

Les annexes du rapport

États des lieux de la qualité de vie étudiante et de la santé des élèves dans les quatre écoles vétérinaires françaises en 2018

COOPERATION IVSA (Association internationale des étudiants vétérinaires) VETOS-ENTRAIDE

Rédigé par Marie BABOT et Thierry JOURDAN
Pour Vetos-Entraide et l'IVSA

ANNEXE UN : document fourni en Mars 2022 par le collectif des directrices et directeurs des ENV

Dispositifs et actions pour la santé et bien-être des étudiants mises en œuvre dans les ENV

Au sein des écoles vétérinaires, différents dispositifs sont mis en œuvre pour assurer le bien-être des étudiants. Avant de détailler des conditions d'accompagnements propre à chaque problématique, il est à noter que la Direction de l'Enseignement et de la Vie Étudiante (DEVE), les responsables de la vie étudiante, leurs enseignants, ainsi que la Direction des établissements sont présents pour écouter et répondre à toutes les problématiques que les élèves rencontrent lors de leur scolarité, que ce soit des difficultés financières, scolaires ou personnelles. Des procédures de détection et d'accompagnement des étudiants en difficulté ont été élaborées. Les livrets d'accueil des étudiants renferment les informations nécessaires et des astreintes sont organisées dans les écoles pour assurer un accompagnement individuel d'étudiant, si besoin.

Écoute

Différents interlocuteurs et dispositifs mis en place dans les ENV :

- Enseignant référent / tutorat personnalisé enseignant
- DEVE, Direction générale et adjointe
- Cellule écoute étudiante formée d'enseignants ayant reçu une formation à l'écoute
- Médecin des étudiants ou services de médecine préventive et santé étudiante (inter)universitaire (consultation puis orientation vers des professionnels dédiés).
- Assistant(e) social(e) du CROUS ou des services de santé universitaire
- Associations vétérinaires, Louveto et Vétos-entraide : mentorat (relation d'aide entre un vétérinaire diplômé et un étudiant vétérinaire) et écoutants de Vétos-entraide (e-mail ou téléphone).
- Lignes d'écoute proposées par les universités (Nightline)

Psychologues

- Consultations de psychologues proposées en ligne et en présentiel : prise en charge financière assurée par l'établissement, des associations partenaires et par la Commission Vie Étudiante et de Campus (CVEC)
- Ateliers de relaxation, aromathérapie, sophrologie, méditation pleine conscience proposés par les établissements et les universités sur les campus.

Conférences

Plusieurs conférences sont organisées pour les étudiants sur l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle, la prévention des violences sexuelles et sexistes, la prévention des addictions, l'alcoolisation festive... Ce sont des intervenants du service de santé universitaire ou des troupes de théâtre ou la gendarmerie qui interviennent.

Les associations étudiantes sont elles-mêmes, soutenues par les directions, organisatrices de conférences et d'ateliers pour le bien-être des élèves.

Enseignements soft skills traitant du bien-être :

Des enseignements sur les compétences comportementales à acquérir sont délivrés au cours du cursus où ont abordés différents sujets traitant de la gestion du stress, des bases de l'intelligence émotionnelle, du développement personnel, de la gestion de ses émotions, confiance en soi...

Santé

- Présentation des dispositifs médecins/assistante sociale en début d'année.
- Visite médicale des nouveaux entrants (+ vaccination rage) assurée par le médecin de médecine préventive (sur les campus) ou par les services de santé universitaire (examens de santé, accès aux consultations spécialisées, suivi des étudiants en situation de handicap, instruction des jurys d'examen pour les étudiants rencontrant des problèmes de santé).
- Portails universitaires santé : informations santé et services proposés
- Questionnaires anonymes, sur la santé et le bien-être, envoyés à l'ensemble des étudiants afin d'identifier des problématiques de la santé étudiante, de les suivre au fil du temps et de mettre en œuvre des actions appropriées.

Aides financières

Les problèmes financiers pouvant être source du mal-être étudiant, les établissements sont attentifs à apporter des aides pécuniaires aux élèves qui le nécessitent.

Le ministère de l'agriculture et de l'alimentation propose aux étudiants des aides ponctuelles ou annuelles aux étudiants en difficulté. Des commissions (DEVE, direction, responsables de la vie étudiante, enseignants) ont été créées dans les écoles pour examiner les dossiers de demande d'aide ponctuelle et formuler la décision d'une attribution financière et de son montant.

Des associations vétérinaires (confraternelles), l'Ordre des vétérinaires donnent de l'argent aux étudiants vétérinaires qui le nécessitent et le demandent ; l'attribution des moyens alloués dépend soit directement de l'avis du donateur soit font suite à l'examen du dossier par les écoles.

Dans tous les cas les étudiants sont amenés à élaborer un dossier de demande d'aide en produisant les éléments nécessaires pour éclairer la situation et un budget.

Dans le contexte de la crise Covid-19 les universités et métropoles ont été amenées à attribuer des aides aux étudiants qui nécessitaient de s'équiper en matériel informatique pour suivre leurs enseignements en distanciel.

Aides aux associations

Des locaux associatifs sont mis à la disposition des étudiants par les établissements : imprimerie, coopérative de matériel, bureaux, cafétéria, salles de convivialité, salles sportives, de musique, culturelles ou festives, etc.

Des minibus sont mis à disposition des associations professionnelles « junior » pour que les étudiants puissent se rendre dans des formations dédiées à la filière à l'extérieur des établissements.

Des subventions annuelles sont allouées par les établissements aux associations étudiantes (bureau des élèves, club sportif...) pour le soutien des activités sportives, festives et culturelles.

Aides aux projets étudiants

Les projets initiés par les étudiants (sportifs, culturels ou festifs) sont encadrés par l'administration pour en assurer la faisabilité et l'encadrement indispensable à une mise en œuvre compatible avec les règles de fonctionnement des établissements, la sécurité et l'hygiène.

Les étudiants sont reçus en amont des événements pour leur construction et un accompagnement pour la mise en œuvre (aspect logistique, sécurité...) est réalisé et un soutien financier assuré si nécessaire.

La CVEC permet dans la mesure où les projets participent à la vie de campus (prévention/santé, accompagnement social, soutien d'initiatives, sport, art et culture, aménagements pour étudiants...) de financer les actions proposées. Une commission délibère 2 fois par an pour l'attribution du montant collecté aux associations « porteuses » des projets.

Comité consultatif des étudiants

Sur les campus sont organisées des rencontres régulières entre la direction, le directeur de l'enseignement, la DEVE, les étudiants élus aux conseils institutionnels, les représentants de chaque promotion, les responsables des associations. Lors des réunions sont abordées des problématiques de vie de campus, difficultés rencontrées par les étudiants et sont traités également des sujets proposés par les directions. Des solutions sont préconisées en séance.

ANNEXE DEUX : Bibliographie. Les rapports Hcéres et les audits ou accréditations. Guides de bienvenue. Enquête de l'observatoire de la vie étudiante et autres données étudiantes. Quelles interventions pour améliorer le bien-être des étudiants en médecine ? Une revue de la littérature Frajerman (texte libre)

Alfort

<https://www.hceres.fr/fr/rechercher-une-publication/ecole-nationale-veterinaire-dalfort-enva-0>

Lyon :

<https://www.hceres.fr/fr/rechercher-une-publication/vetagro-sup-0>

Nantes

<https://www.hceres.fr/fr/rechercher-une-publication/oniris-ecole-nationale-veterinaire-agroalimentaire-et-de-lalimentation-1>

Toulouse :

<https://www.hceres.fr/fr/rechercher-une-publication/ecole-nationale-veterinaire-de-toulouse-envt-0>

Guide de bienvenue pour les élèves à Alfort :

<https://www.vet-alfort.fr/images/Communication/2021-09-02 - Livret accueil nvx étudiants compressed.pdf>

Livret d'accueil de Toulouse :

<https://envt.fr/wp-content/uploads/2021/06/Livret-accueil-des-étudiants-21-22-.pdf>

Guide des étudiants à VetAgrosup Lyon :

<https://fr.calameo.com/books/0060108134c8f9a50aafd>

Référentiel métiers ONIRIS Nantes :

https://www.oniris-nantes.fr/fileadmin/Ecole/Images/Etudes/veterinaire/nouveau_referentiel_veto/referentiel_veto_-_decembre_2017-bd-vdef.pdf

Traité de psychologie sociale : la science des interactions humaines

Sous la direction de Laurent Bègue et de Olivier Desrichard

Éditions De Boeck Novembre 2013

La santé mentale des étudiants

Approches innovantes pour la prévention et l'accompagnement : un état des lieux

Rebecca Shankland Clémence Gayet Nadine Richeux

Éditions Elsevier Masson 2022

Stress et risques psychosociaux au travail

Comprendre- Prévenir- Intervenir

Bruno Lefebvre Matthieu Poirot

Éditions Elsevier Masson 2011

Prévenir les Risques Psychosociaux et améliorer la qualité de Vie au Travail

Des outils pour agir efficacement 4eme édition

Elodie Montreuil

Éditions Dunod 2020

Les compétences émotionnelles

Moïra Mikolajczak Jordi Quidbach Ilios Kotsou Delphine Nélis

Éditions Dunod nouvelle édition 2020

Les compétences psychosociales Manuel de développement

Béatrice Lamboy Rebecca Shankland Marie-Odile Williamson

Éditions De Boeck supérieur 2021

Le stress au travail

Prévention et prise en charge en thérapies comportementales et cognitives

Dominique Servant

Éditions Elsevier Masson 2013

RH : les apports de la psychologie du travail

Tome 1 Management des personnes

Tome 2 Management des organisations
Claude Lévy-Leboyer Claude Louche Jean-Pierre Rolland
Éditions d'organisation 2006

Psychologie : Pensée, cerveau, culture
Drew Westen
Editions deBoeck Université 1999

Psychologie des émotions
Concepts fondamentaux et implications cliniques
Sous la direction de Olivier Luminet et Delphine Grynberg
2013 puis 2021

Psychologie de la personnalité
Michel Hansenne
Éditions deBoeck 5eme édition 2018

Suicide et environnement organisationnel : facteurs de risques et pistes de prévention
Caroline Nicolas Éditions DeBoeck 2015

Enquête sur la condition de vie étudiante :
<http://www.ove-national.education.fr/enquete/enquete-conditions-de-vie/>

Enquête sur la santé :
http://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2018/11/La_sante_des_etudiants_CdV_2016.pdf

Baromètre de la jeunesse
<https://www.credoc.fr/publications/barometre-djepva-sur-la-jeunesse-2021-credoc>

SMEREP. Santé des étudiants et des lycéens. SMEREP et OpinionWay. 2018.

RONZEAU M. Enquête sur la santé des étudiants (données 2016), Observatoire de la vie étudiante (OVE). 2018. [<http://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/>

MGEN. Baromètre de la santé étudiante. MGEN et OpinionWay. 2019.
[2018/11/Reperes_sante_etudiants_2018.pdf](http://www.ove-national.education.fr/wp-content/uploads/2018/11/Reperes_sante_etudiants_2018.pdf)]

<https://presse.inserm.fr/covid-19-le-lourd-impact-de-lepidemie-sur-la-sante-mentale-des-etudiants-notamment-pendant-les-periodes-de-confinements/44052/>

https://institutdepsychiatrie.org/wp-content/uploads/2021/03/Frajerman_Intervention-JIPEJAAD-2021-Frajerman-et-Morvan-v3b.pdf

<https://www.confins.org>

<https://www.fage.org/innovation-sociale/sante-mentale.htm>

<https://www.jean-jaures.org/publication/la-sante-mentale-des-etudiants-en-medecine/>

<https://sfar.org/comites/sante-au-travail-smart/sante-et-risques-psychosociaux-des-internes-et-etudiants/>

<https://www.whatsupdoc-lemag.fr/article/risques-psychosociaux-un-plan-daction-pour-les-etudiants-en-sante>

<https://journals.openedition.org/osp/4700?lang=fr>

MOORE R.M et Al « BE WELL : changing the culture of a college of veterinary medicine using a comprehensive and integrated approach to promote health and well-being » J.Am Vet. Med Assoc 2022,260, 844-852

See at

<https://avmajournals.avma.org/view/journals/javma/260/8/javma.21.07.0344.xml#d128423543e450>

Abstract

In 2016 The Ohio State University College of Veterinary Medicine began a comprehensive process of strategic planning to assess 6 domains: 1. Institutional culture, 2. Education and student success, 3. Research, 4. Characteristics of high referral veterinary medical center, 5. Community Engagement and, 6. Operational excellence. The outcome of this assessment lead to a collaboration across colleges, university departments and services to create BE WELL programming. BE WELL programming for OSU's College of Veterinary Medicine is a comprehensive and integrated model of health and well-being comprised of Nine Dimensions of Wellness: Emotional, Career, Social, Spiritual, Physical, Financial, Intellectual, Creative, and Environmental. This article reflects the process, metrics, and implementation of the BE WELL program.

Baromètre 2022 étudiant :

<https://www.bva-group.com/sondages/barometre-de-confiance-lavenir-jeunes-4eme-vague/>

Élèves des ENV ne s'étant pas inscrit au tableau de l'ordre dans les deux ans suivant leur sortie de l'école
https://oatao.univ-toulouse.fr/25807/1/Konstantopedos_25807.pdf

Partir de la profession dans les cinq ans à venir : FVE General Assembly, 2019

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0003448713002643>

https://www.researchgate.net/publication/350174659_La_sante_mentale_des_etudiants_mieux_prendre_la_mesure_et_considerer_les_enjeux

<https://laboepione.ca/wp-content/uploads/2017/12/FTL-Rapport-de-recherche-1-.pdf>

<https://www.capres.ca/dossiers/etudiants-internationaux/la-sante-mentale-des-etudiants-internationaux-enjeu/>

<https://uclouvain.be/fr/etudier/resultats-enquete-sante-mentale-bien-etre-etudiants.html>

Augmentation des troubles psychologiques chez les étudiants 2018

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/09638237.2018.1470319>

La santé mentale des étudiants : mieux prendre la mesure et considérer les enjeux 2021

[Y. Morvan](#)^{a,b,*} et [A. Frajerman](#)^{c,d}

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7972866/>

Santé mentale des doctorants

<http://www.slate.fr/story/223104/these-sante-mentale-doctorants-catastrophique-pression-depression-anxiete>

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0048733317300422>

<https://www.nature.com/articles/d41586-019-03489-1>

<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/SGPE-06-2020-0034/full/html>

<https://www.cambridge.org/core/journals/bjpsych-open/article/personal-social-and-relational-predictors-of-uk-postgraduate-researcher-mental-health-problems/09A304604A83DCF89A9135C49FAA5372#>

Stress étudiant

<https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-03265740/file/Le%20stress%20et%20sa%20régulation%20chez%20les%20étudiants.pdf>

Théorie autodétermination

<https://constellation.uqac.ca/8067/>

Santé mentale élèves infirmières :

https://www.fnese.org/api-website-feature/files/download/18703/ddp--enquete-bien-etre-2022-de-la-fnese-version-presse-2_1_.pdf

Quelles interventions pour améliorer le bien-être des étudiants en médecine ? Une revue de la littérature Frajerman (texte libre)

Résumé :

La souffrance psychologique des médecins est connue depuis plus d'un siècle ; celle des étudiants en médecine a été reconnue plus récemment. De nombreuses études et méta-analyses ont évalué la prévalence de la dépression, de l'anxiété et du burnout chez les étudiants en médecine et plus généralement de l'absence de bien-être. Depuis quelques décennies, des chercheurs ont testé des interventions pour améliorer le bien-être des étudiants. Notre travail a pour objectif de faire une revue des interventions, utilisant des échelles validées, pour aider les étudiants en médecine. 36 études ont été incluses dans cette revue. La qualité des études est très hétérogène. Nous pouvons distinguer 3 types d'intervention : institutionnelle (modification du système de notation, de classement, ...), en groupe (gestion du stress, thérapie pleine de conscience, relaxation, psychoéducation, ...) ou individuelle (dépistage et prise en charge personnalisée). Ces interventions englobent

l'ensemble des niveaux de prévention (primaire, secondaire et tertiaire). On retrouve une efficacité limitée des interventions en groupe. Cette efficacité a disparu au bout de 6 mois, à l'exception des interventions institutionnelles. L'ensemble des données incite à ne pas privilégier un seul type d'intervention mais à promouvoir une intervention globale agissant à tous les niveaux. Les chercheurs peuvent notamment s'inspirer des études effectuées sur les médecins et sur les internes.

La France est en retard sur la question avec peu d'études publiées sur les interventions pour améliorer la bien être des étudiants mais une prise de conscience récente semble avoir eu lieu.

Introduction

Au début du 20^{ème} siècle, paraît dans le JAMA (Journal of the American Medical Association) un éditorial intitulé "Les suicides des médecins et les raisons". Les auteurs alertent sur le suicide chez les médecins aux Etats-Unis : "519 médecins se sont auto-assassinés" en 12,5 ans, soit une moyenne annuelle de 41 suicides. Ce taux « dépasse de loin le taux moyen des suicides dans la population générale »[1].

Après plus d'un siècle, le suicide des médecins demeure un problème de santé publique important.

Dans une méta-analyse en 2004[2], les auteurs retrouvent une augmentation du taux de suicide chez les médecins, comparé à la population générale, avec un risque relatif de 1,41 (IC à 95% = 1,21-1,65 pour les hommes et de 2,27 (IC à 95% = 1,90-2,73) pour les femmes. Mais les problèmes commencent avant l'obtention du diplôme. Chez les internes, une revue de la littérature de 2007[3] retrouve une prévalence du burnout variant entre 18 et 82 % ; une méta-analyse de 2015[4] retrouve une prévalence de la dépression ou de symptômes dépressifs de 28.8% (IC à 95% = 25.3%-32.5%). Quelle est la situation des étudiants en médecine avant l'internat ?

Le terme MeSh (mot clé sur PubMed) « étudiant en médecine » est apparu en 1966 et ce n'est que dans les années 1970 que les inquiétudes sur la santé mentale chez les étudiants en médecine sont apparues. La grande majorité des études distinguent les internes des étudiants en médecine avant l'internat pour des raisons méthodologiques (différence de salaire, de temps hebdomadaire passé à l'hôpital, de niveau de responsabilité, d'âge, ...). Les étudiants en médecine peuvent être eux-mêmes divisés en pré-cliniques (2^{ème} et 3^{ème} année en France) et cliniques (qui correspond à l'externat, de la 4^{ème} à la 6^{ème} année de médecine). Cette distinction est utilisée dans certaines études de prévalence (dépression, anxiété, ...) mais peu pour les études interventionnelles.

Une revue de la littérature de 2006[5] sur la détresse psychologique chez les étudiants en médecine retrouve 40 articles publiés en Amérique du Nord entre 1980 et 2005 avec des niveaux de dépression et d'anxiété supérieurs à ceux de la population générale, après appariement sur l'âge et le niveau d'étude. En 2016, la méta-analyse de Rotenstein et al[6] retrouve une prévalence de la dépression ou de symptômes dépressifs (183 études) de 27,2 % (IC à 95% = 24,7-29,9) et une prévalence d'idéation suicidaire (24 études) de 11,2% (IC à 95% = 9,0-13,7). Plus récemment, une méta-analyse[7] retrouve une prévalence du burnout de 44,2% (IC à 95% = 33.4%– 55.0%) chez les étudiants en médecine avant l'internat.

Mais la littérature scientifique ne regarde pas que des syndromes psychiatriques bien définis tels que le trouble anxieux, le burnout, la dépression ou le suicide. De nombreux articles s'intéressent au bien-être et à la détresse psychologique. En effet, la santé est, selon l'OMS «

un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité »[8].

Si l'on veut améliorer la santé des étudiants en médecine, il ne faut donc pas seulement soigner les troubles, mais prévenir leur apparition en aidant les étudiants à tendre vers cet état de bien-être. En termes de prévention, la Haute Autorité de Santé (HAS) distingue 3 niveaux : « la prévention primaire qui agit en amont de la maladie (ex : vaccination et action sur les facteurs de risque), la prévention secondaire qui agit à un stade précoce de son évolution (dépistages), et la prévention tertiaire qui agit sur les complications et les risques de récurrence »[9].

Selon une étude, le burnout (dont la prévalence chez les étudiants français également est élevée [10]) est associé à la maltraitance[11]. Dans une étude réalisée chez des étudiants en 3ème année de médecine de 24 écoles différentes aux Etats-Unis, les auteurs trouvent une prévalence élevée de la maltraitance des étudiants par les professeurs (64% 1 incident, 10.7% de manière répétée) ou par des internes (75% 1 incident, 12.6% de manière répétée) et une association entre maltraitance répétée et burnout (57,4% contre 31,5%, $p < 0,01$ pour les mauvais traitements récurrents par les professeurs, 49,1% contre 32,1%, $p < 0,01$ pour les mauvais traitements récurrents par les résidents).

Un exemple de prévention serait donc de lutter contre la maltraitance des étudiants en médecine pour permettre une diminution de la prévalence du burnout. La maltraitance a été définie par l'OMS uniquement chez l'enfant : « toutes les formes de mauvais traitements physiques et/ou affectifs, de sévices sexuels, de négligence ou de traitement négligent, ou d'exploitation commerciale ou autre, entraînant un préjudice réel ou potentiel pour la santé de l'enfant, sa survie, son développement ou sa dignité, dans le contexte d'une relation de responsabilité, de confiance ou de pouvoir »[12]. Cette définition peut cependant être étendue pour être appliquée aux étudiants en médecine.

Plusieurs équipes ont essayé des interventions pour améliorer le bien-être des étudiants en médecine. En 2016, est parue une revue sur les interventions sur l'environnement d'apprentissage et le bien-être des étudiants en médecine [13] qui a retrouvé 28 études. Les interventions concernaient : les systèmes de notation réussite / échec ($n = 3$), des programmes de santé mentale ($n = 4$), les programmes d'habiletés psychocorporelles ($n = 7$), la structure des programmes scolaires ($n = 3$), la réforme des programmes à composantes multiples ($n = 5$), des programmes de mieux-être ($n = 4$) et des programmes de conseil / mentorat ($n = 3$). Mais les études présentes dans cette revue n'utilisaient pas systématiquement des questionnaires validés permettant une approche quantitative. Pour notre revue de littérature, nous avons choisi une approche différente, englobant tous les types d'interventions pour améliorer le bien-être des étudiants et utilisant des échelles déjà validées de la littérature scientifique et allant jusqu'en 2018.

Matériel et Méthodes :

Une recherche a été effectuée dans la base de données électroniques biomédicales MEDLINE jusqu'au 31 juillet 2018 avec l'algorithme suivant:

```
((("depression"[MAJR] OR ("depression"[TI] OR "depressive symptom"[TI] OR "emotional depressions"[TI] OR "depression, emotional"[TI] OR "depressions, emotional"[TI] OR "depressions"[TI] OR "symptom, depressive"[TI] OR "depressive symptoms"[TI] OR "emotional
```

depression"[TI] OR "symptoms, depressive"[TI] OR "depression, nos"[TI] OR "Depression NOS"[TI] OR
 "Depressive disorder (disorder)"[TI] OR "Major depression, NOS"[TI] OR "Depressive disorder,
 NOS"[TI] OR "Major depression"[TI] OR "Major depressive disorder, NOS"[TI] OR "Depressive illness"[TI] OR "Melancholia"[TI] OR "Melancholia, NOS"[TI] OR "Mood disorder of depressed type"[TI] OR "Depressive disorder"[TI] OR "Depressive episode"[TI] OR "Major depressive disorder"[TI] OR "Depressed"[TI] OR "mood disorders"[TI] OR "dysthymic disorder"[TI] OR "ActualNegativeDepression"[TI] OR "depressive state"[TI] OR "depression mental"[TI] OR "depressed state"[TI])) OR ("burnout, professional"[MAJR] OR ("burnout, professional"[TI] OR "professional burnout"[TI] OR "physical and emotional exhaustion state"[TI] OR "occupation-related stress disorder, nos"[TI] OR "well-being" [TI] OR "wellness" [TI])) AND ("students, medical"[MAJR] OR ("students, medical"[TI] OR "medical students"[TI] OR "student, medical"[TI] OR "medical student"[TI])).

Les critères d'inclusion sont : étude originale, en langue française ou anglaise, concernant les étudiants en médecine avant l'internat, portant sur une intervention pour améliorer le bien-être des étudiants en médecine en mesurant au moins un critère de mal-être psychologique (anxiété, burnout, dépression, ...) en utilisant une échelle validée de la littérature scientifique.

Les critères d'exclusion sont : revue de littérature, étude mélangeant d'autres populations d'étudiants, absence d'utilisation d'une échelle validée.

La sélection des articles a été faite en deux étapes : les titres et les résumés ont été examinés dans un premier temps. Les articles ne correspondant pas au sujet du présent travail ont été éliminés. Les articles restants ont été lus en entier et ceux répondant aux critères d'inclusion ont été incorporés à la revue. Des articles issus des bibliographies des articles lus ont été ajoutés.

Résultats

La recherche a retrouvé 526 articles dont 36 ont été inclus dans la présente revue (figure 1 et tableau

1). Les études sont de natures très différentes, avec une qualité méthodologique hétérogène, que ce soit en termes de design de l'étude, de critères d'évaluation ou de nombre de participants. La majorité des études proviennent d'Amérique du nord (Etats-Unis et Canada). Il existe quelques études européennes, mais aucune française.

On peut distinguer plusieurs types d'interventions pour les étudiants en médecine :

- institutionnelle (c'est-à-dire une modification du fonctionnement de l'institution, par exemple modification du système de notation)
- en groupe avec différentes orientations possible
- individuelle : rarement isolée ; il s'agit principalement d'avoir des soignants (psychologues, psychiatres, infirmiers) disponibles pour recevoir les étudiants en détresse.

Les interventions les plus fréquentes sur les étudiants sont la thérapie de pleine conscience, le Mind, la médecine du corps et de l'esprit et la prise en charge en groupe. D'autres études, mais qui généralement n'évaluent pas leur résultat s'intéressent à des changements

institutionnels : type d'apprentissage, mode d'évaluation, comportement envers les étudiants.

Interventions au niveau institutionnel

Un étudiant en médecine avant l'internat est avant tout un étudiant. Un premier type d'intervention possible est donc d'intervenir sur le cursus universitaire. Plusieurs études suggèrent qu'un classement des étudiants est source de stress et que passer d'un système de classement des étudiants à un simple système binaire (passe dans l'année supérieur ou redouble) permet d'améliorer le bien-être des étudiants [14, 15]. Dans la même idée, des études ont déterminé qu'il existait différents types d'apprentissage. Par exemple, Kolb divise les apprenants en quatre groupes (diviseur, assimilateur, convergent et hébergeur). Le style d'apprentissage des étudiants est corrélé au risque de burnout [16] ou de dépression [17]. Ces interventions sur le cursus universitaire peuvent être isolées ou s'inscrire dans une volonté globale de changement de l'institution. Par exemple, à l'université de Saint-Louis, la volonté d'améliorer le bien-être des étudiants de manière active, avec une adaptation continue a permis une diminution importante et significative de la dépression et de l'anxiété [18] en faisant plusieurs modifications : changement au niveau du système passage/redoublement au cours des deux premières années, réduction de 10% du temps de cours requis, efforts pour réduire la quantité de détails enseignés, établissement de cours optionnels longitudinaux et développement de communautés d'apprentissage thématiques, mise en place d'un programme de trois heures sur la résilience et l'attention, mise en place d'une option confidentielle pour le dépistage de la dépression et de l'anxiété, dans laquelle les étudiants qui affichent des symptômes de dépression modérés à sévères ou des symptômes graves d'anxiété sont contactés par un soignant.

Interventions sur les étudiants

Depuis plusieurs décennies, se sont développées des thérapies centrées sur le bien-être, notamment dans le monde anglo-saxon. On peut distinguer les thérapies de pleine conscience (basées sur la méditation), les groupes de relaxation ou gestion du stress. Une autre approche est de redonner le pouvoir d'aller au mieux au patient dans un modèle d'autonomisation (empowerment en anglais).

Dans cette logique, ont été mis en place des groupes de parole et des groupes de psychoéducation.

Gestion du stress, relaxation et thérapie de pleine conscience

Les différences de protocole et d'évaluation ne permettent pas de faire de méta-analyse.

Même si la plupart des études retrouvent une efficacité à court terme, les quelques études qui refont un contrôle 6 mois après la fin de l'intervention ne retrouvent plus de différences significatives [19, 20]

Cette approche est ancienne, dès 1998 [21], Shapiro et ses collègues présentent l'efficacité d'une thérapie de pleine conscience basée sur la réduction du stress chez des étudiants en médecine de 1ère et 2ème année dans une étude randomisée contrôlée. L'intervention constituait en 1 séance de 2.5h/ semaine en groupe de 18/19 pendant 7 semaines et des exercices quotidiens à domicile. Ils montrent une diminution de l'anxiété, de la dépression et une augmentation de la spiritualité et de l'empathie. Une étude de 2009 [22], utilisant également la thérapie de pleine conscience retrouve également une efficacité sur le stress chez des étudiants de 2ème année. Une étude plus récente [23] retrouve une efficacité d'une intervention corps-esprit sur la diminution du stress.

Dans une étude multicentrique randomisée contrôlée en simple aveugle chez des étudiants en fin d'externat parue en 2011[24], les auteurs utilisent un CD de thérapie pleine conscience que les sujets doivent écouter quotidiennement pendant 8 semaines. Ils constatent une diminution de l'anxiété et du stress, jusqu'à 16 semaines après la fin de l'intervention.

Dans un article de 2012[25], les auteurs décrivent une étude randomisée sur 449 étudiants en médecine de 1ère année entre 2006 et 2009 : 8 séances de 45 minutes, 1/ 2 semaines (respiration profonde, relaxation progressive, imagerie guidée, pensée de survie, méditation de pleine conscience, nutrition, adaptation, gestion de la fatigue et de l'anxiété et équilibre de la vie d'un étudiant) versus liste d'attente (groupe contrôle). Ils trouvent une efficacité de l'intervention sur la dépression, évaluée par la BDI, mais pas sur l'anxiété ni sur le stress.

Psychoéducation et groupes de parole

Dans une étude de 2002[26] chez des étudiants en médecine de 1ère année, un feed back ou une discussion pédagogique semble améliorer leurs habitudes de vie et de ce fait leur qualité de vie.

Une étude norvégienne en 2001-2002[27] chez 129 étudiants en 3ème année de médecine montre l'efficacité d'une intervention de 12 semaines, 1 séance de 90 minutes/ semaine, de groupes de développement personnel ou de discussions, sur la réduction du stress.

Dans une étude parue en 2007[28], les auteurs montrent l'efficacité sur l'anxiété d'une intervention de 10 semaines à raison de 2h/ semaine : 30 minutes de présentation didactique tous ensemble, suivis de 90 minutes par groupes de 8/10 de discussion et d'entraînement à une compétence définie chaque semaine

Au Mexique, dans une étude entre 2006 et 2009[29], les auteurs ont évalué l'impact de la mise en place d'un programme de psychoéducation, chez des étudiants en médecine de la 1ère à la 4ème année de médecine, sur les symptômes dépressifs évalués par la Beck Depression Inventory. Le programme consistait en un discours annuel et des groupes de soutien psychologiques animés par des psychiatres. Ils constatent une efficacité significative de l'intervention sur la dépression.

Interventions individuelles 2 études[30, 31] ont créé des systèmes de dépistage pour les étudiants en médecine permettant un contact avec un intervenant qui peut si nécessaire adresser l'étudiant dans un second temps à un professionnel (psychiatre, psychologue). Le pourcentage d'étudiants adressés à un professionnel (2-3% de l'ensemble des étudiants, 6 à 11% des étudiants ayant rempli le questionnaire initial) est faible mais reste significatif. Il s'agit à la fois de prévention secondaire et tertiaire dans l'objectif de diminuer la prévalence des troubles psychiatriques sévères et le risque de passage à l'acte auto-agressif.

Discussion

Une proportion non négligeable d'étudiants en médecine est en souffrance : dépression, anxiété, burnout mais de manière plus générale mal-être et stress psychologique. Partant de là, de nombreuses équipes à travers le monde ont essayé des interventions pour les aider. Le but de cette revue est de dresser un état des lieux non exhaustifs des interventions possibles déjà essayées. Les plus fréquentes (probablement car les plus faciles à évaluer) sont les interventions de type Mindfulness ou psycho éducation, directement auprès des étudiants. Les études que nous avons sélectionnées recourent partiellement celles des revues précédentes [13, 32]. Cependant, il s'agit généralement d'étude avec des effectifs et des moyens limités. Les études retrouvent une efficacité modérée de ces interventions. Mais, la

plupart des études regardent l'efficacité à court terme (1 à 3 mois après la fin de l'intervention. Une étude a regardé à plus long terme [20] : l'efficacité a déjà disparu 6 mois après la fin de l'intervention. Cela incite à ne pas se restreindre à ces interventions et à s'intéresser plus aux modifications institutionnelles. Dans ces dernières, l'effet n'est pas limité dans le temps puisqu'il s'agit d'une modification globale. Cependant, il est parfois difficile de convaincre les étudiants d'accepter de se faire aider et de participer à ces groupes. Les raisons de refus sont multiples : charge de travail élevée, peur d'apparaître comme « faible », ... L'autre approche, qui consiste à modifier le fonctionnement de l'institution, semble fonctionner également même si la mise en place peut sembler plus longue et difficile et l'évaluation est plus compliquée. Dans les interventions institutionnelles, la lutte contre la maltraitance des étudiants, qui reste un sujet sensible, pourrait avoir un impact important. En France, une enquête de 2013 sur 1472 étudiants en médecine, dont les résultats sont donnés dans le livre Omerta sur l'hôpital [33], 50 % des étudiants disent avoir été victime de propos sexistes, plus de 40 % de pressions psychologiques, 25 % de propos racistes, 9 % à des violences physiques et près de 4% à du harcèlement sexuel.

Il peut également être intéressante de regarder quelles interventions ont été essayées chez les médecins et les internes et voir si elles peuvent être transposées chez les étudiants en médecine avant l'internat. En effet, chez les médecins et les internes, de nombreuses études ont été réalisées sur les interventions possible pour réduire le burnout [34]. Par exemple, la réduction du temps de travail [35–37], testée avec succès chez les internes, a obtenu de bons résultats et pourraient être essayées chez les étudiants en médecine : comme cela a été déjà fait dans une université [18]. C'est cependant plus compliqué pour les étudiants car si le temps de cours et de présence à l'hôpital peut être réduit, il reste le temps, très important, d'apprentissage qui est variable en fonction de l'étudiant.

Notre étude a des limites : le choix de ne sélectionner que des études comparatives utilisant des échelles validées a limité le nombre d'études sélectionnées mais également le type d'interventions, certaines ne se prêtant pas à une évaluation quantitative ; la limitation aux articles en français ou en anglais ainsi que la limitation à une seule base de données (Medline) qui reste cependant la principale.

Dans les interventions ne faisait pas partie des 36 articles inclus (tableau 2), plusieurs semblent prometteuses. Il s'agit principalement de prévention secondaire : amélioration de la formation du personnel et des étudiants au dépistage des symptômes de dépression, burnout et de stress psychologique, dépistage des populations à risque, et des campagnes de communication pour lutter contre la stigmatisation des troubles psychiatriques et inciter les étudiants à consulter. Mais également de prévention tertiaire : avoir des psychologues et des psychiatres dans les facultés, accessibles pour les étudiants qui en ressentent le besoin et qui peuvent également permettre des aménagements. Cependant, l'absence d'évaluation utilisant des échelles validées ne permet pas de conclure.

Enfin, un certain nombre de facultés ont mis en place des aides à l'orientation et au choix du projet professionnel qui sont appréciées par les étudiants mais qui n'ont pas été évaluées pour leur impact sur la santé des étudiants.

Toutes les études citées sont faites au niveau local avec des projets d'intervention émanant de professionnel de santé et de chercheurs. La situation de le France est intéressante. Une récente enquête a été effectuée au niveau national par les associations étudiantes (Association Nationale des étudiants en médecine de France, inter syndicat national des interne) en lien avec le conseil national de l'ordre des médecins sur la souffrance des

étudiants en médecine[38]. Mais il n’y a pas d’enquête ou d’étude sur les interventions pour améliorer la santé des étudiants. En cela, le rapport sur la qualité de vie des étudiants en santé [39] traduit une prise de conscience du monde politique car il est issu d’une demande de la ministre de la santé et de l’enseignement supérieur.

Conclusion :

Les récentes études et méta-analyses indiquent une prévalence importante d’étudiants en médecine en souffrance, cependant il y a des raisons d’être optimiste. De nombreux professionnels de santé et chercheurs s’intéressent au problème ainsi qu’aux moyens d’y remédier. La plupart des études retrouvent une efficacité à court terme. Cependant, les limites méthodologiques (faible nombre de sujet, durée de suivi limitée, ...) et l’hétérogénéité des études concernant les interventions (mindfulness, psychoéducation, ...) sur les étudiants ne permettent pas de conclure à leur efficacité à long terme.

Il faudrait donc plutôt s’orienter vers prise en charge globale agissant sur les 3 niveaux de prévention : primaire (interventions institutionnelles/ groupes de parole/psycho éducation), secondaire (dépistage des sujets à risque, groupes de parole/psycho éducation/autres) et Tertiaire (interventions individuelles).

Mais ces changements nécessitent la volonté conjointe des responsables politiques et pédagogiques ainsi que des moyens financiers, notamment pour former le personnel. La France, en mettant en œuvre une stratégie nationale, pourrait être pionnière en la matière. Et, si cette stratégie était associée à une étude au niveau national, cela pourrait être l’occasion de démontrer scientifiquement l’importance de la prise en charge du bien-être des étudiants en médecine. La France pourrait être pionnière en la matière.

ANNEXE TROIS : Les compétences psychosociales rédigées par la rédactrice et le rédacteur de ce rapport

De la même manière que les enseignants, éducateurs, promoteurs de santé publique ont des formations concernant les CPS nous pensons que ces dernières sont autant utiles aux encadrants des écoles qu’aux élèves. Le développement de soi au service des autres et du monde est l’affaire de toute une vie.

La mission est d’accompagner les élèves vétérinaires vers leur avenir professionnel et personnel, de défricher un domaine inexploré jusqu’à présent dans le monde vétérinaire, qui en conséquence n’empiète sur aucune entreprise, start-up, enseignement ou autre association.

Préalable :

Les élèves, futurs professionnels n’ont pas vocation à répondre aux besoins des générations précédentes, à être des instruments au bénéfice de systèmes auxquels ils n’ont pas participé ou à réparer toutes les erreurs collectives de la profession ou de la société. Ils veulent être co-acteurs de leur avenir et exercer une profession qui possède du sens.

Les compétences psychosociales ou comportementales sont des outils destinés aux individus certes, destinés à un mieux vivre ensemble, mais qui ne sauraient remplacer les

réformes nécessaires systémiques du monde du travail, les actions collectives au sein de la profession, ou les grandes transformations mondiales pour réduire les inégalités ou préserver l'environnement et la planète...

Les compétences psychosociales et les soft skills doivent être utilisés en connaissant leurs limites et en évitant tout effet de mode.

Les compétences psychosociales manquent actuellement d'études et de programme bien établis pour les adultes ; aussi utiliserons nous toutes les connaissances et la production scientifique de la psychologie positive au sein de laquelle les CPS ont toute leur place. La psychologie positive permet d'aborder le bonheur et le bien-être et de compléter les besoins en développement humain.

Les **compétences psychosociales** sont des concepts et des modèles récents : L'OMS apporte les définitions en 1993, les affine en 2001 et l'UNESCO s'en empare aussi. Le monde de la santé et de celui de l'éducation utilisent de plus en plus ce modèle de compétences psychosociales parce qu'elles sont performantes.

Définition : L'OMS a défini en 1993 les compétences psychosociales (CPS) comme « la capacité d'une personne à maintenir un état de bien être subjectif lui permettant de répondre de façon positive et efficace aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne, ce à l'occasion d'interactions avec les autres, sa culture et son environnement ».

La compétence psychosociale est la capacité à mobiliser un ensemble de ressources (savoirs, savoir-faire, savoir-être) dans une situation pertinente.

Ces compétences, essentielles et transculturelles, sont étroitement liées à l'estime de soi et aux compétences relationnelles.

L'OMS en identifie 10 principales, qui vont par deux :

- **Savoir résoudre les problèmes/Savoir prendre des décisions**
- **Avoir une pensée critique/Avoir une pensée créatrice**
- **Savoir communiquer efficacement/Être habile dans les relations interpersonnelles**
- **Avoir conscience de soi/Avoir de l'empathie pour les autres**
- **Savoir gérer son stress/Savoir gérer ses émotions**

Elles peuvent être regroupées et parfois se chevaucher en compétences sociales, cognitives et émotionnelles.

- **Les compétences cognitives :**

→ **L'auto-évaluation positive :**

Reconnaitre ses compétences, ses qualités, ses ressources et connaître ses limites.

Il s'agit de savoir construire une image de soi positive, constructive et ajustée.

L'auto-évaluation positive permet de développer une estime de soi positive qui favorise la prise de décision, la résistance à la pression du groupe, le bien-être, l'adaptation sociale et la réussite éducative.

→ Savoir prendre des décisions :

Développer sa capacité d'analyse et de jugement (expliciter le problème, préciser le besoin, faire émerger des solutions et analyser les conséquences de chacune),

Exprimer une demande d'aide de façon appropriée, connaître les personnes ressources de son entourage, les numéros d'urgence.

Il s'agit de bien analyser le problème, de réfléchir aux différentes solutions possibles et de choisir et mettre en œuvre une solution efficace.

Savoir prendre des décisions permet de ne pas rester seul et démuni face à ses difficultés, d'augmenter sa capacité d'adaptation, son sentiment d'auto efficacité (se sentir capable de faire), sa qualité de vie, de diminuer son stress.

→ Avoir une pensée critique :

Construire son opinion personnelle, pouvoir la remettre en question, la nuancer par la prise de conscience de la part d'affectivité, de l'influence des préjugés, de stéréotypes, pouvoir analyser l'influence des médias et des pairs, avoir conscience des valeurs, attitudes, normes, croyances et facteurs qui affectent chacun, pouvoir identifier les (sources d') informations pertinentes ou non.

Il s'agit d'être capable d'analyser les informations et les expériences de façon objective.

Avoir une pensée critique permet de reconnaître et d'évaluer les facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements.

→ Savoir être en pleine conscience :

Porter volontairement son attention sur l'expérience présente, être attentif et conscient à ce qui se passe autour de soi mais également à l'intérieur de soi (au niveau de ses pensées, de ses émotions, de ses envies, de ses besoins et de ses sensations).

Il s'agit de savoir ne pas se laisser déborder par notre expérience, nos émotions et nos réactions pour agir de manière appropriée.

Le savoir-être en pleine conscience est une compétence préalable à la mise en œuvre des compétences émotionnelles, sociales et cognitives. Elle permet de modifier son attention, sa perception, de réduire l'impulsivité, de faciliter la régulation émotionnelle, d'améliorer l'estime de soi, la bienveillance et la compassion, l'attention, la concentration et la capacité de travail.

- **Les compétences sociales :**

- **Communiquer de façon positive :**

Utiliser des comportements non-verbaux facilitants, éviter les attitudes et les paroles blessantes, maîtriser les règles de la communication comme attendre le bon moment, respecter les envies et les opinions, les tours de parole..., souligner les choses positives et pas que les négatives, écouter de façon empathique, être en capacité de donner et recevoir des retours sur ce qu'on a fait.

Il s'agit de prendre conscience des éléments faisant obstacles à une bonne communication et développer des modalités d'interaction favorables à l'échange.

Communiquer de façon positive permet le développement de relations harmonieuses, de respecter les autres et soi-même, de diminuer les comportements violents et inappropriés, d'améliorer le climat étudiant et familial, de favoriser le développement global et l'estime de soi, le bien-être et la réussite éducative.

- **Savoir développer des relations positives et coopérer :**

Savoir se présenter, dialoguer, parler en groupe, développer des amitiés, s'accepter et accepter les autres et leurs différences,

Être capable d'écouter et comprendre les besoins et le point de vue des autres et savoir exprimer cette compréhension, connaître les règles de vie en collectif.

Il s'agit d'être capable d'entrer en relation avec les autres, de construire et développer des interactions positives.

Savoir développer des relations positives et coopérer permet la socialisation, améliore le bien-être, la qualité de vie, favorise l'intégration et évite l'isolement et la solitude.

- **S'affirmer :**

Apprendre différentes techniques d'affirmation et pouvoir les utiliser en fonction de ses préférences et du contexte.

Il s'agit d'être capable d'exprimer ses besoins, ses émotions, ses droits et ses opinions de façon appropriée, en se respectant soi-même et en respectant l'autre.

S'affirmer permet de diminuer les comportements verbaux et comportementaux agressifs, l'opposition aux autres, l'isolement, le sentiment de solitude, le mal être, les comportements à risque, la consommation de substances et d'améliorer l'estime de soi.

- **Résister à la pression :**

Prendre conscience des influences directes telles que les moqueries, les flatteries, les dénigrement, les menaces et les chantages, et des influences indirectes exercées par les médias, la publicité, les célébrités ou la popularité sur ses pensées, ses attitudes et ses comportements pour être en capacité de les accepter ou les refuser.

Il s'agit de savoir réagir de façon affirmée afin de résister à la pression sociale et faire respecter ce que nous souhaitons et pensons tout en respectant l'autre.

Résister à la pression permet de se protéger des situations qui peuvent être dangereuses et/ou interdites, de renforcer le sentiment d'efficacité personnelle, de favoriser l'intégration sociale, la réussite éducative et plus largement le bien-être.

- **Les compétences émotionnelles**

- **Connaître les émotions :**

- Connaître les grandes familles d'émotion et comprendre leur fonctionnement, leurs causes et leurs effets.

- Il s'agit de comprendre l'utilité des messages qu'elles nous transmettent.

- Connaître les émotions permet de se comprendre, de s'orienter, de faire des choix, de prendre des décisions, de résoudre des problèmes, de s'adapter et faire face aux défis de la vie.

- **Identifier les émotions :**

- Savoir les nommer et les différencier, savoir extraire le message qu'elles nous transmettent, Savoir identifier les manifestations comportementales et les circonstances propices à leur manifestation.

- Il s'agit de savoir reconnaître ses propres émotions ainsi que celles des autres.

- Identifier les émotions permet d'être en capacité de réguler ses émotions, d'améliorer la qualité de ses relations, de renforcer sa capacité d'adaptation, et d'avoir des réponses adaptées et constructives.

- **Exprimer les émotions :**

- Savoir caractériser et exprimer ses émotions, les montrer aux autres de façon adaptée et constructive, expliquer la cause de l'émotion ressentie.

- Il s'agit de savoir mettre des mots sur ses émotions de façon adaptée au contexte.

- Exprimer les émotions permet d'améliorer nos relations affectives et sociales, de favoriser les liens sociaux, la cohésion sociale, la réussite éducative, la qualité de vie, et de limiter les effets négatifs du stress.

- **Réguler les émotions :**

- Savoir utiliser plusieurs stratégies efficaces pour diminuer ses émotions "négatives" (stress, colère, tristesse) et leurs conséquences et pour augmenter et maintenir ses émotions "positives" (joie, sérénité...).

Il s'agit d'être en capacité de comprendre l'importance de la régulation de nos émotions, de maîtriser et mobiliser la ou les stratégies les plus adaptées à la situation vécue et au ressenti.

Réguler nos émotions permet d'améliorer nos relations, la réussite éducative et professionnelle, notre bien-être psychique et physique.

Sujets à aborder avec les étudiants :

Les choix de carrière et le parcours professionnel :

- Réflexion sur l'évolution future mais aussi sur les orientations prises au cours du cursus étudiant.
- Se faire accompagner dans un premier poste ou une activité parallèle aux études.
- Envisager une reconversion précoce.
- Prendre du recul sur ses aspirations.
- Comment engranger de l'expérience.
- Se préparer au mieux à une activité voulue.

Les compétences relationnelles :

- Perception des émotions.
- Gestion des émotions.
- Développer l'empathie.
- Développer l'écoute.
- Savoir gérer les situations difficiles.
- Être efficace et ouvert à la fois avec les autres.
- S'intégrer à une équipe.

L'efficacité personnelle :

- Acquérir le sens de l'organisation.
- S'auto-discipliner
- Savoir hiérarchiser.
- Comprendre comment travailler autrement.
- Prendre des risques calculés.
- Agir en situation incertaine
- Faire face au stress.
- Être créatif et ingénieux.
- Quelle perception a-t-on de son efficacité personnelle ?
- Quelles ressources ressent-on être présente en soi pour faire face ?
-

L'image de soi :

- Réflexion sur le besoin du regard des autres, d'un collectif, d'une hiérarchie.

- Améliorer sa visibilité, se mettre en évidence. De quelle manière, pourquoi.
- Accepter de ne pas être apprécié de tout le monde.
- Comprendre comment nos actes sont perçus par l'environnement.
- Comprendre comment nos attitudes sont perçues par l'environnement.
- Image de soi et réseaux sociaux.

La confiance en soi :

- Identifier les facteurs qui altèrent ou renforcent la confiance en soi.
- Savoir pourquoi et comment dire non.
- Connaître son propre rythme.
- Reconnaître les activités qui nous développent.
- Savoir prendre des décisions et les assumer.
- Savoir quand, comment faire confiance aux autres.
- Cultiver la confiance au sein d'un groupe.
- Savoir faire valoir ses compétences et ses connaissances.

L'équilibre vie professionnelle/vie personnelle :

Il existe une fiche à part car ce sujet est le sujet numéro 1 dans toutes les études concernant les étudiants et les jeunes générations et dans tous les pays développés.

Chez les jeunes générations qui accèdent à l'emploi actuellement, le sujet du sens du travail et le positionnement éthique ou environnemental des entreprises ou des pratiques professionnelles devient plus prégnant.

L'envie de voir le monde, de se rendre compte si l'herbe est vraiment plus verte ailleurs est aussi une donnée sociologique à prendre en compte.

Dans le monde vétérinaire il pourra y avoir dilemme face à la montée des capitaux dans l'activité libérale vétérinaire qui constitue néanmoins une solution ressentie pour résoudre plus facilement la conciliation vie professionnelle et vie personnelle.

La charge ou le rythme de travail étudiant et son sens

L'identité vétérinaire existe-t-elle et si oui en quoi consiste-t-elle ?

L'appartenance à une communauté virtuelle ou étudiante donne-t-elle les bénéfices escomptés ?

Les mœurs changent aussi et les choix alimentaires ou modes de soins peuvent entrer en contradiction pour des activités d'élevage ou d'abattage, pour la place de l'animal dans la société, pour son bien-être.

L'environnement bien entendu est un sujet qui va monter en puissance dans les écoles et la profession se déclinant à tous les niveaux : Enseignement, nouveaux métiers vétérinaires et nouveaux partenaires, adaptation des locaux, des pratiques professionnelles pour participer aux efforts contre la dérive climatique et pour la biodiversité.

La place des femmes dans la profession se modifie : La démographie de la population vétérinaire libérale abouti à une féminisation majoritaire depuis trois quatre ans dans le secteur libéral, depuis plus longtemps pour les vétérinaires du secteur public. Néanmoins les organisations professionnelles restent dirigées par des hommes et les capitaux entrants dans le secteur d'activité libéral est aux mains de décideurs ou investisseurs masculins.

L'identité vétérinaire qui en résultera sera donc bien plus diverse qu'il y a vingt ans.

Les choix professionnels pour les étudiants et les jeunes en sont d'autant plus complexes et changeants.

L'éthique de la profession dans son ensemble, des métiers vétérinaires et des pratiques sera réinterrogée. Elle progresse dans l'enseignement universitaire. L'éthique est une discipline exigeante qui doit permettre d'aborder les nuances et différents points de vue.

Les sciences humaines sont des sciences et doivent prendre toute leur place dans l'enseignement initial.

ANNEXE QUATRE : les risques psychosociaux dans le monde du travail

Dans le livre « Prévenir les risques psychosociaux et améliorer la qualité de vie au travail » de Elodie Montreuil on a une classification des principaux facteurs de déséquilibre en lien avec l'organisation du travail.

Facteurs liés à la charge mentale

Horaires de travail irrégulier

Charge de travail non régulée (pics d'activité, non anticipation de la production, sous-charge de travail)

Non atteinte de la qualité souhaitée en termes de résultats

Travail répétitif

Entrecouplement des tâches

Non organisation de la gestion des aléas ou incidents

Erreurs dans le travail pouvant entraîner des conséquences graves

Fort contrôle de l'activité par le management

Non adaptation des compétences des salariés à l'activité réalisée

Mise à disposition de moyens techniques et humains non adaptés

Manque de clarté dans la définition des responsabilités.

Consignes non clairement définies et informations peu accessibles

Injonctions paradoxales (employeurs/clients/impératifs liées à la tâche)

Relations difficiles avec des acteurs externes à l'entreprise (client, public)

Environnements de travail non adapté (locaux, ergonomie)

Déplacements fréquents

Évolution du métier (contenu, façon de travailler)

Évolution des conditions de travail

Accompagnement au changement insuffisant

Incertitude sur l'avenir de l'entreprise/Contexte économique

Facteurs liés à la latitude décisionnelle

Absence de marge de manœuvre (procédures définies, délais imposés, rythmes de travail)
Impossibilité d'interrompre son travail en dehors des pauses règlementaires
Non consultation des salariés pour les décisions ayant un impact sur leur activité
Non utilisation de l'ensemble des compétences détenues et faibles perspectives de développement

Facteurs liés au soutien social professionnel

Mauvaise ambiance de travail
Mécanismes d'exclusion
Faible soutien de la hiérarchie et des collègues (appui technique, exclusion des plus fragiles)
Travail individuel/Isolement des salariés
Peu de modalités de reconnaissance professionnelle : reconnaissance directe, salaire, perspectives de mobilité, sens du travail

Facteurs liés au système d'alerte et de veille

Non écoute des difficultés par le management
Non satisfaction sur les solutions apportées suite aux difficultés remontées
Communication interne non active (pas de réunion, entretien annuel d'évaluation non réalisé)
Non connaissance des acteurs ressources (délégué du personnel, médecin du travail)
Absence ou non connaissance des procédures d'alerte

Travail prescrit, travail réel, et travail vécu

Travail prescrit= la tâche

Travail tel qu'on demande de le faire aux salariés (consignes, procédures, moyens mis à disposition)
Ce travail est analysé par la documentation, les entretiens avec les acteurs en charge de la définition des consignes et des process.

Travail réel=L'activité

Travail tel qu'il est réellement réalisé par les salariés en situation de travail (actions, prise d'information, moyens utilisé) en prenant en compte les aléas, les interruptions de l'activité, les modes de régulation mis en œuvre par les salariés.
Ce travail réel est objectivé par les observations en situation de travail

Travail vécu

Travail tel qu'il est perçu et vécu par les salariés (représentations individuelles et collectives, appréciation du travail réalisé).
Ce travail vécu est exploré par des questionnaires, des entretiens avec les salariés

Verbatim et analyse qualitative des risques psychosociaux pour les étudiants : tentative d'une grille étudiante vétérinaire

82 étudiantes et étudiants ont répondu à la demande de témoignage suivante en toute fin de questionnaire :

Un témoignage à nous livrer ?

Certains témoignages seront utilisés de manière anonyme pour illustrer la présentation de nos résultats

La proportion entre écoles est respectée. La proportion de femmes et d'hommes aussi. Les hommes font des réponses plus courtes et factuelles tandis que les femmes livrent des témoignages longs, riches en émotions recouvrant des pans importants de leur vie étudiante et/ou personnelle.

82 témoignages sur 620 réponses au questionnaire est un taux exceptionnel avec de surcroît un questionnaire très long. Les étudiantes et étudiants avaient besoin de parler et d'être écoutés.

« Je suis très contente qu'un questionnaire sur le bien être de l'étudiant Veterinaire soit sorti, car beaucoup se plaignent mais tout le monde a peur de le faire remonter , à cause de la pression d'être bien vu pour continuer d'apprendre, parce que ça a toujours été comme ça etc.. Donc merci ! Les choses changeront peut être pour les futurs étudiants :)

Tenez-nous au courant de vos résultats ! ;) »

Le verbatim de la charge de travail durant les rotations ainsi que celui sur les remarques sur le questionnaire ont été intégrés.

Plus les personnes sont exposées à des risques psychosociaux dans un grand nombre d'axes, plus les risques se cumulent et plus les conséquences somatiques, psychologiques et psychopathologiques peuvent être importantes.

Axe 1 : Exigence au travail

Plusieurs indicateurs ont été retenus pour décrire les exigences du travail. Nous en rajoutons dans le cadre particulier des ENV.

La quantité de travail

« Etudes bien souvent décourageantes surtout au retour de classes préparatoires. Aucune compréhension de la part de l'administration. On se sent assez souvent comme nuls et inutiles. Pas du tout préparés au monde réel en tout cas. Isolement au sein de l'école mais aussi du monde extérieur car pas de temps pour soi ni pour ses proches en raison de la charge de travail pharamineuse. »

« Je ne trouve par exemple pas normal de nous faire travailler en équine la nuit de 19h à 8h même s'il n'y a pas beaucoup d'animaux et que 2 étudiants seraient suffisants, puis de nous faire assister à la ronde avec l'équipe de jour de 9h à parfois 11h sous peine d'être mal vu par les profs (certains profs vérifient que l'équipe de nuit est bien là) et ce toute la semaine en devant enchaîner la semaine d'après avec une nouvelle rotation. Cela nous laisse peu de temps pour des trucs de base comme simplement dormir et manger et est très usant moralement. Ça donne vraiment l'impression d'être un petit esclave. En tant que 5A, si un événement très important survient pendant notre semaine de nuit (notamment remise de diplômes ou examens pour valider l'année), il n'y a pas de dérogation donc nous ne pouvons pas nous faire remplacer et le seul moyen de ne pas le louper est de ne pas dormir la journée, donc d'enchaîner 2 nuit de travail sans dormir plus de 3-4h. On a le droit de louper la ronde du matin seulement. Donc pour un événement aussi important et symbolique que la remise des diplômes, cela ne vaut pas le coup

d'inviter notre famille qui vient de loin si c'est pour nous voir une heure en mode zombie.. je trouve ça tellement dommage !! Et comment bien travailler si on est exténué ? Enfin, dernier exemple qui me vient en tête : nous avons des études stressantes, des horaires qui changent chaque semaine donc un mode de vie qui n'est pas stable (sommeil déséquilibré , activités extra scolaires qu'on ne peut pas prévoir) et des gros horaires très souvent (fatigue), une vie sociale moins active que les autres étudiants (ingénieurs par exemple), les vacances en famille ou entre amis sont donc très importantes pour nous ressourcer et décompresser. Mais certains d'entre nous (par tirage au sort) doivent passer Noël, Nouvel An, les vacances d'avril à l'école pour faire tourner les cliniques, sans être payé et sans vraiment de reconnaissance je trouve.. »

« En rotation clinique, notre groupe a dû à plus d'une reprise imposer notre besoin d'aller manger à midi. Il était considéré comme normal par nos internes et encadrants que la pause de midi dure cinq à six minutes, voire soit supprimée en cas de transfert d'un cas, d'intervention pédagogique (ronde) impossible à caler ailleurs... Ou juste de planning trop chargé. Je trouvais très anormal qu'au nom du sens des responsabilités et de la passion pour notre métier, nous nous retrouvions à culpabiliser de vouloir rentrer avant 21h ou nous arrêter à midi le temps de manger. C'est cette négation de nos besoins personnels qui m'a le plus pesé. »

« Je trouve ça inadmissible que, sous prétexte que la vie de praticien inclus des gardes et des contraintes similaires, que l'on nous demande de suivre un tel rythme à l'école. Nous avons par exemple reçu un email à propos d'une élève dépressive, stipulant qu'il ne fallait pas qu'elle fasse plus de 35h par semaine, qu'il lui fallait 24h de repos après une nuit sur l'école, qu'il ne fallait pas la brusquer ... Ces conditions, qui sont la norme d'après la loi et d'après l'éthique de tout procédé éducatif, faisaient dans cette école figure d'exception. »

« En gros, pour l'instant je trouve que la vie à l'école est géniale ! Ce qui m'inquiète c'est justement de commencer à travailler : faire des horaires de dingues avec des gardes, ne pas y arriver et aussi trouver un boulot perdu à plus de trois heures de route de la moindre connaissance... Même les rotations de clinique, c'est des fois super dur pour tout ça mais au moins on est avec des copains sur qui on peut compter ! Et pour le boulot, rien ne dit qu'on s'entendra bien avec les autres.. »

« On nous donne une grande charge de travail (qui peut se trouver être plus grande qu'en prépa car à l'école car on ne nous demande que du par cœur) alors qu'on est plus ou moins à bout de souffle. Même au deuxième semestre la charge de travail semble moins importante. On nous dit à la rentrée qu'il va falloir bosser autant qu'en prépa. Comment voulez vous être motivé à travailler quand dès le début on vous dit que vos années de sacrifice ne sont pas terminées ? »

« Enchaînement avec la semaine de rotation de siamu de nuit et une semaine normale USI de nuit : la première nuit commence le vendredi soir alors que nous sommes en clinique la journée du vendredi en entier. Nous restons éveillés du vendredi matin au samedi matin. En moyenne c'est une fois dans l'année. Nuits en médecine interne et chirurgies (en moyenne 4-5) pendant l'année de A4 «

« en rotation d'urgences lorsqu'on change sans arrêt entre nuit et jour la même semaine, en enchaînant en plus des gardes de nuit plus de 36h »

« 30h »

« Soins intensifs, équine »

« L'enchaînement Avec des rotations lourdes (hôpitaux, urgences, anesthésie ...) ou avec des nuits à assurer : moins de 10 fois dans l'année Éveillée 28-29h d'affilé. Sinon en moyenne 17h éveillée »

« Médecine interne : 26h (2 fois en 1 semaine) - Urgences : 30h (2 fois en une semaine) »

« 36h en moyenne, hopitaux de chir et médecine interne »

Médecine interne, urgence, hôpitaux de médecine, environ 1 fois par rotation.

Médecine interne: 2 à 3 fois avec les nuits de garde en A4

Deux fois (hôpitaux de chir, urgences)

« lors des rotations de médecine interne et hôpitaux de chirurgie, on nous demande de travailler toute la journée et un étudiant reste toute la nuit. 2,3 nuits dans la semaine »

« aux urgences, maximum 48h »

« 50 heures sans dormir pendant un week end en rotation dequine. »

« Entre 24 et 30h, 2 3 fois dans l'année »

« Oui pendant les urgences, plus de 24 h éveillée »

« médecine internet et hôpitaux de chirurgie, deux fois par semaine, pendant 30h »

« La plupart du temps 36h avec deux ou trois sommeil de 15 min, lié au fait de faire des gardes dans le privé la nuit, 1 a deux fois par semaine »

« 38h hôpitaux médecine »

« Jusqu'à 45h d'affilé ; en A5 de garde en equine une nuit sur 2 sans temps libre le lendemain »

« Equine et SI + garde aux urg en parallèle des autres rotation. En moyenne on dort 3-4h par nuit dans ses rotations la. Si on dors pas on reste en moyenne 30h éveillé. »

« 30 à 36 heures, en médecine interne, ça a du arriver 2-3 fois »

« 30-36h medecine interne et hopitaux de chir pendant les nuits de gardes »

« 20h de moyenne, médecine interne »

« pour les gardes aux urgences au si, en équine (journée + nuit enchaînée voire +/- demi ou journée complète ensuite) »

« parfois pendant les rotations urgences-soins intensifs les créneaux s'enchaînent mal et on peut travailler pendant presque 20h de suite. Il est aussi commun, quand on fait des créneaux de renfort de nuit, de commencer à midi pour finir à 7h du matin soit 19h sans pouvoir quitter les chenils ne serait-ce que pour manger »

« 26h, en équine »

« Chez les chevaux on reste souvent 24h éveillés »

« jusque 48h sans dormir pour enchaîner journée d'hospit, soin de nuit d'hospit, puis journée de clinique d'hospit et aide volontaire en chirurgie. Environ une a deux fois par mois pendant les cliniques »

« 36h rotation d'équine avec des rondes et pas de repos compensatoires pour ceux qui font les nuits »

« Il m'est arrivé de faire 36-40h sans dormir, en garde équine en 5A. »

« 27h (garde équine, 1-2 fois par semaine pendant 2 semaines) »

« Urgences et soins intensifs, très rarement (2-3x/an), 28h éveillée »

« Rotation d'équine, lors des gardes de nuit s'il y a beaucoup de chevaux, 26/27h éveillé 27h sans dormir, une à deux fois par semaine en rotation clinique d'équine »

« Je passe plus de 24h sans dormir à chaque fois que je suis de garde (ce qui correspond en général à environ 27-28h de travail de rang), ce qui arrive en moyenne deux à trois fois par semaine. Il faut rajouter à ceci les nuits d'astreinte : on est appelé en cas d'urgence seulement mais nous n'avons pas de repos compensatoire. Ainsi, on peut rester travailler jusqu'à trois heures du matin par exemple (le temps que l'urgence soit gérée), on rentre ensuite se coucher mais il faut être de retour vers 7h30 pour attaquer la journée du lendemain (au moins 12h de travail). »

« Oui (enchaînement clinique toute la journée puis soirée jusqu'au matin ou bien journée classique dans une rotation un vendredi et enchaîner avec la nuit aux urgences qui démarrent par un week-end) »

« Le début des rotations de nuit + l'enchaînement Rotation de nuit avec rotation de jour »

« 36h en moyenne, 4 ou 5 fois dans le semestre de canine, pour ne pas dormir en dehors de mes heures de sommeil habituelles »

« Oui mais à cause des gardes que je faisais dans une clinique en dehors de l'école comme job étudiant. Cela m'est arrivé 2 fois uniquement dans l'année. Dans ce cas je restais éveillée pendant 38h. Mais il m'arrivait régulièrement de dormir 4-5 heures (plusieurs fois dans le mois) »

« Urgence 24h éveillée quand on fait la nuit, médecine interne il faut faire les soins de 00h, les soins de 4h, et les soins à 7h. »

« Médecine interne: 27h, USI: 28h »

« 48h, deux ou trois fois par an, aux Urgences et aux Hôpitaux de MI et Chirurgie
Rotation équine »

« environ 48h, environ 1 fois par mois durant les rotations d'hôpitaux (chirurgie et médecine interne) »

« 40h, Une fois aux SI et 2 fois en équine »

« Une fois 50h aux usi »

« Oui ou dormir seulement 1h; 28 voir 30h éveillée »

« Oui garde de nuit d'équine notamment. Moyenne : 26h Fréquence : 1 fois par semaine (après il y a souvent des petits moments de sommeil mais un sommeil d'une heure n'est pas réparateur »

« Oui quelques fois en garde aux SI mais normal »

La complexité du travail et les contraintes contradictoires :

« Il devient compliqué de gérer son emploi du temps quand l'on doit jongler entre réviser la rotation dans laquelle on se trouve, réviser la prochaine rotation, préparer ses consultations du lendemain, rédiger le cas clinique/qcm/interro à réaliser pour la rotation en cours, écrire sa thèse, plus ou moins rattraper des rotations ou UV non validés, avoir un mode de vie sain (ce qui implique de faire une activité physique, de dormir 7-8h, de faire les courses pour manger équilibré, de faire des lessives et le ménage) Quand on commence à 8h et que l'on finit à 20h en moyenne. Alors c'est toujours pareil ce que l'on a shunté c'est le sport, le sommeil et la nourriture équilibrée. On se présente en clinique en ayant dormi 4h pour avoir fini son cas clinique que l'on a fait en vitesse en 5h et dont on ne retient rien du coup. On enchaîne les gardes au SI et on ne voit plus la lumière du jour. On culpabilise de prendre plus de 30min pour la douche et le repas du soir parce qu'il y a la thèse à avancer. On ne voit plus personne d'autre que nos compagnons de clinique. À partir du moment où l'on est obligé de mentir sur nos horaires de travail

lorsque l'on déclare un accident parce que nos vrais horaires ne sont pas "valable légalement" je considère qu'il y a un problème. »

Injonctions intrinsèques ou extrinsèques de performance :

« Mal-être apparu en cours de 2e année, qui s'est beaucoup accentué en 3e année ce qui a conduit à la prescription d'anti-dépresseur par mon médecin. Cette dépression est reliée à une fatigue permanente qui m'empêche de me concentrer et d'être performante au quotidien (difficultés voire impossibilité à suivre en cours/TD, à réviser mes examens efficacement, à réfléchir aux cas présentés en clinique...). Tout ceci augmente mon stress, aggrave l'épisode dépressif et l'impression de ne pas être au niveau, ainsi que la peur de ne pas pouvoir "assurer" à la sortie de l'école, que ce soit psychologiquement ou purement au niveau des connaissances et capacités requises par le métier de vétérinaire. »

Le travail rémunérateur

« Étant une personne volontaire, je me suis mis en tête de vouloir prendre un job à côté des études pour être relativement indépendant financièrement vis-à-vis de mes parents Et c'est sur cette base tout a dû démarrer : lâché dans la réalité d'une vie d'adulte avec toutes les responsabilités que cela implique et sans réelle transition avec la vie pépouze d'un lycéen (faire la cuisine, les courses, gérer l'appartement, tenir ses comptes, etc), avec la volonté de toujours bien faire dans tous les domaines extra-universitaires dans lesquels je m'engageais et avec à côté l'envie d'assurer un minimum par rapport à des études exigeantes, je ne me rendais même pas compte que je me rongais de l'intérieur, que les journées passaient de manière presque mécanique et que je ne tirais presque aucune satisfaction de ce que je faisais. Je ne prenais même plus le temps d'étudier convenablement alors même que j'avais toujours connu un rythme au moins minimal de travail ! L'hiver de ma 1ère année a marqué une première phase de burn-out. Je ne sais pas si c'est dû à ma personnalité, mais c'était un mal presque invisible (pour moi comme pour mes proches), personnellement je pensais alors que c'était juste un coup de mou hivernal comme je les ai toujours connus. J'ai continué l'année sans trop m'en soucier, mais je sentais bien qu'au fond, je ne me sentais pas heureux ou du moins que je ne ressentais pas de plaisir dans ce que je faisais. J'avais toujours ce stress financier sur le dos, et un second burn-out est donc apparu rapidement au cours de ma 2ème année. Cette fois-ci, je voyais bien que je me sentais profondément déprimé et fatigué par ce que je faisais et j'ai décidé de prendre quelques consultations avec la psychologue de l'école. L'air de rien, rien que le fait de parler, de dire à une personne tierce que ça ne va pas, ça m'a beaucoup aidé à pointer du doigt les aspects sur lesquels j'avais à travailler. J'ai donc consacré le second semestre de cette année à tenter de nouvelles solutions, à me construire en tant que personne adulte et à me re-construire en tant qu'individu. L'entreprise est ambitieuse, et il y a eu des hauts et des bas au début. Aujourd'hui j'avance à petits pas en m'imposant une meilleure hygiène de vie (du sport et un peu de méditation) et de meilleures relations sociales. J'ai décidé de contracter un prêt pour en finir avec le stress financier et pour me consacrer pleinement aux études et à mes autres projets. J'ai aussi redéfini mes objectifs de vie pour ne plus avancer à l'aveugle, mais en

sachant où je vais. Je ne saurais dire si ça va réellement mieux maintenant, mais je pense avoir identifié mes démons et comment les neutraliser :) PS : Après relecture, je me rends compte que le problème n'était pas tant dû aux études vétérinaires en elles-mêmes (quoiqu'un peu quand même, on ne peut pas dire que la charge morale et la charge de travail associées à ces études soient négligeables) mais à une difficulté de transition vers une vie étudiante convenable. Enfin bref, j'espère que mon témoignage - peut-être lacunaire par moments - pourra en aider certains. »

« J'ai un travail en dehors de mes études, je bosse tout le week end pour pouvoir me payer ces études, je n'ai plus de temps pour moi et je trouve ça dur. C'est un choix mais ... je n'ai pas vraiment le choix. »

Les difficultés de conciliation entre travail et hors travail.

« Et qu'en plus, l'esprit "campus" que l'on peut trouver en prépa est totalement absent dans notre école. Le premier semestre à l'école devrait servir à retrouver qui on est, cette autre personne qu'on a partiellement abandonné à l'entrée de la prépa pour avoir cette école. À renouer des liens en dehors du travail et des livres. À reprendre confiance en nous et se dire que la vie n'est pas qu'un concours et que maintenant on est là pour apprendre le métier de notre vie avec le plus d'humanité possible. Et je pense que c'est de ça dont on manque un peu dans nos études, de l'humanité. »

« Comment est-il possible de trouver un équilibre vie pro / vie perso en passant plusieurs semaines de presque 80 heures à l'école ? Exemple d'une rotation où nous avons fait 7h - 20h tous les jours durant plusieurs semaines sans compter les gardes et les astreintes ... vie perso complètement en mode off sans compter la fatigue qui va avec et certains enseignants qui ne nous traitent pas toujours de manière "humaine" ! Une belle recette pour en décourager plus d'un ! »

« Personnellement je me sens globalement bien dans mon école : j'ai des amis, une vie étudiante, j'aime mes études et ma vie extrascolaire est bonne. Je suis néanmoins stressée parfois par le rythme que je m'impose moi-même car, ayant envie de faire plein de choses, je suis constamment à courir partout, parfois sans parvenir à concilier cette vie étudiante et mon boulot étudiant avec le travail des cours. La gestion du budget est aussi une source de stress, bien que j'ai à chance d'être aidée par mes parents pour le loyer : je veux les soulager moi-même un maximum car nous sommes 3 enfants en études supérieures, que mes parents ne gagnent pas 10000€/mois et que nous ne sommes pas boursiers. »

Surcharge et sous-charge : Ces deux dysfonctionnements ont à peu près les mêmes conséquences sur l'individu : épuisement, perte de confiance en soi, sentiment de dévalorisation, agressivité, repliement sur soi, troubles de mémoire et de concentration, réactions anxio-dépressives, sentiment de harcèlement moral, absences prolongées, possibilités de maladies psychologiques ou somatiques graves.

« Après la prépa, où le travail était quotidien et acharné, l'entrée en école est un chamboulement : plus besoin de travailler tous les jours, beaucoup de temps libre.... Pour combler ce vide je me suis investie dans beaucoup d'associations, et même si parfois je suis un peu dépassée par trop d'événements en même temps, être occupée tous les jours me permet de gérer mon stress en général. »

« Concernant les questions sur la dépression et le mal-être, la douleur auto-infligée, j'y ai répondu par la positive car cela concerne le cursus vétérinaire, mais en fait j'ai vécu cela en classe préparatoire avec des séquelles de dépression qui sont restées en suite pendant que j'étais à l'école, entretenues par le stress des partiels. La consultation, à mon initiative, d'un psychologue, a réglé le problème en milieu de 3e année. Ces problèmes concernent donc pour ma part non pas l'Ecole Vétérinaire, mais la classe préparatoire. »

« Il aborde beaucoup d'aspects du bien-être, mais peut être manque-t-il quelques questions encore : sur les insomnies (l'infirmière du SUMPS a dit que cela touchait beaucoup les étudiants sortant de prépa), les crises d'angoisse, le nombre d'heures maximal passé en clinique sans dormir (parfois supérieur à 25h), .. »

Axe 2 : Exigences émotionnelles

Empathie, contact avec la souffrance, la préoccupation des animaux, charge psychologique

« L'école ne s'occupe que peu du bien-être des animaux résidents, et seuls les étudiants au sein de clubs s'intéressent à eux en dehors des cours. L'ensemble de ces points participent à un sentiment de mal-être dans cette école pour un futur vétérinaire cherchant à devenir un bon professionnel, en bon terme avec ses futurs confrères et consœurs, et se souciant de la place de l'animal dans la société. »

« Il est certain selon moi que le métier de vétérinaire est un métier difficile psychologiquement »

Devoir cacher ses émotions ou devoir renoncer à ses besoins

« sentiment d'injustice sur des absences justifiées pour certains et pas d'autres (rdv médicaux pris très en avance car liste d'attente, pas d'excuse si absence pour cause d'enterrement...etc) »

Relations avec les pairs

Tensions avec l'environnement de travail

« Faut tout le temps être à l'école en clinique, régulièrement on enchaîne toute une semaine avec le week-end puis on attaque la rota d'après Direct soir 12 jours sans un seul de pause. A l'école On est les esclaves et responsable en plus on ne doit faire que ce qu'on nous dit et si ça merde c'est notre faute. Et perso, quand je suis pas à l'école Le week-end je dois travailler... donc ça ne s'arrête jamais !! »

Peur ou insécurité dans l'exercice du travail : peurs avec les animaux, peur du sang, peur de la chirurgie, peur du décès d'un animal, peur de l'échec, peur de l'erreur, peur des sanctions, peur des notes, peur de son niveau.

« - Très hétérogène : certains cliniciens très soucieux de notre bien être et d'autres pas du tout. - Conditions de travail parfois limites voire illégales (notamment en équine pour les temps de repos, la sécurité) - Très souvent aucune aide si personne menacée/blessée au travail : * Menaces physiques d'un propriétaire au téléphone qui prévient "je vais venir et tous vous défoncer" : l'administration est prévenue mais juge suffisant que nous remplissions je ne sais plus quel formulaire sur Connect si la personne est agressive (je ne déforme rien, cela a été dit comme ça : "si jamais la personne est très agressive, vous ne la faite pas payer mais vous remplissez le formulaire XXXX que vous trouvez facilement sur Connect dans l'onglet YYYY") * Parfois si quelqu'un est blessé, pas forcément de prise en charge, de prise en compte du problème pour la suite, ce serait presque de notre faute de nous blesser - Globalement bonne formation mais souvent la sensation d'être très redevable »

Un milieu clos :

Les écoles vétérinaires sont souvent excentrées et parfois mal desservies par les transports. Les relations avec d'autres campus existent mais sont ponctuelles. Cela participe d'une forte identité protectrice mais qui peut se retourner si le milieu n'est plus favorable pour l'individu, ou bien peut être un frein au développement humain et social.

« Je pense qu'il est possible que le fait de vivre exclusivement sur l'école et d'avoir peu de contact avec des personnes extérieures à l'école ne pas pas aidé lors de l'épisode de dépression importante que j'ai fait. »

« À titre personnel, je pense aussi que les étudiants manquent d'ouverture et de curiosité sur le monde extérieur, même si l'école offre de nombreuses activités pour une vie étudiante riche »

Axe 3 Autonomie marges de manoeuvre

On peut pour les étudiants ajouter le sentiment d'incompétence, le syndrome de l'imposteur (ou de l'imposture),

Cette dimension regroupe :

L'autonomie procédurale

« Débordée. Pas de contrôle car toujours du boulot qui se rajoute »

« Obligation de suivre un rythme, pas de contrôle possible »

« Notre programme est dicté par l'école »

« manque d'initiatives et d'assurance en clinique »

« On est guidé et forcé de bout en bout. Les horaires de travail, comment faire notre travail, comment on doit gérer. »

« J'ai l'impression de subir mes études plus que d'en profiter réellement »

La prévisibilité du travail

« Mais certains d'entre nous (par tirage au sort) doivent passer Noël, Nouvel An, les vacances d'avril à l'école pour faire tourner les cliniques, sans être payé et sans vraiment de reconnaissance je trouve.. »

« Tout ce qui est à l'extérieur est extrêmement difficile à gérer du fait des contraintes horaires des rotations cliniques, de l'irrégularité des horaires et de leur caractère imprévisible. »

« donc pas possible de prévoir des RDV médicaux par exemple, beau coup de fatigue et de stress, et pas le temps en 5A de bosser sa these en même temps (ce qui rajoute du stress) »

« Partent du principe que nous sommes à leur service. On doit être là quand ils décident de faire une conférence de dernière minute obligatoire, on doit être disponible quand ils veulent, on soit pouvoir rester jusqu'à tard le soir.. »

« pas la possibilité de se projeter car plannings serrés et disponibles au dernier moment, sentiment d'être bloqué sur l'école en permanence »

Le développement des compétences

« Petites précisions, sur le fait que ce sont vraiment les cliniques de 4A qui m'ont fait douter de ma capacité à être une bonne vétérinaire plus tard, et c'est la 5A équine qui m'a apporté le plus de stress, de fatigue et de mal être général au cours de mes études (mauvaise ambiance, pas de prise en considération des étudiants, de leurs apprentissages ni surtout de leurs bien-être...). »

« Le stress que je ressens en période d'examen ou en rotation est stimulant et me motive à avancer et à progresser. Je pense qu'il fait parti de notre profession. Selon moi, le stress dépend aussi de l'année d'étude (en fonction des écoles et de l'organisation du cursus) et je pense que ce questionnaire permettra de l'objectiver. »

« Nous avons des enseignants tuteurs mais il serait intéressant de clarifier leur rôle, notamment dans le suivi pédagogique. Pour ma part, ça m'aiderait dans ma formation d'avoir quelqu'un qui suit ma scolarité (notes, stages, projets..) »

« On a tellement peu de pratique lors des premières années, que si on n'a pas la chance de tomber sur un stage ou un job d'ASV où l'on pratique, on se sent vraiment inutile et nul, et on a peur de pas être un bon véto. Je crois que c'est mon pire stress, avoir fait 3 ans d'école et me rendre compte que je suis pas doué alors que je veux vraiment être vétérinaire praticien. »

« inquiétude vis à vis de la réussite de la carrière notamment due à un manque de pratique lors des premières années d'étude »

« J'ai très mal vécu mon début de 2ème année en école vétérinaire : après une première année que j'avais trouvé très théorique mais tout à fait abordable, j'espérais avoir droit à un peu plus de pratique. Mais non, on nous a encore assommé à grand coup de cours théoriques, sitôt oublié après les examens par manque d'applications pratiques. J'ai envisagé pendant un long moment d'arrêter les études vétérinaires, quitte à travailler dans un fast-food juste parce que je n'arrivais plus à apprendre. Toute cette théorie me rongait, j'avais l'impression de ne rien retenir et de n'avoir de temps pour rien en dehors de mes études. J'ai fini par en parler à mon médecin qu'il n'a prescrit des anxiolytiques légers. J'en ai pris quelques mois et ça m'a aidé à remonter la pente, mais je n'es souhaite à aucun étudiant de vivre ça »

La latitude décisionnelle

« Beaucoup trop de pression venant de l'école. Un sentiment que les enseignants et l'administration ne prennent pas en compte le stress et le manque de sommeil des étudiants qui s'efforcent pourtant, pour beaucoup d'entre eux, de donner le maximum pour devenir des vétérinaires compétents . Un manque de confiance flagrant envers les étudiants, avec l'administration qui ne cesse de nous considérer comme des enfants (émargements, réglementation strict...) alors que nous nous formons à un métier demandant beaucoup de responsabilités... »

« Les questions portent sur des moyennes surtout au début du questionnaire mais le plus dur en clinique c'est justement les irrégularités (90h lors des rotations siamu de nuit), les gardes de nuit et le manque de confiance et responsabilité données aux étudiants pour s'organiser.»

« Certaines semaines, on enchaîne des journées de 8h - 20h les cliniciens considérant que 30 min de pause pour manger c'est beaucoup trop, avec we à la suite sans un jour de pause pendant 3 semaines. Je ne pense même pas que ce soit légale en soit »

L'utilisation des compétences

« Le manque d'intérêt pour un certain nombre de thématiques enseignées m'a conduit à les apprendre de manière superficielle. Le manque de connaissance se fait alors sentir dans les périodes de rotation clinique. Mais à ce moment là, le temps semble manquer pour approfondir ces connaissances et rattraper le retard qui n'a pas été réellement "sanctionné" par les examens. L'enseignement par des professeurs qui n'ont pas une réelle envie ou de bonnes méthodes pour enseigner m'a paru être un obstacle à mon épanouissement "cognitif" je dirais. »

« La méthode française a trop tendance à dire « quand ça ne va pas » mais elle oublie de dire bien trop souvent « quand ça va ». Les règles de politesse s'effacent bien trop souvent également, peu d'enseignants nous remercient pour une petite aide de notre part, ce qui appuie de nouveau l'écart avec les universités de l'autre côté de l'Atlantique. »

La participation dans les décisions

« L'éducation est utilisée comme excuse pour faire tourner le CHU. »

« Les professeurs et la DEVE nous posent des contraintes en permanence et ne sont pas à l'écoute de nos remarques, ils nous disent littéralement que l'on n'a pas le choix face à eux car ils ont la capacité de nous envoyer en rattrapage ou ne de pas valider nos stages »

« L'administration n'a, dans l'ensemble de l'année, pas semblé montrer un grand intérêt pour l'avis des étudiants en ce qui concerne les choix d'évolution de l'école. »

Syndrome de l'imposteur, difficultés d'intégration, perte des repères

« Je suis issue du concours A BCPST. J'ai donc été en prépa et cela durant 3 ans. Je me suis accrochée à mon rêve de devenir vétérinaire et cela malgré mes difficultés en prépa. J'ai eu un mauvais classement après les épreuves écrites lors de ma 3ème année (je n'étais pas admissible lors de ma première tentative au concours). Les épreuves orales sont ensuite arrivées et je pensais les avoir ratées. Mais ça n'a pas été le cas puisque j'ai pu remonter de plus de 400 places dans le classement. Je suis donc arrivée en école vétérinaire. Cependant, je n'ai pas été heureuse lors des premiers mois. L'intégration ne s'est pas bien passée pour moi car j'ai ressenti une forte pression et une sorte d'humiliation lors de certaines activités organisées par mon groupe d'intégration. De plus, j'ai eu du mal à supporter l'éloignement avec ma famille. Je me demandais aussi si ma place était réellement là, si je le méritais, car réussir ce concours a été un choc pour moi. Alors que c'était mon rêve depuis toute petite et que j'avais fait beaucoup de sacrifices pour en arriver là. J'en ai parlé avec mes parents qui avaient du mal à comprendre, avec l'infirmière de la visite médicale obligatoire qui m'a expliqué que c'était un sentiment normal et que je devais réapprendre à faire des choses pour moi, qui me faisaient plaisir. J'en ai aussi parlé avec ma professeur référente qui m'a rassurée en me disant que je n'étais pas un cas isolé et qu'avec le temps cela passerait. Enfin, mon médecin m'a diagnostiqué un mal-être important et m'a conseillé de consacrer plus de temps à ma famille, à mes amis et à des choses qui m'intéressaient et qui m'occuperaient l'esprit le temps que ça aille mieux. Aujourd'hui, un an après, je me sens effectivement mieux même si j'ai encore un peu de mal avec l'éloignement de ma famille. Cependant, je me connais bien à présent et je sais ce que je dois faire pour ne pas revivre la même chose. Mais pour en arriver là, j'ai dû accepter de me tourner vers des personnes, des personnes qui ont pu m'aider et qui ont compris ce que je ressentais et pourquoi. C'est en partie grâce à elles que je vais mieux et je crois que d'avoir conscience qu'on a besoin d'aide dans ces moments là est le premier pas vers la "guérison". »

« Ma grande sensibilité et mes difficultés en classe prépa m'ont largement perturbé et poussé à faire une sorte de "burn-out" en 5/2. Je suis finalement parvenu à intégrer l'école. Malgré tout, cette première année, pleine de nouveautés, et toujours pleine d'exigences, s'ajoutant au contre coup de ces trois années de classes préparatoires m'a posé beaucoup de difficultés dans la gestion de mon moral et de mon état de fatigue. J'ai constaté que plusieurs personnes subissaient un contre-coup aux causes un peu flou après leur entrée en école. Avec des baisses de moral, dépresses plus ou moins sévères.

Peut-être à cause d'un décalage avec la réalité de l'idée plus ou moins consciemment ancrée en nous : "que la réussite au concours se résume à gagner un billet pour l'épanouissement professionnel à vie, et l'échec; un aller-simple en enfer". Or il n'en est rien! Réussir ce concours est une chose merveilleuse mais après il y a beaucoup à faire. Et notamment apprendre à ne pas tout faire reposer sur les études, notre succès dans celles-ci, etc. Je suis parvenu à trouver une sorte d'équilibre et à commencer à mettre en place de nouvelles façons de travailler. Lorsque nécessaire j'ai pris des somnifères pour gérer les insomnies le temps de reprendre le dessus sur la fatigue. J'ai géré l'anxiété de fond grâce à des techniques d'hypnose apprises avec un médecin en prépa(c'est un outil épatant pour gérer les problèmes liés à l'inconscient comme le stress et les problèmes de sommeil). Je me suis forcé à pratiquer un sport. L'occasion pour moi de couper avec le travail, de me concentrer sur autre chose que les études et de me faire des nouveaux amis. Enfin j'ai choisi et me contraint autant que possible de toujours faire passer ma santé et mon bien-être avant les études..."au pire, du pire : on redouble !" Et puis en plus ça marche et on va même pas au rattrapages :) ! »

« Je ne sais pas trop quel genre de témoignage vous attendez. J'ai très mal vécu mon début d'études Veto mais ma situation n'est pas très représentative car j'ai accumulé des problèmes personnels avec un sentiment de « ne pas être à ma place », engendré par le fait que je ne veux pas faire de clinique. »

« Depuis mon entrée à l'école, je suis de plus en plus boulimique. Je suis actuellement sous antidépresseurs pour éviter de me faire du mal. J'ai déjà redoublé deux fois. J'ai eu aussi des problèmes de santé (visites aux urgences). C'est extrêmement difficile de reprendre le train en marche quand on a déjà décroché une fois. C'est aussi extrêmement dur de changer plusieurs fois de promo. »

Trouver sa voie et Sens au travail :

« La prépa n'aide pas à se sentir confiant en arrivant en école. On est bon en maths mais nuls par rapport aux dut ou la fac en "biologie", la méthode de travail est tout l'inverse de ce que l'on a connu. On nous en demande plus en véto mais sans réfléchir, on se bourre le crâne sans comprendre puis à la fin des partiels on oublie. Je suis quelqu'un d'anxieux de base, je pensais que rentrer en école allait arranger les choses mais pas tellement. L'avenir me fait peur, je suis en stage actuellement et les gens nous dénigrent. Un médecin n'est pas considéré comme nous et cela n'est pas normal à mon avis. Il y a un problème de communication avec le grand public évident. »

« Ce questionnaire reflète malheureusement une pensée très présente dans l'école : vétérinaire=clinicien. C'est cet état d'esprit qui est à l'origine du mal être de plusieurs étudiants. C'est déjà difficile de s'avouer, et d'avouer à son entourage, que la clinique (un rêve d'enfant pour beaucoup) n'est au final pas fait pour nous, alors merci d'essayer de soutenir au minimum ces étudiants qui se sentent souvent exclus. Une simple question montrant que vous ne les oubliez pas aurait été bienvenue. »

Gestion des ressources humaines étudiantes :

« Mon école met effectivement des moyens de lutte ou de prévention contre le stress, mais ils sont inutiles. Le TD "gestion du stress" n'est pas utile en soi. Ma propre tutrice peut me laisser six mois sans nouvelles si je ne la contacte pas, répond difficilement, et ne se soucie jamais de mon "bien être". Elle se contente de signer mes conventions de stage.

