



Les facteurs de stress des étudiant·es

Octobre 2023

Source : enquête «Etudiant·es 2022»

Quinze facteurs de stress ont été proposés aux étudiants sur des thématiques différentes comme le travail universitaire, l'incertitude, le manque de temps, les conditions de vie matérielles et les relations sociales.

Quels facteurs de stress provoquent "souvent" du stress aux étudiant·es ?

- 67% des étudiant·es sont « souvent » stressé·es par les **examens**.
- 50% des étudiant·es sont « souvent » stressé·es par l'**incertitude de réussir les études**.
- 37% des étudiant·es sont « souvent » stressé·es par le **manque de temps pour se reposer**.
- 18% des étudiant·es sont « souvent » stressé·es par les **finances**.

Facteurs de stress diffèrent en fonction de la faculté

- En Médecine, 6 des 15 facteurs de stress proposés dans l'enquête provoquent du stress à la moitié des étudiant·es.
- En Psychologie et en Droit, c'est le cas de 4 des 15 facteurs de stress.
- Dans six facultés (**Sciences, GSEM, Lettres, GSI, SDS, FTI**), les examens sont la seule source de stress qui touche 50% des étudiant·es.

Cumul de facteurs de stress selon le nombre d'étudiant·es

Les étudiant·es peuvent ressentir «souvent» du stress pour plusieurs raisons et donc cumuler plusieurs facteurs de stress en même temps.

- 14% des étudiant·es ne sont "souvent" stressé·es par **aucun facteur de stress**.
- 50% des étudiant·es sont "souvent" stressé·es par **au moins 4 facteurs de stress**.
- 13% des étudiant·es sont "souvent stressé·es par **8 à 12 facteurs de stress**.

Cumul de facteurs de stress selon différentes variables

- L'ensemble des étudiant·es cumulent en moyenne 4.03 facteurs de stress. En Médecine, cette moyenne est de 5.04, alors qu'elle est de 3.36 en GSI.
- 60% **des femmes** cumulent 4 facteurs de stress ou plus, alors que ce n'est le cas que pour 38% **des hommes**.
- Les étudiant·es **diplômé·es d'un autre pays** que la Suisse ou la France sont 23% à cumuler 8 à 12 facteurs de stress, alors qu'ils sont environ 10% pour **les étudiant·es suisses ou français**.
- Les étudiant·es qui **consomment régulièrement** des produits pour améliorer leurs performances en vue des examens, sont 86% à cumuler 4 facteurs de stress ou plus, alors que c'est le cas de 50% **des étudiant·es qui n'en consomment pas**.
- Les étudiant·es jugeant leur **gestion du stress comme mauvaise** sont 70% à cumuler 4 facteurs de stress ou plus, alors que c'est le cas de seulement 34% des étudiant·es jugeant **positivement leur gestion du stress**.

Lien pour retrouver la note thématique: