

---

# Rechercher et s'approprier l'information en santé mentale sur Internet : une étude qualitative auprès d'étudiants

Ilaria Montagni, Amélie Capelle, Charlène Chalifour et Emmanuel  
Langlois

---

## NOTE DE L'AUTEUR

Le projet Se-SaMe-Jeunes a été financé de septembre 2017 à août 2018 par l'Institut de Recherche en Santé Publique (IReSP), dans le cadre de l'appel à projets général 2016 volet Services de Santé.

*Les auteurs remercient les étudiants qui ont participé au projet Se-SaMe-Jeunes, ainsi que toute l'équipe de l'étude i-Share et son investigateur principal Christophe Tzourio pour leur support et précieuses suggestions.*

## Introduction

- 1 Les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont révolutionné la manière de rechercher des informations, d'apprendre, de comprendre, de se former et de se cultiver (Burgorgue-Larsen, 2009). Aujourd'hui, l'information se veut accessible à tout individu qui possède un ordinateur, une tablette ou un smartphone avec une connexion Internet.
- 2 La « génération Y » (Boenisch, 2015), voire « C » pour Communication, Collaboration, Connexion et Créativité (Réjean, 2009), est tout particulièrement concernée par cette démocratisation de l'information. Les TIC sont amplement intégrées dans la vie quotidienne de la plupart des jeunes nés à partir des années 90 qui s'adressent à Internet

pour se renseigner sur plusieurs thématiques, que ce soit pour leurs études, pour des questions personnelles ou simplement par curiosité. En revanche, leurs compétences cognitives et numériques de traiter de multiples sources d'information simultanément semblent ne pas être scientifiquement prouvés (Bennett *et al.*, 2008).

- 3 Au début des années 2010, le recours à Internet pour des questions touchant le domaine de la santé concernait globalement un tiers de la population française (35 %), dont la plupart (45 %) avait entre 15 et 30 ans, contre 43 % de 31-45 ans, 34 % de 46-60 ans et 20 % de 61-75 ans (Beck *et al.*, 2013). Plusieurs recherches indiquent qu'à l'échelle mondiale le pourcentage d'adolescents et de jeunes adultes qui utilisent Internet pour s'informer en matière de santé ne cesse d'augmenter (Gray *et al.*, 2005 ; Renahy *et al.*, 2010 ; Rowlands *et al.*, 2015), y compris pour des questions plus précises sur la santé mentale (Auxéméry, 2010). Si ces recherches ont permis de mesurer le recours à l'Internet santé parmi les jeunes internautes, peu sont les études qui se sont focalisées exclusivement sur la population étudiante et sur les thématiques liées à la santé mentale. Il s'agit pour la plupart d'études conduites dans des pays anglophones : Angleterre (Gorzynski *et al.*, 2017), Australie (Chan *et al.*, 2017), Irlande (Horgan et Sweeney, 2010) et États Unis (Levin *et al.*, 2017). Dans les pays francophones, un ouvrage collectif sous la direction de Christine Thoër et Joseph Josy Lévy de l'Université du Québec à Montréal (2012) et une étude conduite sur 21 jeunes québécois âgés de 18 à 34 ans (Caron-Bouchard, 2013) ont présenté les enjeux du développement d'Internet comme source d'information sur la santé en général. Dans les conclusions de leur ouvrage, Thoër et Lévy invitent à élargir l'analyse de l'Internet santé à d'autres thèmes (comme la santé mentale) et à d'autres populations particulières (comme les étudiants) de manière à mieux cerner les usages des TIC pour la santé et leurs retombées.
- 4 La santé mentale et la promotion du bien-être<sup>1</sup> des étudiants ont été définies comme une priorité des politiques de santé publique en France<sup>2</sup>. L'entrée dans la vie étudiante constitue un changement social, environnemental, économique et psychologique important pour les jeunes (Dequière, 2007). Par ailleurs, divers problèmes psychiques (état dépressif, idées suicidaires) et comportementaux (conduites addictives) sont très fréquents chez les étudiants (Boujut *et al.*, 2009) qui sont dans l'âge où le suicide représente la seconde cause de mortalité après les accidents de la route (Patel *et al.*, 2007). D'après des enquêtes transversales menées en France dans les années 2000 (LMDE, 2006 ; Lafay *et al.*, 2003), 6 % des étudiants présentaient un épisode dépressif, 15 % avaient eu des idées suicidaires au cours des douze derniers mois, 55 % se sentaient anxieux, et presque 16 % consommaient soit des calmants, soit des excitants en période de stress. Des données plus récentes confirment l'augmentation des problèmes de santé mentale chez les étudiants français<sup>3</sup>.
- 5 Devant ces statistiques, il est urgent de comprendre la place des TIC dans les pratiques informationnelles des étudiants vis-à-vis de la santé mentale. Si plusieurs enquêtes ont permis d'obtenir des chiffres préliminaires sur la consultation d'Internet pour la santé mentale (Montagni *et al.*, 2018 ; Montagni *et al.*, 2016) et sur la fiabilité des informations repérées (Romeyer, 2008), il reste encore des zones grises quant aux motivations des étudiants pour rechercher ces informations et, surtout, quant aux compétences pour les comprendre et les appliquer. Cela est important d'un point de vue « théorique » pour décrire et analyser comment l'étudiant apprend et appréhende l'information dans ce domaine, ainsi que d'un point de vue « pragmatique », comme le diraient Cormerais et collègues (2016), pour déterminer l'impact des informations numériques en santé

mentale dans la prévention et le traitement des problèmes mentaux. Avec ce double enjeu « théorique-pragmatique », l'objectif de cet article était de comprendre pourquoi et comment les étudiants recherchent, appliquent, voire consomment les informations de santé mentale en ligne, et quelles sont leurs compétences et perceptions vis-à-vis des informations repérées. L'articulation avec les professionnels de santé comme source d'informations « traditionnelle » sur le sujet a été aussi analysée.

