



TOUR DE FRANCE DU
BIEN-ÊTRE
étudiant



ENSEIGNEMENTS **ET RETOURS** **D'EXPÉRIENCES**



une initiative de :



avec le soutien de :



Pernod Ricard
Créateurs de convivialité

LE TOUR DE FRANCE DU BIEN-ÊTRE ÉTUDIANT

Un dispositif issu d'un partenariat durable entre campus responsables et pernod ricard

Depuis 2012, **Campus Responsables** et **Pernod Ricard** travaillent ensemble sur des actions concrètes autour du bien-être étudiant et de la consommation responsable d'alcool : théâtre-forum auprès des étudiants, formation des responsables en charge de la vie étudiante ou vie de campus. En 2013, est paru le « **Guide Bien-être étudiant et consommation responsable d'alcool** » afin d'aider les administrations à s'emparer du sujet (disponible en libre accès sur le site campusresponsables.com). En 2016, Campus Responsables et Pernod Ricard ont souhaité mettre en place un **programme d'accompagnement personnalisé sur le thème du bien-être étudiant auprès de 5 campus-pilotes** membres du réseau Campus Responsables, pendant plusieurs mois.

➤ Objectif du dispositif

Mettre en place des **actions innovantes et durables pour favoriser le bien-être étudiant** dans les campus et instaurer une politique efficace de Prévention Alcool.

Les campus pilotes

Cinq campus-pilotes se sont portés volontaires afin de participer au Tour de France du bien-être étudiant. Bien qu'ayant des niveaux d'avancement variés sur cette thématique, chacun a pu rapidement progresser grâce à une mise en réseau et des temps d'échange collectifs de qualité.



Les modalités d'action

Le dispositif s'est traduit par un **accompagnement continu, à distance, aussi bien individuel que collectif**, pour faire le point sur les avancées des établissements, donner notre regard sur les actions à venir et nos conseils pour aller plus loin. Une **visite sur site** pour chaque pilote a également été organisée. Une **boîte à outil** a été conçue pour faciliter le déploiement opérationnel des actions, en fonction de leur niveau d'avancement. **Deux benchmarks** spécifiques ont été réalisés sur demande des campus-pilotes, et une **vidéo de valorisation** des actions des campus-pilotes au cours de ce Tour de France du Bien-Être étudiant a été tournée.



**TOUR DE FRANCE DU
BIEN-ÊTRE
étudiant**



L'établissement

L'École Centrale de Lyon est une école d'ingénieur du groupe des Écoles Centrales. La question du bien-être étudiant a déjà été abordée dans cet établissement sous l'angle de l'alimentation saine avec notamment la création d'une AMAP en 2010/11 au sein de l'association étudiante Planet&Co, commune à Centrale Lyon et l'emlyon business school.



{Le Tour de France du bien-être étudiant est} un véritable espace d'échanges et de convivialité, où l'on partage spontanément les bonnes pratiques, sur un mode collaboratif. On se sent moins seul !



Les résultats

L'École Centrale de Lyon s'est engagée dans une réflexion sur le bien-être de ses étudiants axée sur l'entretien du lien social entre les différents usagers :

- L'établissement a impulsé la mise en place d'un **marché bio et local**, ayant lieu une fois sur deux sur son site, une initiative qui profite ainsi autant à ses étudiants qu'à son personnel enseignant et administratif
- Les étudiants ont participé à leur bien-être en lançant avec l'administration un projet de **jardins partagés**. Un lieu collaboratif, visant à créer du lien entre les étudiants notamment, mais plus généralement entre tous les usagers du campus. Un moyen de diminuer l'effet d'isolement pouvant être ressenti par certains



Les enseignements clés

Identification des personnes engagées dans le bien-être étudiant au sein des différents services de l'établissement :

- Regroupement sous la bannière « bien-être » de pratiques déjà mises en place mais non identifiées comme telles
- Découverte de nouvelles pistes d'actions par le biais des échanges (yoga, sophrologie...)



La bonne idée

Identification des personnes engagées dans le bien-être étudiant au sein des différents services de l'établissement



Les prochaines étapes

Poursuivre la voie de l'alimentation durable, en collaboration avec l'Association étudiante Planet&Co : dynamiser le marché bio et local pour qu'il puisse vivre dans le temps même en l'absence d'étudiants les mois d'été, optimiser la mise en place des ruches afin de favoriser la créations de liens entre les élèves et les usagers du campus.



