

LES FEUILLETS DE L'OVE

N° 4

mars 2015

unige.ch/ove

20%

*de nos étudiantEs ont consommé
« lors des six derniers mois » des
produits pour améliorer leurs per-
formances en vue de la prépara-
tion des examens*

LES ÉTUDIANTES ET LE DOPAGE CÉRÉBRAL

Popularisés sous le nom de "smart drugs", les stimulants que certains étudiantEs consomment afin d'améliorer leurs performances lors de la préparation des examens sont de plus en plus discutés en Suisse. Après avoir été largement traitée aux Etats-Unis, cette problématique est aujourd'hui de plus en plus souvent sur le devant de la scène médiatique en Europe occidentale, en particulier dans notre pays. L'Observatoire de la vie étudiante de l'Université de Genève dispose de données qui permettent de documenter cette question pour notre population estudiantine.

Phénomène souvent discuté, la pratique appelée le "dopage cérébral" est encore relativement faiblement documentée quand il s'agit de la mesurer. En 2008, un sondage informel réalisé par la revue Nature parmi ses lecteurs (le plus souvent des chercheurs aguerris) indiquait que 20% d'entre eux consommaient des *smart drugs*¹. Domaine où la performance intellectuelle est centrale, **le monde étudiant est "naturellement" touché par le phénomène**. Une étude assez complète de l'**Université de Lille 3** sur les conditions de vie de ses étudiantEs indiquait que **17%** d'entre eux consommaient des stimulants ou des remontants en période d'examen (Chrétien, 2006). Plus récemment, en 2013, une étude menée au sein des **universités de Bâle, de Zurich** et de l'**EPFZ** a montré que **14%** des étudiantEs interrogés ont au moins pris une fois des médicaments ou des *drogues*, en particulier durant la période d'examens.

Quoique s'appuyant sur des définitions, des types de mesures et des méthodes de recueil de données bien différentes, ces tentatives de donner une mesure au phénomène se rejoignent pour établir qu'**un étudiant**

sur 5 à 7 consomme ou a consommé un produit qui peut s'apparenter au "dopage cérébral". **Les données de la vague 2013 de l'enquête longitudinale Etudiant-e-s de l'Université de Genève confirment ces ordres de grandeur**. En effet, selon nos résultats, un peu plus de 20% de nos étudiantEs ont, sur les six derniers mois précédant l'enquête, *pris des produits pour améliorer leurs performances en vue de la préparation aux examens*. Il s'agit là de la formulation exacte de notre question (Q.66) à laquelle les réponses apportées sont les suivantes :

	n	
Jamais	1350	80 %
Rarement	119	7 %
Parfois	146	9 %
Souvent	60	3 %
Non réponse	18	1 %
Total	1693	100%

Mais, au-delà de la confirmation de l'importance du phénomène, nos données nous permettent de nous intéresser au profil des étudiantEs "consommateurs" ainsi qu'aux facteurs potentiels de cette consommation. C'est à la présentation de ces résultats que ce *feuille*t est destiné.

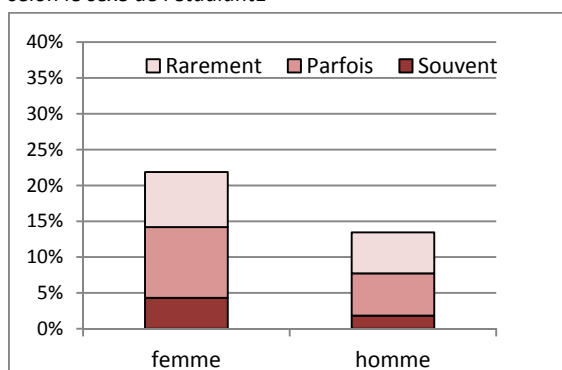
¹ On utilise souvent invariablement les termes smart drugs, stimulants, nootropiques, ou nootropes
Dans ce texte, nous écrivons "smart drugs", "stimulants", "dopage cérébral". Il ne s'agit pas ici d'une qualification "savante" de ces notions. Ce sont les étudiantEs qui répondent à la question en jugeant eux-mêmes (sans nous le préciser) ce qu'ils entendent par "produits pour améliorer les performances en vue de la préparation des examens."

Profils des étudiantEs « consommateurs »

Sexe

Les étudiantes déclarent plus souvent consommer des stimulants en vue de la préparation des examens que leurs homologues masculins. Elles sont 22% à le faire, contre 13% parmi les étudiants.