## Le cadre théorique : la *littératie* digitale de santé mentale

- 6 Cet article s'appuie sur la lecture des travaux en sciences de l'écrit (Estivals, 2013) et tout particulièrement sur les *littératies* (Le Deuff, 2012). Dans une perspective de *translittératie* (Thomas *et al.*, 2007), nous faisons converger la *littératie* digitale de santé (*eHealth literacy*) et la *littératie* de santé mentale (*mental health literacy*) pour aboutir à la *littératie* digitale de santé mentale (*e-mental health literacy*). La première renvoie à la « capacité d'accéder, comprendre et évaluer des informations sur la santé à partir des ressources en ligne, ainsi qu'à la capacité d'appliquer les connaissances acquises pour adresser ou résoudre un problème de santé » (Norman et Skinner, 2006). La seconde, depuis le premier modèle de Jorm (2000), est aujourd'hui ancrée dans une dimension plus psychologique et moins informationnelle avec Kutcher *et al.* (2016) qui la définissent comme « la compréhension de comment obtenir et maintenir une santé mentale positive, la compréhension des troubles mentaux et de leurs traitements, la réduction de la stigmatisation liée aux troubles mentaux, et l'amélioration de l'efficacité de la recherche de support ». La *littératie* digitale de santé mentale est donc un concept plus ample avec une portée psychologique intrinsèque et qui naît du croisement de plusieurs champs de compétences : les compétences digitales, les compétences informationnelles et les compétences en matière de santé mentale (Le Deuff, 2015).
- 7 Nous allons atténuer le modèle de Kutcher et collègues, pour se concentrer sur la notion d'« information ». Plusieurs études ont montré que l'information de santé influence les comportements de santé des individus et, par conséquent, leur état de santé (Rowlands *et al.*, 2015 ; Thöer, 2013 ; Sørensen *et al.*, 2012). Dans ce sillage, nous supposons que bien s'informer sur la santé mentale est aussi important que réduire la consommation de substances psychoactives, avoir une bonne qualité de sommeil ou favoriser un climat de confiance dès la petite enfance. Vice-versa, ne pas être informé ou être mal informé peut avoir des conséquences négatives sur la santé mentale : repérage plus tardif d'un trouble, moins de confiance en ses choix concernant la santé, renoncement aux soins (Cultures&Santé, 2016). L'information peut donc contribuer à prévenir, voire guérir, les troubles psychiques.
- 8 Ainsi, nous allons suivre l'étudiant tout au long de son accès à l'information en ligne, sa compréhension des messages transmis, son évaluation de la qualité de l'information repérée, jusqu'à l'application de cette information pour maintenir ou améliorer son propre bien-être psychique. Nous souhaitons analyser ce parcours informationnel pour comprendre les freins et les leviers qui influencent la recherche d'informations sur la santé mentale via les TIC. Plus précisément, nous essayerons de repérer les phases plus problématiques de ce parcours informationnel, en faisant l'hypothèse que l'accès en ligne aux informations sur la santé mentale soit la phase plus simple pour les étudiants, tandis

que la compréhension, l'évaluation et l'application de ces informations posent plus de difficultés.

## Méthode

- 9 Cet article se base sur les données issues de l'étude Se-SaMe-Jeunes (Services et e-Santé Mentale des Jeunes), menée dans le cadre du projet i-Share sur la santé des étudiants universitaires en France. Conduite à l'université de Bordeaux en 2017-2018, l'étude Se-SaMe-Jeunes se composait de deux phases : (1) une enquête quantitative par questionnaire papier auprès de 507 étudiants approchés par des enquêteurs/étudiants relais en face-à-face dans leurs campus universitaires, et (2) une enquête qualitative par entretiens semi-directifs menés par la cheffe opérationnelle de cette étude avec 21 étudiants ayant participé à l'enquête quantitative. Tous les participants étaient volontaires, âgés entre 18 et 24 ans, francophones et inscrits dans une université de Bordeaux. Dans cet article, nous nous focaliserons sur la phase qualitative, dont l'objectif était d'explorer de plus près les pratiques et les perceptions des étudiants concernant la recherche d'informations sur la santé mentale via Internet (sites web, réseaux sociaux, etc.). Un article a déjà été rédigé sur la partie quantitative qui a permis de mesurer l'utilisation des TIC pour la recherche d'informations et de support sur toute thématique de santé confondue (Montagni *et al.*, 2018).
- 10 La phase qualitative s'est déroulée du novembre 2017 au février 2018. Les participants ont tous signé un formulaire de consentement éclairé, après information orale et écrite concernant l'étude. Les entretiens, d'une durée moyenne de 35 minutes, ont été réalisés dans des lieux choisis par les étudiants pour qu'ils puissent se sentir à l'aise (ex. restaurants universitaires, cafés dans la ville de Bordeaux). Les étudiants interrogés se voyaient offrir deux places de cinéma chacun. Les entretiens étaient enregistrés à l'aide d'un dictaphone puis retranscrits.
- 11 Un guide d'entretien a été réalisé en guise de support lors des entretiens. Quatre grands thèmes ont été traités : (i) La santé (générale) de l'étudiant ; (ii) La vie étudiante (le rythme des études de l'étudiant) ; (iii) La santé mentale de l'étudiant (maladies mentales, bien-être psychique, prise en charge) et (iv) L'utilisation des TIC en faveur de la santé mentale. Cet article se concentre sur ce quatrième thème.

## Résultats

- 12 Parmi les 21 participants, 15 étaient des femmes et 6 des hommes, tous âgés entre 20 et 24 ans pour une moyenne d'âge de 21 ans et demi. Six d'entre eux étudiaient Droit Sciences Politiques Économie et Gestion, cinq Médecine, quatre Sciences Sociales et Humaines, trois faisaient des études en Santé (dentaire, kiné, sage-femme), et trois en Sciences et Technologies. Ainsi, toutes les filières étaient représentées, tout comme les années d'étude, de la Licence 1 au Master 2. Sur le plan de la santé mentale, deux étudiantes étaient diagnostiquées dépressives, dont l'une qui déclarait avoir aussi des problèmes de consommation d'alcool. De plus, une troisième étudiante a déclaré avoir eu un épisode dépressif il y a quelques années et avoir des problèmes d'insomnie au cours de l'entretien. Trois étudiants avaient une maladie chronique (éréthisme cardiovasculaire, hypersomnie, hypothyroïdie). Les autres étudiants se disaient être principalement en bonne santé, mais

