pensé au suicide, un chiffre qui a doublé en cinq ans. De plus, 34 % des ESI consommaient en 2022 des médicaments pour leur santé mentale, contre 27,3 % en 2017.

C'est dans ce contexte que Réussis ton IFSI (RTI) et Soins aux Professionnels de la Santé (SPS) ont décidé d'unir leurs forces pour mener une enquête nationale, afin de mieux comprendre les besoins des étudiant(e)s en soins infirmiers et d'apporter des solutions concrètes pour améliorer leurs conditions de formation et les accompagner dans leur réussite.



Présentation de RTI et de RPS

À propos de RTI

Réussis ton IFSI est la **première plateforme d'apprentissage**, reconnue par l'État, dédiée aux étudiant(e)s en soins infirmiers en France. Sa mission : former au mieux les infirmier(e)s de demain grâce à des cours actualisés basés sur les publications les plus récentes. L'intégralité des contenus diffusés est élaborée par des infirmier(e)s et relue par une équipe d'expert(e)s pluridisciplinaire.



La fiabilité des informations transmises est la priorité absolue. La plateforme accompagne les étudiant(e)s et les professionnel(le)s en publiant des articles sur les soins infirmiers, des guides de stage, etc. Elle informe la communauté par l'intermédiaire des réseaux sociaux en partageant les dernières pratiques en soins infirmiers. Avec plus d'un étudiant(e)s sur dix inscrit(e)s sur la plateforme et 150 000 abonné(e)s sur ses réseaux sociaux, le site internet a généré plus de 600 000 visites en 2024.

À propos de SPS

L'association Soins aux Professionnels de la Santé a pour origine le rassemblement d'un groupe d'expert(e)s souhaitant **défendre la santé** des professionnel(le)s de santé. Créée en novembre 2015, SPS est une association nationale reconnue d'intérêt général :

- Qui vient en aide aux professionnel(le)s de la santé et aux étudiant(e)s en souffrance.
- Et qui agit dans le cadre de la prévention pour leur mieux-être.



SPS réalise des enquêtes, met en œuvre des actions et développe des outils innovants pour améliorer la qualité de vie des professionnel(le)s de la santé et des étudiant(e)s, dans un souci de prévention, de protection de leur santé et d'optimisation de leur activité.

Pourquoi cette collaboration ?

La **collaboration** entre Réussis ton IFSI et Soins aux Professionnels de la Santé trouve ses racines dans des constats alarmants et une mission commune de soutien aux étudiant(e)s en soins infirmiers.



Réussis ton IFSI, à travers ses **échanges quotidiens avec les étudiant(e)s inscrits sur sa plateforme**, a constaté une **détresse croissante** et un **stress important**, particulièrement avant et pendant les stages. Ces témoignages rendent nécessaire une intervention ciblée pour améliorer la santé et les conditions de formation des étudiant(e)s en soins infirmiers.

De son côté, SPS a été interpellée par le **nombre croissant d'appels de détresse des étudiant(e)s en santé**. Cette tendance inquiétante a motivé l'association à approfondir sa connaissance des défis auxquels sont confronté(e)s les futur(e)s professionnel(le)s de santé, afin d'adapter ses ressources de prévention et de soutien.

Face à ces constats, il est apparu évident que **l'union des forces de RTI et de SPS** était une réponse judicieuse :

- Impact sur les réseaux sociaux et dizaines de milliers d'étudiant(e)s que Réussis ton IFSI touche sur les réseaux et sur sa plateforme d'apprentissage.
- Expertise et ressources en matière de prévention et de soutien de la santé de Soins aux Professionnels de Santé.

Ensemble, nous avons donc lancé une enquête nationale pour collecter des données sur la santé physique, psychique et sociale des étudiant(e)s en soins infirmiers, afin de leur offrir un soutien adapté et de contribuer à leur succès dans de bonnes conditions.

Méthode

Objectifs

1. Recueillir des informations pour établir un état des lieux de la situation des étudiant(e)s en soins infirmiers en 2024, qui nous permettra d'identifier les défis qu'ils rencontrent et leurs principaux besoins.
2. Adapter et développer des ressources personnalisées basées sur les préférences des étudiant(e)s pour améliorer leur bien-être.

Période de l'enquête

L'enquête a été réalisée sur une période de 30 jours, du 18 mai 2024 au 16 juin 2024.

Méthode

Le questionnaire a été diffusé sur une page web utilisant la plateforme Typeform. La distribution a été effectuée par l'intermédiaire des réseaux sociaux, des e-mails et de la presse spécialisée. Les réponses étaient entièrement volontaires et anonymes.

Participant(e)s

L'enquête s'adressait exclusivement aux étudiant(e)s en soins infirmiers.



Structure du questionnaire

Le questionnaire se composait de plusieurs sections, il couvrait les thématiques suivantes :

- Informations démographiques
- Motivation et satisfaction au niveau du choix des études
- Santé physique
- Santé psychique
- Santé sociale
- Proposition de solutions avec des actions préventives et curatives

Droit à la confidentialité et au respect de la vie privée

La participation à cette enquête était **anonyme**. Toutes les données recueillies ont été traitées de manière confidentielle. Aucun renseignement susceptible de révéler l'identité des participant(e)s ne sera divulgué.

Résultats

Nous avons obtenu **6 202 réponses**. Le tableau 1 représente les caractéristiques démographiques des répondants. Notre échantillon est représentatif de la population cible, avec une large majorité de femmes, de moins de 25 ans, et une répartition harmonieuse sur les différentes années d'études.

Selon les données de la DREES, en 2014, **83 % des étudiant(e)s en soins infirmiers** étaient des femmes. En termes d'âge, la majorité des étudiant(e)s infirmiers sont jeunes, avec une moyenne de **23,3 ans**, bien que des profils plus âgés soient également représentés, souvent liés à des parcours de reconversion ou des expériences professionnelles antérieures. Ces données corroborent la composition de notre échantillon, dans lequel **68,4 % des répondants ont entre 18 et 24 ans**.

	Caractéristique	n (%)
Âge	• 18-24 ans	• 4240 (68.4 %)
	• 25-31 ans	• 719 (11.6 %)
	• 32-38 ans	• 588 (9.5 %)
	• > 38 ans	• 655 (10.6 %)
Sexe	• Femme	• 5422 (87.4 %)
	• Homme	• 754 (12.2 %)
	• Non binaire	• 14 (0.2 %)
	• Préfère ne pas répondre	• 12 (0.2 %)
Année de formation	• 1re	• 2290 (36.9 %)
	• 2e	• 2054 (33.1 %)
	• 3e	• 1858 (30 %)

Tableau 1 : caractéristiques démographiques des répondants.



Partie 1: Motivations, satisfaction et difficultés

Motivations

L'analyse des données révèle que les motivations intrinsèques, telles que le désir d'aider les autres et l'intérêt pour les sciences de la santé, sont des moteurs puissants des étudiant(e)s en soins infirmiers. Parmi les répondant(e)s, 81 % ont déclaré avoir choisi cette filière par désir d'aider les autres, et 59 % ont exprimé un intérêt marqué pour les sciences et la santé. (Fig.1)

POURQUOI AVEZ-VOUS CHOISI LA FILIÈRE INFIRMIÈRE ?



Figure 1 : motivations des étudiant(e)s pour le choix de la filière infirmière.
(3 réponses maximum possibles)

Satisfaction

La majorité des étudiant(e)s (75 %) se déclare satisfaite ou très satisfaite de son choix d'études en soins infirmiers, avec 41 % qui se disent "satisfaits" et 34 % "très satisfaits". En revanche, 15 % adoptent une position neutre et 10 % expriment un certain degré d'insatisfaction, dont 5,5 % "très insatisfaits".



En ce qui concerne la satisfaction par rapport aux attentes de départ, 49,5 % des étudiant(e)s se disent "plutôt satisfaits", tandis que 27,6 % sont neutres et 12,8 % expriment une insatisfaction. Seulement 7,8 % sont "tout à fait satisfaits" et 2,3 % "pas du tout satisfaits".

Difficultés

Les difficultés rencontrées durant la formation constituent un enjeu majeur. 63 % des répondants ont signalé des difficultés professionnelles, principalement liées aux stages et aux relations avec le personnel encadrant. Par ailleurs, 57 % des étudiant(e)s ont évoqué des difficultés institutionnelles, telles que la gestion des cours et des examens, tandis que 33 % ont mentionné des problèmes personnels, dont des soucis de santé, familiaux ou financiers. Seuls **9 % des étudiant(e)s ont déclaré n'éprouver aucune difficulté.**

Le tableau 2 représente la répartition des difficultés rencontrées par les étudiant(e)s par année d'étude. Les résultats montrent que la troisième année de formation est perçue comme particulièrement difficile. En troisième année, les difficultés sont majoritairement professionnelles (stages, relations avec le personnel encadrant...) tandis qu'en première année les difficultés sont majoritairement institutionnelles, en lien avec les cours et les examens.

Types de difficultés rencontrées durant la formation	1re année	2e année	3e année	Total général
Institutionnelles (difficultés en ce qui concerne les cours, les examens...).	60 %	59 %	50 %	57 %
Personnelles (problèmes de santé, problèmes familiaux, financiers...).	27 %	37 %	36 %	33 %
Professionnelles (stages, relations avec le personnel encadrant...).	50 %	67 %	75 %	63 %

Tableau 2 : répartition des difficultés par années d'études.

Abandon

Sur l'ensemble des répondants, 77 % ont envisagé d'abandonner leur formation pour différentes raisons (Fig. 2). Il existe par ailleurs une tendance entre l'insatisfaction et l'envie d'abandon, avec 96 % des étudiant(e)s insatisfait(e)s ayant déjà envisagé de quitter leur formation.



SI VOUS AVEZ VOULU ABANDONNER VOS ÉTUDES, QUELLES EN ÉTAIENT LES RAISONS PRINCIPALES ?



Figure 2 : causes des envies d'abandon.

Témoignages

À la question ouverte : À vous la parole : avez-vous des remarques, des suggestions?, nous avons eu **692 répondants**.

Voici **quelques témoignages** :

- « La 1re année est trop dense, c'est presque insupportable. »
- « À mon sens, trop de "scolaire" avec certainement du superflu... manque de cohésion. »
- « Arrêtez d'augmenter les effectifs dans les promos, c'est plus difficile pour les étudiants de suivre, mais également pour les formateurs. »
- « C'est un métier tourné vers l'autre et dans lequel beaucoup de soignants ont peu de considération pour les élèves et leurs collègues. »
- « Dans ma promo, il y avait déjà 9 abandons après le 1er stage, il y en aura encore à la fin de cette année. Les encadrements durant les stages sont médiocres. Les étudiants sont très souvent pris pour des larbins, pris de haut. J'ai eu personnellement une mauvaise expérience de stage, c'était le premier. Les stages sont à mon avis la raison principale des abandons de formation. »



- « Des cours de plus en plus en distanciel pour une formation qui se veut humaine. Ceci peut favoriser ce sentiment d'isolement. »
- « Il y a trop de travail en cours, il est impossible de gérer stages et cours à la fois, on manque cruellement de temps pour apprendre (8 h-18 h la semaine), et en plus il y a les périodes de stage. »
- « Je pense que, avant de former les étudiants pour aller en stage, il faudrait former les professionnels à accueillir des étudiants. Tout se passerait bien mieux ! »
- « Je pense que le problème d'abandon est surtout relatif aux nouvelles méthodes de recrutement (Parcoursup). »
- « Je pense que Parcoursup est en partie responsable du fait que beaucoup d'étudiants abandonnent. Ils ne savent pas réellement dans quoi ils se lancent, ils manquent d'informations. »

Discussion

Les résultats de l'enquête révèlent que les motivations intrinsèques des étudiant(e)s en soins infirmiers sont largement influencées par leur volonté d'aider autrui et leur fort intérêt pour les sciences de la santé. Cette double motivation reflète un engagement profond et positif pour la profession, nourri par des valeurs altruistes et un attrait pour les aspects scientifiques des soins. Ces motivations altruistes peuvent créer une tension, les étudiant(e)s priorisant parfois les besoins des autres au détriment de leurs besoins personnels et psychologiques. Des études antérieures montrent que la prise en charge du corps de l'Autre et la confrontation à la souffrance dès la première année peuvent créer des situations émotionnellement difficiles pour les étudiant(e)s infirmier(e)s.^{2,6}

La Haute Autorité de Santé a souligné en 2017 que les soignant(e)s sont particulièrement touchés par l'épuisement professionnel, en raison notamment de la pression liée aux performances et d'autres facteurs liés aux difficultés rencontrées par le système de soins.³ Ces éléments se répercutent également sur les étudiant(e)s infirmier(e)s durant leur formation.