Graphique 1 : proportion de consommation de stimulants selon le sexe de l'étudiantE

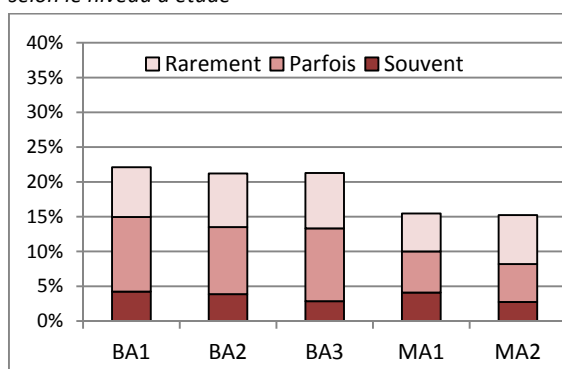


Cette **proportion plus importante de femmes** est fréquemment observée quand on s'intéresse à la consommation de médicaments en général. On sait aussi qu'elles se déclarent beaucoup plus souvent stressées que les hommes. Parmi nos répondant-e-s, par exemple, plus de 40% de femmes considèrent leur gestion du stress comme *mauvaise* ou *très mauvaise* alors que seuls 24% des hommes font le même jugement. On sait par ailleurs également que les femmes reconnaissent plus facilement que les hommes rencontrer des difficultés ou recourir à des palliatifs.

Avancement dans le cursus d'études

Le niveau d'étude est également associé à la prise des produits dont on espère qu'ils améliorent les performances lors de la préparation des examens. Ainsi, comme on peut le remarquer dans le graphique suivant, **la consommation de stimulants est nettement plus fréquente en bachelor** qu'en master, puisque nous passons de plus de 20% d'étudiantEs "consommateurs" en bachelor à 15% en master.

Graphique 2 : proportion de consommation de stimulants selon le niveau d'étude

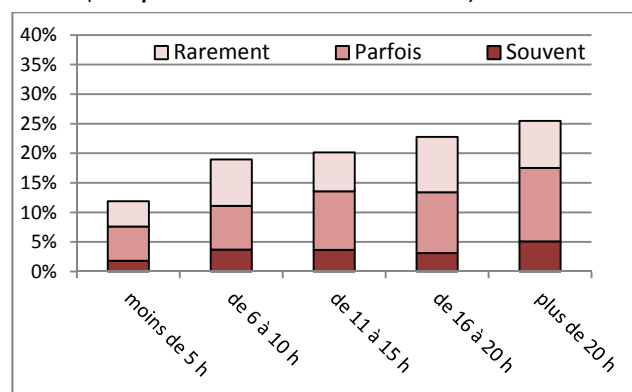


A la lecture de ce graphique, la question d'une charge de travail variable selon le niveau d'études peut se poser. Or, il se fait que (nos études l'ont montré) le nombre d'heures que les étudiantEs consacrent à étudier en dehors des cours et des séminaires ne varie pas significativement en fonction du cycle d'étude. La raison des différences entre bachelor et master est à trouver ailleurs : peut-être dans **l'expérience métier** que les étudiantEs se forgent en avançant dans le cursus ; peut-être dans le **type d'examens** qui leur est proposé (plus basés, en master, sur la réflexion, les mises en relations, la rédaction de travaux personnels...) ; peut-être dans le fait que la **sélection**, déjà largement effectuée en master, est en cours en bachelor (mais là où la sélection est plus forte, c'est-à-dire en BA1, le taux de *consommateurs* n'est pas significativement plus important), peut-être aussi dans **l'expérience vécue de l'utilité très relative de l'absorption de ces substances...**

Charge de travail

Pourtant, **la charge de travail**, mesurée par le nombre d'heures consacrées à l'étude (en dehors de la présence aux cours et aux séminaires²) est bien associée à des taux variables de consommation de *smart drugs*.

Graphique 3 : proportion de consommation de stimulants selon le nombre d'heures hebdomadaires consacrées à étudier (hors présence aux cours et séminaires)



Plus le temps consacré à étudier est important, plus fréquente sera la consommation de stimulants. Le graphique montre qu'on passe d'un taux de 12% pour celles et ceux qui disent travailler moins de 5 heures par semaine à un taux de plus de 25% pour celles et ceux qui disent travailler plus de 20 heures hebdomadaires (toujours en dehors de la présence au cours et aux séminaires).