montraient quelques signes de fragilités psychologiques : « Je suis plutôt quelqu'un de facilement angoissé » ou « Alors je suis de nature stressée, je m'angoisse pour tout et n'importe quoi, je me mets très facilement la pression ». La moitié des étudiants avaient eu une problématique physique dont le point de départ était le stress lié aux études (maux de ventre, tremblements, mal de dos, troubles digestifs, migraines, nausées, zona, perte d'appétit, malaise vagal) : « Quand je suis stressée j'ai du mal à le gérer et mon corps me le fait vite savoir ». Plus d'un étudiant sur deux avait déjà consulté au moins un professionnel de santé (médecin généraliste, psychologue, psychiatre, infirmier) pour parler de santé mentale. Des étudiants déclaraient avoir eu recours à un médicament pour le stress, l'anxiété, la dépression, le sommeil. C'étaient uniquement des femmes. Il s'agissait d'une prise d'antidépresseurs pour les cas les plus avancés (plus d'un an), et d'anxiolytique ou hypnotique pendant une courte durée (entre 2 et 21 jours) et ponctuellement lors d'examens. D'autres étudiants avaient eu recours à des traitements ou techniques alternatives pour réduire leurs problèmes de santé mentale (homéopathie, fleurs de Bach, huiles essentielles, yoga, relaxation). Seulement deux étudiants hommes n'avaient jamais consulté un professionnel de santé pour des questions de santé mentale, ni jamais pris de traitements prescrits ou alternatifs pour la santé mentale.

## Accès aux informations sur la santé mentale via les TIC

- 13 La quasi-totalité des étudiants ont déclaré avoir effectué des recherches d'informations sur Internet concernant leur santé, dont la plupart pour des questions sur leur bien-être psychique (sommeil, relaxation et méditation) ou les problèmes de santé mentale (mal-être, tristesse prolongée, dépression, stress). D'ailleurs, le sommeil était la principale thématique recherchée par les femmes et par les hommes. Aucun étudiant homme n'a dit avoir utilisé Internet pour s'informer sur les problèmes de santé mentale sévères incluant anxiété, dépression, tentative ou comportement suicidaire. Deux étudiantes n'ont jamais fait de recherches sur Internet pour des questions concernant leur propre santé. Elles venaient toutes les deux de la filière Médecine et ont expliqué se rendre sur Internet uniquement pour les cours.
- 14 Pour ces étudiants, le point de départ de leurs recherches sur Internet était le moteur de recherche. Ils ont dit taper leur questionnement (mots clés) dans la barre de recherche pour ensuite soit s'orienter vers les premiers sites, soit sélectionner ceux qui leur convenaient : « Ça va être Google et après je vais voir en fonction de ce qui tombe et cliquer un peu au hasard sur les liens qui sortent ». Parmi les sites consultés, les étudiants ont cité surtout Doctissimo, Wikipédia, Aufeminin, Marie Claire, Madmoizelle ou encore Vulgaris Médical. Des étudiants avaient déjà regardé des vidéos en lien avec la santé sur YouTube et eu recours aux sites officiels de santé comme le portail de l'Haute Autorité de Santé (HAS).
- 15 Les vidéos sur YouTube avaient été aussi consultées pour des questions de santé par trois étudiants : « Je regarde pas mal de vidéos, euh YouTube et c'est parce que en général, j'y trouve beaucoup plus d'intérêt pour apprendre les choses ». Les étudiants ont déclaré consulter aussi les forums pour rechercher un réconfort moral : « C'était pour voir que je n'étais pas toute seule, c'était plus ça, ouai. ». Enfin, aucun participant n'a déclaré utiliser les réseaux sociaux pour des informations concernant la santé mentale.

## Compréhension des informations repérées sur Internet sur la santé mentale

- 16 La plupart des étudiants interrogés a avoué ne pas connaître les sites officiels et institutionnels (ex. Sante publique France, HAS) : « Le Ministère doit avoir son site avec des informations, je n'y suis jamais allé », « J'imagine bien que la qualité de l'information n'est pas la même... par rapport à des sites référencés de santé mais je dois avouer que je ne connais pas trop des sites de... euh référencés de santé où on peut... euh on peut se renseigner sur des symptômes ou des maladies » ou « Je ne suis jamais allée dessus ! Je suppose que ça existe (rires) ». Seulement ceux qui cherchaient des informations sur des problèmes plus aigus de santé mentale, dont ils avaient une première connaissance, consultaient et comprenaient plus facilement ces sites officiels.
- 17 Les étudiants ont aussi pointé du doigt la complexité des informations en ligne, notamment pour l'emploi du jargon médical et les phrases trop longues : « Il faut faire des trucs plus intuitifs les gars ! [rires] Bah déjà, avant d'être en santé je n'avais jamais entendu parler de l'HAS donc bah voilà, euh l'ANSM [Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé] et compagnie, même encore maintenant c'est limite un peu flou, pourtant je sais que c'est des référentiels ». Également, les participants ont souligné la difficulté de comprendre les informations des sites à cause d'un design non intuitif (« C'est pas très guidé »). Enfin, des étudiants ont souligné le fait que l'information sur Internet doit être facilement compréhensible pour qu'elle ait un impact sur leurs pratiques de santé : « Je pense qu'il y a des trucs que je n'aurais jamais pu savoir, je pense qu'il y a des trucs que je peux éviter, que j'ai vu sur Internet et qui peut aider la santé donc je dirais que ça peut améliorer la santé mais il faut l'utiliser à bon escient quoi ».