Merci de vous intéresser au bien être des étudiants véto ! »

Axe 4 Rapport sociaux, relation au travail

Le soutien social de la part des collègues et de la hiérarchie, des pairs, des encadrants, de la famille, des amis

« Du côté du personnel de l'école, à part quelques professeurs qui tentent de créer du lien avec les élèves, je n'ai pas du tout le sentiment que l'on soit écoutés ou que l'on s'intéresse à notre bien être. »

« Il nous a été demandé si, selon nous, le personnel de l'école se souciait de notre bien-être : je pense que certains oui et même beaucoup (merci à mon directeur de thèse) mais que d'autre s'en moque totalement, particulièrement dans l'administration. Pour preuve : j'ai passé ma thèse en juillet 2017. Comme tous les étudiants passant leur thèse, j'ai souhaité faire un pot à l'école avec mon jury et mes proches. Du fait du plan vigipirate et étant la dernière à passer de la journée (18h), l'école m'a refusé ce droit et m'a prévenu au dernier moment de sa décision, sans me donner une seule alternative. Que-dal. Zéro. Nada. Que du mépris de la part de la personne qui se tenait en face de moi. Après avoir passé 5 ans dans cette école, que dois-je en déduire sur la considération de cette administration vis à vis de ses élèves ? Donc autant vous dire que je pense que mon bien-être et celui de mes camarades est bien le cadet de leur souci. Je terminerai néanmoins ce témoignage en disant que ce fameux jour, d'autres membres du personnel ont fait preuve de beaucoup de compassion et particulièrement les membres de la sécurité qui m'ont permis malgré tout de faire ce pot, en toute "illégalité". »

« J'ai la chance d'être naturellement peu stressée et très épanouie dans mes études. Je n'ai jamais remis mon choix d'être vétérinaire en question et mes périodes en clinique et en stage n'ont fait que confirmer mon envie de faire d'exercer en clientèle, au moins au début de ma carrière. Je dois souligner que j'aime beaucoup l'organisation de la scolarité dans mon école : plus de partiels après la 3e année et uniquement de la clinique et des stages. Cela enlève à mon sens un grand stress et permet de se consacrer uniquement à ses rotations, selon sa motivation personnelle. En revanche, le bien être étudiant reste un sujet peu évoqué, considéré comme acquis. Par exemple, l'école ne propose pas de consultations auprès d'un psychologue et des améliorations peuvent clairement être prévues pour prendre en charge la détresse de certains étudiants. D'expérience je sais que l'administration reste accessible et attentive, mais je ne sais pas si ceux qui en ont besoin sont au courant et si la prise en charge est suffisante. »

« Plusieurs enseignants limitent leur implication auprès des élèves aux simples créneaux de cours qui leurs sont imposés et se désintéresse de la réussite de leurs élèves (mais ce n'est pas une généralité). L'administration n'a, dans l'ensemble de l'année, pas semblé montrer un grand intérêt pour l'avis des étudiants en ce qui concerne les choix d'évolution de l'école. »

« Ma vision étudiante est que ni le personnel administratif ni les professeurs ni même ma famille ne peuvent me venir en aide. Seuls mes co-étudiants et surtout amis connaissent ma vie personnelle et comprennent les difficultés des études vétérinaires. Niveau soutien psychologique je ne peux compter que sur mes amis. Niveau soutien scolaire, il faudrait que je travaille jour et nuit pour arriver à des notes satisfaisantes. Sans les stages et les vétérinaires rencontrés qui nous montrent que c'est possible, je serai en dépression permanente. »

« Certains professeurs sont d'un grand soutien Quand d'autres en clinique (ou non mais ils sont plus présents en clinique) créent le mal être en faisant travailler les étudiants dans des conditions déplorables et une absence totale de bienveillance et de pédagogie. »

« pour les profs : certains sont cools et pédagogues et d'autres sont vraiment des tyrans... » »

« Pour avoir vécu une période de doutes et de remise en question, j'ai ressenti un manque de pédagogie et de "savoir-faire" de la part du personnel de l'école. Pas vraiment de suivi par la suite, non plus. »

« Concernant l'exclusion à l'école de certains étudiants par les autres : 1) Certaines de mes marraines "d'intégration" (les guillemets étant de mise) baissant le regard en le croisant et ne me répondant pas quand je leur dis bonjour. Elles m'ont expliqué que je n'étais pas fréquentable à cause de mes amis, puisque j'étais un "polar" (=individu studieux qui va en cours et ne va pas aux soirées). Cette accusation, en plus d'être honteuse et stupide, est infondée : ma présence à certaines soirées a pu être remarquée. Je suis catégorisé ainsi car mes amis le sont. 2) Je suis tombé cette année en me prenant les pieds dans une chaîne sur le campus de l'école (chute qui m'aura valu 6 points de suture, la blessure n'étant pas une simple égratignure). L'étudiante qui me suivait m'a doublée en m'ignorant, et personne ne m'a aidé à me relever, alors que j'étais en sang. L'altruisme et l'entraide ne sont pas le fort des étudiants veto, apparemment... »

« Je ne me sens pas toujours bien au sein de mon école car j'ai été un peu mise à l'écart par mes camarades et c'est donc difficile d'avoir un groupe d'amis sur qui compter et surtout avec qui avoir des activités en dehors de l'école. De plus, je ne me sens pas forcément à l'aise pour parler de mon bien-être, et donc de mes problèmes de mise à l'écart ou autre, avec mon enseignant tuteur, un professeur ou n'importe quel membre du personnel. Il est délicat je pense d'aborder des sujets de bien-être, un sujet personnel avec eux. De plus, les TD de gestion du stress ne nous apporte aucun outil pour apprendre à gérer le stress, il s'agit juste de nous informer que le stress existe dans notre métier et qu'il faut y prêter attention. »

« Une de mes voisine aussi à l'école, entrée une année avant moi est complètement perdue. Elle a déjà redoublé une année et va encore devoir repasser un semestre de cette année car elle enchaîne les dépressions. Nous avons essayé d'avertir l'administration qui reste inutile et ne lui propose aucun soutien concret, elle se perd complètement, n'arrive

pas vraiment à envisager une reconversion dans son état. Nous ne savons plus quoi faire pour l'aider et tout le monde reste indifférent. »

« En première année j'ai fait une tentative en suicide. Personne n'a été présent, je ne crois même pas que l'école se soit souciée de mon absence. Beaucoup de rumeurs sont portées sur moi, elles m'ont souvent blessé et si maintenant je m'en désintéresse c'est simplement parce que j'ai fait un gros travail sur moi-même. Personne de l'école ne m'a aidé. J'ai géré tout de front et ce n'est pas normal. On doit être mieux entourés. »

« Généralement, à l'école, j'ai ressenti avant tout un énorme problème de communication. Personne ne se parle. Donc ça engendre d'une part des non-dits et d'autre part des absences d'aide, et l'un dans l'autre on envenime pour rien des situations anecdotiques, et on s'occupe pas assez les uns des autres. »

« L'école vétérinaire est un milieu fermé, mais pas soudé comme on pourrait le croire. Bien sûr il y a des exceptions, des choses biens... Mais globalement au final c'est chacun pour soi. Après tout, c'est tellement un rêve d'être vétérinaire qu'on peut bien tout endurer pour le devenir non ? »

« Le mal être qui peut être ressenti à l'école est parfois du au sentiment qu'une partie des élèves est rejetée car n'a pas forcément la même façon de s'amuser (c'est-à-dire ne boivent pas au point d'être mal). Cela se ressent dans toute la vie étudiante je trouve, c'est-à-dire qu'on va plus facilement accepter la formation d'un groupe ou d'un club lorsque la personne fait partie de cette majorité »

« Du côté du personnel de l'école, à part quelques professeurs qui tentent de créer du lien avec les élèves, je n'ai pas du tout le sentiment que l'on soit écoutés ou que l'on s'intéresse à notre bien être. Il n'est pas rare de croiser des élèves qui sont déprimés dans les premiers mois à l'école car l'après prépa est souvent assez rude et il n'y a aucune aide ou aménagement pour nous aider »

la violence au travail caractérisée par des mises en situation d'agression, d'isolement, de mépris

Pour les étudiants on peut ajouter l'intégration rituel, l'alcoolisation, les fêtes et leurs débordements, l'anomie ressentie (être un numéro, être non reconnue), une communication défailante ou absente avec l'administration des écoles ou les encadrants.

« Les soirées de l'école sont organisées pour ceux qui aiment boire beaucoup, il n'y a pas d'intermédiaire possible, et ceci dès l'intégration. »

« De plus, l'administration porte également atteinte à la vie étudiante, souhaitant limiter et contrôler à l'extrême les activités extra scolaires et les événements étudiants. Les médiations n'ayant pas fonctionnées, l'école de Nantes n'est plus si attractive ni agréable à vivre. »

« Nous sommes beaucoup d'élèves à être dans un état de mal être psychologique dû à un manque de respect de certains professeurs. De plus la direction actuelle de notre école

nous empêche de nous épanouir pleinement dans notre travail (notamment en clinique) et surtout dans notre vie étudiante, contribuant de façon non négligeable à notre niveau de stress et à notre état de mal être. »

« L'administration responsable de nous se fiche pas mal de nos problèmes personnels ou notre bien-être. L'établissement ne semble exister simplement pour faire de l'argent et nous exploiter sans pour autant nous proposer une formation de qualité. Ce triste constat met sous tension et en colère toute l'école. »

« Les problèmes de communication entre l'administration de l'école et les étudiants/professeurs sont une source de stress non négligeable au sein de notre formation. »

« Une source de stress particulière à Oniris est la mésentente avec le personnel administratif »

« Certaines situations en clinique sont inadmissibles (temps négatif pour manger, aucun soutien voire humiliation devant les clients, pression insensée, moqueries) mais sont justifiées par la phrase "on est passés par là avant toi et on n'est pas mort, tu peux bien y passer aussi" Je me souviens d'une matinée où j'ai été aide opératoire sur une corpectomie. Après m'avoir prévenue que je n'allais de toute façon rien voir ni comprendre et qu'elle aurait très bien pu se passer de moi mais que la conception de la rotation l'obligeait à me faire venir au bloc, la chirurgienne enseignante a passé l'intervention à me houspiller parce que je ne faisais pas parfaitement tout ce qu'elle me demandait (c'était la première fois que je montais au bloc pour une telle intervention) à me hurler d'aller toujours plus vite, à m'arracher les instruments des mains et à me répéter qu'avec un tel comportement je ne serai jamais capable d'opérer, ne serait-ce qu'en convenance, le tout sous le regard médusé de 2 A3, qui n'osaient pas plus que moi ouvrir la bouche. J'ai fini en tremblant comme une feuille et en essayant même plus de comprendre ce que je faisais, je voulais juste fuir. Pédagogie : 0, confiance en soi : 0, traumatisme : bingo ! Ah et n'oublions pas ma semaine de nuits : 5 nuits, de 18h à 6h du matin, avec des soins à faire toutes les 4h, sur une quarantaine d'animaux. TOUTE SEULE ... »

« Un jour j'ai participé à une réunion organisée par des professeurs sur la motivation des étudiants vétérinaires pendant leur cursus. J'ai alors mis sur la table le fait qu'il était très difficile pour les étudiants, au delà du fait de finir tard, d'avoir des horaires irréguliers et imprévisibles qui nous empêchent de prévoir quoi que ce soit d'important en fin de journée. J'ai alors suggéré qu'il y ait une heure limite, par exemple 19h-19h30 au delà de laquelle tous les étudiants sont sûrs et certains d'être dehors, et que l'équipe de nuit prenne le relai. Je trouve que l'impact psychologique est plus grand et plus difficile de terminer très tard et de devoir annuler un rendez vous ou quelque chose qui nous tient à cœur plus que de faire beaucoup d'heures. J'ai ajouté aussi que je trouvais bien d'apprendre aux étudiants à "décrocher" de leur métier et à prendre du temps pour eux, pour prévenir les burn out et autres. Mon professeur m'a rit au nez et m'a dit que j'avais

choisi le mauvais métier. J'étais en troisième année et je commençais tout juste les rotations cliniques. Voilà voilà. Merci de votre soutien monsieur. »

« L'absence totale de considération de la part de la directrice qui se moque éperdument de notre bien être. »

« J'ai redoublé deux fois la même année entre autres à cause d'une dépression qui a duré plus d'un an, au cours de laquelle j'ai dû prendre des antidépresseurs. J'ai monté un dossier pour pouvoir rester dans l'école malgré ce second redoublement, avec évaluation psychiatrique à l'appui, mais le personnel de l'école ne m'a pas crue, pensant que je n'avais fait cette évaluation que pour le dossier et qu'elle était bidon. Je ne dois ma place à l'école qu'à la pression exercée par mes parents et mes camarades de promo. Par ailleurs étant végétalienne, lors d'un rdv avec la directrice d'oniris, celle-ci m'a sorti un texto que les «gens comme moi» n'avaient «rien à faire en école vétérinaire puisque l'état nous paye nos études alors qu'on ne travaillera jamais en élevage ou en abattoir». Par la suite, j'ai été accusée de prendre des photos des vaches du troupeau de l'école pour les envoyer à des associations style I214, via un mail envoyé par un.e de mes camarades à l'administration. Accusation purement diffamatoire, sans aucun fondement et surtout sans aucune once de vérité. Bref, une sacrée ambiance :) »

« Ces situations de mal être au sein de l'école ont conduit à un décrochage de ma part, qui m'a valu une année de redoublement. Du soutien m'a été proposé durant cette année, mais le cadre administratif de prise en charge des redoublants niveau cours est plus que scabreux : pas d'emploi du temps ni aucune idée des matières à présenter deux semaines après le début de chaque semestre (le temps de la mise en route), jamais sur les bonnes listes de présence, que ça soit en cours ou aux examens, puis on se retrouve surtout avec des emplois du temps à trous avec parfois juste 2 ou 3 h de td dans la semaine, mais qui nous bloquent pour partir en stage et valoriser cette année de redoublement. Bref, sentiment d'être en roue libre, un peu sur la touche pour une année. »

« Je suis suffisamment mûre pour ne pas avoir mal subi le bizutage mais je trouve que cette ambiance dans l'école est assez malsaine et n'aide pas à créer de lien entre les gens. Je pense qu'il serait temps de surveiller de plus près ce qu'il se passe au sein de l'école pour éviter des conséquences sur certaines personnes plus fragiles »

« Ce questionnaire est une excellente initiative. Cependant je pense que notre génération devient faible : physiquement et mentalement. On s'écroule à la moindre épreuve, au moindre imprévu, à chaque échec, chaque petit tracas devient une montagne de problèmes... J'espère que ce questionnaire ne sera pas une porte ouverte aux pleurnicheries de bébés qui n'ont juste pas encore confiance en eux. Encore félicitations de votre part pour le travail et bon courage ! »

« Ce n'est pas pour moi le stress des études qui est le facteur majeur de mal être dans l'école mais plutôt la présence d'une quantité non négligeable d'étudiants ignares, idiots voire réactionnaires. Vous auriez dû demander plus de choses à propos de l'alcoolisme qui pour

moi semble être bien propagé au sein des écoles. Très bonne idée d'avoir fait ce questionnaire. »

la notion de reconnaissance et de sentiment d'utilité du travail effectué

« Mes supérieurs ont toujours attaché beaucoup d'importance aux erreurs ou imperfections dans mon travail sans jamais valoriser ce qui était réussi. J'ai un niveau d'investissement dans mon travail beaucoup trop important et j'ai beaucoup de mal à lâcher prise. Et pourtant, mes supérieurs considèrent ce niveau d'investissement comme "le minimum syndical". »

« J'ai redécouvert une ambiance de travail dont je ne soupçonnais pas l'existence en allant faire un stage au CHUV de St Hyacinthe. Pourtant ce stage ne concernait pas une dominante que j'affectais particulièrement. L'accueil, le respect et la prise en considération de l'étudiant en tant que « étudiant en cours d'apprentissage » et non « étudiant-aide » par les enseignants m'a particulièrement marquée. Il y a ainsi plus de proximité prof-élève mais il y a quand même une distance nécessaire. Il en résulte une atmosphère de travail sereine, sans pression, une communication entre élèves-profs-techniciens facilitée et agréable. On progresse ensemble, on fait partie d'une équipe, on peut proposer des idées, on est écouté. On sent qu'on a une place et un rôle avec des responsabilités. On se sent plus proche de la vie active. Cette atmosphère facilite les relations avec le personnel et les clients, et facilite également l'apprentissage. Jamais mes questions n'ont été sources de railleries ou d'étonnements, les profs considéraient toutes les questions comme légitimes. Pour revenir sur mon année en clinique en école française, ce ne sont pas mes problèmes personnels qui m'ont tiré vers le bas malgré leur présence cette année, mais bien le mauvais comportement des enseignants envers moi qui a joué un rôle majeur dans mes périodes de « dépression ». Seuls les stages dans des cliniques extérieures m'ont permis d'en sortir. Je pense ainsi que les enseignants ne mesurent pas à quel point leur rôle est majeur dans le bien être des étudiants. La méthode française a trop tendance à dire « quand ça ne va pas » mais elle oublie de dire bien trop souvent « quand ça va ». Les règles de politesse s'effacent bien trop souvent également, peu d'enseignants nous remercient pour une petite aide de notre part, ce qui appuie de nouveau l'écart avec les universités de l'autre côté de l'Atlantique. »

« Nous sommes étudiants certes mais avons parfois besoin de reconnaissance. Je nous trouve souvent peu estimé. »

Axe 5 Conflit de valeur

Il existe une autre dimension de la souffrance au travail qui est la souffrance éthique. Certains auteurs ont caractérisé cette situation « d'impératifs dissonants ». L'obligation de travailler d'une façon qui heurte sa conscience professionnelle représente une contrainte dont l'émergence et l'effet sur la santé mentale ont été décrits par de nombreux médecins du travail.

Il existe deux sous-dimensions à cet axe

Le conflit éthique

« À reprendre confiance en nous et se dire que la vie n'est pas qu'un concours et que maintenant on est là pour apprendre le métier de notre vie avec le plus d'humanité possible. Et je pense que c'est de ça dont on manque un peu dans nos études, de l'humanité. »

La qualité empêchée (ne pas pouvoir mener son travail conformément à ses valeurs)

« L'enseignement par des professeurs qui n'ont pas une réelle envie ou de bonnes méthodes pour enseigner m'a paru être un obstacle à mon épanouissement "cognitif" je dirais. »

« J'ai envie d'être une bonne vétérinaire mais si je ne reçois pas une bonne formation et si je n'ai pas la possibilité de pratiquer comment pourrais-je l'être ? »

Distorsion entre travail prescrit et travail vécu

Pour les vétérinaires et les étudiants nous introduisons aussi la notion d'études ou de profession vocative et les injonctions sociétales afférentes. Nous introduisons aussi les conditions réelles de travail par rapport au travail théorique (notion de travail prescrit, de travail réel et de travail vécu) qui aboutissent à des conflits intérieurs.

« Ce n'est peut être qu'un ressenti mais j'ai eu l'impression pendant tout mon temps passé au clinique de devoir faire les tâches ingrates et fatigantes par "passion". Vétérinaire est un métier de passion. C'est une phrase qui revient souvent et qui est gravée dans la pensée collective. Cependant cela ne doit pas être utilisé comme prétexte pour le manque de sommeil, les conditions de stress et le manque de reconnaissance auprès des supérieurs hiérarchiques (cc, profs...). Parce que dans le fond si tu te plains c'est que tu n'es pas une vraie passionnée et que du coup tu n'as pas ta place ici. »

« Le métier de vétérinaire a été pour moi, comme pour beaucoup, une vocation d'enfant (depuis ma primaire pour ma part). Ça a été une véritable source de motivation pour me forcer à toujours bien travailler et ça marchait plutôt bien ! (j'avais l'étiquette de "l'intello" au collège et au lycée, mais je n'en souffrais pas trop, et j'ai très bien vécu mes 2 années de prépa) Cependant, l'entrée en école vétérinaire a été un véritable cataclysme émotionnel, paradoxalement avec l'idée que je m'en faisais d'une atteinte de l'unique but que je m'étais alors fixé dans ma vie. »

« Je ne me sens pas du tout préparée pour le futur. La théorie abordée en 2 ans aurait selon moi pu être faite sur 3 ans si les études commençaient plus tôt et non après 2 ans de prépa. La nouvelle méthode d'évaluation ne pousse pas au travail régulier. Hors la charge quotidienne de travail me déprime à l'avance et me décourage à commencer une fiche que je sais que je n'aurais pas fini à temps. Cela engendre un stress perpétuel. De plus je vois de plus en plus sur les réseaux sociaux les mauvaises expériences vétérinaires ; les émotions négatives qui en ressortent me font d'autant plus craindre ma sortie d'école. »

« Un gros décalage entre notre formation et le terrain. En cinq années d'étude dans un seul rattrapage, je ne me sens absolument pas armée pour affronter la réalité : raisonnement par UV sans lien (thérapeutique en pharmacie, diagnostic en médecine

interne...) Pas assez de notions des noms déposés, posologies, protocoles, temps d'attente et coût malheureusement... On nous apprend ce qu'il faudrait faire mais pas à proposer des choses possibles en pratique et raisonnables »

Axe 6 L'insécurité de l'emploi ou pour les étudiants insécurité du cadre étudiant ou insécurité dans leur cursus, ou insécurité dans la recherche de stages ou dans la mobilité étudiante au travers d'Erasmus

L'insécurité de l'emploi a été définie comme « l'impuissance ressentie à préserver la continuité souhaitée dans une situation de menace sur l'emploi »

Certaines recherches indiquent que la perception d'une menace sur la nature et la pérennité de l'emploi peut avoir des conséquences aussi négatives que la perte de l'emploi lui-même. Pour les étudiants, cela peut être la peur de l'avenir, la peur de la pérennité de la qualité de l'enseignement ou de la qualité des enseignants. Cela peut être un sentiment de ne pas avoir de socle ou filet de sécurité dans les études.

« la grande quantité de départ de personnels dont on ne sait pas s'ils seront remplacés et de professeurs en arrêt maladie à cause du mal être ambiant dans cette école. »

« En ce moment, ce qui me stresse le plus c'est la dégradation des relations entre l'administration et les corps professoral et étudiant à Oniris. J'ai peur que l'absence d'écoute de l'administration porte atteinte à nos études par des postes de professeurs non renouvelés.

« Mon redoublement a été un enfer, entre hypocrisie totale des enseignants responsable des études et mépris total de la direction de la vie étudiante. Absence total de prise en compte de mon problème orthophonique pourtant reconnu par une orthophoniste et une médecin neurologue. Un grand merci à ma tutrice (praticienne à la clinique) pour son soutien dans ma demande d'aménagement de mon année de redoublement. »

« Le sentiment d'incertitude qui règne à l'école vétérinaire à cause d'un problème de communication avec l'administration crée une situation de mal-être évident. En effet, les formations théorique et pratique sont perturbées. J'ai envie d'être une bonne vétérinaire mais si je ne reçois pas une bonne formation et si je n'ai pas la possibilité de pratiquer comment pourrais-je l'être ? »

« La recherche de stages avec des vétérinaires pédagogues et dans la structure souhaitée (petite ou grande clinique etc) est difficile et stressante car nous avons peu d'échanges là dessus avec l'école comme avec nos camarades (pas de plateforme reflétant la qualité du stage, les caractéristiques de l'équipe etc pour trouver un endroit correspondant à nos attentes) »

« J'ai également mal vécu le stage à l'étranger obligatoire, qui a constitué une dépense compliquée à gérer et un effort d'organisation énorme pour quelque chose de totalement inutile au vu de mon objectif de vie (pratique libérale classique et rurale). »

« Je n'ai pas encore commencé la clinique mais d'après ce que j'ai entendu, j'ai peur des conditions de travail (plus de 24h sans dormir, pas forcément le temps de manger, parfois manque de considération de la part des cliniciens) en rotation de clinique. J'ai déjà entendu que les étudiants devraient prendre un avocat car ces conditions ne sont pas acceptables mais que ça n'a pas été fait car cela risque de nuire à nos dossiers. »

« La seule période difficile pour moi à été la période post Erasmus, ce mois de septembre où je n'étais pas encore sûre de redoubler et où j'étais déboussolée par rapport à l'année à venir, je n'avais jamais pensé au redoublement et j'attendais plus d'aide et de souplesse de la part des professeurs pour m'aider à valider plus d'ECTS. J'ai été très déçue. »

« J'ai personnellement vécu une situation de détresse totale cette année. Nous ne sommes pas du tout accompagnés sur le plan émotionnel. Je suis passée très près du burn out. Des situations de souffrance au travail ont déjà été décelées à l'école, certaines allant jusqu'au suicide et aucune mesure n'a été mise en place. Aucune cellule psychologique ni aucun audit n'a été réalisé. Je me suis blessée à plusieurs reprises dans le cadre de mon travail et ai été poussée à mentir sur mes horaires parce que ceux ci n'étaient pas réglementaires ... Au cours de mon arrêt maladie, j'ai été victime de crises d'angoisse à l'idée de reprendre le travail et d'insomnies et de cauchemars ... J'ai dû rattraper mon arrêt maladie et au cours de cette période, j'ai dû assurer des gardes de nuit. J'ai dû me battre pour obtenir des repos compensatoires le lendemain. Aujourd'hui, cela fait plus d'un mois que mon année est terminée et je fais toujours des cauchemars. Dans l'ensemble, j'estime ne pas avoir été considérée. Mes supérieurs ont toujours attaché beaucoup d'importance aux erreurs ou imperfections dans mon travail sans jamais valoriser ce qui était réussi. J'ai un niveau d'investissement dans mon travail beaucoup trop important et j'ai beaucoup de mal à lâcher prise. Et pourtant, mes supérieurs considèrent ce niveau d'investissement comme "le minimum syndical". »

« J'adore mon école, mes études et ma vie en général depuis que j'habite à Nantes mais je m'inquiète de plus en plus de la (non)relation entretenue entre les élèves et la direction : est-ce que la qualité d'enseignement et de vie étudiante va pouvoir perdurer ? »

« La prépa n'aide pas à se sentir confiant en arrivant en école. On est bon en maths mais nuls par rapport aux dut ou la fac en "biologie", la méthode de travail est tout l'inverse de ce que l'on a connu. On nous en demande plus en véto mais sans réfléchir, on se bourre le crâne sans comprendre puis à la fin des partiels on oublie. Je suis quelqu'un d'anxieux de base, je pensais que rentrer en école allait arranger les choses mais pas tellement. L'avenir me fait peur, je suis en stage actuellement et les gens nous dénigrent. Un médecin n'est pas considéré comme nous et cela n'est pas normal à mon avis. Il y a un problème de communication avec le grand public évident. »

« Une 2ème année très difficile au niveau social, avec une succession de mauvaises nouvelles, d'échecs, et de problèmes administratifs / gestion de la vie en général (soucis de banque, accident avec ma voiture en stage à l'étranger, où j'ai dû me débrouiller, mon maître de stage ne m'a pas soutenu, heureusement que je logeais chez qqun qui m'a aidé,

car je ne parlais pas la langue qui était rempli dans le constat...) (sans échec scolaire pour autant, puisque sur mes 6 périodes de partiels je n'ai eu qu'1 rattrapage), qui m'a sûrement fait entrer en dépression pendant près d'1 an, je n'ai pas consulté, donc je ne peux pas affirmer cela, je ne vois pas vraiment comment consulter : vers qui me tourner, à quel tarif, et à quel moment (entre les cliniques - les cours - mes activités externes et mon job étudiant en semaine + WE) sûrement une hypersensibilité (les nerfs qui lâchent fréquemment), lié à un manque de sommeil, à une mauvaise récupération, car je n'arrive toujours pas à me sentir tranquille, et à cela s'ajoute des problèmes avec les chiens de certains voisins, qui aboient en continu après 23h pour certain en journée pour d'autre selon quand ils sont laissés seuls. Une certaine pression pour trouver un stage dans la recherche à l'étranger qui soit bien, intéressant, qui corresponde à ce qu'on veut faire plus tard, et trouver un logement pas trop cher, mais qui soit pas trop loin... Ajouter cela en 2ème année à Toulouse alors que le programme des cours est déjà très lourd, clairement ça n'aide pas à se reposer. Au final le tout a entraîné une 2ème année où sûrement à cause d'un surmenage certain, je faisais migraine sur migraine (jusqu'à 2-3 par semaine, où j'étais clouée au lit le samedi après-midi), un très gros manque de compréhension de la part de mes "amies" de l'époque, avec qui lors de la composition des groupes pour la 3ème année, ça a clashé, et avec qui je n'ai plus reparlé depuis 15mois maintenant. »

« Pour moi, le plus grand stress lié à mes études, c'est tout le contexte économique et social autour du métier de vétérinaire: le manque de reconnaissance, les difficultés économiques, la difficulté de garder du temps pour sa vie privée (gardes...), les risques de procès, la remise en question de l'élevage et les difficultés des éleveurs... J'aurais aimé retrouver ce contexte dans les causes de stress que vous proposez. »

ANNEXE CINQ : La prévention en santé publique

Selon le "Traité de Santé Publique" chapitre 15 : Prévention et promotion de la santé de François BOURDILLON, Gilles BRUCKER, Didier TABUTEAU édition Médecine-Sciences Flammarion :

La notion de prévention décrit l'ensemble des actions, des attitudes et comportements qui tendent à éviter la survenue de maladies ou de traumatismes ou à maintenir et à améliorer la santé.