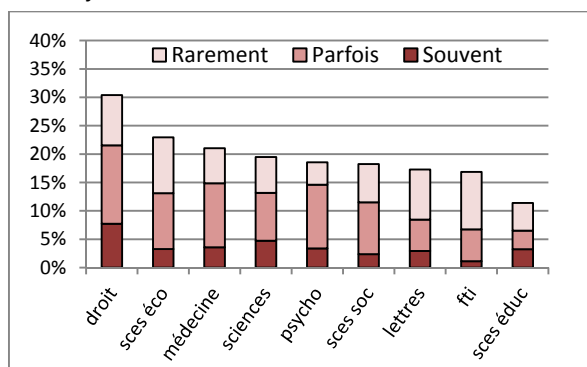
Faculté

Quand on parle de la charge de travail, on a tendance à l'associer à la faculté d'appartenance de l'étudiantE. Et, effectivement, la consommation de stimulants

² Il s'agit ici de l'estimation que les étudiantEs font eux-mêmes, non d'une mesure "objective" du temps passé à étudier.

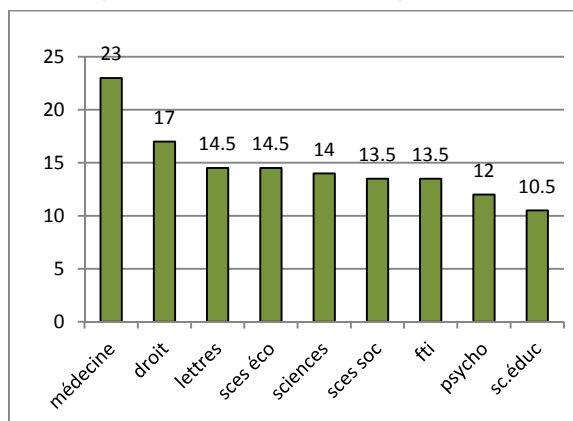
varie très fortement selon la faculté (quasiment du simple au triple si on passe des Sciences de l'éducation au Droit).

Graphique 4 : proportion de consommation de stimulants selon la faculté



Mais cette gradation assez marquée est loin de reproduire la variation des charges de travail selon les facultés. Si on compare les graphiques 4 et 5, ce ne sont pas les facultés où le nombre d'heures d'étude hebdomadaires est le plus élevé qui recèlent les plus grandes proportions de consommateurs.

Graphique 5 : moyenne d'heures hebdomadaires consacrées à étudier (en dehors des heures de cours)



En d'autres termes, les variations observées entre les facultés sont **associées à des variables qui dépassent largement la simple prise en compte de la charge de travail.**

Facteurs potentiels d'explication

A côté des grandes variables structurelles qui clivent notre population étudiante (sexe, année d'étude, faculté, voire charge de travail), et qui peinent à fournir des explications complètes aux phénomènes que nous observons, nous disposons de données qui nous permettent de mieux connaître le quotidien universitaire de nos étudiantEs.

C'est vers ces variables-là que nous allons nous pencher maintenant afin de trouver des relations qui pourraient suggérer des raisons expliquant la plus ou moins grande consommation de stimulants.

Difficultés d'adaptation au travail universitaire

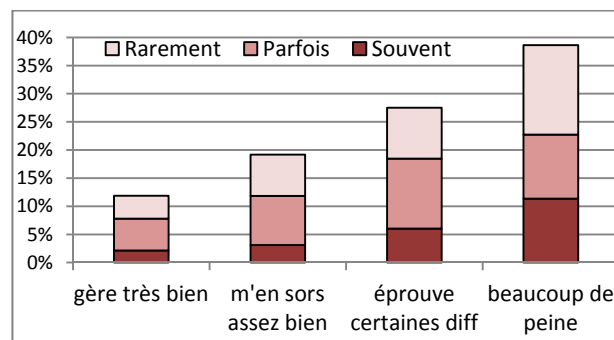
Notre questionnaire nous permet de savoir comment chaque étudiantE évalue sa capacité à faire face au travail universitaire. Leur estimation de cette capacité est clairement associée à la consommation de stimulants en vue de la préparation des examens.

Les résultats qui apparaissent dans les graphiques ci-dessous suggèrent que le fait de **se sentir mal adapté aux exigences du travail universitaire** jouerait un rôle crucial pour expliquer la consommation de stimulants.