## Évaluation des informations sur la santé mentale via les TIC

- 18 Certains étudiants ont exprimé prendre des sites au hasard dans les résultats du moteur de recherches et se fier au visuel d'un site pour déterminer sa crédibilité : « Je trouve que c'est assez compliqué de vérifier tout ce qui est dit parce qu'il nous faudrait des connaissances », « Je recherche sur n'importe quel site, c'est pas très efficace et en plus ce n'est pas une très bonne information [...] si euh j'avais la possibilité de trouver plus facilement des sites fiables », « Après les informations je ne sais pas si elles sont justes parce que je n'ai pas l'analyse médicale nécessaire pour vérifier », « Je fais vraiment visuellement en fonction de ce qu'ils proposent », et « Plus en voyant le site, comment il est fait, si il n'y a pas de fautes d'orthographe, si c'est plutôt bien écrit, bien présenté, c'est déjà mieux qu'un site où il y a des fautes à tous les mots, des choses comme ça après je ne suis pas sûr à 100 % que le site soit forcément fiable mais c'est déjà mieux... ».
- 19 D'autres étudiants ont déclaré tenter de suivre un processus de vérification, de comparaison, en prenant notamment du recul, en se méfiant de la source : « J'essaye d'avoir un peu du recul mais après je vais essayer de comparer avec plusieurs sites, pour voir s'ils disent la même chose ». Presque tous les participants ont dit utiliser surtout et presque exclusivement des sites informatifs tels que Doctissimo. Cependant ces sites suscitent de vives critiques quant à leur fiabilité : « Il m'arrive de regarder Wikipédia, mais je ne vais pas prendre pour content ce qu'il y a marqué », « J'évite Doctissimo [rires], tout simplement parce que voilà j'ai entendu plusieurs fois, donc j'évite parce que, que ce

soit faux ou vrai, je préfère, enfin je préfère pas tenter le coup » et « Il faut faire attention aux informations qu'on lit ».

- 20 Tout type de forum, personnel ou institutionnel, étaient également utilisés, mais ils n'étaient pas du tout pris au sérieux : « Il n'y a pas d'avis médical et genre à chaque fois c'est des gens qui racontent des trucs mais c'est de pire en pire [...] c'est n'importe quoi mais je lis quand même ».
- 21 Pour des étudiants, les professionnels de santé dans leur entourage étaient une source d'information plus fiable qu'Internet : « Justement je vais voir mon médecin traitant parce que je veux des réponses [...] j'ai plutôt confiance en elle parce que euh... je ne fais pas partie de ceux qui vont vérifier et checker sur Internet après ce que dit mon médecin traitant » et « Je sais que parfois ce n'est pas la meilleure idée d'aller chercher sur Internet et que parfois il vaut peut-être mieux directement en parler à un médecin ».

### Application des informations sur la santé mentale via les TIC

- 22 La plupart des participants ont déclaré se rendre sur Internet pour obtenir des informations avant de consulter un professionnel de santé (médecin généraliste, psychologue, psychiatre...). Ainsi, Internet faisait en quelque sorte le lien entre eux et le professionnel de santé. Pour ces étudiants, il s'agissait de juger de la gravité d'une problématique pour décider s'il était nécessaire de consulter un professionnel de santé : « Internet me sert juste à savoir si je dois aller justement chez le médecin ou pas » et « Je vais aller un peu sur Internet pour voir si euh ça vaut vraiment le coup d'aller voir un médecin ». Ces étudiants disaient faire un pré-autodiagnostic de leur problématique. Seulement pour un étudiant, les informations trouvées sur Internet avaient remplacé une consultation. L'étudiant avait considéré que son problème de santé n'était pas urgent et que les informations repérées en lignes étaient suffisantes pour répondre à ses doutes : « C'est plus du renseignement, j'aime bien savoir comment le corps humain fonctionne ».
- 23 Plus en général, les étudiants recherchaient des informations dans une démarche de prévention pour pouvoir agir sur leur santé avant toute problématique, pour déceler une maladie ou une problématique le plus tôt possible, soit pour intervenir sur leur problématique de santé pour en éviter la progression. Les étudiants en Santé, et principalement ceux qui étaient en Médecine, ont exprimé ne pas avoir besoin d'utiliser Internet car ils avaient leurs cours à disposition : « Si j'ai un doute sur une maladie ou quoi, je vais voir mes bouquins et euh... j'ai l'information beaucoup plus rapidement que euh aller chercher sur Internet ».
- 24 Si pour certains étudiants, l'usage d'Internet pour obtenir des informations avait l'effet de réduire leurs peurs concernant symptômes et maladies (« Ça permet de rassurer en se disant qu'il y a d'autres personnes à qui ça arrive » et « Je pense que ça me rassure plus en fait »), pour la plupart des participants à notre étude, les informations repérées généraient du stress. En particulier, deux étudiants ont souligné que les réponses trouvées sur Internet pouvaient augmenter leur inquiétude vis-à-vis de leur état de santé : « Pour moi ça angoisse plus qu'autre chose, parce que si on se dit mince c'est ça, souvent on voit des choses plus graves limite sur Internet » et « Je ne le fais plus [chercher des informations sur Internet] parce que je sais très bien que c'est encore plus source d'angoisse qu'autre chose ».



- 25 En effet, suite à leur recherche, la moitié des étudiants se sont déclarés plutôt angoissés, jusqu'à la psychosomatisation (maux de ventre, troubles du sommeil, tremblements, etc.) : « La dernière fois ça m'a vraiment fait peur et je me suis rendu compte que plus je cherchais plus j'y pensais et plus j'y pensais et plus ça me... ça m'a angoissé quoi ». Parmi les raisons évoquées par les étudiants lors des entrevues, il y avait le ton souvent très dramatique et alarmiste des informations trouvées en ligne. Les étudiants qui disaient avoir un tempérament anxieux, avouaient se sentir plus percutés, voire impressionnés par ces informations : « Ça m'a encore plus angoissé, je l'étais assez. En me tapant vertige et fatigue depuis deux, trois mois on avait les pires trucs possibles donc non, c'était une bêtise » et « J'ai tendance à être beaucoup plus angoissée et ça va me rendre encore plus malade ».

## Analyse et discussion

- 26 Nous avons fourni une première analyse du parcours informationnel de l'étudiant concernant la santé mentale sur les TIC en le découpant dans les quatre phases de la *littératie* de manière à comprendre sur quelles compétences et capacités il faudrait travailler en priorité pour améliorer la *littératie* en santé mentale des étudiants et, in fine, leur bien-être psychique. La nécessité de cette analyse s'impose face au développement croissant de l'e-santé mentale et à l'impact de plus en plus important de l'information de santé sur les choix d'hygiène de vie des jeunes (Ghaddar et al., 2012).
- 27 Concernant l'accès à l'information, nos étudiants utilisaient beaucoup Internet pour obtenir des informations surtout sur le bien-être psychique (sommeil, alimentation, hygiène de vie) et dans une moindre mesure sur les problèmes de santé mentale plus aigus (dépression, suicide, anxiété). Ces résultats sont cohérents avec des enquêtes nationales (Beck *et al.*, 2013 et 2014). Les étudiants n'étaient pas en recherche d'une information médico-scientifique (sauf si pour leurs études), mais ils souhaitent surtout avoir des explications, améliorer leurs connaissances, comprendre les symptômes d'une maladie mentale ou apprendre des techniques pour palier à une problématique. Pour eux, la santé mentale était source d'interrogation, de questionnement et parfois de curiosité. De ce fait, l'information en santé mentale ne semble pas être différente de tout autre type d'information pour ces jeunes internautes qui prennent l'initiative et le plaisir d'accroître leurs connaissances sur le net (Caron-Bouchard, 2013 ; Boubée, 2011). Pour les jeunes, l'accès à l'information est majoritairement motivé par le désir de comprendre, apprendre et découvrir (Médiamétrie 2018). Le manque de temps et parfois aussi d'argent (Amsellem-Mainguy, 2015), pourrait justifier ultérieurement le fait que les étudiants ont recours très souvent à Internet : facile, rapide, gratuit, Internet offre une pluralité d'informations en peu de temps et sans coûts supplémentaires.
- 28 Si l'accès aux informations semble ne pas être problématique pour les étudiants, les trois autres dimensions de la *littératie* digitale de santé mentale (compréhension, évaluation, application des informations) soulèvent plus de questions. En ce qui concerne la compréhension, lors des entretiens, il est ressorti à plusieurs reprises que les étudiants n'avaient pas les connaissances et les compétences nécessaires pour appréhender les informations repérées. Si d'habitude on reconnaît à Internet un langage plus adapté et profane par rapport aux institutions ou aux professionnels de santé (Romeyer, 2008), les jeunes de notre échantillon ont déclaré que l'information repérée sur des sites officiels est souvent trop spécialisée et scientifique. En dépit d'une qualité et d'une véracité sûres,



ces informations sont jugées comme peu compréhensibles par les étudiants. En général, les étudiants faisaient l'association, d'une part, entre « information officielle » (ex. sur le site HAS) et « information incompréhensible », et, d'autre part, entre « information grand public » (ex. sur le site Doctissimo) et « information peu fiable ». Selon Norman et Skinner (2006), certains facteurs sociodémographiques peuvent influencer la compréhension des informations, comme le genre, l'état de santé, l'éducation. Dans notre échantillon, les femmes et les étudiants en Santé et Médecine avaient plus de connaissances et compétences pour décerner l'information-santé. Ces étudiants ont acquis durant leur formation des moyens de reconnaître les symptômes d'une maladie mentale, ils ont appris à interpréter, traduire l'information, tandis que les étudiants d'autres filières risquent de mal s'informer car la lecture de certains sites résulte plus complexe pour eux. Les femmes sont, plus tôt que les garçons, amenées à gérer leur santé avec une plus forte exigence de *littératie* en raison du suivi gynécologique, selon ce que les sociologues et les théoriciens du care reconnaissent comme le « privilège d'irresponsabilité » des hommes (Le Goff, 2008).

- 29 Concernant l'évaluation, Internet manque de fiabilité pour les étudiants qui jugent les informations (hors des sites officiels) comme étant le plus souvent non-vérifiées. Cette méfiance se retrouve dans de nombreuses enquêtes (Caron-Bouchard, 2013 ; Tonsaker *et al.*, 2014) qui confirment que la qualité des informations de santé en ligne est un problème primordial de l'e-santé. Néanmoins, un phénomène paradoxal est constaté : malgré cette méfiance et le stress ou même l'angoisse parfois générés par les informations trouvées sur Internet, l'étudiant réitère son expérience et poursuit ses recherches d'informations. Il décide de retourner sur les mêmes sites critiqués auparavant. Ce phénomène paradoxal se retrouve dans des études conduites en population générale (Powell et Clarke, 2006) et chez des étudiants irlandais (Horgan et Sweeney, 2009). Alors, vérifier la source, comparer les sites, ou prendre du recul, sont les précautions prises par certains étudiants (Levert-Gagnon, 2015). D'autre part, celui qu'ils reconnaissent comme légitime en matière d'information de santé reste tout de même le professionnel de santé, résultat qui est cohérent avec d'autres études sur les jeunes et les plus âgés (Renahy *et al.*, 2010 ; Romeyer, 2008).
- 30 Relativement à l'application de l'information numérique en santé mentale, Internet semble endosser surtout un « rôle préventif ». Les étudiants font des recherches sur Internet principalement par curiosité ou pour des problèmes de moindre sévérité qui ne nécessitent pas de consulter un professionnel dans l'urgence. Les étudiants s'informent car ils ont besoin d'une réponse rapide à une interrogation, qu'Internet peut leur donner. Ces interrogations ne nécessitent pas d'aller chez un professionnel de santé, c'est pourquoi Internet prend cette place. De plus, certains étudiants déclarent consulter Internet en amont d'une consultation avec un professionnel de santé afin de juger s'il est nécessaire de s'y rendre ou non. Ainsi, il s'agit d'un outil informatif où l'étudiant fait son propre diagnostic vis-à-vis des informations recensées sur Internet concernant sa santé mentale en consultant les symptômes et en définissant sa problématique. Le recours à Internet permet à ces étudiants de vérifier si l'alerte subjectivement ressentie correspond à des problèmes ou des symptômes répertoriés dans les discours savants et médicaux. L'avantage est d'éviter la consultation d'un professionnel de santé pour des raisons futiles, mais l'inconvénient est que l'étudiant diagnostique mal sa problématique (Tonsaker *et al.*, 2014) et n'aille pas chez le professionnel de santé, empirant sa santé mentale. Le risque est double : d'un côté les informations repérées sur Internet peuvent

déclencher des phases de consultation non appropriées, et, de l'autre côté, elles peuvent laisser des troubles émergents dans une zone d'ignorance.

