

*A l'occasion de la journée mondiale de la santé mentale*  
Université Côte d'Azur lance le Baromètre de la  
santé mentale des étudiants

À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, Université Côte d'Azur déploie un nouvel outil de prévention : le Baromètre de la santé mentale des étudiants. Conçu par le Centre de Santé Universitaire, en partenariat avec l'ensemble des acteurs du Conseil Local en Santé Mentale de la Ville de Nice, ce dispositif vise à favoriser la prise de conscience, l'écoute et l'orientation vers les ressources d'aide disponibles sur les campus.



#### Un outil pour faire le point sur sa santé mentale

Pensé pour être simple, concret et bienveillant, le Baromètre prend la forme d'un support papier distribué sur les stands de prévention et auprès des professionnels du Centre de Santé Universitaire.

À travers une série d'indicateurs liés au sommeil, au stress, à la motivation, aux émotions, à l'équilibre de vie et aux relations sociales, il invite chaque étudiant à **évaluer son état de bien-être psychologique**.

L'objectif n'est pas de poser un diagnostic, mais d'aider à repérer d'éventuels signes de mal-être et à identifier les dispositifs de soutien existants : consultations psychologiques gratuites, ateliers de gestion du stress, dispositifs d'écoute, associations, etc.

#### Une version numérique pour toucher tous les étudiants

Une version numérique du Baromètre est également disponible sur le site d'Université Côte d'Azur.

Accessible depuis un ordinateur ou un smartphone, elle permet une auto-évaluation rapide, anonyme et confidentielle, avec une orientation directe vers les services d'aide adaptés à chaque situation.

#### Un engagement fort pour le bien-être étudiant

Le lancement de ce Baromètre s'inscrit dans une stratégie globale de promotion de la santé mentale menée depuis plusieurs années par Université Côte d'Azur. Chaque année, le Centre de Santé Universitaire réalise **plus de 2 200 consultations de soutien psychologique pour les étudiants et les personnels, grâce à une équipe de trois psychologues intervenant sur une dizaine de campus**. Près de **50 ateliers de gestion du stress** sont également proposés, pour aider les étudiants à mieux gérer la pression des études, à améliorer leur prise de parole en public ou à acquérir des techniques de relaxation.

#### La santé mentale, grande cause nationale 2025

Grande cause nationale cette année, la santé mentale est un enjeu majeur de société, particulièrement chez les jeunes. Selon une enquête IPSOS/BVA 2025, seuls **45 % des étudiants estiment être en bonne santé mentale, et 60 % présentent des signes de souffrance psychologique**. Près de 38 % envisagent même d'arrêter leurs études en raison de difficultés psychologiques.

*Des chiffres qui rappellent l'importance d'une prévention active et de dispositifs de proximité comme le Baromètre lancé par Université Côte d'Azur.*

**🔗 Le Baromètre de la santé mentale des étudiants est disponible sur les stands de prévention organisés sur les campus, auprès des professionnels du Centre de Santé Universitaire et [en ligne](#).**

#### À propos d'Université Côte d'Azur

Université Côte d'Azur est l'une des 9 universités françaises "IdEx" intensive en recherche et à fort rayonnement international. Structurée autour de composantes internes novatrices, les Ecoles Universitaires de recherche, dont les responsabilités sont accrues pour une plus grande agilité, Université Côte d'Azur adosse l'ensemble de ses missions de formation et d'innovation à l'excellence de sa recherche. Son fort ancrage au territoire azuréen en fait l'un des moteurs de son modèle de croissance. Membre fondatrice de l'alliance européenne Ulysseus, Université Côte d'Azur est porteuse d'un Cluster d'Intelligence Artificielle (Cluster 3IA Côte d'Azur 2030) et dotée de partenariats majeurs avec les grands acteurs nationaux et internationaux de la recherche.