On remarquera que, pour les étudiantEs qui éprouvent beaucoup de difficultés, non seulement la proportion de consommateurs augmente, mais aussi celle des consommateurs plus fréquents.

Graphiques 5 a-d : proportion de consommation de stimulants selon l'évaluation de la propre capacité à gérer quatre exigences spécifiques du travail étudiant

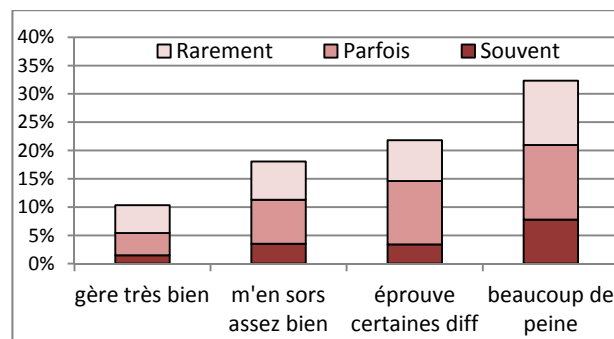
a) l'effort intellectuel



6,3% des étudiantEs (n=46) ont **beaucoup de peine à gérer l'effort intellectuel** requis par les études et 37% d'entre eux (n=17) ont consommé des stimulants.

Ils sont 292 à **éprouver certaines difficultés**, dont 82 à avoir consommé des stimulants.

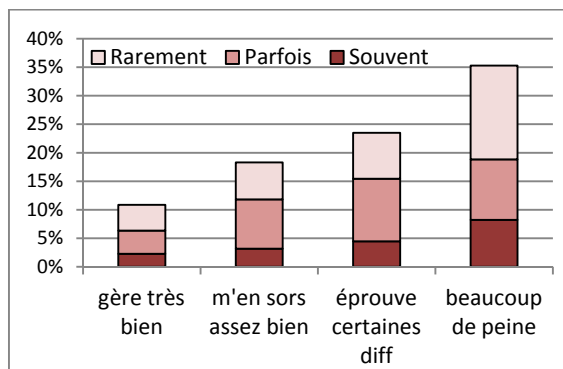
b) le temps de préparation des examens



9.6% (n=164) des étudiantEs ont **beaucoup de peine à gérer le temps de préparation des examens** et 33% (n=54) d'entre eux ont consommé des stimulants.

Ils sont 523 à **éprouver certaines difficultés**, dont 115 à avoir consommé des stimulants.

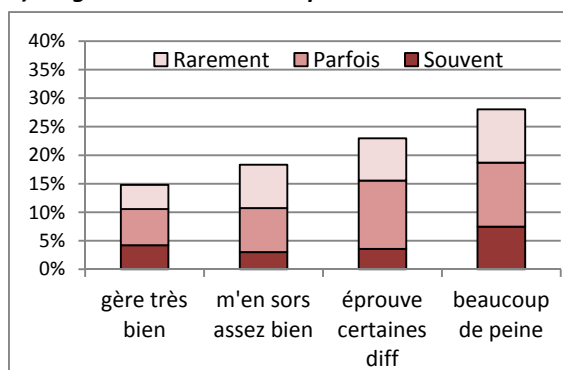
c) la quantité de connaissances à assimiler



5% (n=85) des étudiantEs ont **beaucoup de peine** à gérer la quantité de connaissances à assimiler et 23% (n=30) d'entre eux ont consommé des stimulants.

Ils sont 456 à **éprouver certaines difficultés**, dont 105 à avoir consommé des stimulants.

d) l'organisation du travail personnel



6.3% (n=107) des étudiantEs ont **beaucoup de peine** à organiser le travail personnel et 28% (n=30) d'entre eux ont consommé des stimulants.

Ils sont 391 à **éprouver certaines difficultés**, dont 90 à avoir consommé des stimulants.