Bien que la majorité des répondants expriment une satisfaction générale quant à leur choix de formation, une proportion de 10 % reste insatisfaite et très insatisfaite, souvent en raison de la différence entre leurs attentes initiales et la réalité de la formation. Cette insatisfaction et des conditions de formation éprouvantes pourraient expliquer pourquoi une si grande partie des étudiant(e)s (77 %) a envisagé d'abandonner, un chiffre supérieur à celui de l'enquête de la FNEI de 2022 (59,2 %).⁶

Seuls 9 % des étudiant(e)s ont déclaré n'éprouver aucune difficulté, ce qui démontre que la majorité des étudiant(e)s font face à des défis notables au cours de leur formation. Dans le tableau 2, on observe que les étudiant(e)s de première année rapportent davantage de difficultés institutionnelles alors que les étudiant(e)s en troisième année rapportent plus de difficultés professionnelles. Ceci pourrait s'expliquer par le fait que la première année est très chargée d'un point de vue académique alors que les stages sont plus nombreux en troisième année.



Les résultats de notre enquête mettent en lumière une tendance alarmante : 77 % des étudiant(e)s en soins infirmiers ont envisagé d'abandonner leur formation à un moment donné. Le taux d'abandon effectif rapporté par la DREES en 2021⁵ est de 10 % dès la première année et de 14 % sur l'ensemble du parcours. Il est essentiel de distinguer ces chiffres, car s'ils ne sont pas nécessairement le reflet des abandons, ils indiquent une véritable vulnérabilité des étudiant(e)s. Ces résultats suggèrent que de nombreux étudiant(e)s éprouvent des difficultés pour faire face aux exigences de leur formation et aux conditions rencontrées, particulièrement en stage, et ceci augmente le risque de décrochage.

Notre analyse montre une différence significative selon l'année d'étude : si l'on pouvait s'attendre à ce que les idées d'abandon soient plus fréquentes en première année, lors de la découverte des réalités du métier et de la confrontation aux conditions difficiles, nos données révèlent une hausse notable en troisième année (+14 % par rapport à la première année). Ce constat interpelle, car il souligne que les tensions et les désillusions ne diminuent pas avec le temps, mais tendent à augmenter à mesure que les étudiant(e)s approchent de la fin de leur formation.

En conclusion, les résultats de notre enquête révèlent que, malgré des motivations profondes et altruistes, une part importante d'étudiant(e)s en soins infirmiers fait face à des défis considérables au cours de leur formation. Si la motivation (aider les autres) et l'intérêt pour les sciences restent des moteurs forts, les conditions de formation, marquées par un rythme intense et des stages exigeants, créent des tensions qui peuvent entraîner une insatisfaction et un mal-être significatifs. Le fait que 77 % des étudiant(e)s aient déjà envisagé d'abandonner leurs études souligne l'ampleur des difficultés rencontrées et la nécessité de renforcer les mesures de soutien. Mettre en place des stratégies ciblées pour améliorer l'encadrement des stages, le soutien psychologique et l'adaptation des programmes académiques permettra de mieux répondre aux attentes des étudiant(e)s et de les accompagner efficacement tout au long de leur parcours.

Propositions de solutions

- **Programmes de mentorat et de soutien par les pairs** : créer un programme de mentorat au sein duquel des professionnels de la santé ou des infirmier(e)s expérimenté(e)s accompagneraient des étudiant(e)s. Ce programme permettrait de partager des conseils pratiques sur la gestion des stages, le stress et l'épuisement émotionnel.
- **Ateliers de prévention de l'épuisement professionnel** : organiser des ateliers en présentiel ou en ligne pour sensibiliser les étudiant(e)s au risque d'épuisement professionnel et leur fournir des outils concrets pour prévenir ces situations.
- **Mise en avant de la plateforme d'entraide et de partage d'expériences** : mise en avant du groupe Discord qui est un groupe de partage d'expériences sur la plateforme Réussis ton IFSI, où les étudiant(e)s échangent sur leurs stages, leurs réussites et leurs difficultés et posent des questions aux autres étudiant(e)s et à des professionnels. Cela favorise la solidarité et peut réduire le sentiment d'isolement.



- **Outils de gestion du stress et de l'équilibre vie personnelle/professionnelle** : mettre à disposition des ressources (vidéos, articles, exercices) sur la gestion du stress, le bien-être personnel et l'équilibre entre vie personnelle et études. Nous proposerons des contenus accessibles à tout moment et pour tous/toutes les étudiant(e)s pour leur permettre de consulter ces ressources en fonction de leurs besoins.
- **Journées bien-être pour les étudiant(e)s** : organiser des journées dédiées au bien-être des étudiant(e)s, qui incluent des ateliers sur la gestion du stress, des sessions de relaxation et des discussions ouvertes sur les défis du métier d'infirmier(e). Ces journées pourraient être organisées en ligne ou en présentiel (Maison des Soignants à Paris dans un premier temps) selon la disponibilité des étudiant(e)s.

Partie 2: Santé physique et habitudes de vie

Auto-évaluation de la santé

COMMENT ÉVALUEZ-VOUS VOTRE SANTÉ PHYSIQUE EN GÉNÉRAL ?

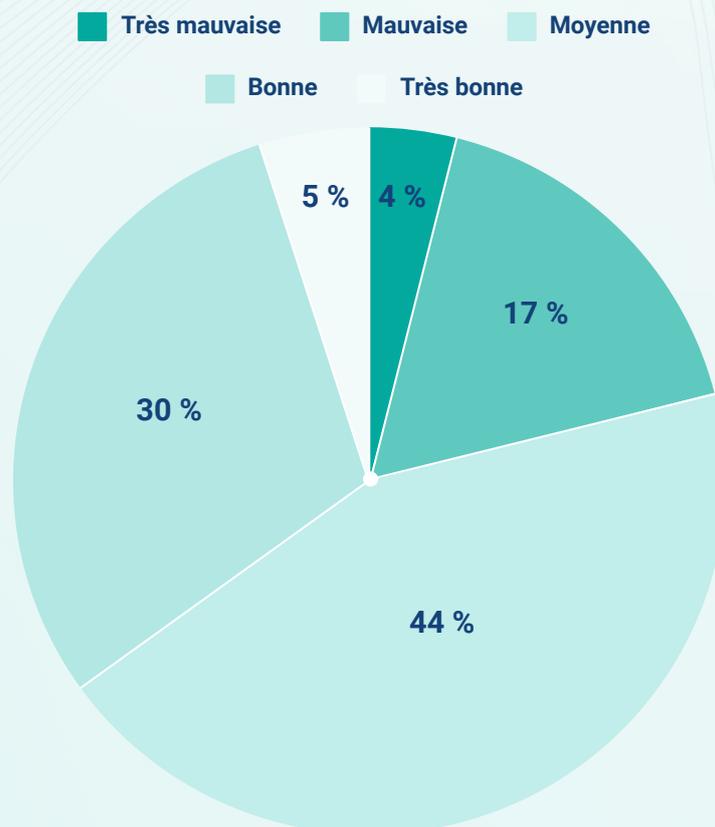


Figure 3 : auto-évaluation des répondants de leur santé physique générale.

La majorité des étudiant(e)s en soins infirmiers auto-évaluent une santé physique "moyenne", suivie d'une perception "bonne", comme illustré par la figure 3. Une minorité des étudiant(e)s considère leur état de santé comme "très bon", tandis qu'un nombre important le juge "mauvais" ou "très mauvais".



Handicap et pathologies chroniques

AVEZ-VOUS DES PATHOLOGIES CHRONIQUES ?

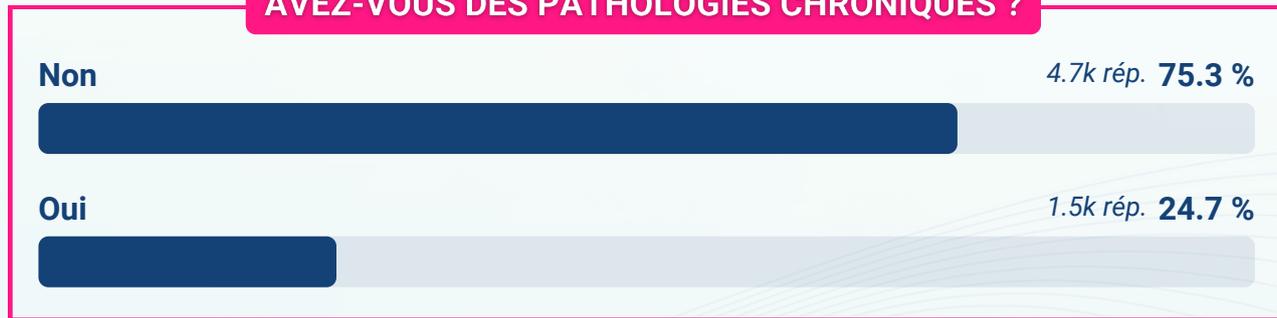


Figure 4 : prévalence des pathologies chroniques chez les étudiant(e)s en soins infirmiers interrogé(e)s.

Le quart de nos répondants déclare avoir une pathologie chronique (Fig. 4). De plus, on observe dans cette enquête qu'un répondant sur quatre consomme des médicaments quotidiennement.

Parmi les participants, 12 % se déclarent en situation de handicap. La grande majorité des étudiant(e)s concerné(e)s par le handicap ou une maladie chronique (Fig. 5) estiment que les aménagements mis en place ne sont pas suffisants pour répondre à leurs besoins éducatifs et pratiques.

Par ailleurs, 60 % des étudiant(e)s déclarent ressentir un impact important de leur handicap ou maladie chronique sur une base hebdomadaire ou quotidienne, ce qui accentue leurs difficultés.

SI VOUS AVEZ UN HANDICAP OU UNE MALADIE CHRONIQUE, LES AMÉNAGEMENTS MIS EN PLACE SONT-ILS SUFFISANTS POUR VOS BESOINS ÉDUCATIFS ET PRATIQUES ?



Figure 5 : (in)suffisance des aménagements pour les étudiant(e)s en situation de handicap ou atteints de maladies chroniques.

Sommeil

La figure 6 montre la répartition des habitudes de sommeil des étudiant(e)s interrogé(e)s. Selon l'enquête, la majorité des étudiant(e)s dort entre 5 et 6 heures par nuit.



COMBIEN D'HEURES DORMEZ-VOUS PAR NUIT ?

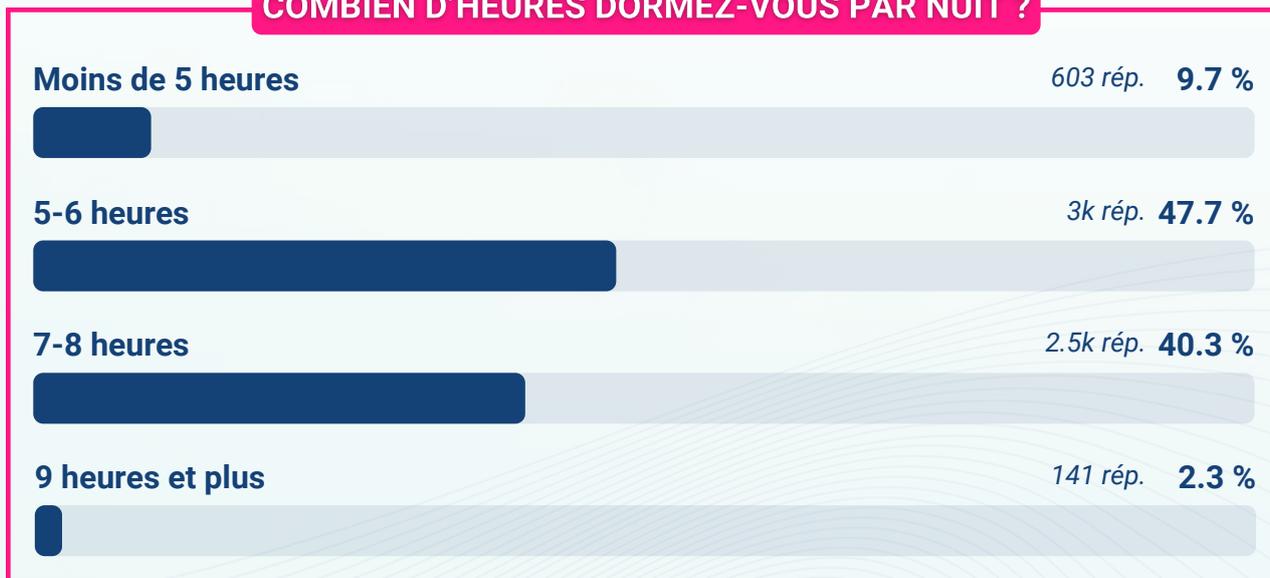


Figure 6 : réponses à la question "Combien d'heures dormez-vous en moyenne par nuit ?"

Alimentation

La qualité de l'alimentation est jugée "moyenne" par 44 % des étudiant(e)s, et "mauvaise" ou "très mauvaise" par près de 30 % d'entre eux/elles. La plupart des étudiant(e)s déclarent manger suffisamment pour être rassasié(e)s, mais 22 % ne le sont pas.

Consommation de substances toxiques

71 % des étudiant(e)s déclarent n'avoir jamais fumé de tabac, mais une part non négligeable d'entre eux en consomme de manière occasionnelle (11 %) ou quotidienne (9 %). Bien que 33 % des étudiant(e)s affirment ne jamais boire d'alcool, une majorité (43 %) en consomme occasionnellement et 18 % déclarent en boire au moins une fois par mois. Enfin, la consommation de substances illicites reste rare, avec 92 % des étudiant(e)s qui affirment n'y avoir jamais recours. Cependant, 6 % admettent une consommation occasionnelle ou plus fréquente. Les substances les plus souvent citées sont le cannabis, le poppers et la cocaïne.

Activité physique

Près de la moitié des étudiant(e)s en soins infirmiers déclarent ne pratiquer aucune activité physique régulière, comme le montre la figure 7. Parmi les étudiant(e)s pratiquant une activité physique, la majorité le fait de manière régulière, avec une fréquence de 1 à 2 fois par semaine, tandis qu'une minorité adopte une pratique plus régulière, de 3 à 4 fois par semaine jusqu'à une activité quotidienne.



À QUELLE FRÉQUENCE PRATIQUÉZ-VOUS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

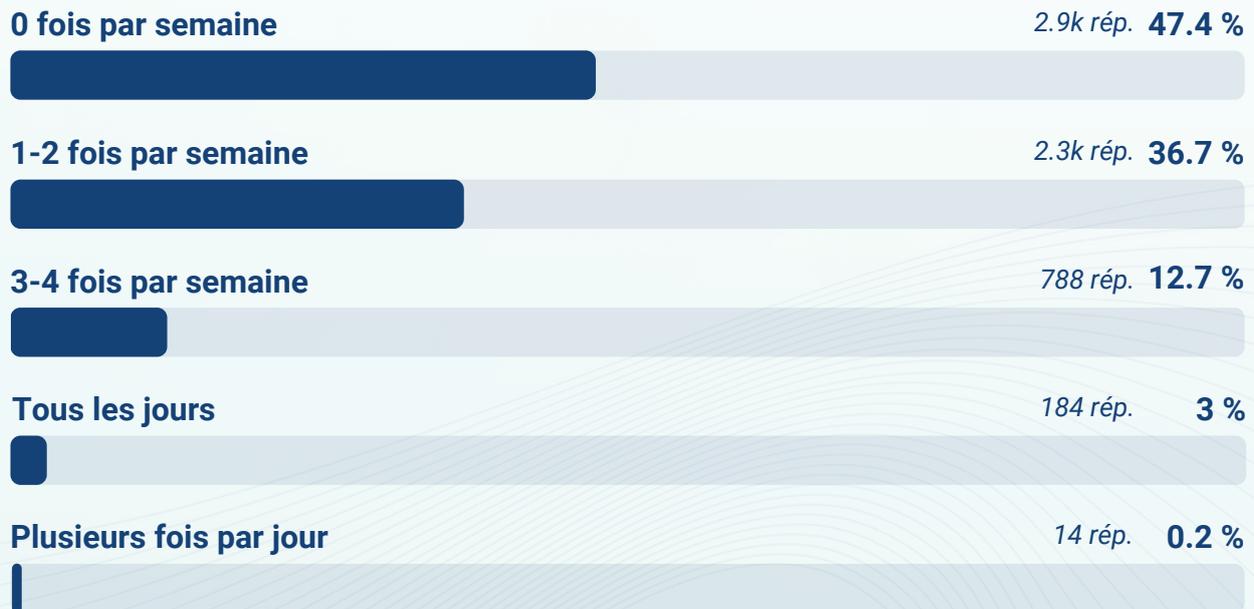


Figure 7 : fréquence de la pratique sportive des étudiant(e)s en soins infirmiers.

Témoignages

À la question ouverte : À vous la parole : avez-vous des remarques, des suggestions ?, nous avons eu **692 répondants**.

Voici quelques-uns de leurs témoignages :

- « Prendre plus en compte la santé des étudiants. »
- « Prendre soin de la santé des étudiants est vital. »
- « Dommage que la formation soit si mal faite, entre la surcharge de travail et le manque de sommeil, il est très difficile de se maintenir en bonne santé. »





Discussion

Dans notre enquête, la majorité des étudiant(e)s en soins infirmiers évaluent leur santé physique comme "moyenne". Cependant, 21 % la considèrent "mauvaise" ou "très mauvaise", un chiffre préoccupant. Lorsqu'on analyse les résultats par année d'études, on constate une tendance à la dégradation : en première année, 40 % des étudiant(e)s déclarent avoir une santé "bonne" ou "très bonne", mais ce pourcentage diminue en deuxième et en troisième année (tableau 3). L'enquête de 2017 de la FNESI² rapportait que 18,8 % des étudiant(e)s en soins infirmiers se déclaraient en mauvaise santé, un chiffre similaire à celui de notre enquête. Les résultats de l'Observatoire national de la Vie Étudiante (OVE)⁷ en 2023 indiquent que 66 % des étudiantes et 77 % des étudiants, issus de diverses disciplines, jugent leur état de santé "satisfaisant" ou "très satisfaisant".

Enfin, nos données contrastent avec une autre enquête descriptive menée en 2023, intitulée "État de santé des étudiants de première année en licence de sciences infirmières", dans laquelle 94 % des étudiant(e)s de première année avaient déclaré que leur santé était "bonne" à "excellente".⁸

Plusieurs hypothèses peuvent expliquer cette différence. L'enquête de 2023, ciblant uniquement les étudiant(e)s de première année, reflète un moment où ils ne sont pas encore pleinement confrontés aux contraintes de la formation, comme les stages ou la charge de travail. De plus, des différences méthodologiques, telles que le cadre de l'enquête ou la formulation des questions, pourraient influencer les réponses. Ces points nécessitent une exploration approfondie afin de mieux comprendre ces disparités.

Comment évaluez-vous votre santé physique ?	1re année	2e année	3e année	Total général
Très bonne	6 %	4 %	3 %	5 %
Bonne	34 %	29 %	28 %	30 %
Moyenne	43 %	46 %	44 %	44 %
Mauvaise	14 %	18 %	20 %	17 %
Très mauvaise	3 %	3 %	5 %	4 %

Tableau 3 : répartition des réponses par année d'études.

Outre la perception de leur état de santé général, une autre dimension importante de la santé des étudiant(e)s en soins infirmiers concerne les défis rencontrés par ceux/celles qui sont en situation de handicap ou qui souffrent de pathologies chroniques. Les résultats de notre enquête montrent l'impact important du handicap sur la santé et le parcours éducatif des étudiant(e)s en soins infirmiers (ESI).



En effet, 12 % des étudiant(e)s se déclarent en situation de handicap, et parmi eux/elles, 82 % ont envisagé d'abandonner leurs études (contre 77 % de l'ensemble des répondants). Ceci indique une vulnérabilité accrue face à la pression académique et professionnelle. Ce taux élevé d'abandons potentiels reflète l'inadéquation des dispositifs de soutien actuels : 62 % des étudiant(e)s concerné(e)s estiment que les aménagements mis en place sont insuffisants pour répondre à leurs besoins éducatifs et pratiques.

De plus, 60 % des étudiant(e)s déclarent ressentir un impact important de leur handicap ou de leur maladie chronique sur une base hebdomadaire ou quotidienne, ce qui accentue les difficultés rencontrées. Ces chiffres sont particulièrement importants, car il s'agit des **premières données quantitatives au sujet d'étudiant(e)s en situation de handicap dans ce secteur.**

Les résultats de l'enquête de l'Observatoire national de la Vie Étudiante de 2023⁷, qui étudie la population étudiante en général, montre que « pour 40 % des étudiants concernés, les troubles, maladies ou handicaps déclarés constituent un obstacle important dans le déroulement de leurs études et 17 % déclarent avoir été très limités durant les six derniers mois du fait de leur(s) problèmes de santé. » Malgré des recommandations et des aménagements légaux prévus par le ministère de la Santé⁹, il semble que ces dispositifs soient encore largement insuffisants dans la pratique. Une meilleure prise en compte des besoins des étudiant(e)s en situation de handicap, à travers des politiques d'inclusion renforcées, pourrait faire diminuer le taux d'abandon et améliorer le bien-être général et la réussite académique de ces étudiant(e)s.

En plus des défis liés à la santé physique et au handicap, la question du sommeil constitue un enjeu majeur pour les étudiant(e)s, dont le rythme de vie et les exigences académiques influent directement sur la qualité de leur repos. Notre enquête montre que 48 % des étudiant(e)s dorment entre **5 et 6 heures par nuit**, ce qui est insuffisant par rapport aux recommandations de la National Sleep Foundation (NSF) qui sont de 7 à 9 heures.¹⁰ Un chiffre que l'on peut comparer à celui de l'enquête menée par Vast et al. intitulée "Le sommeil des étudiants français en période de COVID-19". Dans cette enquête, les étudiant(e)s français(es) issu(e)s de 36 universités rapportaient une durée moyenne de sommeil en semaine de **8 heures et 8 minutes avant la pandémie.**¹¹

Certain(e)s étudiant(e)s de notre enquête atteignent 7-8 heures de sommeil (40 %). Près de 10 % des étudiant(e)s dorment moins de 5 heures par nuit, ce qui accentue les effets négatifs sur leur santé et leur capacité à gérer le stress académique et professionnel. Il est important de noter que l'insomnie est deux fois plus fréquente chez les femmes âgées de moins de 25 ans de la population générale. Or la population d'ESI est majoritairement féminine.¹² Un sommeil insuffisant affecte plusieurs fonctions essentielles.¹³ Premièrement, il altère les **capacités cognitives** : les étudiant(e)s sont plus susceptibles de rencontrer des difficultés à **se concentrer**, à **mémoriser** et à **apprendre de nouveaux concepts.**¹⁴

Cette baisse des performances cognitives peut compliquer la maîtrise des connaissances et des compétences nécessaires à la formation en soins infirmiers.