- 31 Concernant les étudiants avec un problème de santé mentale, nous retrouvons dans notre étude la même articulation entre l'Internet santé et les consultations médicales que chez la population générale (Thoër, 2013). Dans un premier temps, les étudiants utilisent Internet pour trouver de l'information sur le problème auquel ils sont confrontés, en comprendre la gravité et identifier la nécessité d'une consultation. Après la consultation, les étudiants ont recours à l'Internet santé pour trouver des informations supplémentaires sur leur diagnostic, les traitements prescrits ou pour mieux gérer leur problème. L'information reste en tout cas un complément à la consultation, surtout si le problème à traiter est sévère, voire urgent.

## Conclusions et implications pratiques

- 32 A l'issue de ce travail, plusieurs perspectives d'interventions peuvent être envisagées. Il serait par exemple intéressant de proposer la création d'un site simple d'utilisation réalisé par des autorités dans le monde de la santé concernant la santé mentale et le bien-être psychique. Les sites officiels de santé, parfois considérés comme peu intuitifs devraient éviter le jargon médical. Enfin, on devrait illustrer aux étudiants les sites offrant une information fiable. Ces sites pourraient être relayés par l'université elle-même, en contact direct avec les étudiants.
- 33 Enfin, pour améliorer la *littératie* en santé mentale et permettre une meilleure compréhension de l'information dans l'environnement numérique, il serait nécessaire de mieux former les étudiants aux « agilités numériques » (Lavielle-Gutnik et Massou, 2017), des compétences qui sont autant des questions de savoir, que de savoir-faire et de savoir-être. Il s'agirait donc de ne pas réduire les connaissances des étudiants à une « culture technique », à savoir la seule maîtrise de l'informatique (domaine où, d'ailleurs, ils se sentent déjà plutôt à l'aise), mais d'introduire dans l'enseignement tertiaire une éducation à l'information digitale qui devrait développer un esprit critique vis-à-vis d'Internet et qui devrait faire prendre conscience du risque ou des bénéfices des sites concernant la santé mentale. Dans une optique plus large, il serait question de réfléchir à la place des Sciences de l'Information et de la Communication dans l'éducation aux TIC pour la santé mentale dans nos formations universitaires, en proposant des séminaires, en présentiel ou à distance, visant à fournir aux étudiants les instruments et les compétences pour augmenter leurs niveaux de *littératie* en santé mentale.

---

## BIBLIOGRAPHIE

AMSELLEM-MAINGUY Yaëlle, « À la fin, tu penses que tu vas mourir, mais tu y retournes ! », Jeunes, santé et Internet, rapport d'étude, INJEP, 2015. Disponibilité et accès [http://mda34.org/sites/default/files/mda/resources/2015\\_04\\_sante\\_internet\\_ok.pdf](http://mda34.org/sites/default/files/mda/resources/2015_04_sante_internet_ok.pdf)

- AUXEMERY Yann, « Risque et utilité du Web en santé mentale chez l'adolescent, évolutions et perspectives », *Neuropsychiatrie de l'enfance et de l'adolescence*, 58, n° 8, 2010, p. 500-506.
- BECK François, RICHARD Jean-Baptiste, NGUYEN-THANH Viêt, MONTAGNI Ilaria, PARIZOT Isabelle, RENAHY Émilie, « Use of the Internet as a health information resource among French young adults: results from a nationally representative survey », *Journal of Medical Internet Research*, 16, n° 5, 2014, p. e128.
- BECK François, NGUYEN-THANH Viêt, RICHARD Jean-Baptiste, RENAHY Émilie, « Usage d'internet : les jeunes, acteurs de leur santé ? », *Agora débats/jeunesses*, 63, n° 1, 2013, p. 102-112.
- BENNETT Sue J., MATON Karl A., KERVIN Lisa K., « The 'digital natives' debate: a critical review of the evidence », *British Journal of Educational Technology*, 39, n° 5, 2008, p. 775-786.
- BOENISCH Gilles, « Monique Dagnaud, Génération Y. Les jeunes et les réseaux sociaux, de la dérision à la subversion », *Questions de communication*, 27, 2015, p. 370-372.
- BOUBÉE Nicole, « Caractériser les pratiques informationnelles des jeunes : Les problèmes laissés ouverts par les deux conceptions « natifs » et « naïfs » numériques », *Communication Rencontres Savoirs CDI*, 24, 2011, p. 1-14.
- BOUJUT Emilie, KOLECK Michèle, BRUCHON-SCHWEITZER Marilou, BOURGEOIS Marc Louis, « La santé mentale chez les étudiants : suivi d'une cohorte en première année d'université », In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 167, n° 9, 2009, p. 662-668.
- BURGORGUE-LARSEN Laurence, « Les Nouvelles Technologies », *Pouvoirs*, 130, n° 3, 2009, p. 65-80.
- CARON-BOUCHARD Monique, « La recherche d'information santé hors ligne et en ligne chez les 18-34 ans : une étude exploratoire », *Communiquer*, 10, 2013, p. 67-86.
- CHAN Jade KY, FARRER Louise M., GULLIVER Amelia, BENNETT Kylie, GRIFFITHS Kathleen M., « University students' views on the perceived benefits and drawbacks of seeking help for mental health problems on the Internet: a qualitative study », *JMIR Human Factors*, 3, n° 1, 2016, p. e3.
- CORMERAIS Franck, LE DEUFF Olivier, LAKEL Amar, PUCHEU David, « Les SIC à l'épreuve du digital et des Humanités : des origines, des concepts, des méthodes et des outils », *Revue Française des Sciences de l'information et de la communication* [En ligne], 2016, 8. Disponibilité et accès : <http://journals.openedition.org/rfsic/>
- CULTURES&SANTE, « La littératie en santé : D'un concept à la pratique [Health literacy : from concept to practice] », 2016, Brussels, Cultures&Santé.
- DEQUIRE Anne-Françoise, « Le monde des étudiants : entre précarité et souffrance », *Pensée plurielle*, 1, 2007, p. 95-110.
- ESTIVALS Robert, MEYRIAT Jean, RICHAUDEAU François (dir.), *Les sciences de l'écrit* (encyclopédie internationale de bibliologie), Paris, Les encyclopédies du savoir moderne, 1993, 576 p.
- GHADDAR Suad F., VALERIO Mélissa A., GARCIA Carolyn M., HANSEN Lucy, « Adolescent Health Literacy: The Importance of Credible Sources for Online Health Information », *Journal of School Health*, 82, 2012, p. 28-36.
- GORCZYNSKI Paul, SIMS-SCHOUTEN Wendy, HILL Denise, WILSON Claire, « Examining mental health literacy, help seeking behaviours, and mental health outcomes in UK university students », *The Journal of Mental Health Training, Education and Practice* 12, n° 2, 2017, p. 111-120.