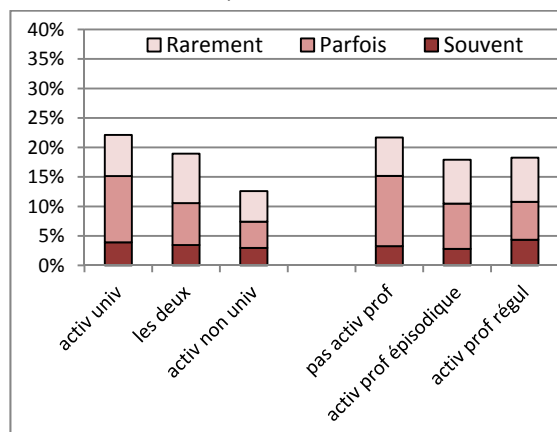
Tout se passe comme si les stimulants pouvaient **pallier les difficultés** cognitives et leurs corrélats organisationnels qui font que les étudiantEs expérimentant ces difficultés perçoivent leur gestion du temps comme problématique.

Organisation des temps universitaire et non universitaire

On remarque (graphique 6) que les étudiantEs qui varient activités et centres d'intérêt consomment moins de *smart drugs*.

Autrement dit, ce sont les étudiantEs qui sont plus clairement **centrés sur le temps universitaire** et aussi celles et ceux qui **n'exercent pas d'activité rémunérée** qui consomment un peu plus ces substances.

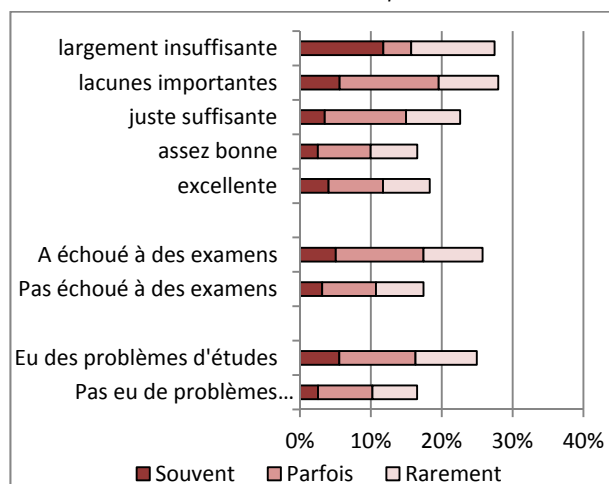
Graphique 6 : proportion de consommation de stimulants selon l'organisation du temps en fonction des activités universitaires ou non universitaires et de l'exercice d'une activité rémunérée en parallèle aux études



Problèmes rencontrés dans le cours des études

Nous constatons également que le passé scolaire et/ou académique est lié à la prise de produits stimulants. Le sentiment d'être **mal préparé** à l'université par l'école secondaire et le fait d'avoir connu **des difficultés** en matière d'études dans un passé assez récent sont associés à une plus grande probabilité de consommation de stimulants.

Graphique 7 : proportion de consommation de stimulants selon le sentiment sur la préparation à l'université par l'école secondaire, le fait d'avoir déjà échoué ou non à des examens et celui d'avoir eu ou non des problèmes d'études



À noter le petit pic, 50 étudiantEs qui ont jugé leur *préparation excellente* et qui ont consommé des stimulants.

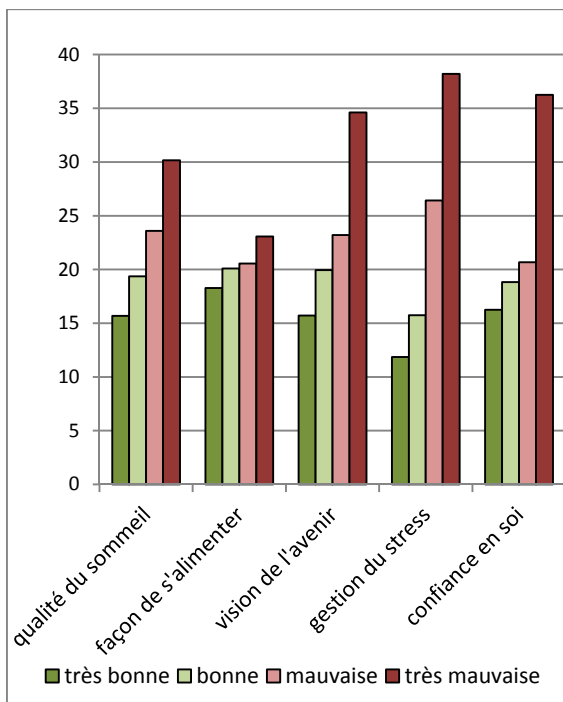
Gestion du stress, de la projection dans l'avenir et de la représentation de soi

Nous savons par ailleurs que le passé scolaire, s'il est associé à des difficultés, s'accompagne souvent d'une plus mauvaise représentation de soi et d'une plus

difficile gestion du stress induit par les études. Des indicateurs des dimensions de bien-être psychique nous permettent de montrer comment la prise de stimulants est clairement associée à la capacité à **gérer le stress**, à la **confiance en soi**, à la **vision de l'avenir** et à la **qualité du sommeil** (moins à la manière de s'alimenter de l'étudiantE).