Deuxièmement, l'humeur et le bien-être psychologique sont particulièrement fragiles face à un mauvais sommeil. Le manque de repos augmente le risque d'anxiété et d'irritabilité¹⁵, ce qui peut à son tour exacerber le stress lié aux études et aux stages. Enfin, chez les étudiant(e)s infirmier(e)s, le manque de sommeil et les exigences des stages augmentent le risque d'épuisement professionnel et peuvent entraîner des erreurs lors de la prise en charge des patients.¹⁶

L'analyse des données montre que l'alimentation des étudiant(e)s en soins infirmiers est préoccupante. Si 44 % jugent leur alimentation "moyenne", 30 % la considèrent "mauvaise" ou "très mauvaise". De plus, 22 % des étudiant(e)s déclarent ne pas être rassasié(e)s, ce qui peut être lié à leurs contraintes financières et aux horaires de formation et de stages, comme l'indique l'enquête FNEFI 2022⁶. Dans cette enquête, près de 50 % des étudiant(e)s en soins infirmiers ont déclaré que leur alimentation s'était dégradée depuis le début de leur formation, principalement par manque de temps (63 %) et par manque d'argent (39 %). Ces éléments semblent également se vérifier dans notre enquête, sachant que 49 % des répondants estiment ne pas ou avoir peu accès à des ressources financières suffisantes pour leurs besoins essentiels.

En ce qui concerne la consommation de toxiques, **71 % des étudiant(e)s déclarent ne jamais fumer de tabac**, 11 % occasionnellement et 17 % consomment du tabac quotidiennement, ce qui rejoint la statistique de 15 % de l'enquête de 2023.⁸ On observe une diminution importante de la tendance à fumer quotidiennement au fil des années. En 2008-2009, 29 % des étudiant(e)s en soins infirmiers déclaraient fumer quotidiennement¹. Un chiffre nettement plus élevé que celui que nous observons aujourd'hui. **Cette baisse pourrait refléter les politiques de santé publique plus strictes**, notamment l'augmentation du prix du tabac, et une plus grande **prise de conscience** des risques liés à la consommation de cigarettes dans cette population.

33 % de nos répondants ne boivent jamais d'alcool, tandis que **43 % en consomment de manière occasionnelle** contre 62 % de manière occasionnelle en 2008-2009¹. Cela suggère que les ESI adoptent des comportements plus modérés vis-à-vis de la consommation d'alcool. Il faut aussi noter que **92 % des étudiant(e)s déclarent ne "jamais" consommer de substances**. Parmi les substances les plus consommées, on trouve le cannabis (23 %), suivi par le poppers (12 %).

Enfin, l'enquête révèle que 47 % des étudiant(e)s en soins infirmiers ne pratiquent aucune activité physique, une augmentation notable par rapport aux 40 % enregistrés en 2017 par la FNEFI². Cette sédentarité est plus prononcée chez les ESI par rapport à l'ensemble de la population mondiale, parmi lesquelles 31 % ne pratiquent pas d'activité physique régulière en 2024¹⁷. À titre de comparaison, seulement 11 % des adultes français déclarent ne pas faire de sport¹⁸.

En conclusion, notre enquête révèle des enjeux préoccupants pour la santé physique des étudiant(e)s en soins infirmiers. La dégradation progressive de leur santé au fil des années, le manque de sommeil, des habitudes alimentaires déséquilibrées, ainsi que la sédentarité affectent leur bien-être. Les étudiant(e)s en situation de handicap sont particulièrement vulnérables et souffrent particulièrement d'un soutien insuffisant, ce qui augmente leur risque d'abandon. Bien que la consommation de tabac et d'alcool soit moins marquée qu'auparavant, l'inactivité physique touche près de la moitié des étudiant(e)s.



Propositions de solutions

Sommeil

- **Visioconférences et webinaires** : organiser et mettre en avant les visioconférences de SPS avec des spécialistes du sommeil pour sensibiliser les étudiant(e)s à l'importance du sommeil et leur donner des conseils pratiques pour améliorer leur hygiène de sommeil. (eJADES et JADES)
- **Ressources en ligne** : mettre à disposition des étudiant(e)s des ressources en ligne (articles, vidéos) sur les bonnes pratiques pour favoriser un sommeil réparateur et mettre en avant les fiches repère rédigées par des experts de SPS ou du CHUM par exemple.
- **Ateliers à la Maison des soignants** : proposer des ateliers pratiques sur la relaxation, la méditation et/ou la sophrologie pour aider les étudiant(e)s à gérer le stress et à avoir un sommeil plus réparateur.
- **Réseau Morphée** : réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil. Sa mission principale est d'orienter les patients d'Île-de-France dans leurs parcours de soins sommeil. Il mène également des actions de prévention et d'éducation à la santé et apporte aux professionnel(le)s de santé une aide pour la prise en charge des patients ainsi qu'un programme de formations. On peut évaluer son sommeil avec le questionnaire Morphée : <https://questionnaire.reseau-morphee.fr/>

Alimentation

- **Éducation nutritionnelle** : ateliers et conférences sur les principes d'une alimentation équilibrée, adaptée aux contraintes des étudiant(e)s (budget limité, manque de temps, etc.).
- **Ressources en ligne** : mettre à disposition des recettes saines et faciles à réaliser, ainsi que des informations ou fiches techniques SPS.
- **Conseils pratiques pour l'accompagnement nutritionnel** : des supports pédagogiques détaillés permettront aux étudiant(e)s d'acquérir des compétences en conseil nutritionnel, pour leur propre bien-être et pour qu'ils/elles puissent recommander des stratégies alimentaires adaptées à leurs futurs patients. Ces ressources mettent en avant des pratiques comme la prévention de l'inflammation et du stress oxydatif, grâce à des aliments aux propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires.
- **Webinaires** : organiser et mettre en avant les ateliers eJADES et JADES de SPS en visioconférence sur le sujet de l'alimentation avec des spécialistes de la nutrition, organisés plusieurs fois par an en présentiel et visioconférence.

Activité physique

- **Challenges sportifs en ligne** : organiser des challenges sportifs virtuels entre étudiant(e)s pour les encourager à bouger davantage, par exemple un challenge "nombre de pas".
- **Contacteur des associations sport et santé** : proposer aux étudiant(e)s de se rapprocher d'associations comme Limousin Sport Santé, qui offrent une reprise d'activité physique gratuite et encadrée (examens de suivi réguliers tous les 3 mois pendant un an, avec séances de sport accompagnées par des coachs certifiés APA).



- **Créer un site d'exercices** : une idée intéressante serait de développer un site par des futur(e)s kinésithérapeutes, qui offrirait des vidéos d'exercices pour divers besoins, ce qui favoriserait l'entraide et l'accès à des conseils professionnels.
- **Liste d'applications gratuites** : suggérer une sélection d'applications adaptées aux besoins de santé des étudiant(e)s, comme Activ'dos de l'Assurance Maladie, qui propose des exercices pour le dos et d'autres outils pour la mobilité ou la prévention des douleurs.
- **Webinaires** : mettre en avant les ateliers eJADES et JADES de SPS animés par des professionnels de l'activité physique (notamment APA, respiration, TMS..), organisés plusieurs fois par an en présentiel et visioconférence.

Consommation de substances

- **Soutien et accompagnement** : proposer des ressources comme Drogues Info Service pour les étudiant(e)s cherchant un appui dans leur démarche de réduction ou d'arrêt de consommation de substances.
- **Ressources en ligne** : fournir des informations sur les risques associés à la consommation de substances et des liens vers des associations ou ressources d'aide.
- **Webinaires** : mettre en avant les eJADES et JADES de SPS organisées plusieurs fois par an.
- **Sensibilisation** : promouvoir des campagnes de prévention comme le Mois Sans Tabac en novembre. Cette initiative encourage les fumeurs à relever le défi de 30 jours sans cigarette avec un soutien gratuit : consultations avec des professionnels, kit d'accompagnement (conseils quotidiens, calcul des économies réalisées, etc.). Les étudiant(e)s pourraient aussi être encouragés à participer au Dry January (« janvier sobre ») pour réduire leur consommation d'alcool.
- **Webinaires** : mettre en avant les ateliers eJADES et JADES de SPS animés par des médecins addictologues, organisés plusieurs fois par an en présentiel et visioconférence.

Offrir un soutien adéquat aux étudiant(e)s souffrant de maladies chroniques ou de handicaps

- **Ressources en ligne** : développer des ressources en ligne pour les étudiant(e)s ayant des maladies chroniques ou des handicaps, avec des informations pratiques, des conseils et des témoignages.



Partie 3 : Santé psychique

La figure 8 représente la perception des ESI de leur santé mentale.

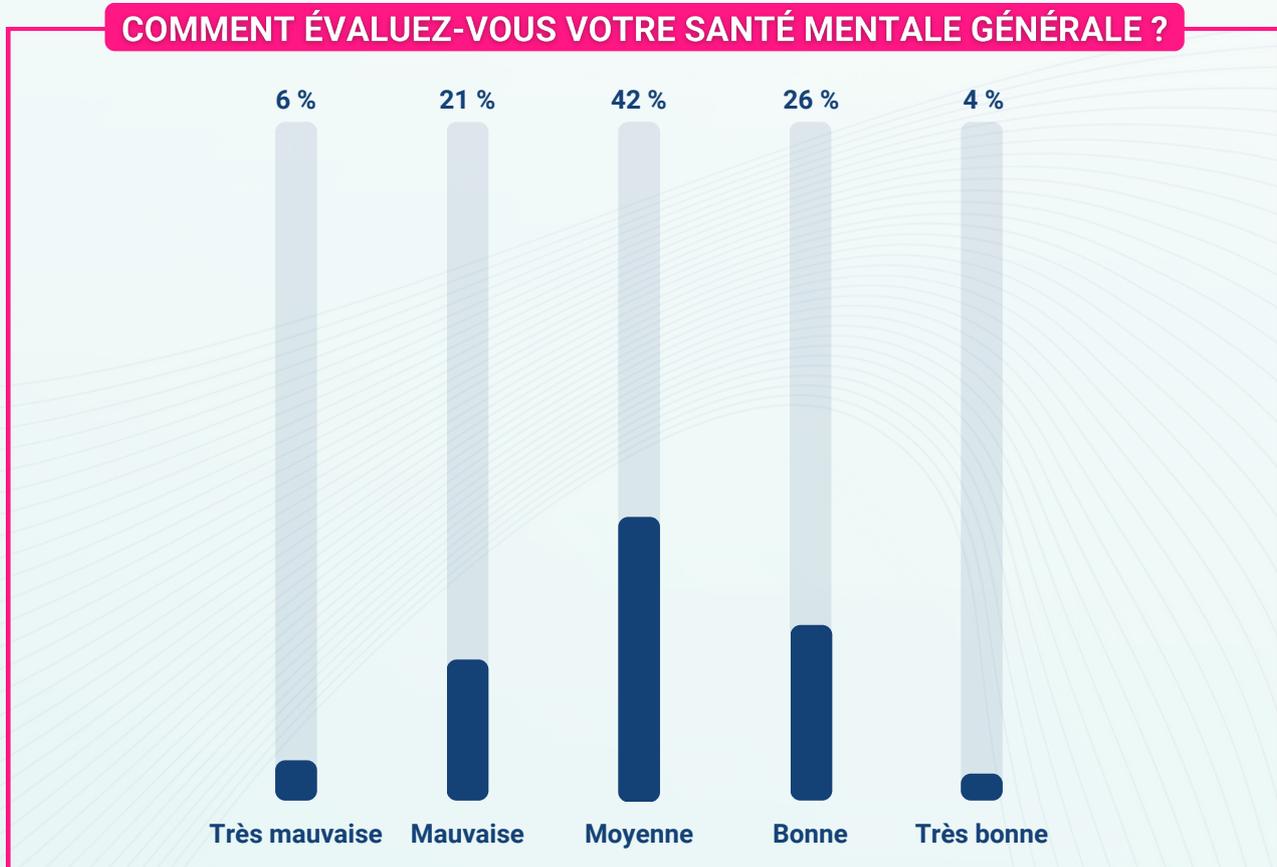


Figure 8 : auto-évaluation de la santé mentale générale par les répondants.