Il convient de distinguer :

- La prévention dite de "**protection**" qui est avant tout une prévention "de", ou "contre", laquelle se rapporte à la défense contre des agents ou des risques identifiés.
- La prévention dite "**positive**" voire universelle, du sujet ou de la population, sans référence à un risque précis, qui renvoie à l'idée de "promotion de la santé".

Selon le Rapport Flajolet, Annexe 1 la prévention : définitions et comparaisons :

La prévention selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) en 1948 : "la prévention est l'ensemble des mesures visant à éviter ou réduire le nombre et la gravité des maladies, des accidents et des handicaps"

Il s'agit d'en distinguer trois types

- **La prévention primaire** : ensemble des actes visant à diminuer l'incidence d'une maladie dans une population et à donc réduire, autant que faire se peut les risques d'apparition de

nouveaux cas. Sont par conséquent pris en compte à ce stade de la prévention les conduites individuelles à risque, comme les risques en terme environnementaux ou sociétaux.

- **La prévention secondaire** : est de diminuer la prévalence d'une maladie dans une population. Ce stade recouvre les actes destinés à agir au tout début de l'apparition du trouble ou de la pathologie afin de s'opposer à son évolution ou encore pour faire disparaître les facteurs de risques.

- **La prévention tertiaire** : qui intervient à un stade où il importe de diminuer la prévalence des incapacités chroniques ou des récives dans une population et de réduire les complications, invalidités ou rechutes consécutives à la maladie.

RS.GORDON en 1982, présente une classification de la prévention en trois parties :

- **La prévention universelle** est destinée à l'ensemble de la population, quel que soit son état de santé. Fais donc partie intégrante de cette acceptation de la prévention les champs dits de l'éducation pour la santé qui insiste notamment sur les grandes règles d'hygiène.

- **La prévention sélective** s'exerce en direction de sous-groupes de population spécifique : automobilistes, travailleurs en bâtiment, jeunes femmes etc. La promotion de l'activité physique ou la contraception constituent des exemples d'actions de prévention sélective.

- **La prévention ciblée** est non seulement fonction de sous-groupes de la population mais aussi et surtout fonction de l'existence de facteurs de risque spécifiques à cette partie bien identifiée de la population (glycosurie chez les femmes enceintes) ...

Une définition de la "prévention globale" entendue comme la gestion de son capital santé :

Gestion active et responsabilisée par la personne de son capital santé dans tous les aspects de la vie. L'action de promotion de la santé, de prévention des maladies ou d'éducation thérapeutique est déclenchée par ou des professionnels. Une participation active de la personne ou du groupe ciblé est systématiquement recherchée.

Quatre actions types sont retenues pour une "prévention globale" :

- **Par les risques**, qui est celle mise en œuvre actuellement et concerne le champ sanitaire,

- **Par les populations**, dans une logique d'éducation à la santé entendue globalement,

- **Par les milieux de vie**, qu'il s'agit de rendre sains et favorables,

- **Par les territoires**, pour bénéficier de la connaissance et de la proximité du terrain et des populations.

Selon le glossaire de la Banque de Données en Santé Publique (BDSP) :

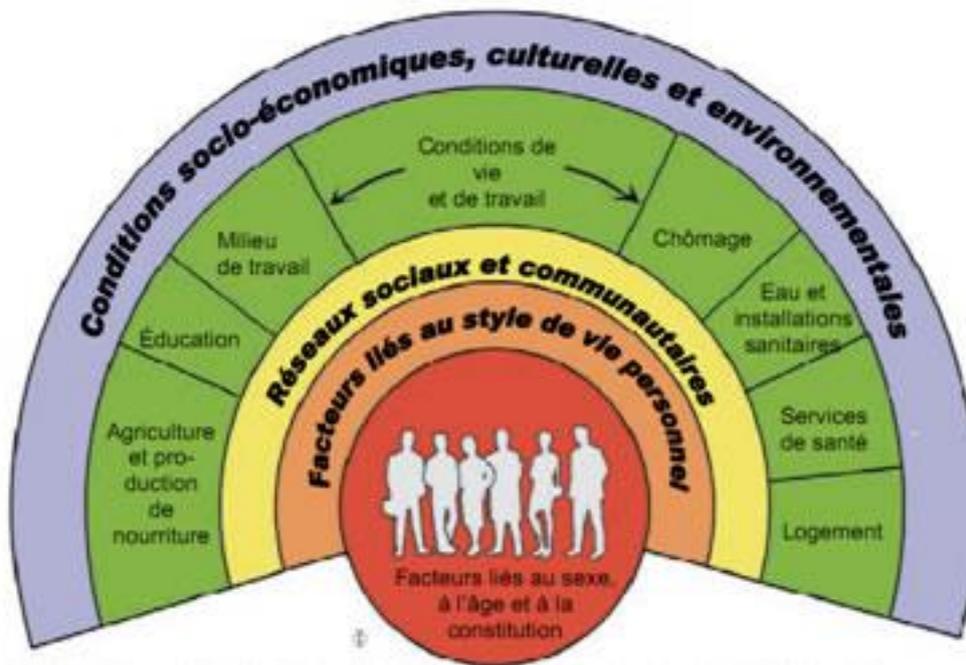
- **Prévention** : Actions visant à réduire l'impact des déterminants des maladies ou des problèmes de santé, à éviter la survenue des maladies ou des problèmes de santé, à arrêter leur progression ou à imiter leurs conséquences. Les mesures préventives peuvent consister en une intervention médicale, un contrôle de l'environnement, des mesures législatives, financières ou comportementales, des pressions politiques ou de l'éducation pour la santé

- **Prévention primaire** : Actions visant à réduire la fréquence d'une maladie ou d'un problème de santé dans une population saine, par la diminution des causes et des facteurs de risques. L'incidence correspond à l'apparition de nouveaux cas.

- **Prévention secondaire** : Actions visant à la détection et au traitement précoce d'une maladie ou d'un problème de santé. La prévention secondaire consiste à identifier la maladie ou le problème de santé à son stade le plus précoce et à appliquer un traitement rapide et efficace pour en circonscrire les influences néfastes

- **Prévention tertiaire** : Actions visant à réduire la progression et les complications de la maladie avérée ou d'un problème de santé. Elle consiste en mesures destinées à réduire les incapacités, les invalidités et les inconvénients et à améliorer la qualité de vie. La prévention tertiaire constitue un aspect important des soins médicaux et de réhabilitation.

Les déterminants sociaux de la santé



Dans le schéma de Göran Dahlgren et Margaret Whitehead ci-dessus, les déterminants sont présentés selon quatre niveaux en interaction :

- le niveau « Facteurs liés au style de vie des individus » recouvre les comportements et les styles de vie personnels, influencés par les modèles qui régissent les relations entre amis et dans l'ensemble de la collectivité ;
- le niveau « Réseaux sociaux et communautaires » comprend les influences sociales et collectives : la présence ou l'absence d'un soutien mutuel dans le cas de situations défavorables a des effets positifs ou négatifs ;
- le niveau « Facteurs liés aux conditions de vie et de travail » se rapporte à l'accès au travail, aux services et aux équipements essentiels : l'eau, l'habitat, les services de santé, la nourriture, l'éducation, mais aussi les conditions de travail ;
- le niveau « Conditions socio-économiques, culturelles et environnementales » englobe les facteurs qui influencent la société dans son ensemble. Ces conditions, comme la situation économique du pays et les conditions du marché du travail, ont une incidence sur toutes les autres strates.

Si le secteur de la santé a pour missions principales de soigner, de prévenir et de promouvoir la santé de la population, il ne détient pas tous les leviers d'action puisque la plupart des déterminants de la santé sont influencés par les décisions prises dans d'autres secteurs comme celui du transport, de l'urbanisme, de l'éducation, de l'agriculture, du revenu, etc.

<https://www.promosante-idf.fr/sinformer/textes-de-reference/concepts-cles-en-promotion-de-la-sante-definitions-et-enjeux>

ANNEXE SIX : IVSA d'après la thèse CHAUVET 2018

1) Présentation de l'IVSA

1.1) Histoire de l'association

L'International Veterinary Students' Association (IVSA) est une organisation à but non lucratif dirigée par des étudiants vétérinaires bénévoles. Elle a été fondée le 6 août 1953 à Giessen en Allemagne, lors du camp d'été international des étudiants vétérinaires [Internationaler Ferienkurs für Studenten der Tiermedizin], elle était alors appelée IVSU (International Veterinary Students' Union). Ce n'est qu'en 1986 qu'elle prend son nom lors du premier congrès international. L'IVSA était alors composée de dix pays membres l'Allemagne, l'Autriche, la Finlande, la France, l'Irlande, l'Italie, les Pays-Bas, le Royaume-Uni, la Suisse, et la Turquie.

Les cinq principes fondateurs ont été énoncés lors de la première assemblée générale durant ce congrès :

- Promouvoir l'échange d'idées sur les questions professionnelles ;
- Faciliter la mobilité des stagiaires et le transfert d'étudiants entre universités ;
- Encourager la reconnaissance des évaluations pour les étudiants qui souhaitent étudier à l'étranger ;
- Promouvoir l'échange d'idées pour une meilleure compréhension entre les pays ;
- Organiser et soutenir des cours et des visites pendant les vacances scolaires.

Ceux-ci ont peu évolué depuis 1953. Aujourd'hui, les objectifs généraux de l'IVSA accordent une plus grande importance à l'animal et à la santé publique (Boucher, 2017) :

- Encourager les étudiants vétérinaires à utiliser leurs connaissances et leurs compétences pour le bien des animaux et des êtres humains ;
- Améliorer les standards généraux de l'enseignement vétérinaire à travers le monde ;
- Soutenir activement toute mesure destinée à améliorer le bien-être animal à travers le monde ;
- Offrir aux étudiants vétérinaires la possibilité d'entreprendre des études dans des domaines importants hors de l'enseignement vétérinaire traditionnel ;
- Encourager la coopération entre ses membres, les associations d'étudiants vétérinaires et les organisations internationales.

1.2) Organisation et fonctionnement de l'IVSA

L'IVSA est dirigée par une association mère, avec des représentants dans les universités membres. Un groupement dans une école membre est appelé « organisation membre ».

L'association est régie par la nouvelle Constitution adoptée lors du 61ème Congrès de l'IVSA en Norvège en 2012.

L'association mère, IVSA Monde, est constituée de trois organes exécutifs :

- Le Comité exécutif composé de huit postes : Président, Trésorier, Secrétaire général, Coordinateur des organisations membres et Directeur de l'aide au développement, Coordinateur des comités, Coordinateur des relations publiques, et Responsable de la communication ;
- Le Secrétariat composé de huit secrétaires travaillant avec les membres du Comité exécutif
- Le Trust composé d'anciens membres de l'équipe dirigeante et chargé de superviser les membres du Comité exécutif.

L'organe décisionnel de l'association est l'Assemblée Générale, elle se réunit deux fois par an durant le Congrès en été et le Symposium en hiver. Elle est constituée des membres de l'IVSA qui participent aux dits Congrès et Symposium. L'Assemblée Générale vote les grandes décisions et élit les organes exécutifs, l'unité de vote est le pays (Boucher, 2017).

Afin de répondre aux objectifs internationaux de l'IVSA, des groupes de travail appelés « Comités » ont été créés à l'initiative du Comité exécutif ou de l'Assemblée. Ils sont composés d'une dizaine de volontaires qui organisent, encouragent et coordonnent des projets régionaux. Plusieurs comités existent (le Comité pour le bien-être animal, le Comité pour l'enseignement vétérinaire, etc.), le dernier Comité à avoir été créé est le Comité pour le bien-être des étudiants vétérinaires en Août 2016.

2) Les actions de l'IVSA pour le bien-être des étudiants vétérinaires

La question du bien-être des étudiants vétérinaires a été étudiée à partir de janvier 2015. La Présidente de l'IVSA, Emma Van Roijen, avait développé un TD (Travail Dirigé), sur le sujet. Des étudiants venant du monde entier devaient réfléchir à la situation dans leur école et témoigner. Emma s'est ensuite entourée d'un petit groupe de volontaires pour creuser la question et proposer à l'Assemblée Générale lors du Congrès en juillet 2016 la création d'un nouveau Comité, le Comité pour le bien-être des étudiants vétérinaires. Depuis sa création récente, ce Comité s'est attaché à promouvoir le bien-être des étudiants et à permettre aux membres de l'IVSA de prendre conscience de l'enjeu dont il s'agissait. Les membres du Comité publient un journal sur le bien-être et la santé mentale des étudiants dans lequel ils décrivent des cas pratiques ainsi que des exercices pour apprendre à mieux se connaître. Ils ont également développé « une boîte à outil » de jeux, exercices et activités afin que les organisations membres puissent améliorer le bien-être au sein de leur école. Le Comité a créé un questionnaire fin 2017 (envoyé après celui de ce travail de thèse et qui n'a pas encore été analysé) afin d'évaluer la situation dans les organisations membres (ressenti des étudiants, investissement des Universités dans ce domaine). De nouvelles activités ont été créées pour les Symposium et Congrès afin de promouvoir ce nouveau sujet au sein même de l'IVSA. Le Comité a accordé une grande importance à sa visibilité en ligne et a donc particulièrement travaillé son site internet et sa page Facebook. Par exemple, une newsletter a été créée afin d'apporter un bon état d'esprit et des nouvelles idées pour se sentir bien dans sa peau chaque semaine. De plus, la page Facebook a permis de lancer des défis comme le « Wellness Challenge » où les participants devaient se prendre en photographie avec un inconnu après lui avoir demandé de raconter sa journée. Ou encore le « Wellness day » qui était un concours entre les organisations membres de l'IVSA qui devaient organiser des activités en rapport avec le bien-être dans leur école. Enfin, un des

projets du Comité pour le bien-être étudiants était de développer pour la fin d'année 2017 des cours en ligne, gratuits, sur le bien-être.

Pour ce Comité très jeune, les principales actions passent donc par la diffusion d'informations sur le sujet du bien-être des étudiants, afin de lever les tabous et de permettre une prise de conscience de la part de la population étudiante vétérinaire.

ANNEXE SEPT : LE QUESTIONNAIRE ET ANALYSE STATISTIQUE LEXICALE DES REPONSES

Questionnaire “Bien être des étudiants en école vétérinaire”

Nous garantissons l'anonymat et la confidentialité des informations que vous partagez. Les données récoltées ne seront utilisées que dans le cadre d'une analyse globale encadrée par l'IVSA. Le Standing Committee on Wellness de l'IVSA France/Nantes remercie chaleureusement votre participation à cette enquête.

IDENTIFIEZ-VOUS :

Vous êtes en :

- 1ère année
- 2ème année
- 3ème année
- 4ème année
- 5ème année
- Interne

Ecole :

- École Nationale Vétérinaire d'Alfort
- Vetagrosup (Lyon)
- Oniris (Nantes)
- École Nationale Vétérinaire de Toulouse

Nombre moyen hebdomadaire d'heures de travail à l'École pendant les rotations cliniques :

- < 40 h
- 41-50 h
- 51-60 h
- 61-70 h
- 71-81 h
- > 81 h

Je n'ai pas encore commencé la clinique

Nombre moyen hebdomadaire d'heures de travail scolaire en dehors des heures de cours :

- < 10 h
- 11-15 h
- 16-20 h
- 21-25 h

26-30 h
> 31 h
Non applicable

Nombre moyen hebdomadaire d'heures passées à faire des activités extrascolaires (clubs, volontariat, vie associative...) :

< 5 h
5-10 h
11-15 h
16-20 h
21-25 h
> 26 h

Je suis :
Un homme
Une femme
Transgenre
Autre :

Je qualifie mon orientation sexuelle comme :
Hétérosexuelle
Bisexuelle
Gay / Lesbienne

DITES-EN NOUS PLUS SUR VOUS :

Je me définis comme faisant partie d'une minorité au sein de mon université :
En terme de religion En terme d'ethnie

Mon âge :
< 20 ans
21-25 ans
26-30 ans
> 30 ans

Je devrais rembourser un emprunt bancaire à ma sortie de l'école :

Oui, à hauteur de
Non

Si oui à la question précédente, cet emprunt a été effectué :

Pendant mes études à l'école vétérinaire
Avant mon entrée en école vétérinaire

Pour couvrir des dépenses tout au long de mes études vétérinaires (frais de scolarité, loyer, assurances, alimentation...)

Pour couvrir des dépenses ponctuelles (achat de voiture, achat de logement, stage à l'étranger, frais exceptionnels...)

Autre :

Précisions complémentaires :

Je considère mon niveau académique à l'école vétérinaire :

Au-dessus de la moyenne

Dans la moyenne

En-dessous de la moyenne

BIEN-ÊTRE ET STRESS PERSONNEL :

Les 4 facteurs les plus stressants pour moi à l'école vétérinaire sont (1: Le plus stressant 4: Le moins stressant)

La pression pour réussir les examens

Le sentiment ne pas être assez bon

Les dettes et les finances personnelles

La charge de travail et les responsabilités

La difficulté à m'entendre correctement avec mes camarades de classe, le jugement ou les commérages de la part de mes camarades

Devoir choisir une spécialisation en dernière année

L'avenir après la sortie de l'école : internat, travail...

Le manque de soutien de la part de mes pairs, mes professeurs, l'école de manière générale, ma famille

L'impossibilité de s'exprimer, de devoir agir comme si tout allait bien

Travailler avec des animaux malades, pratiquer des euthanasies

Les conditions de travail pendant les rotations cliniques

Autre :

Les 4 facteurs les plus stressants pour moi en dehors de l'école vétérinaire sont :

Les relations (passer du temps avec mes amis, mon partenaire, mes enfants, mes parents)

Mes animaux (le temps et l'argent nécessaires pour m'en occuper)

Ma situation financière

Mon mode de vie (sommeil, sport et entraînements, désordres alimentaires, addictions...)

Ma santé

Les événements exceptionnels (perdre un proche, mariages, déménagements...)

Le manque de considération de la part de la société (incompréhension du métier de vétérinaire, dépréciation du métier

de vétérinaire par rapport au métier de médecin...)

Avoir un emploi ou autre poste en dehors de l'école

Vivre loin de ma famille

Pendant les études vétérinaires, mon niveau de stress moyen est de :

- Hors période d'examen : Relaxé 1 2 3 4 5 6 Extrêmement stressé
- En période d'examen : Relaxé 1 2 3 4 5 6 Extrêmement stressé
- Pendant les rotations cliniques : Relaxé 1 2 3 4 5 6 Extrêmement stressé

En dehors des études vétérinaires, mon niveau de stress moyen est de :

Relaxé 1 2 3 4 5 6 Extrêmement stressé

Qu'est ce qui selon vous, vous aide à lutter contre un certain mal-être ?

Groupe d'amis ou religieux extérieurs à l'école

Activités extra-scolaires

Parler avec son tuteur, un psychologue...
Le soutien de ma famille
Mes amis de l'école

Le stress est un facteur omniprésent dans ma vie personnelle
Pas du tout 1 2 3 4 5 6 Complètement

Le stress est un facteur omniprésent dans ma vie étudiante
Pas du tout 1 2 3 4 5 6 Complètement

HYGIÈNE DE VIE

J'estime ma consommation d'alcool à (comptez le verre de vin au repas ou la petite bière le soir)

Je ne bois pas d'alcool
1 à 4 fois par an
1 à 2 fois par mois
2 à 3 fois dans la semaine
Presque quotidiennement

Quelle quantité d'alcool consommez-vous en moyenne à chaque événement festif ?

Je ne bois pas d'alcool
1 à 2 verres
3-4 verres
Plus de 4 verres

Je suis consommateur de substances euphorisantes

Oui /non

Si oui j'en consomme :

Systématiquement à chaque événement festif
De temps en temps lors d'événements festifs
1-2 fois par mois (hors fête)
1-2 fois par semaine (hors fête)
De manière quotidienne

COMMENT GÉREZ-VOUS VOTRE STRESS :

Pour gérer mon stress, j'utilise les méthodes suivantes :

Exercice physique

Nourriture

Sommeil

Relations amicales / amoureuses

Substances licites (alcool, nicotine, boissons énergisantes, pilules à la caféine...)

Substances illicites

Religion, spiritualité

Activités extrascolaires disponibles sur le campus

Ecrire (journal, réflexions personnelles...)

Sorties (concerts, festivals....)

Volontariat

Passer du temps avec des animaux (mes animaux, refuges, zoos...)

Autre :

Pendant mes études vétérinaires, je fais de l'exercice physique pendant au moins 20 minutes:

Rarement voire jamais

1-2 jours par semaine

3-4 jours par semaine

5-6 jours par semaine

1 ou plusieurs fois par jour

Je ne fais pas d'exercice physique par choix

Pendant mes études vétérinaires, j'estime le nombre de repas ou encas équilibrés que je mange par jour à :

Un repas équilibré inclus des protéines, des féculents et des légumes en proportions équilibrées et est idéalement fait maison

Un encas équilibré inclus des fruits, des légumes, des noix...

Je mange rarement équilibré

1 par jour

La moitié de mes repas ou encas quotidiens

Quasiment tous mes repas ou encas quotidiens

Je ne me soucie pas de manger équilibré

Pendant mes études vétérinaires, je sors avec des amis en dehors de l'école ou assiste à des événements sociaux ou culturels en dehors du campus :

Rarement voire jamais

Plusieurs fois par mois

Une fois par semaine

Plusieurs fois par semaine

1 ou plusieurs fois par jour

Passer du temps avec mes amis n'est pas ma priorité

COMMENT VOUS SENTEZ-VOUS :

Ma vie sociale me satisfait :

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

Je pense consacrer suffisamment de temps à mes hobbies et à mes centres d'intérêt différents de la médecine vétérinaire :

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

Pendant une semaine de cours, je dors en moyenne chaque nuit :

< 3 h

3-4 h

5-6 h

7-8 h

> 8 h

Pendant une semaine de cours, mes habitudes de sommeil :

Me stressent énormément parce que je ne dors pas assez

Me stressent un peu parce que je ne dors parfois pas assez
Ne me stressent pas car je dors suffisamment
Ne me stressent pas car je dors trop
Me stressent parce que je dors trop
Ne me stressent pas car je ne pense pas que le temps de sommeil soit important

Je me sens régulièrement fatigué(e) pendant mes études vétérinaires :
Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

La nuit précédant un examen, je dors en moyenne :

< 3 h
3-4 h
5-6 h
7-8 h
> 8 h

Pendant mes études vétérinaires, je pratique une religion, assiste à des réunions ou événements religieux ou spirituels :

Oui

J'aimerais, mais je ne peux pas (manque de temps, horaires incompatibles, pas de lieu approprié...)

Non

Je me sens capable de demander de l'aide si je ne me sens pas bien auprès du personnel de l'école (O/N)

Je me sens capable de demander de l'aide si je ne me sens pas bien auprès du personnel médical (O/N)

A PROPOS DE VOTRE ÉCOLE :

En tant qu'étudiant, quels programmes offre votre école pour vous aider à la gestion de votre bien-être :

Présentations sur la gestion du stress

Programmes de parrainage étudiant (hors parrains d'accueil)

Attribution d'un professeur tuteur

Événements sociaux axés sur le bien-être

Services de conseil, psychologues

Mon école ne propose pas ce genre de programme d'aide

Autre :

Pendant mes études vétérinaires, j'ai le sentiment de maîtriser ma propre vie :

Aucun contrôle 1 2 3 4 5 6 Contrôle total

SI VOUS NE PENSEZ PAS AVOIR LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE PENDANT VOS ÉTUDES VÉTÉRINAIRES,

Ecrivez certaines des raisons principales de votre point de vue :

Je pense réagir à des situations stressantes ou imprévues avec l'émotion appropriée :

Je m'adapte bien aux situations stressantes

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

J'ai connu des périodes de désintérêt envers mes relations ou mes centres d'intérêt, de dépression, ou autres expériences :

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

J'ai connu des périodes de désintérêt ou de dépression ayant duré plus de 2 semaines :

Oui

Non

A quelle fréquence avez-vous connu des périodes de désintérêt ou de dépression ayant duré plus de 2 semaines :

Souvent

Parfois

Rarement

Jamais

J'ai déjà envisagé d'arrêter mes études :

Souvent

Parfois

Rarement

Jamais

J'ai déjà envisagé de me faire du mal ou l'ai déjà fait (scarifications, blessures volontaires, mise en danger volontaire de ma santé...) :

Souvent

Parfois

Rarement

Jamais

Je pense que les professeurs et les cliniciens de mon école se soucient de mon bien-être et me traitent avec respect :

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

Je pense que mes camarades d'école se soucient de mon bien-être et me traitent avec respect :

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

Je m'inquiète de ne pas être un bon vétérinaire :

Souvent

Parfois

Rarement

Jamais

C'est variable, de temps en temps , selon le contexte :

- En période de révisions ou d'examen
- En stage ou au retour d'un stage
- En début de rotation clinique

- Pendant toute ma période de rotation clinique
- Autre :

Je m'inquiète de ne pas trouver d'emploi qui me convienne d'un point de vue professionnel et personnel à la sortie de l'école :

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

Je reçois des ressources adéquates pour aborder mon début de carrière de vétérinaire de la part :Cela peut inclure des informations sur les différentes carrières possibles (pratique privée, recherche, enseignement, spécialisations, résidences...), la gestion du début de carrière (entretien d'embauche, contrat, administratif, assurances...), des conseils sur les rachats de parts (statuts juridiques possibles des structures, effectuer un emprunt bancaire...)

De mon école (équipe administrative et pédagogique)

Des associations étudiantes (BDE, branches junior des clubs professionnels, autres clubs et associations gérés par des étudiants)

De l'Ordre Vétérinaire

Autres :

Je suis suffisamment informé(e) sur les ressources à propos du bien-être disponibles dans mon école :

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

SI VOUS NE PENSEZ PAS ÊTRE SUFFISAMMENT INFORMÉ, MERCI DE REpondre A CETTE QUESTION :

Je suis satisfait(e) de mon bien-être personnel :

Pas du tout d'accord 1 2 3 4 5 6 Complètement d'accord

Un témoignage à nous livrer?

Certains témoignages seront utilisés de manière anonyme pour illustrer la présentation de nos résultats_

Analyse statistique lexicale des témoignages

Lexique commun aux quatre écoles vétérinaires en 2018



Lexique spécifique à chaque école vétérinaire en 2018



Lexique spécifique pour les étudiantes vétérinaires en 2018

Il est souhaitable que des ponts ludiques et ou associatifs existent avec d'autres étudiants d'autres filières.

Les élèves ne doivent pas culpabiliser de prendre du recul par rapport à leur école quand ils le ressentent nécessaire. S'extraire de l'école peut être salvateur si ce n'est pas une fuite.

Satisfaction sociale et dimensions de la santé mentale

Les deux tableaux ci-dessous croisent la satisfaction sociale soit à un niveau bas ou très bas, soit à un niveau haut ou très haut, avec le niveau de stress moyen, la fatigue, les périodes de déprime ou les actes/pensées auto-agressives.

Population étudiée : Satisfaction_vie_sociale parmi "1"; 2"
Taille de l'échantillon : 79 réponses

Croisement Multiple													
	PENDANT LES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES, MON NIVEAU DE STRESS MOYEN EST DE			JE ME SENS RÉGULIÈREMENT FATIGUÉ(E) PENDANT MES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES			J'AI CONNU DES PÉRIODES DE DÉSINTÉRÊT ENVERS MES RELATIONS OU MES CENTRES D'INTÉRÊT, DE DÉPRESSION, OU AUTRES EXPÉRIENCES:			J'AI DÉJÀ ENVISAGÉ DE ME FAIRE DU MAL OU L'AI DÉJÀ FAIT (SCARIFICATIONS, BLESSURES VOLONTAIRES, MISE EN DANGER VOLONTAIRE DE MA SANTÉ...)			
	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	PLUTÔT		JAMAIS	
										N	%	N	%
▲ Vous êtes en?													
1ère année	2	8	4,40	1	9	4,80	2	8	4,80	4	40%	6	60%
2ème année	3	12	4,40	3	12	4,93	2	13	4,80	4	27%	11	73%
3ème année	3	17	4,65	3	17	4,70	2	18	5,20	10	50%	10	50%
4ème année	4	11	4,53	1	14	5,27	5	10	4,40	7	47%	8	53%
5ème année	4	10	4,14	0	14	5,50	3	11	4,57	5	36%	9	64%
▲ Je suis													
Un homme	4	9	4,23	2	11	4,77	4	9	4,62	6	46%	7	54%
Une femme	13	53	4,45	6	60	5,09	11	55	4,80	25	38%	41	62%

■ Eléments sous-représentés ■ Eléments sur-représentés

Population étudiée : Satisfaction_vie_sociale parmi "5"; 6"
Taille de l'échantillon : 289 réponses

Croisement Multiple													
	PENDANT LES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES, MON NIVEAU DE STRESS MOYEN EST DE			JE ME SENS RÉGULIÈREMENT FATIGUÉ(E) PENDANT MES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES			J'AI CONNU DES PÉRIODES DE DÉSINTÉRÊT ENVERS MES RELATIONS OU MES CENTRES D'INTÉRÊT, DE DÉPRESSION, OU AUTRES EXPÉRIENCES:			J'AI DÉJÀ ENVISAGÉ DE ME FAIRE DU MAL OU L'AI DÉJÀ FAIT (SCARIFICATIONS, BLESSURES VOLONTAIRES, MISE EN DANGER VOLONTAIRE DE MA SANTÉ...)			
	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	PLUTÔT		JAMAIS	
										N	%	N	%
▲ Vous êtes en?													
1ère année	40	23	3,08	25	38	3,90	46	17	2,63	8	13%	55	87%
2ème année	43	29	3,10	24	48	3,99	47	25	2,90	11	15%	61	85%
3ème année	36	23	3,14	19	40	4,19	32	27	3,17	5	8%	54	92%
4ème année	26	19	3,18	10	35	4,22	26	19	3,24	12	27%	33	73%
5ème année	22	24	3,37	12	34	4,30	25	21	3,09	8	17%	38	83%
▲ Je suis													
Un homme	49	17	2,67	29	37	3,79	46	20	2,91	12	18%	54	82%
Une femme	121	102	3,30	61	162	4,21	130	93	3,04	34	15%	189	85%

■ Eléments sous-représentés ■ Eléments sur-représentés

Le lien entre le niveau de satisfaction sociale est présent avec les quatre dimensions de santé mentale explorées.