- GRAY Nicola J., KLEIN Jonathan D., NOYCE Peter R., SESSELBERG Tracy S., CANTRILL Judith A. « Health information-seeking behaviour in adolescence: the place of the internet », *Social Science & Medicine*, 60, n° 7, 2005, p. 1467-1478.
- HORGAN Aine, SWEENEY John, « Young students' use of the Internet for mental health information and support », *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 17, n° 2, 2010, p. 117-123.
- JORM Anthony F., « Mental health literacy: public knowledge and belief about mental disorders », *The British Journal of Psychiatry*, 177, n° 5, 2000, p. 396-401.
- KUTCHER Stan, WEI Yifeng, CONIGLIO Connie, « Mental Health Literacy: Past, Present, and Future », *Canadian Journal of Psychiatry. Revue Canadienne de Psychiatrie*, 61, n° 3, 2016, p. 154-158.
- LAFAYN Nicolas, MANZANERA Cyril, PAPET Nathalie, MARCELLI Daniel, SENON Jean-Louis, « Les états dépressifs de la post-adolescence. Résultats d'une enquête menée chez 1521 étudiants de l'université de Poitiers », *Annales médico-psychologiques*, 2, n° 161, 2003, p. 147-151.
- LAVIELLE-GUTNIK, MASSON Luc (dir.), Enseigner à l'université avec le numérique. Louvain-la-Neuve (Belgique), De Boeck Supérieur, 2017, 272 p.
- LE DEUFF Olivier, « La littératie digitale de santé : un domaine en émergence », dans *Les écosystèmes numériques et la démocratisation informationnelle : Intelligence collective, Développement durable, Interculturalité, Transfert de connaissances*, 2015, Schoelcher, France. Disponibilité et accès <https://hal.univ-antilles.fr/hal-01258315/document>
- LE DEUFF Olivier, « Littératies informationnelles, médiatiques et numériques : de la concurrence à la convergence ? », *Études de Communication*, 38, 2012, p. 131-147.
- LE GOFF Alice, « Care, empathie et justice Un essai de problématisation », *Revue du MAUSS*, 32, n° 2, 2008, p. 203-241.
- LEVERT-GAGNON Valérie, « L'évaluation de la fiabilité de sites web sur la santé par les usagers réguliers de l'internet santé : le cas des étudiants universitaires », 2015, Université d'Ottawa, Canada. Disponibilité et accès <https://ruor.uottawa.ca/handle/10393/32596>
- LEVIN Michael L., STOCKE Krista, PIERCE Benjamin, LEVIN Crissa, « Do college students use online self-help ? A survey of intentions and use of mental health resources », *Journal of College Student Psychotherapy*, 32, n° 3, 2017, p. 181-198.
- LMDE, La santé des étudiants 2005-2006. Enquête nationale et synthèses regionales, Paris : Ed. de la Vie Universitaire, 2006, 300 p.
- MEDIAMETRIE, « Enquête en ligne auprès d'un échantillon de 2000 internautes de 15-34 ans », 2018, Ministère de la Culture, France. Disponibilité et accès <http://www.culture.gouv.fr/Presse/Communique-de-presse/Les-jeunes-et-l-information-une-etude-du-ministere-de-la-Culture-vient-eclairer-les-comportements-des-jeunes-en-matiere-d-acces-a-l-information>
- MONTAGNI Ilaria, CARIOU Tanguy, FEUILLET Tiphaine, LANGLOIS Emmanuel, TZOURIO Christophe, « Exploring Digital Health Use and Opinions of University Students: Field Survey Study », *JMIR mHealth and uHealth*, 6, n° 3, 2018, p. e651.
- MONTAGNI Ilaria, DONISI Valeria, TEDESCHI Federico, MOTRICO Emma, PARIZOT Isabelle, HORGAN Aine, « Internet use for mental health information and support among European university students: The e-MentH project », *Digital Health*, 2, 2016, p. 2055207616653845.
- NORMAN Cameron D., SKINNER Harvey A., « eHealth literacy: essential skills for consumer health in a networked world », *Journal of Medical Internet Research*, 8, n° 2, 2006, p. e9.

PATEL Vikram, FLISHER Alan J., HETRICK Sarah, MCGORRY Patrick, « Mental health of young people: a global public-health challenge », *The Lancet*, 369, n° 9569, 2007, p. 1302-1313.

POWELL John, CLARKE Aileen, « Internet information-seeking in mental health: population survey », *The British Journal of Psychiatry*, 189, n° 3, 2006, p. 273-277.

REJEAN Roy, « Génération C : Les 12-24 ans - Moteurs de transformation des organisations-Rapport de synthèse », 2009, Québec City : CEFRIO (Centre francophone d'informatisation des organisations).

RENAHY Emilie, CADOT Emmanuelle, ROUSTIT Christelle, PARIZOT Isabelle, CHAUVIN Pierre, « Recherche d'information en santé sur Internet : une analyse contextuelle des données de la cohorte SIRS », *Santé Publique*, 21, n° HS2, 2010, p. 27-40.

ROMEYER Hélène, « TIC et santé : entre information médicale et information de santé », *Tic&Société*, 2, n° 1, 2008.

ROWLANDS Ingrid Jean, LOXTON Deborah, DOBSON Annette, MISHRA Gita Devi, « Seeking health information online: association with young Australian women's physical, mental, and reproductive health », *Journal of Medical Internet Research*, 17, n° 5, 2015, p. e120.

SØRENSEN Kristine, VAN DEN BROUCKE Stephan, FULLAM James, DOYLE Gerardine, PELIKAN Jürgen, SLONSKA Zofia, BRAND Helmut, (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European, « Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models », *BMC Public Health*, 12, n° 1, 2012, p. 80.

THOËR Christine, « Internet : un facteur de transformation de la relation médecin-patient ? », *Communiquer*, 10, 2013, p. 1-24.

THOËR Christine, LEVY Joseph Josy, « Internet et santé – Acteurs, usages et appropriations », 2012, Québec, Canada : Presses de l'Université du Québec.