L'établissement

Emlyon Business School est une école de management présente sur cinq campus en France et dans le monde, dont celui de Lyon-Ecully. Jusqu'à présent le bien-être étudiant se traduisait par la présence d'une infirmière et d'une psychologue 1 à 1,5 jour par semaine, pour répondre aux urgences de santé des 5 500 étudiants.



L'équipe de Campus Responsables a toujours été présente dans nos périodes de doutes pour nous conforter dans nos choix et nous apporter des conseils avisés.



Les résultats

Emlyon Business School a largement progressé sur la prise en compte du bien-être de ses étudiants en abordant divers aspects de ce sujet :

- Création d'un « **Wellness Center** » dédié au bien-être des étudiants, considéré comme une composante de leur performance dans les études
- Lancement d'un **cycle de conférences mensuelles** sur les sujets du bien-être (diététique, sommeil, performance cognitive, confiance en soi...)
- Participation au **marché bio et local** avec le collectif d'établissements ECLOE regroupant les établissements du campus d'Ecully. Ce marché est destiné aussi bien aux étudiants qu'aux professionnels des établissements



Les chiffres clés

- **23** événements sur **3** campus (Lyon Écully, Saint-Etienne et Paris)
- **17** ateliers ouverts aux étudiants et/ou aux collaborateurs – **15** participants en moyenne
- **6** conférences ouvertes à tous – **30** participants en moyenne
- **161** personnes touchées au 1^{er} semestre
- **105** étudiants reçus au Wellness Center au 1^{er} semestre



La bonne idée

Intégration du Wellness Center dans les programmes pédagogiques de l'établissement.



Les prochaines étapes

Le projet évolue au-delà des espérances puisque certains professeurs souhaitent intégrer le Wellness Center par petite touche dans la pédagogie. Le dispositif va devenir un centre unique d'accompagnement et de coaching pour rendre les étudiants plus performants. L'objectif est de basculer vers une approche de prévention /coaching en amont, plutôt qu'une cellule d'écoute et de crise en aval.



L'établissement

KEDGE Business School est une école de management présente sur trois campus en France : Bordeaux, Marseille et Toulon. L'école aborde depuis 2011 le bien-être étudiant au travers d'un Wellness Center sur le campus de Marseille et Bordeaux, et par l'organisation de Semaines du Bien-Être étudiant sur chacun des 3 campus.



La mise en réseau impulsée par cette aventure a créé chez nous un vrai sentiment de soutien et de solidarité autour de notre mission commune : que les jeunes que nous accueillons soient bien dans leurs baskets.



Les résultats

Outre les « Semaines du Bien-Être étudiant » qui ont été organisées chaque année sur chaque campus, le Tour de France du Bien-Être étudiant a permis à KEDGE Business School de renforcer son dispositif WELLNESS :

- **Le Guide Wellness** a été totalement repensé
- Des **partenariats** ont été conclus entre les bénévoles des Wellness Center de Marseille et Bordeaux et les **professionnels de santé locaux**
- Un **séminaire dédié aux bénévoles** a été organisé afin de les former et préparer pour les enjeux bien-être à venir tout en les remerciant pour leur soutien. Campus Responsables y a fait une intervention. Un moyen de diminuer l'effet d'isolement pouvant être ressenti par certains



Les chiffres clés

- **50** activités sur **3** campus (Bordeaux, Marseille et Toulon)
- Une moyenne de **15 à 20** participants par activité encadrée (yoga, méditation, gestion du stress, sophrologie...)
- Plusieurs dizaines de personnes recensées sur les activités ouvertes (dégustation des moothies, stand de sensibilisation, dépistage...)



La bonne idée

Un kit Prévention Wellness (comprenant des bouchons d'oreilles, un préservatif et un éthylotest) destiné à tous les étudiants de l'établissement.



Les prochaines étapes

KEDGE Business School souhaite que le bien-être fasse partie intégrante de la vie sur ses campus. Le bien-être étant un état de satisfaction globale, ses projets s'axeront sur la vie de campus globale en tentant de s'assurer que chaque individu puisse s'épanouir grâce aux offres et expériences proposées.