Plus la satisfaction de la vie est présente et moins les troubles psychologiques sont présents. Ou plus les troubles psychologiques sont présents et moins la satisfaction de la vie sociale est présente.

Soutien des pairs et du corps enseignant soit très faible à médiocre, soit bon à très fort, avec quatre dimensions de santé mentale

Population étudiée : Prise_en_compte_mon_bien_etre_par_le_cor parmi "1; 2; 3" Et Prise_en_compte_mon_bien_etre_par_ca parmi "1; 2; 3"
Taille de l'échantillon : 90 réponses

Croisement Multiple													
	PENDANT LES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES, MON NIVEAU DE STRESS MOYEN EST DE			JE ME SENS RÉGULIÈREMENT FATIGUÉ(E) PENDANT MES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES			J'AI CONNU DES PÉRIODES DE DÉSINTÉRÊT ENVERS MES RELATIONS OU MES CENTRES D'INTÉRÊT, DE DÉPRESSION, OU AUTRES EXPÉRIENCES:			J'AI DÉJÀ ENVISAGÉ DE ME FAIRE DU MAL OU L'AI DÉJÀ FAIT (SCARIFICATIONS, BLESSURES VOLONTAIRES, MISE EN DANGER VOLONTAIRE DE MA SANTÉ...)			
	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	PLUTÔT		JAMAIS	
										N	%	N	%
↓ Vous êtes en?													
1ère année	7	10	3,71	7	10	3,94	7	10	3,76	7	41%	10	59%
2ème an...	5	10	4,13	3	12	4,67	4	11	4,33	5	33%	10	67%
3ème an...	6	18	4,38	4	20	4,75	3	21	4,83	12	50%	12	50%
4ème an...	3	16	4,53	2	17	4,95	2	17	4,89	7	37%	12	63%
5ème an...	2	13	4,40	0	15	5,20	2	13	5,13	10	67%	5	33%
↓ Je suis													
Un homme	6	7	3,77	4	9	4,08	3	10	4,54	7	54%	6	46%
Une femme	17	60	4,32	12	65	4,81	15	62	4,62	34	44%	43	56%

■ Eléments sous-représentés ■ Eléments sur-représentés

Population étudiée : Prise_en_compte_mon_bien_etre_par_le_cor parmi "4; 5; 6" Et Prise_en_compte_mon_bien_etre_par_ca parmi "4; 5; 6"
Taille de l'échantillon : 281 réponses

Croisement Multiple													
	PENDANT LES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES, MON NIVEAU DE STRESS MOYEN EST DE			JE ME SENS RÉGULIÈREMENT FATIGUÉ(E) PENDANT MES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES			J'AI CONNU DES PÉRIODES DE DÉSINTÉRÊT ENVERS MES RELATIONS OU MES CENTRES D'INTÉRÊT, DE DÉPRESSION, OU AUTRES EXPÉRIENCES:			J'AI DÉJÀ ENVISAGÉ DE ME FAIRE DU MAL OU L'AI DÉJÀ FAIT (SCARIFICATIONS, BLESSURES VOLONTAIRES, MISE EN DANGER VOLONTAIRE DE MA SANTÉ...)			
	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	DE 1 A 3	DE 4 A 6	MOYENNE	PLUTÔT		JAMAIS	
										N	%	N	%
↓ Vous êtes en?													
1ère année	52	31	3,18	28	55	4,02	60	23	2,65	11	13%	72	87%
2ème an...	42	37	3,25	26	53	4,03	48	31	3,14	9	11%	70	89%
3ème an...	26	24	3,40	12	38	4,44	22	28	3,54	5	10%	45	90%
4ème an...	16	18	3,44	5	29	4,41	18	16	3,38	9	26%	25	74%
5ème an...	19	13	3,09	9	23	4,31	17	15	3,06	4	13%	28	88%
↓ Je suis													
Un homme	45	15	2,60	26	34	3,73	43	17	2,67	3	5%	57	95%
Une femme	112	109	3,44	55	166	4,30	124	97	3,19	37	17%	184	83%

■ Eléments sous-représentés ■ Eléments sur-représentés

La considération du bien-être par ses pairs ou par sa « hiérarchie » est en lien avec les quatre dimensions de santé mentale explorée.

Plus le soutien est présent et moins les troubles psychologiques sont importants.

Ou bien le sentiment d'être soutenu est présent quand les individus sont en meilleure santé mentale.

Stress omniprésent dans la vie personnelle et 9 stressors classés personnels

	LE STRESS EST UN FACTEUR OMNIPRÉSENT DANS MA VIE PERSONNELLE De 4 à 6 ▼		LE STRESS EST UN FACTEUR OMNIPRÉSENT DANS MA VIE PERSONNELLE de 1 à 3 ▼	
	MOYENNE	ECART-TYPE	MOYENNE	ECART-TYPE
Les relations interpersonnelles	1,8	1,5	1,7	1,6
Mes animaux	1,4	1,6	1,3	1,6
Mes finances	1,7	1,5	1,8	1,5
Mon mode de vie	2,1	1,3	1,9	1,4
Ma santé	1,7	1,6	1,6	1,6
Les événements exceptionnels	1,5	1,5	1,5	1,6
Le manque de considération de la part de la société	1,8	1,5	1,7	1,5
Avoir un emploi épanouissant	1,3	1,6	1,3	1,6
Vivre loin de ma famille	1,5	1,6	1,4	1,6

■ *Éléments significativement inférieurs à la moyenne* ■ *Éléments significativement supérieurs à la moyenne*

Stress omniprésent dans la vie personnelle et dimensions sociales ou psychologiques

	LE STRESS EST UN FACTEUR OMNIPRÉSENT DANS MA VIE PERSONNELLE De 4 à 6 ▼	LE STRESS EST UN FACTEUR OMNIPRÉSENT DANS MA VIE PERSONNELLE de 1 à 3 ▼
↕ Ma vie sociale me satisfait:		
▶ de 1 à 3	35%	19%
▶ De 4 à 6	65%	81%
↕ J'ai déjà souffert d'insomnies pendant ma vie à l'école		
▶ beaucoup	25%	14%
▶ peu	75%	86%
↕ Je me sens régulièrement fatigué(e) pendant mes études vétérinaires		
▶ de 1 à 3	15%	29%
▶ De 4 à 6	85%	71%
↕ Pendant mes études vétérinaires, j'ai le sentiment de maîtriser ma propre vie		
▶ de 1 à 3	47%	31%
▶ De 4 à 6	53%	69%
↕ J'ai connu des périodes de désintérêt envers mes relations ou mes centres d'intérêt, d...		
▶ de 1 à 3	30%	58%
▶ De 4 à 6	70%	42%
↕ J'ai déjà envisagé d'arrêter mes études vétérinaires		
▶ Plutôt	37%	27%
Jamais	63%	73%
↕ J'ai déjà envisagé de me faire du mal ou l'ai déjà fait (scarifications, blessures volontair...		
▶ Plutôt	30%	15%
Jamais	70%	85%
↕ Je m'inquiète de ne pas trouver d'emploi qui me convienne d'un point de vue professio...		
Non	35%	48%
Oui	65%	52%

Stress omniprésent dans la vie étudiante et 11 Stresseurs

	LE STRESS EST UN FACTEUR OMNIPRÉSENT DANS MA VIE ÉTUDIANTE <input type="button" value="De 4 à 6"/>		LE STRESS EST UN FACTEUR OMNIPRÉSENT DANS MA VIE ÉTUDIANTE <input type="button" value="de 1 à 3"/>	
	MOYENNE	ECART-TYPE	MOYENNE	ECART-TYPE
La pression des examens	1,7	1,2	1,8	1,2
Le sentiment de ne pas être bon	1,8	1,2	1,7	1,4
Les finances personnelles	1,5	1,7	1,4	1,6
La charge de travail	1,9	1,2	2,1	1,3
Les Relations interpersonnelles	1,5	1,7	1,4	1,7
Le choix d'une spécialisation	1,4	1,7	1,4	1,6
L'avenir après l'école	1,7	1,5	1,8	1,4
Le manque de soutien	1,2	1,6	0,9	1,5
L'impossibilité de s'exprimer	1,5	1,6	1,3	1,6
Devoir travailler avec des animaux malades, pratiquer des euthanasies	1,5	1,7	1,2	1,6
Les conditions de travail	1,1	1,4	1,2	1,5

■ Éléments significativement inférieurs à la moyenne ■ Éléments significativement supérieurs à la moyenne

La Latitude au travail, charge de travail, demandes psychologiques et Stress

Question 38 : Pendant mes études vétérinaires, j'ai le sentiment de maîtriser ma propre vie

Maitriser sa propre vie diminue-t-il le niveau de stress moyen ou bien un niveau stress de stress moyen modérée permet-il d'avoir le sentiment de maitriser sa propre vie : seule une étude longitudinale permet de faire la différence ou de pondérer chaque élément.

PENDANT MES ETUDES VETERINAIRES, J'AI LE SENTIMENT DE MAITRISER MA PROPRE VIE	PENDANT LES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES, MON NIVEAU DE STRESS MOYEN EST DE <input type="button" value="De 4 à 6"/>		PENDANT LES ÉTUDES VÉTÉRINAIRES, MON NIVEAU DE STRESS MOYEN EST DE <input type="button" value="de 1 à 3"/>	
	N	%	N	%
► de 1 à 3	178	51%	52	19%
► De 4 à 6	169	49%	221	81%

La latitude de travail diminuée fait partie des grands stressseurs et est un facteur très important menant au burn-out.

Les deux stressseurs charge de travail et conditions de travail en quatrième et cinquième année sont explorés là :

Analyse comparative

	VOUS ETES EN? <input type="button" value="4ème é"/>	VOUS ETES EN? <input type="button" value="5ème"/>	VOUS ETES EN? <input type="button" value="Interné"/>
	Les conditions de travail	2,62	2,26
La charge de travail	2,36	2,29	3,00

■ Éléments significativement inférieurs à la moyenne ■ Éléments significativement supérieurs à la moyenne

Il existe trois besoins psychologiques fondamentaux suivant la théorie de l'autodétermination en psychologie sociale, qui sont :

- l'autonomie (c'est à dire une grande marge de manœuvre dans son travail)
- Le besoin de compétence (les connaissances certes, le sentiment d'être au niveau mais encore avoir un accompagnement vers les compétences et les savoir-faire)

- le sentiment d'intégration sociale (se sentir accueilli, accepté, reconnu, ne pas se sentir seul)

Ces trois besoins psychologiques sont plutôt innés et universels. Quand ils sont respectés, ils favorisent la motivation et l'engagement ce qui aboutit à de meilleures performances, une plus grande persévérance et une plus grande créativité.

Ces trois besoins fondamentaux sont-ils respectés au sein des écoles ? S'améliorent-ils avec les années ?

Qu'est-ce qui les entretient, les développe ou bien les entrave ?

L'autonomie peut être financière (question 7 ou stresser financier question 10) par le fait d'être capable de demander de l'aide aux questions 35 et 36, par le locus de contrôle et la latitude décisionnelle en question 38 « j'ai l'impression de maîtriser ma propre vie », la question 53 « je m'inquiète de ne pas trouver d'emploi qui me convienne d'un point de vue professionnel et personnel à la sortie de l'école »

Le besoin de compétence peut être exploré par le niveau académique ressenti (question 9), « le sentiment de ne pas être bon » dans les stresser question 10 « le charge de travail et les responsabilités » toujours dans les stresser question 10, par la question 40 « je pense réagir à des situations stressantes ou imprévues avec l'émotion appropriée », la question 51 « je m'inquiète de ne pas être un bon vétérinaire »

Le sentiment d'intégration sociale peut être exploré par le stresser « difficultés à m'entendre correctement avec mes camarades de classe, le jugement ou les commérages de la part de mes camarades » question 10, le stresser « le manque de soutien de la part de mes pairs, mes professeurs, l'école de manière générale, ma famille » toujours question 10, par la question 24 « pendant mes études vétérinaires, je sors avec des camarades mais en dehors de l'école », par la question 25 « ma vie sociale me satisfait », par les questions 49 et 50 qui explorent le sentiment d'être traité avec respect et considération de la part des enseignants ou des pairs.

L'estime de soi, la confiance en soi, la dépression, les diverses formes de l'anxiété, le burnout, le syndrome de l'imposteur pourraient être explorés spécifiquement.

ANNEXE NEUF : VERBATIM

Les réponses à la question du temps éveillé de sa fréquence et des rotations concernées.

Question 30 Si vous êtes en clinique, avez-vous passé plus de 24h sans dormir ? Si oui, combien de temps passez-vous éveillé, à quelle fréquence et durant quelle rotation ?

Non

non

Oui cela est déjà arrivé, mais ça reste très exceptionnel et ça fait parti du métier...

Non

Enchaînement avec la semaine de rotation de siamu de nuit et une semaine normale
USI de nuit : la première nuit commence le vendredi soir alors que nous sommes en clinique la journée du vendredi en entier. Nous restons éveillés du vendredi matin au samedi matin. En moyenne c'est une fois dans l'année. Nuits en médecine interne et chirurgies (en moyenne 4-5) pendant l'année de A4

Oui équine

Oui, en rotation d'urgences lorsqu'on change sans arrêt entre nuit et jour la même semaine, en enchainant en plus des gardes de nuit plus de 36h

30h

Soins intensifs, équine

L'enchaînement Avec des rotations lourdes (hôpitaux, urgences, anesthésie ...) ou avec des nuits à assurer : moins de 10 fois dans l'année Éveillée 28-29h d'affilé. Sinon en moyenne 17h éveillée

Médecine interne : 26h (2 fois en 1 semaine) - Urgences : 30h (2 fois en une semaine)

36h en moyenne, hopitaux de chir et médecine interne

Médecine interne, urgence, hôpitaux de médecine, environ 1 fois par rotation.

Médecine interne: 2 à 3 fois avec les nuits de garde en A4

Deux fois (hôpitaux de chir, urgences)

Oui, lors des rotations de médecine interne et hôpitaux de chirurgie, on nous demande de travailler toute la journée et un étudiant reste toute la nuit. 2,3 nuits dans la semaine

Oui

Oui, aux urgences, maximum 48h

Première journée de toutes mes semaines de rotas de nuits (2 fois par an)

Permanence de soin, chenil de médecine 1 fois

Oui. Urgences de nuit.

50 heures sans dormir pendant un week end en rotation de quine.

Siamu nuit

Entre 24 et 30h, 2 3 fois dans l'année

Oui pendant les urgences, plus de 24 h éveillée

médecine interne et hôpitaux de chirurgie, deux fois par semaine, pendant 30h

La plupart du temps 36h avec deux ou trois sommeil de 15 min, lié au fait de faire des gardes dans le privé la nuit, 1 a deux fois par semaine

Rotation d'équine ou soins intensifs, quelques jours par an

aux SI oui +48h (baby sitting ou ménage le lendemain pour gagner de l'argent)

Oui, 38h hôpitaux médecine

Jusqu'à 45h d'affilé ; en A5 de garde en equine une nuit sur 2 sans temps libre le lendemain
38

Non mais parfois nuits entrecoupées 3-4 fois

Occasionnellement, généralement en relation avec des gardes dans le privé

Non.

Oui. Equine et SI + garde aux urg en parallèle des autres rotation. En moyenne on dort 3-4h par nuit dans ses rotations la. Si on dors pas on reste en moyenne 30h éveillé.

Oui, 30 à 36 heures, en médecine interne, ça a du arriver 2-3 fois

Non mais pas fait la clinique en France

30-36h médecine interne et hôpitaux de chir pendant les nuits de gardes

20h de moyenne, médecine interne

Oui, équine, 28h, une fois seulement

Oui pour les gardes aux urgences au si, en équine (journée + nuit enchaînée voire +/- demi ou journée complète ensuite)

Non je ne crois pas, j'avais du dormir au moins quelques heures (SI et équine)

Une fois dans l'année, rotation de chirurgie équine de A4, week-end de garde. Vendredi soir 20h au lundi matin 10 à 12h.

Oui, parfois pendant les rotations urgences-soins intensifs les créneaux s'enchaînent mal et on peut travailler pendant presque 20h de suite. Il est aussi commun, quand on fait des créneaux de renfort de nuit, de commencer à midi pour finir à 7h du matin soit 19h sans pouvoir quitter les chenils ne serait-ce que pour manger

Oui.

26h, en équine

Chez les chevaux on reste souvent 24h éveillés

Oui, jusque 48h sans dormir pour enchaîner journée d'hospit, soin de nuit d'hospit, puis journée de clinique d'hospit et aide volontaire en chirurgie. Environ une à deux fois par mois pendant les cliniques

36h rotation d'équine avec des rondes et pas de repos compensatoires pour ceux qui font les nuits

pas encore de clinique

Oui. Il m'est arrivé de faire 36-40h sans dormir, en garde équine en 5A.

oui, 27h (garde équine, 1-2 fois par semaine pendant 2 semaines)

Oui, très occasionnellement lors des rotations urgences-SI, lors d'une mauvaise organisation 30h, 1/semaine, équine

Urgences et soins intensifs, très rarement (2-3x/an), 28h éveillée

Rotation d'équine, lors des gardes de nuit s'il y a beaucoup de chevaux, 26/27h éveillé 27h sans dormir, une à deux fois par semaine en rotation clinique d'équine

Oui lorsque les rotations de nuit s'enchaînent avec celles de jour et inversement

Oui, durant les rotations de nuit

Je passe plus de 24h sans dormir à chaque fois que je suis de garde (ce qui correspond en général à environ 27-28h de travail de rang), ce qui arrive en moyenne deux à trois fois par semaine. Il faut rajouter à ceci les nuits d'astreinte : on est appelé en cas d'urgence seulement mais nous n'avons pas de repos compensatoire. Ainsi, on peut rester travailler jusqu'à trois heures du matin par exemple (le temps que l'urgence soit gérée), on rentre ensuite se coucher mais il faut être de retour vers 7h30 pour attaquer la journée du lendemain (au moins 12h de travail).

Oui (enchaînement clinique toute la journée puis soirée jusqu'au matin ou bien journée classique dans une rotation un vendredi et enchaîner avec la nuit aux urgences qui démarrent par un week-end)

Le début des rotations de nuit + l'enchaînement Rotation de nuit avec rotation de jour

Oui, 36h en moyenne, 4 ou 5 fois dans le semestre de canine, pour ne pas dormir en dehors de mes heures de sommeil habituelles

Oui mais à cause des gardes que je faisais dans une clinique en dehors de l'école comme job étudiant. Cela m'est arrivé 2 fois uniquement dans l'année. Dans ce cas je restais éveillée pendant 38h. Mais il m'arrivait régulièrement de dormir 4-5 heures (plusieurs fois dans le mois)

Urgence 24h éveillée quand on fait la nuit, médecine interne il faut faire les soins de 00h, les soins de 4h, et les soins à 7h.

non, pas fait de 5A clinique

Pas encore (en A3 on ne fait pas les nuits)

Médecine interne: 27h, USI: 28h

Oui, 48h, deux ou trois fois par an, aux Urgences et aux Hôpitaux de MI et Chirurgie
Rotation équine

Pas encore

30

Oui environ 48h, environ 1 fois par mois durant les rotations d'hôpitaux (chirurgie et médecine interne)

40h, Une fois aux SI et 2 fois en équine

Pendant le sïamu

max 30h, une fois par sem pendant les rotations de médecine interne

Oui, médecine interne

Une fois 50h aux usi

Oui ou dormir seulement 1h; 28 voir 30h éveillée

« Trop de stress avec les examens, cours trop rapides, impossibilité d'assimilés les notions, impossibilité de prendre en note correctement un cours... »

« Manque de temps et activités extra scolaires non valorisées dans le parcours scolaire »

« La quantité de travail fait qu'on ne peut consacrer beaucoup de temps à autre chose (j'ai personnellement besoin de lire plusieurs fois un cours pour commencer à le mémoriser, ce qui prend du temps) + le nombre d'heures de td / cours Les emplois du temps et changements éventuels font que l'on est censé être disponible du lundi au vendredi de 8h à 18h, et si jamais on est absent alors qu'il y a eu un changement de dernière minute et qu'on avait quelque chose de prévu depuis 6 mois, on ne nous rate pas... + sentiment d'injustice sur des absences justifiées pour certains et pas d'autres (rdv médicaux pris très en avance car liste d'attente, pas d'excuse si absence pour cause d'enterrement...etc) »

« Tout s'enchaîne beaucoup trop vite, entre les cours, les autres activités de l'école ou d'ailleurs, les repas, les animaux et quelques heures de sommeil, je n'ai pas beaucoup de temps pour me poser et faire ce qui me plaît. Et la plupart du temps je suis trop fatiguée pour ressortir de chez moi, ce qui m'énerve encore plus. »

« Manque de temps, charge de travail, pression pour être performant »

« Faut tout le temps être à l'école en clinique, régulièrement on enchaîne toute une semaine avec le week-end puis on attaque la rota d'après Direct soir 12 jours sans un seul de pause. A l'école On est les esclaves et responsable en plus on ne doit faire que ce qu'on nous dit et si ça merde c'est notre faute. Et perso, quand je suis pas à l'école Le week-end je dois travailler... donc ça ne s'arrête jamais !! »

« Très très peu de temps personnel »

« Horaires trop inégaux (92h la semaine de siamu de nuit puis 45h la semaine suivante dans une autre rotation) et horaires inconnus à l'avance (par exemple en chirurgie on sait quand on arrive mais on ne sait pas quand on repart, on a déjà fini plusieurs fois après 21h sans le savoir à l'avancd, et sans pause de plus de 15 min le midi) donc pas possible de prévoir des RDV médicaux par exemple, beau coup de fatigue et de stress, et pas le temps en 5A de bosser sa these en même temps (ce qui rajoute du stress) »

Conciliation vie étudiante et vie personnelle

« On rentre le soir avec envie de profiter de nos proches et on est juste trop fatigué et parfois énervé sans raison. »

« Beaucoup trop de temps consacré aux études et donc peu de temps pour la vie perso : très mauvais équilibre vie pro / vie perso »

« les semaines de stage obligatoires à placer pendant les vacances nous privent des dernières opportunités de passer du temps avec notre famille avant les années toute clinique »

« Les études vétérinaires rythment mon quotidien. Je ne peux pas rendre visite à mes amis ni à ma famille car je dois réviser pour mes partiels et je n'arrive pas à travailler hors cadre de l'école (maison familiale) . Pendant mes vacances je dois réaliser mes stages ou réviser mes

partiels de retour de vacances. Je dois travailler tous les samedis pour pouvoir payer l'ensemble de mes frais liés à ma scolarité. »

« J'ai l'impression d'être toujours surbookée et de ne pas arriver à tout gérer de front : études, loisirs, amis, famille ... »

« On doit subir le rythme imposé par les cliniques, pas le temps de manger/dormir/aller en vacances »

« Je ne peux pas faire un certain nombre de choses à cause de mes études : emménager avec mon copain (qui travaille à plus de 200km de l'école), voir régulièrement mes amis qui ne sont pas en véto (pas le temps), ou juste passer une journée sans travailler et ne pas culpabiliser »

« L'école me prend tout mon temps, il n'y a pas de temps pour autre choses. »

« Notre programme est dicté par l'école, et le temps passé en dehors est tellement réduit qu'il est dédié aux bases: manger, dormir, se laver, faire les courses, promener le chien, et le lendemain c'est reparti »

« J'aimerais prendre le temps d'assimiler mes cours, prendre le temps de faire du sport et prendre du temps avec mes amis tout en me sentant en forme et épanouie dans mes études, ce qui n'est pas le cas, je me sens souvent paumée dans les cours, manque d'initiatives et d'assurance en clinique, j'ai l'impression de rien savoir et quand je rentre chez moi j'ai envie de ne rien faire mis à part me reposer pour évacuer le stress accumulé de la journée »

« Je subis le rythme trop soutenu des cliniques tout en essayant d'aller en soirée pour conserver ma vie sociale mais au final je n'ai pas l'impression de faire mes choix. »

« Les jours s'enchaînent vite sans qu'on les voit passer. Il faut jongler entre les cliniques et les amis ».

Latitude décisionnelle, perte de contrôle et contraintes contradictoires

« Faut aller en cours pour passer les partiels mais travailler la nuit pour payer les cours »

« On ne choisit pas ses cours, peu de pratique »

« Les horaires variables de l'école ne me permettent pas de m'organiser. Ma vie est constamment organisée autour de l'école. »

« Beaucoup de choses sont subites et non choisies,. Tout aspect de ma vie se décide relativement aux études, souvent je ne peux pas sortir, assister à des événements ou simplement faire des choses qui me plaisent car il y a bientôt partiel ou bien que je suis trop fatiguée par ma semaine. »

« J'ai toujours l'impression d'avoir deux coups de retard sur ce qui m'arrive. »

« Partent du principe que nous sommes à leur service. On doit être là quand ils décident de faire une conférence de dernière minute obligatoire, on doit être disponible quand ils veulent, on soit pouvoir rester jusqu'à tard le soir.. »

« Trop de "flicage" obligation d'aller en cours en TD certains professeurs qui nous prennent pour des élèves de primaire ... Manque de respect en CHV, parfois même du mépris de nos aînés... »

« Mon école (en Suisse mais j'ai trouvé votre questionnaire génial) a une organisation des plus horribles, ne fait que de planter des bâtons dans les roues des étudiants et on ne peut rien dire ni faire »

« On est guidé et forcé de bout en bout. Les horaires de travail, comment faire notre travail, comment on doit gérer. Et si on a une vie à côté, c'est que l'on n'est pas assez motivé... Donc on obéit en attendant que ça passe. »

« Traités comme des esclaves en 4A, dénigrés par tout le personnel de la clinique »

« Les professeurs et la DEVE nous posent des contraintes en permanence et ne sont pas à l'écoute de nos remarques, ils nous disent littéralement que l'on n'a pas le choix face à eux car ils ont la capacité de nous envoyer en rattrapage ou ne de pas valider nos stages »

« Pendant mes études, et notamment en clinique, je manque cruellement de sommeil et suis en permanence au bord du burn out. Je perds donc tout contrôle sur mes émotions et ce qui se passe dans ma vie puisque je suis en situation de détresse émotionnelle au quotidien. »

« J'ai plus le sentiment de subir ces études et d'être dans l'attente d'en faire mes propres choix et de pouvoir équilibrer ma vie comme je l'entends, sans subir l'an pression sociale d'une collectivité très exclusive et ne plus me sentir « différente » des passionnés de clinique (je m'en destine à la recherche) »

« Peu de choix (matière, découverte) quand à l'orientation de nos études, peu de temps disponibles à la découverte »

« Trop de travail personnel donc obligée de ne faire que ça et négliger le reste de ma vie »

« Pas de temps pour gérer sa propre vie en dehors des études, impression de toujours devoir faire quelque chose pour les cours, d'être en retard et d'être mauvais pas la possibilité de se projeter car plannings serrés et disponibles au dernier moment, sentiment d'être bloqué sur l'école en permanence »

« Peu de libertés dans l'organisation des cliniques, échanger un créneau pour pouvoir assister à un événement familial est un calvaire »

« Pas assez de temps, jamais assez bon, toujours poussés plus loin, aucune compréhension des pairs et des enseignants. C'est comme courir derrière un TGV avec un barda de 20 kg. »

« Je ne fais pas tout ce que j'aimerais faire »

Ne pas pouvoir hiérarchiser et se projeter dans la vie:

« On a l'opportunité de faire énormément de choses, ce à quoi on n'est pas préparé après 2 ans de prépa... Mais j'imagine qu'on s'améliore avec le temps ! »

« Difficultés à savoir ce que je veux faire exactement après l'école et peu de temps à consacrer à cette recherche. On court après les informations (thèse, suite à donner aux études) donc on ne maîtrise pas assez la direction qu'on veut donner à notre vie. »

« Tout va très vite, études, stages, boulot à côté, mon copain, ma situation financière. Du coup je n'ai pas le temps de réfléchir à l'avenir et je suis obligée de tout enchaîner »

« Le stress est omniprésent, je ne me sens pas préparée pour le futur et n'ai aucune confiance en moi, ce qui me stresse. Le fait de stresser me stress d'autant plus, c'est un cycle infernal. »

« Tout va trop vite, pas le temps de vraiment se poser et réfléchir »

« J'ai l'impression de subir mes études plus que d'en profiter réellement, je n'arrive pas à savoir comment je veux exercer mon métier à la sortie de l'école, je me sens complètement perdue par rapport à mon avenir. »

« Je fais trop de choses et n'arrive pas à m'organiser »

« Pas de temps pour construire une vie, bcp de stress qui me bloque pour progresser professionnellement »

« Tout va trop vite, j'ai le temps de ne rien faire, j'arrive pas à contrôler le nombre et la durée de mes pauses »

Le sentiment d'incompétence :

« Passer 5 ans à s'investir complètement, sans avoir de vie à côté, pour s'apercevoir qu'en sortant de l'école même en s'étant toujours investi on est très loin d'être opérationnel »

Finances :

« Pas d'indépendance financière »

« Job étudiant très prenant »

« vision de l'avenir complètement flou, les études peuvent s'arrêter du jour au lendemain pour des questions de finances. Doutes entre le rêve et la réalité présentée par l'école (qui est elle même différente des stages qui eux ont plus) »

Je fais entre 40 min et 3h de sport par jour, je suis catholique pratiquant, je vois des amis en dehors de l'école vétérinaire qui viennent de milieux sociaux différents, je me prépare tous mes repas équilibrés et de ce fait je n'ai aucun souci de bien-être ou de stress car spirituellement et physiquement je suis équilibré. Je regrette énormément le manque de spiritualité à ONIRIS, je vais essayer de changer ça l'an prochain (je passe en 2A) et le manque d'hétérogénéité des élèves (fils de prof, médecins ou vétérinaire principalement). Je fais une école vétérinaire car elle est obligatoire pour devenir vétérinaire mais ce n'est pas à l'école que l'on apprend son métier. J'ai fait presque 2 mois de stage rien que ma première année ce qui me booste pour valider mes UV et ne pas perdre de temps à redoubler. Si tout le monde faisait comme moi se prenait en mains et ne s'attachait pas à l'école mais s'ouvrait l'esprit un peu plus loin que le bout de son nez et ne se reposait pas sur une administration qui ne fonctionne pas pour faire changer les choses ce questionnaire n'aurait pas d'utilité. Bon courage pour essayer de changer le bien-être des étudiants en école vétérinaire mais c'est à mon avis principalement le manque de spiritualité et d'activité sportive qui sont à l'origine de ce mal-être qui n'est pas le propre des étudiants vétérinaires.