THOMAS Sue, JOSEPH Chris, LACCETTI Jess, MASON Bruce, MILLS Simon, PERRIL Simon, PULLINGER Kate, « Transliteracy: crossing divides », *First Monday*, 12, n° 12, 2007.

TONSAKER Tabitha, BARTLETT Gillian, TRPKOV Cvetan, « Information Sur La Santé Dans Internet : Mine D'or Ou Champ de Mines », *Canadian Family Physician*, 60, n° 5, 2014, p. 419-420.

## NOTES

1. Nous employons ici la définition donnée par l'Organisation Mondiale de la Santé (Genève, 2010, 1, 333-338) : la santé mentale correspond à « un état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». En ce sens, la santé mentale représente plus qu'une absence de maladies mentales (schizophrénie, trouble bipolaire, dépression, etc.) et englobe des notions comme la satisfaction personnelle, les habitudes et les modes de vie sains, le sommeil, etc.

2. Plan Étudiants du Ministère de l'Éducation Nationale du 30 Oct. 2018

3. Données de l'étude de cohorte *i-Share (Internet-Based Students Health Research Enterprise)* accessibles en ligne : <http://www.i-share.fr/actualite/les-etudiants-et-le-suicide>.

---

## RÉSUMÉS

Les technologies de l'information et de la communication (TIC) font partie intégrante de la vie quotidienne des jeunes adultes et particulièrement des étudiants inscrits dans l'enseignement supérieur qui les utilisent largement dans le cadre de leurs études. En France, la quasi-totalité des 15-30 ans sont des internautes et la moitié d'entre eux ont utilisé Internet au moins une fois dans les douze derniers mois pour rechercher des informations ou des conseils sur la santé en général. Cependant, peu d'études ont porté sur les motivations, les compétences et l'utilisation d'Internet concernant les informations sur la santé mentale chez les étudiants. Ainsi, l'objectif de cet article était d'examiner comment les étudiants accèdent, comprennent, évaluent et appliquent l'information en santé mentale via les TIC. Dans le cadre de la *littératie* digitale en santé mentale, nous avons effectué une recherche exploratoire de type qualitatif auprès d'étudiants de l'université de Bordeaux pendant l'année universitaire 2017/2018. L'analyse de 21 entretiens semi-directifs a permis de relever que les étudiants ne savent pas réellement où s'orienter pour se renseigner en ligne sur la santé mentale. Bien qu'accoutumés aux nouvelles technologies, ils se méfient beaucoup de la qualité des informations trouvées sur Internet et jugent les sites officiels de santé trop complexes. Dans le but ultime d'améliorer le bien-être psychique des étudiants, il devient donc nécessaire de développer leur *littératie* digitale de santé mentale en proposant des formations et des outils numériques de qualité au sein des campus universitaires.

Information and communication technologies (ICTs) are an integral part of the daily lives of young adults and particularly of university students who use them widely for their studies. In France, almost all 15-30-year-olds are Internet users and half of them have used the Internet at least once in the last twelve months to seek information or advice on general health. However, a few studies have described students' motivations, skills and usage of the Internet concerning specifically mental health information. Thus, the objective of this article was to examine how students access, understand, evaluate and apply mental health information through ICTs. In the context of the digital literacy in mental health, we conducted a qualitative exploratory research study with students at the University of Bordeaux during the 2017/2018 academic year. The analysis of 21 semi-directive interviews revealed that students do not really know how to navigate the Internet for online mental health information. Although accustomed to new technologies, they are very suspicious of the quality of information found on the Internet and think that official health websites are too complex. With the ultimate goal of improving students' psychological well-being, it is therefore necessary to develop their digital mental health literacy by offering quality digital training and tools on their university campuses.

## INDEX

**Mots-clés :** étudiants, santé mentale, numérique, internet, information, littératie

**Keywords :** students, mental health, digital, internet, information, literacy

## AUTEURS

### **ILARIA MONTAGNI**

Ilaria Montagni est post-doctorante en communication en santé au sein du centre de recherche Bordeaux Population Health (université de Bordeaux – Inserm) et affiliée au Laboratoire MICA axe E3D de l'Université Bordeaux Montaigne. Elle est responsable des unités d'enseignement en communication en santé au Collège Santé de l'université de Bordeaux. Elle mène des projets de recherche sur la littératie en santé des étudiants au sein de l'étude i-Share. [ilaria.montagni@u-bordeaux.fr](mailto:ilaria.montagni@u-bordeaux.fr)

### **AMÉLIE CAPELLE**

Amélie Capelle est assistante valorisation de la recherche au sein du centre Bordeaux Population Health et responsable opérationnel du projet Se-SaMe-Jeunes, étude i-Share. Elle est en possession d'un master santé publique promotion de la santé qu'elle a obtenu à l'Institut de Santé Publique, d'Epidémiologie et de Développement (ISPED) à Bordeaux. Elle participe aux recherches sur la santé mentale des jeunes en allant directement à la rencontre des étudiants. [amelie.capelle@u-bordeaux.fr](mailto:amelie.capelle@u-bordeaux.fr)

### **CHARLÈNE CHALIFOUR**

Charlène Chalifour est une étudiante en dernière année de master en Sciences de l'éducation. Dans le cadre de sa formation, elle a fait son stage de fin d'études à l'Université de Bordeaux et a travaillé sur le projet Se-SaMe-Jeunes, étude i-Share. Elle a toujours entretenu un intérêt pour les NTIC concernant leur aspect ludique et éducatif dans ses travaux de recherche. [charlene.chalifour@etu.u-bordeaux.fr](mailto:charlene.chalifour@etu.u-bordeaux.fr)

### **EMMANUEL LANGLOIS**

Emmanuel Langlois est Maître de conférences en Sociologie à l'université de Bordeaux, Centre Émile Durkheim (UMR 5116). Il est responsable du Parcours Chargé d'Etudes Sociologiques du Master de Sciences Sociales de l'université de Bordeaux. Ses travaux portent sur sociologie de la santé, de la maladie, du soin, des drogues et des toxicomanies. [emmanuel.langlois@u-bordeaux.fr](mailto:emmanuel.langlois@u-bordeaux.fr)