La consommation de stimulants semble ici aussi s'apparenter plutôt à un **palliatif aux difficultés** qu'à un **exalteur de performances**.

Graphique 8 : proportion de consommation de stimulants selon cinq indicateurs de bien-être psychique



Maîtrise des méthodes de travail

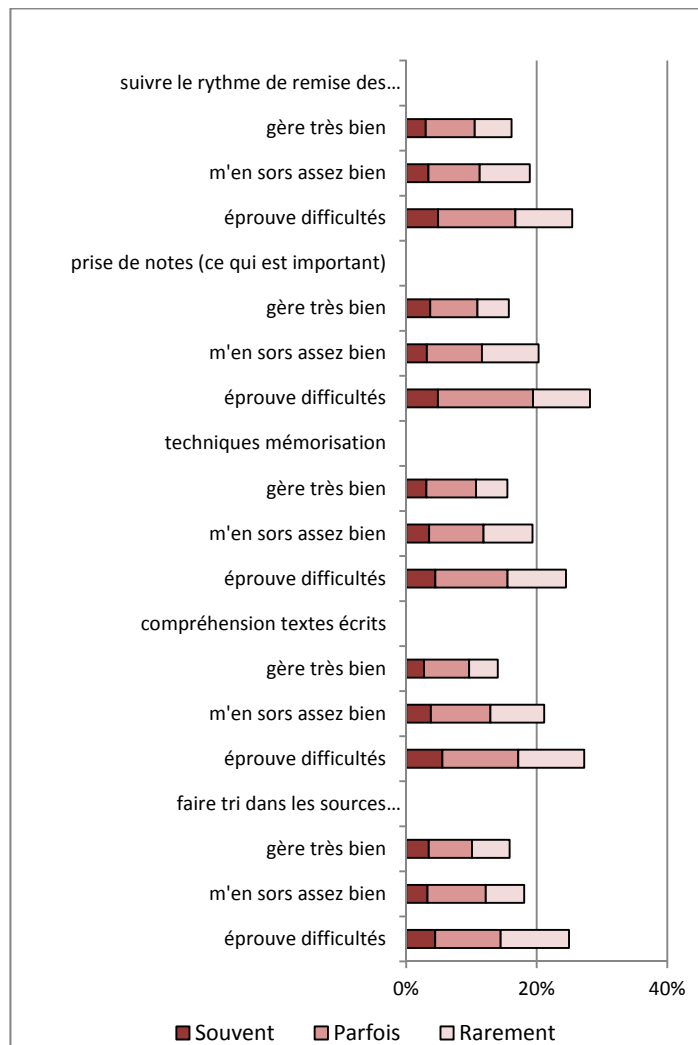
Nous savons aussi que stress et manque de confiance sont souvent associés, en milieu étudiant, à la moins bonne maîtrise des méthodes de travail. Nous nous attendions donc à constater un lien entre le niveau de consommation de stimulants et cette maîtrise.

Or, **parmi les 15 items de gestion des méthodes de travail**, on n'observe des variations significatives que pour cinq d'entre eux :

- la capacité de **prendre note de ce qui est important**,
- les **techniques de mémorisation**,
- la **compréhension des textes écrits**,
- la capacité de **suivre le rythme de remise des travaux**,
- la capacité à **faire le tri dans les sources documentaires**.

Pour ces cinq capacités (graphique 9), plus l'étudiantE éprouve de difficultés, plus probable sera sa consommation de "dopants cérébraux".

Graphique 9 : proportion de consommation de stimulants selon la difficulté de gestion de tâches étudiantes



Attitude vis-à-vis des choix d'études

D'autres phénomènes sont plus ou moins associés à la consommation de stimulants, comme la **conviction d'avoir fait le bon choix** et le fait **d'avoir une idée précise du contenu de la formation** lorsqu'on l'a choisie.

Graph.10 : proportion de consommation de stimulants selon la conviction d'avoir fait le bon choix de filière et la précision de l'idée qu'on se faisait du contenu de sa formation