L'établissement

Montpellier Business School est une école de management. Le bien-être étudiant est traité depuis plusieurs années sous l'angle de la santé avec l'organisation d'un séminaire de rentrée annuel destiné aux étudiants, composé d'interventions variées sur le thème de la prévention et des addictions.



Nous avons pu réaliser à quel point la co-construction et l'échange sont des éléments primordiaux pour mener à bien le projet.



Les résultats

Montpellier Business School a misé sur la prévention et la sensibilisation des étudiants aux comportements propices au bien-être :

- Un pôle « **Prévention et responsabilité globale** » a été créé au sein du BDE afin de favoriser la responsabilisation des étudiants durant l'organisation d'événements festifs dans le cadre de leurs études
- Une **intervention en amphithéâtre** sur le thème de l'addiction a été réalisée dès la rentrée
- Une « **Semaine du bien-être étudiant** » a été organisée au sein de l'établissement, prenant la forme d'une série de conférences destinées à donner les éléments nécessaires aux étudiants pour qu'ils prennent en main leur bien-être au cours de leurs études



Les chiffres clés

- **5** conférences sur 1 semaine – **15** participants en moyenne
- **245** répondants à un sondage sur leur perception du bien-être
- **64 %** des répondants voient une forte corrélation entre les conditions d'études et la santé
- **71%** des répondants souhaitent être mieux informés sur les sujets de santé (fatigue et sommeil, stress, alimentation, dépression, Violences faites aux femmes...)



La bonne idée

Un dialogue facilité entre étudiants autour des comportements à risque grâce au pôle « Prévention et responsabilité globale » du BDE.



Les prochaines étapes

Tirer les conclusions de la Semaine du Bien-Être Étudiant (un sondage a déjà été envoyé) pour établir les forces et les faiblesses afin de pérenniser cette semaine et chercher encore à l'améliorer.



L'établissement

NEOMA Business School est une école de management présente sur deux campus en France : Rouen et Reims. Le bien-être étudiant faisait déjà partie d'une réflexion institutionnelle, avec notamment une permanence psychologique accentuée sur le campus, et des actions vis-à-vis des comportements à risque en soirée.



*Le bonheur ne s'apprend pas,
il se cultive tous les jours.*



Les résultats

NEOMA Business School a pris le parti d'associer les étudiants à la démarche bien-être de l'établissement :

- Intégration des étudiants à une réflexion menée depuis déjà plusieurs années par l'administration, permettant à la thématique du bien-être de bénéficier d'un nouvel éclairage et notamment une amélioration en terme de communication auprès du public cible de la démarche : les étudiants
- **Organisation d'une « Semaine du bien-être étudiant »** destinée à renforcer le message auprès des étudiants sur différentes composantes du bien-être : l'alimentation saine, la gestion du stress, les comportements à risque en soirée et la pratique sportive



Les enseignements clés

- Participation d'une centaine de personnes répartis sur les moments forts de la journée
- Compréhension de tous les leviers influant sur le bien-être
- Découverte des solutions simples pour se sentir mieux
- Rencontre d'acteurs variés qui n'auraient pas interagi sans le Tour de France du bien-être étudiant



La bonne idée

Un amphi dédié à la prévention des pratiques à risque en soirée, destiné aux étudiants de première année dès la rentrée.



Les prochaines étapes

Définir des thématiques mensuelles autour desquelles proposer des ateliers en partenariat avec les associations de l'école, pour mettre en avant les problématiques que rencontrent les étudiants quotidiennement et leur offrir des solutions adaptées.



Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont participé à ce projet. nous remercions notamment nos campus-pilotes volontaires Centrale Lyon, Emlyon Business School, Kedge Business School, Montpellier Business School et Neoma Business School, engagés dans un processus d'amélioration continue du bien-être de leurs étudiants.

Nous remercions tout particulièrement Pernod Ricard, partenaire de notre démarche bien-être étudiant depuis 2012, qui a financé la mise en œuvre de ce projet.

Pour plus d'exemples et d'informations,
rendez-vous sur notre site internet
campusresponsables.com