L'équilibre n'est-il pas de se donner des limites : minimum de sommeil, maximum de temps de travail, activité extrascolaire imposée (shopping, courses, sport, amis, famille)... Tout le monde n'a pas le même équilibre mais est-ce que chaque personne se connaît elle vraiment?

Je vis très bien mes études à l'ENVT et en dehors, c'est pour cela que je n'ai pas classé de causes de stress dans le deuxième tableau, car aucune de ces situations n'est stressante pour moi. Bon courage pour la suite !

La participation à un sport en dehors du campus (4 fois par semaine) et avec exclusivement des "non-vétos" a été tout au long de mes études un facteur positif énorme sur mon bien-être mental, psychique et physique.

Pas grand chose. Des fois j'ai même peur d'être à la ramasse par rapport à mes amis qui ont échoué en prépa et sont partis faire leurs études véto en Roumanie ... mais je trouve ça très con comme sentiment

Il faut tenir compte de l'engagement des élèves dans les clubs qui sont très chronophages et engendrent du stress qu'on ne regrette pas car on apprend plein de choses.

LES RESSOURCES HUMAINES DU PERSONNEL ADMINISTRATIF ET CLINIQUE

la grande quantité de départ de personnels dont on ne sait pas s'ils seront remplacés et de professeurs en arrêt maladie à cause du mal-être ambiant dans cette école.

Du côté du personnel de l'école, à part quelques professeurs qui tentent de créer du lien avec les élèves, je n'ai pas du tout le sentiment que l'on soit écoutés ou que l'on s'intéresse à notre bien-être.

Mes supérieurs ont toujours attaché beaucoup d'importance aux erreurs ou imperfections dans mon travail sans jamais valoriser ce qui était réussi. J'ai un niveau d'investissement dans mon travail beaucoup trop important et j'ai beaucoup de mal à lâcher prise. Et pourtant, mes supérieurs considèrent ce niveau d'investissement comme "le minimum syndical".

Il nous a été demandé si, selon nous, le personnel de l'école se souciait de notre bien-être : je pense que certains oui et même beaucoup (merci à mon directeur de thèse) mais que d'autre s'en moque totalement, particulièrement dans l'administration. Pour preuve : j'ai passé ma thèse en juillet 2017. Comme tous les étudiants passant leur thèse, j'ai souhaité faire un pot à l'école avec mon jury et mes proches. Du fait du plan vigipirate et étant la dernière à passer de la journée (18h), l'école m'a refusé ce droit et m'a prévenu au dernier moment de sa décision, sans me donner une seule alternative. Que-dal. Zéro. Nada. Que du mépris de la part de la personne qui se tenait en face de moi. Après avoir passé 5 ans dans cette école, que dois-je en déduire sur la considération de cette administration vis à vis de ses élèves ? Donc autant vous dire que je pense que mon bien-être et celui de mes camarades est bien le cadet de leur souci. Je terminerai néanmoins ce témoignage en disant que ce fameux jour, d'autres membres du personnel ont fait preuve de beaucoup de compassion et particulièrement les membres de la sécurité qui m'ont permis malgré tout de faire ce pot, en toute "illégalité".

J'ai la chance d'être naturellement peu stressée et très épanouie dans mes études. Je n'ai jamais remis mon choix d'être vétérinaire en question et mes périodes en clinique et en stage n'ont fait que confirmer mon envie de faire d'exercer en clientèle, au moins au début de ma carrière. Je dois souligner que j'aime beaucoup l'organisation de la scolarité dans mon école : plus de partiels après la 3e année et uniquement de la clinique et des stages. Cela enlève à mon sens un grand stress et permet de se consacrer uniquement à ses rotations, selon sa motivation personnelle. En revanche, le bien être étudiant reste un sujet peu évoqué, considéré comme acquis. Par exemple, l'école ne propose pas de consultations auprès d'un psychologue et des améliorations peuvent clairement être prévues pour prendre en charge la détresse de certains étudiants. D'expérience je sais que l'administration reste accessible et attentive, mais je ne sais pas si ceux qui en ont besoin sont au courant et si la prise en charge est suffisante.

Les soirées de l'école sont organisées pour ceux qui aiment boire beaucoup, il n'y a pas d'intermédiaire possible, et ceci dès l'intégration. Plusieurs enseignants limitent leur implication auprès des élèves aux simples créneaux de cours qui leurs sont imposés et se désintéresse de la réussite de leurs élèves (mais ce n'est pas une généralité).

L'administration n'a, dans l'ensemble de l'année, pas semblé montrer un grand intérêt pour l'avis des étudiants en ce qui concerne les choix d'évolution de l'école. L'école ne s'occupe que peu du bien-être des animaux résidents, et seuls les étudiants au sein de clubs s'intéressent à eux en dehors des cours. L'ensemble de ces points participent à un sentiment de mal-être dans cette école pour un futur vétérinaire cherchant à devenir un bon professionnel, en bon terme avec ses futurs confrères et consœurs, et se souciant de la place de l'animal dans la société.

En ce moment, ce qui me stresse le plus c'est la dégradation des relations entre l'administration et les corps professoral et étudiant à Oniris. J'ai peur que l'absence d'écoute de l'administration porte atteinte à nos études par des postes de professeurs non renouvelés. De plus, l'administration porte également atteinte à la vie étudiante, souhaitant limiter et contrôler à l'extrême les activités extra scolaires et les événements étudiants. Les médiations n'ayant pas ponctionnées, l'école de Nantes n'est plus si attractive ni agréable à vivre.

Ma vision étudiante est que ni le personnel administratif ni les professeurs ni même ma famille ne peuvent me venir en aide. Seuls mes co-étudiants et surtout amis connaissent ma vie personnelle et comprennent les difficultés des études vétérinaires. Niveau soutien psychologique je ne peux compter que sur mes amis. Niveau soutien scolaire, il faudrait que je travaille jour et nuit pour arriver à des notes satisfaisantes. Sans les stages et les vétérinaires rencontrés qui nous montrent que c'est possible, je serai en dépression permanente.

Le manque d'intérêt pour un certain nombre de thématiques enseignées m'a conduit à les apprendre de manière superficielle. Le manque de connaissance se fait alors sentir dans les périodes de rotation clinique. Mais à ce moment là, le temps semble manquer pour approfondir ces connaissances et rattraper le retard qui n'a pas été réellement "sanctionné" par les examens. L'enseignement par des professeurs qui n'ont pas une réelle envie ou de bonnes méthodes pour enseigner m'a paru être un obstacle à mon épanouissement "cognitif" je dirais.

Beaucoup trop de pression venant de l'école. Un sentiment que les enseignants et l'administration ne prennent pas en compte le stress et le manque de sommeil des étudiants qui s'efforcent pourtant, pour beaucoup d'entre eux, de donner le maximum pour devenir des vétérinaires compétents. Un manque de confiance flagrant envers les étudiants, avec l'administration qui ne cesse de nous considérer comme des enfants (émargements, réglementation strict...) alors que nous nous formons à un métier demandant beaucoup de responsabilités...

Mon redoublement a été un enfer, entre hypocrisie totale des enseignants responsable des études et mépris total de la direction de la vie étudiante. Absence totale de prise en compte de mon problème orthophonique pourtant reconnu par une orthophoniste et un médecin neurologue. Un grand merci à ma tutrice (praticienne à la clinique) pour son soutien dans ma demande d'aménagement de mon année de redoublement.

Le sentiment d'incertitude qui règne à l'école vétérinaire à cause d'un problème de communication avec l'administration crée une situation de mal-être évident. En effet, les formations théorique et pratique sont perturbées. J'ai envie d'être une bonne vétérinaire mais si je ne reçois pas une bonne formation et si je n'ai pas la possibilité de pratiquer comment pourrais-je l'être ?

Nous sommes beaucoup d'élèves à être dans un état de mal-être psychologique dû à un manque de respect de certains professeurs. De plus la direction actuelle de notre école

nous empêche de nous épanouir pleinement dans notre travail (notamment en clinique) et surtout dans notre vie étudiante, contribuant de façon non négligeable à notre niveau de stress et à notre état de mal être.

Etudes bien souvent décourageantes surtout au retour de classes préparatoires. Aucune compréhension de la part de l'administration. On se sent assez souvent comme nuls et inutiles. Pas du tout préparés au monde réel en tout cas. Isolement au sein de l'école mais aussi du monde extérieur car pas de temps pour soi ni pour ses proches en raison de la charge de travail pharamineuse.

La recherche de stages avec des vétérinaires pédagogues et dans la structure souhaitée (petite ou grande clinique etc) est difficile et stressante car nous avons peu d'échanges là dessus avec l'école comme avec nos camarades (pas de plateforme reflétant la qualité du stage, les caractéristiques de l'équipe etc pour trouver un endroit correspondant à nos attentes)

L'administration responsable de nous se fiche pas mal de nos problèmes personnels ou notre bien-être. L'établissement ne semble exister simplement pour faire de l'argent et nous exploiter sans pour autant nous proposer une formation de qualité. Ce triste constat met sous tension et en colère toute l'école.

Certains professeurs sont d'un grand soutien Quand d'autres en clinique (ou non mais ils sont plus présents en clinique) créent le mal être en faisant travailler les étudiants dans des conditions déplorables et une absence totale de bienveillance et de pédagogie.

Pour avoir vécu une période de doutes et de remise en question, j'ai ressenti un manque de pédagogie et de "savoir-faire" de la part du personnel de l'école. Pas vraiment de suivi par la suite, non plus.

Les problèmes de communication entre l'administration de l'école et les étudiants/professeurs sont une source de stress non négligeable au sein de notre formation.

Une source de stress particulière à Oniris est la mésentente avec le personnel administratif

LES CLINIQUES LES ROTATIONS

Je ne trouve par exemple pas normal de nous faire travailler en équipe la nuit de 19h à 8h même s'il n'y a pas beaucoup d'animaux et que 2 étudiants seraient suffisants, puis de nous faire assister à la ronde avec l'équipe de jour de 9h à parfois 11h sous peine d'être mal vu par les profs (certains profs vérifient que l'équipe de nuit est bien là) et ce toute la semaine en devant enchaîner la semaine d'après avec une nouvelle rotation. Cela nous laisse peu de temps pour des trucs de base comme simplement dormir et manger et est très usant moralement. Ça donne vraiment l'impression d'être un petit esclave. En tant que 5A, si un événement très important survient pendant notre semaine de nuit (notamment remise de diplômes ou examens pour valider l'année), il n'y a pas de

dérogation donc nous ne pouvons pas nous faire remplacer et le seul moyen de ne pas le louper est de ne pas dormir la journée, donc d'enchaîner 2 nuit de travail sans dormir plus de 3-4h. On a le droit de louper la ronde du matin seulement. Donc pour un événement aussi important et symbolique que la remise des diplômes, cela ne vaut pas le coup d'inviter notre famille qui vient de loin si c'est pour nous voir une heure en mode zombie.. je trouve ça tellement dommage !! Et comment bien travailler si on est exténué ? Enfin, dernier exemple qui me vient en tête : nous avons des études stressantes, des horaires qui changent chaque semaine donc un mode de vie qui n'est pas stable (sommeil déséquilibré , activités extra scolaires qu'on ne peut pas prévoir) et des gros horaires très souvent (fatigue), une vie sociale moins active que les autres étudiants (ingénieurs par exemple), les vacances en famille ou entre amis sont donc très importantes pour nous ressourcer et décompresser. Mais certains d'entre nous (par tirage au sort) doivent passer Noël, Nouvel An, les vacances d'avril à l'école pour faire tourner les cliniques, sans être payé et sans vraiment de reconnaissance je trouve..

J'ai redécouvert une ambiance de travail dont je ne soupçonnais pas l'existence en allant faire un stage au CHUV de St Hyacinthe. Pourtant ce stage ne concernait pas une dominante que j'affectais particulièrement. L'accueil, le respect et la prise en considération de l'étudiant en tant que « étudiant en cours d'apprentissage » et non « étudiant-aide » par les enseignants m'a particulièrement marquée. Il y a ainsi plus de proximité prof-élève mais il y a quand même une distance nécessaire. Il en résulte une atmosphère de travail sereine, sans pression, une communication entre élèves-profs-techniciens facilitée et agréable. On progresse ensemble, on fait partie d'une équipe, on peut proposer des idées, on est écouté. On sent qu'on a une place et un rôle avec des responsabilités. On se sent plus proche de la vie active. Cette atmosphère facilite les relations avec le personnel et les clients, et facilite également l'apprentissage. Jamais mes questions n'ont été sources de railleries ou d'étonnements, les profs considéraient toutes les questions comme légitimes. Pour revenir sur mon année en clinique en école française, ce ne sont pas mes problèmes personnels qui m'ont tiré vers le bas malgré leur présence cette année, mais bien le mauvais comportement des enseignants envers moi qui a joué un rôle majeur dans mes périodes de « dépression ». Seuls les stages dans des cliniques extérieures m'ont permis d'en sortir. Je pense ainsi que les enseignants ne mesurent pas à quel point leur rôle est majeur dans le bien être des étudiants. La méthode française a trop tendance à dire « quand ça ne va pas » mais elle oublie de dire bien trop souvent « quand ça va ». Les règles de politesse s'effacent bien trop souvent également, peu d'enseignants nous remercient pour une petite aide de notre part, ce qui appuie de nouveau l'écart avec les universités de l'autre côté de l'Atlantique.

Certaines situations en clinique sont inadmissibles (temps négatif pour manger, aucun soutien voire humiliation devant les clients, pression insensée, moqueries) mais sont justifiées par la phrase "on est passés par là avant toi et on n'est pas mort, tu peux bien y passer aussi" Je me souviens d'une matinée où j'ai été aide opératoire sur une corpectomie. Après m'avoir prévenue que je n'allais de toute façon rien voir ni comprendre et qu'elle aurait très bien pu se passer de moi mais que la conception de la rotation l'obligeait à me faire venir au bloc, la chirurgienne enseignante a passé l'intervention à me houspiller parce que je ne faisais pas parfaitement tout ce qu'elle me

demandait (c'était la première fois que je montais au bloc pour une telle intervention) à me hurler d'aller toujours plus vite, à m'arracher les instruments des mains et à me répéter qu'avec un tel comportement je ne serai jamais capable d'opérer, ne serait-ce qu'en convenance, le tout sous le regard médusé de 2 A3, qui n'osaient pas plus que moi ouvrir la bouche. J'ai fini en tremblant comme une feuille et en essayant même plus de comprendre ce que je faisais, je voulais juste fuir. Pédagogie : 0, confiance en soi : 0, traumatisme : bingo ! Ah et n'oublions pas ma semaine de nuits : 5 nuits, de 18h à 6h du matin, avec des soins à faire toutes les 4h, sur une quarantaine d'animaux. TOUTE SEULE ...

Il devient compliqué de gérer son emploi du temps quand l'on doit jongler entre réviser la rotation dans lequel on se trouve, réviser la prochaine rotation, préparer ses consultations du lendemain, rédiger le cas clinique/qcm/interro à réaliser pour la rotation en cours, écrire sa thèse, plus ou moins rattraper des rotations ou UV non validés, avoir un mode de vie sain (ce qui implique de faire une activité physique, de dormir 7-8h, de faire les courses pour manger équilibré, de faire des lessives et le ménage) Quand on commence à 8h et que l'on finit à 20h en moyenne. Alors c'est toujours pareil ce que l'on veut c'est le sport, le sommeil et la nourriture équilibrée. On se présente en clinique en ayant dormi 4h pour avoir fini son cas clinique que l'on a fait en vitesse en 5h et dont on ne retient rien du coup. On enchaîne les gardes au SI et on ne voit plus la lumière du jour. On culpabilise de prendre plus de 30min pour la douche et le repas du soir parce qu'il y a la thèse à avancer. On ne voit plus personne d'autre que nos compagnons de clinique. A partir du moment où l'on est obligé de mentir sur nos horaires de travail lorsque l'on déclare un accident parce que nos vrais horaires ne sont pas "valables légalement" je considère qu'il y a un problème.

Un jour j'ai participé à une réunion organisée par des professeurs sur la motivation des étudiants vétérinaires pendant leur cursus. J'ai alors mis sur la table le fait qu'il était très difficile pour les étudiants, au-delà du fait de finir tard, d'avoir des horaires irréguliers et imprévisibles qui nous empêchent de prévoir quoi que ce soit d'important en fin de journée. J'ai alors suggéré qu'il y ait une heure limite, par exemple 19h-19h30 au-delà de laquelle tous les étudiants sont sûrs et certains d'être dehors, et que l'équipe de nuit prenne le relais. Je trouve que l'impact psychologique est plus grand et plus difficile de terminer très tard et de devoir annuler un rendez-vous ou quelque chose qui nous tient à cœur plus que de faire beaucoup d'heures. J'ai ajouté aussi que je trouvais bien d'apprendre aux étudiants à "décrocher" de leur métier et à prendre du temps pour eux, pour prévenir les burn out et autres. Mon professeur m'a rit au nez et m'a dit que j'avais choisi le mauvais métier. J'étais en troisième année et je commençais tout juste les rotations cliniques. Voilà voilà. Merci de votre soutien monsieur.

- Très hétérogène : certains cliniciens très soucieux de notre bien-être et d'autres pas du tout. - Conditions de travail parfois limites voire illégales (notamment en équine pour les temps de repos, la sécurité) - Très souvent aucune aide si personne menacée/blessée au travail : * Menaces physiques d'un propriétaire au téléphone qui prévient "je vais venir et tous vous défoncer" : l'administration est prévenue mais juge suffisant que nous remplissions je ne sais plus quel formulaire sur Connect si la personne est agressive (je ne

déforme rien, cela a été dit comme ça : "si jamais la personne est très agressive, vous ne la faite pas payer mais vous remplissez le formulaire XXXX que vous trouvez facilement sur Connect dans l'onglet YYYY") * Parfois si quelqu'un est blessé, pas forcément de prise en charge, de prise en compte du problème pour la suite, ce serait presque de notre faute de nous blesser - Globalement bonne formation mais souvent la sensation d'être très redevable

En rotation clinique, notre groupe a dû à plus d'une reprise imposer notre besoin d'aller manger à midi. Il était considéré comme normal par nos internes et encadrants que la pause de midi dure cinq à six minutes, voire soit supprimée en cas de transfert d'un cas, d'intervention pédagogique (ronde) impossible à caler ailleurs... Ou juste de planning trop chargé. Je trouvais très anormal qu'au nom du sens des responsabilités et de la passion pour notre métier, nous nous retrouvions à culpabiliser de vouloir rentrer avant 21h ou nous arrêter à midi le temps de manger. C'est cette négation de nos besoins personnels qui m'a le plus pesé. J'ai également mal vécu le stage à l'étranger obligatoire, qui a constitué une dépense compliquée à gérer et un effort d'organisation énorme pour quelque chose de totalement inutile au vu de mon objectif de vie (pratique libérale classique et rurale).

Ce n'est peut être qu'un ressenti mais j'ai eu l'impression pendant tout mon temps passé au clinique de devoir faire les tâches ingrates et fatigantes par "passion". Vétérinaire est un métier de passion. C'est une phrase qui revient souvent et qui est gravée dans la pensée collective. Cependant cela ne doit pas être utilisé comme prétexte pour le manque de sommeil, les conditions de stress et le manque de reconnaissance auprès des supérieurs hiérarchiques (cc, profs...). Parce que dans le fond si tu te plains c'est que tu n'es pas une vraie passionnée et que du coup tu n'as pas ta place ici.

Je trouve ça inadmissible que, sous prétexte que la vie de praticien inclut des gardes et des contraintes similaires, que l'on nous demande de suivre un tel rythme à l'école. Nous avons par exemple reçu un email à propos d'une élève dépressive, stipulant qu'il ne fallait pas qu'elle fasse plus de 35h par semaine, qu'il lui fallait 24h de repos après une nuit sur l'école, qu'il ne fallait pas la brusquer ... Ces conditions, qui sont la norme d'après la loi et d'après l'éthique de tout procédé éducatif, faisaient dans cette école figure d'exception.

En gros, pour l'instant je trouve que la vie à l'école est géniale ! Ce qui m'inquiète c'est justement de commencer à travailler : faire des horaires de dingues avec des gardes, ne pas y arriver et aussi trouver un boulot perdu à plus de trois heures de route de la moindre connaissance... Même les rotations de clinique, c'est des fois super dur pour tout ça mais au moins on est avec des copains sur qui on peut compter ! Et pour le boulot, rien ne dit qu'on s'entendra bien avec les autres..

Comment est-il possible de trouver un équilibre vie pro / vie perso en passant plusieurs semaines de presque 80 heures à l'école ? Exemple d'une rotation où nous avons fait 7h - 20h tous les jours durant plusieurs semaines sans compter les gardes et les astreintes ... vie perso complètement en mode off sans compter la fatigue qui va avec et certains

enseignants qui ne nous traitent pas toujours de manière "humaine" ! Une belle recette pour en décourager plus d'un !

Je n'ai pas encore commencé la clinique mais d'après ce que j'ai entendu, j'ai peur des conditions de travail (plus de 24h sans dormir, pas forcément le temps de manger, parfois manque de considération de la part des cliniciens) en rotation de clinique. J'ai déjà entendu que les étudiants devraient prendre un avocat car ces conditions ne sont pas acceptables mais que ça n'a pas été fait car cela risque de nuire à nos dossiers.

Petites précision, sur le fait que ce sont vraiment les cliniques de 4A qui m'ont fait douter de ma capacité à être une bonne vétérinaire plus tard, et c'est la 5A équine qui m'a apporté le plus de stress, de fatigue et de mal être général au cours de mes études (mauvaise ambiance, pas de prise en considération des étudiants, de leurs apprentissage ni surtout de leurs bien être...).

Le stress que je ressens en période d'examens ou en rotation est stimulant et me motive à avancer et à progresser. Je pense qu'il fait parti de notre profession. Selon moi, le stress dépend aussi de l'année d'étude (en fonction des écoles et de l'organisation du cursus) et je pense que ce questionnaire permettra de l'objectiver.

Certaines semaines, on enchaîne des journées de 8h - 20h les cliniciens considérant que 30 min de pause pour manger c'est beaucoup trop, avec we à la suite sans un jour de pause pendant 3 semaines. Je ne pense même pas que ce soit légale en soit

CONSIDERATION SOUTIEN SOCIAL

l'absence totale de considération de la part de la directrice qui se moque éperdument de notre bien être.

J'ai personnellement vécu une situation de détresse totale cette année. Nous ne sommes pas du tout accompagnés sur le plan émotionnel. Je suis passée très près du burn out. Des situations de souffrance au travail ont déjà été décelées à l'école, certaines allant jusqu'au suicide et aucune mesure n'a été mise en place. Aucune cellule psychologique ni aucun audit n'a été réalisé. Je me suis blessée à plusieurs reprises dans le cadre de mon travail et ai été poussée à mentir sur mes horaires parce que ceux ci n'étaient pas réglementaires ... Au cours de mon arrêt maladie, j'ai été victime de crises d'angoisse à l'idée de reprendre le travail et d'insomnies et de cauchemars ... J'ai dû rattraper mon arrêt maladie et au cours de cette période, j'ai dû assurer des gardes de nuit. J'ai dû me battre pour obtenir des repos compensatoires le lendemain. Aujourd'hui, cela fait plus d'un mois que mon année est terminée et je fais toujours des cauchemars. Dans l'ensemble, j'estime ne pas avoir été considérée. Mes supérieurs ont toujours attaché beaucoup d'importance aux erreurs ou imperfections dans mon travail sans jamais valoriser ce qui était réussi. J'ai un niveau d'investissement dans mon travail beaucoup trop important et j'ai beaucoup de mal à lâcher prise. Et pourtant, mes supérieurs considèrent ce niveau d'investissement comme "le minimum syndical".

J'ai redoublé deux fois la même année entre autres à cause d'une dépression qui a duré plus d'un an, au cours de laquelle j'ai dû prendre des antidépresseurs. J'ai monté un dossier pour pouvoir rester dans l'école malgré ce second redoublement, avec évaluation psychiatrique à l'appui, mais le personnel de l'école ne m'a pas crue, pensant que je n'avais fait cette évaluation que pour le dossier et qu'elle était bidon. Je ne dois ma place à l'école qu'à la pression exercée par mes parents et mes camarades de promo. Par ailleurs étant végétarienne, lors d'un rdv avec la directrice d'oniris, celle-ci m'a sorti un texte que les «gens comme moi» n'avaient «rien à faire en école vétérinaire puisque l'état nous paye nos études alors qu'on ne travaillera jamais en élevage ou en abattoir». Par la suite, j'ai été accusée de prendre des photos des vaches du troupeau de l'école pour les envoyer à des associations style l214, via un mail envoyé par un.e de mes camarades à l'administration. Accusation purement diffamatoire, sans aucun fondement et surtout sans aucune once de vérité. Bref, une sacrée ambiance :)

Concernant l'exclusion à l'école de certains étudiants par les autres : 1) Certaines de mes marraines "d'intégration" (les guillemets étant de mise) baissant le regard en le croisant et ne me répondant pas quand je leur dis bonjour. Elles m'ont expliqué que je n'étais pas fréquentable à cause de mes amis, puisque j'étais un "polar" (=individu studieux qui va en cours et ne va pas aux soirées). Cette accusation, en plus d'être honteuse et stupide, est infondée : ma présence à certaines soirées a pu être remarquée. Je suis catégorisé ainsi car mes amis le sont. 2) Je suis tombé cette année en me prenant les pieds dans une chaîne sur le campus de l'école (chute qui m'aura valu 6 points de suture, la blessure n'étant pas une simple égratignure). L'étudiante qui me suivait m'a doublée en m'ignorant, et personne ne m'a aidé à me relever, alors que j'étais en sang. L'altruisme et l'entraide ne sont pas le fort des étudiants veto, apparemment...

Ces situations de mal être au sein de l'école ont conduit à un décrochage de ma part, qui m'a valu une année de redoublement. Du soutien m'a été proposé durant cette année, mais le cadre administratif de prise en charge des redoublants niveau cours est plus que scabreux : pas d'emploi du temps ni aucune idée des matières à présenter deux semaines après le début de chaque semestre (le temps de la mise en route), jamais sur les bonnes listes de présence, que ça soit en cours ou aux examens, puis on se retrouve surtout avec des emplois du temps à trous avec parfois juste 2 ou 3 h de td dans la semaine, mais qui nous bloquent pour partir en stage et valoriser cette année de redoublement. Bref, sentiment d'être en roue libre, un peu sur la touche pour une année.

Je ne me sens pas toujours bien au sein de mon école car j'ai été un peu mise à l'écart par mes camarades et c'est donc difficile d'avoir un groupe d'amis sur qui compter et surtout avec qui avoir des activités en dehors de l'école. De plus, je ne me sens pas forcément à l'aise pour parler de mon bien-être, et donc de mes problèmes de mise à l'écart ou autre, avec mon enseignant tuteur, un professeur ou n'importe quel membre du personnel. Il est délicat je pense d'aborder des sujets de bien-être, un sujet personnel avec eux. De plus, les TD de gestion du stress ne nous apportent aucun outil pour apprendre à gérer le stress, il s'agit juste de nous informer que le stress existe dans notre métier et qu'il faut y prêter attention.

Une de mes voisine aussi à l'école, entrée une année avant moi est complètement perdue. Elle a déjà redoublé une année et va encore devoir repasser un semestre de cette année car elle enchaîne les dépressions. Nous avons essayé d'avertir l'administration qui reste inutile et ne lui propose aucun soutien concret, elle se perd complètement, n'arrive pas vraiment à envisager une reconversion dans son état. Nous ne savons plus quoi faire pour l'aider et tout le monde reste indifférent.

En première année j'ai fait une tentative en suicide. Personne n'a été présent, je ne crois même pas que l'école se soit souciée de mon absence. Beaucoup de rumeurs sont portées sur moi, elles m'ont souvent blessé et si maintenant je m'en désintéresse c'est simplement parce que j'ai fait un gros travail sur moi-même. Personne de l'école ne m'a aidé. J'ai géré tout de front et ce n'est pas normal. On doit être mieux entourés.

Généralement, à l'école, j'ai ressenti avant tout un énorme problème de communication. Personne ne se parle. Donc ça engendre d'une part des non-dits et d'autre part des absences d'aide, et l'un dans l'autre on envenime pour rien des situations anecdotiques, et on s'occupe pas assez les uns des autres.

L'école vétérinaire est un milieu fermé, mais pas soudé comme on pourrait le croire. Bien sûr il y a des exceptions, des choses biens... Mais globalement au final c'est chacun pour soi. Après tout, c'est tellement un rêve d'être vétérinaire qu'on peut bien tout endurer pour le devenir non ?

J'adore mon école, mes études et ma vie en général depuis que j'habite à Nantes mais je m'inquiète de plus en plus de la (non)relation entretenue entre les élèves et la direction : est-ce que la qualité d'enseignement et de vie étudiante va pouvoir perdurer ?

Nous avons des enseignants tuteurs mais il serait intéressant de clarifier leur rôle, notamment dans le suivi pédagogique. Pour ma part, ça m'aiderait dans ma formation d'avoir quelqu'un qui suit ma scolarité (notes, stages, projets..)

Nous sommes étudiants certes mais avons parfois besoin de reconnaissance. Je nous trouve souvent peu estimé.

REPRESENTATION DU VETERINAIRE AVENIR

Le métier de vétérinaire a été pour moi, comme pour beaucoup, une vocation d'enfant (depuis ma primaire pour ma part). Ça a été une véritable source de motivation pour me forcer à toujours bien travailler et ça marchait plutôt bien ! (j'avais l'étiquette de "l'intello" au collège et au lycée, mais je n'en souffrais pas trop, et j'ai très bien vécu mes 2 années de prépa) Cependant, l'entrée en école vétérinaire a été un véritable cataclysme émotionnel, paradoxalement avec l'idée que je m'en faisais d'une atteinte de l'unique but que je m'étais alors fixé dans ma vie.