Idées suicidaires

Un quart des répondants de notre questionnaire a déclaré avoir eu des pensées suicidaires au cours de l'année écoulée, avec la même proportion d'hommes et de femmes. Parmi les étudiant(e)s ayant eu des pensées suicidaires : 76 % rapportent des difficultés professionnelles, 60 % mentionnent des difficultés institutionnelles, 49 % évoquent des difficultés personnelles. L'enquête met en évidence que 81 % des étudiant(e)s ayant eu des pensées suicidaires rapportent avoir subi des violences durant leurs études ou durant leurs stages. Les violences psychiques sont les plus fréquemment citées (39 %).

Stress

Stress lié aux stages

La figure 9 montre que la majorité des étudiant(e)s en soins infirmiers ressent une pression excessive ou de l'anxiété liée aux stages, avec une fréquence variable allant de "parfois" à "tout le temps".



À QUELLE FRÉQUENCE RESSENTEZ-VOUS UNE PRESSION EXCESSIVE/ANXIÉTÉ À CAUSE DE VOS STAGES ?

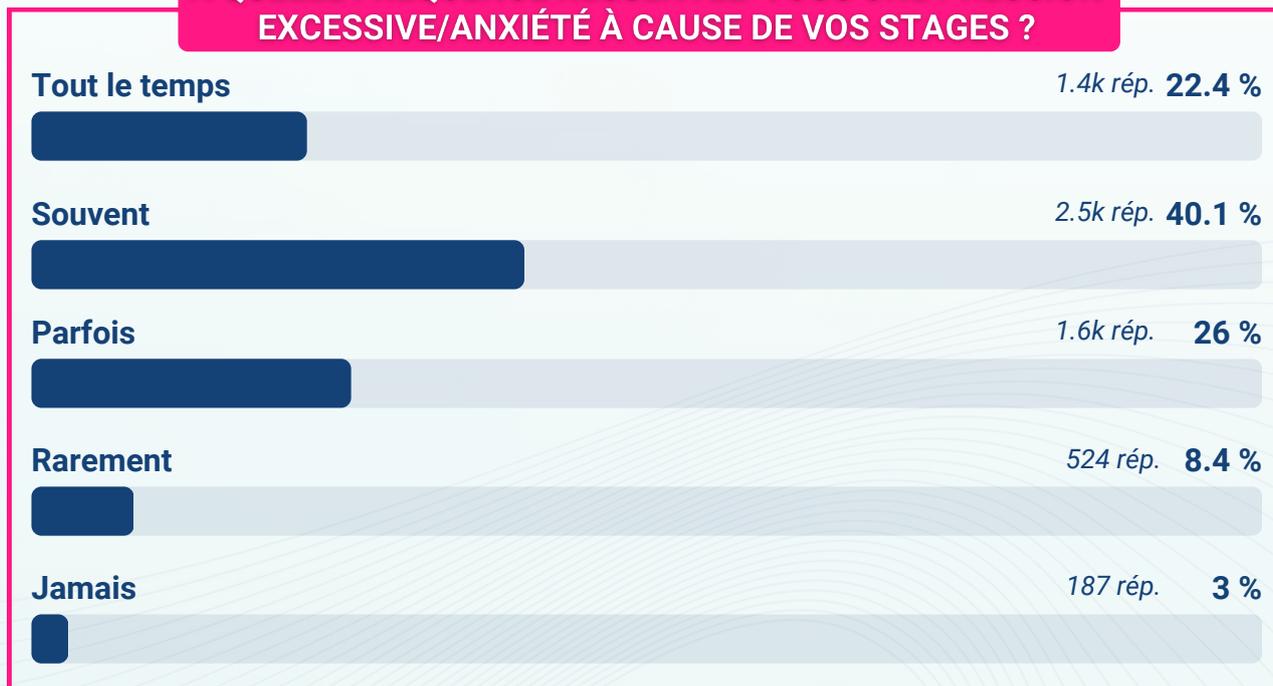


Figure 9 : fréquence du ressenti anxieux des étudiant(e)s lors des stages.

La figure 10 présente les principales raisons pour lesquelles les étudiant(e)s en soins infirmiers ressentent de la pression pendant leurs stages.



**SI VOUS RESSENTEZ UNE PRESSION EN STAGE,
QUELLES EN SONT LES RAISONS ?**

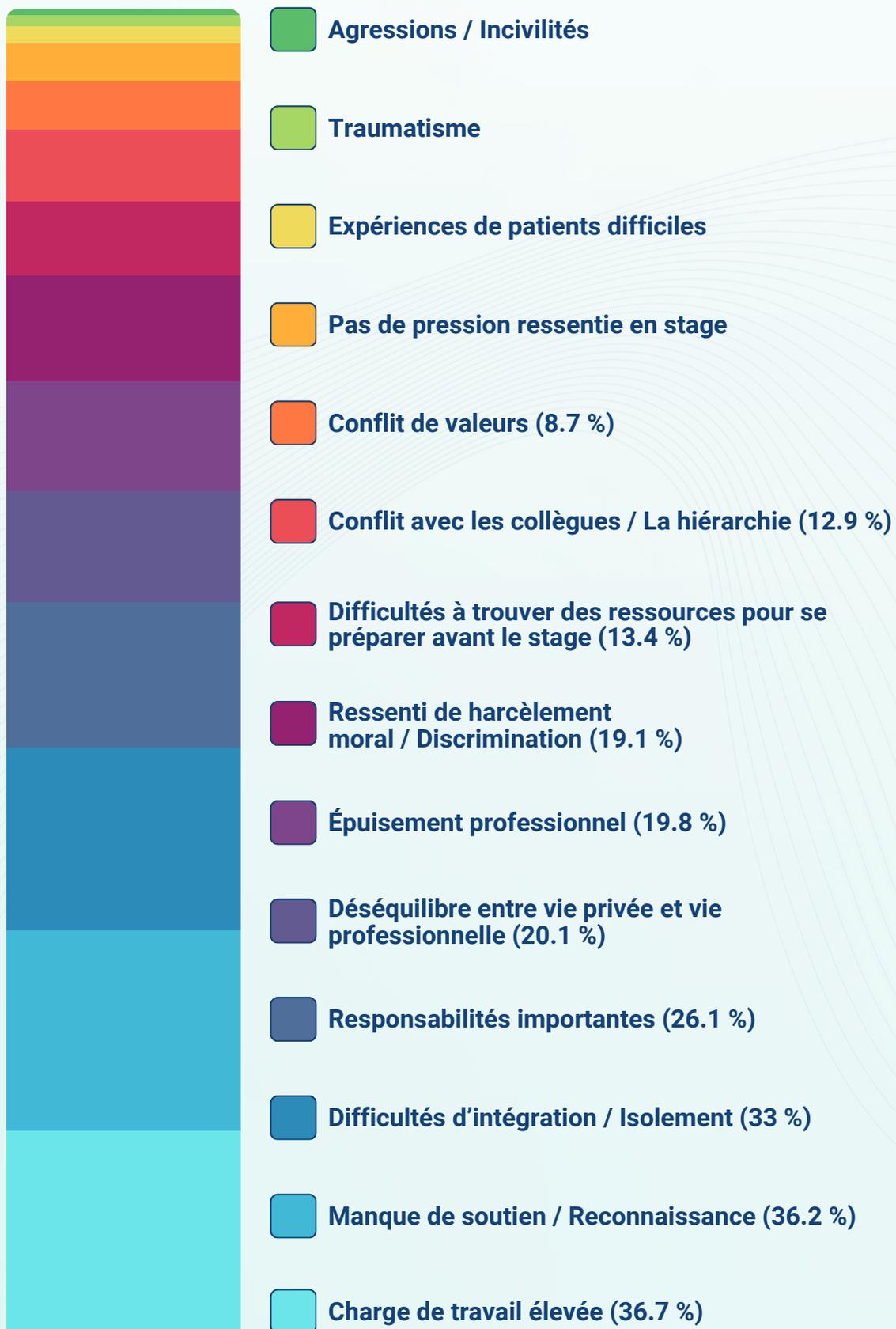


Figure 10 : principales raisons de la pression ressentie par les étudiant(e)s en stage (3 réponses maximum possibles).



Stress lié aux cours

La figure 11 illustre la fréquence à laquelle les étudiant(e)s en soins infirmiers ressentent de la pression ou de l'anxiété en raison de leurs cours.

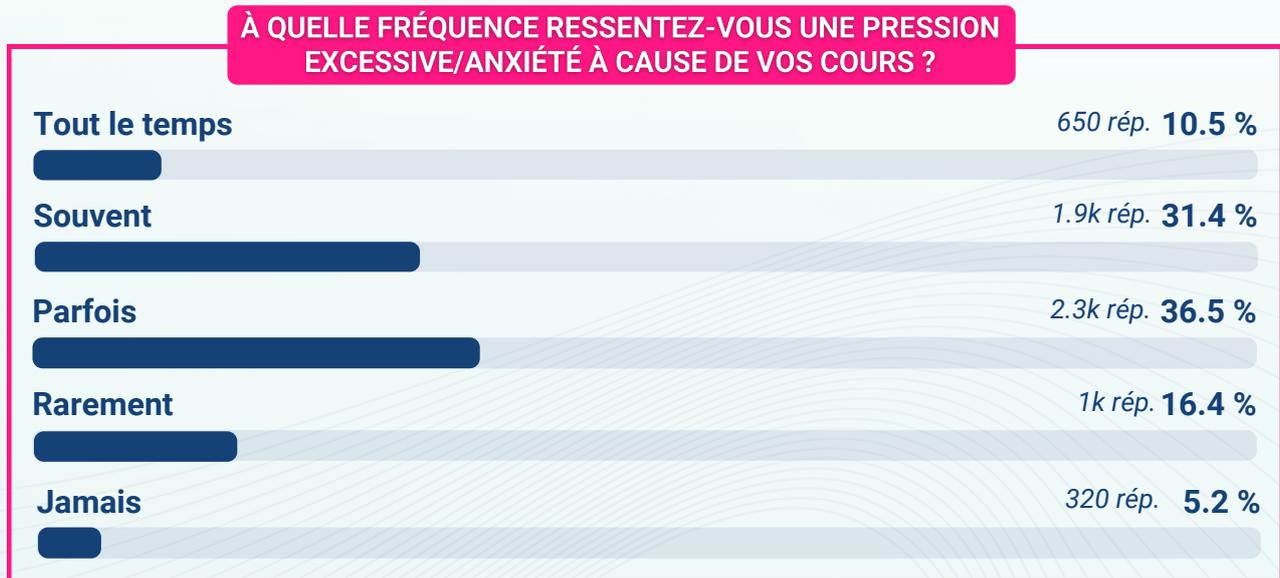


Figure 11 : fréquence du ressenti anxieux des étudiant(e)s en rapport avec les cours.

La figure 12 présente les principales raisons pour lesquelles les étudiant(e)s ressentent une pression liée à leurs cours.



Figure 12 : principales raisons de la pression ressentie par les étudiant(e)s en rapport avec les cours.



Violences

La figure 13 montre que plus de la moitié des répondants ont subi des violences pendant leurs études.



Figure 13 : répartition des formes de violence subies par les étudiant(e)s infirmier(e)s durant leurs études ou stages.