La prépa n'aide pas à se sentir confiant en arrivant en école. On est bon en maths mais nuls par rapport aux dut ou la fac en "biologie", la méthode de travail est tout l'inverse de ce que l'on a connu. On nous en demande plus en véto mais sans réfléchir, on se bourre le

crâne sans comprendre puis à la fin des partiels on oublie. Je suis quelqu'un d'anxieux de base, je pensais que rentrer en école allait arranger les choses mais pas tellement. L'avenir me fait peur, je suis en stage actuellement et les gens nous dénigrent. Un médecin n'est pas considéré comme nous et cela n'est pas normal à mon avis. Il y a un problème de communication avec le grand public évident.

Je ne me sens pas du tout préparée pour le futur. La théorie abordée en 2 ans aurait selon moi pu être faite sur 3 ans si les études commençaient plus tôt et non après 2 ans de prépa. La nouvelle méthode d'évaluation ne pousse pas au travail régulier. Hors la charge quotidienne de travail me déprime à l'avance et me décourage à commencer une fiche que je sais que je n'aurais pas fini à temps. Cela engendre un stress perpétuel. De plus je vois de plus en plus sur les réseaux sociaux les mauvaises expériences vétérinaires ; les émotions négatives qui en ressortent me font d'autant plus craindre ma sortie d'école.

Un gros décalage entre notre formation et le terrain. En cinq années d'étude dans un seul rattrapage, je ne me sens absolument pas armée pour affronter la réalité : raisonnement par UV sans lien (thérapeutique en pharmacie, diagnostic en médecine interne...) Pas assez de notions des noms déposés, posologies, protocoles, temps d'attente et coût malheureusement... On nous apprend ce qu'il faudrait faire mais pas à proposer des choses possibles en pratique et raisonnables

On a tellement peu de pratique lors des premières années, que si on n'a pas la chance de tomber sur un stage ou un job d'ASV où l'on pratique, on se sent vraiment inutile et nul, et on a peur de pas être un bon véto. Je crois que c'est mon pire stress, avoir fait 3 ans d'école et me rendre compte que je suis pas doué alors que je veux vraiment être vétérinaire praticien.

Il est certain selon moi que le métier de vétérinaire est un métier difficile psychologiquement

inquiétude vis à vis de la réussite de la carrière notamment due à un manque de pratique lors des premières années d'étude

Je pense être peu représentatif des étudiants veto car j'ai organisé ma 5A pour partir dans l'industrie pharmaceutique

VIE ASSOCIATIVE

mais aussi de m'investir dans la vie associative de mon école via le Cercle et d'autres associations qui me tenaient à cœur

Après la prépa, où le travail était quotidien et acharné, l'entrée en école est un chamboulement : plus besoin de travailler tous les jours, beaucoup de temps libre.... Pour combler ce vide je me suis investie dans beaucoup d'associations, et même si parfois je suis un peu dépassée par trop d'événements en même temps, être occupée tous les jours me permet de gérer mon stress en général.

TRANSITION VERS LA VIE ETUDIANTE/INTEGRATION/CASSURE

Je suis issue du concours A BCPST. J'ai donc été en prépa et cela durant 3 ans. Je me suis accrochée à mon rêve de devenir vétérinaire et cela malgré mes difficultés en prépa. J'ai eu un mauvais classement après les épreuves écrites lors de ma 3ème année (je n'étais pas admissible lors de ma première tentative au concours). Les épreuves orales sont ensuite arrivées et je pensais les avoir ratées. Mais ça n'a pas été le cas puisque j'ai pu remonter de plus de 400 places dans le classement. Je suis donc arrivée en école vétérinaire. Cependant, je n'ai pas été heureuse lors des premiers mois. L'intégration ne s'est pas bien passée pour moi car j'ai ressenti une forte pression et une sorte d'humiliation lors de certaines activités organisées par mon groupe d'intégration. De plus, j'ai eu du mal à supporter l'éloignement avec ma famille. Je me demandais aussi si ma place était réellement là, si je le méritais, car réussir ce concours a été un choc pour moi. Alors que c'était mon rêve depuis toute petite et que j'avais fait beaucoup de sacrifices pour en arriver là. J'en ai parlé avec mes parents qui avaient du mal à comprendre, avec l'infirmière de la visite médicale obligatoire qui m'a expliqué que c'était un sentiment normal et que je devais réapprendre à faire des choses pour moi, qui me faisaient plaisir. J'en ai aussi parlé avec ma professeure référente qui m'a rassurée en me disant que je n'étais pas un cas isolé et qu'avec le temps cela passerait. Enfin, mon médecin m'a diagnostiqué un mal-être important et m'a conseillé de consacrer plus de temps à ma famille, à mes amis et à des choses qui m'intéressaient et qui m'occuperaient l'esprit le temps que ça aille mieux. Aujourd'hui, un an après, je me sens effectivement mieux même si j'ai encore un peu de mal avec l'éloignement de ma famille. Cependant, je me connais bien à présent et je sais ce que je dois faire pour ne pas revivre la même chose. Mais pour en arriver là, j'ai dû accepter de me tourner vers des personnes, des personnes qui ont pu m'aider et qui ont compris ce que je ressentais et pourquoi. C'est en partie grâce à elles que je vais mieux et je crois que d'avoir conscience qu'on a besoin d'aide dans ces moments là est le premier pas vers la "guérison".

Une 2ème année très difficile au niveau social, avec une succession de mauvaises nouvelles, d'échecs, et de problèmes administratifs / gestion de la vie en général (soudis de banque, accident avec ma voiture en stage à l'étranger, où j'ai dû me débrouiller, mon maître de stage ne m'a pas soutenu, heureusement que je logeais chez qqun qui m'a aidé, car je ne parlais pas la langue qui était rempli dans le constat...) (sans échec scolaire pour autant, puisque sur mes 6 périodes de partiels je n'ai eu qu'1 rattrapage), qui m'a sûrement fait entrer en dépression pendant près d'1 an, je n'ai pas consulté, donc je ne peux pas affirmer cela, je ne vois pas vraiment comment consulter : vers qui me tourner, à quel tarif, et à quel moment (entre les cliniques - les cours - mes activités externes et mon job étudiant en semaine + WE) sûrement une hypersensibilité (les nerfs qui lâchent fréquemment), lié à un manque de sommeil, à une mauvaise récupération, car je n'arrive toujours pas à me sentir tranquille, et à cela s'ajoute des problèmes avec les chiens de certains voisins, qui aboient en continu après 23h pour certains en journée pour d'autres selon quand ils sont laissés seuls. Une certaine pression pour trouver un stage dans la recherche à l'étranger qui soit bien, intéressant, qui corresponde à ce qu'on veut faire plus tard, et trouver un logement pas trop cher, mais qui soit pas trop loin... Ajouter cela

en 2ème année à Toulouse alors que le programme des cours est déjà très lourd, clairement ça n'aide pas à se reposer. Au final le tout a entraîné une 2ème année où sûrement à cause d'un surmenage certain, je faisais migraine sur migraine (jusqu'à 2-3 par semaine, où j'étais clouée au lit le samedi après-midi), un très gros manque de compréhension de la part de mes "amies" de l'époque, avec qui lors de la composition des groupes pour la 3ème année, ça a clashé, et avec qui je n'ai plus reparlé depuis 15mois maintenant.

Ma grande sensibilité et mes difficultés en classe prépa m'ont largement perturbé et poussé à faire une sorte de "burn-out" en 5/2. Je suis finalement parvenu à intégrer l'école. Malgré tout, cette première année, pleine de nouveautés, et toujours pleine d'exigences, s'ajoutant au contre coup de ces trois années de classes préparatoires m'a posé beaucoup de difficultés dans la gestion de mon moral et de mon état de fatigue. J'ai constaté que plusieurs personnes subissaient un contre-coup aux causes un peu flou après leur entrée en école. Avec des baisses de moral, déprimés plus ou moins sévères. Peut-être à cause d'un décalage avec la réalité de l'idée plus ou moins consciemment ancrée en nous : "que la réussite au concours se résume à gagner un billet pour l'épanouissement professionnel à vie, et l'échec; un aller-simple en enfer". Or il n'en est rien! Réussir ce concours est une chose merveilleuse mais après il y a beaucoup à faire. Et notamment apprendre à ne pas tout faire reposer sur les études, notre succès dans celles-ci, etc. Je suis parvenu à trouver une sorte d'équilibre et à commencer à mettre en place de nouvelles façons de travailler. Lorsque nécessaire j'ai pris des somnifères pour gérer les insomnies le temps de reprendre le dessus sur la fatigue. J'ai géré l'anxiété de fond grâce à des techniques d'hypnose apprises avec un médecin en prépa(c'est un outil épatant pour gérer les problèmes liés à l'inconscient comme le stress et les problèmes de sommeil). Je me suis forcé à pratiquer un sport. L'occasion pour moi de couper avec le travail, de me concentrer sur autre chose que les études et de me faire des nouveaux amis. Enfin j'ai choisi et me contraint autant que possible de toujours faire passer ma santé et mon bien-être avant les études..."au pire, du pire : on redouble !" Et puis en plus ça marche et on va même pas au rattrapages :) !

Le mal être qui peut être ressenti à l'école est parfois du au sentiment qu'une partie des élèves est rejetée car n'a pas forcément la même façon de s'amuser (c'est-à-dire ne boivent pas au point d'être mal). Cela se ressent dans toute la vie étudiante je trouve, c'est-à-dire qu'on va plus facilement accepter la formation d'un groupe ou d'un club lorsque la personne fait partie de cette majorité. Du côté du personnel de l'école, à part quelques professeurs qui tentent de créer du lien avec les élèves, je n'ai pas du tout le sentiment que l'on soit écoutés ou que l'on s'intéresse à notre bien être. Il n'est pas rare de croiser des élèves qui sont déprimés dans les premiers mois à l'école car l'après prépa est souvent assez rude et il n'y a aucune aide ou aménagement pour nous aider. On nous donne une grande charge de travail (qui peut se trouver être plus grande qu'en prépa car à l'école car on ne nous demande que du par cœur) alors qu'on est plus ou moins à bout de souffle. Même au deuxième semestre la charge de travail semble moins importante. On nous dit à la rentrée qu'il va falloir bosser autant qu'en prépa. Comment voulez vous être motivé à travailler quand dès le début on vous dit que vos années de sacrifice ne sont pas terminées ? Et qu'en plus, l'esprit "campus" que l'on peut trouver en prépa est

totallement absent dans notre école. Le premier semestre à l'école devrait servir à retrouver qui on est, cette autre personne qu'on a partiellement abandonné à l'entrée de la prépa pour avoir cette école. À renouer des liens en dehors du travail et des livres. À reprendre confiance en nous et se dire que la vie n'est pas qu'un concours et que maintenant on est là pour apprendre le métier de notre vie avec le plus d'humanité possible. Et je pense que c'est de ça dont on manque un peu dans nos études, de l'humanité.

J'ai très mal vécu mon début de 2ème année en école vétérinaire : après une première année que j'avais trouvé très théorique mais tout à fait abordable, j'espérais avoir droit à un peu plus de pratique. Mais non, on nous a encore assommé à grand coup de cours théoriques, sitôt oublié après les examens par manque d'applications pratiques. J'ai envisagé pendant un long moment d'arrêter les études vétérinaires, quitte à travailler dans un fast-food juste parce que je n'arrivais plus à apprendre. Toute cette théorie me rongait, j'avais l'impression de ne rien retenir et de n'avoir de temps pour rien en dehors de mes études. J'ai fini par en parler à mon médecin qu'il n'a prescrit des anxiolytiques légers. J'en ai pris quelques mois et ça m'a aidé à remonter la pente, mais je n'es souhaite à aucun étudiant de vivre ça

Mal-être apparu en cours de 2e année, qui s'est beaucoup accentué en 3e année ce qui a conduit à la prescription d'anti-dépresseur par mon médecin. Cette dépression est reliée à une fatigue permanente qui m'empêche de me concentrer et d'être performante au quotidien (difficultés voire impossibilité à suivre en cours/TD, à réviser mes examens efficacement, à réfléchir aux cas présentés en clinique...). Tout ceci augmente mon stress, aggrave l'épisode dépressif et l'impression de ne pas être au niveau, ainsi que la peur de ne pas pouvoir "assurer" à la sortie de l'école, que ce soit psychologiquement ou purement au niveau des connaissances et capacités requises par le métier de vétérinaire.

La prépa n'aide pas à se sentir confiant en arrivant en école. On est bon en maths mais nuls par rapport aux dut ou la fac en "biologie", la méthode de travail est tout l'inverse de ce que l'on a connu. On nous en demande plus en véto mais sans réfléchir, on se bourre le crâne sans comprendre puis à la fin des partiels on oublie. Je suis quelqu'un d'anxieux de base, je pensais que rentrer en école allait arranger les choses mais pas tellement. L'avenir me fait peur, je suis en stage actuellement et les gens nous dénigrent. Un médecin n'est pas considéré comme nous et cela n'est pas normal à mon avis. Il y a un problème de communication avec le grand public évident.

Concernant les questions sur la dépression et le mal-être, la douleur auto-infligée, j'y ai répondu par la positive car cela concerne le cursus vétérinaire, mais en fait j'ai vécu cela en classe préparatoire avec des séquelles de dépression qui sont restées en suite pendant que j'étais à l'école, entretenues par le stress des partiels. La consultation, à mon initiative, d'un psychologue, a réglé le problème en milieu de 3e année. Ces problèmes concernent donc pour ma part non pas l'Ecole Vétérinaire, mais la classe préparatoire.

Je suis suffisamment mûre pour ne pas avoir mal subi le bizutage mais je trouve que cette ambiance dans l'école est assez malsaine et n'aide pas à créer de lien entre les gens.

Je pense qu'il serait temps de surveiller de plus près ce qu'il se passe au sein de l'école pour éviter des conséquences sur certaines personnes plus fragiles.

Trop de soirées que sur l'école, ne permet pas une grande mixité et le développement de relations extérieures à l'école

FINANCES

Étant une personne volontaire, je me suis mis en tête de vouloir prendre un job à côté des études pour être relativement indépendant financièrement vis-à-vis de mes parents. Et c'est sur cette base tout a dû démarrer : lâché dans la réalité d'une vie d'adulte avec toutes les responsabilités que cela implique et sans réelle transition avec la vie pépouze d'un lycéen (faire la cuisine, les courses, gérer l'appartement, tenir ses comptes, etc), avec la volonté de toujours bien faire dans tous les domaines extra-universitaires dans lesquels je m'engageais et avec à côté l'envie d'assurer un minimum par rapport à des études exigeantes, je ne me rendais même pas compte que je me rongais de l'intérieur, que les journées passaient de manière presque mécanique et que je ne tirais presque aucune satisfaction de ce que je faisais. Je ne prenais même plus le temps d'étudier convenablement alors même que j'avais toujours connu un rythme au moins minimal de travail ! L'hiver de ma 1ère année a marqué une première phase de burn-out. Je ne sais pas si c'est dû à ma personnalité, mais c'était un mal presque invisible (pour moi comme pour mes proches), personnellement je pensais alors que c'était juste un coup de mou hivernal comme je les ai toujours connus. J'ai continué l'année sans trop m'en soucier, mais je sentais bien qu'au fond, je ne me sentais pas heureux ou du moins que je ne ressentais pas de plaisir dans ce que je faisais. J'avais toujours ce stress financier sur le dos, et un second burn-out est donc apparu rapidement au cours de ma 2ème année. Cette fois-ci, je voyais bien que je me sentais profondément déprimé et fatigué par ce que je faisais et j'ai décidé de prendre quelques consultations avec la psychologue de l'école. L'air de rien, rien que le fait de parler, de dire à une personne tierce que ça ne va pas, ça m'a beaucoup aidé à pointer du doigt les aspects sur lesquels j'avais à travailler. J'ai donc consacré le second semestre de cette année à tenter de nouvelles solutions, à me construire en tant que personne adulte et à me re-construire en tant qu'individu. L'entreprise est ambitieuse, et il y a eu des hauts et des bas au début. Aujourd'hui j'avance à petits pas en m'imposant une meilleure hygiène de vie (du sport et un peu de méditation) et de meilleures relations sociales. J'ai décidé de contracter un prêt pour en finir avec le stress financier et pour me consacrer pleinement aux études et à mes autres projets. J'ai aussi redéfini mes objectifs de vie pour ne plus avancer à l'aveugle, mais en sachant où je vais. Je ne saurais dire si ça va réellement mieux maintenant, mais je pense avoir identifié mes démons et comment les neutraliser :) PS : Après relecture, je me rends compte que le problème n'était pas tant dû aux études vétérinaires en elles-mêmes (quoiqu'un peu quand même, on ne peut pas dire que la charge morale et la charge de travail associées à ces études soient négligeables) mais à une difficulté de transition vers une vie étudiante convenable. Enfin bref, j'espère que mon témoignage - peut-être lacunaire par moments - pourra en aider certains.

Personnellement je me sens globalement bien dans mon école : j'ai des amis, une vie étudiante, j'aime mes études et ma vie extrascolaire est bonne. Je suis néanmoins stressée parfois par le rythme que je m'impose moi-même car, ayant envie de faire plein de choses, je suis constamment à courir partout, parfois sans parvenir à concilier cette vie étudiante et mon boulot étudiant avec le travail des cours. La gestion du budget est aussi une source de stress, bien que j'ai à chance d'être aidée par mes parents pour le loyer : je veux les soulager moi-même un maximum car nous sommes 3 enfants en études supérieures, que mes parents ne gagnent pas 10000€/mois et que nous ne sommes pas boursiers.

J'ai un travail en dehors de mes études, je bosse tout le week end pour pouvoir me payer ces études, je n'ai plus de temps pour moi et je trouve ça dur. C'est un choix mais ... je n'ai pas vraiment le choix.

EVENEMENTS DE VIE PERSONNELS

Le plus compliqué a été de gérer la maladie de ma lapine nécessitant des traitements 3x/j, sur plusieurs mois, avec des visites à la clinique de l'école tous les 10j pendant une très longue période. Cela m'a fait dépenser beaucoup d'énergie. De plus, l'énergie qui me restait était utilisée dans pas mal d'activités extra-scolaires pour lesquelles j'étais déjà engagée (et dont certaines étaient nécessaires, notamment pour financer les dits soins de la lapine), et je n'ai pas réussi à me consacrer suffisamment de temps personnel sur plusieurs mois, ce qui a provoqué un certain passage à vide. Maintenant qu'elle est stabilisée, ça va mieux, mais l'impact a été fort, et elle ne sera jamais entièrement guérie, il y aura donc un quotas d'énergie à garder en conséquence.

Je ne sais pas trop quel genre de témoignage vous attendez. J'ai très mal vécu mon début d'études Veto mais ma situation n'est pas très représentative car j'ai accumulé des problèmes personnels avec un sentiment de « ne pas être à ma place », engendré par le fait que je ne veux pas faire de clinique.

Depuis mon entrée à l'école, je suis de plus en plus boulimique. Je suis actuellement sous antidépresseurs pour éviter de me faire du mal. J'ai déjà redoublé deux fois. J'ai eu aussi des problèmes de santé (visites aux urgences). C'est extrêmement difficile de reprendre le train en marche quand on a déjà décroché une fois. C'est aussi extrêmement dur de changer plusieurs fois de promo.

Me suis faite trompée par mon ex-copain avec lequel j'étais depuis 3 ans à l'école. Il était étudiant à l'école et c'est arrivé avec une étudiante de l'école également. Je les croisais l'un et l'autre tous les jours. La tromperie est très très banalisée dans ce milieu.

Je pense qu'il est possible que le fait de vivre exclusivement sur l'école et d'avoir peu de contact avec des personnes extérieures à l'école ne pas pas aidé lors de l'épisode de dépression importante que j'ai fait.

EN DEHORS DE L'ÉCOLE ou AILLEURS

Notre école situé en suisse a vraiment une situation déplorable. On ne peut rien faire car rien ne change, ils trouvent toujours moyen de nous planter le couteau dans le dos. Je suis très impatiente d'en avoir fini et de ne plus jamais y retourner ! La France a un comité de bien-être ; en Suisse tout le monde s'en fiche, personne ne se pose de questions.

La seule période difficile pour moi à été la période post Erasmus, ce mois de septembre où je n'étais pas encore sûre de redoubler et où j'étais déboussolée par rapport à l'année à venir, je n'avais jamais pensé au redoublement et j'attendais plus d'aide et de souplesse de la part des professeurs pour m'aider à valider plus d'ECTS. J'ai été très déçue.

Me suis faite trompée par mon ex-copain avec lequel j'étais depuis 3 ans à l'école. Il était étudiant à l'école et c'est arrivé avec une étudiante de l'école également. Je les croisais l'un et l'autre tous les jours. La tromperie est très très banalisée dans ce milieu.

AUTRES

Honnêtement je vais bien, merci de vous en inquiétez, mais j'avoue ne pas avoir commencé les années les plus stressantes de mon cursus.

repas équilibrés : ça va diminuer vu que la cantine d'Alfort va fermer ...

Remarques sur le questionnaire

Il n'y a pas de possibilité de choix multiple pour la question : quels programmes offre votre école pour vous aider à la gestion de votre stress ? ça doit être une erreur.

Très bon questionnaire, bravo MC ;)

Il y a des questions à choix multiples sur lesquelles on ne peut pas cocher plusieurs réponses Pour moi, le plus grand stress lié à mes études, c'est tout le contexte économique et social autour du métier de vétérinaire: le manque de reconnaissance, les difficultés économiques, la difficulté de garder du temps pour sa vie privée (gardes...), les risques de procès, la remise en question de l'élevage et les difficultés des éleveurs... J'aurais aimé retrouver ce contexte dans les causes de stress que vous proposez.

fait réfléchir

Difficile de répondre à toutes les questions, cela nécessite une certaine introspection qu'on ne fait pas tous les jours !

Certaines questions sont ambiguës dans leur compréhension (ex : "j'ai déjà envisagé de me réorienter : Oui - Peut-être [???] - Non" ou autres exemples dans le questionnaire)

C'est une très bonne initiative de prendre le temps de se pencher sur le bien-être des étudiants. J'espère que ça pourra aider les étudiants.

Très bonne idée ! :)

Ce questionnaire reflète malheureusement une pensée très présente dans l'école : vétérinaire=clinicien. C'est cet état d'esprit qui est à l'origine du mal être de plusieurs étudiants. C'est déjà difficile de s'avouer, et d'avouer à son entourage, que la clinique (un rêve d'enfant pour beaucoup) n'est au final pas fait pour nous, alors merci d'essayer de soutenir au minimum ces étudiants qui se sentent souvent exclus. Une simple question montrant que vous ne les oubliez pas aurait été bienvenue.

Merci !! <3

Questions pertinentes.

Réponses de fréquences trop disproportionnées, trop de différence entre "plusieurs fois par mois" et "rarement" par exemple

Il aborde beaucoup d'aspects du bien-être, mais peut-être manque-t-il quelques questions encore : sur les insomnies (l'infirmière du SUMPS a dit que cela touchait beaucoup les étudiants sortant de prépa), les crises d'angoisse, le nombre d'heures maximal passé en clinique sans dormir (parfois supérieur à 25h), ...

Excellente initiative.

Ce questionnaire est une excellente initiative. Cependant je pense que notre génération devient faible : physiquement et mentalement. On s'écroule à la moindre épreuve, au moindre imprévu, à chaque échec, chaque petit tracas devient une montagne de problèmes... J'espère que ce questionnaire ne sera pas une porte ouverte aux pleurnicheries de bébés qui n'ont juste pas encore confiance en eux. Encore félicitations de votre part pour le travail et bon courage !

Ce n'est pas pour moi le stress des études qui est le facteur majeur de mal être dans l'école mais plutôt la présence d'une quantité non négligeable d'étudiants ignares, idiots voir réactionnaires. Vous auriez dû demander plus de chose à propos de l'alcoolisme qui pour moi semble être bien propagé au sein des écoles. Très bonne idée d'avoir fait ce questionnaire.

Vous ne nous demandez pas de préciser si nous faisons une A5 canine, équine ou bovine. Et à l'ENVA par exemple, la différence est grande au niveau de l'emploi du temps et du stress en fonction des dominantes.

Bon questionnaire, c'est rare. Bravo !

Très bonne initiative en espérant que cela fasse progresser les choses

Mon école met effectivement des moyens de lutte ou de prévention contre le stress, mais ils sont inutiles. Le TD "gestion du stress" n'est pas utile en soi. Ma propre tutrice peut me laisser six mois sans nouvelles si je ne la contacte pas, répond difficilement, et ne se soucie jamais de mon "bien être". Elle se contente de signer mes conventions de stage.

Merci de vous intéresser au bien être des étudiants véto !

Les questions portent sur des moyennes surtout au début du questionnaire mais le plus dur en clinique c'est justement les irrégularités (90h lors des rotations siamu de nuit), les gardes de nuit et le manque de confiance et responsabilité données aux étudiants pour s'organiser...

Merci d'avoir réalisé ce questionnaire !

Merci de mener ces études :)

Parfois il manquerait un espace pour expliquer un peu nos réponses mais je pense que ce questionnaire est plutôt complet. Merci de s'intéresser à nous !

Utile, GG

Bon boulot, vaste sujet et très important ! Merci.

Dernière question pas super formulée ;) mais sinon très bien !

Très bonne idée de questionnaire ! En espérant que vous pourrez en tirer quelque chose. La profession vétérinaire serait sûrement intéressée par les résultats de cette étude (à relier à VetFuturs ?) Bon courage et en attente d'un retour !

Certaines questions (tels que celle sur l'omniprésence du stress) permettent plusieurs interprétations ce qui complique la réponse. Ce n'est pas une critique, mais une simple observation pouvant éventuellement vous aider. Bonne journée !

Il est très complet

Bon courage <3 et merci de soulever ce problème !

Du courage et des bisous à la personne qui fait les stats :)

Ba le problème c'est qu'à toutes les questions on peut répondre ça dépend... Ex : horaires en clinique : en 3A on fait qu'une demie journée, mais l'aprem on a des cours... Et pareil, y'a des rotas de dingue et des où on fait rien niveau heures... Autres pour les profs : certains sont cools et pédagogs et d'autres sont vraiment des tyrans...

Super idée !

Très belle initiative ! Je pense qu'il est important d'en parler pour se rendre compte que toutes les questions que l'on se pose sur notre futur et les doutes qu'on exprime sur la profession sont beaucoup plus répandus que l'on pense. À titre personnel, je pense aussi que les étudiants manquent d'ouverture et de curiosité sur le monde extérieur, même si l'école offre de nombreuses activités pour une vie étudiante riche

Nécessaire

Ca fait bcp réfléchir mine de rien. Un des rares questionnaires auquel j'ai trouvé un intérêt d'être celui qui répond.

Je ne suis pas sûre d'avoir compris les questions sur les 4 facteurs stressants. J'en ai choisi 4 (les plus importants) à chaque fois, que j'ai classés mais certains non classés sont également des facteurs de stress.

J'apprécie la présence omniprésente dans vos questions de la spiritualité. Sur un ton un peu plus humoristique : que faites vous de tous ceux qui dorment plus de 8h ??? 8-9/9-10/10-11

Il n'y a pas assez de choix pour ce qui est de la consommation d'alcool (la mienne est de 4 à 5 fois par mois, et donc moins de 2/3 fois par semaine).

la dernière question n'est pas claire, il y a un problème de pronoms

C'est une bonne étude, j'espère que ça aidera à résoudre des problèmes

Très pertinent !

Vous opposez de façon assez surprenante pour moi "Bien-être" à "Stress". Mes expériences aversives étaient pas forcément du "Stress" en tant que tel. Donc quelquefois mes réponses peuvent un peu être affectées par ça. Après, la précision des termes pour convenir à chacun est un bordel sans nom, je ne vous le reproche pas ! Merci de vous occuper de ça. La santé mentale des étudiants dans le supérieur est un vrai problème. <3

Très bien

Très bien de s'intéresser à ce sujet que l'on aborde pas assez alors que le stress règne littéralement en clinique ...

Quelques fautes d'orthographe ou des coquilles, des questions quelques fois (rarement) un peu trop fermées, aucune réponse ne me convenait vraiment (il y avait souvent une rubrique autre pour y pallier mais pas toujours).

Questionnaire très bien fait. Courage pour l'analyse !

Reorientation car on n'apprécie pas les études, l'école ou car on s'est découvert un intérêt pour la recherche vétérinaire...

Bonne idée et bien fait !

Très bien fait, j'espère qu'il amènera si à des résultats concluants qui pourrons servir aux représentants des différentes écoles (voir même à l'ordre) vétérinaire!

C'est une bonne étude !

RAS

Quand on a répondu par megarde a une question qui nous concerne pas on peut plus enlever notre réponse ex : consommez vous substance illicite ? Non. Si oui, à quelle fréquence ? 1-2 fois par semaine (impossible a enlever après avoir cliqué sur une des proposition)

Peut être pas assez de réponses intermédiaires quand il s'agit de fréquences

Très long

Je bois en moyenne une fois par semaine mais ce n'était pas proposé

Je suis très contente qu'un questionnaire sur le bien être de l'étudiant Veterinaire soit sorti, car beaucoup se plaignent mais tout le monde a peur de le faire remonter , à cause de la pression d'être bien vu pour continuer d'apprendre, parce que ça a toujours été comme ça etc.. Donc merci ! Les choses changeront peut être pour les futurs étudiants :)

Tenez-nous au courant de vos résultats ! ;)

Sujet très intéressant ! Bon courage :)

Très bon sujet ! Bon courage pour l'analyse des questionnaires :)

questionnaire intéressant qui pose de bonnes questions, attention la toute dernière question n'est pas super compréhensible

Toute les questions présupposent qu'on soit stressé. Tout est tellement axé sur le stress, notre seul occasion de dire "en vrai ça va" est en étant "pas d'accord". C'est dommage. Sinon bon courage pour la thèse, en vrai c'est un sujet important qui est abordé :)

certaines réponses sont peu claires par rapport à la question

Bien pensé

Bien formulé