Témoignages

À la question ouverte : À vous la parole : avez-vous des remarques, des suggestions ?, nous avons eu **692 répondants**. Voici quelques-uns de leurs témoignages :

- « Prévention de la santé mentale. »
- « J'espère que le questionnaire permettra de faire évoluer les choses, notamment en ce qui concerne le soutien en santé mentale. »
- « Faites quelque chose pour notre santé mentale !!! »
- « Merci pour cette enquête, personnellement je suis à bout de nerfs. »
- « Période de stress et d'anxiété permanente. »
- « La plus grande partie de l'anxiété ressentie provient des stages où nous sommes souvent mal encadrés. »
- « Apprentissages techniques insuffisants, difficulté à gérer le stress en situation réelle. »
- « Nous sommes nombreux dans notre promotion à avoir développé de l'anxiété à cause de la pression. »
- « La vie d'étudiant infirmier est riche en actions, mais très stressante. »
- « Personnellement, je trouve que les difficultés sont davantage psychologiques que techniques. »



- « Pour compléter mes réponses : je suis actuellement victime de harcèlement moral par ma formatrice référente, une omerta est largement installée chez les formateurs de mon IFSI. La volonté de faire taire les voix qui s'élèvent est ressentie. Je suis régulièrement poussée à arrêter sur un motif de discrimination vis-à-vis de pathologies chroniques (dépression sévère et TAG). Une plainte sera déposée dans les prochains jours. Si mon école ne se porte pas en soutien, une plainte sera aussi déposée contre elle. »
- « J'aimerais vraiment m'appuyer sur le fait qu'il existe beaucoup de soignants qui font malheureusement « la misère » aux étudiants. La dernière fois, un infirmier m'a insultée de bouffonne et m'a dit : « Ferme-la ! » sans raison valable. Je trouve cela inadmissible, car, même si je suis étudiante infirmière, je reste avant tout un humain et on se doit le respect mutuel. Ce qui m'a fait tenir, c'est le fait d'être en fin de 3e année, avec l'expérience, etc., j'ai pu relativiser. Mais, si cela avait été en 1re année, je pense que j'aurais peut-être voulu arrêter la formation. (Ah oui, et il a ajouté à ses propos : « Il faut les baffer ces filles-là ! »).

Discussion

Parmi nos répondants, 27 % s'estiment en mauvaise santé mentale (Fig. 8). Un autre indicateur préoccupant est l'augmentation des idées suicidaires. Un **chiffre alarmant** : 27 % des étudiant(e)s ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année écoulée, ce chiffre est supérieur aux 21 % observés chez les autres étudiant(e)s en France.¹⁹ Ce chiffre est également supérieur aux 7,4 % en 2017² et aux 16,4 % de 2022⁶ rapportés par la FNEI. Il y a une aggravation inquiétante de la situation. Parmi les étudiant(e)s de notre enquête qui ont eu des pensées suicidaires au cours de l'année, 81 % ont également subi des violences, principalement psychologiques.

Selon les données du Baromètre de Santé publique France 2021²⁰, 5 % des hommes âgés de 18 à 24 ans déclarent avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois contre 9,4 % des femmes du même âge. La prévalence des pensées suicidaires est plus élevée chez les étudiant(e)s en santé que dans la population générale des jeunes adultes. Ceci corrobore les données de 2021 de l'InterSyndicale Nationale des Internes en médecine (ISNI) signalant que 28 % des internes souffraient de dépression et 23 % avaient des idées suicidaires, avec un suicide enregistré tous les 18 jours parmi les internes en médecine.²¹

Ces chiffres révèlent l'ampleur du mal-être dans les professions de santé, y compris chez les étudiant(e)s. Ce constat est d'autant plus préoccupant que le suicide constitue la deuxième cause de mortalité chez les 15-24 ans en France.²² Les résultats de notre enquête révèlent une tendance entre l'exposition à des violences durant les stages et l'envie d'abandonner les études. Parmi les étudiant(e)s ayant déclaré avoir subi des violences (psychologiques, verbales ou physiques), 85 % ont envisagé de quitter leur formation. Ces résultats corroborent les conclusions de l'étude de Lénaïc Damman (2017-2018)²³, qui indique que 92 % des étudiant(e)s ayant subi des violences, notamment psychologiques et morales, durant leurs stages, avaient envisagé d'abandonner leurs études.



Avez-vous eu envie d'abandonner vos études ?	Violence	Aucune violence
Envie d'abandonner	85 %	68 %
Jamais eu envie d'abandonner	15 %	32 %

Tableau 4 : exposition à des violences durant les études et envie de les abandonner.

La santé psychique des étudiant(e)s en soins infirmiers, déjà décrite comme préoccupante, s'inscrit dans un cadre plus large d'épuisement professionnel qui touche l'ensemble des soignant(e)s, comme l'avait signalé la Haute Autorité de Santé en 2017. Les exigences de performance et la complexité croissante des dispositifs de soins contribuent à un stress accru pour ces futur(e)s professionnel(le)s. Les étudiant(e)s, encore en formation, ne sont pas épargné(e)s.¹² Lorsque nous interrogeons les étudiant(e)s sur les thématiques qu'ils/elles jugeraient les plus utiles à aborder en formation afin d'améliorer leurs conditions d'apprentissage, la gestion du stress arrive nettement en tête de leurs priorités. (Fig. 14)

En 2018, le rapport du Dr D. Marra⁴ sur la qualité de vie des étudiant(e)s en santé soulignait l'absence d'études épidémiologiques approfondies, en particulier pour les formations autres que la médecine. Cependant, le rapport identifiait un mal-être généralisé parmi les étudiant(e)s en santé, une tendance confirmée par les résultats de notre enquête.

Les violences subies en cours de formation, verbales, psychiques ou physiques, aggravent le mal-être des étudiant(e)s en soins infirmiers, qui sont déjà sous pression face aux exigences académiques et professionnelles. Selon le rapport sur la sécurité des professionnel(le)s de santé de 2023, les agressions dans le milieu de la santé sont en hausse depuis la pandémie de COVID-19. Ceci touche particulièrement les infirmier(e)s, victimes d'agressions verbales et physiques, souvent perpétrées par les patients ou leurs proches.²⁴

En 2022, 37 % des professionnels hospitaliers ont déclaré être régulièrement victimes d'agressions physiques.²⁴ Notre enquête révèle que 51 % des femmes et 53 % des hommes déclarent avoir été victimes de violences. Cette répartition équivalente contraste avec certaines études²⁵ qui indiquent une exposition plus fréquente des femmes au harcèlement sexuel et à l'intimidation dans le secteur de la santé.

D'une part, il est possible que les violences soient devenues un phénomène systémique au sein de la formation, et qu'elles touchent sans distinction les hommes et les femmes. D'autre part, on pourrait envisager que les femmes, plus fréquemment exposées à des situations de harcèlement ou d'intimidation dans le secteur de la santé, aient tendance à banaliser certains actes de violence en raison d'une "normalisation" progressive, ce qui rend la reconnaissance explicite de ces agressions plus difficile.


SI VOUS RESSENTEZ UNE PRESSION EN COURS, QUELLES EN SONT LES RAISONS ?


Figure 14 : thèmes prioritaires à aborder en formation selon les étudiant(e)s en soins infirmiers pour améliorer leurs conditions de formation (3 réponses maximum possibles).

Par ailleurs, parmi les étudiant(e)s victimes de violences, 67 % dorment entre 5 et 6 heures par nuit, un indicateur de l'impact sur leur santé globale. De plus, 93 % des étudiant(e)s consommant de l'alcool quotidiennement ont été exposés à des violences, avec une prévalence plus élevée de violences physiques, tandis que 57 % des consommateurs de substances illicites rapportent également avoir subi des violences.

Ces chiffres soulignent le lien entre les comportements à risque et une exposition à des violences. Il est cependant pertinent de s'interroger sur la relation de cause à effet : ces consommations peuvent aggraver la vulnérabilité face à la violence, mais il est également plausible qu'elles constituent un moyen de "médication" face aux violences subies, les étudiant(e)s cherchant à compenser leur mal-être et leur stress par la consommation de substances.



Les résultats de notre enquête révèlent un profond malaise parmi les étudiant(e)s en soins infirmiers, marqué par des taux alarmants de pensées suicidaires, d'exposition à des violences et d'épuisement psychique. Le lien étroit entre ces facteurs et l'envie d'abandonner la formation est particulièrement préoccupant, étant donné que 85 % des étudiant(e)s ayant subi des violences envisagent de quitter leurs études.

Ces données, corroborant les tendances nationales, soulignent l'urgence de mettre en place des **mesures préventives** et de **soutien adaptées**, notamment en matière de gestion du stress et de la santé mentale. L'impact des violences, tant psychologiques que physiques, exacerbé par les conditions difficiles de la formation, nécessite également une réponse institutionnelle forte pour protéger les futur(e)s professionnel(le)s de santé et garantir leur bien-être tout au long de leur parcours éducatif.

Propositions de solutions

Renforcer le soutien psychologique

- **Espace dédié à la santé mentale** : créer un espace complet en ligne regroupant des ressources variées (articles, vidéos, exercices de relaxation...) pour sensibiliser les étudiant(e)s aux enjeux de la santé mentale et les accompagner dans la gestion du stress.
- **Cours et modules interactifs en ligne** : développer des modules éducatifs sur la gestion du stress, la prévention du burnout et la gestion des émotions.
- **Visibilité de l'article « Mon stage infirmier se passe mal »** : promouvoir cet article écrit avec des cadres-formateurs et infirmier(e)s. Il donne des conseils pratiques aux étudiant(e)s confronté(e)s à des difficultés en stage.
- **Service de contact téléphonique modéré par des professionnel(le)s** : mettre en avant la ligne d'écoute de SPS, qui permet aux étudiant(e)s de consulter anonymement un psychologue en cas de besoin.
- **Forums de discussion sécurisés** : encourager l'utilisation d'un forum modéré par des professionnel(le)s (par exemple, sur Discord), où les étudiant(e)s peuvent échanger, partager leurs expériences et se soutenir mutuellement dans un espace sécurisé et bienveillant.
- **Webinaires et séances de questions-réponses** : organiser régulièrement des webinaires avec des expert(e)s en santé mentale pour aborder des sujets de ce domaine et offrir un espace pour poser des questions en direct, afin de démystifier les enjeux psychologiques rencontrés pendant la formation.
- **Programmes de méditation et relaxation** : mettre en avant les programmes de méditation et des exercices de pleine conscience pour aider les étudiant(e)s à gérer leur stress, améliorer leur sommeil et favoriser un bien-être psychologique durable. (exemple : RespiRelax)
- **Ateliers pratiques en présentiel ou en ligne** : organiser des ateliers à la Maison des Soignants sur des thèmes variés, tels que la gestion du stress, la communication non violente et la relaxation, animés par des professionnel(le)s de la santé mentale et faire participer les ESI.



- **Groupe de parole en ligne** : mettre en avant les groupes de paroles mensuels en ligne organisés par SPS et animés par Célia Belrose, docteure en psychologie clinique et neurosciences, spécialiste du trouble de stress post-traumatique. C'est un espace d'écoute, d'expression et de soutien, qui stimule et développe la solidarité entre participants.
- **Techniques pour gérer le stress et favoriser un sommeil réparateur** : fournir des outils de relaxation tels que des techniques de respiration, des exercices de méditation, ou des automassages, que les étudiant(e)s peuvent intégrer facilement dans leur quotidien.
- **Ateliers eJADES et JADES de SPS** : sur la gestion du stress et des émotions, organisés plusieurs fois par an en présentiel et visioconférence
- **Formation aux premiers secours en santé mentale** : former les étudiant(e)s aux premiers secours en santé mentale selon le modèle "Mental Health First Aid", pour leur permettre d'identifier et de soutenir les étudiant(e)s en détresse et déstigmatiser la souffrance mentale.
- **Amélioration des conditions de stage** : mise en avant de la page "stages infirmiers" de RTI pour bien préparer, vivre et réussir les stages.

Lutter contre la violence

- **Cours en ligne sur la gestion des violences** : développer des modules dédiés à la reconnaissance des signes de violence, aux méthodes de signalement et aux stratégies de gestion des conflits, accessibles à tous les étudiant(e)s en soins infirmiers.
- **Formation à la prévention de la violence** : organiser des formations (en ligne et en présentiel à la Maison des Soignants) pour enseigner aux étudiant(e)s comment gérer et prévenir les situations de violence, qu'elles soient verbales, physiques ou psychologiques.
- **Guide pratique pour les stages** : créer un guide complet sur les droits et responsabilités des étudiant(e)s en stage, comprenant des numéros utiles en cas de difficulté majeure, pour s'assurer que chaque étudiant(e) soit informé(e) et préparé(e).

Améliorer l'information sur les services de santé mentale

- **Répertoire en ligne des ressources** : créer et maintenir un répertoire exhaustif répertoriant tous les services de santé mentale et initiatives disponibles (locaux, régionaux, nationaux), avec des informations sur l'accès et les démarches à faire.
- **Articles et vidéos informatifs** : publier des articles et vidéos explicatifs sur les types de soutien psychologique disponibles, avec des témoignages pour encourager les étudiant(e)s à consulter en cas de besoin.



Partie 4 : Santé sociale et économique

Défis financiers

Au total, 65 % des étudiant(e)s qui ont répondu rapportent avoir des difficultés financières. On note aussi que 49 % des étudiant(e)s jugent leurs ressources insuffisantes (Fig. 15). Environ 34 % de nos répondants doivent travailler pour couvrir leurs besoins essentiels.

AVEZ-VOUS ACCÈS À DES RESSOURCES FINANCIÈRES SUFFISANTES POUR VOS BESOINS ESSENTIELS ? (LOGEMENT, ALIMENTATION, ETC.)

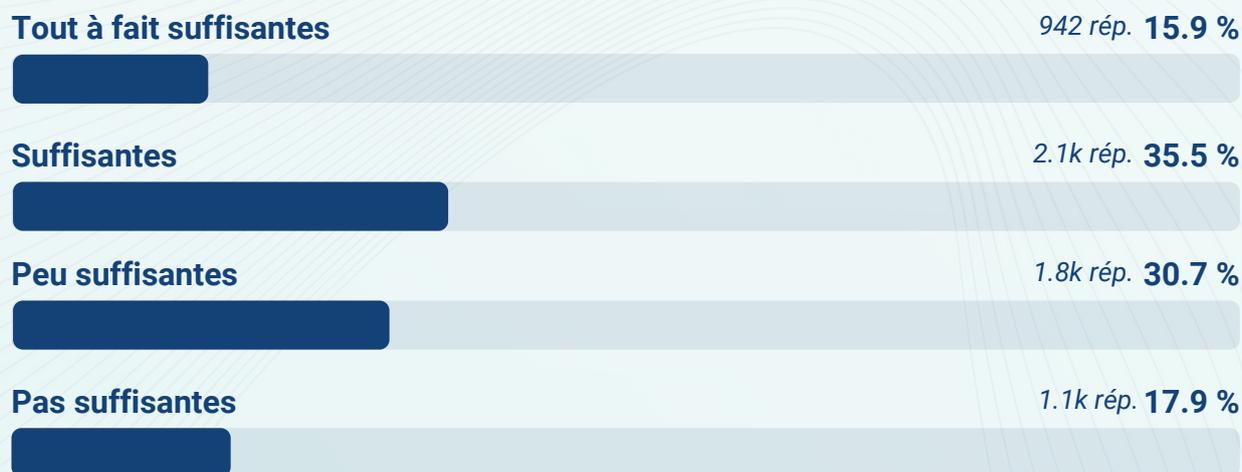


Figure 15 : réponses à la question "Avez-vous accès à des ressources financières suffisantes pour vos besoins essentiels (logement, alimentation, etc.) ?"

Isolement social et soutien

L'isolement social représente un autre défi important pour les étudiant(e)s en soins infirmiers. Une majorité d'entre eux/elles se sentent seuls (53 %). Cependant, les relations avec les camarades de classe sont généralement positives, 44 % des répondants les jugeant "bonnes" et 26 % "très bonnes". Les relations avec les formateurs sont également plutôt bonnes (44,5 %), voire très bonnes (15 %).

Les étudiant(e)s s'appuient principalement sur leur famille (85 %) et leurs ami(e)s (76 %) pour obtenir du soutien. Seulement 0,7 % des étudiant(e)s ont recours aux services de soutien de l'établissement. Enfin, 61 % des étudiant(e)s déclarent ne pas être informé(e)s sur les services de santé mentale disponibles.

La figure 16 représente les demandes des étudiant(e)s sur le mode de soutien psychologique.



QUEL MODE DE SOUTIEN PSYCHOLOGIQUE PRÉFÉRERIEZ-VOUS ?



Figure 16 : réponse des étudiant(e)s à la question "Quel mode de soutien psychologique préféreriez-vous ?"

Témoignages

À la question ouverte : À vous la parole : avez-vous des remarques, des suggestions ? , nous avons eu **692 répondants**.



Voici quelques-uns de leurs témoignages :

- « Je suis marié, j'ai deux enfants, je travaille le soir et le week-end pour juste boucler la fin du mois. Comment vais-je attaquer un métier si éprouvant dans de bonnes conditions dans deux ans ? »
- « Pour les besoins financiers, la bourse est beaucoup trop basse pour permettre de subvenir correctement à nos besoins, surtout avec les coûts liés à une alimentation saine. »
- « Plus d'écoute au sein des IFSI, instaurer un retour d'expérience en 1re année. »
- « Aidez-nous financièrement, s'il vous plaît. »
- « Améliorer l'accès par parcours selon le lieu de résidence, mettre en œuvre plus d'aide financière pour les plus de 30 ans. »
- « Au niveau financier, je ne me sens pas concerné, car en formation professionnelle. Mais, autour de moi, je vois la plupart des étudiants et les personnes en reconversion professionnelle avoir des difficultés financières. »
- « Augmentation des indemnités de stage - Arrêter de faire payer la double inscription universitaire. »
- « Avoir des aides financières pour les professionnels en reconversion et les parents avec enfants à charge. »
- « Avoir une meilleure reconnaissance sociale et financière. »
- « Beaucoup de travail à réaliser en plus des cours, ce qui est difficile quand on a une famille, et les soucis financiers n'aident pas. Beaucoup de stress, car Pôle emploi nous indemnise, mais il y a beaucoup de mouvements de ce côté-là et on ne sait pas comment ce sera demain, ce qui engendre du stress. Mais, globalement, je suis satisfaite de ma formation et je ne m'arrêterai pas. »
- « Beaucoup trop de cours en distanciel (Université de Rennes), ce qui coupe le lien social. On est trop souvent seul chez soi et sans aucun lien avec des formateurs pour ces cours. Si je devais abandonner mes études, ce serait à cause du distanciel. »
- « On est payé 1€/h, donc on doit travailler sur nos repos pour subvenir à nos besoins. »

Discussion

L'enquête révèle plusieurs défis majeurs auxquels les étudiant(e)s en soins infirmiers sont confronté(e)s dans leur quotidien, parmi lesquels **les difficultés financières, l'isolement social et le manque d'information sur les services de santé mentale**. Ces obstacles affectent directement leur bien-être général, leur réussite académique et leur capacité à s'épanouir dans leur formation. Les difficultés financières persistent parmi les ESI. En 2024, près de 65 % des étudiant(e)s ont déclaré faire face à des difficultés financières.

Ces chiffres reflètent une réalité qui n'a guère évolué au cours des dernières années, comme le montrent les enquêtes précédentes de la FNESI en 2017² et 2022⁶. Déjà près de la moitié des étudiant(e)s en soins infirmiers interrogé(e)s déclaraient avoir une mauvaise et très mauvaise santé financière. Ce problème a des répercussions directes sur leur quotidien. Il limite leur accès à des besoins essentiels tels qu'une alimentation saine et un logement décent.

Bien que les frais de transport soient pris en charge sous certaines conditions et que des indemnités de stage aient été instaurées pour compenser partiellement ces contraintes, leur montant demeure insuffisant : 36 euros par semaine en première année, 46 euros en deuxième année, et 60 euros en troisième année.



Prenons l'exemple d'un étudiant de première année effectuant un stage de 5 semaines, soit environ 175 heures de travail : il percevra 180 euros, ce qui correspond à **à peine 1 euro par heure**. Ces dispositifs, bien qu'importants, ne suffisent pas à couvrir l'ensemble des dépenses associées à la formation. Le fossé entre les besoins des étudiant(e)s et leurs ressources reste trop important.

Les contraintes financières incitent de nombreux ESI à rechercher un emploi complémentaire pour subvenir à leurs besoins. Environ 72 % des ESI exercent une activité professionnelle parallèlement à leurs études, contre 58 % dans l'enquête de la FNESI en 2022⁶ et 40 % pour l'ensemble des étudiant(e)s en 2020.²⁶ Cette obligation de travailler est fréquemment identifiée comme l'une des principales sources de stress, car elle réduit leur temps de repos et contribue à un état de fatigue accru.

Les emplois extrascolaires, en particulier lorsqu'ils impliquent un nombre d'heures élevé par semaine, peuvent avoir des effets délétères sur la réussite académique. En effet, des études démontrent qu'au-delà de 15 à 20 heures de travail hebdomadaire, les risques d'échec scolaire augmentent de manière significative.²⁷ Cependant, lorsque le travail est en lien avec les études ou exercé de manière limitée, il peut être bénéfique, notamment en facilitant l'insertion professionnelle.

Les étudiant(e)s qui travaillent acquièrent des compétences pratiques et élargissent leur réseau professionnel.²⁷ Au final, le travail étudiant nécessite un **arbitrage délicat entre temps d'études, de travail et de loisirs, un équilibre souvent influencé par l'environnement social et économique de l'étudiant(e)**.

En plus des difficultés financières, un autre facteur impactant le bien-être des étudiant(e)s est l'isolement social, qui, associé au manque de soutien psychologique, accentue leur sentiment de solitude et de détresse. L'isolement social est également une problématique récurrente chez les ESI, avec 58 % des étudiant(e)s qui rapportent se sentir isolé(e)s.

Ce constat met en lumière la nécessité de renforcer les liens sociaux et de créer des espaces d'échange au sein des établissements de formation, pour permettre aux étudiant(e)s de se soutenir mutuellement. La méconnaissance des services de soutien, notamment en santé mentale, contribue à maintenir les étudiant(e)s dans une forme d'isolement. En effet, 61 % des ESI interrogé(e)s ne sont pas informé(e)s sur les services de santé mentale disponibles, ce qui rend difficile l'accès aux soins et au soutien psychologique.

Dans notre enquête, lorsque l'on demande aux étudiant(e)s quel type de soutien psychologique ils/elles préfèrent, la majorité privilégie les consultations en personne avec un psychologue ou un conseiller, puis des ateliers sur la santé mentale et l'équilibre émotionnel et l'entraide entre pairs. Ces données mettent en évidence une demande claire pour des modes de soutien plus personnalisés et directs, afin de briser l'isolement et d'offrir des ressources adaptées aux besoins émotionnels des étudiant(e)s.



Ces défis, financiers ou sociaux, impactent profondément la qualité de vie des ESI. La précarité financière ne permet pas de couvrir les besoins essentiels de 49 % d'entre eux/elles. Les étudiant(e)s en soins infirmiers se retrouvent souvent pris dans un dilemme: réussir académiquement et gérer les contraintes financières. Enfin, les témoignages des étudiant(e)s recueillis dans le cadre de cette enquête soulignent la gravité de ces enjeux.

Certain(e)s rapportent travailler soir et week-end tout en devant gérer une famille, tandis que d'autres évoquent des situations dans lesquelles la bourse ne suffit pas pour couvrir les besoins de base. Ces témoignages illustrent l'ampleur du problème et la nécessité d'interventions urgentes pour améliorer l'accès aux aides financières et offrir un soutien psychologique accru.

Propositions de solutions

Renforcer le soutien social et lutter contre l'isolement

- **Forums de discussion et groupes de soutien en ligne** : inciter les étudiant(e)s à se rendre sur les espaces d'échanges dédiés où les étudiant(e)s peuvent partager leurs expériences, leurs difficultés et leurs réussites, sur Réussis ton IFSI, et trouver un soutien mutuel.
- **Événements et ateliers de cohésion** : organiser régulièrement des activités sociales et des ateliers de groupe à la Maison des Soignants pour favoriser les rencontres, les échanges et la création de liens entre les étudiant(e)s.

Atténuer les difficultés financières

- **Informations sur les aides financières** : centraliser sur la plateforme toutes les informations sur les bourses, les aides au logement, les aides alimentaires et autres dispositifs de soutien financier auxquels les étudiant(e)s peuvent prétendre.
- **Conseils pour la gestion du budget** : proposer des articles, des vidéos et/ou des webinaires sur la gestion du budget étudiant, avec des conseils pratiques pour optimiser les dépenses et éviter les difficultés financières (par exemple le batch cooking).
- **Partenariats avec des acteurs locaux** : collaborer avec des associations, des banques alimentaires ou d'autres organismes pour proposer aux étudiant(e)s des solutions concrètes pour faire face à leurs difficultés financières (accès à des repas gratuits, distribution de colis alimentaires, etc.).
- **Forum de partage de bons plans** : créer un espace sur la plateforme où les étudiant(e)s peuvent partager des bons plans pour économiser de l'argent (logement, alimentation, transport, loisirs, etc.). Permettre aux étudiant(e)s de proposer ou de rechercher des services entre eux (garde d'enfants, soutien scolaire, covoiturage, etc.) pour s'entraider et réduire leurs dépenses.

Favoriser le soutien social et la solidarité entre étudiant(e)s

- **Système de mentorat en ligne** : mettre en avant le groupe Discord (groupe d'échanges) qui met les étudiant(e)s en lien en partageant leurs expériences de stage.
- **Ateliers de développement personnel** : proposer des ateliers pour aider les étudiant(e)s à renforcer leur confiance en eux-mêmes, à développer leurs compétences relationnelles et à améliorer leur gestion du stress.



Biais et limitations

L'enquête, s'adressant uniquement aux étudiant(e)s volontaires, peut principalement attirer ceux/celles qui rencontrent des difficultés ou sont motivé(e)s par une forte implication personnelle. Cela peut entraîner une surreprésentation de répondants ayant des préoccupations spécifiques ou une insatisfaction liée à leur formation. Bien que l'échantillon semble être important (6 202 réponses), il peut ne pas refléter l'ensemble de la population des étudiant(e)s en soins infirmiers en termes de diversité géographique, socio-économique et de conditions propres à chaque IFSI.

Le choix des plateformes pour diffuser le questionnaire peut également influencer le profil des répondants (par exemple, une plus forte implication des étudiant(e)s déjà connecté(e)s à des réseaux en ligne). De plus, l'anonymat du questionnaire ne garantit pas des réponses sincères ou représentatives. Les étudiant(e)s ayant des avis très positifs ou négatifs peuvent être plus enclin(e)s à répondre.

La formulation de certaines questions peut orienter les réponses et introduire un biais de confirmation. Par exemple, des questions incitant les répondants à se focaliser sur des difficultés peuvent influencer la perception de la gravité de ces problèmes.

Comparer les résultats de cette enquête avec ceux d'enquêtes antérieures présente éventuellement des limites. Les évolutions constatées peuvent être causées par des contextes différents (pandémie, modifications de la formation, etc.) et ne pas nécessairement refléter une tendance générale. De plus, il peut y avoir des changements méthodologiques dans les enquêtes, notamment dans la formulation des questions. Enfin, le questionnaire étant anonyme, nous n'avons pas pu vérifier que l'ensemble des répondants étaient bien des étudiant(e)s en soins infirmiers.

La voix des étudiant(e)s

Ce résumé synthétise les principaux témoignages recueillis. Il reflète les préoccupations et les suggestions partagées par les étudiant(e)s. Ces contributions offrent un aperçu direct de leur vécu et mettent en lumière les améliorations souhaitées pour la formation en soins infirmiers.

Question ouverte : 692 répondants

1. Structure et contenu de la formation

- **Surcharge et densité de la première année** : les étudiant(e)s trouvent la première année trop dense et parfois insupportable.



- **Contenu trop théorique** : trop de cours théoriques, souvent jugés superflus, et manque de cours pratiques et techniques. Beaucoup de souhaits pour des cours plus ludiques et concrets.
- **Cours en distanciel** : les cours en distanciel sont mal perçus, beaucoup préfèrent le présentiel pour une meilleure interaction et compréhension.
- **Cours dispensés par des médecins** : les étudiant(e)s préfèrent que certains cours soient dispensés par des infirmières plutôt que par des médecins pour plus de pertinence.

2. Encadrement et conditions de stage

- **Encadrement insuffisant** : besoin d'améliorer l'encadrement sur les lieux de stage, avec des équipes plus accueillantes et des tuteurs mieux formés.
- **Maltraitance en stage** : nombreux témoignages de harcèlement et de maltraitance du fait des encadrants de stage.
- **Charge de travail en stage** : la charge de travail en stage, combinée avec la vie personnelle et les révisions, est jugée excessive.
- **Reconnaissance et respect** : besoin de reconnaissance et de respect de la part des professionnel(le)s de santé à l'égard des étudiant(e)s.

3. Aspects financiers et pratiques

- **Aides financières** : les étudiant(e)s demandent davantage d'aides financières, notamment pour les plus de 30 ans et les parents.
- **Rémunération des stages** : la rémunération des stages est jugée insuffisante, parfois qualifiée "d'esclavage moderne".
- **Charges et frais** : les frais de déplacement pour les stages sont souvent remboursés avec des retards, ce qui entraîne des difficultés financières.

4. Aspects psychologiques et sociaux

- **Stress et pression** : le stress et la pression sont omniprésents, souvent exacerbés par les stages et les examens.
- **Santé mentale** : nombreux témoignages de détresse psychologique, certain(e)s étudiant(e)s allant jusqu'à envisager l'abandon de la formation.
- **Soutien psychologique** : besoin de davantage de soutien psychologique, avec des ateliers de gestion de stress et des groupes de parole.

5. Suggestions d'amélioration

- **Temps de formation plus long** : certain(e)s suggèrent d'allonger la durée de la formation pour alléger la charge de travail.
- **Uniformisation des supports pédagogiques** : proposition d'avoir des supports pédagogiques identiques dans tous les IFSI pour une meilleure cohérence.
- **Retours d'expérience** : instaurer un système de retour d'expérience en première année pour être davantage à l'écoute des étudiant(e)s.



Remerciements

Ce dossier a été rédigé par **Élisabeth Sanchez** (infirmière et rédactrice en chef de Réussis ton IFSI).

Nous tenons à exprimer notre gratitude envers **Clément Thuillier**, fondateur de Réussis ton IFSI, pour avoir piloté l'ensemble de ce projet.

Nos remerciements vont également à **Catherine Cornibert** (directrice générale de l'association SPS et docteure en pharmacie), **Joséphine Yvernault** (responsable de la communication et des actions de prévention à l'association SPS) et **Pascale Wanquet-Thibault** (cadre supérieure de santé, rédactrice en chef de la revue *L'Infirmière*, et formatrice-consultante), ainsi qu'à **Marie-Hélène Fasquel** (professeure agrégée d'anglais et auteure) pour sa relecture littéraire attentive. Leur implication et leurs retours détaillés ont permis de perfectionner chaque section de ce dossier.

Nous tenons à remercier **Théo Ourvoie** (data analyst) pour son regard aiguisé sur les chiffres et son expertise dans l'analyse des données, ainsi que le Docteur **Ryan Hindy** (médecin urgentiste) pour sa perspective scientifique précieuse.

Enfin, nous remercions **Élise Schneider** (infirmière et responsable des communications visuelles de Réussis ton IFSI) pour la mise en page soignée et les visuels du dossier.

**À chacune et chacun, merci pour votre implication,
votre temps et vos compétences.**

- **Page web enquête nationale** : <https://reussistonifsi.fr/enquete-nationale/>
- **Page santé des étudiant(e) en soins infirmiers** : <https://reussistonifsi.fr/sante-des-etudiants-en-soins-infirmiers/>
- **Page stage infirmier** : <https://reussistonifsi.fr/stage-infirmier/>



Sources

1. Lamaurt, F., Estryn-Béhar, M., Le Moël, R., Chrétien, T. et Mathieu, B. (2011) . Enquête sur le vécu et les comportements de santé des étudiants en soins infirmiers. Recherche en soins infirmiers, N° 105(2), 44-59. <https://doi.org/10.3917/rsi.105.0044>.
2. FNESI « Rapport sur les étudiants en soins infirmiers » 2017.
3. Haute Autorité de Santé « Fiche mémo : Burnout » 18/07/2017.
4. Marra, D. « Rapport sur la Qualité de vie des étudiants en santé. » 28/02/2018.
5. Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques. « Les étudiantes en formation d'infirmière. » 11/05/2023.
6. FNESI « Rapport sur les étudiants en soins infirmiers » 2022.
7. Observatoire de la Vie Étudiante (OVE) « Brochures repères 2023 » 29/02/2024.
8. Elsevier « État de santé des étudiants de première année en licence de sciences infirmières : étude descriptive » 14/06/2023.
9. Ministère des Solidarités et de la Santé « Le service public : guide de l'accueil des personnes en situation de handicap. » 10/12/2014.
10. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary Hirshkowitz, Max et al. Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation, Volume 1, Issue 1, 40 - 43.
11. Vast D, Ribeiro N, Gounden Y, Quaglino V. Le sommeil des étudiants français en période de COVID-19 : Influence des deux premiers confinements sur la quantité et la qualité de sommeil [Sleep of French college students during COVID-19: Influence of the first two lockdowns on sleep quantity and sleep quality]. Psychologie Française. 2022 Sep;67(3):317–33. French. doi: 10.1016/j.psfr.2022.05.002. Epub 2022 May 23. PMID: PMC9125195.
12. Cathy Szczepanski. Étude de l'évolution de l'état de santé des étudiants en première année de licence en sciences infirmières. Médecine humaine et pathologie. Université de Lorraine, 2023. Français. <NNT : 2023LORR0306>. <tel-04660114>.
13. Ministère des Solidarités et de la Santé « Sommeil : Un carnet pour mieux comprendre.» 20/06/2011.
14. Kryger M, Roth T, Dement W. Principles and practice of sleep medicine, 6th ed. Philadelphia: Elsevier Saunders; 2017.
15. Caruso CC. Negative impacts of shiftwork and long work hours. Rehabil Nurs. 2014 Jan-Feb;39(1):16-25. doi: 10.1002/rnj.107. Epub 2013 Jun 18. PMID: 23780784; PMID: PMC4629843.
16. Journal of Nursing Education and Practice « The impact of nursing students' sleep hygiene practices on patient safety » (Thomas, C. M., McIntosh, C. E., & LaMar, R., 2022), consulté le 05/11/2024.
17. Organisation Mondiale de la Santé (OMS) « Activité physique » 26/06/2024.
18. Santé Publique France « La pratique sportive chez les adultes en France en 2017 et évolution depuis 2 000. » modifié le 04/01/2021
19. Ministère des Solidarités et de la Santé « Les conduites suicidaires chez les étudiants : analyse et modélisation du risque dans la cohorte i-Share, manuscrit de thèse de Melissa Macalli » modifié le 22/09/2023
20. Santé Publique France « Prévalence des pensées suicidaires et tentatives de suicide chez les 18-85 ans en France : résultats du Baromètre santé 2021. » Mis à jour le 26/02/2024.
21. Internes Santé Nationale (ISNI) « Dossier de presse : Protège ton interne » 2021, consulté le 05/11/2024.
22. DREES « Suicide : enjeux éthiques de la prévention, singularités du suicide à l'adolescence - 3e rapport / février 2018 » 05/02/2018.
23. Damman, L. « La violence verticale, dans le contexte des stages en soins infirmiers, amène-t-elle les étudiants à imaginer arrêter leurs études ? Une enquête transversale dans un devis mixte auprès d'étudiants infirmiers francophones de 3ème année en bachelier infirmier responsable de soins généraux. » modifié le 25/09/2024
24. Sante.gouv « Rapport sur les violences à l'encontre des professionnels de santé. » 08/06/2023
25. Media24 « Étude mondiale : Les femmes dans le secteur de la santé et les violences » consulté le 05/11/2024.
26. Observatoire de la Vie Étudiante « Enquête sur les conditions de vie des étudiants » 2020.
27. Bédoué, C. et Giret, J. (2008) . Travailler en cours d'études. Revue Projet, n ° 305(4), 25-31. <https://doi.org/10.3917/pro.305.0025>.